

Gerak adalah elemen dasar tari. Gerak mencakup ruang, waktu, dan tenaga. Jika kamu melakukan gerakan di tempat tanpa berdiri berarti melakukan gerak di ruang pribadi, sedangkan jika kamu bergerak berpindah tempat, maka kamu melakukan gerak di ruang umum. Gerak di dalam ruang dapat dilakukan sendiri, berpasangan, dan berkelompok.

Berikut contoh elemen gerak dapat diolah melalui ruang pentas :



Setiap gerak yang dilakukan membutuhkan waktu, seperti gerak estetis, fungsional. Gerak fungsional seperti berjalan menuju ke sekolah tentu membutuhkan waktu. Jika jarak yang di tempuh dekat maka waktu yang dibutuhkan lebih sedikit di bandingkan dengan jarak jauh.

Jika jarak jauh ingin sama cepat nya dengan jarak dekat tiba di tempat, maka gerak yang dilakukan haruslah memiliki kecepatan dua atau tiga kali dari jarak dekat.

Tempo merupakan cepat atau lambat gerak yang di lakukan. Gerak tari juga memiliki tempo yang berfungsi memberikan kesan dinamis sehingga tarian enak untuk di nikmati.

Penggunaan tenaga dalam gerak tari meliputi :

1. Intensitas, berkaitan dengan kuantitas tenaga dalam tarian yang menghasilkan tingkat ke tegangan gerak
2. Aksen/tekanan, muncul ketika gerak dilakukan secara tiba-tiba dan kontras
3. Kualitas, berkaitan dengan cara penggunaan atau penyaluran tenaga.

Jika gerak yang dilakukan memiliki intensitas tinggi tentu saja memerlukan tenaga yang

kuat. Sebaliknya, gerak dengan intensitas rendah memerlukan tenaga yang lemah atau sedikit.

Gerak tari yang bersumber pada tari tradisi Papua kekuatan tenaga banyak pada kaki. Gerak kaki yang cepat dan ritmis merupakan ciri dari tarian Papua. Gerak tari yang tertumpu pada kaki tarian Papua dipengaruhi kondisi geografis alam yaitu pegunungan.

Masyarakat pegunungan memerlukan kaki kuat agar dapat mendaki dan menuruni bukit. Kehidupan sosial budaya seperti inilah yang berpengaruh terhadap karya seni tari.

Berikut contoh gerak desain ruang melengkung yang memberikan kesan dinamis pada tari :



Berikut contoh Penari dengan gerak melayang memerlukan waktu saat tumpuan dan melayang sampai turun ke lantai kembali :



Berikut contoh gerak melompat ke atas punggung memerlukan tenaga lebih kuat untuk memberi kesan dan karakter gerak lebih dinamis demikian juga yang menjadi pijakan kaki penari :



Menunjukkan seorang penari berdiri di atas punggung kedua temannya. Tenaga yang digunakan oleh penari untuk menahan temannya lebih besar di bandingkan yang berdiri di atas punggung.

Kekuatan tenaga menahan teman nya tertumpu pada kedua kaki. Tenaga yang dikeluarkan oleh kedua penari yang menyangga temannya semakin kuat jika berjalan dari satu tempat

ke tempat lainnya

Berikut contoh gerak berdiri dengan gerakan tertahan di lantai memberi kesan ringan sehingga tenaga yang digunakan lebih ringan juga :



Berikut contoh gerak dengan menggunakan tenaga lebih besar :



Agar lebih memahami materi ini, lakukan latihan beberapa gerakan berikut :

1. Gerak Mengembangkan Sayap

- Lakukan gerakan ini dengan mengembangkan kedua tangan dari bawah ke atas
- Rasakan ketika melakukan gerakan mengembangkan sayap
- Ada ruang yang terbentuk ketika melakukan gerak
- Ada tenaga yang digunakan ketika mengangkat kedua tangan ke atas
- Ada waktu yang digunakan pada saat melakukan gerak
- Lakukan gerakan ini dengan tempo cepat, sedang, dan lambat
- Rasakan perbedaan ketika melakukan gerak, seperti gambar berikut :



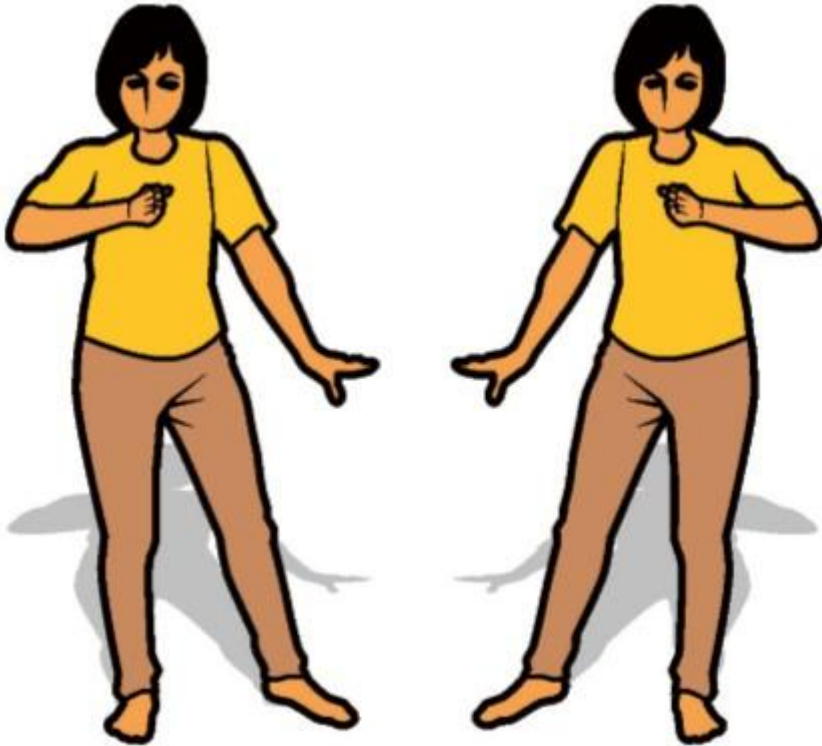
2. Gerak Hinggap

- Lakukan gerakan hinggap dengan melompat dari kanan ke kiri dan sebalik dari kiri ke kanan
- Rasakan tenaga yang digunakan ketika melakukan gerak berpindah
- Rasakan tempo dari ruang, waktu, dan tenaga ketika melakukan gerak
- Lakukan gerakan secara bervariasi ke kanan, ke kiri, ke depan, dan ke belakang, seperti gambar berikut :



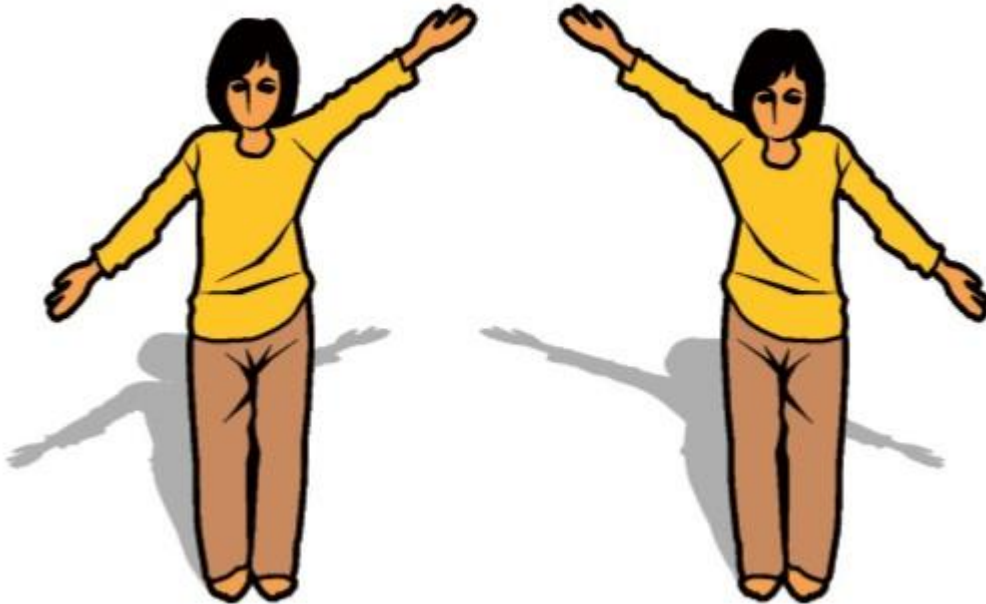
3. Gerak Mematuk

- Lakukan gerakan mematuk dengan tangan kanan ditekuk di depan dada dan tangan kiri lurus ke samping
- Gerak kedua tangan bersamaan seperti mematuk dan kaki kiri maju selangkah demi selangkah sampai empat hitungan
- Lakukan bergantian dengan tangan kiri dengan posisi yang sama
- Rasakan, seperti gambar berikut :



4. Mengembangkan Sayap Secara Diagonal

- Lakukan gerak mengembangkan sayap secara diagonal tanpa menggunakan selendang atau properti lainnya
- Rasakan perbedaan ruang, waktu, dan tenaga pada saat melakukan gerak dengan menggunakan properti selendang dengan tanpa properti
- Jika ada perbedaan catatlah perbedaan tersebut, seperti gambar berikut :



Daftar Pustaka

Purnomo, E., Deden, H., Buyung, R. & Julius, J. 2017. *Seni Budaya SMP/MTs Kelas VII*. Jakarta : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.