

# EKSPRESI SENI

ISSN: 1412-1662

Volume 14,  
Nomor 2,  
November 2012

Jurnal Ilmu Pengetahuan dan Karya Seni

**Arnailis**

**TERGUGAT EKISTENSI DENDANG-DENDANG  
CUPAK-SOLOK DI ERA GLOBALISASI !**

**Arga Budaya**

**PENGALAMAN PEMBELAJARAN MUSIK MELAYU  
DI ISI PADANGPANJANG**

**Ibnu Sina**

**SALUANG SIROMPAK: ALAT MUSIK TIUP TRADISIONAL  
DI MINANGKABAU TERISOLASI**

**Iswandi**

**PERKEMBANGAN KESENIAN KUDA KEPANG  
DI SAWAHLUNTO MINANGKABAU**

**Nursyirwan**

**KONSEP SEMIOLOGI VERBALISASI MAKNA MUSIKAL  
DALAM MASYARAKAT MULTIKULTURAL**

**Rosmegawaty Tindaon**

**KESENIAN TRADISIONAL DAN REVITALISASI**

**Sriyanto**

**DIMENSI ESTETIKA PERTUNJUKAN SALUANG DENDANG  
DI MINANGKABAU DALAM BAGURAU**

**Sulaiman Juned**

**METODE LATIHAN TEATER MELALUI EKSPLORASI PSIKOLOGIS**

**Yuniarni**

**SITI MANGGOPOH: SEBUAH CATATAN SEJARAH  
DALAM PERTUNJUKAN KARYA SENI TEATER**

**Yurnalis**

**ORKESTRASI MUSIK SINKRETIK "KATUMBAK"  
DI NAGARI LIMAU PURUIK-PARIAMAN**

**EKSPRESI  
SENI**  
Jurnal Ilmu Pengetahuan dan Karya Seni

Vol. 14

No.2

Hlm. 148—280

Padangpanjang,  
November 2012

ISSN  
1412-1662

Diterbitkan oleh:

Pengelola Jurnal Unit Pelayanan Teknis (UPT) Pusat Informasi dan Dokumentasi (PUSINDOK)  
Seni Budaya Melayu  
Institut Seni Indonesia (ISI) Padangpanjang





# JURNAL EKSPRESI SENI

Jurnal Ilmu Pengetahuan Dan Karya Seni

ISSN: 1412 – 1662 Volume 14, Nomor 2, November 2012, hlm. 148-280

---

Terbit dua kali setahun pada bulan Juni dan Nopember. Mulai Vol. 13, No. 1. Juni 2011, Pengelola Jurnal Ekspresi Seni merupakan sub-sistem Unit Pelayanan Teknis (UPT) Pusat Dokumentasi Informasi (PUSINDOK) Seni Budaya Melayu Institut Seni Indonesia (ISI) Padangpanjang.

---

## **Pengarah**

Rektor ISI Padangpanjang  
Prof. Dr. Mahdi Bahar, S.Kar., M.Hum.

## **Penanggung Jawab**

Kepala PUSINDOK Seni Budaya Melayu  
Yunaidi, S.Sn., M.Sn.

## **Editor/Pimpinan Redaksi**

Arga Budaya, S.Sn., M.Pd.

## **Tim Editor**

Dr. Ediwar, S. Sn., M.Hum.  
Dr. Nursyirwan S.Pd., M.Sn.  
Dr. Rosta Minawati, S.Sn., M.Si.  
Hartitom, S.Pd. M.Sn.  
Adi Krishna, S.S. *M.Ed.*  
Drs. Hajizar, M.Sn.  
Sulaiman Juned, S.Sn., M.Sn.

## **Desain Grafis/Fotografi**

Kendall Malik, S.Sn., M.Ds.  
Ezu Oktavianus, S.Sn., M.Sn.

## **Sekretariat**

Anin Ditto, S.Sn., M.Sn.  
Ilham Sugesti, S.Kom.  
Delfi Herif, S.Sn.  
Iskandar Tois, A. Md.

---

Alamat Pengelola Jurnal Ekspresi Seni: UPT PUSINDOK, Lantai Satu Gedung Pascasarjana (S2) ISI Padangpanjang Jalan Bundo Kandung No. 35 Padangpanjang Telepon (0752) 82077 Fax. 82803 Laman: [www.isi-padangpanjang.ac.id](http://www.isi-padangpanjang.ac.id)

---

**Catatan.** Isi/Materi jurnal adalah tanggung jawab Penulis.

Dicetak di Percetakan Visigraf Padang



# JURNAL EKSPRESI SENI

Jurnal Ilmu Pengetahuan Dan Karya Seni

ISSN: 1412 – 1662 Volume 14, Nomor 2, November 2012, hlm. 148-280

## DAFTAR ISI

PENULIS	JUDUL	HALAMAN
Arnailis	Tergugat Eksistensi <i>Dendang-Dendang</i> Cupak-Solok Di Era Globalisasi !	148-161
Arga Budaya	Pengalaman Pembelajaran Musik Melayu di ISI Padangpanjang	162-183
Ibnu Sina	<i>Saluang Sirompak</i> : Alat Musik Tiup Tradisional Di Minangkabau Terisolasi	184-194
Iswandi	Perkembangan Kesenian <i>Kuda Kepang</i> Di Sawahlunto Minangkabau	195-205
Nursyirwan	Konsep Semiologi Verbalisasi Makna Musikal Dalam Masyarakat Multikultural	206-213
Rosmegawaty Tindaon	Kesenian Tradisional Dan Revitalisasi	214-224
Sriyanto	Dimensi Estetika Pertunjukan <i>Saluang Dendang</i> Di Minangkabau Dalam <i>Bagurau</i>	225-236
Sulaiman Juned	Metode Latihan Teater Melalui Eksplorasi Psikologis	237-248
Yuniarni	<i>Siti Manggopoh</i> : Sebuah Catatan Sejarah Dalam Pertunjukan Karya Seni Teater	249-264
Yurnalis	Orkestrasi Musik Sinkretik " <i>Katumbak</i> " Di Nagari Limau Puruik-Pariaman	265-279

Berdasarkan Peraturan Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi Kementerian Pendidikan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 49/Dikti/Kep/2011 Tanggal 15 Juni 2011 Tentang Pedoman Akreditasi Terbitan Berkala Ilmiah, Jurnal *Ekspresi Seni* Terbitan Vol. 14, No. 1 dan 2 November 2012 Memakaikan Pedoman Akreditasi Berkala Ilmiah Tersebut.

# METODE LATIHAN TEATER MELALUI EKSPLORASI PSIKOLOGIS

**Sulaiman Juned**

Sumatera Barat, ISI Padangpanjang, Jl. Bundo Kanduang No. 35

Hp.: 081393286671, Email: [sjdoesy@gmail.com](mailto:sjdoesy@gmail.com)

**Abstrak:** Pola pelatihan calon aktor/aktris di Komunitas Seni Teater di sekolah. Penggabungan pelatihan teknis dan psikologis. Literatur yang menjadi acuan adalah an eksplorasi teori-teori psikoanalisis atau ilmu ketidaksadaran. Dalam kehidupan *arkhetipe* dan *simptom-simptom* yang tersimpan di area *amigdala* adalah kumpulan dari simbol yang tidak akan berdusta. Kemampuan mengelola *arkhetipe* ini akan menjadi modal seorang aktor dalam menampilkan akting yang estetik di atas panggung. Secara garis besar pelatihan berangkat dari keterampilan fisik dan psikologis untuk melatih kepekaan.

**Kata Kunci:** teater, kehidupan, eksplorasi psikologis.

## A Method Of Theater Rehearsal Through Psychological Exploration

**Abstract:** The pattern of rehearsal for would-be actors/actresses in Komunitas Seni Teater in schools. Combination of technical training and psychology. The literature that becomes a reference is exploration of psychoanalysis theories or unconsciousness science. In life, arkhetipe and simptom-simptom stored in the area of amigdala is a group of symbols that will not lie. The ability to manage the arkhetipe will the main resource of an actor in presenting an aesthetic acting on the stage. Broadly speaking, the training is based on the physical and psychological skill to train sensitiveness.

**Key words:** theater, life, exploration, psychology.

## I. PENDAHULUAN

Latihan Teater Membuang waktu berbulan-bulan hanya untuk berpura-pura menjadi orang lain di atas pentas. Kurang makan, banyak minum kopi, merokok, kurang tidur kemudian berdebat mempertanggungjawabkan konsep. Mengasah retorika untuk terus memahami hidup dengan pemahaman berbeda dengan orang lain. Di cap aneh, penghasut, pemberontak, dipenjarakan

karena dianggap pembangkit provokasi, kemudian duduk dirumah keletihan tanpa mendapat apa-apa. Kerja sia-sia ini adalah rutinitas orang-orang teater. Walaupun demikian masih banyak saja orang yang rela mengorbankan waktu, bahkan uang untuk pekerjaan ini. Entah sampai kapan ini terjadi yang jelas merka(orang-orang teater) bagaikan segerombolan orang yang terkena candu, yang



ketergantungan dengan aktivitas yang digeluti, sulit lepas dari kegemaran bertheater.

Tidak jarang orang-orang 'aneh' ini kehilangan banyak hal dalam hidup, rumah tangga berantakan karena ekonomi yang tidak jelas atau hidup terlantar tanpa masa depan yang jelas, namun mereka tetap setia dengan apa yang mereka senangi, asal dapat bertheater rasanya 'surga' sudah pindah ke dunia. Dalam keseharian yang difikirkan Cuma ide, ide, konsep, latihan, latihan-pentas dengan segala kekurangan yang penting segala yang menyesak dikepala dapat divisualkan kedalam bentuk karya. Kalau habis mentas, plong, bahagiannya bukan main.

Jatuh sakit karena kurang tidur dan kurang gizi bukan perkara /aneh, sudah biasa orang-orang 'jenis' ini sakit bahkan dirawat berbulan-bulan namun saat sembuh toh kembali lagi ke panggung dengan semangat yang lebih besar. Sebenarnya kalau dilaihat sepintas lalu yang mereka lakukan itu tak lebih dari penyiksaan pada diri sendiri. Padahal karya yang mereka buat adalah untuk kemaslahatan ummat. Toh ummat tidak pernah menyuruh mereka untuk berbuat hal itu maka segala resiko tak akan ditanggung oleh ummat. Kalau ulama selesai khotbah bisa dapat amplop sekedar untuk biaya beli rokok atau puding tapi kalau seniman teater tergantung belas kasihan para donatur yang mengabdikan proposal, tapi bila

ternyata biaya produksi lebih besar yah terpaksa nombok walaupun hutang memang sudah selilit pinggang. Begitulah militansi yang diciptakan 'candu' yang bernama teater, perjuangan mati-matian demi ekspresi di atas panggung dengan penderitaan yang tak tanggung-tanggung.

Keseriusan dan cinta yang luar biasa ini membuat perkara pribadi kadang terabaikan, ekonomi keluarga (bagi yang berumah tangga) menjadi problem tersendiri sehingga diantara orang teater banyak yang berantakan keluarganya. Walaupun demikian teater terus digeluti seakan tiada jera dengan berbagai persoalan yang sedang menimpa. Perjuangan panjang orang teater banyak yang bermuara pada penyerahan segala usahanya terhadap imbalan dari Tuhan. Perjuangan yang tiada henti, seakan ibadah, sementara sebagian lagi orang teater sering pula lupa ibadah yang sebenarnya (shalat) karena sibuk dengan konsep dan segala urusan pementasan. Yah kalau difikir mendulang pahala dikesenian tapi kerap lupa ibadah wajib yang menjadi kunci diterimanya amal, yaitu shalat lima waktu. Inilah yang namanya beramal banyak tapi lupa password mengambil hasil di akhirat, akhirnya sama saja. Karena itu seharusnya amal di panggung seimbang dengan amalan yang diwajibkan.

Bagaimana memaknai teater sebagai ibadah?, kalau memang mau berjihad dengan

eksplorasi kesenian maka selayaknya kita terus mawas diri dalam membagi kepentingan, keluarga, Tuhan dan kesenimanannya, karena orang-orang teater memang 'diciptakan Tuhan' sebagai penyemarak kehidupan serta mengungkit persoalan kemasyarakatan yang tersembunyi dengan naluri kritis dan ekspresi estetik yang tak semua orang dianugerahi Tuhan kemampuan tersebut. Surat As-Syu'ara sudah jelas mengingatkan kita agar mawas diri agar tidak terpuruk ke lembah-lembah yang dikuasai Syetan. Tuhan itu indah dan menyukai keindahan, jadi sudah layak menyingkap banyak sisi kehidupan dengan cara yang indah. Teater salah satu jalan mengungkapkan daya fikir yang tajam dengan cara yang indah.

Terus bergerak dan berkarya adalah kewajiban, kalau tidak pasti dosa, coba ingat peringatan nabi 'dan saling nasehat-menasehatilah kamu untuk kebajikan' nah kalau orang-orang teater memiliki pandangan tentang keadaan sudah sepantasnya 'bicara' dengan karyanya. Ingat lagi peringatan "sampaikan olehmu walau satu ayat" nah disinilah kita tetap harus bergerak sebagai kontrol situasi, kebetulan sekali Tuhan berikan orang teater ketajaman berfikir sehingga mengemban tanggungjawab berbeda dengan manusia-manusia lain. Harus diingat, selain sebagai 'ladang amal', teater juga berguna untuk beberapa hal diantaranya sebagai mata pencarian, nah kalau

sudah bicara mata pencaian maka ujung-ujungnya duit, lalu apakah ini tidak merusak 'kesucian' misi sebagai orang teater.

Mengingat berbagai masalah yang dihadapi dalam menggeluti teater mungkinkah teater dijadikan lahan untuk hidup? Jawabannya adalah mungkin sekali. Dibalik berbagai masalah yang dihadapi orang-orang teater sebenarnya bidang ini memiliki potensi besar mendatangkan uang. Tergantung bagaimana mengelola dan menafsirkannya. Sebagai sebuah profesi tentunya bukan sekedar iseng atau melepas waktu luang. Dalam hal ini adalah menggantungkan hidup kepada teater. Menggantungkan hidup artinya memberikan segala kemampuan dan mengolah segala sendi yang ada dalam teater untuk kepentingan mendapatkan penghasilan. Bukanlah mustahil mengolah teater sebagai lahan yang dapat memberikan kehidupan. Berbagai profesi dapat digeluti dengan bekal ilmu teater, mulai dari aktor, sutradara, penulis skenario, kritikus, guru sampai dosen. Tentunya bukan hal mudah untuk menjadi profesional. Dibutuhkan kesungguhan bergelut dengan teater dan kerelahaan bersusah-susah sehingga teater mendarah daging dengan diri seseorang. Teater sebagai mana cabang ilmu lain adalah sebuah tempat ekspresi sekaligus media yang menjanjikan lapangan untuk mencari nafkah

syaratnya total dan rela menggelutinya dengan sepenuh hati.

## II. PEMBAHASAN

Pola pelatihan calon aktor/aktris di Komunitas Teater di sekolah SLTA adalah penggabungan pelatihan teknis dan psikologis. Dalam hal ini literatur yang menjadi acuan adalah literatur umum tentang pola-pola latihan yang sudah ada digabungkan dengan eksplorasi teori-teori psikoanalisis atau ilmu ketidaksadaran. Dalam kehidupan *arkhetipe* dan *simptom-simptom* yang tersimpan di area *amigdala* adalah kumpulan dari simbol yang tidak akan berdusta. Kemampuan mengelola *arkhetipe* ini akan menjadi modal seorang aktor dalam menampilkan akting yang estetik diatas panggung. Secara garis besar pelatihan itu berdasarkan urutan berikut, yaitu pelatihan teknis yang dilakukan meliputi pelatihan keterampilan fisik dan psikologis. Hal ini dikarenakan teater menyangkut keterampilan tubuh dan keterampilan kejiwaan. Keterampilan tubuh untuk visual sedangkan pelatihan psikologis untuk melatih kepekaan.

**Pelatihan Tubuh.** Pelatihan tubuh adalah ‘penghancuran’ tubuh agar menjadi lentur. Sebagai analogi adalah setumpuk tanah keras yang akan diolah menjadi keramik. Tanah itu harus

disiram air, kemudian diinjak-injak dikepal, dipipihkan dilonjongkan sehingga menjadi lentur dan rata. Barulah kemudian dapat diolah sesuai keperluannya. Dalam mengolah tubuh ini seorang aktor harus mau berpayah-payah untuk beberapa latihan sulit, seperti melatih kekuatan fisik dengan olah raga, minimal berlari setiap pagi atau olah raga lain secara kontinyu, kalau bisa lebih baik lagi fitness. Tentunya dengan menjaga keseimbangan gizi.

Pelatihan lain adalah pelatihan media ekspresi, dalam hal ini perlu kiranya dikaji tubuh sebagai media komunikasi penting dalam hidup. Pertama bagian paling biasa dalam ekspresi yaitu **mata**. Pelatihan mata adalah pelatihan melihat kekanan-kiri, latihan melihat keatas-bawah, menggerak-gerakkan bola mata berkeliling, meletakkan bola mata ditengah (berada mengapit hidung) , menatap jauh, menatap dekat, memperhatikan dan memejam-mejamkan mata. Kemudian **alis** latihan alis adalah latihan menggerak-gerakkan alis dan mengemiyit, setelah itu **otot hidung**, gerakan latihan untuk otot hidung adalah dengan menggerakkan otot hidung seolah membaui sesuatu. Eleleman lain **mulut**, latihan mulut adalah cemberut dan tersenyum dalam keadaan mulut tertutup. Setelah latihan wajah maka media ekspresi vital lain yaitu tangan. Tangan dilatik untuk berbicara dengan suara yang



tidak dikeluarkan, ini melibatkan dua orang atau lebih peserta latihan. Gunanya adalah agar calon aktor ketika beracting tidak kebingungan menggunakan tangannya karena telah terlatih bergerak sebagai penunjang media komunikasi. Berikutnya Bahu, latihannya adalah mengangkat bahu, menggerak-gerakkan bahu, kemudian kedua kaki. Latihan kedua kaki adalah perintah mengungkapkan kata-kata dengan menggunakan kaki diantara sesama anggota latihan.

**Pelatihan Sukma.** Pelatihan Sukma dikomunitas seni “Kuflet adalah dengan tahapan-tahapan berikut, pelatihan memahami diri sendiri, ini dilakukan dengan pendidikan tentang hakekat hidup dan arahan menuju keazalian, referensi adalah filosofi Al-Ghazali tentang Hati, Jiwa dan Raga. Kemudian memberikan arahan tentang kekuatan akal pikiran manusia dalam hal ini digunakan pemahaman esensi kekuatan bawah sadar seperti yang diajarkan Jung, Freud, Cole dan John Kehoe. Hal ini sebuah simpulan sederhana adalah dunia adalah kosmologi besar dari kekuatan kosmologi kecil (manusia) dan manusia adalah bagian dari hologram jagad raya yang dapat merubah sistem itu dengan aktivitasnya. Latihan ini banyak menggunakan metode diskusi dan mengajak berfikir serta mengasah logika.

**Pelatihan Vokal.** Pelatihan vokal dalam kegiatan teater meliputi, vokal untuk berbicara diatas pentas dan vokal untuk stem nada dengan alat musik. Untuk kepentingan berbicara di atas pentas maka olah vokal yang digunakan adalah pengolahan keterampilan lidah (Membuka laring) serta pemapasan, dalam latihan **membuka laring**, latihan yang biasa dilakukan adalah dengan cara pertama mengeluarkan lidah sebisanya (mencibir), kemudian menariknya masuk mulut tiba-tiba, lakukan ini dengan hitungan dua kali empat, kemudian menusuk rongga mulut kiri dengan ujung lidah selama empat detik dengan kemudian diganti dengan rongga mulut kiri, ke atas dan akhirnya kebawah. Langkah selanjutnya adalah melipat lidah keatas dan kebawah masing-masing empat kali. Pelatihan ini berguna untuk megasah kelenturan lidah dalam berdialog sehingga aktor dapat berbicara lancar dalam pertunjukan teater nantinya.

Pelatihan berikutnya adalah, pemapasan ada tiga jenis pemapasan dalam vokal teater, pertama dada, pemapasan dada untuk mengeluarkan suara tua atau bengek, caranya udara dihirup pelan-pelan dari hidung kemudian diisikan kedalam rongga dada, maka dada terasa terisi udara hingga sesak saat itu calon aktor diinstruksikan melepaskan udara tersebut dengan gumaman panjang. Kemudian adalah pemapasan



perut teknik ini berguna untuk memunculkan power suara standart namun membuat laring tenggorokan tidak terbaksa sehingga dalam pertunjukan suara tidak lekas habis, caranya adalah dengan cara, menarik nafas dengan hidung pelan-pelan diisikan ke perut, sehingga perut mengembung kemudian lepaskan dengan gumaman panjang. Terakhir adalah pemaafasan diafragma, caranya dengan memasukkan udara ke perut kemudian otot pinggang diarahkan menekan udara keatas maka rongga diafragma akan terisi udara, kemudian dilepaskan dengan gumaman panjang. Fungsi teknik pemaafasan ini adalah untuk mengeluarkan power vokal yang keras tanpa membuat laring suara terpaksa sehingga tidak kehabisan suara walau harus berteriak saat pertunjukan.

Kemudian kepekaan musik, seorang aktor dituntut peka terhadap musik, bukan hanya ia harus menangkap mood yang diinginkan sutradara saat pertunjukan tapi juga sebagai skill penunjang, bagaimana nantinya bila ia harus berperan sebagai orang yang bisa menyanyi dengan iringan musik. Disinilah perlunya pembinaan kepekaan vokal terhadap musik. Metode latihannya ada empat tahap, pertama adalah, pelatih memainkan tangga nada kemudian menekan nada la, atau (7) maka calon aktor diperintahkan membunyikannya dengan vokal secara pas. Kemudian tangga nada

diulangi pelatih membunyikan nada lain calon aktor diperintahkan membunyikan nada itu misalnya yang dibunyikan :1 2 3 5 6 7 i, kemudian dibunyikan 4 maka calon aktor harus menyuarakan dengan vokalnya fa dengan intonasi yang pas. Latihan ini dilakukan terus hingga tembak nada yang dilakukan calon aktor benar-benar baik, latihan berikutnya adalah latihan menembak akoor, maka pelatih memainkan acord misalnya C-F-G-C maka kemudian mengulangi C-F, C-G kemudian memerintahkan calon aktor menyuarakan dengan vokal aaaa, dengan intonasi yang pas dengan akord. Ini dilakukan sampai kepekaan akordnya baik. Latihan lainnya adalah kepekaan ritme, kepekaan ritme dilakukan dengan mengetuk-ketuk meja atau alat lain dengan ketukan yang tepat misal ketukan empat perempat, dua pertiga atau dua perempat, calon aktor diperintahkan berdendang dengan gumaman mengikuti ketukan tersebut. Latihan terakhir adalah menyanyikan lagu dengan iringan musik dari si pelatih. Demikianlah latihan vokal untuk teaterawan pemula demi mempersiapkan seorang yang mahir dalam bidang teater yang berguna untuk perkembangan teater masa mendatang.

Sedangkan pelatihan psikologis yang dilakukan adalah proses menggali kemampuan bermain drama terpendam yang ada pada setiap orang. Tidak ada orang yang tidak berbohong

dalam hidupnya. Manusia yang tak pernah berbohong itu adalah Rasulullah Muhammad SAW itupun dikarenakan ia diciptakan Allah sebagai rahmat bagi manusia lainnya. Namun manusia lain se-aulia apapun pasti sesekali pernah menikmati 'racun' dusta dalam perjalanan hidupnya. "bohong" inilah yang 'dimanfaatkan' untuk ekspresi 'jujur'. Bila direnungi teater adalah usaha manusia untuk mengungkap kenyataan dengan kepura-puraan. Melakukan 'eksploitasi' kebohongan maka saat itu pula kejujuran harus dikemukakan maka orang teater mutlak memelihara kejujuran dalam setiap ekspresi kesenimanannya.

**Melatih Konsentrasi.** Konsentrasi adalah penting dalam bermain teater. Ini berguna untuk mengasah titik fokus sehingga tidak 'liar' saat bermain sebagai aktor. Pelatihan konsentrasi dapat dilakukan dengan urutan sebagai berikut pertama, memosisikan para calon aktor dalam keadaan berdiri berhadap-hadapan kemudian menyuruh mereka saling tatap tanpa reaksi selama lima belas menit, bila masih ada yang tertawa atau tidak fokus latihan diulang sehingga seluruh peserta latihan benar-benar mampu menguasai emosi mereka. Kedua, memerintahkan satu kelompok mengganggu kelompok dihadapan mereka dengan kata-kata atau tindakan-tindakan lain, sedangkan yang berada dihadapan mereka dilarang

melakukan reaksi apapun selama tiga puluh menit, sedangkan kelompok yang diganggu konsentrasinya harus tetap tidak bereaksi apa-apa bila latihan ini sukses, maka giliran kelompok yang diam itu harus 'menggoda' kelompok yang mengganguya dan kelompok pertama tadi tidak boleh bereaksi pula selama tiga puluh menit. Ketiga, kelompok pertama disuruh berbaris lurus dan melangkah pelan tanpa ekspresi sejauh dua puluh meter kelompok kedua mengganggu mereka dengan dialog atau perbuatan yang mengusik konsentrasi sedangkan kelompok yang sedang berjalan dilarang memberikan reaksi hingga sampai ke tujuan. Selanjutnya bila kelompok pertama sudah sampai ke tujuan maka kini kelompok kedua yang harus melakukan hal serupa sedang kelompok pertama tadi mengganggu konsentrasi mereka. Latihan berikutnya adalah menyuruh seluruh anggota kelompok berbaris lurus dengan merentangkan kedua tangan kedepan kemudian melangkah dengan langkah eangat pelan dan tatapan lurus sejauh sepuluh meter sesampainya di ukuran meter kesepuluh mereka memutar dengan merentangkan kedua tangan dengan posisi melebar sambil berputar seiring jarum jam, saat itu pula dengan lima kali putaran setelah selesai lima kali putaran mereka diperintahkan untuk berdiri merentangkan tangan kedepan dalam posisi tegak lurus dan



mengusap muka dengan posisi usapan dari atas ke bawah.

**Mengikuti Kata Hati.** Mengikuti kata hati adalah latihan kepekaan rasa agar para aktor terlatih jujur pada diri sendiri dan tidak canggung melakukan akting saat memerankan lakon di atas pentas. Latihan ini dilakukan dengan memerintahkan aktor berkonsentrasi tentang apa yang sedang ia rasakan kemudian membebaskan mereka mengekspresikan segala perasaan mereka dengan tindakan, dialog diwilayah yang sudah disepakati batasannya agar mereka masih dapat dengan mudah diawasi oleh instruktur/pelatih.

**Menjadi Diri Sendiri.** Menjadi diri sendiri adalah pelatihan berikutnya dari pelatihan mengikuti kata hati, latihan ini dilakukan dengan memberikan kesempatan kepada para aktor memperlihatkan segala kecenderungan tersembunyi dalam dirinya tanpa harus 'berdusta' pada dirinya sendiri dalam hal ini mereka dibebaskan untuk tertawa menangis atau hanya melamun, bermain bahkan berbuat kekanak-kanakan.

**Menceritakan Pengalaman Unik.** Selanjutnya adalah membuat posisi melingkar dan mengajak para peserta latihan dalam posisi tersebut, mereka diminta untuk menceritakan pengalaman paling berkesan dalam diri mereka

secara bergantian. Ini juga sekaligus latihan membunuh rasa takut dalam bercerita. Kepentingannya tentu untuk persiapan menjadi actor/aktris di atas pentas.

**Menceritakan Pengalaman Terpahit.** Pelatihan selanjutnya adalah menceritakan pengalaman paling pahit dalam hidup, dalam hal ini calon aktor diminta untuk bercerita dengan jujur pengalaman pahit dalam hidupnya dengan ekspresi yang tidak ditahan-tahan bahkan bila memang harus menangis mereka dibebaskan untuk menangis.

**Mengelola Agarophobia.** Mengelola agarophobia adalah pengajaran untuk mendidik para aktor berfikir positif dalam konteks mengelola diri untuk kepentingan peran. Mereka diminta mampu menangkap masa lalu baik pahit ataupun manis kemudian berbicara dengan suasana emosi tersebut dengan jujur. Ini berguna untuk penguatan emosi dalam pemeranan saat mereka menjadi seorang aktor/aktris.

**Menganalisa Lingkungan.** Menganalisa lingkungan adalah pelatihan yang dilakukan untuk mengasah kepekaan estetik calon aktor terhadap apa yang ada disekelilingnya. Para aktor diminta untuk melihat sekitar tempat latihan dan memanfaatkan apa saja untuk latihan akting. Misalnya disana adalah lapangan dan ada bunga,

maka dimintalah ia berbicara dengan bunga itu. Ini berguna untuk mengasah kemampuan aktor dalam memanfaatkan set properti saat berperan di atas pentas nantinya.

### **Memerankan Lakon Hidup.**

Memerankan lakon hidup adalah latihan meniru gaya orang yang sering dilihat. Aktor diminta memperhatikan tokoh manusia atau (boleh) binatang kemudian melakukan aksi dengan teliti dari objek yang dipilihnya.

**Konsentrasi Gruppung.** Latihan ini berguna untuk meningkatkan empati kerja sama, latihan ini dilakukan dengan cara menyuruh aktor memejamkan mata kemudian instruktur melakukan tepukan dan para aktor harus menuju sumber bunyi itu dalam keadaan mata terpejam. Ini dilakukan selama tiga puluh menit dan diulang beberapa kali dalam proses pelatihan.

**Talenta Pentas.** Latihan talenta pentas dilakukan dengan tiga tingkat proses, pertama aktor diminta berdiri dalam posisi melingkar kemudian mereka diminta mengucapkan huruf vokal A-I-U-E-O secara serentak. Setelah terasa kompak maka mereka diminta bergantian mengucapkan satu huruf secara berurutan searah jarum jam misalnya dimulai dari A maka yang disampingnya harus segera menyambung dengan I kemudian U demikian seterusnya. Latihan ketiga adalah

menangkap tinggi rendah intonasi, caranya pelatih mengucapkan A atau I atau U atau E atau O, dengan intonasi naik turun maka ketika pelatih mengucapkan tinggi para peserta harus lebih tinggi, bila pelatih rendah peserta harus menyahut dengan lebih rendah, bila pelatih keras peserta harus menyahut lebih keras bila pelatih pelan maka peserta harus menyahut lebih pelan latihan ini membutuhkan waktu sekitar satu jam.

**Latihan Interaktif.** Latihan interaktif ini bertujuan untuk mengasah keberanian akting, menghilangkan risih dan kekuatan mental sebagai aktor. Ada lima tingkat latihan ini, pertama para peserta latihan diminta untuk berbicara dan temannya menjawab serentak dengan cemoohan, ini dilakukan sehingga semua peserta mendapat giliran dicemooh. Kedua, pelatihan mengajak orang yang sedang lewat berbicara dengan ekspresi seolah serius kemudian meninggalkan orang itu dalam keadaan percaya yang dikatakannya, ketiga meminta sesuatu kepada orang yang dikenal namun orang itu tidak tahu bahwa yang bersangkutan sedang latihan, keempat peserta dibagi dalam kelompok yang masing-masing empat orang salah seorang berpura-pura sakit ditengah keramaian sementara yang lain berpura-pura sibuk ingin menolong sehingga orang yang lewat terpancing memperhatikan mereka. Terakhir



mereka berpura-pura jadi pengemis di trotoar atau pasar dengan make up dan ekspresi yang mantap sehingga orang tak mengetahui bahwa sebenarnya adalah para calon aktor yang sedang mengeksplorasi dirinya.

**Refleksi Aksi.** Refleksi Aksi adalah latihan memunculkan sebuah ide garapan, dalam hal ini para aktor diberi satu tema dan dibiarkan sesama mereka mengatur posisi berseberangan dalam membicarakan tema itu, mereka diminta dengan tegas bertahan pada argumen masing-masing, pada tahap ini sebuah pertunjukan sederhana mulai bisa disaksikan pelatih, pertunjukan yang tak terbayangkan sebelumnya.

**Menyusun Ide/Visual Skenario Improvisasi.** Setelah latihan Refleksi Aksi, mereka diarahkan untuk menyusun kerangka dari yang telah mereka tampilkan menjadi sebuah skenario yang teratur dengan posisi-posisi yang mereka atur sendiri. Sementara skenario improvisasi yang telah di atur diperintahkan untuk dimainkan dan tampilkan sebuah pertunjukan improvisasi yang dimainkan 'aktor-aktor baru' yang berbakat.

**Anatomi Drama.** Fase ini latihan dipindahkan kedalam lokal/ruangan belajar. Para aktor muda diberi pembekalan analisis drama, berupa analisis struktur dan pola aplikasi struktur

lakon. Mereka diberi tahu pengertian *tema*, *plot/alur*, *penokohan* dan *setting* drama. Mereka diajarkan teori analisa struktur drama sederhana misalnya Strukturalisme atau semiotik.

**Interpretasi.** Berbekal ilmu anatomi drama itu mereka diminta melakukan apresiasi terhadap naskah lakon kemudian menginterpretasi naskah sekaligus lakon drama yang mereka pilih untuk dipentaskan. Untuk mengetahui apakah mereka benar-benar sudah mengerti persoalan seluk-beluk drama maka mereka diajak berdiskusi secara interaktif.

**Proyeksi Peran.** Proyeksi adalah pelatihan membayangkan tokoh yang akan dimainkan, bila para peserta latihan sudah mampu menginterpretasi drama dan peran maka mereka masing-masing diminta membayangkan prototipe lakon yang akan dimainkan dan mulai melakukan indentifikasi.

**Identifikasi.** Identifikasi adalah pelatihan untuk mengidentikkan tipe perwatakan, gimik dan emosional lakon yang akan dimainkan kepada diri aktor muda yang baru mendapatkan 'anak kunci' dunia seni peran. Latihan ini dapat dilakukan setelah ia hafal naskah dan saat itu pula ditanyakan padanya bagaimana ia membayangkan tokoh yang ia perankan. Pelatih terus mengawasi

apakah ia berhasil memvisualkan lakon yang diinginkannya.

**Visual Peran.** Bila masing-masing tampak sudah siap dengan visi lakon mereka, maka dilakukan arahan untuk bekerja sama sesama mereka untuk sebuah pertunjukan maka saksikanlah 'benih yang disemai berbunga' instruktur yang bersusah payah 'mengkader para aktor muda' telah berhasil 'menciptakan' para seniman pemeranan baru yang berkualitas dihadapannya.

**Pembekalan Aktor Muda.** Pembekalan yang terpenting terhadap para aktor muda ini adalah, moralitas agar mereka memegang teguh seni keimanan dan budi pekerti, anjuran terus belajar dan menimba ilmu, cegahlah mereka sombong karena merasa telah mampu menjadi pemeran yang baik, sesungguhnya orang teater harus rendah hati dan berbudi pekerti luhur.

### III. PENUTUP

Perjuangan 'mengkaderkan' seniman muda merupakan perjuangan menyiapkan kader seniman masa depan. Diharapkan dengan bekal ilmu yang diperoleh saat menempa diri di komunitas seni seperti Komunitas Seni Kuflet Padangpanjang, miliki sekolah ditambah kemauan mereka terus mengembangkan kemampuan berfikir

dan breksplorasi dimasa datang mereka-mereka ini menjadi penerus tongkat estafet keseniman baik secara langsung terjun ke dunia seni maupun menjadi penikmat seni yang apresiatif. Berkesenian tentu saja membanggakan mereka semua, bagaimanapun selama mengajar mereka di komunitas teater telah mengurus tenaga dan fikiran untuk 'berpayah-payah' melakukan eksplorasi kesenimanan. Namun bila seniman muda yang dibanggakannya kelak menjadi seniman besar para guru akan tetap berkata Mereka yang berhasil menjadi seniman adalah mereka yang menikmati hasil atas kerja keras mereka sendiri dalam berusaha menempa diri dan menimba ilmu selama di di komunitas seni. Sedangkan yang gagal adalah mereka yang malas atau menjadikan komunitas seni sekedar tempat bermain-main.

Demikianlah Guru memandang dengan bahagia bila kelak anak didiknya mulai beranjak 'dewasa' dibelantika kesenimanan. Para guru seni yang bekerja keras untuk mengabdikan fikiran dan tenaga di komunitas seni tentu menunggu-nunggu karya-karya brilian anak didik untuk 'mengguncang' pentas seni dan menjadi pembicaraan kalangan para seniman serta kritikus.

Tidak ada guru yang tak mencintai muridnya dan kebahagiaan terbesar seorang guru adalah ketika muridnya berhasil melebihinya dalam pemahaman keilmuan. Itulah filosofi



seorang guru. Membukakan pintu dunia untuk semua orang, kemudian menunggu apa yang didapat orang itu dalam pergulatannya dengan ilmu.

## BIBLIOGRAFI

- Al-Ghazali, Dr. Muhammad. 2007. *Perbaharui Hidupmu*. Gema Madinnah Makkah Pustaka.
- Djelantik, A.A. M. 1999. *Estetika Sebuah Pengantar*. Masyarakat Seni Pertunjukan Indonesia, 1999.
- Duracman, Yoyo C, Sembung, F. Willy. 1985/1986. *Pengetahuan Teater*. Bandung: ASTI, Sub Proyek.
- Freud, Sigmund. *Psikologianalisis*. Perpustakaan Nasional RI, Katalog dalam Terbitan, Ikon Teralitera: Kemetiran Kidul.
- Imran, T. Abdullah. 1991. *Monolog dan Dialog Dalam Drama*. Jurnal Seni Ilmu Pengetahuan dan Penciptaan Senin, 1/02 Juli.
- Jung, Carl Gustav. 1989. *Memperkenalkan Psikologi Analisis (Pendekatan kepada Ketidaksadaran)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Rendra. 1984. *Bermain Drama*. Jakarta: Pustaka Jaya.
- Sartre, Jean Paul. *Psikologi Imajinasi*. Yogyakarta: Yayasan Bentang Budaya.
- Thalabi, Thajuddin, dan Hasan, Syamsi, Muh. 2007. *Imam Al-Ghazali, Keajaiban Hati*. Surabaya: Amalia.

<http://journal.padangpanjang.ac.id/>