

**TARI TERAPI:  
IMPLEMENTASI TERAPI SENI PASCA PANDEMI  
BAGI DISABILITAS DAN ORANG LANJUT USIA**

**LAPORAN PENELITIAN TERAPAN**



**Ketua Pengusul**

**Dwiyasmono, S.Kar., M.Sn.**

**NIP 196207251988031001**

**Anggota**

**Taufik Murtono, S.Sn., M.Sn.**

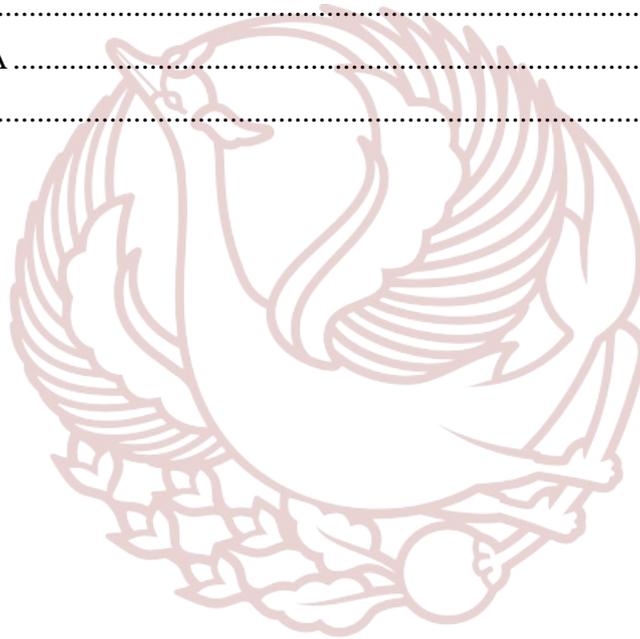
**NIP 197003152005011001**

Dibiayai dari DIPA ISI Surakarta sesuai dengan  
Surat Perjanjian Penugasan Pelaksanaan Program Penelitian Terapan  
Tahun Anggaran 2022  
Nomor: 743/IT6.2/PT.01.03/2022 tanggal 23 Mei 2022

**INSTITUT SENI INDONESIA (ISI) SURAKARTA  
NOVEMBER 2022**

## DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	3
ABSTRAK.....	4
BAB I. PENDAHULUAN.....	5
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA .....	6
BAB III. METODE.....	8
BAB IV. DESKRIPSI KARYA.....	10
BAB V. PENUTUP .....	52
DAFTAR PUSTAKA .....	53
LAMPIRAN.....	55



## ABSTRAK

Selama pandemi Covid-19 masyarakat terkendala melakukan aktivitas fisik karena pembatasan sosial yang berdampak sosial, ekonomi, dan psikologis. Masyarakat mengalami penurunan kebugaran tubuh sehingga menjadi rentan terhadap penyakit. Tari terapi (TT) meyakini bahwa tubuh dan pikiran saling berinteraksi. Gerakan memiliki fungsi simbolis dan dengan demikian dapat membantu dalam memahami diri. Improvisasi gerakan memungkinkan orang untuk bereksperimen dengan cara-cara baru. TT menyediakan cara atau saluran di mana orang dapat secara sadar memahami hubungan awal dengan pengalaman negatif seperti terdampak pandemi melalui mediasi non-verbal. Melalui kesatuan tubuh, pikiran, dan jiwa, tari terapi memberikan rasa keutuhan kepada semua individu. TT memungkinkan ekspresi kreatif holistik dengan membentuk manusia seutuhnya: pikiran, tubuh, dan jiwa. Tujuan khusus penelitian untuk menerapkan model terapi tari bagi anak, disabilitas, dan orang tua untuk meningkatkan kebugaran masyarakat pasca pandemi. Penelitian ini mendukung arahan RIRN utamanya pada tema kesehatan serta sejalan dengan RIP Penelitian ISI Surakarta pada fokus pengembangan terapi seni. Metode Pengembangan metode TT melalui empat tahap 1) Persiapan: tahap pemanasan, ruang aman terbentuk tanpa hambatan atau gangguan, terbentuk hubungan yang mendukung kenyamanan bagi peserta untuk terbiasa bergerak. 2) Inkubasi: secara verbal mendorong peserta untuk masuk ke alam bawah sadar, mengembangkan sikap terbuka ya untuk menciptakan suasana melayani peserta, suasana santai melalui gerakan-gerakan tari. 3) Iluminasi: proses yang terintegrasi melalui kesadaran dengan dialog dan refleksi diri di mana peserta mengungkap motivasi bawah sadar, serta peningkatan kesadaran diri. 4) Evaluasi: mendiskusikan wawasan dan signifikansi proses TT

**Kata kunci:** Seni tari, terapi seni, holistik, disabilitas

## **BAB I. PENDAHULUAN**

Selama pandemi Covid-19 masyarakat terkendala melakukan aktivitas fisik karena pembatasan sosial yang berdampak sosial, ekonomi, dan psikologis. Masyarakat mengalami penurunan kebugaran tubuh sehingga menjadi rentan terhadap penyakit. Tari terapi (TT) meyakini bahwa tubuh dan pikiran saling berinteraksi. Gerakan memiliki fungsi simbolis dan dengan demikian dapat membantu dalam memahami diri. Improvisasi gerakan memungkinkan orang untuk bereksperimen dengan cara-cara baru. TT menyediakan cara atau saluran di mana orang dapat secara sadar memahami hubungan awal dengan pengalaman negatif seperti terdampak pandemi melalui mediasi non-verbal[1]. Tingkat kebugaran tubuh erat kaitannya dengan aktivitas fisik. Selama pandemi Covid-19 masyarakat terkendala melakukan aktivitas fisik karena pembatasan sosial yang berdampak sosial, ekonomi, dan psikologis. Masyarakat mengalami penurunan kebugaran tubuh sehingga menjadi rentan terhadap penyakit. WHO merekomendasikan 60 menit aktivitas fisik harian dengan intensitas aerobik sedang hingga berat, dengan penguatan otot dan tulang tiga kali seminggu[2]. Orang dewasa dan lanjut usia disarankan aktivitas fisik selama 75 menit/minggu dengan intensitas latihan aerobik berat atau 150 menit/minggu dengan intensitas aerobik sedang, serta penguatan otot dan tulang dua kali seminggu[3]. Menurut WHO, satu dari empat orang dewasa dan tiga dari empat remaja berusia 11-17 tahun tidak memenuhi standar aktivitas fisik yang dianjurkan. Sementara di Indonesia, berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar 2021, sebanyak 33,5% masyarakat kurang aktivitas fisik. Hasil pengukuran kebugaran jasmani yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan pada aparatur sipil negara (ASN), masyarakat umum, dan jemaah calon haji menunjukkan 45% tingkat kebugaran jasmani masih kurang dan sebesar 44 % dalam kategori kelebihan berat badan (obesitas)[4].

Tari terapi (TT) berpedoman pada keyakinan bahwa tubuh dan pikiran saling berinteraksi. Gerakan memiliki fungsi simbolis dan dengan demikian dapat membantu dalam memahami diri. Improvisasi gerakan memungkinkan orang untuk bereksperimen dengan cara-cara baru. TT menyediakan cara atau saluran di mana orang dapat secara sadar memahami hubungan awal dengan pengalaman negatif seperti terdampak pandemi melalui mediasi non-verbal[1]. Melalui kesatuan tubuh, pikiran, dan jiwa, tari terapi memberikan rasa keutuhan kepada semua individu. Tubuh mengacu pada pembuangan energi melalui respons otot terhadap rangsangan yang diterima oleh otak. Pikiran mengacu pada aktivitas mental seperti memori, citra, persepsi, perhatian, evaluasi, penalaran dan pengambilan keputusan. Semangat

mengacu pada perasaan yang dialami secara subjektif dari terlibat dalam atau secara empatik mengamati tariannya[5].

TT bekerja untuk meningkatkan keterampilan sosial, serta dinamika relasional di antara klien yang memilih untuk berpartisipasi di dalamnya untuk meningkatkan kualitas hidup mereka dengan lebih baik. Melalui bentuk terapi ini klien akan memperoleh kesadaran diri yang lebih dalam melalui proses meditasi yang melibatkan gerakan, gerak, dan realisasi tubuh seseorang. Terapi tari berbeda dari bentuk perawatan rehabilitatif lainnya karena terapi ini memungkinkan ekspresi kreatif holistik, artinya terapi ini merawat orang seutuhnya: pikiran, tubuh, dan jiwa[6].

Penelitian menggandeng mitra pengguna Sanggar Tari Kembang Setaman yang fokus pada pengembangan penciptaan dan terapi tari bagi anak, disabilitas, dan orang tua dengan tujuan khusus penelitian untuk menerapkan model terapi tari bagi anak, disabilitas, dan orang tua untuk meningkatkan kebugaran masyarakat pasca pandemi. Penelitian ini mendukung arahan RIRN yang mengutamakan tema *green economy*, *blue economy*, *digital economy*, pariwisata, dan utamanya pada tema kesehatan serta sejalan dengan RIP Penelitian ISI Surakarta pada fokus pengembangan terapi seni.

## **BAB II. TINJAUAN PUSTAKA**

### *State of the art*

Tari telah digunakan sebagai terapi selama ribuan tahun. Secara tradisional, tari dikaitkan dengan penyembuhan, memengaruhi kesuburan, kelahiran, penyakit, atau kematian[7]. Tari telah digunakan sebagai ritual penyembuhan sejak awal sejarah manusia, tetapi pembentukan terapi tari sebagai profesi terjadi di tahun 1950-an[8]. TT didefinisikan sebagai penggunaan gerakan psikoterapi untuk memajukan integrasi emosional, kognitif, fisik, dan sosial individu dan didasarkan pada pemahaman bahwa tubuh dan pikiran saling terkait[9]. TT berfokus pada perilaku gerakan yang muncul dalam konteks hubungan terapeutik. Gerakan tubuh sebagai komponen inti TT memfasilitasi perilaku ekspresif, komunikatif, dan adaptif[9].

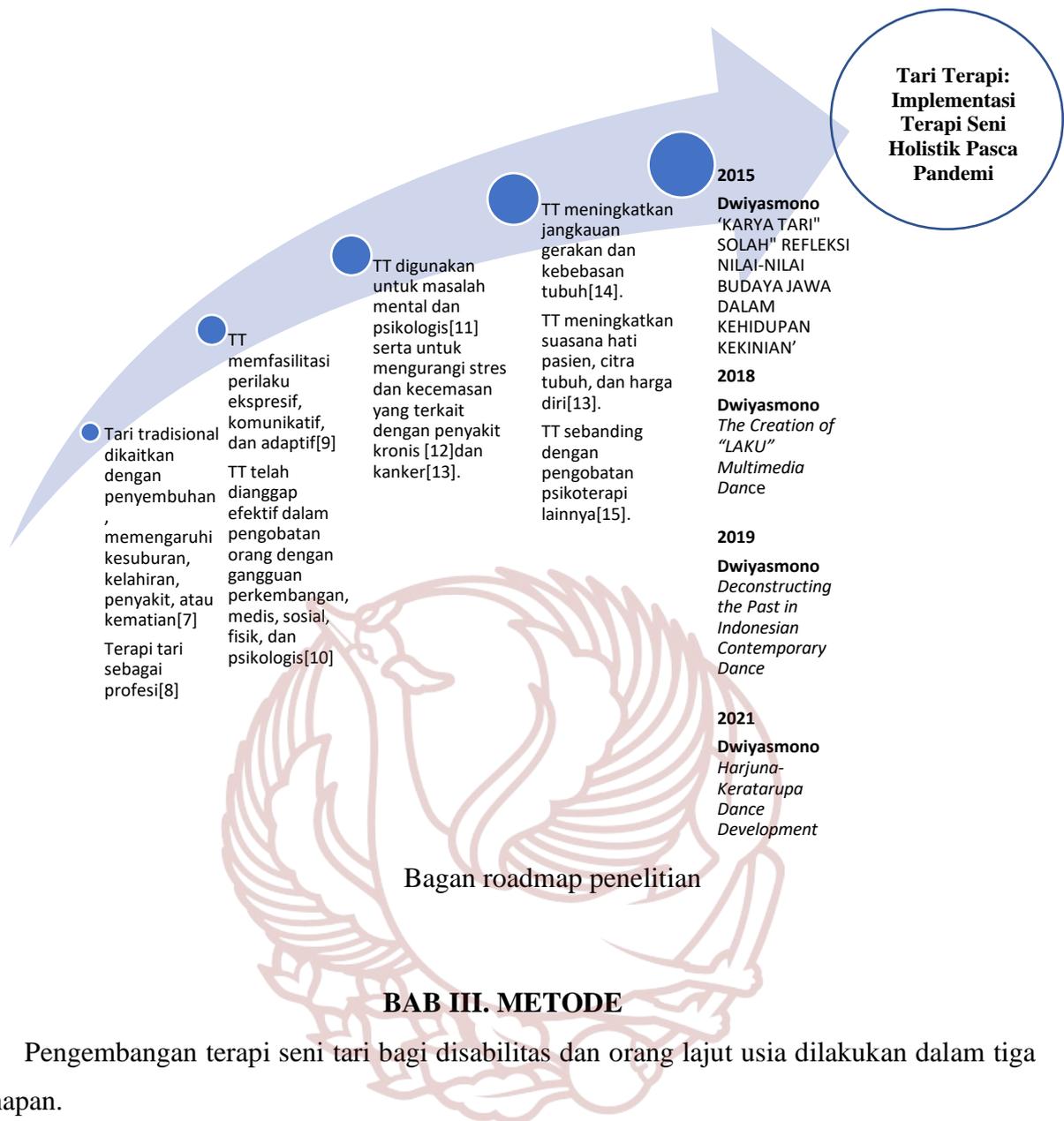
TT telah dianggap efektif dalam pengobatan orang dengan gangguan perkembangan, medis, sosial, fisik, dan psikologis[10]. TT telah banyak digunakan untuk membantu perkembangan orang dengan masalah mental dan psikologis[11] serta untuk mengurangi stres dan kecemasan yang terkait dengan penyakit kronis [12] dan kanker[13]. Studi observasional menunjukkan bahwa gerakan tari dapat meningkatkan jangkauan gerakan dan kebebasan tubuh[14]. Selain itu, TT telah ditemukan untuk meningkatkan suasana hati pasien, citra tubuh,

dan harga diri[13]. Penelitian telah menunjukkan bahwa TT dapat dilihat sebagai sepenuhnya sebanding dengan pengobatan psikoterapi lainnya[15].

### *Roadmap*

Pengusul memiliki rekam jejak penciptaan dan pengembangan model seni tari sejak menciptakan karya *Solah*, yang berawal dari pengetahuan tentang hawa nafsu dalam Islam (mutmainah, amarah, sufiah dan aluamah) dan kearifan Jawa tentang keblat papat lima pancer. *Solah* sebagai karya tari eksploratif, gerakannya berdasarkan tari tradisional seperti gaya tari Surakarta, gaya rakyat, ritual, mitologi dan tradisi lisan. *Solah* adalah refleksi bagi manusia dan situasi saat ini untuk memahami benar atau salah dan benar atau salah atas segala sesuatu yang kita lakukan, sebagai landasan etis untuk menguji psikologi manusia tentang berpikir dan berbuat[16].

Pada penciptaan tari *Laku* dijelaskan setiap perilaku didorong oleh keinginan; setiap manusia memiliki keinginannya masing-masing, keinginan untuk berkuasa, keinginan untuk menguasai kekayaan, dan keinginan lainnya. Penciptaan tari *Laku* menunjukkan proses yang dialami manusia dalam menemukan jalan dan menjalani kehidupan dengan perilaku yang dipilihnya. Seperti proses yang dijalani manusia dalam mencapai kedewasaan, perjalanan menuju kesempurnaan hidup juga disertai dengan tantangan, rintangan, kegagalan, dan kesuksesan. Dalam karya tari *Laku*, pemilihan gerak juga didasarkan pada keselarasan dalam kehidupan masyarakat[17]. Tari ini diciptakan dengan pendekatan kontemporer. Materi gerakannya menggunakan tari tradisional Jawa namun disandingkan dengan berbagai instalasi visual dan teknologi media. Dalam karya ini, peran multimedia sangat penting. Multimedia disajikan dalam bentuk video mapping yang menyatu dengan koreografi tari. Penggunaan multimedia dalam karya tari ini, selain sebagai syarat ekspresi, juga dimaksudkan agar karya tari ini dapat diterima oleh khalayak saat ini. Multimedia berperan sebagai perantara agar seni tradisional tetap terhubung dengan variasi kontemporer. Sementara, penciptaan tari *Harjuna-Keratarupa* memberi pelajaran akan tingkat kesulitan tersendiri dalam seni tari. Tarian ini tergolong unik karena ragam gerakannya memasukkan beragam genre gerak tari ke dalam struktur penyajiannya sehingga tari ini memiliki tingkat kesulitan tersendiri[18].



### BAB III. METODE

Pengembangan terapi seni tari bagi disabilitas dan orang lanjut usia dilakukan dalam tiga tahapan.

A. **Tahap pertama** mengembangkan metode TT bersama mitra pengguna dengan peserta orang dewasa. Pemilihan peserta orang dewasa agar dapat menjalankan proses evaluasi dengan lebih terbuka dan mendalam. Pengembangan metode TT disesuaikan dengan keadaan peserta, namun secara prinsip terdapat empat tahap proses sebagai berikut.

1. Persiapan: tahap pemanasan, ruang aman terbentuk tanpa hambatan atau gangguan, terbentuk hubungan yang mendukung kenyamanan bagi peserta untuk terbiasa bergerak.
2. Inkubasi: secara verbal mendorong peserta untuk masuk ke alam bawah sadar, mengembangkan sikap terbuka ya untuk menciptakan suasana melayani peserta, suasana santai melalui gerakan-gerakan tari.

3. Iluminasi: proses yang terintegrasi melalui kesadaran dengan dialog dan refleksi diri di mana peserta mengungkap motivasi bawah sadar, serta peningkatan kesadaran diri.
4. Evaluasi: mendiskusikan wawasan dan signifikansi proses TT.

Pada akhir tahap pertama mewujudkan TKT 4 dengan melakukan uji coba untuk mendapatkan evaluasi atau kritik dari kalangan pengamat yang berkompeten.

**B. Tahap kedua** menerapkan model TT yang dihasilkan kepada peserta anak-anak dan orang tua. Tahapan ini mewujudkan TKT 5 Telah dilakukan pengujian validasi prototipe skala studio menggunakan prinsip-prinsip yang berlaku TT.

**C. Tahap ketiga** menerapkan model TT yang dihasilkan kepada peserta disabilitas. Tahapan ini mewujudkan TKT 6 Prototipe telah teruji dengan akurasi/fidelitas studio /laboratorium yang tinggi pada simulasi publik sebagai basis sosialnya. Indikator ketercapaian TT secara fisik dapat dianalisis dari kualitas berikut.

1. Kelincahan. Transisi dari satu gerakan ke gerakan lainnya dalam sebuah tarian membutuhkan banyak kelincahan.
2. Koordinasi. Gerakan tari secara umum membutuhkan banyak koordinasi.
3. Waktu Reaksi — Dalam tarian koreografi, banyak perubahan posisi memerlukan waktu reaksi yang cepat.
4. Keseimbangan. Keseimbangan adalah komponen utama dari tarian. Beberapa posisi, seperti berdiri dalam posisi yang relevan, sangat bergantung pada keseimbangan yang baik.
5. Kekuatan. Elemen tarian seperti langkah lompat membutuhkan kekuatan untuk mengangkat tubuh dari lantai berulang kali.
6. Kecepatan. Menyeberangi lantai dan aktivitas meloncat lainnya bergantung pada gerakan yang cepat.



Bagan alir penelitian

## **BAB IV. DESKRIPSI KARYA**

Pengembangan terapi seni tari bagi disabilitas dan orang lanjut usia dilakukan dalam tiga tahapan.

### **1. Pengembangan Tari Terapi**

Tahap pertama mengembangkan metode TT bersama mitra pengguna dengan peserta orang dewasa. Pemilihan peserta orang dewasa agar dapat menjalankan proses evaluasi dengan lebih terbuka dan mendalam. Pengembangan metode TT disesuaikan dengan keadaan peserta, namun secara prinsip terdapat empat tahap. 1) Persiapan: tahap pemanasan, ruang aman terbentuk tanpa hambatan atau gangguan, terbentuk hubungan yang mendukung kenyamanan bagi peserta untuk terbiasa bergerak. 2) Inkubasi: secara verbal mendorong peserta untuk masuk ke alam bawah sadar, mengembangkan sikap terbuka ya untuk menciptakan suasana melayani peserta, suasana santai melalui gerakan-gerakan tari. 3) Iluminasi: proses yang terintegrasi melalui kesadaran dengan dialog dan refleksi diri di mana peserta mengungkap motivasi bawah sadar, serta peningkatan kesadaran diri. 4) Evaluasi: mendiskusikan wawasan dan signifikansi proses TT. Pada akhir tahap pertama mewujudkan TKT 4 dengan melakukan uji coba untuk mendapatkan evaluasi atau kritik dari kalangan pengamat yang berkompeten.

Tabel 1 merupakan rangkaian gerak dan keterangan yang menjelaskan tujuan gerak serta kegunaannya dalam terapi tari.

Tabel 1. Deskripsi gerak tari terapi

GAMBAR	BAGIAN	MOTIF GERAK	HIT	TUJUAN	MANFAAT
	<b>Bagian 1:</b> Penguluran	1. Gerak tekan kepala kebawah.	1x4	Gerakan ini dilakukan dengan tujuan meningkatkan fleksibilitas pada area leher bagian belakang sebelum memulai gerakan yang lebih energik dan menjaga stabilitas postur serta sendi.	Cidera otot yang dapat diminimalisir, meningkatkan kekuatan otot untuk menjaga rentang gerak aktif.
		2. Gerak dorong kepala keatas.	1x4	Pada dasarnya tujuan dari gerakan ini hampir sama dengan gerakan tekan kepala kebawah. Meningkatkan melenturkan dan menstabilkan otot.	Mengurangi resiko cidera, dan meningkatkan fungsional otot leher.

		<p>3. Gerak menengok kekanan tangan kiri di pinggang dan sebaliknya.</p>	<p>1x4</p>	<p>Menyiapkan otot leher untuk gerak lebih lanjut, dan melatih peregangan otot leher.</p>	<p>Otot leher tidak kaku, mengurangi resiko cidera.</p>
		<p>4. Gerak memiringkan kepala kekanan dan bergantian kesisi kiri.</p>	<p>1x4</p>	<p>Meregangkan otot pada leher bagian samping kanan dan kiri.</p>	<p>Otot lebih lentur, dan siap melakukan gerak.</p>
		<p>5. Gerak menekan tangan kanan kesamping dan sebaliknya.</p>	<p>1x4</p>	<p>Merelaxasikan otot bagian lengan, dan bahu kanan serta kiri, serta mengurangi resiko cidera.</p>	<p>Otot lebih relax, dan melenturkan sendi.</p>

		<p>6. Gerak menekan siku ke belakang kepala (kanan kiri)</p>	<p>1x4</p>	<p>Meregangkan otot lengan, dan menyiapkan otot, supaya tidak terjadi cedera</p>	<p>Supaya otot lengan tidak kaku ,dan kram pada ototnya</p>
		<p>7. Gerak mengaitkan dua tangan kebelakang punggung</p>	<p>1x4</p>	<p>Meregangkan otot lengan dan bahu, mengurangi resiko cedera otot.</p>	<p>Meminimalisir terjadinya cedera otot lengan dan bahu.</p>
		<p>8. Gerak dua tangan yang dikaitkan (atas, bawah, saamping kanan, samping kiri)</p>	<p>1x4</p>	<p>Mempersiapkan kelenturan sendi dan otot-otot lengan dan punggung.</p>	<p>Melenturkan dan meregangkan otot pada lengan dan punggung, menjaga otot untuk rentang gerak aktif.</p>

		<p>9. Gerak mengangkat tangan kanan dan sebaliknya</p>	<p>1x4</p>	<p>Mempersiapkan tubuh untuk bergerak lebih lanjut.</p>	<p>Meregangkan pinggul bagian kanan dan kiri.</p>
		<p>10. Gerak mengaitkan tangan pinggul dibawa ke (samping kanan, kiri putar pinggul kekanan, dan putar pinggul ke kiri)</p>	<p>1x4</p>	<p>Mempersiapkan kelenturan sendi dan otot-otot lengan dan punggung.</p>	<p>Melenturkan dan meregangkan otot pada lengan dan punggung, menjaga otot untuk rentang gerak aktif.</p>

		<p>11. Gerak buka kaki rata-rata air, punggung dibawa kekiri dan kanan, lalu gerak kepala menghadap kedepan dan kebawah.</p>	<p>1x4</p>	<p>Meregangkan otot betis dan leher, menjaga stabilitas postur dan sendi pada kaki.</p>	<p>Mengurangi resiko cidera, dan meregangkan otot supaya tidak kaku.</p>
		<p>12. Mengangkat dan menekuk kaki sebelah kanan dan kiri bergantian mengarah ke depan, samping, belakang, dan membuka kesamping.</p>	<p>1x4</p>	<p>Melenturkan otot kaki dan karena mengangkat kaki secara bergantian ini juga dapat untuk melatih keseimbangan.</p>	<p>Meningkatkan kekuatan tumpuan pada kaki, menjaga otot kaki supaya tidak terjadi cidera</p>

 	<p>13. Mengaitkan jari-jari tangan kaki dibuka rata-rata air , Lalu badan dibawa kesamping kanan dengan kaki kanan ditekuk dan kaki kiri lurus, kemudian ditekuk, dan kemudian diluruskan dengan tangan kiri memegang kaki kiri dan tangan kanan lurus. Gerakan ini di lakukan sebaliknya</p>	<p>1x8</p>	<p>Ini merupakan gabungan gerak yang bertujuan untuk melatih otot otot dan sendi di seluruh tubuh serta mempersiapkan tubuh untk melakukan pemanasan.</p>	<p>Meningkatkan performa tubuh, meningkatkan metabolisme otot, dan meningkatkan konduksi impuls saraf.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		dikaki kiri dan kanan.			
	<b>Bagian 2:</b> Gerak Pemanasan	1. Jalan ditempat	1x8	Melatih pernafasan, Meningkatkan detak jantung.	Pernafasan lebih teratur, tubuh lebih siap untuk melakukan gerak pemanasan.
		2. Gerak kepala (bawah, atas, kanan, kiri, miring kanan, kiri)	2x8	Melenturkan otot leher, dan meningkatkan performa tubuh	Fungsi otak, detak jantung, dan penyerapan oksigen meningkat.
		3. Gerak kesamping buka tutup tangan	2x8	Melenturkan otot leher, dan meningkatkan performa tubuh	Fungsi otak, detak jantung, dan penyerapan oksigen meningkat.

		<p>4. Gerak dua tangan usap lawan arah</p>	<p>2x8</p>	<p>Melatih otot dada, dan melatih kekuatan otot lengan.</p>	<p>Melenturkan bagian lengan atas dan lengan bawah serta membuka rongga dada supaya tetep tegap.</p>
		<p>5. Gerak kanan kiri pompa kesamping</p>	<p>2x8</p>	<p>Melatih persendian tangan dan kaki.</p>	<p>Melenturkan sendi – sendi tangan dan kaki</p>
		<p>6. Gerak kiri kanan pompa kesamping</p>	<p>4x8</p>	<p>Melatih otot lengan atas bagian belakang.</p>	<p>Otot lengan atas bagian belakang menjadi kuat.</p>

		<p>7. Gerak lambai dua tangan dengan kaki ditekuk dan diluruskan</p>	<p>4x8</p>	<p>Melatih otot lengan atas bagian belakang.</p>	<p>Memperkuat otot lengan atas bagian belakang.</p>
		<p>8. Jalan ditempat</p>	<p>2x8</p>	<p>Melatih kekuatan tungkai atas dan bawah serta persendian kaki.</p>	<p>Memberikan kekuatan, serta keseimbangan tumpuan kaki</p>
		<p>9. Gerak kepala (bawah, atas, kanan, kiri, miring kanan, kiri)</p>	<p>1x8</p>	<p>Melatih pernafasan, Meningkatkan detak jantung.</p>	<p>Pernafasan lebih teratur, tubuh lebih siap untuk melakukan gerak pemanasan.</p>

		<p>10. Gerak kesamping buka tutup tangan</p>	<p>7x8</p>	<p>Melenturkan otot leher, dan meningkatkan performa tubuh.</p>	<p>Fungsi otak, detak jantung, dan penyerapan oksigen meningkat.</p>
		<p>11. Gerak dua tangan usap lawan arah</p>	<p>2x8</p>	<p>Melatih otot dada, dan melatih kekuatan otot lengan.</p>	<p>Melenturkan bagian lengan atas dan lengan bawah serta membuka rongga dada supaya tetep tegap.</p>
		<p>12. Gerak kanan kiri pompa kesamping</p>	<p>2x8</p>	<p>Melatih persendian tangan dan kaki.</p>	<p>Melenturkan sendi – sendi tangan dan kaki</p>

		<p>13. Gerak kiri kanan pompa kesamping</p>	<p>4x8</p>	<p>Melatih otot lengan atas bagian belakang.</p>	<p>Menguatkan otot lengan atas bagian belakang.</p>
		<p>14. Gerak lambai dua tangan dengan kaki ditekuk dan diluruskan</p>	<p>4x8</p>	<p>Melatih otot lengan atas bagian belakang.</p>	<p>Memperkuat otot lengan atas bagian belakang.</p>
		<p>15. Gerak angkat barbel</p>	<p>2x8</p>	<p>Melatih kekuatan tungkai atas dan bawah serta persendian kaki.</p>	<p>Memberikan kekuatan, serta keseimbangan tumpuan kaki.</p>

		<p>16. Melangkah membentuk setengah lingkaran dengan tangan kanan lurus tekuk, di repetisi menghadap kanan dan kiri</p>	<p>2x8</p>	<p>Melatih otot lengan atas bagian depan serta lengan bawah.</p>	<p>Memperkuat lengan atas dan bawah, serta melenturkan siku.</p>
		<p>17. Gerak angkat barbel</p>	<p>1x8</p>	<p>Melatih sendi pada bahu serta otot lengan atas bagian belakang.</p>	<p>Melancarkan peredaran darah pada kaki serta lengan, mengencangkan otot lengan atas.</p>
		<p>18. Gerak membentuk setengah lingkaran dengan tangan kanan lurus</p>	<p>2x8</p>	<p>Melatih otot lengan atas bagian depan serta lengan bawah.</p>	<p>Memperkuat lengan atas dan bawah, serta melenturkan siku.</p>

		tekuk, di repetisi ke arah kiri			
		19. Gerak usap lompat kedepan	2x8	Melatih sendi pada bahu serta otot lengan atas bagian belakang.	Melancarkan peredaran darah pada kaki serta lengan, mengencangkan otot lengan atas
		20. Gerak usap lompat mundur	2x8	Melatih keseimbangan , kesetabilan, serta kekuatan tumpuan kaki.	Memperkuat otot kaki serta melancarkan metabolisme tubuh.
		21. Jalan ditempat	2x8	Melatih keseimbangan , kesetabilan, serta kekuatan tumpuan kaki.	Memperkuat otot kaki serta melancarkan metabolisme tubuh.

		<p>22. Gerak jalan ditempat ditambah gerak pinggul</p>	<p>2x8</p>	<p>Melatih pernafasan, Meningkatkan detak jantung.</p>	<p>Pernafasan lebih teratur, tubuh lebih siap untuk melakukan gerak pemanasan.</p>
		<p>23. Gerak jalan ditempat</p>	<p>1x8</p>	<p>Melatih pernafasan, Meningkatkan detak jantung.</p>	<p>Pernafasan lebih teratur, tubuh lebih siap untuk Melakukan gerak pemanasan.</p>
		<p>24. Gerak membuka tangan selebar bahu dan kaki rata rata air (kearah kanan kiri depan, dan kanan kiri samping)</p>	<p>1x8</p>	<p>Melatih pernafasan, Meningkatkan detak jantung.</p>	<p>Pernafasan lebih teratur, tubuh lebih siap untuk melakukan gerak pemanasan.</p>
				<p>Melatih pernafasan, rongga dada terbuka.</p>	

		<p>25. Gerak texas putar topi 2x</p>	<p>4x8</p>	<p>Memperindah dan mempermanis dalam menjalani gerak – gerak sebelumnya.</p>	<p>Melancarkan peredaran darah ke jantung, melancarkan pernafasan paru – paru.</p>
		<p>26. Gerak texas maju kedepan putar kebelakang.</p>	<p>1x8</p>	<p>Memperindah dan mempermanis dalam menjalani gerak – gerak sebelumnya.</p>	<p>Menghibur diri agar setiap peredaran darah dan tubuh berjalan dengan lencar.</p>
	<p><b>Bagian 3:</b> <b>Kekuatan</b></p>	<p>1. Gerak angkat kaki sebelah kanan</p>	<p>2X8</p>	<p>Melatih keseimbangan pada tubuh, melatih motorik, dan mengatur pernafasan.</p>	<p>Meningkatkan keseimbangan, fleksibilitas dan kekuatan tubuh terjaga, serta meningkatkan kapasitas paru – paru.</p>

		<p>2. Gerak mendorong badan ke kanan dan kiri</p>	<p>2X8</p>	<p>Membangun fleksibilitas, dan meningkatkan massa otot</p>	<p>Kualitas kelenturan tubuh bertambah, otot kaki menjadi lebih kuat untuk dijadikan tumpuan.</p>
		<p>3. Gerak badan seperti kayang ke kanan dan kiri</p>	<p>2X8</p>	<p>Tujuan dari gerak ini salah satu yang utama adalah meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan tubuh.</p>	<p>Postur tubuh dapat diperbaiki, dan menambah kekuatan otot pada kedua kaki.</p>
		<p>4. Gerak badan seperti kayang ke kanan dan kiri dengan satu lutut menempel ketanah</p>	<p>2X8</p>	<p>Karena gerak hampir sama dengan gerak sebelumnya tentu tujuan geraknya juga hampir sama, yaitu meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan tubuh, selain itu juga melatih kekuatan pada lutut kaki.</p>	<p>Postur tubuh dapat diperbaiki, dan menambah kekuatan otot pada kedua lutut kaki.</p>

		<p>5. Gerak dorong badan kedepan dilakukan 2 kali</p>	<p>2X8</p>	<p>Melatih kekuatan pada otot kaki</p>	<p>Bertambahnya kekuatan otot, dan fleksibilitas punggung</p>
		<p>6. Badan menghadap ke samping kanan dengan posisi kaki kiri diangkat dan tangan kanan keatas, gerakan ini sebaliknya dibagian kiri</p>	<p>2X8</p>	<p>Mengurangi stres berlebih, melatih keseimbangan tubuh, melatih kekuatan otot, mengatur pernafasan, dan konsentrasi.</p>	<p>Ketenangan pikiran, menambah keseimbangan tubuh, pernafasan lebih teratur, dan meningkatkan konsentrasi dalam berfikir.</p>

		<p>7. Menekan badan dengan posisi kedua kaki menekuk dan tangan di samping badan.</p>	<p>2X8</p>	<p>Merileksasi tubuh serta melatih pernafasan perut.</p>	<p>Metabolisme tubuh berjalan dengan lancar, serta merileksasikan pernafasan.</p>
		<p>8. Gerak mendorong badan kesudut kanan dan kiri.</p>	<p>2X8</p>	<p>Melatih kekuatan pada otot kaki</p>	<p>Bertambahnya kekuatan otot, dan fleksibilitas punggung.</p>
		<p>9. Gerak menekuk kaki dan berdiri di satu tumpuan, gerakan dilakukan bergantian kaki kanan dan kiri.</p>	<p>2X8</p>		

		<p>10. Gerak menyilang kan kedua tangan dan kaki, dengan posisi badan condong kedepan, gerakan dilakukan dua kali.</p>	2X8		
		<p>11. Gerak tinju yang disertai dengan kuda – kuda. Gerakan ini dilakukan dengan arah hadap kepojok kanan dan pojok kiri.</p>	2X8		

		<p>12. Gerak dorong badan kepojok kanan dan kiri, dengan kedua kaki ditekuk menempel ke lantai.</p>	<p>2X8</p>		
		<p>13. Jurus satu, kuda – kuda, pasang, tangkisan kanan.</p>	<p>2X8</p>	<p>Mengatur keseimbangan tubuh, Mengolah nafas.</p>	<p>Menambah keseimbangan, serta merileksasi tubuh.</p>
		<p>14. Jurus dua, kuda-kuda, pukulan.</p>	<p>2X8</p>	<p>Gerakan ini hampir sama tujuannya dengan gerakan diatas, dimana berfokus pada keseimbangan, dan kekuatan.</p>	<p>Karena gerakan ini bertujuan yang sama, maka manfaatnya juga tidak berbeda jauh dengan manfaat di atas dimana bermanfaat juga</p>

					dalam kekuatan serta kesetabilan kaki.
		15. Jurus ketiga, tendangan A	2X8	Melatih kekuatan lengan bawah, serta melatih kekuatan tumpuan kaki.	Kekukatan lengan serta kaki dimana, bermanfaat dalam melindungi diri.
	<b>Bagian 4:</b> Gerak relaksasi	1. Gerak buka dua tangan ke kanan kiri	2X8	Gerak bagian 4 ini mempunyai tujuan yang sama yakni, bergerak sejenak untuk <b>melupakan</b> kecemasan, mengistirahatkan <b>pikiran</b> , menciptakan mekanisme batin dalam diri seseorang dalam rangka membentuk pribadi yang baik, menyalurkan kelebihan energi atau ketegangan (psikis) melalui sesuatu	Ada beberapa manfaat yang diperoleh setelah melakukan gerakan relaxsasi pikiran antara lain : 1. Menjauhkan dari stress. 2. Tingkat kecemasan berkurang. 3. Mempermudah dalam

				<p>kegiatan yang menyenangkan, menghilangkan berbagai bentuk pikiran negatif akibat ketidakberdayaan dalam mengendalikan diri, mempermudah seseorang untuk mengontrol diri serta menyelamatkan jiwa serta memberi kesehatan pada tubuh.</p>	<p>mengendalikan diri. 4. Tingkat harga diri dan keyakinan diri individu meningkat. 5. Meningkatkan daya berfikir logis, kreativitas dan rasa optimis atau keyakinan.</p>
		<p>2. Gerak putar tangan kepret kanan dan kiri</p>	<p>2X8</p>		

		<p>3. Tangan lurus mengikuti langkah kaki, tangan ditekuk sesuai dengan kebalikkannya, langkah double step memutar ditempat.</p>	<p>2X8</p>		
		<p>4. Gerak buka dua tangan badan menghadap kesamping ke kanan dan kiri</p>	<p>4X8</p>		
		<p>5. Gerak lompat kepret bergantian kanan dan kiri Tangan mengepal lurus</p>	<p>2X8</p>		

		<p>mengikuti langkah kaki, tangan ditekuk sesuai dengan kebalikkannya, langkah double step memutar.</p>			
		<p>6. Egolan</p>	<p>2X8</p>		
		<p>7. Gerak glipang</p>			

		8. Gerak jaranan diakhiri tendang kaki kebalikan dari perpindahan	4X8		
		9. Gerak bali	2X8		
		10. Gerak tari merak	5X8		

		<p>11. Lampah telu tendang</p>	<p>7X8</p>		
		<p>12. Lambaian tangan</p>	<p>2X8</p>		
		<p>13. Gerak kerakyatan</p>	<p>2X8</p>		

		14. Gerak menepuk kedua tangan	2X8		
	<b>Bagian 5 :</b> Gerak Pendinginan	1. Gerak membuka tangan selebar bahu dan kaki rata rata air	2X8	Memulihkan kondisi tubuh setelah bergerak aktif, menghindari terjadinya cedera	Otot kaki dan tangan menjadi rileks, ketegangan sendi berkurang, dan tidak terjadi kram.
		2. Gerak ukel penuh naik, sambil Tarik nafas, dan turun lagi sambil membuang nafas.	2X8	Merileksasikan pergelangan tangan, Mengatur pernafasan untuk lebih stabil.	Potensi cedera pada pergelangan tangan bisa berkurang, dan fleksibilitas otot meningkat, aliran oksigen lebih lancar.

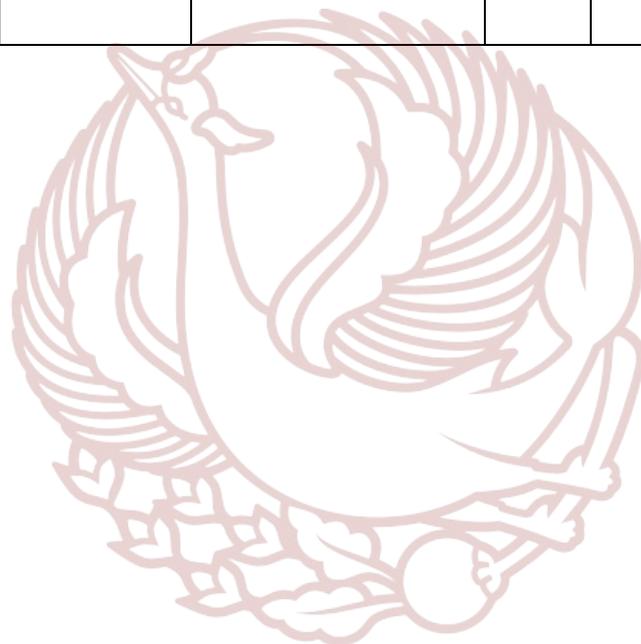
		<p>3. Gerak menghadap kekanan dan membuka tangan kanan keatas, tangan kiri tekuk, dan dilakukan sebaliknya.</p>	<p>2X8</p>	<p>Meningkatkan fleksibilitas pada otot – otot tangan, punggung, dan kaki.</p>	<p>Merelaksasikan otot tangan serta otot – otot pada torso bagian atas (dada dan punggung)</p>
		<p>4. Gerak badan membungkuk kaki kanan lurus dua tangan lurus mengikuti kaki kanan, dilakukan bergantian dengan yang sebelah kiri</p>	<p>2X8</p>	<p>Meregangkan otot pada bahu, peregangan pada tungkai bagian atas, dan otot punggung, menghindari penumpukan darah.</p>	<p>Kondisi tubuh dan otot kembali normal, dan aliran darah menjadi lancar.</p>

		<p>5. Gerak membuka tangan kanan keatas kiri tekuk menghadap kedepan, dan begitu sebaliknya pada sebelah kiri.</p>	<p>3X8</p>	<p>Merileksasikan pergelangan tangan, Mengatur pernafasan untuk lebih stabil.</p>	<p>Potensi cedera pada pergelangan tangan bisa berkurang, dan fleksibilitas otot meningkat, aliran oksigen lebih lancar.</p>
		<p>6. Menghadap kebelakang dengan gerak mengayang</p>	<p>4X8</p>	<p>Merileksasi otot punggung, serta pinggul.</p>	<p>Mengurangi kekakuan otot setelah berolahraga dan memberikan kemudahan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari</p>
		<p>7. Gerak membungkuk tangan kiri kedepan diayunkan kebelakang.</p>	<p>3X8</p>	<p>Pelemasan sendi - sendi, dan membantu peredaran darah.</p>	<p>Mengurangi terjadinya kram otot, peredaran darah lebih lancar.</p>

		<p>8. Gerak kaki kiri silang dengan mengambil dan menghembuskan nafas, dan dilakukan sebaliknya pada sisi kanan.</p>	<p>4X8</p>	<p>Merileksasikan tubuh, Mengembalikan tubuh pada keadaan semula, Mengembalikan detak jantung ke kondisi normal, Mencegah stres pada tubuh.</p>	<p>Otot yang tegang bisa kembali relaks, dan membuat pikiran jauh lebih tenang, serta mengurangi timbulnya penyakit asam urat.</p>
		<p>9. Posisi badan menghadap kekanan mengayunkan kedua tangan bergantian. Dan sebaliknya pada posisi badan menghadap sebelah kiri.</p>	<p>4X8</p>	<p>Pelemasan sendi - sendi, dan membantu peredaran darah.</p>	<p>Mengurangi terjadinya kram otot, peredaran darah lebih lancar.</p>

		<p>10. Posisi badan menghadap kedepan, kaki dibuka selebar bahu, tangan diayunkan</p>	<p>4X8</p>	<p>Mengatur pernafasan untuk lebih stabil. Dan merelaksasi pundak serta punggung.</p>	<p>Potensi cedera punggung bisa berkurang, fleksibilitas otot meningkat, dan aliran oksigen lebih lancar.</p>
		<p>11. Gerak dorong badan serong kanan, dan kiri bergantian.</p>	<p>2X8</p>	<p>Melenturkan badan, Mencegah cedera.</p>	<p>Berkurangnya cedera sendi maupun otot-otot tubuh.</p>
		<p>12. Gerak silang kaki dan tangan ke kanan dan sebaliknya pada kaki dan tangan kiri.</p>	<p>4X8</p>	<p>Meregangkan dan mendinginkan seluruh bagian tubuh, Relaksasi pikiran,</p>	<p>Sendi – sendi pada badan menjadi relaks, begitu juga pada pikiran.</p>

		<p>13. Berkeliling sembari berjalan santai, dan menghirup udara.</p>	<p>4X8</p>	<p>Merelaksasikan pikiran, Mengatur laju pernafasan, Mencegah stress pada tubuh.</p>	<p>Pikiran menjadi lebih tenang, dan tekanan pada pernafasan lebih teratur.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------	--	----------------------------------------------------------------------	------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------



## 1. Penerapan Tari Terapi

Tahap berikutnya menerapkan model TT yang dihasilkan kepada peserta anak-anak dan orang tua. Tahapan ini mewujudkan TKT 5 Telah dilakukan pengujian validasi prototipe skala studio menggunakan prinsip-prinsip yang berlaku TT. Tahap akhir menerapkan model TT yang dihasilkan kepada peserta disabilitas. Tahapan ini mewujudkan TKT 6 Prototipe telah teruji dengan akurasi/fidelitas studio /laboratorium yang tinggi pada simulasi publik sebagai basis sosialnya. Indikator ketercapaian TT secara fisik dapat dianalisis dari kualitas berikut. 1) Kelincahan. Transisi dari satu gerakan ke gerakan lainnya dalam sebuah tarian membutuhkan banyak kelincahan. 2) Koordinasi. Gerakan tari secara umum membutuhkan banyak koordinasi. 3) Waktu Reaksi — Dalam tarian koreografi, banyak perubahan posisi memerlukan waktu reaksi yang cepat. 4) Keseimbangan. Keseimbangan adalah komponen utama dari tarian. Beberapa posisi, seperti berdiri dalam posisi yang relevan, sangat bergantung pada keseimbangan yang baik. 5) Kekuatan. Elemen tarian seperti langkah lompat membutuhkan kekuatan untuk mengangkat tubuh dari lantai berulang kali. 6) Kecepatan. Menyeberangi lantai dan aktivitas meloncat lainnya bergantung pada gerakan yang cepat.

Indikator ketercapaian secara fisik suatu tari untuk kebugaran dapat dianalisis dari kualitas berikut.

- 1) Kelincahan. Transisi dari satu gerakan kegerakan lainnya dalam sebuah tarian membutuhkan banyak kelincahan.
- 2) Koordinasi. Gerakan tari secara umum membutuhkan banyak koordinasi gerakan satu dengan lainnya.
- 3) Waktu Reaksi — Dalam tarian koreografi, banyak perubahan posisi memerlukan waktu reaksi yang cepat.
- 4) Keseimbangan. Keseimbangan adalah komponen utama dari tarian. Beberapa posisi, seperti berdiri dalam posisi yang relevan, sangat bergantung pada keseimbangan yang baik.
- 5) Kekuatan. Elemen tarian seperti langkah lompat membutuhkan kekuatan untuk mengangkat tubuh dari lantai berulang kali.
- 6) Kecepatan. Menyeberangi lantai dan aktivitas meloncat lainnya bergantung pada gerakan yang cepat.

## 1. Aspek Kelincahan

Kelincahan ialah merupakan kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan posisi-posisi tubuh yang dimana seperti dari depan ke belakang atau dari kiri ke kanan.

Tabel dan deskripsi gerakan mengandung kelincahan

No	Motif Gerak	Deskripsi Kelincahan Gerak
1	Bagian I Gerak nomor 17	<p>Gerakan yang dilakukan adalah gerak kedua tangan menyentuh tanah dengan badan membungkuk sedangkan kakinya tetap lurus.</p> <p>Awalan gerak ini adakah gerak yang dilakukan dari posisi kedua tangan ke kedan selanjutnya ditaruh dibawah menempel pada tanah. Kesulitan ini terjadi karena kombinasi yang dilakukan perpindahan gerak yang harus menyesuaikan kelenturan, keseimbangan dan ketepatan gerak.</p>
2	Bagian II Gerak nomor 6	<p>Gerak ini adalah gerak senam salah satu kaki lurus ke belakang dan kedua tangan lurus ke depan.</p> <p>Gerak yang dilakukan adalah dari posisi kaki sejajar dan kemudia melakukan gerak salah satu kaki lurus ke belakang dan kedua tangan maju ke depan, selanjutnya kaki yang satu sebagai tumpuan.</p> <p>Kesulitan yang akan terjadi adalah ketidakseimbangan tumpuan dan perlu koordinasi penguasaan pernafasan.</p>
3	Bagian III Gerak nomor 1	<p>Gerak kuda-kuda depan dengan kaki satu diangkat posisi badang membungkuk dan kedua tangan sikap silat.</p> <p>Gerak ini dilakukan dari posisi siap tegak kedua (posisi silat) tangan diputar ke kanan sampai dapan badan dengan kaki kiri ditekuk sebagai tumpuan dan kaki kanan jinjit trus diangkat.</p> <p>Kesulitan dalam gerak ini adalah keseimbangan dan kekuatan yang digunakan dalam menahan kaki kanan dari jinjit trus diangkat.</p>

4	Bagian IV Gerak nomor 2	<p>Gerak dari tari sunda berjalan ke samping kanan atau kiri dengan iringan musik 2 hitungan tetapi gerak dilakukan tiga langkah.</p> <p>Gerak dilakukan dari posisi sikap sempurna setelah itu berjalan ke kanan langkah kanan, kiri kanan gejuk kaki kiri, tangan dilakukan memutar antara kiri kanan. Selanjutnya dilakukan sebaliknya ke kiri.</p> <p>Kesulitan yang dirasakan adalah sewaktu melakukan gerak ini menyesuaikan irama musik dengan gerak yang mengakibatkan keterambatan gerak.</p>
3	Bagian V Gerak nomor 5	<p>Gerak kayang.</p> <p>Gerak dimulai dari sikap sempurna kemudian kedua tangan ke atas dan badan membungkuk ke belakang sampai pandangan ke belakang, tumpuan kedua kaki sedikit ditebuk.</p> <p>Kesulitan yang dirasakan adalah keseimbangan dan kelenturan yang dilakukan.</p>

## 2. Aspek Koordinasi

Koordinasi gerak adalah hubungan timbal balik antara pusat susunan gerakan dengan alat gerak dalam mengatur dan mengendalikan impuls tenaga dan kerja otot serta proses-proses motorik yang terjadi untuk pelaksanaan gerakan. Dari definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa koordinasi gerak merupakan perpaduan dari beberapa gerakan yang tersusun menjadi suatu rangkaian gerak yang harmonis dengan tujuan tertentu. Koordinasi gerak kepala, tangan, dan kaki merupakan salah satu gerakan dasar dalam pengembangan fisik motorik.

Tabel gerakan mengandung koordinasi

No	Rangkaian Gerak	Deskripsi Koordinasi Gerak
1	Bagian I Gerak sikap sempurna-dengan gerak penguluran ke samping tangan lurus ke samping	Gerak ini merupakan gerak sederhana tetapi membutuhkan suatu bentuk kepekaan dan ketelitian dengan menggeser kaki ke kanan atau kekiri sebelah setelah itu badan diputar ke kanan diikuti kedua tangan tolehan mengikuti arah tangan. Dalam melakukan gerak ini perlu memperhatikan lebar langkah kaki.

	kaki belakang lurus dan depan ditekuk.	
2	Bagian II Gerak berjalan di tempat dengan kepala digerakkan ke bawah dan atas.	Gerak ini dilakukan dengan jalan ditempat yang dilakukan sesuai hitungan dan diikuti oleh gerak tangan. Jika melakukan gerak ini dengan kepala menoleh bawah dan atas akan mempengaruhi koordinasi gerak yang tepat, sehingga jika tidak tepat akan mengurangi ketepatan hitungan.
	Bagian III Gerak menarik kaki kanan dari posisi depan dan mengangkat kaki kanan di samping kiri.	Gerak ini dilakukan dari posisi kaki kanan di depan ditekuk, kaki belakang lurus kedua tangan menghadap depan. Kesulitan adalah mengkoordinasikan perpindahan antara kaki dan badan butuh ketepatan sehingga perpindahan gerak jelas dan rapi.
4	Bagian IV Gerak kombinasi loncat, menarik tangan dan memindah arah kedua tangan.	Gerak ini dilakukan dari posisi sikap sempurna setelah itu kedua tangan maju diputar ke samping, loncat ke depan, kedua tangan ditarik kembali. Gerakan ini dilakukan ke kanan dan ke kiri. Kesulitan yang terjadi adalah tempo gerak satu sekmen tubuh dengan yang lainnya perlu dipertimbangkan temponya.
5	Bagian V Gerak salah satu kaki ke depan dengan jari-jari kaki menghadap atas kemudian kedua tangan diputar di samping kanan kiri kaki sampai badan ditekuk mendekat dengan lutut.	Gerak ini dilakukan dari posisi berdiri sikap sempurna setelah itu kaki kanan maju menghadap ke atas, kemudian kedua tangan diayun di kanan kiri kaki kanan sampai ke belakang dada belakang sedangkan badan mendekap ke lutut atau bisa disebut cium lutut. Kesulitan yang dirasakan adalah keseimbangan dan tarikan otot pinggang yang harus stabil dan kuat.

### 3. Aspek Waktu Reaksi

Dalam tarian koreografi, banyak perubahan posisi memerlukan waktu reaksi yang sering kali harus dilakukan dengan cepat sesuai ketukan/irama.

Tabel waktu reaksi

No	Rangkaian Gerak	Deskripsi Waktu Reaksi
1	Bagian I Gerak kepala berpindah dengan gerak tangan	Gerak ini dimulai setelah gerak kepala ditekuk ke samping selanjutnya gerak tangan ke atas, perlu adanya suatu kecepatan dalam bertindak karena membutuhkan waktu 4 hitungan dan harus berganti gerak. Gerak selanjutnya adalah gerak kedua tangan ke atas dengan pandangan ke atas, badan tegak lurus dan kedua kaki sejajar sebagai tumpuan.
2	Bagian II Gerak pose dan dilanjutkan gerak berjalan ke samping kaki kiri di depan.	Gerak ini dilakukan dari pose masing-masing penari selanjutnya melakukan gerak ke samping depan kiri yang didahului kaki kiri, tangan kiri mengayun dan tangan kanan di cethik, badan tegak kepala mengikuti pandangan tangan yang mengayun. Gerakan ini perlu mendapatkan respon yang cepat karena irama musik dan tempo yang temponya cepat, sehingga perlu ketepatan dalam bergerak.
3	Bagian III Gerakan dari kaki kanan diangkat menuju gerak lurus kaki kanan sampai kuda-kuda tekuk depan.	Gerak ini pada posisi kepala menghadap depan, badan menghadap kanan kaki kanan diangkat, kaki kiri lurus sebagai tumpuan, dan kedua tangan bapang. Kemudian geranya kaki kanan diluruskan sampai menyentuh lantai diikuti gerak badan dan sampai kuda-kuda kaki kanan depan di tekuk. Kesulitan ini adalah pada tempo masing-masing penari yang memperagakan tidak sama.
4	Bagian IV Doble step menuju nacah (satu-satu)	Gerak ini adalah gerak melangkah dua kali, kanan-kanan ataupun kiri-kiri, tangan kanan dibawah lurus jika langkah kaki kanan, tangan kiri sebaliknya, badan sedikit membungkuk, kepala menoleh tangan yang berjalan. Setelah itu masuk gerak ditempat yang menjadi satu langkah satu langkah. Perpindahan ini membutuhkan reaksi yang tepat dalam mengolah irama gerak yang dari hitungan dua tetapi hitungan dua menjadi dua langkah.
5	Bagian V	Gerakan ini dimulai dari kayang setelah itu badan dan kepala diayun ke depan sampai menyentuh lutut, tangan

	Kayang menuju gerak mengibaskan tangan di samping badan ke belakang sampai badan membungkuk.	mengikuti, dan kaki sebagai tumpuan dalam gerakan ini dengan ditekuk sedikit. Perpindahan ini membutuhkan reaksi lambat tetapi keseimbangan yang besar karena otot perut yang semula ditarik langsung ditekuk berlawanan arah.
--	----------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### 4. Aspek Keseimbangan

Keseimbangan. Keseimbangan adalah komponen utama dari tarian. Beberapa posisi, seperti berdiri dalam posisi yang relevan, sangat bergantung pada keseimbangan yang baik.

Tabel gerakan mengandung keseimbangan

No	Motif Gerak	Deskripsi Keseimbangan Gerak
1	Bagian I Gerak mengangkat satu kaki.	Gerakan ini diawali dari posisi sikap sempurna kemudian diangkat satu kaki entah kaki kanan atau kiri, dengan posisi kaki ditekuk ke depan. Dibutuhkan keseimbangan yang tepat dalam melakukan gerakan ini karena harus menahan beberapa detik sesuai dengan hitungan musik yang digunakan.
2	Bagian II Gerakan berputar di tempat	Gerak ini dilakukan dengan berputar di tempat bertumpuan dengan kaki kiri dan kaki kanan sebagai bahan berputar dan tangan kanan diayun-ayunkan di atas kepala. Kesulitan yang dirasakan adalah saat mempertahankan posisi tubuh tetap di tempat dan tidak goyah.
3	Bagian III Gerakan dari sikap kuda-kuda ditekuk kaki kanan di depan langsung diangkat kaki kanan di samping.	Gerakan ini dilakukan mulai dari gerak kuda-kuda kaki kanan ditekuk di depan kemudian ditarik ke belakang dan diangkat di samping kanan. Gerakan ini membutuhkan keseimbangan dan kecekatan karena perlu ketepatan dalam menempatkan keseimbangan tubuh di saat kaki diangkat.
4	Bagian IV Gerakan loncat ke kanan dan ke kiri	Gerakan ini dilakukan dari posisi sikap sempurna setelah itu loncat ke kanan diawali dengan kaki kanan dan kaki kiri mengikuti posisi kedua kaki jongkok dengan tangan lurus ke depan belakang, badan ditekuk ke depan dan pandangan muka ke depan.

5	Bagian V Gerakan mebungkok kaki disilangkan	Gerakan ini dilakukan pada saat kaki disilangkan dan badan mebungkok, kedua tangan diayunkan di sebelah kaki, serta pandangan ke bawah. Posisi ini memerlukan keseimbangan dalam mengayun guna menstabilkan posisi akan tetapi kesulitannya adalah akan terjadi ketidak seimbangan.
---	------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 5. Aspek Kekuatan

Elemen tarian seperti langkah lompat membutuhkan kekuatan untuk mengangkat tubuh dari lantai berulang kali.

Tabel gerakan mengandung kekuatan

No	Motif Gerak	Deskripsi Kekuatan Gerak
1	Bagian I Gerak kedua kaki ditekuk dengan kedua tangan memegang pergelangan kaki dengan badan lurus ke depan beserta pandangannya.	Gerakan ini lebih menekankan pada kekuatan kaki dan bahu, karena gerakan ini adalah gerakan yang dilakukan pada saat kedua kaki ditekuk dan masing-masing tangan memegang pergelangan kaki dengan posisi tubuh datar sehingga harus mengangkat pantat disertai pandangan mata ke depan. Posisi ini harus ditahan sesuai dengan hitungan, sehingga kekuatan pada kaki dan badannya sangat kuat dan harus seimbang.
2	Bagian II Gerak ke samping dengan membuka tangan	Gerakan ini biasa dilakukan pada saat senam yaitu dua langkah ke kanan atau kiri dibarengi dengan membuka kedua tangan. Kekuatan tungkai sangat dibutuhkan guna mengencangkan gerak sehingga kekuatan otot kaki akan terbentuk. Kesulitan atau pusatnya adalah koordinasi gerak kaki dan tangan sehingga membuat gerak yang harmonis dan menimbulkan kekuatan.
3	Bagian III Gerak kaki kiri ditekuk ke samping kanan dan kaki kanan lurus ke samping kanan, tangan kanan lurus ke depan,	Gerak ini dimulai dari sikap sempurna, kemudian kaki kiri membuka ke kiri, sampai ditekuk, kemudian tangan kanan lurus kedepan bersama dengan tangan kiri ditekuk di atas kepala, kemudian badan ditekuk seperti kayang. Gerakan ini memerlukan kekuatan pada kaki kiri sebagai tumpuan dan menjada keseimbangan karena badan juga ikut ditekuk.

	tangan kiri di atas kepala, dan badan ditekuk seperti posisi kayang	Kesulitan yang dirasakan adalah menjaga keseimbangan dalam beberapa hitungan.
4	Bagian IV Gerak mengangkat kaki kanan dan meletakkan menjadi tanjak, dengan posisi tangan kanan di depan dada dan tangan kiri lurus ke samping sedikit ke atas.	Gerakan ini dilakukan dari posisi sikap sempurna kemudian mengangkat kaki kanan memutar di depan pinggul kemudian meletakkan di samping kanan menghadap kanan, diikuti tangan kanan ngruji di depan mulut dan tangan kiri lurus ke samping kiri. Gerakan ini membutuhkan keseimbangan pada kaki kiri, akan tetapi posisi kuda-kuda yang dilakukan dapat membuat gerak yang benar dan sesuai dengan porsinya. Kesulitan ini dapat dilihat pada keseimbangan dalam mengangkat dan meletakkan kaki.
5	Bagian V Gerak mengayun tangan ke depan	Gerakan ini dilakukan dari posisi sikap sempurna setelah itu melakukan gerakan kedua tangan ke atas dengan kaki jinjit, kemudian mengayun ke depan sampai ke bawah dengan badan ikut membungkuk. Gerak ini dilakukan untuk melatih keseimbangan dalam berdiri. Kesulitan gerak ini adalah mengatur tempo untuk bergerak dan menentukan keseimbangan badan.

## 6. Aspek Kecepatan

Beberapa gerak seperti menyeberangi lantai, aktivitas meloncat, dan lain sebagainya sangat bergantung pada gerakan tubuh yang cepat.

No	Motif Gerak	Deskripsi Kecepatan Gerak
1	Bagian I Gerak mengangak kaki kanan dan beralih kaki kirir	Gerakan ini adalah gerakan mengkat kaki kanan kemudian berganti kaki kiri di depan dada, membutuhkan kecepatan karena hitungan yang digunakan adalah 4 hitungan dan membutuhkan keseimbangan dan melakukannya. Kesulitan ini terjadi karena kurangnya keseimbangan yang membuat orang awam kesusahan dalam mengangkat kaki.
2	Bagian II	Gerakan ini dilakukan dari posisi jalan ditempat setelah itu melangkah ke samping kanan dengan posisi tangan

	Gerak berjalan dengan gerak kepala lalu berjalan ke samping	membuka dan menutup. Gerakan ini membutuhkan kecepatan dalam bertindak dan berjalan karena harus cepat mengambil sikap. Kesulitan yang dapat muncul adalah kesalahan dalam melangkah kaki, sehingga akan mengganggu kecepatan dalam mengejar tempo musik.
3	Bagian III Gerak meluruskan satu kaki dengan tumpuan yang tepat	Gerakan ini diawali dari gerak salah satu kaki diangkat dan kemudian diluruskan sampai mendarat di tanah dengan posisi kaki ditekuk. Butuh kecepatan dalam meluruskan kaki dan tempo yang tepat untuk melakukan gerak ini. Kesulitan yang akan muncul adalah tidak tepatnya pendaratan karena keseimbangan yang tidak terjaga dan kurang tepat.
4	Bagian IV Gerak lompat ke belakang setelah itu melangkah satu kaki	Gerak ini dimulai dari kedua kaki lurus dan kedua tangan di depan dada, setelah itu kaki loncat ke belakang sedangkan tangan menjadi lurus, kemudian tangan mengikuti kaki yang melangkah ke samping. Kecepatan harus diatur dalam waktu melompat dan mendarat dengan perpindahan tangan dan kaki. Kesulitan yang ditemui adalah menemukan tempo yang tepat dalam perpindahanya.
5	Bagian V Gerak mengayun tangan satu-satu ke depan dan belakang	Gerakan ini dilakukan pada saat kaki depan ditekuk dan belakang lurus, kemudian tangan kanan kiri ke depan lurus kemudian satu tangan diputar ke belakang bergantian. Gerakan ini membutuhkan kecepatan dalam perpindahan dan pergantian tangan, ditambah pandangan pada tangan yang bergerak. Kesulitan yang dapat muncul adalah keseimbangan dan intensitas gerak yang dilakukan sehingga tempo gerak terjaga.

## **BAB V. PENUTUP**

### **A. Simpulan**

Selama pandemi Covid-19 masyarakat terkendala melakukan aktivitas fisik karena pembatasan sosial yang berdampak sosial, ekonomi, dan psikologis. Masyarakat mengalami penurunan kebugaran tubuh sehingga menjadi rentan terhadap penyakit. Tari terapi (TT) meyakini bahwa tubuh dan pikiran saling berinteraksi. Gerakan memiliki fungsi simbolis dan dengan demikian dapat membantu dalam memahami diri. Improvisasi gerakan memungkinkan orang untuk bereksperimen dengan cara-cara baru. TT menyediakan cara atau saluran di mana orang dapat secara sadar memahami hubungan awal dengan pengalaman negatif seperti terdampak pandemi melalui mediasi non-verbal. Tingkat kebugaran tubuh erat kaitannya dengan aktivitas fisik. Selama pandemi Covid-19 masyarakat terkendala melakukan aktivitas fisik karena pembatasan sosial yang berdampak sosial, ekonomi, dan psikologis.

Indikator ketercapaian TT secara fisik dapat dianalisis dari kualitas berikut. 1) Kelincahan. Transisi dari satu gerakan ke gerakan lainnya dalam sebuah tarian membutuhkan banyak kelincahan. 2) Koordinasi. Gerakan tari secara umum membutuhkan banyak koordinasi. 3) Waktu Reaksi — Dalam tarian koreografi, banyak perubahan posisi memerlukan waktu reaksi yang cepat. 4) Keseimbangan. Keseimbangan adalah komponen utama dari tarian. Beberapa posisi, seperti berdiri dalam posisi yang relevan, sangat bergantung pada keseimbangan yang baik. 5) Kekuatan. Elemen tarian seperti langkah lompat membutuhkan kekuatan untuk mengangkat tubuh dari lantai berulang kali. 6) Kecepatan. Menyeberangi lantai dan aktivitas meloncat lainnya bergantung pada gerakan yang cepat.

### **B. Saran**

Perlu dilakukan kajian fisiologis mengenai kemampuan fisik yang baik yang merupakan hasil koordinasi unsur-unsur kondisi fisik yang baik. Kondisi tubuh yang baik yang perlu dipersiapkan dan dilatih adalah kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelenturan, ketepatan dan koordinasi. Penelitian ini perlu mengkaji lebih lanjut dengan melibatkan disiplin kesehatan dengan analisis data kuantitatif untuk mendapatkan validitas yang lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] F. J. Levy, *Dance/Movement Therapy. A Healing Art*. ERIC, 1988.
- [2] WHO, *Global recommendations on physical activity for health*. World Health Organization.
- [3] A. Hammami, B. Harrabi, M. Mohr, and P. Krstrup, 'Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training', *Managing Sport and Leisure*, pp. 1–6, 2020.
- [4] I. Handayani, 'Tingkat Kebugaran Erat Kaitannya dengan Aktivitas Fisik', *Beritasatu.com*, 2021. <https://www.beritasatu.com/kesehatan/757027/tingkat-kebugaran-erat-kaitannya-dengan-aktivitas-fisik>.
- [5] J. L. Hanna, 'The power of dance: Health and healing', *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, vol. 1, no. 4, pp. 323–331, 1995.
- [6] S. Bannerman-Haig *et al.*, 'Dance Movement Therapy', *Process in the Arts Therapies*, p. 155, 1999.
- [7] J. Molinaro, M. Kleinfeld, and S. Lebed, 'Physical therapy and dance in the surgical management of breast cancer: a clinical report', *Physical therapy*, vol. 66, no. 6, pp. 967–969, 1986.
- [8] J. Chodorow, 'Dance therapy and depth: The moving imagination'. London: Routledge, 1991.
- [9] J. K. Strassel, D. C. Cherkin, L. Steuten, K. J. Sherman, and H. J. M. Vrijhoef, 'A systematic review of the evidence for the effectiveness of dance therapy.', *Alternative Therapies in Health & Medicine*, vol. 17, no. 3, 2011.
- [10] L. Chrisman, 'Movement therapy. April 6, 2001. Encyclopedia of Alternative Medicine'. 2010.
- [11] R. Milliken, 'Dance/movement therapy as a creative arts therapy approach in prison to the treatment of violence', *The Arts in Psychotherapy*, vol. 4, no. 29, pp. 203–206, 2002.
- [12] S. W. Goodill, 'Dance/movement therapy for adults with cystic fibrosis: Pilot data on mood and adherence', *Alternative Therapies in Health and Medicine*, vol. 11, no. 1, p. 76, 2005.
- [13] S. Dibbell-Hope, 'The use of dance/movement therapy in psychological adaptation to breast cancer-A randomized prospective outcome study', *The Arts in Psychotherapy*, vol. 1, no. 27, pp. 51–68, 2000.

- [14] K. S. Courneya, M. R. Keats, and A. R. Turner, 'Physical exercise and quality of life in cancer patients following high dose chemotherapy and autologous bone marrow transplantation', *Psycho-Oncology: Journal of the Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer*, vol. 9, no. 2, pp. 127–136, 2000.
- [15] E. Bojner-Horwitz, '243-DANCE/MOVEMENT THERAPY AND CHANGES IN STRESS-RELATED HORMONES: A STUDY OF FIBROMYALGIA PATIENTS', *Journal of Psychosomatic Research*, vol. 6, no. 56, p. 633, 2004.
- [16] D. Dwiyasmono, 'KARYA TARI" SOLAH" REFLEKSI NILAI-NILAI BUDAYA JAWA DALAM KEHIDUPAN KEKINIAN', *Kawistara*, vol. 5, no. 1, pp. 36–46, 2015.
- [17] D. Dwiyasmono, 'The Creation of "LAKU" Multimedia Dance', *Arts and Design Studies*, vol. 68, no. 1, 2018.
- [18] D. Dwiyasmono, 'Harjuna-Keratarupa Dance Development', *Arts Des. Stud*, vol. 96, no. 1, 2021.

