LAPORAN PENELITIAN

KONTRIBUSI KARATE DAN TAI CHI TERHADAP GERAK TARI GAGAH, ALUS, DAN PUTRI GAYA SURAKARTA

Oleh :

Mt. Supriyanto, S.Kar., M.Hum.
NIP. : 19470225 198103 1 001

Dibiayai oleh:
DIPA ISI Surakarta Nomor 0165.0/023-04.2/XIII/2009
Tahun Anggaran 2009
Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi
Departemen Pendidikan Nasional
Nomor Kontrak: 258/I6.2PL/2009

INSTITUT SENI INDONESIA SURAKARTA
TAHUN 2009

PENGESAHAN

1. Judul : KONSTRIBUSI KARATE DAN TAI CHI TERHADAP GERAK TARI GAGAH, ALUS, DAN PUTRI GAYA SURAKARTA

2. Ruang Lingkup : Olah Tubuh dan Tari Jawa
3. Pengusul
   a. Nama : Mt. Supriyanto, S.Kar., M.Hum.
   b. NIP : 130 935 354
   c. Pangkat/Gol : Pembina/IVa
   d. Jurusan : Tari
   e. Alamat : Jl Ki Hajar Dewantara No. 19 Kentingan Jebres, Surakarta, (0271) 647658 – (0271) 646175
   f. Bidang Keahlian : Tari
4. Lokasi Kegiatan : Surakarta
5. Lama Kegiatan : 6 bulan
6. Biaya : Rp. 10.000.000,- (Sepuluh juta rupiah)

Mengetahui
Ketua Jurusan Tari

Nanuk Rahayu, S.Kar., M.Hum.
NIP. 19570315 198012 2 001

Surakarta, 30 Nopember 2009
Pelaksana

Mt. Supriyanto, S.Kar., M.Hum.
NIP. 19470225 198103 1 001

Mengetahui

Pembantu Rektor I

Prof. Dr. T. Slamet Suparno, S,Kar.,MS
Nip. 19481219 197501 1 001

ABSTRAK

Penelitian yang berjudul: “Kontribusi Karate dan Tai Chi Terhadap Gerak Tari Gagah, Alus, dan Putri Gaya Surakarta” mengungkap tentang sejauh mana sumbangan Karate dan Tai Chi Chuan terhadap gerak tari gagah, alus, dan gerak tari putri.

Karate dan Tai Chi adalah bentuk latihan fisik yang terdapat dalam mata kuliah Olah Tubuh pada semester IV. Olah Tubuh sebagai sumber dan sarana gerak tari yang efektif, merupakan bentuk latihan fisik yang telah lama digunakan untuk menunjang meningkatkan kualitas penari, khususnya pada mahasiswa jurusan tari. Oleh karena itu, dalam penerapan latihan-latihan olah tubuh banyak digunakan teknik-teknik, cara-cara baru atau materi-materi dari jenis olah raga, seperti, Karate, dan Tai Chi.

Karate dan Tai Chi keduanya adalah jenis latihan seni bela diri, Karate jenis seni bela diri berasal dari Jepang, dan Tai Chi jenis seni bela diri berasal dari China. Perbedaan keduanya adalah dalam hal karakter, *Karate* berkarakter keras, tegas, kuat, sedangkan *Tai Chi* berkarakter lembut, lambat dan mengalir (*banyu mili*). Keduanya memiliki disiplin latihan yang bermanfaat bagi perkembangan tari tradisi, khususnya dalam menunjang peningkatan kualitas tari.

Seperti halnya dalam olah tubuh, Karate dan Tai Chi pun memiliki unsur-unsur kondisi fisik yang sama dengan unsur-unsur kondisi fisik di dalam tari, baik gerak tari gagah, alus maupun dalam gerak tari putri. Unsur-unsur tersebut antara lain adalah : kekuatan, daya tahan, keseimbangan, kelenturan, kecepatan, kelincahan, koordinasi dan ketepatan.

Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat deskriptif kualitatif, yaitu metode yang mendapatkan data berdasarkan melalui pengamatan, wawancara dan data-data yang didapatkan berupa data-data dan gambar.

Hasil penelitian ini banyak memberi kontribusi antara lain meningkatkan kesadaran gerak, konsentrasi, pendalaman tari, menambah perbendaharaan dalam tari.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul "Kontribusi Karate dan Tai Chi Terhadap Gerak Tari Gagah, Alus, dan Putri Gaya Surakarta"

Untuk itu sepantasnya dalam kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Pembantu Rektor I Institut Seni Indonesia Surakarta, Prof. Dr. T. Slamet Suparno, S.Kar., M.S. yang telah memberikan dana dalam bidang penelitian, juga kepada Kepala Pusat Penelitian, Dr. R.M. Pramutomo, M.Hum. yang telah membantu menyetujui diterimanya penelitian ini. Terima kasih juga penulis sampaikan kepada Drs. Sumedi Santosa sebagai nara sumber yang banyak memberi informasi dan data-data tentang Karate. Juga kepada Soenarso sebagai nara sumber yang telah membina dan melatih Tai Chi kepada penulis.

Ucapan terima kasih penulis tujukan kepada para dosen, baik dosen tari gagah, alus, dan tari putri yang tidak sedikit memberikan informasi data secara lisan dan semua pihak yang telah membantu terwujudnya penelitian ini.

Akhirnya, penulis merasa bahwa tulisan ini masih banyak terdapat kekurangan dan kesalahan, oleh sebab itu penulis mohon kritik dan saran dari semua pihak demi kesempurnaan penelitian ini. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi perkembangan dunia tari khususnya dan seni pada umumnya.

Surakarta, Nopember 2009

Penulis

Mt. Supriyanto, S.Kar., M. Hum

DAFTAR ISI

		Halaman
HALAMAN JUDUL		**i**
HALAMAN PENGESAHAN		**ii**
ABSTRAK		**iii**
KATA PENGANTAR		**iv**
DAFTAR ISI		**v**
BAB I	**PENDAHULUAN**	**1**
	Latar Belakang	**1**
	Rumusan Masalah	**4**
	Tujuan dan Manfaat Penelitian	**5**
	Tinjauan Sumber	**5**
	Landasan Pemikiran dan Pendekatan	**7**
	Metode Penelitian	**9**
	Sistematika Penulisan	**11**
BAB II	**SEKILAS TENTANG MATA KULIAH OLAH TUBUH**	**13**
	Pengertian dan Tujuan dan Manfaat Olah Tubuh	**13**
	Metode dan Materi Olah Tubuh	**15**
	Pokok-pokok Dasar Karate	**18**
	Pokok-pokok Dasar Tai Chi	**35**
BAB III	**UNSUR POKOK TARI JAWA TRADISI SURAKARTA**	**46**
	Pengelompokan Jenis Tari	**46**
	Perbendaharaan Gerak Tari dan Hastha Sawanda	**48**

BAB IV **KONTRIBUSI KARATE DAN TAI CHI TERHADAP TARI GAGAH, ALUS, DAN PUTRI DALAM PEMBAHASAN.** **53**

Kontribusi Karate Terhadap Tari Gagah **53**

Kontribusi Tai Chi Terhadap Tari Alus dan Putri **60**

BAB V **PENUTUP** **65**

Kesimpulan **65**

Saran-saran **66**

DAFTAR ACUAN **68**

Kepustakaan **68**

Nara Sumber **69**

Lampiran-lampiran.

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Mengamati sajian karya-karya tari dewasa ini sungguh sangat menarik dan inovatif, dapat dilihat dari beberapa hal seperti: tema, cerita, medium dan pengembangannya, musik, property dan lain sebagainya. Ini semua memperkaya keragaman karya-karya seni, khususnya tari tradisi maupun modern.

Perkembangan karya-karya tari tersebut mempunyai dampak yang sangat besar terhadap berbagai segi, baik kepada seniman tari, penari, musik, medium geraknya maupun perkembangan karya-karya tari yang lebih inovatif lagi. Menurut Sal Murgiyanto, keberhasilan sebuah komposisi tari tergantung dari berbagai faktor, salah satu faktor tersebut adalah ketrampilan gerak dan penghayatan penari-penari yang membawakannya, yang sebagai seniman mampu menghidupi sebuah komposisi tari (1986:124).

Dari kenyataan tersebut diatas, dapat diartikan bahwa keberhasilan atau kekuatan sebuah karya tari ditentukan oleh kualitas penari didalam menghayati karakter dan kesadaran gerak tarinya. Selain itu, tubuh sebagai modal utama di dalam sarana mengungkapkan ide garapan perlu diperkaya dengan berbagai ketrampilan gerak. Banyak macam jenis latihan gerak yang dapat di adopsi untuk digunakan sebagai penunjang meningkatkan kualitas kepenariannya. Dari beberapa jenis latihan gerak yang dapat diapdosi ke dalam tari tradisi Gaya Surakarta di antaranya adalah *Karate* dan *Tai Chi Chuan* atau yang dikenal dengan *Tai Chi*.

Karate dan Tai Chi adalah bentuk latihan fisik yang terdapat dalam mata kuliah Olah Tubuh pada semester IV. Olah Tubuh sebagai sumber dan sarana gerak tari yang efektif, merupakan bentuk latihan fisik yang telah lama digunakan untuk menunjang meningkatkan kualitas penari, khususnya pada mahasiswa jurusan tari. Oleh karena itu, dalam penerapan latihan-latihan olah tubuh banyak digunakan teknik-teknik, cara-cara baru, atau metode-metode pinjaman. Peminjaman-peminjaman metode lain, baik metode latihan menari dan olah tubuh dalam bidang keolahragaan sejauh mungkin masih wajar, asal diarahkan atau diterapkan menurut kebutuhan olah tari sendiri, yaitu olah tari tradisi 'baru' (Rustopo 1991:203)

Keberhasilan suatu penyajian karya tari kiranya tidak lepas dari metode latihan dan kreativitas maupun kemampuan seorang penari atau seniman tari, dalam menggunakan dan memilih vokabuler gerak yang sesuai dengan karya tari yang disusunnya. Kreativitas seorang penyusun tari, pada dasarnya sangat didukung oleh kemampuan dalam bidang teknik, seperti penguasaan tubuh sebagai sarana gerak dan ketrampilan gerak tari. Berbagai macam jenis bentuk latihan fisik merupakan kewajiban yang harus dikuasai oleh seorang penari, namun perlu juga adanya pemilihan materi yang sesuai dengan kebutuhan tari itu sendiri, dalam hal ini tari tradisi Jawa, khususnya tari putra gagah, alus, dan tari putri. Oleh sebab itu, hemat kami jenis materi latihan yang sesuai dengan gerak tari tradisi gaya Surakarta salah satunya adalah *Karate* dan *Tai Chi.* Karate dan Tai Chi keduanya adalah jenis seni bela diri, Karate jenis seni bela diri berasal dari Jepang, dan Tai Chi jenis seni bela diri berasal dari China.

Kesesuaian kedua jenis materi latihan ini bukan pada susunan bentuk geraknya, tetapi pada penghayatan rasa/karakter geraknya dan tehnik-tehnik serta disiplin yang dimilikinya, hal ini dapat diberikan pada gerak tari gagah, alus, dan putri. Karate memiliki karakter yang tegas, cepat, kuat, dan keras dapat dikontribusikan kedalam gerak tari gagah, sedang Tai Chi memiliki karakter lembut, halus, lambat dan mengalir *(mbanyu mili)* dapat dikontribusikan kedalam gerak tari alus dan tari putri.

Prinsip-prinsip tehnik dasar di dalam Karate maupun Tai Chi kiranya sangat menunjang untuk diaplikasikan ke dalam gerak tari gagah, alus dan putri. Salah satu contoh yang sangat mendasar dan mempunyai persamaan adalah dalam hal sikap dasar tubuh berdiri, yaitu *kuda-kuda* atau *adeg*. Semua kuda-kuda atau *adeg*, baik dalam Karate dan Tai Chi maupun dalam tari gagah, alus dan putri selalu dalam posisi *mendhak* atau setengah berdiri. Selain itu, perbendaharaan-perbendaharaan gerak Karate dan Tai Chi bermanfaat pula sebagai bahan acuan untuk menambah perbendaharaan di dalam penciptaan tari, baik tari tradisi maupun tari non tradisi.

Dalam tari tradisi Jawa Gaya Surakarta terdapat 3 (tiga) jenis tari, yaitu jenis tari Putra Gagah, tari Putra Alus, dan tari Putri. Tari Putra Gagah memiliki karakter kurang lebih tegas, kuat dan gagah, sedangkan tari Putra Alus dan Putri memiliki karakter lembut, halus dan mengalir (*banyu mili)*.

Penerapan rasa gerak Karate dan Tai Chi ke dalam tari Jawa khususnya tari Gagah, Alus, dan Putri secara rasa tari tradisi Jawa memang tidak pas, namun dapat digunakan sebagai salah satu acuan untuk menunjang kualitas kepenariannya, selain untuk memelihara kondisi fisik seorang calon penari. Di dalam latihan Karate maupun Tai Chi yang harus ditekankan adalah bagaimana dapat menyadari rasa gerak Karate yang tegas, kuat, dan patah-patah, dan rasa gerak Tai Chi yang halus, lembut,

dan mengalir. Selanjutnya dapat diaplikasikan ke dalam rasa gerak tari gagah, alus, dan putri. Kesadaran akan rasa gerak perlu ditekankan di dalam memberikan latihan Karate dan Tai Chi kepada mahasiswa. Bagaimana tegas dan kuatnya gerak Karate dan halus, lembut, serta mengalirnya gerak Tai Chi perlu disadarkan didalam penyampaian materi kepada mahasiswa.

Sebagai contoh dalam tari keprajuritan putra misalnya, pada gerak perangan, pelaksanaan gerak harus sungguh-sungguh kuat, keras, dan mantap, seperti pada gerak Karate, karena tari keprajuritan memiliki unsure bela diri. Demikian juga di dalam penerapan pada gerak tari putra alus dan gerak tari putri yang penuh dengan kelembutan, dapat mengacu pada rasa gerak Tai Chi. Kedua bentuk latihan tersebut kiranya dapat digunakan sebagai penunjang di dalam menghayati rasa gerak tari tradisi, terutama gerak tari gagah, alus, dan putri.

Penghayatan dan kepekaan rasa gerak tari perlu dilatih dalam berbagai cara, baik dengan latihan-latihan fisik yang tepat maupun dengan pemahaman-pemahaman tentang konsep tari. Dengan demikian di dalam menyajikan sebuah tarian, seorang penari dapat membawakan sajiannya sungguh-sungguh memiliki daya kekuatan, atau *greget*, sehingga tidak hanya ketrampilan lahiriah saja.

Dengan latar belakang masalah yang telah diuraikan tersebut diatas, maka dipandang perlu dan menarik untuk diadakan penelitian yang berkaitan dengan Karate dan Tai Chi. Oleh sebab itu, penelitian ini diberi judul : “Konstribusi Karate dan Tai Chi Chuan Terhadap Gerak Tari Gagah, Alus dan Putri Gaya Surakarta”

B. Rumusan Masalah

Beberapa masalah yang dituangkan dalam latar belakang masalah tersebut diatas dapat ditarik perumuan masalah sebagai berikut:

1. Seberapa besar kontribusi Karate dan Tai Chi Chuan terhadap gerak tari Gagah, Alus, dan Putri.
2. Unsur-unsur apa saja yang menunjang kontribusi Karate dan Tai Chi Chuan terhadap gerak tari Gagah, Alus dan Putri.
3. Apakah pengapdosian Karate dan Tai Chi Chuan sudah tepat digunakan untuk menunjang kualitas gerak tari putra gagah, alus dan gerak tari putri.

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Sesuai dengan sasaran dan permasalahan dalam penelitian ini, maka tujuan utama dilakukan penelitian ini antara lain dapat di uraikan sebagai berikut:

1. Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui seberapa besar sumbangan Karate dan Tai Chi dalam penerapannya pada tari putra gagah, alus, dan tari putri.
2. Penelitian ini juga untuk mengetahui apakah pengapdosian Karate dan Tai Chi sudah tepat dilakukan dalam menunjang meningkatkan kualitas penari.
3. Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah memberikan pengalaman bagi peneliti untuk mengevaluasi suatu permasalahan dalam tari, khususnya tari tradisi Jawa.

D. Tinjauan Sumber

Sumber-sumber yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas data tertulis data lisan. Keduanya diharapkan dapat saling melengkapi dan menunjang, hal ini dikarenakan kurangnya literature yang berkaitan dengan pengetahuan tari, khususnya dalam bidang karakter atau penghayatan rasa gerak tari.

Sumber tertulis terdiri dari buku-buku cetakan, serta tulisan-tulisan makalah yang berkaitan dengan sasaran penelitian ini. Sedangkan sumber lisan digunakan sebagai perbandingan informasi yang tidak didapat dalam sumber tertulis atau pustaka. Adapun narasumber yang dipilih sesuai dengan kepentingan penelitian ini antara lain para pengajar Olah Tubuh, Pelatih Karate, Pelatih Tai Chi, Pengajar Teknik Tari, Pengajar Tari Gagah, Alus dan Putri.

Sumber tetulis yang berkaitan dengan sasaran penelitian ini beberapa di antaranya adalah :

Buku yang ditulis oleh Sabeth Mukhsin berjudul *Karate Tradisional* memaparkan tentang beberapa hal antara lain: Dasar-dasar Karate, Prinsip-prinsip, Latihan, Kata (Jurus), Kumite (Pertarungan), Karate-Do, dan Perbendaharaan Istilah. Tulisan ini banyak memberikan informasi yang sangat bermanfaat didalam penelitian ini.

Diktat yang berjudul ”Karate Tradisional, Materi Pelajaran Sabuk Putih” yang ditulis oleh Sumedi Santosa sebagai pegangan kuliah Karate, berisi tentang tujuan dan pengertian serta tatacara tradisi latihan Karate Tradisional. Diktat ini banyak memberi informasi tentang Karate, baik teknik latihan maupun penjelasan tentang karakter Karate.

Buku yang berjudul *Tai Chi Chuan* yang ditulis oleh Sriyanto banyak memberi informasi tentang prinsip-prinsip dan karakter Tai Chi, antara lain: sikap dasar pokok, seperti sikap badan wajar dan santai, gerakan teratur, lambat, dan kendor; pikiran tenang namun waspada, dengan kesadaran tubuh yang penuh untuk mencapai kemantapan gerak; gerakan tubuh lambat dan perlahan, seluruh rangkaian gerak dilakukan secara terus menerus, mengalir.

Telaah buku *Serat Kridhwayangga* yang ditulis oleh Mt. Supriyanto, buku ini banyak mengungkap tenang konsep-konsep tari Jawa, antara lain tentang masalah tari yang berkaitan dengan filsafat dan keagamaan serta nama-nama tari dan karakternya. Buku ini banyak memberikan masukan tentang masalah karakter.

Pengantar Kreativitas Tari, yang ditulis oleh Sumandyo Hadi, yang berisi tentang beberapa aspek, antara lain pengembangan kreativitas, dasar-dasar teknik gerak, prinsip-prinsip bentuk tari, dan dinamika gerak. Buku ini sangat bermanfaat karena memberikan masukan dalam penelitian ini.

Diktat Prinsip-prinsip Latihan Olah Tubuh, ditulis oleh Sumedi Santosa, banyak memberikan informasi sekitar mata kuliah Olah Tubuh antara lain ketahanan fisik yang diperlukan oleh seorang penari dalam menunjang meningkatkan kualitas penari.

Buku yang berjudul *Petunjuk Lengkap Gimnastik*, membahas tentang program latihan dan teknik di dalam senam termasuk senam lantai dan berjungkir balik. Buku ditulis oleh Robert J. Willoughby sangat bermanfaat menambah informasi sekitar olah tubuh.

Penelitian yang berjudul "Konstribusi Mata Kuliah Olah Tubuh Terhadap Prestasi Belajar Mata kuliah Teknis Tari, Tari Gagah, Tari Alus dan Tari Putri Pada Mahasiswa Jurusan Tari STSI Surakarta Tahun Akademik 1993/1994 dan 1994/1995", diteliti oleh Sumedi Santosa merupakan masukan yang bermanfaat untuk penelitian ini.

E. Landasan Pemikiran dan Pendekatan

Keberadaan Mata kuliah Olah Tubuh, Teknik Tari, dan Tari Gagah, Tari Alus, dan tari Putri (RGT A) pada dasarnya merupakan mata kuliah yang saling

berhubungan satu sama lain dan sangat bermanfaat di dalam membantu meningkatkan kualitas gerak seorang penari.

Mata kuliah Olah Tubuh pertama kali muncul dan digunakan, ketika dibukanya Program Studi Seni tari di ASKI Surakarta, yaitu pada tahun 1977. Salah satu tujuan mata kuliah olah tubuh adalah untuk meningkatkan kualitas gerak dalam menunjang peningkatan prestasi tari. Adapun bentuk atau macam latihan olah tubuh berupa latihan kondisi fisik yang terdiri dari latihan: kekuatan, kelenturan, keseimbangan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, ketepatan, koordinasi serta pembentukan kualitas gerak. Oleh sebab itu, berbagai macam bentuk latihan fisik kiranya dapat dipakai sebagai sarana untuk menunjang meningkatkan kualitas gerak tari, termasuk materi Karate dan Tai Chi.

Karate dan Tai Chi memiliki unsur-unsur kondisi fisik seperti tersebut diatas, demikian juga bentuk gerak tari seperti gerak tari gagah, alus, dan grak tari putri tentunya memiliki unsur-unsur kondisi fisik yang sama. Sebagai contoh : Karate memiliki unsur gerak kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, ketepatan, koordinasi, dan pembentukan kualitas gerak. Sedangkan Tai Chi memiliki unsur kelenturan, kelembutan, keseimbangan, daya tahan, ketepatan, koordinasi dan pembentukan kualitas gerak.

Gagasan Gendhon Humardani untuk memodernisasikan seni tradisi dilatarbelakangi oleh pengindonesiaan seluruh segi kehidupan membudaya Indonesia. Pembaharuan seni tradisi sebagai perwujudan dari pengindonesiaan kehidupan seni tradisi itu adalah konsekuensi wajar dari pengindonesiaan menyeluruh itu. Dengan latar belakang pengindonesiaan menyeluruh itu, menurut Gendhon, kehidupan seni tradisi yang mengindonesia kini, yang bermodalkan perbendaharaan dan konsep-konsep kreatif seni tradisi masa lampau dapat dikembangkan, dimanfaatkan, dan

disebarkan secara berhasil. Dengan begitu kehidupan seni tradisi akan berubah menjadi seni tradisi Indonesia yang mengkini atau kontemporer.

Penggunaan teknik-teknik baru dan teknik-teknik pinjaman di samping teknik-teknik seni tradisi sendiri yang sudah dikuasai menurut Gendhon sangat memungkinkan untuk menghasilkan karya-karya baru yang lebih mantap (Rustopo 1991: 194).

F. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini perlu adanya langkah-langkah awal dalam rangka pengumpulan data yang selanjutnya diadakan pemilihan data. Sasaran penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat deskriptif kualitatif, yaitu metode yang mendapatkan data berdasarkan melalui pengamatan, wawancara dan data-data yang didapatkan berupa data-data dan gambar (Maleong 1982:11) Hasil data-data akan diklasifikasikan sesuai kebutuhan yang dapat mendukung hasil penelitian. Adapun penelitian ini terdiri dari tiga tahap : tahap pengumpulan data, tahap pengolahan data, dan tahap penulisan laporan. Berikut uraian tiga tahap penelitian tersebut.

Tahap Pengumpulan Data

Sebelum diadakan pengumpulan data, sebagai langkah awal dalam penelitian ini peneliti mengadakan studi pendahuluan, yaitu dengan membaca-baca buku dengan cara mempelajari literature, konsep-konsep tari, serta perkembangannya sebagai pengontrol dan pembanding. Pengamatan terhadap latihan-latihan tari, karate, tai chi, dan olah gerak, baik tradisi maupu non tradisi. Wawancara dengan para pengajar tari, pengajar olah tubuh, dan para penari senior, baik di kalangan ISI Surakarta maupun diluar ISI Surakarta. Wawancara juga dilakukan kepada pelatih Karate dan Tai Chi.

Dalam pengumpulan data, peneliti menempuh beberapa cara yang diperlukan dalam penelitian ini, yaitu meliputi pengamatan, sumber pustaka, dan nara sumber. Sumber pustaka menjadi gendala yang cukup menyulitkan disebabkan kurangnya literature yang berkaitan dengan masalah-masalah olah tari dan cara-cara baru dalam olah tubuh. Sumber pustaka dalam hal ini diperoleh dari koleksi buku yang terdapat di Perpustakaan Pusat ISI Surakarta, Perpustakaan Jurusan Tari, dan beberapa buku koleksi sendiri maupun dari teman dosen.

Untuk melengkapi data yang diperoleh dari sumber pustaka, maka dalam penelitian ini diadakan wawancara dengan narasumber yang sesuai dengan bidang masing-masing antara lain: pengajar tari (tari gagah, alus, dan putri), pengajar olah tubuh, dan orang-orang yang dianggap mengetahui tentang tari dan segala permasalahannya. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan informasi berupa pengalaman, pendapat, dan sikap.

Beberapa cara yang telah dilakukan dalam penelitian, ini juga dilakukan pengamatan langsung dalam kuliah latihan tari, kuliah latihan olah tubuh, dan penyajian-penyajian tari. Untuk dapat lebih jelas dan memahami di dalam pengumpulan dan pengolahan data, maka di dalam pengamatan di lapangan perlu melihat gambar-gambar dan video yang berkaitan dengan sasaran penelitian.

Selain cara pengumpulan data seperti tersebut diatas, juga dengan teknik pokok dokumentasi. Penggunaan metode ini merupakan jalan untuk mencari informasi yang terjadi masa lampau dan telah terdokumen, dan data semacam ini tidaklah secara khusus tersedia bagi peneliti bidang terentu saja, tetapi lebih luas dapat digunakan dalam penelitian bidang lain (Koentjaraningrat 1977:63).

Tahap Pengolahan Data

Dalam pengolahan data ini, dilakukan dengan menterjemahkan data yang berhasil dikumpulkan dengan menghubung-hubungkan data satu dengan data yang lain. Untuk menganalisa data ini digunakan metode studi hubungan, yang merupakan salah satu bagian dari metode deskriptif. Kemudian menyimpulkan dengan membandingkan, menghilangkan, dan mengklasifikasikan data, dan hasilnya dilaporkan secara deskriptif analitis.

Tahap Penulisan Laporan

Tahap ketiga ini dilakukan setelah semua tahap-tahap sudah dianggap selesai, maka dilaporkan dalam bentuk buku laporan.

G. Sistematika Penulisan Laporan

Penelitian yang berjudul : "Konstribusi Latihan Karate dan Tai Chi Chuan Terhadap Gerak Tari Gagah, Alus, dan Putri Gaya Surakarta" akan disusun dalam beberapa Bab, sebagai berikut.

Bab I Pendahuluan

Akan dipaparkan Latar belakang, Rumusan masalah, Tujuan dan manfaat penelitian, Tinjauan sumber, Landasan pemikiran dan pendekatan, Metode penelitian, dan Sistematika penulisan.

Bab II Sekilas Tentang Mata Kuliah Olah Tubuh

Berisi tentang Pengertian, Tujuan dan Manfaat Olah Tubuh, Metode dan Materi Olah Tubuh, Pokok-pokok Dasar Karate, dan Pokok-pokok Dasar Tai Chi

Bab III Unsur Pokok Tari Jawa Tradisi Surakarta.

Diuraikan tentang Pengelompokan Jenis Tari, Perbendaharaan Gerak Tari, dan Hastha Sawanda.

Bab IV Konstribusi Karate dan Tai Chi Terhadap Tari Gagah, Alus, dan Putri Dalam Pembahasan.

Diuraikan tentang Kontribusi Karate Terhadap Tari Gagah, dan Kontribusi Tai Chi Terhadap Tari Alus, dan Putri

Bab V Penutup.

Kesimpulan dan Saran-saran.

Daftar Acuan, Kepustakaan, dan Nara Sumber

Lampiran-lampiran

BAB II

SEKILAS TENTANG MATA KULIAH OLAH TUBUH

A. Pengertian, Tujuan dan Manfaat Olah Tubuh

Olah tubuh adalah sebuah latihan fisik (badan) sering disebut ketika seseorang membicarakan mengenai kesehatan dan atau olah gerak, apapun geraknya, misalnya dalam berbagai bentuk senam seperti senam yoga, pernapasan, lantai, aerobik, dan tari non tradisi maupun tradisi. Olah tubuh mediumnya adalah tubuh sendiri dan biasanya digunakan untuk mempersiapkan suatu kegiatan yang berhubungan dengan gerak dan dalam hal ini gerak tari.

Dalam tari tradsisi Jawa (Surakarta), istilah olah tubuh belum dikenal, tetapi secara konsep sudah diterapkan dalam bentuk latihan dasar tari, yaitu dalam apa yang disebut dengan tari *rantaya.* Rantaya merupakan latihan olah tari yang melatih semua bentuk gerak dasar tari, seperti gerak kaki, tungkai, lengan, tangan, jari- jari, leher, mata dan pinggul. Oleh sebab itu, dalam tari tradisi, *rantaya* diberikan atau dilatihkan sebelum seseorang dapat menari sebuah tarian bentuk.

Latihan *rantaya* ini berguna untuk mempersiapkan tubuh penari agar semua otot-otot, persendian lemas, lentur dan kuat. Dengan kata lain bahwa *rantaya* adalah salah satu bentuk latihan fisik (tari) sama dengan olah tubuh yang sekarang dipakai di ISI Surakarta. Dalam perkembangan tari selanjutnya, olah tubuh menjadi salah satu bentuk latihan fisik yang digunakan dalam olah tari, baik tari tradisi maupun tari non tradisi.

Penggunaan istilah olah tubuh di ISI Surakarta, yaitu ketika dibukanya program seni tari, di Jurusan Tari pada tahun 1977, ketika itu masih bernama Akademi Seni Karawitan Indonesia (ASKI) Surakarta.

Olah tubuh merupakan salah satu mata kuliah latihan khusus yang diberikan mulai semester I sampai semester IV dengan bobot 1 SKS setiap semester pada program Strata I di Jurusan Tari Institut Seni Indonesia (ISI) Surakarta.

Pengertian olah tubuh adalah istilah atau nama suatu kegiatan mengolah. Mengolah adalah suatu perbuatan, suatu kegiatan dengan sengaja menjadikan tubuh yang belum mampu melakukan suatu perbuatan atau kegiatan menjadi mampu untuk melakukan suatu perbuatan, atau kegiatan tubuh yang belum siap menjadi siap untuk dipergunakan dalam suatu kegiatan fisik. Jadi mengolah ketujuan yang telah ditetapkan, merubah suatu keadaan ke lain keadaan yang siap dipakai. Tubuh bukan lawannya jiwa, melainkan kata pendek dari tubuh dan jiwa, tubuh dan jiwa sebagai suatu kesatuan tanpa mempengaruhi jiwa. Kata tubuh disini maksudnya adalah manusia sebagaimana adanya, manusia dengan segala pribadinya, sebagai manusia seutuhnya.

Perkataan tubuh dalam olah tubuh hanyalah menunjukan bahwa tekanan aktivitas pengolahan manusia seutuhnya, itu lewat gerakan-gerakan tubuhnya. Jadi ari kata tubuh disini bukanlah arti tubuh saja melainkan tubuh dalam kesatuan dengan jiwa. Jadi mengolah tubuh adalah tindakan, kegiatan menyiapkan dwi tunggal tubuh dan jiwa, sehingga mencapai sesuatu yang telah ditetapkan.

Batasan olah tubuh ialah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis (Sumedi, 1997:18).

Dari uraian tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa olah tubuh merupakan upaya seseorang dalam mempersiapan tubuhnya (kesehatan jiwa dan raga) agar selalu siap melakukan aktivitas yang maksimal, baik untuk keseharian maupun tujuan tertentu, dalam hal ini sebagai penari. Oleh sebab itu, seorang penari harus selalu mengolah tubuhnya agar siap dalam melakukan, menyusun, eksplorasi gerak, sebagai bahan penciptaan tari untuk dirinya sendiri atau yang diminta oleh seorang koreografer. Dengan kata lain siap melakukan gerakan apapun.

Hal ini seperti tujuan dari olah tubuh sendiri yaitu melatih tubuh untuk mempersiapkan organ-organ, otot-otot agar selalu siap dan dapat berfungsi lebih baik serta menambah kualitas gerak dalam menunjang peningkatan prestasi penari.

Adapun manfaat olah tubuh antara lain adalah:

1. Untuk menunjang dan membantu meningkatkan prestasi tari, yang tentunya prestasi para penarinya.
2. Guna meningkatkan kemampuan dari organ-organ dan otot-otot tubuh secara menyeluruh.
3. Untuk menambah kualitas gerak dalam tari.
4. Bagi orang yang mempunyai kelemahan-kelemahan otot, latihan olah tubuh ini dapat membantu sebagai usaha penguatan otot-otot tubuh.
5. Meningkatkan kemampuan dalam memelihara kondisi fisik.
6. Untuk mencegah terjadinya cidera karena otot-otot seseorang yang kuat mudah mengalami cidera (Sumedi, 1985:1).

B. Metode dan Materi Olah Tubuh

Metode Latihan

Cara atau metode yang digunakan dalam mata kuliah latihan olah tubuh adalah merupakan metode pinjaman, yang kesemuanya masih dalam taraf mencari kemungkinan lain. Hal ini dapat dipahami karena tarian selalu berkembang, sehingga metode dan materinya berkembang pula. Salah satu metode yang digunakan dalam latihan olah tubuh di ISI Surakarta sampai saat ini adalah metode dari Barat yaitu sistem Austria yang diciptakan oleh Ganlhofer dan Straicher (Sumedi, 1985:2)

Peminjaman metode-metode lain, baik metode latihan menari dan ’olah tubuh’ dalam bidang keolahragaan sejauh mungkin masih wajar, asal diarahkan atau diterapkan menurut kebutuhan olah tari sendiri, yaitu olah tari tradisi ’baru’ (Rustopo, 1991:203). Dengan adanya metode pinjaman tersebut, maka materi dalam latihan olah tubuh selama ini selalu dimungkinkan berkembang, agar karya-karya tari juga lebih hidup dan mengikuti arus jamannya.

Sebenarnya metode latihan olah tubuh selalu berkembang meskipun sudah ada pedoman latihannya, namun tidak ada salahnya dicari kemungkinan lain yang lebih baik. Dari waktu ke waktu selalu mencari dan menjelajahi metode yang tepat demi berhasilnya pengajaran tari sesuai dengan apa yang dikehendaki.

Seperti halnya pada latihan-latihan fisik yang lain, dalam olah tubuh juga menerapkan tahap-tahap latihan sebagai berikut:

1. Latihan Pendahuluan (Pemanasan)
2. Latihan Inti
3. Latihan Penutup (Penenangan).

Materi Olah Tubuh

Pada dasarnya olah tubuh merupakan latihan fisik bagi seorang penari. Dimana olah tubuh selain sebagai sumber dan sarana meningkatkan kualitas gerak

tari, juga sebagai sarana menjaga kesehatan dan kesegaran jasmani bagi seorang penari. Oleh sebab itu, selain tujuan pokoknya, penekanan latihan olah tubuh tidak berbeda dengan olah raga yang lain.

Dalam olah tubuh unsur-unsur kondisi fisik yang perlu dibentuk dan dikembangkan antara lain sebagai berikut.

1. Kekuatan
2. Daya tahan
3. Keseimbangan
4. Kecepatan
5. Kelentukan
6. Kelincahan
7. Koordinasi
8. Ketepatan

Ketrampilan atau kemampuan tubuh yang baik adalah hasil dari koordinasi dari unsur-unsur kondisi fisik tersebut diatas.

Unsur-unsur kondisi fisik yang telah dipaparkan diatas, merupakan materi dari latihan olah tubuh dan pengembangannya. Dengan catatan bahwa unsur-unsur tersebut harus dicari dan dikembangkan bentuk-bentuk latihannya. Sebagai contoh latihan kekuatan: otot-otot lengan dan bahu dengan latihan *push ups*; kecepatan dengan latihan lari cepat, lari *zig zag* (berbelak-belok) dan sebagainya.

Selain pengembangan latihan kondisi fisik juga dapat dikembangkan dari beberapa jenis olah raga dan gerak tari tradisi yang lain seperti:

1. Teknik dasar Karate
2. Senam pernapasan Tai Chi
3. Senam Yoga

4. Senam Lantai
5. Tehnik-tehnik penggunaan senjata dalam tari Jawa
6. Unsur-unsur gerak pencak silat.

Harapan dari pemberian materi berbagai jenis olah raga maupun gerak tari tersebut diharapkan dapat menunjang peningkatan kualitas gerak. Selain itu, dengan menguasai berbagai macam ketrampilan, mahasiswa/penari akan lebih banyak mengenal rasa/karakter gerak seperti: rasa/karakter keras, kuat, patah-patah, lemah/lembut, dan mengalir dan sebagainya.

C. Pokok-pokok Dasar Karate-Do

I. Perihal tentang Karate-Do

Karate juga disebut *Karate –Do* (Tradisional) merupakan sebuah bela diri yang berasal dari Jepang, adalah seni perkasa untuk pembinaan kepribadian melalui latihan, sehingga karateka dapat mengatasi setiap rintangan, nyata ataupun tidak nyata.

Karate-do sesungguhnya merupakan seni bela diri tangan kosong dimana tangan dan kaki dilatih sedemikian rupa secara sistematis sehingga serangan tiba-tiba dari musuh dapat dikendalikan dengan menampilkan suatu kekuatan, tidak ubahnya seperti menggunakan senjata.

Disamping itu, karate-do adalah merupakan suatu sistem latihan, dimana karateka dilatih dan didik untuk dapat menguasai semua gerakan tubuh, seperti melipat, melompat serta mengatur keseimbangan dengan belajar menggerakan anggota badan dan tubuh kebelakang dan kedepan, kekiri dan kekanan, keatas dan kebawah, secara bebas dan serasi.

Didalam karate-do, tehnik-tehnik dikendalikan sesuai dengan kemampuan karateka dan diarahkan kepada sasaran yang tepat, secara spontan dan dengan kekuatan maksimum, akan tetapi pukulan berhenti sebelum mengenai titik vital.

Hakekat dari tehnik Karate-do adalah *Kime* (penentu). Arti dari *Kime* adalah daya benturan yang meledak pada sasaran tertentu dengan menggunakan tehnik yang tepat dan tenaga maksimal dalam waktu sesingkat mungkin.

Pada zaman dulu, dikenal ungkapan *Ikken hissatsu* yang berarti ”membunuh dengan satu pukulan”, akan tetapi dengan pengertian ini menganggap bahwa membunuh sebagai tujuan adalah berbahaya dan tidak benar. Harus diingat bahwa karateka pada zaman dulu dapat berlatih Kime setiap hari dan sangat serius dengan menggunakan *Makiwara*. Kime harus terdapat pada *Tsuki* (pukulan), *Uchi* (sentakan), *Ate* (hentakan), juga pada *Keri* (tendangan) dan sudah tentu pada *Uke* (tangkisan) adalah juga sebagai faktor yang tak boleh diabaikan.

Suatu tehnik tanpa Kime tidak dapat dianggap sebagai karate yang benar tidak peduli betapa besar kemiripannnya dengan karate. Dalam hal pertandingan tidak dikecualikan, akan tetapi membolehkan kontak langsung adalah melanggar peraturan, karena berbahaya (Sumedi Santosa, ”Karate Tradisional”, t.th., 1)

Dalam mata kuliah olah tubuh, Karate digunakan sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas rasa/karakter gerak dalam tari, sehingga dapat meningkatkan kualitas kepenarian, baik dalam tari tradisi maupun non tradisi.

II. Prinsip-Prinsip Tehnik Karate Tradisional

Tehnik-tehnik dasar berupa tangkisan, tinjuan, sentakan dan tendangan adalah merupakan tujuan awal dan akhir dari latihan karatedo. Walaupun untuk mempelajarinya cukup hanya dalam waktu beberapa bulan saja, tetapi penguasaan

secara sempurna mungkin tidak akan dicapai tanpa melalui latihan seumur hidup. Latihan-latihan harus dilakukan secara teratur dan dalam melaksanakan gerakan-gerakan, dilakukan dengan konsentrasi dan penuh kemampuan.

Hal ini tidak akan cukup bila tidak disertai tehnik yang ilmiah, latihan yang sistematis dan atas dasar rencana (program) latihan yang tepat. Agar dapat memberikan hasil seperti yang diharapkan, latihan harus dilakukan atas dasar prinsip-prinsip dari ilmu alam dan ilmu faal.

Penyempurnaan lebih lanjut dari karate-do memang mungkin, yakni dengan usaha terus menerus menganalisa tehnik-tehnik karate secara ilmiah, agar mendapat manfaat dari latihannya, murid karate harus memahami betul hal-hal utama berikut ini. Ada 7 (tujuh) prinsip yang harus dipahami untuk belajar karate tradisional yaitu:

1. Bentuk

   Bentuk yang betul selalu erat hubungannya dengan prinsip-prinsip dari ilmu alam dan ilmu faal. Dalam *basebal* pemukul *homerun* selalu mempunyai bentuk yang bagus. Keindahan bentuk dari pemain pedang yang ahli mendekati kesempurnaan. Hal-hal ini jelas merupakan hasil latihan yang lama dan atas dasar yang betul. Prasarat dari bentuk yang betul, adalah keseimbangan yang baik, tingkat kemantapan yang tinggi dan kewajaran dari setiap gerakan, oleh karena pergantian gerak harus dilakukan dengan cepat dalam waktu yang singkat. Prasarat ini teristimewa berlaku dalam karate oleh karena tinjuan dan tendangan sangat vital dalam seni ini. Kebutuhan akan keseimbangan yang baik secara khusus terlihat pada tehnik-tehnik tendangan, dimana badan biasanya hanya bertumpu pada satu kaki saja. Untuk menahan benturan keras akibat pukulan yang dilancarkan, kemantapan semua sendi lengan dan tangan selalu diperlukan.

Dalam keadaan yang berubah dan tehnik yang berbeda, pusat gaya berat berubah, berpindah kekiri, kekanan, kedepan atau ke belakang. Ini tidak dapat dilakukan tanpa syarat dan otot dilatih betul-betul. Lagi pula berdiri terlalu lama dengan satu kaki, membuka diri terhadap serangan lawan dan oleh karena itu keseimbangan haruslah selalu dipindah dari kaki yang satu ke kaki yang lain. Karateka harus selalu mencegah adanya bagian badan yang terbuka untuk diserang dan dilain pihak harus selalu siap sedia untuk melancarkan serangan selanjutnya.

2. Tenaga dan Kecepatan

Kekuatan akan meningkat oleh bertambahnya kecepatan. Seseorang tidak dapat mahir dalam seni perkasa maupun olahraga lainnya dengan hanya kekuatan otot saja. Tenaga kime (penentu) dalam tehnik dasar karate timbul dari pemusatan kekuatan yang penuh pada saat benturan, dan banyak tergantung pada kecepatan yang terlatih baik dapat mencapai kecepatan 13 meter per detik dan akan menambahkan tenaga yang sama dengan 700 kilogram.

3. Pemusatan dan Pengendoran Tenaga

Kekuatan maksimum dapat dicapai dengan memusatkan tenaga dari seluruh bagian tubuh pada sesuatu sasaran tertentu, jadi bukan hanya tenaga tangan dan kaki saja yang dipergunakan. Juga sama pentingnya adalah mengendorkan tenaga yang tidak diperlukan, sehingga dapat memperbesar tenaga pada waktu yang diperlukan. Pada dasarnya tenaga harus dimulai dari nol, kemudian tenaga dikerahkan secepat mungkin untuk mencapai klimaks (seratus persen) pada saat benturan dan setelah itu harus segera kembali menjadi nol. Mengendorkan tenaga yang tidak diperlukan tidak berarti

mengendorkan kesiagaan. Seseorang harus selalu siaga dan siap untuk melakukan gerakan berikutnya.

4. Memperkuat Tenaga Otot

Pemahaman akan teori dan prinsip-prinsip saja tanpa dibekali otot yang kuat, terlatih dan lentur, tidak ada gunanya. Untuk memperkuat otot perlu latihan yang terus menerus. Otot apa yang dipakai pada sesuatu tehnik tertentu, tentunya patut diketahui. Pengetahuan tentang otot itu perlu, dalam arti bahwa bila otot tertentu dipakai, maka dapat diharapkan akan memberikan hasil yang lebih besar. Sebaliknya, berkurangnya tenaga yang terbuang dengan percuma. Otot yang bekerja penuh dan serasi akan menghasilkan tehnik yang kuat dan ampuh.

5. Irama dan Tepat Waktu

Dalam jenis olahraga apapun juga. Ini juga berlaku dalam karate. ”Tepat waktu” dari berbagai tehnik tidak selalu dapat diungkapkan secara musik, namun tidak mengurangi artinya yang sangat penting. Tiga faktor yang merupakan prisip dalam hal ini adalah: penggunaan tenaga secara betul, cepat dan lambat dalam melakukan tehnik, pengencangan dan pengendoran otot-otot. Penampilan karateka yang ahli tidak saja tampak bertenaga kuat akan tetapi sangat berirama dan indah. Meresapi irama dan tepat waktu, merupakan cara terbaik untuk dapat mencapai kemajuan dalam seni ini.

6. Pinggul

Pinggul terletak kira-kira pada pusat tubuh manusia, dan gerakkannya memegang peranan penting dalam melaksanakan berbagai jenis tehnik karate.

Tenaga yang meledak pada akhir pukulan bersumber pada bagian bawah perut, terutama perputaran pinggul, menambah tenaga pada bagian atas tubuh.

Disamping berbagai sumber tenaga, pinggul juga memberikan dasar untuk semangat yang mantap, bentuk yang betul dan mempertahankan kesimbangan yang baik. Di dalam karate sering diberikan nasehat ”tinjulah dengan pinggulmu”, ”tendanglah dengan pinggulmu” dan tangkislah dengan pinggulmu”.

7. Pernapasan.

Pengaturan napas disesuaikan dengan pelaksanaan tehnik secara khusus: menarik napas pada tangkisan, mengeluarkan napas ketika melakukan penyelesaian tehnik, dan demikian juga menarik dan mengeluarkan napas berturut-turut dilakukan, ketika tehnik-tehnik dilakukan.

Pengaturan napas seharusnya tidak seragam, selalu berubah sesuai dengan perubahan keadaan. Ketika menarik napas, isi penuh paru-paru, tetapi ketika mengeluarkan napas jangan semua dikeluarkan. Tinggalkan kira-kira 20 perseratus dalam paru-paru. Mengeluarkan napas seluruhnya akan melumpuhkan badan, sehingga seseorang tidak akan dapat menangkis pukulan yang lemah sekalipun, juga akan dapat mempersiapkan diri untuk gerakan berikutnya.

IV. Tehnik Karate

Tehnik karate teragi menjadi 3 (tiga) macam tehnik pokok yaitu:

1. *Kihon* (Tehnik Dasar)

Tehnik-tehnik dasar berupa tangkisan, tinjuan, sentakan dan tendangan adalah merupakan awal dan tujuan akhir dari latihan karate-do. Penentu (Kime)

merupakan inti dari tehnik karate, maka latihan tehnik dasar (kihon) adalah merupakan proses pementukan gerak penentu (kime).

2. *Kumite* (Tehnik Pertarungan)

   Tehnik pertarungan (kumite) adalah merupakan penerapan atau penggunaan dari tehnik dasar (kihon)/gerak penentu (kime) pada sasaran tertentu dimana dua orang saling berhadapan untuk saling menyerang dan menangkis.

3. *Kata* (Jurus)

   Tehnik jurus (Kata) merupakan suatu bentuk latihan resmi dimana semua tehnik dasar, dirangkaikan sedemikian rupa di dalam suatu kesatuan bentuk yang bulat dan sesuai dengan cara berpikir yang masuk akal (logis). Dengan kata lain jurus (kata) merupakan peragaan dari tehnik dasar yang telah dirangkaikan secara sistematis dalam suatu kesatuan bentuk yang bulat, sehingga dapat menimbulkan kesan keindahan.

V. Materi dan Tehnik Latihan

1. Kihon (Tehnik Dasar)

Setiap gerakan pertama dilakukan dengan gerakan pelan, setelah dimengerti kemudian dengan gerakan langsung tetapi masih pelan, kemudian ditingkatkan dengan menambah kecepatan dan tenaga. Pada setiap penyaluran tenaga untuk tehnik karate tradisional ini adalah melalui pinggul, dan harap diperhatikan cara penyaluran tenaganya, dan cara ini merupakan pemahaman dan titik awal dari gerak penentu (Kime).

Perlu diperhatikan juga pada saat bergerak maju maupun mundur untuk melakukan suatu tehnik apapun juga, tinggi kuda-kuda harus tetap dijaga jangan sampai naik turun (tinggi kuda-kuda tetap).

Dalam Kihon (tehnik dasar) terdapat 7 tahap gerakan, yaitu:

1) Persiapan Latihan Kihon

   Sebelum latihan kihon, perlu dilatih sikap sebagai seorang karateka, yaitu cara berdiri, cara menghormat baik sikap berdiri maupu duduk, kemudian cara mengepal dan cara bersiap.

   a. Tehnik sikap berdiri

   b. Tehnik membuat kepalan tangan

   c. Tehnk sikap siap (Yoi)

   d. Tehnik memberi penghormatan

2) Melatih tehnik di tempat dengan berdiri

   a. Tinjuan lurus kedepan *(Seiken Chokuzuki)*

   b. Tangkisan *(Uke)*

3) Tehnik Kuda-kuda (Dachi)

   a. Berdiri Tekuk Depan *(Zenkutsu-dachi)*

   b. Berdiri Tunggang Kuda *(Kiba-dachi)*

   c. Berdiri Tekuk Belakang (Kokutsu-dachi)

4) Tehnik Pukulan *(Tsuki)*

   a. Pukulan Kebalikan *(Gyaku-Zuki)*

   b. Pukulan Mengejar *(Oi-Zuki)*

5) Tehnik Tangkisan *(Uke)*

   a. Tehnik Sapuan bagian bawah *(Gedan Barai)*

   b. Tehnik Tangkisan atas *(Age Uke)*

c. Tehnik Tangkisan tengah *(Soto Uke)*

d. Tehnik Tangkisan tengah *(Uchi Uke)*

e. Tehnik Tangkisan Tangan Pedang *(Shuto Uke)*

6) Tehnik Tendangan *(Keri)*

a. Tendangan kedepan tengah *(Mae Keri Chudan)*

b. Tendangan kedepan atas *(Mae Keri Jodan)*

c. Tendangan Samping Mengangkat *(Yoko Keri Kiage)*

d. Tendangan Samping Menyodok *(Yoko Keri Kekomi)*

7) Variasi dan Kombinasi Latihan Tehnik Dasar

2. Kumite (Tehnik Pertarungan)

1) Pertarungan Satu Tehnik (Kihon Ippon Kumite)

a. Kihon Ippon Kumite Oi Zuki Jodan

b. Kihon Ippon Kumite Oi Zuki Chudan

2) Pertarungan Lima Tehnik (Guhon Kumite)

3. *Kata* (Jurus)

1) *Heian Shodan* (Kata I)

2) *Heian Nindan* (Kata II)

VI. Kualitas dan Diskripsi Gerak *Kata I*

Karate-do adalah seni perkasa yang merupakan seni bela diri tangan kosong dimana tangan dan kaki dilatih sedemikian rupa secara sistematis sehingga serangan tiba-tiba dari musuh dapat dikendalikan dengan menampilkan suatu kekuatan. Oleh sebab itu, disimak dari pengertian tersebut dan dari diskripsi gerak yang dipaparkan dalam urutan tehnik gerak jurus atau *kata I* dapat dipahami bahwa kualitas gerak

karate adalah mencerminkan kekuatan, kecepatan, kekerasan, dan ketepatan dalam tiap gerakan.

Menurut Sumedi, apa yang dinamakan *greged* dalam tari adalah sama dengan *kime* (penentu) dalam karate. Hakekat dari tehnik Karate-do adalah *kime*, arti dari *kime* adalah daya benturan yang meledak pada sasaran tertentu dengan menggunakan tehnik yang tepat dan tenaga maksimal dalam waktu sesingkat mungkin (Sumedi, wawancara tanggal 24 Nopember 2009). Secara prinsip, *kime* adalah perpaduan antara bentuk, ketepatan, kekuatan dan ekspresi.

Untuk mengetahui kualitas gerak dari seni bela diri Karate dapat diketahui dari salah satu diskripsi gerak dari jurus-jurusnya yang terdiri dari 21 (dua puluh satu) gerakan, dan waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan kira-kira 40 (empat puluh) detik. (Sumedi, Karate Tradisional, t.th., 38). Berikut dipaparkan urutan tehnik gerakan jurus *(Kata)* I :

Berdiri Siap Kata

Sikap permulaan: berdiri tegak siap *kata* dengan posisi tumit merapat satu sama lain, tegak kaki serong kedepan dan kedua tangan merapat di samping paha dengan telapak tangan terbuka. Kemudian aba-aba siap (Yoi) hormat dengan menundukkan kepala dan mengucapkan ”OSH”, setelah itu mengangkat kedua tangan ke atas diputar kearah dalam bersilangan di atas depan kepala, lalu turun kedua tangan lurus kebawah di depan paha dengan kedua tangan mengepal.

1. **Gerakan Hadap Kiri *Gedan Barai* Kaki Kiri**

   Dari posisi siap, pandangan hadap kiri, bersamaan mengangkat kepalan tangan kiri keatas disamping yelinga kanan dan tangan kanan diluruskan kearah bawah kiri badan dengan kaki kiri sedikit ditarik kekanan, kemudian gerakan kaki kiri serong ke arah kiri dengan posisi tekuk depan, bersamaan

menurunkan kepalan tangan kiri menangkis kearah bawah dan menarik kepalan tangan kanan dengan cepat dan kuat ke pinggang kanan dengan dibantu oleh tarikan pinggul ke belakang, posisi badan miring.

2. **Gerakan Maju *Oi Tsuki Chudan* (Tangan Kanan)**

   Dari posisi gerakan 1 (gambar 2a), maju *oi tsuki chudan* ke arah kiri dengan gerakan tarik maju kaki kanan merapat ke kaki kiri, bersamaan meluruskan tangan kiri ke depan dengan posisi badan menghadap serong ke kanan dan posisi lutut tetap ditekuk (gambar 2b), maju kaki kanan bersamaan kepalan tangan kanan memukul ke arah pinggang kiri, dengan posisi kaki berdiri tekuk depan (gambar 2c).

3. **Gerakan Balik Belakang *Gidan Barai* Dengan Menarik Kaki Kanan Kebelakang Menghadap Kanan.**

   Dengan posisi gerakan 2 c (gambar 3 a), bersamaan menarik kaki kanan merapat ke kaki kiri dan kepalan tangan kanan ditarik kesamping telingan kiri, tangan kiri lurus ke bawah di depan badan dengan posisi badan diputar menghadap kanan (gambar 3 b), kemudian bersamaan maju kaki kanan ke depan, turunkan tangan kanan menangkis ke bawah dengan menarik kepalan tangan kiri dengan cepat dan kuat ke pinggang kiri, posisi kaki berdiri tekuk depan dengan posisi badan miring (gambar 3 c).

4. **Gerakan Ditempat Memukul Dengan Tangan Kepalan Palu *(Migi Kentsui Mawashi Uchi)***

   Dari posisi gerakan 3 c (gambar 4 a), bersamaan menarik kepalan tangan kanan ke depan perut, kemudian angkat sampai depan kepala dengan menarik

telapak kaki kanan setengah lebar kuda di depan kaki kiri (gambar 4 b). Kemudian bersamaan kaki bergeser maju, memukul dengan cepat dan kuat ke arah lawan dengan menggunakan pukulan tangan palu dan posisi kaki berdiri tekuk depan (gambar 4 c).

5. **Gerakan Maju *Oi Tsuki Chudan* (Tangan Kiri)**

Dari posisi gerakan 4 c (gambar 5 a), maju oi tsuki chudan ke arah kanan, bersamaan gerakan tarik maju kaki kiri merapat ke kaki kanan, luruskan tangan kanan ke depan dengan posisi badan menghadap serong ke kiri, posisi lutut tetap ditekuk (gambar 5 b), kemudian maju kaki kiri bersamaan kepalan tangan kiri memukul ke arah ulu hati dan kepalan tangan kanan ditarik dengan cepat dan kuat kearah pinggang kanan dengan posisi kaki berdiri tekuk depan (gambar 5 c).

6. **Gerakan Hadap Kiri *Gedan Barai* Tangan Kiri**

Dari posisi gerakan 5 c (gambar 6 a), pandangan hadap kiri depan, bersamaan angakat kepalan tangan kiri ke atas disamping telingan kanan dan tangan kanan diluruskan kearah bawah kiri badan, kaki kiri ditarik merapat ke kaki kanan, posisi badan menghadap ke depan (gambar 6 b), kemudian bersamaan gerakan maju kaki kiri serong kearah kiri depan, posisi tekuk depan, turunkan kepalan tangan kiri menangkis kerah bawah dan menarik kepalan tangan kanan dengan cepat dan kuat ke pinggang kanan, dibantu oleh tarikan pinggul kebelakang, posisi badan miring (gambar 6 c).

7. **Gerakan Maju Tangan Kanan *Jodan Age Uke***

Dari posisi gerakan 6 c (gambar 7 a) tarik maju kaki kanan merapat ke kaki kiri, bersamaan mengangkat tangan kiri dengan telapak tangan terbuka

diangkat keatas kepala dengan posisi badan menghadap ke depan (gambar 7 b), kemudian bersamaan maju kaki kanan ke depan serong, posisi kaki berdiri tekuk depan, angkat kepalan tangan kanan serong ke atas kepala menangkis tepat di atas depan kepala kira-kira satu kepalan jaraknya dari kepala, posisi tangan serong ke atas dan tarik tangan kiri ke pinggang kiri dan pinggul ke samping belakang dengan cepat dan kuat (gambar 7 c).

8. **Gerakan Maju Tangan Kiri *Jodan Age Uke***

Dari posisi gerakan 7 c (gambar 8 a), bersamaan menarik maju kaki kiri merapat ke kaki kanan, tangan kiri telapak tangan dibuka tetap diatas kepala dengan posisi badan menghadap ke depan (gambar 8 b), kemudian maju bersamaan kaki kiri ke depan serong, posisi kaki berdiri tekuk depan, angkat kepalan tangan kiri serong ke atas kepala menangkis dengan cepat dan kuat berhenti tepat di atas depan kepala kira-kira satu kepalan jaraknya dari kepala, posisi tangan serong di atas dan menarik tangan kanan ke pinggang kanan dan pingul ditarik kebelakang dengan cepat dan kuat pula (gambar 8 c).

9. **Gerakan Maju Tangan Kanan *Jodan Age Uke***

Dari posisi gerakan 8 (gambar 9 a), bersamaan menarik maju kaki kanan merapat ke kaki kiri, telapak tangan kiri dibuka tetap di atas kepala dengan posisi badan menghadap ke depan (gambar 9 b), kemudian bersamaan kaki kanan ke depan serong dengan posisi kaki berdiri tekuk depan, angkat kepalan tangan kanan serong ke atas kepala menangkis dengan cepat dan kuat berhenti tepat di atas depan kepala kira-kira satu kepalan jaraknya dari kepala dengan posisi tangan serong ke atas dan menarik tangan kiri ke pinggang kiri dan pinggul ke belakang dengan cepat dan kuat disertai dengan teriakan ”kia” (gambar 9 c).

10. **Gerakan Hadap Kiri *Gedan Barai* Kaki Kiri**

Dari posisi gerakan 9 c (gambar 10 a), bersamaan pangangan ke belakang langsung hadap kiri, memutar badan ke arah kiri, angkat kepalan tangan kiri ke atas disamping telinga kanan dan tangan kanan diluruskan ke arah bawah kiri badan, kaki kiri ditarik merapat ke kaki kanan dengan posisi badan menghadap tegak ke kiri (gambar 10 b), kemudian maju bersamaan gerakan kaki kiri serong ke arah kiri, dengan posisi tekuk depan, turunkan kepalan tangan kiri menangkis ke arah bawah dan menarik dengan cepat dan kuat kepalan tangan kanan serta pinggul ke belakang, posisi badan miring (gambar 10 c).

11. **Gerakan Maju *Oi Tsuki Chudan* (Tangan Kanan)**

Dari posisi gerakan 10 c (gambar 11 a), bersamaan maju kaki kanan merapat ke kaki kiri, luruskan tangan kiri dengan posisi badan menghadap serong ke kanan dan posisi lutut tetap ditekuk (gambar 11 b), kemudian bersamaan kepalan tangan dan kaki kanan maju memukul ke arah ulu hati dengan menarik kepalan tangan kiri ke pinggang kiri dan pinggul dengan cepat dan kuat, posisi kaki berdiri tekuk depan dan badan menghadap ke depan (gambar 11 c).

12. **Gerakan Balik Belakang *Gidan Barai* Dengan Menarik Kaki Kanan Ke Belakang Menghadap Kanan.**

Dari posisi gerakan 11 c (gambar 12 a), bersamaan menarik kaki kanan merapat ke kaki kiri dan kepalan tangan kanan ke samping telinga kiri, tangan kiri lurus ke bawah di depan badan dengan posisi badan diputar menghadap kanan (gambar 12 b), kemudian dengan gerakan serentak maju kaki kanan ke depan dan turunkan tangan kanan menangkis ke bawah dengan menarik

kepalan tangan kiri dengan cepat dan kuat ke pinggang kiri, posisi kaki berdiri tekuk depan dengan posisi badan miring (gambar 12 c).

13. **Gerakan Maju *Oi Tsuki Chudan* (Tangan Kiri)**

Dari posisi gerakan 12 c (gambar 13 a), maju dengan serentak kaki kiri merapat ke kaki kanan, bersamaan meluruskan tangan kanan ke depan, posisi badan menghadap serong ke kiri dan posisi lutut tetap ditekuk (gambar 13 b), kemudian maju bersamaan kaki kiri, kepalan tangan kiri memukul ke arah ulu hati dan kepalan tangan kanan ditarik dengan cepat dan kuat ke arah pinggang kanan dengan posisi kaki berdiri tekuk depan dan badan menghadap tegak ke depan kiri (gambar 13 c).

14. **Gerakan Hadap Kiri *Gedan Barai* Kaki Kiri**

Dari posisi gerakan 13 c (gambar 14 a), bersamaan pandangan hadap kiri, tarik kaki kiri merapat ke kaki kanan, dengan memutar badan menghadap ke arah kiri, angkat kepalan kiri ke atas di samping telinga kanan dan tangan kanan diluruskan ke arah bawah kiri badan (gambar 14 b), kemudian maju bersamaan gerakan kaki kiri serong ke arah depan kiri, posisi tekuk depan, turunkan kepalan tangan kiri menangkis ke arah bawah dan menarik kepalan tangan kanan ke pinggang kanan serta pinggul dengan cepat dan kuat kebelakang, posisi badan miring (gambar 14 c).

15. **Gerakan Maju *Oi Tsuki Chudan* (Tangan Kanan)**

Dari posisi gerakan 14 c (gambar 15 a), maju bersamaan gerakan tarik kaki kanan merapak ke kaki kiri, luruskan tangan kiri dengan posisi badan menghadap serong ke kanan dan posisi lutut tetap ditekuk (gambar 15 b),

kemudian maju bersamaan kaki kanan, kepalan tangan kanan memukul ke arah ulu hati dan kepalan tangan kiri ditarik dengan cepat dan kuat ke arah pinggang kiri dengan posisi kaki berdiri tekuk depan (gambar 15 c).

16. **Gerakan Maju *Oi Tsuki Chudan* (Tangan Kiri)**

Dari posisi gerakan 15 c (gambar 16 a), maju bersamaan gerakan tarik kaki kiri merapat ke kaki kanan, luruskan tangan kanan ke depan dengan posisi badan menghadap serong ke kiri dan posisi lutut tetap ditekuk (gambar 15 b), kemudian bersamaan maju kaki kiri, kepalan tangan kiri memukul ke arah ulu hati dan kepalan tangan kanan ditarik dengan cepat dan kuat ke arah pinggang kanan dengan posisi kaki berdiri tekuk depan (gambar 16 c).

17. **Gerakan Maju *Oi Tsuki Chudan* (Tangan Kanan)**

Dari posisi gerakan 16 c (gambar 17 a), maju bersamaan gerakan tarik kaki kanan merapat ke kaki kiri, luruskan tangan kiri dengan posisi badan menghadap serong ke kanan dan posisi lutut tetap ditekuk (gambar 17 b), kemudian maju bersamaan kaki kanan, kepalan tangan kanan memukul ke arah ulu hati dan kepalan tangan kiri ditarik dengan cepat dan kuat ke arah pinggang kiri dengan posisi kaki berdiri tekuk depan (gambar 17 c).

18. **Gerakan Hadap Kiri *Shuto Uke.***

Dari posisi gerakan 17 c (gambar 18 a), tarik kaki kiri, merapat kaki kanan, bersamaan mengangkat tangan kiri ke atas di samping telingan kanan, luruskan tangan kanan ke depan badan dengan posisi telapak tangan terbuka, telapak tangan kiri menghadap teling dan telapak tangan kanan menghadap ke bawah, putar badan menghadap ke kiri dengan posisi lutut ditekuk (gambar 18 b), kemudian bersamaan gerakan meluruskan kaki kiri ke depan berdiri tekuk

belakang, tangan kiri menangkis dengan tangan pedang dan tangan kanan ditarik ke depan ulu hati dengan posisi telapak tangan diputar menghadap ke atas (gambar 18 c).

19. **Gerakan Maju Serong *Shuto Uke* Tangan Kanan.**

Dari posisi gerakan 18 c (gambar 19 a), bersamaan menarik maju kaki kanan merapat ke kaki kiri, angkat tangan kanan ke samping telinga kiri dan tangan kiri lurus di depan badan dengan posisi badan menghadap ke kiri (gambar 19 b), kemudian bersamaan gerakan maju kaki kanan serong ke kanan kira-kira 45 derajat, tangan kanan menangkis dengan tangan pedang dan tangan kiri ditarik ke depan ulu hati memutar telapak tangan menghadap ke atas posisi kaki berdiri tekuk belakang (gambar 19 c).

20. **Gerakan Hadap Kanan *Shuto Uke* Tangan Kanan.**

Dari posisi gerakan 19 c (gambar 20 a), tarik mundur kaki kanan merapat ke kaki kiri, bersamaan dengan menarik tangan kanan ke samping telingan kiri dan meluruskan tangan kiri di depan badan, sekaligus memutar badan ke arah kanan (gambar 20 b). Kemudian geserkan kaki kanan lurus ke depan dengan posisi kaki berdiri tekuk belakang, bersamaan dengan tangan kanan menangkis ke depan dengan tangan pedang dan tangan kiri ditarik ke depan ulu hati dengan telapak tangan diputar menghadap ke atas (gambar 20 c).

21. **Gerakan Maju Serong *Shuto Uke* Tangan Kiri**

Dari posisi gerakan 20 c (gambar 21a), bersamaan menarik maju kaki kiri merapat ke kaki kanan, dan mengangkat tangan kiri ke samping telingan kanan dan tangan kanan lurus di depan badan dengan posisi badan menghadap ke kanan (gambar 21 b). Setelah selesai gerakan tehnik *kata I*, ada aba-aba

”Yame” kemudian kembali ke posisi semula dengan menarik kaki munduk ke belakang berdiri siap (gambar 21 c).

Masing-masing uraian gerak dan gambar dapat dilihat pada halaman lampiran. Dari uraian gerak tersebut diatas, dapat diketahui bahwa gerakan-gerakan karate selalu dilakukan dengan cepat dan kuat.

D. Pokok-pokok Dasar Tai Chi Chuan

I. Perihal tentang Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan disingkat Tai Chi adalah sebuah seni bela diri yang mengandalkan keseimbangan antara gerakan yang lembut dan pernapasan yang teratur. Seni beladiri ini tidak mengandalkan kekuatan fisik yang mengendalikan otot, tetapi seni beladiri Tai Chi menggunakan penyelarasan kekuatan pikiran dan juga keseimbangan tubuh.

Latihan kesehatan telah dilakukan orang di Cina selama ribuan tahun. Bangsa Cina kuno agaknya yakin benar akan kepentingan jasmani yang sehat segar dan secara berkelanjutan mencari cara-cara untuk memperbaiki metode senam jasmani itu.

Pada jaman antara tahun 770-221 Sebelum Masehi orang mengenal latihan senam yang disebut *TAO-YIN*. Senam *Tao Yin* adalah senam untuk menyehatkan tubuh dan menyembuhkan beberapa macam penyakit dengan mengkombinasikan cara pernapasan yang teratur dan latihan jasmani.

Pada beberapa tahun yang lalu, makam dinasti Han Barat (206 S.M. – 25 Masehi) di Changsha (Propinsi Hunan) telah ditemukan segulungan sutera di mana terdapat gambar-gambar dari latihan *Tao Yin*, menggambarkan latihan dalam berbagai kedudukan, ada yang duduk bersamadi, membungkuk dan berjongkok.

Pada akhir dinasti Han Timur (25 – 220 Masehi) tabib Hua Tuo (208 Masehi) yang amat terkenal sebagai bapak ilmu pengobatan pertama dari Cina itu menulis: ”Tubuh manusia membutuhkan latihan yang terus menerus”, dan ”Latihan yang teratur membantu pencernaan, merangsang peredaran darah dan membentuk tubuh untuk melawan penyakit”. Dia menciptakan suatu latihan yang diberi nama *Wu-Cin-Si* (Gerakan Lima Binatang) yang menirukan gerakan dari harimau, kijang, beruang, monyet dan burung. Latihan ini dilakukan orang di seluruh negeri. Seorang murid dari Hua Tuo yang bernama Fan A yang selalu berlatih Wu-Cin-Si dikabarkan mencapai usia lebih dari seratus tahun. Seorang murid lain bernama Wu Pu dikabarkan memiliki gigi yang masih utuh, pendengaran dan penglihatan yang masih baik ketika berusia delapan puluh tahun.

Hasil pekerjaan Hua Tuo inilah yang mempunyai pengaruh besar sekali terhadap kemajuan-kemajuan dari semua latihan kesegaran jasmani di kemudian hari, untuk memperbaiki kesehatan dan penyembuhan penyakit.

Selama jaman Kerajaan Song (960-1279) dan Ming (1368-1644) bermunculan banyak ragam latihan kesegaran jasmani, termasuk *Pa-Tuan-Jin* (latihan delapan bagian), *Yi-Jin-Jin* (sebuah sistem latihan otot), *Tai-Chi-Chuan* dan *Ci-Kung* (latihan pernapasan) yang masih populer sampai sekarang (Asmaraman S.Kho Ping Hoo, Senam Kesehatan Cina Tradisional, 1987, 8)

II. Tiga Sikap Dasar Tai Chi Chuan

Terdapat lima aliran senam Tai Chi Chuan, dan dibawah lima aliran itu terdapat banyak sekali cabang-cabangnya. Meskipun demikian, selain mempunyai gaya masing-masing, kelima aliran mempunyai persamaan dalam sikap dasarnya.

*Pertama***,** sikap badan adalah wajar dan santai. Gerakannya teratur dan lembut, dengan urat yang tidak pernah kaku atau tegang. Pernapas dalam dan teratur. Latihan Tai Chi Chuan membutuhkan kombinasi kekuatan dan kelembutan, tidak pernah diperbolehkan menggunakan tenaga kasar dan kaku.

Kedua, pikiran haruslah tenang namun waspada, dengan kesadaran menguasai tubuh untuk mencapai kediaman didalam gerakan, suatu perpaduan dari kediaman dan gerakan.

Ketiga, gerakan tubuh diselaraskan selama seluruh latihan dilakukan. Walaupun gerakan-gerakan itu lembut dan perlahan. Setiap anggota tubuh selalu berada dalam gerakan yang terus menerus. Ketika melatih Tai Chi Chuan, berat tubuh hanya dibebankan pada pinggang dan kaki. Keistimewaan gerakan Tai Chi Chuan adalah bahwa semua gerakan dilakukan dalam kedudukan badan setengah berjongkok.

Seri latihan Tai Chi Chuan ini terdiri dari 24 bagian, dimulai dari yang mudah menjadi semakin sukar dan seluruhnya membutuhkan waktu lima menit untuk melatihnya. Ini merupakan Tai Chi Chuan yang sudah disederhanakan dari asalnya yang berjumlah 88 bagian.

III. Tahap-tahap Pokok Dalam Tai Chi Cuan

Mempelajari apapun, khususnya dalam hal ini Tai Chi Cuan, tentu memerlukan waktu dan kesabaran yang tinggi. Di samping bakat, menurut istilah dari sumber aslinya seseorang mempelajari Tai Chi harus ”mempunyai susunan tulang yang baik”, diperlukan juga kesungguhan dan niat yang kuat, kerajinan dan ketekunan berlatih. Tanpa itu semua, akan sia-sialah latihan kita, cepat jemu sehingga berhenti di tengah jalan, bahkan banyak yang berhenti sebelum memulainya.

Untuk melatih satu gerakan lengkap (jurus) dengan baik diperlukan waktu yang cukup lama. Itu pun baru gerak otot saja, belum lagi keserasian dengan pernapasan, pikiran maupun imajinasi.

Agar latihan Tai Chi dapat berhasil dengan baik, maka sangat perlu untuk mengikuti urutan dan tahap-tahap latihan sebagai berikut.

1. Tahap I Ringan dan Lentur

   Yang dimaksud dengan ringan adalah tanpa tenaga. Ini tampaknya mudah, tetapi sesungguhnya tidak semudah diucapkan. Misalnya, pada waktu gerak mendorong, maka tidak ada otot yang mendorong secara berlebihan. Otot akan tampak kendor saja dan tidak tegang. Bandingkan dengan ajaran bela diri yang lain, yang bahkan otot dan seluruh tenaga dikerahkan pada waktu mendorong atau memukul. Hal ini tentunya dapat dirasakan oleh si pelaku sendiri. Rasakan sendiri dan bila masih terasa ada otot yang tegang, dikendorkan.

   Dalam Tai Chi, kepekaan adalah penting sekali. Sikap yang keras dan tegang akan mengurangi kepekaan. Sikap yang keras juga akan mengurangi kelenturan tubuh.

2. Tahap II Gerak Lambat

   Gerak lambat merupakan dasar penting dari Tai Chi. Dengan latihan gerak lambat, kita berusaha untuk menguasai gerakan dan mengerti, mendalami maupun menikmati hakekat gerakan tersebut. Dengan menguasai gerakan, maka gerakan dapat diatur, dapat dikeluarkan dan ditarik menurut kehendak kita.

   Penguasaan atas gerak lambat akan membantu membentuk kesadaran atas adanya badan kita yang hidup dan bergerak ini serta sebagai

kelanjutannya, memupuk kepercayaan terhadap diri sendiri yang tinggi. Dengan gerak lambat, kita melatih kesabaran dan mengontrol badan kita dengan baik sehingga mempunyai keseimbangan alami yang memadai.

3. Tahap III Gerak Melingkar

   Gerakan melingkar atau melengkung adalah gerakan alami. Gerakan-gerakan dalam Tai Chi merupakan gerakan yang melingkar, tidak lurus. Salah satu prinsip dari Tai Chi adalah gerakannya harus berkesinambungan, tanpa putus-putus. Gerakan yang lurus pasti mempunyai titik mati atau titik akhir *(dead end).* Gerakan melingkar tidak mengenal titik mati, karena akhir yang satu merupakan awal dari gerakan berikutnya.

4. Tahap IV Gerakan yang ajeg (kecepatan yang sama rata)

   Dengan kecepatan yang sama rata, setiap gerakan akan menjadi halus dan mudah untuk menyelaraskan satu gerakan dengan gerakan yang lainnya. Gerakan yang dibuat harus halus dan ajeg tanpa henti, bagaikan mengalirnya sungai.

5. Tahap V Gerak yang lembut, lentur dan lancar.

   Salah satu dasar gerakan Tai Chi Chuan adalah gerak lambat, sehingga Tai Chi Chuan mempunyai bermacam-macam julukan, antara lain ”Berlatih yoga sambil bergerak (tidak diam)”. Dengan gerakan lambat kita dapat lebih menikmati gerakan dan lebih memperhatikan gerakan kita sendiri, sehingga menjadi lancar tidak terbata-bata, mengalir terus menerus tanpa putus.

6. Tahap VI Pengendoran otot

Pengendoran otot dapat terlaksana dengan baik bila kita telah menguasai keempat tahap awal, tetapi sebaliknya pengendoran otot akan membantu menyempurnakan dasar gerakan tersebut. Kenyataan menunjukkan bahwa di samping yang disebut diatas, keadaan mental kita mempunyai pengaruh yang besar atas otot-otot. Dalam keadaan tegang, ada saja otot-otot kita yang tegang, seolah-olah terjadi ”dengan sendirinya”. Agar dapat mengendorkan otot dengan baik, kita harus dapat menghilangkan kekacauan emosi maupun ketegangan jiwa dan pikiran.

Relaksasi harus dimulai dari relaksasi pikiran kita dan dengan demikian pengendoran otot akan terjadi secara alami dan tidak dipaksakan. ”Bila roh dan jiwa kita dalam keadaan tenteram, maka badan wadag kita juga ikut nyaman menikmati”. Akan tetapi, disamping mengendorkan otot dan bergerak ringan tanpa tenaga, kita harus berdiri mantap, sehingga tidak mudah jatuh atau dijatuhkan. Untuk itu kita harus meletakan berat dari keadaan berdiri kita dengan betul dan mantap. Dibarengi dengan pernapasan perut, yang berarti menekan sekat rongga badan ke bawah, kita memusatkan tenaga *(chi)* kita di *Dan Tien,* yaitu kira-kira empat jari di bawah pusar. Dengan kuda-kuda yang rendah, berarti kita juga merendahkan titik gaya berat yang terkumpul di *Dan Tien,* maka kuda-kuda kita akan kuat sekokoh gunung dan kaki menancap di bumi, tak mudah tergoyah.

Jadi, dengan mengatur pernapasan, kita menghimpun tenaga *(chi)* di *Dan Tien,* yang dengan mengendorkan otot dapat memudahkan penyalurannya ke bagian tubuh yang dikehendaki.

7. Tahap VII Keselarasan total

Dalam gerakan-gerakan Tai Chi Chuan, kita mengembalikan keseimbangan dan keselarasan. Gerakan-gerakan Tai Chi Chuan harus memperhatikan keselarasan gerakan, gerakan di luar maupun yang tak kasat mata (di dalam). Misalnya saja, gerakan siku harus selaras dengan gerakan lutut, tangan selaras dengan kaki dan sebagainya. Sedangkan keselarasan yang sangat penting, sesudah lanjut latihannya, adalah antara pikiran-kesadaran *(zen)*, tenaga dalam *(chi)*, dan kekuatan kita *(chin)*. Juga terdapat keselarasan antara gerakan luar dan gerakan dalam, sehingga semuanya menjadi selaras dan serasi.

Yang disebutkan di atas merupakan gabungan keselarasan tersendiri, yaitu antara pikiran, kesadaran, pernapasan dan kekuatan.

8. Tahap VIII Perubahan

Pada awal belajar Tai Chi Chuan, kita melihat dan ingin meniru secara penuh sikap, gerakan dan apa saja yang dikerjakan oleh pelatihnya. Pada tingkat selanjutnya, sikap dan gerakan dari setiap Tai Chi-wan dapat berbeda satu terhadap lainnya, tergantung dari pembawaan, pengertian, penerimaan, pencernaan dari apa yang didengar, dilihat dan ditiru dari pelatihnya. Yang penting dan yang baku tetap diikuti secara konsekuen, seperti gerak melingkar, Im-Yang, gerak ringan dan sebagainya.

9. Tahap IX Pembedaan kosong dan isi

Tahap ini adalah tahap pendalaman atau tahap tenaga *Im* dan *Yang*, positif dan negatif, panas dan dingin, Kini kita lebih maju lagi dan memusatkan perhatian kita pada pembedaan kosong dan isi. Pada

umumnya kita mengartikan kosong dan isi pada pemindahan berat badan dari satu kaki ke kaki yang lain. Kaki yang menyangga berat badan adalah isi, sedangkan yang kurang atau tidak menyangga berat badan adalah kosong.

Akan tetapi, pembedaan kosong dan isi lebih dari pada pembedaan pengalihan berat badan saja, tetapi karena sekali bergerak seluruh badan bergerak, maka tiap gerakan terdapat penggeseran dari kosong ke isi dan dari isi ke kosong, sebagaimana memuncaknya *Im* membentuk *Yang* dan memuncaknya *Yang* membentuk *Im*.

10. Tahap X Pernapasan

Sebagai suatu seni bela diri dan olah raga kesehatan, Tai Chi Chuan mendasarkan pada suatu falsafah yang menyatakan bahwa kelembutan mengalahkan kekerasan. Itulah sebabnya, dalam latihan, gerakannya lembut-rata, mengalir tanpa henti dan tidak mengandalkan kekuatan otot belaka. Karenanya, juga tidak diperlukan oksigen secara berlebihan pada suatu waktu dan napas pun tidak akan tersengal. Justru sebaliknya, karena gerakan yang berirama lambat, maka napas pun akan ikut teratur secara lambat-rata pula.

Kita harus melatih diri sehingga mampu untuk bernapas panjang, sehingga oksigen yang terisap setiap kita bernapas juga optimal. Bernapas panjang dan dalam akan membantu memperbaiki pencernaan dan pembagian zat makanan ke seluruh tubuh.

11. Tahap XI Pemakaian pikiran dan kesadaran untuk mengarahkan gerakan

Sesudah lancar melatih diri, gerakan kita lancar-luwes, ringan seirama, maka tibalah saatnya memakai kesadaran dan pikiran kita dalam bergerak.

Kalau sebelumnya memakai pikiran untuk ”melihat” benar tidaknya gerakan, maka tahap ini pikiran digunakan untuk memimpin dan menuntun gerakan.

Pikiran sebagai komandan, ”bergerak” mendahulukan gerakan wadag kita. Dengan begitu kita juga melatih rasa ”sadar-diri” kita. Kita tidak sekadar tahu jari kelingking ada dimana dan sedang mengerjakan apa, tetapi kita bahkan tahu lebih dahulu karena kesadaran kita membimbing gerak tiap bagian dari tubuh kita.

12. Tahap XII Kosong dan hening.

Pada tahap terakhir, harus mampu mencari ke-”hampa”-an dalam ke-”padat”-an yaitu ”kosong”, dan ke-”diam”-an dalam ”gerak” yaitu ”hening”. Dengan begitu telah mencapai kemantapan yang mengendap, suatu tingkat kesadaran yang tinggi. Pada tahap ini bisa dikatakan bahwa diam dan bergerak tidak ada bedanya (Sriyanto, Tai Chi Chuan, 1987, 4).

IV. Kualitas Gerak dan Jurus-jurus Tai Chi Chuan

Di muka telah disinggung bahwa Tai Chi Chuan merupakan sebuah seni bela diri yang mengandalkan keseimbangan antara gerakan yang lembut dan pernapasan yang teratur. Seni bela diri ini tidak mengandalkan kekuatan fisik yang mengendalikan otot, tetapi seni bela diri Tai Chi menggunakan penyelarasan kekuatan pikiran dan juga keseimbangan tubuh. Oleh sebab itu, kualitas gerak Tai Chi adalah lembut, gerakan lambat, dan mengalir.

Jurus Tai Chi Chuan seluruhnya terdiri dari 88 bagian atau jurus, kemudian dipadatkan/disederhanakan menjadi 24 bagian/jurus. Tentang nama-nama Jurus, masing-masing aliran menyebut nama-nama Jurus berbeda satu sama lain, namun

pada umumnya menggunakan nama-nama binatang, seperti burung, harimau, kuda, ular naga dan sebagainya. Berikut dipaparkan urutan nama-nama 24 jurus Tai Chi Chuan.

1. **Jurus Pembukaan.**
2. **Jurus Memisahkan Bulu Tengkuk Kuda pada Kedua Sisi**
3. **Jurus Burung Bangau Mengembangkan Sayapnya.**
4. **Jurus Menyeka Lutut dan Memutar Langkah pada Kedua Sisi**
5. **Jurus Tangan Memainkan Kecapi**
6. **Jurus Melangkah Kebelakang dan Ayun lengan di Kedua Sisi**
7. **Jurus Menangkap Ekor Burung – Gaya Kiri**
8. **Jurus Menangkap Ekor Burung – Gaya Kanan**
9. **Jurus Cambuk Tunggal**
10. **Jurus Lambaikan Tangan Seperti Awan – Gaya Kiri**
11. **Jurus Cambuk Tunggal**
12. **Jurus Menepuk Di Atas Kuda**
13. **Jurus Menendang Dengan Tumit Kanan**
14. **Jurus Memukul Telinga Lawan dengan Kedua Kepalan.**
15. **Jurus Putar dan Tendang dengan Tumit Kiri**
16. **Jurus Dorong Turun dan Berdiri pada Satu kaki – Gaya Kiri.**
17. **Jurus Dorong Turun dan Berdiri pada Satu Kaki – Gaya Kanan**
18. **Jurus Mengerjakan Kerucut pada Kedua Sisi**
19. **Jurus Jarum di Dasar Lautan**
20. **Jurus Menodongkan Lengan**
21. **Jurus Putar, Membelokkan ke Bawah, Menangkis dan Memukul.**
22. **Jurus Dengan Nyata Dari Dekat**

23. **Jurus Silangkan Kedua Tangan**

24. **Jurus Bentuk Penutup** (Asmaraman S. Kho Ping Hoo, Senam Kesehatan Cina Tradisional, 1987, 92)

Masing-masing uraian gerak dan gambar dapat dilihat pada halaman lampiran.

Penggunaan nama-nama jurus Tai Chi dari masing-masing guru berbeda dan begitu pula setelah diterima murid juga akan berkembang menurut kepentingan dan tujuannya. Untuk tujuan kesehatan dengan tujuan kepenarian tentu akan kualitas gerak akan berbeda.

BAB III

UNSUR POKOK TARI JAWA TRADISI SURAKARTA

A. Pengelompokan Jenis Tari

Dalam pembicaraan tentang pengelompokan jenis tari tradisi Surakarta kiranya perlu disampaikan beberapa sumber referensi yang berupa tulisan atau naskah tari yang ada, baik yang ada di lingkungan tari, pedalangan maupun di lingkungan karawitan. Hal tersebut mengingat bahwa ketiga kelompok seni tersebut satu sama lain berkaitan, saling mendukung dan banyak sedikit menyinggung tentang tari *(wireng).* Beberapa naskah di antaranya adalah :

1. Serat Wedhataya
2. Serat Wedhapradangga
3. Serat Bedhaya Srimpi
4. Serat Centini
5. Serat Kridhwayanga
6. Serat Sastramiruda

Dari tulisan tersebut diatas, Serat Kridhwayanggalah yang banyak mengupas secara rinci tentang pengelompokan jenis tari. Oleh sebab itu, dalam tulisan ini akan dipaparkan pengelompokan jenis tari menurut sumber dari Serat Kridhwayangga.

Dalam Serat Kridhwayangga disebutkan ada 10 (sepuluh) nama tarian dan 10 (sepuluh) gaya tari. Kesepuluh nama tarian tersebut adalah sebagai berikut.

1. Tari *Endrayawerdi* (satria bangsawan tua), gaya tari *Panji Sepuh*.

2. Tari *Endrayawerdu* (Panji muda), gaya *Panji Enem.*

3. Tari *Endrayamerdu* (keindahan gunung) gaya tari *Wukir Sari.*

4. Tari *Kridha Nir Wikara* (bertindak), gaya tari *Tandang.*

5. Tari *Kridha Niscaya* (raksasa), gaya tari *Buta.*
6. Tari *Kridha Nukarta* (luar Jawa, Bugis, kasaran), gaya tari *Bugis.*
7. Tari *Darya Ascarya* (sepakan dengan tumit), gaya tari *Dugang.*
8. Tari *Darya Laksmi* (perempuan halus), gaya tari *Wanodya.*
9. Tari *Darya Herdaya* (kera), gaya tari Wanara.
10. Tari *Darya Hardaya* (keberanian, kepahlawanan), gaya tari Sudira (Supriyanto, Telaah Serat Kridhwayanga, 2004, 28)

Kesepuluh nama tarian dan gaya tari dari Kridhwayangga tersebut diatas secara umum memiliki karakter gerak yang berbeda, berikut karakter gerak dari masing-masing nama tarian.

- Tari *Endrayawerdi* karakter geraknya - halus dan lambat
- Tari *Endrayawerdu* karakter geraknya - halus
- Tari *Endrayamerdu* karakter geraknya - halus
- Tari *Kridha Nir Wikara* karakter geraknya - gagah
- Tari *Kridha Niscaya* karakter geraknya - gagah
- Tari *Kridha Nukarta* karakter geraknya - gagah
- Tari *Darya Ascarya* karakter geraknya - gagah
- Tari *Darya Laksmi* karakter geraknya – halus dan lambat
- Tari *Darya Herdaya* karakter geraknya - gagah
- Tari *Darya Hardaya* karakter geraknya - gagah

Secara garis besar kesepuluh nama tarian dan gaya tarian tersebut dapat dibagai dalam 3 (tiga) kelompok jenis tari, yaitu :

1. Tarian halusan atau alusan/alus
2. Tarian sedangan atau sedang/madya

3. Tarian kasaran atau kasar.

Selanjutnya dalam tari Jawa secara umum memiliki pembagian tipologi tari berdasarkan karakter gerak, yaitu :

1. Tari putra gagah/gagahan
2. Tari putra alus/alusan
3. Tari putri.

B. Perbendaharaan Gerak Tari dan Hastha Sawanda

1. Perbendaharaan Gerak Tari

Pada dasarnya perbendaharaan gerak tari didalam sebuah tarian merupakan unsur pokok yang tidak dapat ditinggalkan. Pertumbuhan dan perkembangan tari tradisi Jawa, selalu menggunakan dan bertolak dari perbendaraan gerak yang sudah ada. Tidak dapat dipungkiri bahwa gerak tari dalam tari tradisi Jawa sesungguhnya bersumber dari lingkungan keraton, yaitu dari tari tradisi gaya Keraton Kasunanan Surakarta.

Tari tradisi Surakarta memiliki berbagai macam repertoar tari yang sangat kaya dan perbendaharaan gerak tari dasar. Masing-masing kelompok jenis tari memiliki perbendaharaan gerak sendiri sesuai dengan jenisnya, seperti perbendaharaan gerak tari gagah, perbendaharaan gerak tari alus, perbendaharaan gerak tari putri.

Berikut perbendaharaan gerak tari dari masing-masing jenis tari.

1. Perbendaharaan Gerak Tari Gagah

   Perbendaharaan gerak tari dalam tari tradisi Surakarta memiliki berbagai macam ragam bentuk gerak yang tersusun secara rapi dan terperinci. Untuk kepentingan penulisan ini akan dipaparkan beberapa bentuk gerak dalam format yang terbatas

sesuai dengan kebutuhan penelitian ini. Perbendaharaan gerak tersebut antara lain:

a. Silantaya – jengkeng
b. Adeg dalam tari gagah
c. Lumaksana kambeng
d. Lumaksana kalang tinantang
e. Lumaksana bapang
f. Lumaksana jeglong
g. Srisig
h. Hoyog
i. Bentuk Tanjak
j. Tanjak kebyok kiri, tanjak sawega keris.
k. Tanjak dhuwung
l. Tanjak tancep kiri
m. Sila noraga.

2. Perbendaharaan Gerak Tari Alus

a. Trapsila anoraga
b. Sembahan
c. Lumakasana ndhadhap anoraga
d. Lumaksana ndhadhap impuran.
e. Lumaksana nayung
f. Lumaksana bang-bangan
g. Ombak banyu
h. Lumaksana oklak
i. Nikelwarti

3. Perbendaharaan Gerak Tari Putri

a. Sembahan

b. Lumaksana lembehan kanan

c. Lumaksana lembehan kiri

d. Lumaksana nayung

e. Lumaksana ridhong sampur.

f. Lumaksana putren

g. Lumaksana sindhet ukel karno

h. Nikelwarti

Sikap dasar tari dalam tari Jawa sangat penting karena menunjukkan dan menentukan kekuatan gerak seluruh tubuh. Sebagai salah satu contoh sikap dasar dari tungkai dan kaki, merupakan tumpuan sebagai dasar utama yang menentukan keseimbangan dan kekuatan gerak seluruh tubuh. Masing-masing jenis tari berbeda sikap dasarnya, sikap dasar dari karakter gagah akan berbeda dengan karakter alusan dan sebagainya.

Tari Jawa menggunakan tungkai dan kaki sebagai dasar tumpuan yang menentukan karakter tari. Sebagai contoh, karakter pada tari alusan Jawa sangat ditentukan kemampuan melakukan gerak tungkai dan kaki dengan mengikuti beberapa ketentuan dasar sebagai berikut (Wasi Bantolo, Alus Pada Tari Jawa, 2002, 162) :

a. Pupu mlumah (paha terbuka)

b. Sikil malang (kaki melintang)

c. Mendhak (tubuh merendah)

d. Driji nylekenthing (jari diangkat)

2. Hastha Sawanda

Keberhasilan atau untuk mencapai kualitas seorang penari harus menguasai delapan dasar pencapaian rasa yang disebut *Hastha Sawanda*, yang terdiri dari : *pacak, pancad, wiled, ulat, lulut, luwes, irama,* dan *gending.* Berikut uraian kedelapan dasar, *Hastha Sawanda.*

1. *Pacak*

   Pacak adalah sikap dasar penari pada saat membawakan tari yang meliputi sikap awal, sikap berdiri, dan apa yang terlihat pertama saat seorang penari melakukan gerakan. Sikap ini menjadi dasar setiap gerak yang akan dilakukan penari. *Pacak* digunakan untuk melihat dasar penari secara umum.

2. *Pancad*

   Pancad adalah bagaimana gerak satu dengan yang lain dihubungkan atau bagaimana penari melakukan alur gerak. Penari *alusan* melakukan aliran gerak *mbanyu mili* tanpa tekanan gerak, sehingga kualitas yang baik bagi *alusan* Jawa adalah mampu mengikuti aliran gerak dalam peredaran darah tubuhnya.

3. *Wiled*

   Wiled adalah kemampuan penari dalam melakukan variasi-variasi gerak sesuai dengan bekal dan kemampuan yang dimiliki.

4. *Ulat*

   Ulat adalah cara memandang yang meliputi arah pandangan mata, ketajaman pandangan, dan sifat pandangan penari.

5. *Lulud*

   Lulud adalah gerak yang dilakukan penari telah menyatu dalam diri penari.

6. *Luwes*

   Luwes adalah gerak penari tidak kaku dan mengalir sehingga enak dilakukan dan dilihat.

7. *Irama*

   Irama adalah kemampuan penari melakukan gerakan dengan ritme-ritme tertentu.

8. *Gending*

   Gending adalah kemampuan penari melakukan interpertasi terhadap gending musik tarinya. Kemampuan kualitas penari sangat ditentukan kepekaan penari terhadap gending. Pemahaman terhadap gending menjadikan penari menghayati seluruh rangkaian tarinya.

BAB IV

KONTRIBUSI KARATE DAN TAI CHI

TERHADAP TARI GAGAH, ALUS, PUTRI DALAM PEMBAHASAN

A. Kontribusi Karate Terhadap Tari Gagah

Dalam pembahasan ini akan disampaikan beberapa hal yang pokok dan bermanfaat dalam Karate yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tari gagah dan jenis tari yang lain. Karate pada dasarnya adalah seni bela diri, oleh sebab itu terdapat prinsip-prinsip yang berkaitan dengan seni dan pertarungan, terdapat 7 (tujuh) prinsip tehnik karate yang sudah diuraikan didepan, yaitu: bentuk, tenaga dan kecepatan, pemusatan dan pengendoran tenaga, memperkuat tenaga otot, irama dan tepat waktu, pinggul, dan pernapasan. Ke tujuh prinsip tehnik karate tersebut kiranya dapat digunakan sebagai sumbangan dalam meningkatkan kualitas gerak tari gagah. Kontribusi karate terhadap tari gagah adalah tehnik-tehnik karate yang terdiri dari 3 macam tehnik pokok, yaitu: *kihon* (tehnik dasar), *kumite* (tehnik pertarungan), dan *kata* (jurus).

1. Unsur-unsur Karate Terhadap Tari Gagah

1. Bentuk

   Bentuk dalam karate berhubungan dengan sikap dasar berdiri atau kuda-kuda, dan harus memiliki keseimbangan yang baik. Kebutuhan akan keseimbangan yang baik secara khusus terlihat pada tehnik-tehnik tendangan, dimana badan biasanya bertumpu pada satu kaki saja. Untuk menahan benturan keras akibat pukulan yang dilancarkan, kemantapan semua sendi lengan dan tangan selalu diperlukan, maka kuda-kuda harus kuat.

Dalam tari gagah, bentuk juga dilihat dari *adeg* atau sikap tubuh berdiri. Tungkai dan kaki merupakan tumpuan sebagai dasar utama yang menentukan keseimbangan dan kekuatan gerak seluruh tubuh. Tari Jawa menggunakan tungkai dan kaki sebagai dasar tumpuan yang menentukan karakter.

Adeg (sikap tubuh berdiri) dalam tari Jawa khususnya dalam Serat Kridhwayangga menempati prioritas utama, yang tiap-tiap *adeg* mempunyai nama dan arti tertentu yang digunakan untuk menghadapi bahaya/lawan. Selain itu, menunjukan bahwa tari Jawa juga mengandung unsur seni bela diri. Hal ini dapat dilihat dari nama-nama *adeg* yang digunakan dalam jenis tari dalam Serat Kridhwayangga, nama-nama *adeg* tersebut, yaitu:

a. Tari Endrayawedi menggunakan *adeg tambak westhi* (tanggul atau pematang keliling rumah)
b. Tari Endrayawerdu menggunakan *adeg tambak baya* (tanggul atau perisai terhadap bahaya)
c. Tari Endrayamerdu menggunakan *adeg tambak pringga* (perisai terhadap gangguan keamanan)
d. Tari Kridha Nirwikara menggunakan *adeg tambak durga* (perisai terhadap laku angkara murka)
e. Tari Kridha Niscahya menggunakan *adeg tambak durgama* (perisai terhadap laku keserakahan)
f. Tari Kridha Nukarta menggunakan *adeg tambak durbaya* (perisai terhadap bahaya kejahatan)
g. Tari Darya Ascarya menggunakan *adeg tambak singgun* (perisai terhadap bahaya laku sembunyi-sembunyi)

h. Tari Darya Lasmi menggunakan *adeg tambak aya* (perisai terhadap gangguan di perjalanan)

i. Tari Darya Herdaya menggunakan *adeg tambak appya* (perisai terhadap bahaya api atau kebakaran)

j. Tari Darya Hardaya menggunakan *adeg tambak panca baya* (perisai terhadap bermacam-macam bahaya)

Dengan paparan tersebut diatas, menunjukkan bahwa *adeg* didalam tari Jawa adalah sebagai dasar dari karakter tarian. Dalam latihan-latihan gerak tari, *adeg* sangat ditekankan dan dilatih ketat. Oleh sebab itu, bentuk didalam karate merupakan prinsip yang harus dilatih secara disiplin dan ketat, agar kuda-kuda atau *adeg* sungguh menjadi kuat, sehingga karate sungguh memberi sumbangan terhadap tari khusunya tari gagah.

2. Tenaga dan kecepatan

Tenaga *kime* (penentu) dalam tehnik dasar karate timbul dari pemusatan kekuatan yang penuh pada saat benturan.

Dalam tari gagah, tenaga dan kecepatan sangat diperlukan untuk menimbulkan daya *(greged).* Pada saat *perangan* (pertarungan) dalam tarian Jawa, sangat diperlukan tenaga dan kecepatan yang prima, dan ini harus melalui latihan yang disiplin dan lama. Dengan latihan karate, maka kebutuhan untuk mencapai kualitas ”greged” akan dapat dicapai.

3. Pemusatan dan pengendoran tenaga

Kekuatan maksimum dicapai dengan memusatkan tenaga dari seluruh bagian tubuh pada sesuatu sasaran tertentu, jadi bukan hanya tenaga tangan dan kaki saja yang diperlukan. Juga sama pentingnya adalah pengendoran tenaga yang tidak diperlukan, sehingga memperbesar tenaga pada waktu yang diperlukan.

Pemusatan dan pengendoran tenaga sangat diperlukan dalam tari gagah. Untuk mencapai kualitas tari gagah yang betul-betul baik harus dapat melakukan pemusatan dan pengendoran secara menyeluruh. Dalam sebuah tarian tidak selalu dilakukan secara pasti dan tepat, kadang ada gerakan yang muncul tiba-tiba secara spontan. Hal ini terjadi dalam tarian yang berpasangan lebih-lebih tari perang. Dengan latihan karate, kebutuhan dalam tari khususnya pemusatan dan pengendoran tenaga dapat dicapai.

4. Memperkuat tenaga otot

Untuk memperkuat otot perlu latihan yang terus menerus. Otot apa yang dipakai pada sesuatu tehnik tertentu, tentunya patut diketahui. Pengetahuan tentang otot perlu dipelajari, dalam arti bahwa bila otot tertentu dipakai, maka dapat diharapkan akan memberikan hasil yang lebih besar. Sebaliknya, berkurangna tenaga yang terbuang dengan percuma. Otot yang bekerja penuh dan serasi akan menghasilkan tehnik yang kuat dan baik.

Pada dasarnya dalam semua bentuk tari gagah, terutama dalam bentuk *kambeng* yang dalam pelaksanaannya menggunakan jari-jari mengepal, tentu memerlukan tenaga/otot yang kuat. Akan tetapi juga ada bagian-bagian yang harus dikendorkan sesuai dengan alur geraknya.

Karate memiliki karakter yang kuat dan keras, sehingga juga menggunakan otot-otot yang kuat dan keras, maka latihan karate sangat besar sumbangannya dalam meningkatkan kualitas gerak tari gagah.

5. Irama dan tepat waktu

Tiga faktor yang merupakan prinsip dalam hal ini adalah: penggunaan tenaga secara betul, cepat dan lambat dalam melakukan tehnik, pengencangan dan pengendoran otot-otot. Penampilan karateka yang ahli tidak saja tampak

bertenaga kuat, akan tetapi sangat berirama dan indah. Meresapi irama dan tepat waktu, merupakan cara terbaik untuk dapat mencapai kemajuan dalam seni ini.

Dalam tari Jawa, terutama tari gagah irama sangat diperhatikan lebih-lebih pada saat adegan perangan, karena disitulah tampak keindahannya. Sebagai contoh seorang penari harus peka saat-saat melancarkan pukulan, agar bersamaan dengan jatuhnya gong.

Latihan karate yang sungguh-sungguh dan menepati prinsip-prinsip yang benar akan banyak menunjang meningkatkan kualitas tari.

6. Pinggul

Pinggul terletak kira-kira pada pusat tubuh manusia, dan gerakkannya memegang peranan penting dalam melaksanakan berbagai jenis tehnik karate. Tenaga yang meledak pada akhir pukulan bersumber pada bagian bawah perut, terutama perputaran pinggul, menambah tenaga pada bagian atas tubuh.

Disamping berbagai sumber tenaga, pinggul juga memberikan dasar untuk semangat yang mantap, bentuk yang betul dan mempertahankan keseimbangan yang baik.

Dalam tari Jawa, terutama tari gagah sikap dasar *adeg* merupakan prinsip yang utama dan posisi *adeg* selalu *mendhak*, seperti halnya pada kuda-kuda didalam karate. Oleh sebab itu, kuda-kuda didalam karate sangat mendukung dalam meningkatkan kualitas gerak tari gagah.

7. Pernapasan

Pengaturan napas disesuaikan dengan pelaksanaan tehnik secara khusus: menarik napas pada tangkisan, mengeluarkan napas ketika melakukan penyelesaian tehnik, dan demikian juga menarik dan mengeluarkan napas berturut-turut dilakukan, ketika tehnik-tehnik dilakukan.

Gerak pada umumnya selalu menggunakan pernapasan, karena pernapasan menghasilkan energi gerak. Dalam tari, khususnya tari gagah tidak dapat ditinggalkan penggunaan pernapasan sebagai sumber gerak. Pernapasan juga berhubungan dengan irama gerak dan irama musik iringan. Setiap gerak dalam tari, seperti *junjungan*, *seleh* kaki, pukulan, tangkisan sebenarnya selalu berkaitan dengan pernapasan.

Dalam karate tehnik-tehnik pukulan maupun tangkisan selalu berhubungan dengan pernapasan dan dalam tari, *perangan* juga tidak jauh berbeda. Oleh sebab itu, tehnik pernapasan sangat mendukung dalam meningkatkan kuallitas gerak tari.

2. Tehnik Karate Terhadap Tari Gagah

Beberapa tehnik yang dapat digunakan untuk mendukung meningkatkan kualitas tari gagah, yaitu 3 (tiga) macam tehnik pokok yaitu : *kihon* (tehnik dasar), *kumite* (tehnik pertarungan), dan *kata* (jurus).

1. *Kihon* (Tehnik Dasar)

   Tehnik dasar terdiri dari gerak tangkisan, tinjuan atau pukulan, sentakan, dan tendangan. Gerak-gerak tersebut didalam tari Jawa, khususnya tari gagah terdapat pada perbendaharaan perangan.

2. *Kumite* (Tehnik Pertarungan)

   Dalam tehnik pertarungan ini tentu saja kualitas geraknya perlu diperhalus sesuai dengan seni tari. Pertarungan dalam tari dapat dilihat dalam perangan, lebih-lebih pada perangan dalam tarian putra gagah, seperti tari Handogo Bogis, Bogis Kembar, dan tari-tari garapan.

3. *Kata* (Jurus)

”Kata” atau jurus, merupakan suatu bentuk latihan resmi dimana semua tehnik mendasar: tangkisan, tinjuan atau pukulan, sentakan atau hentakan, dan tendangan, dirangkaikan sedemikian rupa di dalam suatu kesatuan bentuk yang bulat dan sesuai dengan cara berpikir yang masuk akal (logis).

Sejak jaman dulu, berbagai bentuk jurus telah dikembangkan dan disempurnakan oleh para ahli generasi tua melalui latihan dan pengalaman yang lama.

Sekarang ini, kira-kira sebanyak lima puluh jurus (kata) diantaranya telah diwariskan kepada kita dan secara garis besar dapat dibagi dalam dua kelompok. Kelompok pertama tampaknya mudah, akan tetapi menggambarkan keagungan, ketenangan dan kemuliaan. Melalui latihan kelompok jurus ini, karateka dapat membangun jasmani melemaskan tulang dan menempa otot yang kuat.

Jurus ini dapat dilakukan secara sendiri-sendiri atau bersama-sama dalam kelompok. Dalam tari Jawa, penampilan jurus ini seperti pada Tari Pamungkas, Tari Eko Prawira, Prawira Watang, Bandayuda atau tari-tari bertema perang.

Tehnik tersebut diatas pada dasarnya merupakan tehnik untuk seni bela diri, maka pada hematnya dapat digunakan untuk menambah perbendaharaan pada bentuk-bentuk gerak perangan dalam tari gagah dan dapat digunakan sebagai inspirasi penciptaan tari.

Selain memberikan kontribusi yang telah diuraikan diatas, karate juga memberikan sumbangan yaitu semangat atau kedisiplinan dalam latihan tari. Karate sangat disiplin dalam tehnik-tehnik latihan, sehingga dapat menghasilkan karateka

yang sigap, kuat, dan tangguh, jika hal ini diterapkan dalam latihan tari, maka akan membuahkan penari-penari yang baik.

Memberikan sumbangan pada kualitas tari yang diharapkan atau *greged*, dalam istilah karate disebut dengan nama *kime*. *Kime* adalah perpaduan antara bentuk, ketepatan, kekuatan dan ekspresi.

B. Kontribusi Tai Chi Terhadap Tari Alus dan Putri

Dalam pembahasan ini akan disampaikan beberapa hal pokok dalam Tai Chi sebagai kontribusi dalam peningkatan kualitas tari alus, tari putri dan tari yang lain. Berikut beberapa hal kontribusi Tai Chi terhadap gerak tari Alus dan Putri.

1. Sikap Dasar Tai Chi Terhadap Tari Alus dan Putri

Ada 3 (tiga) unsur pokok sikap dasar dalam gerakan Tai Chi yang dapat digunakan sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas tari *alus* dan putri, antara lain sebagai berikut.

Pertama, sikap badan adalah wajar dan santai. Gerakannya teratur dan lembut, dengan urat/otot yang tidak pernah kaku atau tegang. Pernapasan dalam dan teratur. Latihan Tai Chi Chuan membutuhkan kombinasi kekuatan dan kelembutan, tidak diperbolehkan menggunakan tenaga kasar dan kaku.

Kedua, pikiran haruslah tenang namun waspada, dengan kesadaran menguasai tubuh untuk mencapai kediaman didalam gerakan, suatu perpaduan dari kediaman dan gerakan.

Ketiga, gerakan tubuh diselaraskan selama seluruh latihan dilakukan, gerakan-gerakannya lembut dan perlahan. Setiap anggota tubuh selalu berada dalam gerakan yang terus menerus, seperti sungai mengalir. Ketika melatih Tai Chi, berat

tubuh hanya dibebankan pada pinggang dan kaki. Keistimewaan gerakan Tai Chi adalah bahwa semua gerakan dilakukan dalam kedudukan badan setengah berjongkok.

Ketiga unsur pokok sikap dasar gerak dalam Tai Chi tersebut diatas sangat berguna untuk diterapkan dalam gerak tari *alusan* maupun gerak tari putri, namun sedikit catatan perlu disesuaikan dengan tujuan dari geraknya. Tai Chi bertujuan sebagai seni bela diri dan kesehatan, sedangkan gerak tari alus dan putri adalah keindahan geraknya.

2. Gerak Lambat Tai Chi Terhadap Tari Alus dan Putri

Gerakan Tai Chi yang sangat mendasar adalah gerak lambat, dalam Tai Chi Chuan dikatakan bahwa ”Bila kita bergerak, seluruh badan harus ringan dan lentur”. Dengan latihan gerak lambat, kita berusaha untuk menguasai gerakan dan mengerti, mendalami maupun menikmati hakekat gerakan tersebut. Belajar gerakan lambat sangat bermanfaat untuk meningkatkan gerak tari alus dan putri. Belajar gerak lambat secara tidak langsung juga belajar tentang kesabaran. Apalagi disertai dengan konsentrasi, karena setiap gerakan dipimpin dan didahului oleh ’karsa’ (kehendak yang dibimbing oleh pikiran). Julukan yang diberikan pada Tai Chi, di antaranya adalah ”The Moving Yoga”.

3. Konsentrasi

Berbicara tentang konsentrasi kiranya sangat tepat karena dalam tari Jawa, konsentrasi merupakan syarat yang mendasar. Konsentrasi merupakan salah satu yang harus dikuasai oleh seorang penari, yang dalam istilah Joged Mataram adalah *sawiji.*

Sawiji berarti berkonsentrasi secara total, tanpa adanya ketegangan jiwa dari penari. Kesadaran dan konsentrasinya harus tetap terjaga sehingga tetap dapat mengendalikan diri. Arti dari konsentrasi total tetapi tanpa menimbulkan ketegangan jiwa adalah bahwa penari yang bersangkutan jangan menjadi lupa diri (tarnce) melainkan ia berada dalam situasi dimana seluruh perhatiannya terpusat pada peran yang ia bawakan, sehingga tidak akan mengacuhkan segala sesuatu di sekitarnya. Konsentarsi adalah kesanggupan yang mengacuhkan semua kekuatan rohani dan pikiran ke arah suatu sasaran yang jelas dan melanjutkannya terus menerus selama kita kehendaki. Sasaran konsentrasi dari penari adalah perannya (tokoh wayang yang dibawakannya), dan bagaimana ia dapat menghidupkan tokoh tersebut menyatu dalam dirinya (Wasi Bantolo, Alusan Pada Tari Jawa, 2002, 139).

4. Hening

Dalam Tai Chi terdapat tahap kosong dan hening, dimana pada tahap ini dikatakan bahwa diam dan bergerak tidak ada bedanya. Keheningan sangat dibutuhkan seorang penari lebih-lebih penari *alus* maupun putri.

Konsep keheningan dalam *alusan* dapat dilihat pula dalam pendapat Laksminta Rukmi seorang pakar tari Jawa di Jakarta seperti disampaikan salah satu muridnya Sulistyo Kusumo tentang adanya konsep *suwung nanging isi.* Pandangan ini menunjukkan bahwa keindahan justru akan tampak pada suatu keheningan. Keheningan tersebut memuat banyak hal mengenai kehidupan manusia di dunia. Penghayatan akan menjadi mendalam ketika manusia mencapai tahapan keheningan (Wasi Bantolo, Alusan Pada Tari Jawa, 2002, h.143).

5. Pernapasan

Pernapasan yang dalam dan teratur pada Tai Chi dapat memberikan kontribusi yang sangat berguna bagi tari alusan dan tari putri. Dengan pernapasan yang teratur dan lembut akan mempengaruhi ketenangan dan kedamaian dalam sebuah tarian.

Ketenangan dan kedamaian dalam sebuah tarian, terutama tari *alus* dan putri sangat dibutuhkan sekali. Kedamaian merupakan wujud konsentrasi seorang penari. Alusa, seperti pendapat S.Maridi merupakan perwujudan konsentrasi tari Jawa, dengan tahapan meditatif. Kelembutan gerak, dan penahanan dirinya membuat *alusan* menjadi meditasi dalam gerak (Wasi Bantolo, Alusan Pada Tari Jawa, 2002, h.142).

Pikiran yang tenang dan waspada dalam Tai Chi sungguh membantu kesadaran dan kedalaman gerakan tarian menuju penghayatan tari, khususnya tari *alus* dan putri yang lebih dalam. Seperti halnya pada tari *alus* dan putri, gerakan tubuh Tai Chi juga terus menerus mengalir, dalam bahasa tari adalah *mbanyu mili.*

6. Tenaga atau *Chi*

Energi atau tenaga *(chi)* dari sebuah gerakan Tai Chi adalah terletak pada sikap dasar tubuh, yaitu posisi tubuh setengah jongkok, dalam istilah tari adalah *mendhak.* Dengan posisi tubuh setengah jongkok atau kuda-kuda yang rendah berarti juga merendahkan titik gaya berat yang terkumpul di Dan Tien, yaitu kira-kira empat jari di bawah pusar. Dengan latihan Tai Chi yang teratur, maka dapat membantu kualitas tari akan lebih meningkat.

7. Mengalir

Dengan kecepatan yang sama rata, setiap gerakan akan menjadi halus dan mudah untuk menyelaraskan satu gerakan dengan gerakan yang lainnya. Gerakan yang dibuat harus halus dan ajeg tanpa henti, bagaikan mengalirnya sungai.

Ciri gerakan Tai Chi adalah lembut dan mengalir, seperti sungai mengalir tiada putus. Mengalirnya gerak Tai Chi tentu sangat menunjang meingkatkan kualitas gerak tari alus maupun gerak tari putri.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian yang berjudul "Kontribusi Karate dan Tai Chi Chuan Terhadap Gerak Tari Gagah, Alus, dan Putri Gaya Surakarta" diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi perkembangan tari tradisi Jawa, terutama pada gerak tari Gagah, Alus dan Putri. Berdasarkan pada tujuan dan hasil analisa serta pembahasan yang dipaparkan dalam tulisan ini, maka kiranya dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

1. Kontribusi Karate terhadap gerak tari gagah antara lain:
   a. Memberikan sumbangan pada daya tahan otot lengan, otot tangan, otot tungkai, dan otot kaki. Hal ini berdampak pada daya tahan kuda-kuda atau bentuk.
   b. Memberi sumbangan pada tehnik-tehnik pertarungan (perangan) dan jurus-jurus.
   c. Memberi sumbangan pada perbendaharaan gerak seperti rangkain *kata* (jurus), bahwa rangkaian *kata* dapat sebagai inspirasi dalam penciptaan tari.
   d. Memberikan sumbangan pada semangat atau kedisiplinan dalam latihan tari. Karate sangat disiplin dalam tehnik-tehnik latihan, sehingga dapat menghasilkan karateka yang sigap, kuat, dan tangguh.
   e. Memberikan sumbangan pada tehnik pengendoran tenaga, irama, waktu, dan tehnik pernapasan.

f. Memberikan sumbangan pada kualitas atau *greged* dalam tari, istilah karate adalah *kime*. *Kime* adalah perpaduan antara bentuk, ketepatan, kekuatan dan ekspresi.

2. Kontribusi Tai Chi terhadap gerak tari alus dan gerak tari putri antara lain:

   a. Memberikan sumbangan pada kelenturan tubuh.

   b. Memberikan sumbangan pada gerak lambat dan mengalir *(mbanyu mili)*

   c. Memberikan sumbangan pada kesadaran gerak.

   d. Memberikan sumbangan pada pengendoran otot.

   e. Memberikan sumbangan pada tehnik pernapasan.

   f. Memberikan sumbangan pada sikap dasar *adeg* dalam tari dan memberikan energi *(chi)* pada tarian.

   g. Memberikan sumbangan pada ketenangan, keheningan, dan kedamaian dalam melakukan tarian.

   h. Memberikan sumbangan pada irama yang *ajeg*, baik irama pernapasan dan irama gerak pada tarian, sehingga meningkatkan kualitas pada tariannya.

   i. Memberikan sumbangan pada kesegaran jasmani seorang penari.

B. Saran-saran

Dari hasil kesimpulan penelitian ini, maka diharapkan dapat menyumbangkan pemikiran-pemikiran yang lebih bermanfaat, sehingga perkembangan tari dan kualitas tari lebih baik, serta meningkatkan kualitas penarinya.

Berikut disampaikan beberapa saran berkaitan dengan materi Karate dan Tai Chi guna meningkatkan kualitas tari gagah, alus dan tari putri.

1. Kepada para pengajar tari gagah hendaknya mau belajar dan menerapkan tehnik-tehnik dan perbendaharaan dalam Karate ke dalam tari gagah.

2. Kepada para pengajar tari alus dan putri mau belajar dan menerapkan tehnik-tehnik dan perbendaharaan dalam Tai Chi ke dalam tari alus maupun tari putri.
3. Kepada para pengajar tari tradisi maupun tari non tradisi mau belajar tehnik-tehnik Karate dan Tai Chi , agar memiliki wawasan dan perbendaraan yang kaya sebagai bahan penciptaan karya seni, khususnya karya tari.
4. Karate memiliki disiplin latihan yang sangat kuat, maka hendaknya para seniman tari dapat mengadopsi disiplin dalam karate ke dalam tari tradisi khususnya dan tari non tradisi pada umumnya. Seperti halnya ”injeksi” ala Sasono Mulyo perlu di galakkan kembali.

Demikianlah hasil penelitian dan saran-saran yang dapat peneliti sampaikan, semoga dapat bermanfaat bagi para pengajar, mahasiswa, dan lembaga pada umumnya.

DAFTAR ACUAN

Kepustakaan

Asmaraman S. Kho Ping Hoo

1987 Senam Kesehatan Tradisional. Solo: CV. "Gama"

Bambang Pujasworo

1983 "Dasar-dasar Pengetahan Gerak Tari Alus Gaya Yogyakarta" Yogyakarta: Akademi Seni Tari Indonesia Yogyakarta.

Newton C. loken dan Robert J. Willoughby

1986 *Petunjuk Lengkap Gimnastik,* Membahas Program Latihan dan Teknik. Semarang: Dahara Pres.

Rustopo

1990 "Gendhon Humardani (1923-1983) arsitek dan Pelaksana Pengembangan Kehidupan Seni Tradisi Jawa yang Mengindonesia, Suatu Biografi", Thesis S-2 Yogyakarta : Universitas Gajah Mada.

Rustopo (ed.)

1991 *Gendhon Humardani, Pemikir dan Kritiknya*. Surakarta: STSI Press.

Sastrakartika

1991 *Serat Kridhwayangga, Pakem Beksa*. Jakarta: Departemen Pendidikan da Kebudayaan Proyek Penerbitan Buku Bacaan dan Sastra Indonesia dan Daerah.

Sumandiyo Hadi

1983 "Pengantar Kreativitas Tari" Yogyakarta: Akademi Seni Tari Indonesia Yogyakarta.

Sumedi Santosa

1987 'Prinsip-prinsip Latihan Olah Tubuh". Surakarta: ASKI Surakarta.

1992 "Korelasi Nilai Mata Kuliah Olah Tubuh dengan Nilai Mata Kuliah Latihan Tari pada Mahasiswa Jurusan Tari STSI Surakarta Th. 1989-1990", Laporan Penelitian. Surakarta: STSI Surakarta.

1998 "Konstribusi Mata Kuliah Olah Tubuh Terhadap Prestasi Belajar Mata Kuliah Teknis Tari, Tari Gagah, Tari Alus dan Tari putrid Pada Mahasiswa Jurusan Tari STSI Surakarta Tahun Akademik 1993/1994 dan 1994/1995.

T.Th. "Karate Tradisional" Materi Pelajaran Sabuk Putih.

Supriyanto, Mathias

1996 Hubungan Mata Kuliah Latihan Olah Tubuh dan Gerak Tari dengan Proses Kekaryaan di STSI Surakarta.. Laporan Penelitian, Surakarta: STSI Surakarta.

2004 ”Telaah Buku Serat Kridhwayangga” (Pakem Beksa), Direktorat Jendral Perguruan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional Sekolah Tinggi Seni Indonesia Surakarta.

Wasi Bantolo, Matheus

2002 ”Alusan Pada Tari Jawa” Tesis S2 Program Pascasarjana Sekolah Tinggi Seni Indonesia Surakarata.

Narasumber

1. Sumedi Santosa, Drs., 57 tahun, Dosen Olah Tubuh ISI Surakarta
2. Taryono, Drs., M.Ks, 54 tahun, Dosen Olah Tubuh ISI Surakarta
3. Daryono, S.Kar M.Hum, 54 tahun, Dosen Tari Alus ISI Surakarta
4. Wahyu Santosa Prabawa, S.Kar., MS, 55 tahun, Dosen dan Penari Alus ISI Surakarta
5. Sunarno, S.Kar., M.Sn, 55 tahun, Dosen dan Penari Gagah ISI Surakarta.
6. Nora Kustantia Dewi, S.Kar., M.Hum., 60 tahun, Dosen dan Penari Putri ISI Suarakarta
7. Sunarso, 69 tahun, Guru Tai Chi, Mloyokusuman Baluwarti Surakarta.

RENCANA ANGGARAN

1. Perjalanan

- Observasi awal	: 2 x1org xRp. 150.000,-	: Rp.	300.000,-
- Mencari data	: 10 x1org xRp. 150.000,-	: Rp.	1.500.000,-
			Rp. 1.800.000,-

2. Bahan habis pakai

- Kertas HVS 80 gram	: 1xRp.30.000,-	: Rp.	30.000,-
- Refil	: 1xRp. 35.000,-	: Rp.	35.000,-
- Catridge	: 1x Rp. 170.000,-	: Rp.	170.000,-
- Flashdisk	: 1xRp. 150.000,-	: Rp.	150.000,-
- Kaset Tape recorder	: 5xRp. 10.000,-	: Rp.	50.000,-
- Kaset Video /CD	: 5xRp. 19.000,-	: Rp.	95.000,-
- Batery tape	: 10x Rp. 5.000,-	: Rp.	50.000,-
- ATC 1 set	: 1xRp. 350.000,-	: Rp.	350.000,-
			Rp. 930.000,-

3. Peralatan

- Sewa camera video	: 4xRp.300.000,-	: Rp.	1.200.000,-
- Sewa camera digital	: 10x Rp. 50.000,-	: Rp.	500.000,-
			Rp. 1.700.000,-

4. Lain-lain

- Gaji/upah 6 bulan		: Rp.	2.400.000,-
- Komunikasi fulsa	: 2x Rp. 100.000,-	: Rp.	200.000,-
- Seminar		: Rp.	600.000,-
- Penyusunan Laporan		: Rp.	400.000,-
- Penggandaan Laporan	: 5x Rp. 50.000,-	: Rp.	250.000,-
- Afdrug foto laporan	: 80x Rp.1.500.000,-	: Rp.	120.000,-
- Penggandaan audio visual	: 5xRp. 20.000,-	: Rp.	100.000,-
- 15% pajak		: Rp.	1.500.000,-
			Rp. 5.570.000,-

Rekapitulasi

1. Perjalanan	Rp.	1.800.000,-
2. Bahan habis	Rp.	930.000,-
3. Peralatan	Rp.	1.700.000,-
4. Lain-lain	Rp.	5.570.000,-
	Rp.	**10.000.000,-**

JADUAL KEGIATAN

No.	Kegiatan	Bulan							
		April	Mei	Juni	Juli	Agust	Sept.	Okt.	Nov.
1	Pengamatan	x							
2	Proposal		x						
3	Pengumuman			x					
4	Lapangan				x	x	x	x	
5	Laporan								x