

Selain bermain musik, ada banyak pelajar Indonesia yang memiliki hobi menari. Apakah kamu termasuk di dalamnya? *Yap*, kebetulan sekali, hari ini penulis akan membagikan [materi Seni Budaya kelas 10](#) mengenai Gerak Dasar Tari. Apakah kamu sudah siap? Yuk, langsung simak ulasan di bawah ini ya.

Bab 5: Gerak Dasar Tari



a balinese dancer in costume is dancing Legong, one of the traditional Balinese hindu dances.

Gerak Dalam Tari

Gerak adalah materi dasar dari tari. Tari tidak menggunakan tubuh manusia untuk menghasilkan gerak. Agar dapat menari dengan baik perlu dibangun pengetahuan dan rasa kinestetis (*kinesthetic sense*) pada tubuh dan bagian-bagiannya. Kinestetis menyadarkan penari akan tubuhnya (*body awareness*).

Kesadaran tubuh adalah kemampuan untuk memahami dan mengendalikan seluruh bagian

tubuh. Setiap tarian memiliki ciri khas atau keunikan gerak. Tari tidak hanya terpaku pada gerak tari baku, tetapi dapat dikembangkan menjadi gerak tari kreasi.

Macam-Macam Tari Dalam Nusantara

1. Tari Betawi

Tari Betawi ada 2 jenis, yaitu Topeng dan Cokek. Ragam gerak dasar pada tari Betawi terdiri dari Gibang, selancar, rapat nindak, kewer, pakblang, goyang plastik dan gonjingan.

Ragam gerak tersebut dapat dikembangkan menjadi gerak yang lebih ritmis dengan ruang gerak yang lebih luas. Berikut contoh tari Betawi :



2. Tari Bali

Dalam masyarakat Bali, tari merupakan bagian kehidupan, hampir semua rutinitas upacara keagamaan, upacara adat, terdapat unsur tari.

Ragam gerak dasar tari Bali terdiri dari ngumbang, agem, angsel, piles dan ngeseh. Gerak Tari Bali sangat dinamis dengan ciri khas geraknya ditambah dengan gerakan mata (nyeleted). Berikut contoh gerak Agem pada tari Bali :



3. Tari Pa'gellu

Ciri khas Tari Pa'gellu dari [Toraja \(Sulawesi Selatan\)](https://www.wirahadie.com) yaitu penari yang menari di atas Gendang. Ragam gerak dasar tari Pa'gellu dari yaitu gerak Pa'gellu, Pa'tabe, Pa'gellu Tua, Pang'rapa Pentalun, Panggirik Tangtaru, Pa'tutu.

Tari pa'gellu di pertunjukkan dalam upacara/ritual syukuran atau "Rambu Tuka" dikalangan suku Toraja yang diiringi instrumen gendang.

Setiap gerakan dalam pa'gellu adalah simbol keseharian masyarakat Toraja yang memiliki nilai filosofi yang dianut dalam aturan dan adat leluhur mereka. Berikut contoh Tari Pa'gellu :



4. Tari Jawa

Gerak pada Tari Jawa tertuju pada gerak yang tumbuh dan berkembang di keraton atau istana. Gerak yang berkembang di keraton memiliki aturan-aturan tersendiri dalam melakukannya. Setiap gerak memiliki makna dan filosofi tersendiri.

Gerak dasar pada Tari Jawa terdiri dari trisig, sabetan, hoyog, lumaksana, kengser, seblak sampur, ulap-ulap. Geraknya yang lembut menjadi ciri khas gerak Tari Jawa. Berikut contoh gerak trisig :



Gerak Pada Tari

Dalam gerak terkandung tenaga/energi yang mencakup ruang dan waktu. Gejala yang menimbulkan gerak adalah tenaga, bergerak berarti memerlukan ruang dan membutuhkan waktu ketika proses gerak berlangsung.

Rudolf Von Laban membagi aspek gerak menjadi gerak bagian kepala, kaki, tangan, badan (*the body*), dan jarak. Rentangan atau tingkatan gerak (*space*) yaitu gerak yang kuat, lemah, elastis, penekanan (*dynamich*).

Timbulnya gerak tari berasal dari hasil pengolahan yang telah mengalami stilasi (digayakan) dan distorsi (pengubahan), yang melahirkan dua jenis gerak yaitu gerak murni dan gerak maknawi. Gerak murni yang terdapat pada tari tradisi:

A. Pada gerak dasar kaki

1. Adeg-adeg (Jawa) :
2. Kesiapan sikap dasar kaki pada saat mulai menari
3. Wedhi kengser (Jawa) dan seser (Sunda) : gerak menggeser telapak kaki ke samping kanan dan kiri
4. Trecet : gerakan bergeser ke samping (kiri atau kanan) dengan kaki jinjit dan lutut di tekuk
5. Trisig (Jawa) : gerakan berpindah tempat, maju mundur dan berputar dengan berlari kecil, jinjit dan tubuh agak merendah

B. Pada gerak dasar tari bagian tangan dan lengan

1. Gerakan ngiting
2. Nyampurit (Sunda)
3. Nyempurit (Jawa)
4. Ngrayung
5. Pa'blang dan kewer (Betawi)
6. Capang (Sunda)
7. Gerak ukel

C. Pada gerak dasar tari bagian kepala

1. Gilek : kepala membuat lengkungan ke bawah, kiri dan kanan
2. Galieur : gerak halus pada kepala yang dimulai dari menarik dagu, kemudian ditarik dengan leher kembali ke arah tengah
3. Pacak gulu dan jiling : gerak kepala ke kiri dan ke kanan secara cepat

Teknik Dalam Menari

Teknik berhubungan dengan cara melakukan gerak, prosedur berhubungan dengan tahapan-tahapannya. Contohnya gerak berjalan, ada yang dilakukan dengan teknik jinjit.

Prosedur untuk melakukan gerak berjalan dengan jinjit dimulai dengan badan tertumpu pada tumit dan melangkah setahap demi setahap. Agar lebih memahami gerak pada tari, lakukan latihan seperti berikut :

A. Gerakan Badan

1. Hoyog : badan dicondongkan ke samping kanan atau kiri, seperti gambar di bawah ini.



2. Engkyek : badan dicondongkan ke kiri atau ke kanan dengan sikap tangan lurus ke samping
3. Polatan : gerakan arah pandangan
4. Oklak : menggerakkan pundak ke depan dan belakang
5. Entrag : menghentakkan badan ke bawah berkali-kali, seolah-olah badan mengemper

B. Gerak Kepala

Dalam tari Jawa Barat yaitu galeong, gelieur dan gelengan kepala tengok kanan dan kiri. Berikut contoh Galeong,



C. Gerak Kaki

1. Debeg : menghentakkan ujung telapak kaki, seperti gambar di bawah ini.



2. Gejuk : menghentakkan kaki kebelakang dengan jinjit. Berikut contohnya,



- 3. Kengser : bergerak ke kiri atau ke kanan dengan menggerakkan kedua telapak kaki
- 4. Trisig : lari kecil dengan berjinjit
- 5. Trecet : telapak kaki jinjit bergerak ke kiri dan ke kanan
- 6. Tunjak tancep : sikap berdiri diam

D. Gerak Tangan

- 1. Lenggang : menggerakkan kedua tangan dengan arah yang berlawanan, seperti gambar berikut:



2. Pakblang : meluruskan kedua tangan keatas dengan tepak tangan mengarah keatas dan kebawah, seperti gambar di bawah ini.



3. Ngerayung : telapak tangan membuka dan ibu jari di tekuk ke telapak tangan, seperti gambar berikut:



Daftar Pustaka:

Soetedja, Zackaria dkk. 2017. *Seni Budaya SMA/MA SMK/MAK Kelas X Semester 1*. Jakarta : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.