Pantomim adalah pertunjukan teater tanpa kata-kata yang dimainkan dengan gerak dan ekspresi wajah dengan diiringi musik. Pantomim merupakan seni pertunjukan yang penampilannya mengandalkan gerak-gerik tubuh dan ekspresi wajah.

Pantomim berasal dari Kata Latin *pantomimus*, artinya **meniru** segala sesuatu, merupakan pertunjukan teater yang menggunakan tubuh dalam bentuk ekspresi wajah atau gerak tubuh, sebagai dialog.

Charles Spencer Chaplin atau **Charlie Chaplin** adalah tokoh pantomim terkenal dari Amerika yang mempopulerkan pantomim lewat film bisunya. Dengan gerak-gerik, riasan wajah, kostum dan karakter lucu tokoh Chaplin menjadi inspirasi dan acuan para pemain pantomim dalam melakukan penampilan pantomim.

Kekuatan utama dari gerak-gerak pantomim adalah gerakan imajinatif atau gerak peniruan. Seolah-olah sedang memegang benda meskipun bendanya tidak ada, seolah-olah ada di suatu tempat yang rame meskipun sedang sendiri. Gerakan yang menggambarkan suatu peristiwa harus diyakini benar seolah-olah nyata.

Pertunjukan pantomim bersifat lucu, humoris, menghibur, gerakannya komikal yaitu gerakan lucu. Gerakan yang ditampilkan merupakan hasil dari pengolahan gerak yang distilir atau digayakan. Perpaduan antara gerak-gerik tubuh yang menarik dan ekspresi wajah yang berkarakter akan membuat pantomim menjadi tontonan yang bagus.

Teknik dan metode latihan pemain pantomim yang harus dikuasai untuk dapat berpantomim dengan baik, yaitu latihan olah tubuh dan latihan ekspresi wajah. Kedua latihan ini harus dilakukan dengan sungguh-sungguh dan berimajinasi secara kreatif.

Tahapan yang dilakukan dalam olah tubuh yaitu pelenturan tubuh atau strectching, pemanasan dan pendinginan. Tahap pelenturan dilakukan dengan melenturkan seluruh persendian tubuh dan peregangan urat-urat sendi dari mulai kaki, pinggang, pinggul tangan, bahu, dan sekitar kepala.

Bagian Kepala : Lakukan gerakan kepala ke kiri ke kanan, ke depan ke belakang secara teratur, pelan-pelan dan berulang. Selanjutnya, lakukan gerakan memutar kepala secara penuh, kemudian berganti arah sebaliknya. Lakukan secara berulang sampai dirasa cukup. Efeknya akan terasa ringan otot bagian kepala.

Download dari situs https://wirahadie.com

Berikut contoh Latihan menggerakan kepala dan melenturkan ekspresi wajah :



Berikut contoh Latihan menggerakan leher dan melenturkan rongga mulut :



Berikut contoh latihan menggerakan kepala, ekspresi wajah dan melenturkan dagu :



Bagian Tangan : Kekuatan tangan pada pantomim sangat penting dalam melakukan gerakan imajinatif. Latihan ini ditujukan untuk mengolah persendian, kekuatan otot dan kelenturan otot tangan. Tangan dapat dilakukan lurus ke atas, ke samping, ke depan, memutar telapak tangan, melentikkan jari-jari tangan, dan gerakan lainnya.

Berikut contoh Latihan mengolah bagian tangan disertai ekspresi wajah :

Download dari situs https://wirahadie.com



Berikut contoh Latihan mengolah pergerakan tangan secara berpasangan :



Latihan badan meliputi bagian perut, dada, dan punggung. Berperan penting bagi pemain teater karena merupakan bagian yang memberikan efek pada sikap tubuh peran. Latihan ini dapat dilakukan dengan menggerakkan dan melenturkan badan ke depan (membungkuk) dan ke belakang (menekuk pada bagian perut sehingga tubuh melengkung ke belakang).

Berikut contoh Latihan keseimbangan tubuh :

Download dari situs https://wirahadie.com



Bagian pinggul : penting untuk diolah agar gerakan tubuh lebih lentur dan fleksibel. Pada bagian pinggul, gerakan tubuh dapat dilakukan ke samping, ke depan, dan membungkuk. Rasakan bagian-bagian torsomu, menjadi berat atau menjadi ringan. Rasakan pergerakan bagian pinggul dan torsomu menjadi bisa bergerak bebas.

Berikut contoh latihan keseimbangan tubuh yang bertumpu pada bagian pinggang :



Bagian kaki : Kekuatan kaki perlu dilatih agar dapat tetap tegak berdiri di atas panggung. Berdiri di atas satu kaki merupakan salah satu latihan keseimbangan tubuh. Berlatihlah berbagai pose dengan tumpuan pada kaki, seperti pose pohon yang kokoh menjulang tinggi, batu karang yang menahan ombak, dan berbagai pose dengan personifikasi alam.

Download dari situs https://wirahadie.com

Berikut contoh latihan keseimbangan tubuh dengan tumpuan pada kaki :



Bentuk penampilan pantomi berdasar jumlah pemain yang tampil ada 3 yaitu Pantomim tunggal, Pantomim berpasangan, dan Pantomim kelompok. Pantomim tunggal dimainkan oleh satu orang pemain. Tema dan adegan yang ditampilkan berupa permasalahan yang dihadapi oleh seseorang dalam berbagai kondisi.

Contohnya, seorang yang berada di jalanan bingung mau menyebrang jalan kemudian hujan dan angin datang, orang yang sedang kebingungan kehilangan sesuatu. Pada pantomim tunggal dapat mencari tema yang menarik untuk dimainkan sendiri.

Pantomim berpasangan adalah pantomim yang dimainkan oleh dua orang atau berpasangan. Tema dan adegan yang ditampilkan tentunya keunikan dari dua orang yang saling merespon gerak-gerik yang lucu.

Berikut contoh Latihan pantomim dengan aktivitas saling menarik tambang :



Download dari situs https://wirahadie.com

Pantomim kelompok adalah pantomim yang dimainkan oleh lebih dari 2 orang atau kelompok. Gerak Pantomim kelompok dapat dibuat adegan seperti meniru gerakan sekelompok bebek yang sedang digembala petani, adegan di pasar yang ramai dengan banyak aktifitas bisa juga mencari aktifitas yang menarik lainnya.

Berikut contoh Latihan pantomim kelompok :



Daftar Pustaka
Purnomo, Eko., Deden H., Buyung R., & Julius Juih. 2017. *Seni Budaya SMP/MTs Kelas VIII*. Jakarta : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.

Download dari situs https://wirahadie.com