

Keseimbangan Dalam Gerak Liris Pada Karya Tari "In Control"

Oleh :

Nihayah

12020134020

Email: nihayah09@gmail.com

Dosen Pembimbing:

Dra Jajuk Dwi Sasanadjati, M.Hum

Abstrak

Karya tari "In Control" merupakan sebuah karya tari yang mengangkat tema keseimbangan dan gerak liris. Karya tari ini lebih menekankan kepada cara atau teknik gerak seimbang dengan mempertahankan sesuatu diatas kepala. Dewasa ini berbagai fenomena alam terjadi akibat manusia yang tidak lagi mepedulikan keseimbangan dalam hidupnya, selain kasus hak dan kewajiban yang tidak lagi dipenuhi juga terjadi ketidakseimbangan yang dilakukan manusia kepada alam.

Dalam proses penyusunan karya penata tari menerapkan metode eksperimen dengan beberapa teori gravitasi dan keseimbangan. Konsep dalam penciptaan karya tari ini, penata tari menggunakan tipe tari Liris, dengan penyajian simbolik. Elemen utama tari adalah gerak dengan didukung, tata rias busana, pola lantai, musik pengiring, properti, dan tata teknik pentas.

Karya tari ini diharapkan dapat menjadi sebuah karya yang inspiratif melalui tema yang dihadirkan. Konsep garap karya tari ini memiliki kecenderungan mengeksplorasi teknik keseimbangan para penari. Melalui karya tari ini penari dapat melatih kemampuan serta meningkatkan kualitas kepenariannya dalam hal intensitas dan konsentrasi dalam melakukan gerak.

Setelah melakukan observasi dan beberapa kali percobaan dalam berproses, karya tari In control menemukan beberapa bentuk-bentuk keseimbangan. Bentuk keseimbangan tidak hanya sebatas yang diketahui banyak orang dengan mengangkat 1 kaki dan berjalan diatas sebuah benda dengan membawa beban di kedua sisi tubuhnya. Namun keseimbangan juga dapat dilakukan dengan tumpuan tangan, kepala, pinggang, pantat, serta kaki. Setiap tumpuan dalam melakukan keseimbangan memiliki kesulitan yang berbeda-beda, baik dari segi pengaturan tenaga, kekuatan, dan teknik.

Kata Kunci : *In Control*, Keseimbangan, Liris

Latar Belakang

Keseimbangan terdapat dimana-mana, lingkungan hidup manusia, suatu bentuk keseimbangan yang sangat sempurna. Dalam sebuah situs (keseimbangan hidup manusia ditinjau dari perspektif filsafat.htm:

syarif adief, 2013) menyebutkan planet-planet berevolusi tetap dalam kecepatan yang stabil, sehingga tidak terjadi benturan antara benda-benda di angkasa, semuanya berjalan tepat pada garis edar yang telah digariskan oleh penciptanya.

Dewasa ini berbagai fenomena alam terjadi akibat manusia yang tidak lagi mempedulikan keseimbangan dalam hidupnya, selain kasus hak dan kewajiban yang tidak lagi dipenuhi juga terjadi ketidakseimbangan yang dilakukan manusia kepada alamnya. Alam yang menjadi sumber kehidupan semua makhluk di bumi menjadi sasaran eksploitasi manusia. Berawal dengan niat manusia ingin memanfaatkan potensi dan sumber daya alam yang dimiliki malah menjadikan alam semakin miskin dengan sumber daya. Selain mengeruk dan memanfaatkan, manusia juga meninggalkan limbah dan lubang-lubang besar pada bumi begitu saja, mereka tidak lagi mempedulikan bencana dan pengaruh buruk apa yang akan diterima manusia di masa depan.

Keseimbangan itu harus dijaga, dan ketika keseimbangan itu tidak dijaga maka dampak yang muncul adalah pengaruh buruk pada kehidupan manusia. Contoh besar adalah keseimbangan alam yang tidak dipelihara oleh manusia. Maka bencana juga akan diterima oleh manusia.

Topik ini akan diwujudkan ke dalam tipe tari liris, dimana tipe tari ini memiliki karakter yang lembut. Meskipun lembut, bukan berarti tidak

ada kekuatan di dalam tarian ini. Dengan memadukan kelembutan yang dimiliki tipe tari liris dan teknik keseimbangan akan menghasilkan suatu bentuk karya yang kuat dan menarik.

Keseimbangan menjadi hal yang menarik karena akan membatasi gerak penari dengan tambahan properti diatas kepala sebagai beban. Properti dimunculkan sebagai ungkapan bahwa manusia memiliki tanggung jawab besar sebagai makhluk hidup untuk mengatur dan mengontrol keseimbangan ekosistem. *Tempel* dipilih menjadi properti karena memiliki keunikan dari segi bentuk yang datar dan lebar, serta tumpuan kepala manusia yang cenderung berbentuk bulat. Selain itu keunikan tari liris adalah gerakannya yang lembut dan halus, disertai dengan keseimbangan menggunakan properti *tempel*.

Fokus Penulisan

Hal yang paling utama dilakukan adalah koreografer menemukan fokus karya. Karya tari *In Control* adalah sebuah karya tari yang mencoba mengeksplorasi bentuk-bentuk gerak dengan menggunakan

teknik dan memperhitungkan keseimbangan gerak pada penari. Keseimbangan yang dilakukan tidak semata-mata hanya pada persoalan tubuh dalam bergerak, namun juga akan beban di atas kepala yang sengaja diletakkan untuk menambah keunikan dan membatasi penari dalam bergerak. Properti dalam karya ini juga sebagai gambaran sebuah tanggung jawab manusia sebagai makhluk Tuhan paling sempurna yang diciptakan mempunyai akal pikiran guna mengatur dan menjaga keseimbangan alam lingkungannya.

Tujuan

Tujuan penciptaan karya adalah menuangkan ide gagasan tentang fenomena keseimbangan yang terjadi di dunia melalui sebuah pertunjukan tari. Menemukan bentuk pertunjukan dengan menggunakan teknik eksplorasi keseimbangan sebagai materinya. Menemukan suatu fakta menyangkut pentingnya kehadiran unsur-unsur pendukung sebuah pertunjukan (gerak), mengolah dan menemukan bentuk baru dalam penyajian sebuah pertunjukan. Mengetahui pentingnya pengolahan desain, teknik dan teknik gerak

seorang penari dalam menghadapi sebuah proses yang berbeda. Selain beberapa tujuan yang disebutkan sebelumnya, bagi penari karya ini memiliki tujuan melatih keseimbangan tubuh dalam bergerak bersamaan dengan menahan beban di atas kepala, dan sekaligus mempertahankan intensitas dalam melakukan gerak secara halus.

Tahapan Penuangan Konsep

Rangsang Awal

Pada awal munculnya ide dalam pembuatan karya ini adalah dengan melihat fenomena yang sedang terjadi di sekitar lingkungan tempat tinggal. Bermula dengan kesenjangan pada alam akibat perbuatan manusia yang tidak lagi mempedulikan keseimbangan dalam hidupnya. Selain kasus hak dan kewajiban yang tidak lagi dipenuhi juga terjadi ketidakseimbangan yang dilakukan manusia terhadap lingkungan. Alam yang menjadi sumber kehidupan semua makhluk di bumi telah menjadi sasaran eksploitasi manusia, berawal dengan niat manusia ingin memanfaatkan potensi dan sumber daya alam yang dimiliki malah menjadikan alam semakin miskin dengan sumber daya. Setelah menemukan fenomena

yang menarik, yaitu fenomena keseimbangan kehidupan secara tidak langsung akan memicu munculnya rangsang awal untuk memvisualisasikan fenomena tersebut menjadi sebuah sajian pertunjukan.

Konsep Penciptaan

Judul

Judul adalah identitas dari sebuah karya dimana judul merupakan kata kiasan. Dalam karya tari ini koreografer memberi judul *In Control*, yang memiliki arti dalam pengawasan(pengendalian). Dengan tipe tari Liris yang digunakan kemudian dipadukan dengan penerapan teknik keseimbangan akan membuat penari selalu bergerak dengan hati-hati. Kehati-hatian inilah yang koreografer maksud menjadi sebuah pengendalian.

Sinopsis

“Tubuh merupakan aset yang paling berharga, ia mampu menopang dan bekerja sebagaimana mestinya manusia. Bahkan manusia mampu menjaga keseimbangan tubuhnya untuk meletakkan sebuah benda

di atas kepala atau tubuhnya..ya..manusia yang seimbang adalah mereka yang mampu mengontrol emosi jiwanya.”

Tipe Karya

Dalam karya ini koreografer ingin menggunakan tipe tari Liris, tari liris adalah sebuah tarian yang memiliki karakter lembut dan halus. Karakter ini merupakan perwujudan kualitas tari yang selalu bersandar pada bentuk yang memiliki penampilan halus, lembut, ringan dan melankolis atau ungkapan gerak yang sentimentil. Dikaitkan dengan tema yang diangkat adalah tentang keseimbangan, maka tipe tari liris sangat tepat penggunaannya karena dalam melakukan gerak dengan menahan beban dan harus tetap menjaga keseimbangan maka penari harus berhati-hati dalam melakukan gerak agar tidak terjatuh.

Mode Penyajian

Pemilihan mode penyajian sangat penting bagi seorang koreografer, dalam karya ini penulis menggunakan mode penyajian tari

secara simbolis. Mengapa simbolis yang dipakai? Karena obyek fenomena tidak dapat diwujudkan dalam bentuk nyata, hanya pemaknaan secara simbolis yang akan dihadirkan. Sebagai contoh sebagai seorang wanita yang harus memikul tanggungjawab ganda sebagai ibu rumah tangga digambarkan dengan penari berbaju putih dengan membawa *tempeh* sedangkan di atas kepalanya terdapat *tempeh* dengan beras didalamnya.

Teknik

Beberapa teknik yang digunakan dalam karya tari ini menggunakan beberapa teknik dasar dalam tari Jawa pada umumnya seperti mendak, junjungan, dll. Penerapan teknik dalam karya tari ini secara umum dikembangkan sendiri oleh koreografer karena terkait dengan kreatifitas eksplorasi gerakan yang digunakan dalam karya.

Gaya

Gaya yang melatarbelakangi karya tari *In Control* ini mengacu pada gerak tari yang memiliki kecenderungan halus atau lembut. Dalam karya tari ini koreografer

banyak memasukkan beberapa gerak yang dipengaruhi oleh gaya atau ciri khas dari koreografer. Seperti karya sebelumnya yang mengambil unsur gerak yang lembut, bahwa koreografer cenderung menyukai gerak yang mengalir, maka dalam karya tari ini nuansa kelembutan dan ketegasan masih terbawa.

Penari

Penari di dalam sebuah komposisi tari mempunyai tugas menjadi media pokok, tubuh penari menjadi obyek atau alat penyaluran pesan yang ingin diungkapkan oleh koreografer. Karya tari *In Control* merupakan sebuah bentuk koreografi kelompok, dimana karya ini menggunakan 6 penari. Keseluruhan penari merupakan wanita, agar penonton yang melihat ekspresi dari penari memiliki sudut pandang imajinasi yang berbeda-beda. Adapun alasan mengapa memilih jumlah penari berjumlah 6, adalah untuk memperbanyak variasi, baik dalam kelompok, teknik dan pola lantai.

Tata Teknik Pentas dan Cahaya

Rias

Rias wajah sederhana atau sering disebut minimalis akan digunakan dalam karya tari ini, hanya penekanan di beberapa area wajah untuk mempertegas ekspresi. Seperti pemakaian eyeshadow hitam untuk membuat mata menjadi tajam, lipstik merah untuk membuat garis senyum semakin menarik dan membuat kesan segar pada wajah penari.

Busana

Kain putih yang lebar dan membalut tubuh penari mulai dari bagian dada hingga menjuntai dilantai akan digunakan dalam karya tari "*In Control*". Pemilihan warna putih erat hubungannya dengan kebersihan diri dan pikiran, yang akan memunculkan ketenangan dan keikhlasan penari untuk bergerak dengan mengontrol emosi dalam dirinya. Kekuatan dan kelembutan perasaan seorang wanita dalam menjalani kehidupan yang penuh dengan tantangan.

Seni Pendukung

Iringan Musik

Musik dalam tari dapat dibedakan menjadi 3 yaitu: 1. Musik sebagai pengiring, 2. Musik sebagai

Tata Panggung

Karya tari *In Control* akan menggunakan panggung proscenium dengan lantai dan backdrop berwarna hitam untuk mendukung busana yang dikenakan oleh penari. Tidak ada *setting* di dalam panggung, hanya beberapa properti yang sengaja diletakkan di atas panggung sebelum digunakan untuk menari.

Lighting

Lighting dipergunakan untuk keperluan penerangan panggung guna membantu suatu penampilan dalam kebutuhan pertunjukan. Kehadiran lighting juga dapat mendukung kebutuhan-kebutuhan khusus saat pertunjukan, seperti pembentukan suasana, mempertegas moment, klimaks dan menjelaskan kenaikan dan penurunan suasana.

partner, 3. Musik ilustrasi. Dalam karya tari *In Control* musik mempunyai peran sebagai ilustrasi, dimana musik memiliki kecenderungan dan kelebihan membawa suasana dalam karya ini.

Iringan musik akan dihadirkan adalah bentuk musik editing, yakni lagu yang digabungkan dengan lagu yang lain sehingga muncul suasana yang diinginkan koreografer.

Properti

Dalam pengertian secara umum properti memiliki arti sebagai sesuatu yang digunakan oleh penari untuk

Proses Kekaryaannya

Metode eksperimen dalam penciptaan karya tari memiliki pengaplikasian yang sama dengan metode eksperimen dalam mata pelajaran Sains di sekolah pada umumnya. Yaitu suatu rangkaian proses untuk menguji 1 teori untuk mendapatkan sebuah kebenaran teori tersebut. Metode eksperimen dalam penciptaan karya tari ini secara tidak langsung mengadopsi dari bidang ilmu Sains. Berikut adalah tahap-tahap dalam metode eksperimen: (1) Percobaan Awal, diawali dengan melakukan percobaan dengan mengamati fenomena yang terjadi terhadap lingkungan sekitar tempat tinggal. (2) Pengamatan Terhadap Obyek. Obyek dapat berupa teknik

mendukung gerak, biasanya melekat pada tubuh atau busana yang dikenakan penari. Properti hadir memiliki tujuan dan fungsi yang terkait dengan tari yang dibawakan. Properti *Tempeh*, Jun penampung air dan kurungan ayam akan dihadirkan dalam karya tari ini, sebagai bentuk refleksi dari fenomena yang diangkat oleh penulis.

gerak dan teknik menggunakan properti. Pada tahap pertama penari melakukan diskusi singkat terkait dengan fenomena yang diungkapkan oleh koreografer, dan mencoba memberi bukti kasus nyata dalam kehidupan sehari-hari di sekitar lingkungannya. (3) Hipotesis Awal. Dugaan awal dapat berupa terkaan uji coba beberapa teknik gerak untuk mencapai keseimbangan. pada awal proses latihan, penggunaan properti *tempeh* di atas kepala membuat penari kesulitan bergerak. Kesulitan bergerak tersebut diakibatkan oleh *tempeh* yang ikut bergeser ketika tubuh penari bergerak. Beberapa hal disinyalir sebagai penyebab *tempeh* yang disunggi itu bergerak, diantaranya adalah gerakan tiba-tiba yang dilakukan oleh penari, tidak ratanya

tatakan *tempeh*, gerakan yang bervolume lebar, konsentrasi penari yang terbagi, keraguan penari dalam bergerak,dll. Untuk menari dengan membawa *tempeh* diatas kepala erat hubungannya dengan pengaturan keseimbangan yang ada dalam tubuh penari serta gravitasi bumi. (4) Verifikasi , membuktikan kebenaran dari dugaan awal. Dalam tahap ini menjadi pembuktian atas hipotesis awal. Beberapa teknik gerak diuji cobakan pada penari untuk memperoleh gerak yang sesuai. Penerapan Latihan Keseimbangan Pada Tubuh Penari. (5) Aplikasi konsep Kegiatan ini merupakan pementapan konsep yang telah dipelajari. Dalam tahap ini sudah harus ditentukan teknik yang akan digunakan dan telah diuji cobakan pada penari. (6) Evaluasi, merupakan kegiatan akhir setelah selesai satu konsep. Dalam tahap ini evaluasi dilakukan setiap latihan selesai, dengan melihat secara seksama video yang diambil ketika latihan.

Alur

Adegan 1

Durasi : 5 menit

Suasana : tenang, terdengar hanya suara yang berasal dari beras yang berada di dalam *tempeh*

Motivasi isi : pada bagian awal, adegan ini ingin menggambarkan fungsi atau kegunaan *tempeh* yang lekat dengan kehidupan manusia sehari-hari yaitu *tempeh* sebagai alat untuk memisahkan beras dengan kotoran yang menempel pada beras sebelum diolah.

Adegan 2

Durasi : 5 menit

Suasana : terdapat sedikit penaikan tempo yang membuat suasana sedikit menegangkan.

Motivasi isi : Jika dalam adegan pertama tadi lebih cenderung memperlihatkan fungsi *tempeh* dalam kehidupan manusia sehari-hari, dalam bagian ini cenderung menggunakan *tempeh* untuk disunggi.

Adegan 3

Durasi : 7 menit

Suasana : suasana yang dimunculkan sedikit tegang, dpengaruhi dengan adegan

sebelumnya dan musik yang berubah tempo.

Motivasi isi : dalam bagian ini seluruhnya merupakan hasil dari eksplorasi dengan menggunakan *setting* kursi yang sebelumnya digunakan sebagai penahan properti *tempeh*.

Adegan 4

Durasi : 8 menit

Suasana : terdapat sedikit kenaikan tempo yang membuat suasana sedikit menegangkan. Kemudian berlanjut pada penurunan suasana hingga berakhir menuju ending .

Motivasi isi : Dalam bagian ini memiliki motivasi eksplorasi gerak dengan level rendah. Eksplorasi merupakan penjajakan terhadap obyek diluar diri kita, dalam artian eksplorasi merupakan pencarian gerak yang dirangsang oleh satu obyek tertentu.

Analisis Karya tari *In Control*

Dalam sebuah karya seni tari bentuk dan isi bukanlah dua hal yang terpisah. Isi sebuah tarian adalah suatu ide, gagasan, atau penghayatan yang

tidak terlihat. Tanpa ide sebuah karya tari akan hadir tanpa bobot.¹

Karya tari *In Control* merupakan sebuah karya tari yang mengangkat tema keseimbangan dan gerak liris. Karya tari ini lebih menekankan kepada cara atau teknik bergerak seimbang dengan mempertahankan sesuatu diatas kepala. Secara sederhana, ketika seseorang mengangkat satu kakinya dan kaki yang lain menjadi tumpuan maka ia telah melakukan sebuah kegiatan mencari keseimbangan. Keseimbangan dalam tari merupakan salah satu elemen dalam tari. Tidak mudah melakukan gerak dibawah beban tanggungjawab mempertahankan properti agar tidak jatuh selama melakukan gerak. Properti yang disunggi diatas kepala penari secara tidak langsung membuat penari merasa terkekang atau terbebani sehingga terbatas melakukan gerak. Oleh karena itu tipe tari liris adalah tipe tari yang sesuai untuk dipadukan dengan teknik keseimbangan dalam membawa dan mempertahankan

¹ Sal Murgiyanto, M.A, *Koreografi (Pengetahuan Dasar Komposisi Tari)* (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1983), hal : 34.

beban. Tipe tari liris mempunyai kelebihan dibandingkan tipe tari yang lain, yaitu memperlihatkan teknik dan kualitas yang dimiliki oleh penari terutama dalam intensitas melakukan gerak. Gerak yang halus dan mengalir cenderung memiliki kesulitan yang lebih tinggi. Hal itu dapat dirasakan ketika seorang penari bergerak secara halus dan mengalir pastilah membutuhkan konsentrasi serta kekuatan penari.

Analisis karya tari *In Control* berkaitan dengan gerak dan teknik yang terdapat dalam karya tari ini. Seperti ulasan sebelumnya, karya ini lebih banyak berbicara mengenai tipe tari liris dan keseimbangan dalam karya tari *In Control*.

4.1.1 Analisis Keseimbangan

No	Bentuk keseimbangan	Istilah	Kesulitan
1	Keseimbangan dengan 1	<i>On Top</i>	Dalam melakukan gerak keseimbangan ini, kesulitan diperoleh dari pengaturan tumpuan kaki yang lain. Artinya,

			ketika melakukan gerak ini seseorang harus mengatur tenaga dan membagi seluruh tenaga ke seluruh tubuh. Berat badan akan ditumpu oleh salah satu kaki, sedangkan kaki yang lain terangkat dan menjadi penyeimbang bersama dengan kedua tangan agar tubuh bagian atas tidak mengalami banyak pergerakan. Menemukan titik fokus pada kaki tumpuan sangatlah penting.
2	Keseimbangan 1 kaki ditambah beban diatas kepala	<i>Angle</i>	Secara umum sama dengan keseimbangan dengan 1 kaki yaitu mencari titik fokus pada

		<p>kaki yang menjadi tumpuan dan mengatur pembagian berat badan keseluruh tubuh. Namun dalam bagian ini tingkat kesulitan bertambah dengan beban yang diletakkan diatas kepala berupa <i>tempeh</i>. Kaitannya dengan keseimbangan adalah penari harus membagi lagi konsentrasinya dengan beban diatas kepala. Beban yang diterima oleh kaki tumpuan akan terasa lebih berat ketika penari mengalami pergeseran benda yang berada diatas</p>			<p>kepalanya. Jadi secara otomatis penari membagi konsentrasi antara menahan keseimbangan mengangkat 1 kaki dan keseimbangan membawa beban diatas kepala. Ketika benda yang berada diatas kepala mengalami pergerakan maka tumpuan secara langsung juga akan mengalami penambahan beban dan pergerakan, begitupula sebaliknya. Ketika tumpuan melakukan pergerakan maka keseimbangan beban diatas kepala akan mengalami gangguan.</p>
--	--	--	--	--	---

4.1.2 Analisis Gerak Liris

No	Macam jenis liris	Istilah	Deskripsi
1	Berjalan dengan durasi ketukan 1x8	Laku 1	Gerak berjalan ini dilakukan selayaknya seseorang berjalan, hanya saja kaki dilangkahakan ketika berada pada hitungan ke-8. Selama hitungan 1-7 bukan berarti kaki tidak bergerak, namun kaki melakukan perpindahan berat badan dari tumpuan kaki yang satu menuju kaki yang satunya
2	<i>Hoyog</i> 3x8	<i>Hoyog ngleyek</i>	Gerakan <i>hoyog</i> dilakukan dengan 3 titik bantuan. Biasanya gerakan ini dilakukan dengan durasi 1x8, dimana 1-4 merupakan gerakan memindah berat badan kepada kaki tumpuan, kemudian hitungan 5-8 memulai

			gerakan menekuk lutut dan janggut bergerak menuju arah lawannya. Namun dalam bagian ini gerakan dilakukan dengan durasi yang 2x lebih pelan dari biasanya. Untuk membantu maka diberikan 3 titik yang akan dicapai setiap hitungan 1-8. Yaitu perpindahan berat badan, proses menekuk lutut dan <i>ngleyek</i> , dan proses perpindahan berat badan lagi.
3	Point 1 kaki dengan durasi 4x 8	<i>Pucukin g eri</i>	Gerakan keseimbangan ini dapat dilakukan dengan gerak liris mengingat seorang penari harus berkonsentrasi dan percaya kepada

			dirinya sendiri untuk melakukan gerakan ini. Didahului dengan mengumpulkan kepercayaan diri serta memunculkan ketenangan dari dalam diri penari akan mendorong dan memotivasi dirinya mengangkat 1 kakinya. Melakukan gerak keseimbangan ini sedikit mudah apabila dilakukan dengan cepat, karena dapat diatasi dengan pantauan yang dilakukan kaki yang diangkat keatas. Namun ketika dilakukan dengan pelan dan halus, seorang penari juga melatih ketahanan serta rasa
--	--	--	---

			sabar dalam bergerak
--	--	--	----------------------

5.1.Kesimpulan

Karya tari In Control merupakan sebuah karya tari yang mengangkat tema keseimbangan dan gerak liris. Karya tari ini lebih menekankan kepada cara atau teknik bergerak seimbang dengan mempertahankan sesuatu diatas kepala. Secara sederhana, ketika seseorang mengangkat satu kakinya dan kaki yang lain menjadi tumpuan maka ia telah melakukan sebuah kegiatan mencari keseimbangan.

Setelah melakukan observasi dan beberapa kali percobaan dalam berproses, karya tari In control menemukan beberapa bentuk-bentuk keseimbangan. Ternyata bentuk keseimbangan tidak hanya seperti yang orang biasa tahu, yang hanya dengan mengangkat 1 kaki dan berjalan diatas sebuah benda dengan membawa beban di kedua sisi tubuhnya. Namun keseimbangan juga dapat dilakukan dengan tumpuan tangan, kepala, pinggang, pantat, serta kaki.

Setiap tumpuan dalam melakukan keseimbangan memiliki kesulitan yang berbeda-beda, baik dari segi pengaturan tenaga, kekuatan, dan teknik. Hal ini menarik untuk dipelajari dan dilatih oleh seorang penari untuk mendapatkan beberapa teknik dan kualitas dalam bergerak secara lembut.

5.2.Saran

Keseimbangan adalah sebuah elemen yang tidak bisa dipisahkan dari dunia tari, keseimbangan termasuk dalam elemen-elemen tari yang sangat penting. Keseimbangan sangat berhubungan dengan banyak faktor pendukung sebuah karya tari. Dalam teknik bergerakpun keseimbangan sangat dibutuhkan agar seorang penari tetap berada pada posisi yang seharusnya. Dengan dipadukan gerak liris yang lembut akan semakin mendukung bentuk gerak dan kualitas yang dihasilkan. Selain kualitas juga dapat melatih intensitas seseorang dalam bergerak, mengapa demikian? Karena bergerak halus memiliki kecenderungan sulit untuk dilakukan dalam jangka

waktu yang lama. Melatih ketahanan dengan bergerak halus dan mengatur keseimbangan layaknya menjadi hal yang dapat diperhitungkan untuk menjadi sumber inspirasi dan motivasi.

Adapun dengan adanya karya tari In Control dapat meningkatkan kesadaran penari untuk terus menempa dirinya agar menjadi penari yang memiliki kualitas dalam bergerak maupun dalam kehidupannya.

Foto



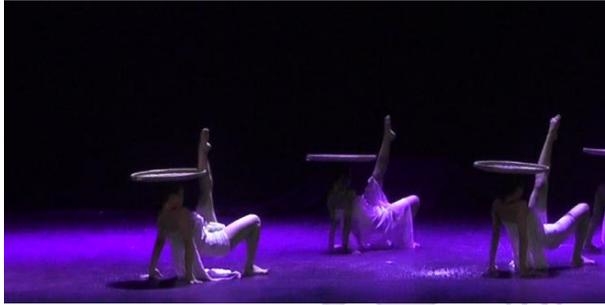
Adegan 1 : penari dan properti

(dok. Pribadi,2016)



Adegan 2 : eksplorasi pemain dengan properti

(dok. Pribadi, 2016)



Adegan 3 : eksplorasi level bawah dengan tumpuan tangan (dok. Pribadi, 2016)

DAFTAR PUSTAKA

- Hadi, Sumandiyo. 2003. *Aspek-Aspek Dasar Koreografi kelompok*. Yogyakarta: eIKAPHI (Lembaga Kajian Pendidikan dan Humaniora Indonesia)
- Hadi, Sumandiyo. 2014. *Koreografi Bentuk-Teknik-Isi*. Yogyakarta: Cipta Media
- Meri, La. 1986. *Elemen-Elemen Dasar Komposisi Tari Terjemahan Soedarsono*. Yogyakarta: Lagaligo Fakultas Kesenian Institut Seni Yogyakarta
- Murgiyanto, Sal. 1983. *Koreografi Pengetahuan Dasar Komposisi Tari*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Smith, Jacqueline. 1985. *Komposisi Tari Sebuah Petunjuk Praktis Bagi Guru Terjemahan*. Yogyakarta: IKALASTI

Pustaka Maya

<http://www.artikelpria.com/2011/08/05/cara-menjaga-keseimbangan-tubuh.html>, diakses pada tanggal 24 maret 2016

<http://renovit-multivitamin.com/7-tips-menjaga-keseimbangan-pikiran-dantubuh/> diakses pada tanggal 24 maret 2016

<https://id.wikipedia.org/wiki/Gravitasi> diakses pada tanggal 22 maret 2016

<http://www.asikbelajar.com/2013/08/pengertian-metode-eksperimen.html> diakses pada tanggal 16 maret 2016

<http://fisikazone.com/fisika-dalam-tari-balet/> diakses pada tanggal 24 maret 2016