

# **Aktivitas Ritmik dan Dansa**

**Oleh:**

**Agus Mahendra**

**FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

# **Pengertian Aktivitas Ritmik**

**Aktivitas ritmik adalah rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik.**



# **Manfaat AKtivitas Ritmik**

- **Meningkatkan kepekaan irama**
- **Memberikan pengalaman artistik dan estetis**
- **Meningkatkan koordinasi gerak**

# Pengertian Dansa/Tarian

**Dansa adalah aktivitas gerak ritmis yang biasanya dilakukan dengan iringan musik, kadang dipandang sebagai sebuah alat ungkap atau ekspresi dari suatu lingkup budaya tertentu, yang pada perkembangannya digunakan untuk hiburan dan memperoleh kesenangan, di samping sebagai alat untuk menjalin komunikasi dan pergaulan, bahkan sebagai kegiatan yang menyehatkan.**

# Hakikat Tarian

Tarian pada dasarnya adalah sebuah gerak ekspresif, yang dimaksudkan untuk menyatakan perasaan kita. Tarian mencakup seluruh gerakan yang berhubungan dengan perasaan, ekspresi, komunikasi, kepribadian, serta unsur-unsur subjektif dari keberadaan kita. Tarian pada dasarnya adalah sebuah gerak ekspresif, yang dimaksudkan untuk menyatakan perasaan kita. Tarian mencakup seluruh gerakan yang berhubungan dengan perasaan, ekspresi, komunikasi, kepribadian, serta unsur-unsur subjektif dari keberadaan kita.

# Tahapan dalam Pelajaran Tarian

Tahap 1. Gerakan untuk kepentingan gerak itu sendiri, mengembangkan kesadaran kesenangan dalam bergerak.

Tahap 2. Pusat perhatiannya adalah anak memiliki pengalaman estetika. Gerakan-gerakan kita sehari-hari ditransformasi ke dalam satu bentuk yang bermakna baru.

Tahap 3. Menuntaskan transisi dari keseharian ke dalam gerakan artistik. Tujuannya adalah “memberi bentuk, menciptakan struktur tarian, menunjukkan tarian.”

# Manfaat Pelajaran Tari dalam Penjas

- dapat mengembangkan kesadaran tentang pola-pola gerak yang tidak disadari.
- membawa gerakan kita dalam pengendalian kita
- mengembangkan pola-pola gerak ekspresif sehingga memiliki model berkomunikasi kinetik yang tertata baik.
- mengembangkan penggunaan tubuh secara terampil sebagai alat untuk mengekspresikan diri.

# Struktur irama dalam tarian memiliki empat aspek, yaitu:

a. Ketukan (*Pulse beat*).

Ketukan adalah nada atau bunyi yang mendasari struktur irama. Ketukan ini dapat diajarkan sebagai bunyi dari langkah, lari, berdetiknya jarum jam, metronom, ceklikan jari tangan, tepukan tangan, atau berdebamnya kaki ke lantai. Ketukan dapat terjadi dalam tempo cepat, sedang, atau lambat serta dalam tingkat kecepatan yang tetap atau berubah-ubah.



# Struktur irama

## b. Aksen.

Aksen adalah tekanan, yaitu suatu suara keras ekstra atau gerakan keras ekstra. Bisa juga dalam bentuk kumpulan suku kata yang diberi tekanan, atau satuan ketukan yang diberi tekanan (diaksentuasi).

# Elemen Irama

## c. Pola irama.

Pola irama adalah suatu rangkaian suara atau gerakan yang pendek yang diletakkan di atas ketukan yang mendasari. Pola irama ini bisa bersifat rata dan tidak rata. Gambaran dari pola irama yang rata adalah gerak jalan, lari, hop, lompat, leap, step-hop, dan walz. Sedangkan gambaran dari pola irama yang tidak rata adalah berderap, berderap menyamping, skip (satu step satu hop), two-step, bleking dan polka. *Polka* adalah hop, langkah-tutup-langkah; dan *bleking* adalah tumit, tumit (lambat), diikuti oleh tumit-tumit-tumit-tumit (cepat). Dalam pola irama, durasi waktu di antara ketukan berbeda-beda.

# Elemen Irama

## d. Birama musik (*Phrase*).

Birama adalah pengelompokan alami dari satuan ukuran untuk memberikan rasa tergenapi sementara. Birama harus sedikitnya terdiri dari dua ukuran panjang dan merupakan ekspresi dari gagasan atau konsep utuh dalam musik. Birama dapat membantu menentukan bentuk dari komposisi tari modern atau tari kreatif. Anak-anak harus dibimbing untuk mengenali birama yang identik dalam satu jenis musik. Satu rangkaian gerak diciptakan untuk setiap birama musik; birama yang identik dapat mengarah pada rangkaian gerak yang identik pula.

# Bentuk Tarian

- ***Tarian Nyanyian***

Tarian nyanyian atau *Singing dance* merupakan bagian dari kekayaan warisan oral anak-anak yang terkait erat dengan musik dan puisi atau lirik bernuansa pengasuhan. Banyak tarian nyanyian ini merupakan latihan koordinasi yang sederhana, sementara yang lain merupakan pengalaman yang sangat kompleks.

- ***Tarian Rakyat/Folk Dance***

Bentuk tarian ini benar-benar dipinjam dari tarian rakyat yang berkembang di lingkungan budaya tertentu, dan bukan hanya dilakukan oleh anak-anak, tetapi termasuk juga oleh orang dewasa. Jauh sebelum era radio dan televisi berkembang seperti sekarang, tarian rakyat asalnya merupakan tarian sosial atau sering juga disebut tari pergaulan.

- ***Tarian Kreatif/Creative Dance***

Tarian kreatif, yang menawarkan pengalaman tari yang kaya dan bermacam-macam, memerlukan disiplin pikiran dan tubuh. Anak dapat menari sendirian, dengan pasangan atau kelompok kecil, atau dengan seluruh kelas.

<b>Unsur Tarian</b>	<b>Singing Dance</b>	<b>Folk Dance</b>	<b>Creative Dance</b>
<b><i>Keterhubungan</i></b>	<b>Berkembang dari individu ke kelompok; satu atau dua lingkaran, sederhana</b>	<b>Pasangan, kelompok, segi empat, lingkaran, bergerak dari sederhana ke kompleks</b>	<b>Bergerak dari individu ke kelompok, formasi yang berbeda, dari sederhana ke kompleks</b>
<b><i>Irama</i></b>	<b>Berdasarkan lirik, diatur, sederhana</b>	<b>Berdasarkan lirik, diatur, sederhana ke kompleks</b>	<b>Berdasarkan lirik, diatur atau diciptakan, sederhana ke kompleks</b>
<b><i>Rangsangan</i></b>	<b>Lagu, musik</b>	<b>Musik</b>	<b>Kemungkinan tak berkesudahan</b>
<b><i>Pengiring</i></b>	<b>Musik, suara</b>	<b>Musik</b>	<b>Tanpa suara, musik, suara perkusi</b>
<b><i>Aktivitas</i></b>	<b>Tepukan, lari, berderap, gerak menyamping, melompat, dll</b>	<b>Kombinasi dari pola-pola langkah</b>	<b>Kombinasi dari enam aktivitas dasar (lihat uraian berikutnya)</b>
<b><i>Respons</i></b>	<b>Imitatif, ditentukan sebelumnya</b>	<b>Imitatif, ditentukan sebelumnya</b>	<b>Terutama kreatif</b>

# Materi Tarian

- Konsep Tubuh:  
Menjawab Pertanyaan: Apa yang bergerak?  
Tubuh atau bagian tubuh?
- Konsep Ruang:  
Menjawab Pertanyaan: Di mana dan ke arah  
mana gerak dilakukan?
- Konsep Usaha:  
Bagaimana gerakan dilakukan?
- Konsep Keterhubungan:  
Bagaimana gerak dilakukan dalam kaitannya  
dengan orang lain atau aspek lainnya?

# Konsep Tubuh

Tubuh bisa bergerak dalam tari dalam enam jenis gerak ini:

- Locomotion,
- Stepping,
- Gesturing,
- Jumping,
- Stillness, dan
- Turning.

# Locomotion

Lokomotion atau perjalanan, berfokus pada seluruh cara yang berbeda dalam bagaimana tubuh dapat berpindah dari satu tempat ke tempat baru. Tujuan penari adalah pergi ke mana saja; karenanya fokusnya adalah keluar, bukan pada dirinya sendiri. Untuk berpindah tempat, kita bisa menggunakan langkah jalan, lari, berguling, menggeser, merayap, dsb.



# Stepping

Stepping menunjuk pada perubahan bagian tubuh yang mendukung berat badan. Fokusnya bukan pada “pergi ke satu tempat baru” melainkan menggeser berat badan dari satu bagian tubuh ke bagian lain; yang tentunya memerlukan kekuatan dan kendali yang besar.

# Gesturing

Gerakan dari bagian tubuh yang bebas (yang tidak mendukung berat badan) disebut gesturing atau pengekspresian. Dalam kehidupan sehari-hari, tangan dan lengan kita terlibat dalam gesturing lebih sering dari bagian tubuh yang lain. Dalam tari, gesture dari kaki dan gerakan kepala dan badan, semuanya memainkan peranan penting dalam menjelaskan, menunjukkan, dan menambah nilai estetik dari gerak yang dilakukan.

# Jumping

Jumping atau lompatan adalah nama yang diberikan kepada setiap aksi atau gerak yang membuat tubuh meninggalkan lantai atau tanah. Lompatan memungkinkan adanya saat melayang di udara. Pusat perhatiannya dengan demikian terjadi dua saat, yaitu ketika lepas bebas dari bumi atau pada saat kembali ke bumi.

# Bentuk Lompatan Dasar

## Lompatan Dasar

## Perancis

## Inggris

- |                                                   |            |      |
|---------------------------------------------------|------------|------|
| • Menolak dan mendarat dengan kaki yang sama      | Temps levé | Hop  |
| • Menolak satu kaki; mendarat pada kaki yang lain | Jeté       | Leap |
| • Menolak satu kaki; mendarat dua kaki            | Assemblé   | Jump |
| • Menolak dua kaki; mendarat satu kaki            | Sissone    | Jump |
| • Menolak dua kaki; mendarat dua kaki             | Saut       | Jump |

# Stillness

Stillness atau kediaman adalah keadaan yang dicapai ketika gerakan dihentikan atau ditahan. Dalam kegiatan tari, kegiatan untuk menghentikan dan kemampuan mempertahankan kediaman itulah yang banyak dikembangkan. Kediaman dapat saja terjadi hanya untuk saat yang sangat singkat, seperti dalam sebuah pause, tetapi dapat juga penghentian gerakan tersebut dapat dilakukan sama kuatnya dengan gerakan itu sendiri. Phrase dan pola irama dibentuk ketika penari menggabungkan gerakan dan penghentian. Kediaman dalam tari identik dengan kesunyian sejenak dalam musik dan tanda baca koma atau titik dalam tulisan.

# Turning

Turning atau putaran adalah kegiatan yang melibatkan memutar tubuh dalam atau di sekitar porosnya, sehingga penari menghadap ke arah yang baru. Putaran boleh jadi hanya sedikit, mungkin hanya beberapa derajat saja; putaran penuh (360 derajat), sehingga penari menghadap kembali ke arah yang sama; atau putaran jamak,

# Konsep Usaha

Usaha merupakan dimensi kualitatif dari gerakan dan hasil penggabungan dari ***motion factors***: waktu (*time*), berat (*weight*), ruang (*space*), dan aliran (*flow*).

## Konsep Berbagai Faktor Gerak

Gabungan dua faktor			Hasil gerakanya
Berat	+	Waktu	Tegas + Mengejut Tegas + Tertahan Halus + Mengejut Halus + Tertahan
Berat	+	Ruang	Tegas + Langsung Tegas + Lentuk Halus + Langsung Halus + Lentuk
Berat	+	Aliran	Tegas + Terikat Tegas + Bebas Halus + Terikat Halus + Bebas

# Konsep Ruang

## Dimensi Ruang Pribadi

### Arah

Ke depan – Di depan  
Ke belakang – Di belakang  
Menyamping – Kiri  
Menyamping – Kanan

### Level

Tinggi – Ke atas/ di atas  
Rendah – Ke bawah/ Di bawah

### Perluasan

Menuju – Dekat ke tubuh  
Menjauh – Jauh dari tubuh  
Kecil – Lebih kecil  
Besar – Lebih Besar

### Pola Udara

Lurus – Linier  
Memutar – Memilin  
Melingkar – Zigzag  
Melengkung – Memutari



# Konsep Keterhubungan

## Pengembangan Keterhubungan Individu dan Kelompok

Orang dapat:

Terpaut – terpisah

Bertemu – berpisah

Memimpin – mengikuti

Bergabung – berpecah

Sesuai – bertentangan

Mengimitasi

Membayangi

## Secara ruang, orang dapat bergerak:

Ke arah, menjauh dari, di sekitar, di atas, di bawah, di antara, melalui

## Orang dapat menjadi

Dekat bersama, jauh terpisah, di depan, di belakang, di samping, di bawah, di atas

## Sementara, dapat bergerak:

Bersamaan dalam satu waktu dan bentuk, saling menyusul, bersamaan, berturut-turut.

# Meningkatkan Kepekaan Irama

- **Tepukan**
  - Tangan
  - Tangan dan badan
  - Injakan kaki
- **Pola langkah**
  - Pola langkah 1 - mars
  - Pola langkah 2 - mars
  - Pola langkah 3 - Walsa
  - Pola langkah 4 - mars + cha cha
- **Tarian**
  - Tarian Nyanyian /Singing Dance
  - Tarian Rakyat/Folk Dance – International dance (walsa – cha cha)
  - Tarian Kreatif/Creatie Dance (fundamental basic movement)
- **Senam**
  - Senam irama
  - Senam Aerobik
  - SKJ – Senam pagi
- **Lompat Tali**
- **Pantulan bola**