

TEKNIK DAN EKSPRESI SEBAGAI UPAYA PENGUASAAN KUALITAS GERAK TARI TOPENG TUNGGAL BETAWI MENURUT PERSPEKTIF MARGARET N.H'DOUBLER

Monik Alvianisa¹ Nursilah² Ida Bagus Ketut Sudiasa³

¹Program Studi Pendidikan Tari, Universitas Negeri Jakarta

²senitari@unj.ac.id

E-mail: ¹monik.alvi04@gmail.com ²nursilah@unj.ac.id

³idabagusketutsudiasa@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini mengkaji permasalahan tentang penguasaan kualitas gerak Tari Topeng Tunggal karena tarian ini memiliki tingkat kerumitan yang cukup tinggi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bentuk penyajian, teknik gerak, serta kualitas gerak Tari Topeng Tunggal melalui teori teknik dan ekspresi menurut perspektif Margaret N H'Doubler. Penelitian ini dapat digunakan sebagai peluang kajian lanjutan mengenai penguasaan kualitas gerak pada jenis tari lainnya menggunakan teori *Technique and Expression*. Metode penelitian yang digunakan adalah analisis deskriptif kualitatif dan teknik pengumpulan data melalui wawancara, pengamatan, studi pustaka, dan studi dokumen. Data yang diperoleh meliputi: 1) bentuk penyajian Tari Topeng Tunggal yang dapat dilihat melalui analisis struktur gerak, 2) teknik gerak yang mencakup tiga aspek yaitu pengaturan nafas, tenaga, dan ritme, 3) ekspresi yang disajikan melalui gerak topeng dan gerak tubuh. Hasil analisis dan interpretasi data menjelaskan bahwa Tari Topeng Tunggal memenuhi seluruh sub bab dalam *Technique and Expression*. Sehingga, diperoleh kesimpulan bahwa *Technique and Expression* dapat digunakan sebagai upaya penguasaan Tari Topeng Tunggal.

Kata kunci: teknik dan ekspresi, kualitas gerak, Tari Topeng Tunggal

Abstract

This study examines the problem of mastering the movement quality of the Single Mask Dance because this dance has a fairly high level of complexity. The purpose of this study was to determine the

form of presentation, movement techniques, and movement quality of the Single Mask Dance through Technique and Expression according to Margaret N H'Doubler's perspective. This research can be used as an opportunity for further study regarding the mastery of movement quality in other types of dance using Technique and Expression theory. The research method used is descriptive qualitative analysis and data collection techniques through interviews, observations, literature studies, and document studies. The data obtained includes: 1) the form of presentation of the Single Mask Dance which can be seen through the analysis of the structure of the movement, 2) the movement technique which includes three aspects, namely the regulation of breath, energy, and rhythm, 3) the expression presented through the movement of the mask and body movements. The results of the analysis and interpretation of the data explain that the Single Mask Dance fulfills all sub-chapters in Technique and Expression. Thus, it can be concluded that Technique and Expression can be used as an effort to master the Single Mask Dance.

Keywords: Technique and Expression, qualities of movement, the Single Mask Dance

I. Pendahuluan

Seseorang yang ingin menguasai keterampilan menari, tidak bisa secara langsung diberikan sebuah tarian utuh. Dalam tari, tubuh merupakan instrumen, maka di sini penting untuk mempersiapkan tubuh sebelum menari. Sehingga, perlu mengidentifikasi apa saja yang harus disiapkan tubuh sebelum menari kemudian memahami dan mempelajari setiap aspek yang diperlukan.

Permasalahan terjadi pada temuan Hastuti (2000:2) yaitu bagaimana mahasiswa kelas lanjut Tari Sunda jurusan Seni Tari ISI Yogyakarta harus menguasai sebuah tari yang berbeda dengan latar belakang tari yang dimiliki. Padahal, Sheets-Johnstone (2015:75) menerangkan bahwa hanya penari yang dapat mengendalikan dirinya atas kecederungan pribadi. Hastuti (2000:2) menjelaskan bahwa mahasiswa mengalami kesulitan pada aspek-aspek yang berkaitan dengan pemahaman estetika seperti koordinasi tubuh, dominasi gerak, kualitas gerak, dan sebagainya. Namun, sebelum memahami beberapa aspek tersebut, tubuh perlu persiapan. Penguasaan kualitas gerak tari dapat dicapai setelah penari mempelajari tiga aspek, di antaranya olah tubuh, kriteria kepenarian, dan teknik gerak dasar tari. Hasan (2001) menguraikan tujuan olah tubuh

adalah untuk melatih kondisi fisik sebelum menari yang meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelenturan, koordinasi, dan ketepatan. Asis (2020) menerangkan ketika tubuh tidak siap, maka kemampuan otot pada tubuh tidak dapat berkembang. Hal ini mengakibatkan tubuh tidak dapat menjaga keseimbangan saat melakukan gerak bertenaga baik kuat atau lemah. Sehingga, tubuh kurang mampu dalam menghasilkan kualitas gerak yang maksimal.

Aspek penting selanjutnya yang harus dipahami yaitu kriteria kepenarian. Pemahaman mengenai kriteria kepenarian merujuk pada aturan dalam bersikap dan bergerak saat menari. Dalam Tari Jawa gaya Surakarta, kriteria kepenarian dikenal dengan istilah *hastha sawandha*. Konsep *hastha sawandha* merupakan dasar penari untuk menentukan sikap dan gerak tubuh yang terdiri dari *pancat*, *pacak*, *ulat*, *lulut*, *wilet*, *luwes*, *irama*, dan *gendhing* (B. B. Hastuti & Supriyanti, 2015:364). Berbeda dengan Tari Sunda yang memiliki kriteria kepenarian *bisa*, *wanda*, *sari*, dan *alus* (Kusumahdinata dalam Hastuti, 2000:4). Namun faktanya, temuan Hastuti (2000:2) mengatakan bahwa mahasiswa pada kelas lanjut Tari Sunda jurusan Seni Tari ISI Yogyakarta mengalami kesulitan dalam memahami prinsip kepenarian pada Tari Sunda. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa olah tubuh dan pemahaman mengenai kriteria kepenarian tidak dapat diabaikan sehingga harus menjadi prioritas untuk mempersiapkan tubuh sebelum menari.

Setelah tubuh siap untuk menari, selanjutnya seorang penari perlu memahami teknik gerak dasar tari yang akan dipelajari seperti tari dasar putra dalam Tari Bali yaitu Tari Baris Tunggal. Dalam Tari Baris Tunggal terdapat teknik-teknik gerak dasar seperti *agem* kanan, *agem* kiri, *malpal*, *seledet ngaed*, *nekes*, *nayog*, maka dari itu, sangat penting untuk belajar Tari Baris Tunggal karena dapat memberikan kualitas kepenarian yang baik (Wibawa, 2022:124). Berdasarkan masalah yang digambarkan sebelumnya, menarik bagi peneliti untuk membahas lebih lanjut mengenai mengapa perlu menguasai kualitas gerak pada Tari Topeng Tunggal Betawi menggunakan teori teknik dan ekspresi dalam perspektif Margaret N.H'Doubler.

Teori teknik dan ekspresi diuraikan ke dalam 7 bagian yang saling berkaitan antara lain *Mind and Expression*, *Movement and Expression*, *Qualities of Movement*, *Tension and Technique*, *Rhythm and Expression*, *Technical Achievement*, dan *Knowledge and*

Expression. Secara umum teori tersebut menjelaskan tentang pentingnya memahami teknik dan ekspresi saat mempelajari sebuah tari yang meliputi akal pikiran, ekspresi, hakikat gerak, kualitas gerak, ketegangan teknik, ritme, pencapaian teknik, dan pengetahuan.

II. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kualitatif untuk menginterpretasikan bahwa teori teknik dan ekspresi menurut perspektif Margaret N.H'Doubler dapat menjadi suatu upaya penguasaan kualitas gerak Tari Topeng Tunggal Betawi. Penelitian dilakukan di rumah maestro Topeng Betawi, Kartini Kisam dan pertunjukan Topeng Betawi yang diselenggarakan di Kranggan, Kec. Jatisampurna, Kota Bekasi untuk memperoleh data bentuk penyajian, teknik gerak, dan kualitas gerak Tari Topeng Tunggal Betawi dan Tari Topeng Tunggal dalam pertunjukan Topeng Betawi. Teknik pengumpulan dilakukan melalui 4 cara sebagai berikut.

1. Wawancara

Wawancara diajukan kepada dua narasumber dan 5 informan. Dua narasumber di antaranya Kartini Kisam dan Samsudin Kacrit dengan informasi yang diperoleh mengenai kesenian Topeng Betawi, Tari Ragam Dasar, kualitas gerak dalam Tari Betawi, bentuk penyajian, teknik gerak, dan ekspresi dalam Tari Topeng Tunggal.

2. Pengamatan

Teknik pengamatan dilakukan secara terlibat karena untuk memperoleh data yang valid diperlukan untuk melihat, mengamati, dan mencatat fakta lapangan mengenai Tari Topeng Tunggal serta pertunjukan Topeng Betawi.

3. Studi Pustaka

Studi pustaka utama mengenai elemen utama tari dan kualitas tari sekaligus menjadi pijakan teori yang digunakan dalam penelitian ini, ditunjang oleh beberapa pustaka lainnya mengenai hakikat tari, hakikat tubuh dalam tari, komposisi tari, dan teknik ketubuhan penari.

4. Studi dokumen

Dokumen tertulis berupa catatan hasil wawancara dengan narasumber dan informan untuk memperoleh data mengenai kesenian Topeng Betawi, bentuk penyajian, teknik gerak, dan kualitas gerak Tari Topeng Tunggal. Hasil gambar berupa foto dokumentasi saat wawancara dan pengamatan di lapangan guna memperoleh data tersebut. Video menggunakan bantuan gawai untuk memperoleh data mengenai penampilan Tari Topeng Tunggal dalam pertunjukan Topeng Betawi. Rekaman suara menggunakan bantuan gawai untuk memperoleh data mengenai hasil wawancara dengan narasumber.

III. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Tari Topeng Tunggal merupakan tarian pembuka dalam pertunjukan Topeng Betawi yang kemudian diikuti oleh beberapa penampilan tarian Betawi dan *lipet gandes* atau lakon. Tari Topeng Tunggal mengisahkan tiga karakter dalam kepribadian manusia dalam kehidupan. Karakter panji memiliki sifat lemah lembut, halus, dan penyabar. Karakter samba memiliki sifat centil, lincah, dan pandai bergaul. Karakter jingga memiliki sifat kuat, gagah, dan penuh emosi. Tari Topeng Tunggal dibangun melalui unsur pendukung tari di antaranya musik, tata busana, dan tata properti. Musik pengiring dalam Tari Topeng Tunggal menggunakan seperangkat alat musik yang bernama gamelan Topeng yang terdiri dari sepasang gendang berukuran besar dan kecil, rebab, ancak kenong atau kenong 3, kecrek, kempul, dan gong (Nailasalma, 2019). Busana Tari Topeng Tunggal terdiri dari kembang topeng, baju kebaya Betawi, kain sarung Betawi, *toka-toka* silang, ampok atau penutup depan kain sarung, ampreg atau penutup belakang kain sarung. Penggunaan kembang topeng menghadap ke bawah dan berada di cepol rambut. *Toka-toka* silang dipakai dengan menutupi dada, ampok dan ampreg dipakai menutupi sisi depan dan belakang kain sarung.

Tari Topeng Tunggal menggunakan properti tiga buah topeng yang masing-masing memiliki karakter berbeda. Topeng panji berwarna putih menggambarkan kesucian dan lemah lembut, topeng samba berwarna merah muda menggambarkan sifat perempuan yang centil dan lincah, dan topeng jingga berwarna merah menggambarkan kegagahan dan kemarahan. Tari Topeng Tunggal terdiri dari motif gerak mendak, tindak maju, selancar, goleng kanan kiri, koma putes, goleng geser kanan kiri, sembah, sembah

kedok, koma, selancar variasi, goyang cendol, koma gleong, selancar buka kedok, buka kedok, goyang pundak, kewer satu kanan, kewer satu kiri, maju tindak, goleng geser goyang pundak, kewer buka, kewer dua atas, kewer dua bawah, gonjingan, gitek, maju tindak duduk, buka slampe, tindak 4 putar slampe, tindak gagahan, koma gagahan, ayun slampe, dan ambil topeng tindak cepat. Berdasarkan hasil analisis struktur, dapat diketahui Tari Topeng Tunggal terdiri dari motif yang paling sering muncul yang dapat diuraikan dalam tabel berikut.

Tabel 1. Frekuensi Kemunculan Motif Tari Topeng Tunggal

No.	Motif paling sering muncul	Jumlah	Motif paling jarang muncul	Jumlah
1.	Maju tindak	8	Tindak maju	2
2.	Selancar	7	Koma putes	2
3.	Goleng kanan kiri	4	Goleng geser kanan kiri	2
4.	Kewer satu kanan	4	Goyang cendol	2
5.	Kewer satu kiri	4	Buka kedok	2
6.	Gonjingan	4	Goleng geser goyang Pundak	2
7.	Koma gleong	4	Mendak	1
8.	Goyang pundak	4	Sembah	1
9.	Tindak 4 putar slampe	3	Sembah kedok	1
10.	Tindak gagahan	3	Selancar variasi	1
11.	Koma gagahan	3	Selancar buka kedok	1
12.			Kewer buka	1
13.			Kewer dua atas	1
14.			Kewer dua bawah	1
15.			Gitek	1
16.			Maju tindak duduk	1
17.			Buka slampe	1
18.			Ayun slampe	1
19.			Ambil topeng tindak cepat	1

Hubungan integritas satuan Tari Topeng Tunggal didominasi oleh hubungan sintagmatik yang dapat memunculkan kesan membosankan. Namun, bisa juga terlihat kokoh dan kuat. Tari Topeng Tunggal dibangun melalui tiga karakter, di dalamnya terdapat motif yang paling sering muncul. Berikut penjabarannya.

Tabel 2. Motif Paling Sering Muncul Berdasarkan Karakter

Karakter	Motif paling sering muncul
Panji	a. Selancar b. Koma gleong
Samba	a. Maju tindak b. Goleng kanan kiri c. Kewer satu kanan d. Kewer satu kiri

	e. Gonjangan
Jingga	a. Goyang pundak b. Tindak 4 putar slampe c. Tindak gagahan d. Koma gagahan

Diketahui bahwa pada karakter samba terdapat 5 motif yang paling sering muncul, pada karakter jingga terdapat 4 motif yang paling sering muncul yang bermakna bahwa karakter Topeng Samba dan Topeng Jingga tersusun oleh motif-motif yang kompleks dan banyak pengulangan. Pada karakter Topeng Panji hanya terdapat 2 motif yang paling sering muncul yang bermakna bahwa karakter ini dibangun oleh motif yang sederhana dan spiritual.

Penggunaan properti topeng membuat ekspresi penari tidak dapat terlihat. Kartini menjelaskan teknik dalam memunculkan ekspresi saat menggunakan topeng yaitu melihat, mengenal, dan membayangkan karakter topeng. Berdasarkan tiga karakter, panji, samba, jingga, karakter topeng dapat dipahami melalui warna topeng dan cara memakai topeng. Topeng Panji berwarna putih yang bermakna lemah lembut, halus, dan sabar. Sehingga, gerak yang dibayangkan adalah luwes dan halus. Cara memakai topeng panji diawali dengan menunduk dan tidak menggerakkan topeng secara spontan. Topeng Samba berwarna merah muda menggambarkan sifat yang riang, percaya diri, dan gembira, sehingga, gerak pada karakter Topeng Samba adalah lincah dan dinamis. Cara memakai Topeng Samba yaitu terdapat sedikit ketegasan atau patah-patah dan sedikit mendongak. Topeng Jingga berwarna merah yang bermakna berani, gagah, dan kuat. Maka, gerak karakter topeng jingga adalah tegas, besar, dan penuh kekuatan. Cara memakai Topeng Jingga yaitu lebih mendongak dan penuh ketegasan dengan aksen patah-patah.

Pembahasan

1. Analisis Struktur Tari Topeng Tunggal

Tari Topeng Tunggal dinilai sangat mengutamakan prinsip *luwes gandes*. Menurut Kartini, *luwes gandes* dalam Tari Betawi bermakna bahwa penari dapat dilihat melalui rasa dan penjiwaan. Hal ini dibuktikan pada tiga karakter topeng yang memiliki sifat yang berbeda-beda. Rasa dan penjiwaan karakter topeng panji adalah lemah lembut dan penuh kesabaran. Karakter topeng samba yang centil dan mudah bergaul. Sedangkan karakter topeng jingga yang gagah dan penuh ketegasan. Penerapan *luwes gandes* tentu

tidak terlepas dari teknik gerak yang mencakup pengaturan pernafasan, tenaga, dan tempo. Semakin tubuh bisa mengatur seluruh aspek teknik gerak, maka semakin terlihat *luwes gandes* seorang penari.

2. Kualitas Gerak Tari Topeng Tunggal Betawi berdasarkan Teknik dan Ekspresi Menurut Margaret N.H'Doubler

a. *Mind and Expression*

Ada pelibatan akal pikiran, ekspresi, dan teknik dalam Tari Topeng Tunggal. Tari Topeng Tunggal dinilai memiliki tingkat penjiwaan yang tinggi karena seorang penari harus mampu mendalami peran setiap karakter menggunakan tiga jenis topeng. Untuk dapat menghidupkan karakter setiap topeng, ekspresi dapat dimunculkan melalui teknik memakai topeng dengan benar yaitu dengan melihat, mengenal, dan membayangkan setiap karakter topeng.

b. *Movement and Expression*

Konsep gerak adalah seberapa besar jarak yang dijangkau, seberapa lama waktu yang ditempuh, dan seberapa kuat tenaga yang dikeluarkan. Meskipun gerak itu besar atau kecil, cepat atau lambat, kuat atau lemah, di dalamnya terlibat jarak, gaya, durasi, arah, dan hambatan untuk mencapainya (Doubler, 1998:80). Untuk dapat mengetahui deskripsi dan kesan dari motif Tari Topeng Tunggal, maka dapat diketahui melalui analisis desain atas (*air design*) yang telah diringkas bahwa karakter panji terdiri dari motif yang berkarakter sederhana, kokoh, halus, namun bisa saja membosankan. Karakter samba terdiri dari motif yang berkarakter enerjik, penuh kekuatan, teratur. Karakter panji terdiri dari motif yang berkarakter penuh kekuatan, penuh emosi, dan semangat.

c. *Qualities of Movement*

Gerak dibagi ke dalam empat jenis berdasarkan cara melepaskan tenaga, antara lain gerak mengayun, gerak tersentak-sentak, gerak berkelanjutan, dan gerak runtuh. Berikut karakteristik dari masing-masing gerak menurut Doubler (1998:81-83).

Tabel 3. Jenis Gerak dalam *Qualities of Movement*

Jenis Gerak	Sifat/Karakter
Gerak mengalir	Pasif, melelahkan, menghipnotis, berat
Gerak perkusif	Dinamis, nyata

Gerak berkelanjutan	Berada pada akhir frasa gerak, sebagai penghubung
Gerak runtuh	Ada perlawanan sebelum di akhiri dengan gerak 'runtuh'

Secara keseluruhan motif gerak pada Tari Topeng Tunggal memiliki kualitas sesuai dengan empat jenis gerak berdasarkan cara pelepasan tenaga. Motif maju tindak dan selancar tergolong ke dalam jenis gerak mengayun karena karakter gerak yang lambat, tidak terputus dan perlu keseimbangan. Motif kewer satu kanan, kewer satu kiri, gonjingan, goyang pundak, tindak 4 putar slampe, tindak gagahan, dan koma gagahan tergolong ke dalam jenis gerak perkusif karena didominasi oleh motif yang bertempo cepat dan dinamis. Selain itu, intensitas tenaga yang perlukan yaitu sedang dan tinggi. Hal tersebut menyebabkan motif terkesan kuat dan penuh emosi. Motif yang tergolong ke dalam jenis gerak berkelanjutan adalah maju tindak, goleng kanan kiri, dan gonjingan karena motif tersebut memiliki tempo yang berubah-ubah sehingga perlu keseimbangan dan kewaspadaan terhadap motif berikutnya. Motif yang tergolong ke dalam jenis gerak runtuh adalah tindak 4 putar slampe dan tindak gagahan karena setiap motif tersebut diakhiri dengan pelepasan tenaga secara tiba-tiba.

d. Tension and Technique

Setiap gugus memiliki karakteristik teknik dan ketegangan yang berbeda. Pada gugus I (Pembuka), terdiri dari motif dan dinamika yang sederhana. Pada gugus II (Topeng Panji), motif mulai bervariasi namun dinamika masih sederhana, belum terdapat tempo yang berubah naik atau turun. Pada gugus III (Topeng Samba), motif dan dinamika sangat bervariasi, penari perlu berhati-hati saat melakukan motif satu dengan yang lainnya karena masing-masing memiliki karakter yang berbeda. Pada gugus IV (Topeng Jingga), motif dan dinamika justru kontras dengan gugus-gugus sebelumnya. Penari perlu pengolahan nafas dan pelepasan tenaga dengan tepat karena banyak motif yang harus dilakukan dengan hati-hati.

e. Rhythm and Expression

Ritme dari setiap karakter pada Tari Topeng Tunggal berbeda-beda. Topeng panji memiliki ritme yang mengalir, lembut, dan sederhana. Topeng samba memiliki ritme yang dinamis, tegas, dan sedikit kompleks. Topeng jingga memiliki ritme yang cepat, kuat, dan penuh ketegasan.

f. *Technical Achievement*

Pencapaian teknik erat kaitannya dengan aspek teknik dan ekspresi karena teknik satu-satunya aspek yang dapat membangun ekspresi (Doubler, 1998:92). Teknik pada Tari Topeng Tunggal mencakup aturan dalam memakai topeng, pengaturan pernafasan, pengaturan tenaga, dan bentuk gerak itu sendiri.

g. *Knowledge and Expression*

Doubler (1998:94) menegaskan bahwa sebelum tubuh mengolah, membentuk, atau bahkan menerima sebuah gerak tari, tubuh harus memahami terlebih dahulu setidaknya pengetahuan dasar mengenai tari. Samsudin menjelaskan dalam pembelajaran Tari Topeng Tunggal, setiap penari diberikan pemahaman bahwa setiap sesuatu yang memiliki nama, pasti sesuatu itu memiliki wujud. Maka, implementasinya adalah menumbuhkan setiap karakter ke dalam diri, bahwa saat menari dirinya adalah wujud dari karakter tersebut.

V. Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Tari Topeng Tunggal merupakan Tari Betawi yang tergolong ke dalam tarian tingkat terampil. Penari harus mampu memperagakan Tari Topeng Tunggal menggunakan properti topeng yang berjumlah tiga buah secara berturut-turut. Selain itu, penari perlu memahami teknik khusus untuk dapat menjiwai karakter dari masing-masing topeng. Tiga aspek utama yang menjadi fokus dalam penjiwaan setiap karakter, antara lain bentuk gerak, sikap dan teknik, dan emosi atau rasa.

Teori teknik dan ekspresi dapat menjadi upaya penguasaan kualitas gerak Tari Topeng Tunggal. Hal tersebut dibuktikan pada data berikut.

- a. Pentingnya pemahaman mengenai konsep ekspresi yang tertera pada sub bab *Mind and Expression* dan *Knowledge and Expression* yang menekankan bahwa pemahaman teori sebelum menari sangat penting. Tiga karakter pada Tari Topeng Tunggal harus dipahami dan ditanamkan pada tubuh penari bahwa tubuhnya adalah perwujudan karakter tersebut.

- b. Teknik secara kompleks dijelaskan pada teori ini yang telah diringkas meliputi gerak, kualitas gerak, ritme, dan ketegangan. Meskipun dikaji secara terpisah, data dan teori mengatakan bahwa teknik dan ekspresi saling berkaitan.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti bermaksud untuk memberikan saran kepada penelitian selanjutnya bahwa teori teknik dan ekspresi dapat digunakan untuk mengkaji tari dari perspektif yang berbeda. Bahkan dalam teori teknik dan ekspresi juga bisa digunakan untuk mengkaji seluruh jenis tari. Peneliti juga menyarankan untuk lebih banyak mengkaji tarian yang sifatnya pakem agar eksistensi tarian tersebut tetap terjaga.

VI. Pengakuan

Terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu penulis hingga artikel ini selesai khususnya dosen pembimbing, keluarga, narasumber, informan, dan pihak lain yang tidak dapat disebutkan.

REFERENSI

- Adshead-lansdale, J. (1994). *Dance Analysis in Performance* Author (s): Janet Adshead-Lansdale Source : *Dance Research : The Journal of the Society for Dance Research* , Autumn , 1994 , Published by : Edinburgh University Press Stable URL : <https://www.jstor.org/stable/1290988>. 12(2), 15–20.
- Arista, F. (2011). *Olah tubuh fondasi penguasaan tari bentuk bagi mahasiswa seni tari universitas negeri semarang*.
- Asis, S. R. (2020). *Upaya Meningkatkan Kualitas Gerak Tari Siswa Melalui Olah Tubuh pada Kegiatan Ekstrakurikuler Seni Tari di SMA Negeri 1 Watansoppeng*. 1–23.
- Ayuliana, R. (2019). *Geol Demplon*. <http://digilib.isi.ac.id/5982/>
- H'Doubler, M. (1998). *Dance : A Creative Art Experience* (M. H'Doubler (ed.)). The University of Wisconsin Press.
- Hasan, B. (2001). The Benefits of Calisthenics for a Dancer. *HARMONIA JURNAL PENGETAHUAN DAN PEMIKIRAN SENI*, 53(9), 1689–1699.
- Hastuti, B. B., & Supriyanti, S. S. (2015). Metode Transformasi Kaidah Estetis Tari Tradisi Gaya Surakarta. *Panggung*, 25(4), 356–367. <https://doi.org/10.26742/panggung.v25i4.43>

- Hastuti, S. (2000). Penguasaan Teknik Tari Sunda pada Penari Berlatar Belakang Tari Jawa. *Laporan Penelitian*.
- H'Doubler, M. (1998). *Dance : A Creative Art Experience* (M. H'Doubler (ed.)). The University of Wisconsin Press.
- Kaufman, J. (2013). The First 20 Hours: How To Learn Anything ... Fast! In *Nucl. Phys.* (Vol. 13, Issue 1).
- Kiswanto, K., & Sunarto, B. (2019). Gedrukan, Regeng, dan Pemicu Semangat Gerak: Makna Pemakaian Kelinthing dalam Pertunjukan Topeng Ireng. *Jurnal Kajian Seni*, 6(1), 1–15. <https://doi.org/10.22146/jksks.47755>
- Lia, S. (2022). *PENINGKATAN TEKNIK DASAR GERAK TARI MELALUI METODE DEMONSTRASI DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA AUDIO VISUAL dalam PEMBELAJARAN SENI BUDAYA (TARI) pada SISWA KELAS X Di SMAN 1 PASARWAJO Narwindy. 8.5.2017, 2003–2005.*
- Nailasalma. (2019). *Tari Topeng Tunggal Karya Mak Kinang Dalam Ekspresi Budaya Betawi di Kelurahan Cisalak Kota Depok*. <https://core.ac.uk/download/pdf/84819689.pdf>
- Olsen, A. (2014). *The Place of Dance* (A. Olsen (ed.)). Wesleyan University Press. Sheets-Johnstone, M. (2015).
- Setianingsih, Y. (2014). Peranan Olah Tubuh Untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Dalam Tari Pada Anak-Anak Smp Negeri 01 Karangobar. *Jurnal Seni Tari*, 3(1), 1–9.
- Smith-Autard, J. M. (2010). *Dance composition : a practical guide to creative success in dance making* (J. M. Smith-Autard (ed.); Sixth edit). Methuen Drama.
- Sheets-Johnstone, M. (2015). The Phenomenology of Dance. In M. Sheets-Johnstone (Ed.), *The Phenomenology of Dance* (Third edit). Temple University Press. <https://doi.org/10.2307/j.ctvrf88jc>
- The Phenomenology of Dance. In M. Sheets-Johnstone (Ed.), *The Phenomenology of Dance* (Third edit). Temple University Press. <https://doi.org/10.2307/j.ctvrf88jc>
- Utari, R. (2017). Ekspresi Musdalifah Asrofi dan Niken Ayu Utami Soswa Tunarungu-Wicara dalam Tari Merak. In *ISI Surakarta*.
- Wibawa, P. (2022). Penguasaan Gerak Tari Baris Tunggal Sebagai Pendidikan Dasar di Sanggar Kerta Art Desa Ubud Kabupaten Gianyar. *Batarirupa, Jurnal Pendidikan Seni*, II(3), 91–108. <https://doi.org/10.5281/zenodo>