

PELATIHAN OLAH TUBUH GUNA PENINGKATAN KUALITAS KEPENARIAN

**Nandhang Wisnu Pamenang¹, Mauritius Tamdaru Kusumo², Much. Cholid³, Aminudin⁴, dan
Aldio Hergita Aditya Putra⁵**
^{1,2,3,4,5}Institut Seni Indonesia Surakarta
nandhangwisnu94@gmail.com¹, mauritius@isi-sks.ac.id², cholid@isi-ska.ac.id³,
yatiniaminudin@gmail.com⁴, dan hergitaaldio@gmail.com⁵

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami dan mendeskripsikan secara mendalam bagaimana pelatihan olah tubuh memengaruhi transformasi pengalaman tubuh dan peningkatan kualitas kepenarian penari dari perspektif kualitatif. Berbeda dengan pendekatan kuantitatif, fokus penelitian ini adalah pada pemaknaan subjektif penari terhadap perubahan fisik, mental, dan artistik yang terjadi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus atau fenomenologi, melibatkan sejumlah kecil penari sebagai partisipan kunci. Data primer dikumpulkan melalui wawancara mendalam sebelum, selama, dan setelah periode pelatihan; observasi partisipatif terhadap proses latihan; dan analisis deskriptif terhadap video penampilan. Fokus wawancara diarahkan pada pengalaman penari mengenai kontrol tubuh, kesadaran gerak, penghayatan emosi, dan kemampuan mereka dalam menginterpretasikan koreografi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan olah tubuh memicu perubahan mendasar, yaitu terjadi internalisasi kesadaran kinestetik yang lebih tinggi. Peningkatan kontrol fisik seperti rentang gerak yang diterjemahkan penari sebagai kebebasan ekspresif yang baru, di mana energi yang sebelumnya dihabiskan untuk mengatasi keterbatasan fisik kini dialihkan sepenuhnya untuk penjiwaan dan komunikasi artistik. Secara kolektif, pelatihan ini menghasilkan peningkatan kualitas kepenarian yang diinterpretasikan sebagai kedalaman emosional, kejelasan intensi, dan kematangan artistik yang tidak dapat diukur secara numerik, melainkan melalui interpretasi tekstual dan kontekstual. Disimpulkan bahwa olah tubuh adalah katalisator utama dalam proses otentikasi dan pendalaman ekspresi penari.

Kata Kunci: Olah Tubuh, Kualitas Kepenarian, Kesadaran Kinestetik, Ekspresi, kualitatif

ABSTRACT

This study aims to understand and describe in depth how exercise training affects the transformation of body experience and the improvement of dancers' dance quality from a qualitative perspective. In contrast to the quantitative approach, the focus of this research is on the dancers' subjective interpretation of the physical, mental, and artistic changes that occur. This study uses a qualitative approach with case study or phenomenological methods, involving a small number of dancers as key participants. Primary data was collected through in-depth interviews before, during, and after the training period; participatory observation of the training process; and descriptive analysis of performance videos. The focus of the interview was directed at the dancers' experiences of body control, movement awareness, emotional appreciation, and their ability to interpret choreography. The results of the study show that physical training triggers a fundamental change, namely a higher internalization of kinesthetic awareness. Increased physical control such as range of motion that dancers translate into new expressive freedom, where energy previously spent overcoming physical limitations is now completely diverted to soulfulness and artistic communication. Collectively, these training resulted in improved dance quality that was interpreted as emotional depth, clarity of intention, and artistic maturity that could not be measured numerically, but rather through textual and contextual interpretation. It was concluded that body exercises are the main catalyst in the process of authenticating and deepening the dancers' expressions.

Keywords: *Exercise, Dance Quality, Kinesthetic Awareness, Expression, qualitative*

PENDAHULUAN

Seni tari atau seni kepenarian merupakan sebuah disiplin yang menuntut integrasi harmonis antara tiga pilar utama: *Wiraga* (fisik), *Wirama* (ritme), dan *Wirasa* (penjiwaan). Secara konseptual *wiraga*, *wirama*, *wirasa* adalah tentang gerak, irama, dan rasa atau penjiwaan (Supriyanto & Suharji, 2022). Dari ketiga aspek ini, *Wiraga*, yang berfokus pada penguasaan teknis dan kondisi fisik prima, berfungsi sebagai fondasi yang tidak tergantikan. *Wiraga* mencakup kemampuan fisik dasar seperti kekuatan, kelenturan, dan daya tahan yang memungkinkan penari melaksanakan setiap gerakan dengan presisi, stabilitas, dan jangkauan gerak maksimal. Tanpa fondasi *Wiraga* yang kuat, seorang penari akan kesulitan memenuhi tuntutan teknis koreografi yang rumit dan menantang, menjadikan penampilan mereka rentan terhadap kelemahan teknis dan ketidakstabilan.

Ironisnya, meskipun *Wiraga* diakui secara konseptual, banyak penari modern cenderung hanya mengandalkan bakat alamiah atau memfokuskan latihan mereka secara eksklusif pada penghafalan dan penyempurnaan teknik koreografi spesifik. Seperti halnya dalam memahami fisiologi olahraga sangat penting untuk merancang program latihan yang efektif, baik untuk meningkatkan kinerja atlet maupun untuk menjaga kebugaran jasmani pada populasi umum (Azis et al., 2024). Pendekatan olahraga perlu digunakan dalam meningkatkan kinerja latihan karena khususnya penari sering mengabaikan latihan pengondisian fisik yang sistematis dan mendalam, yang merupakan esensi sejati dari *Wiraga*. Kesenjangan ini menciptakan masalah fisik yang krusial: kurangnya kelenturan yang membatasi jangkauan gerak artistik, kelemahan pada kekuatan inti yang sangat penting untuk menjaga keseimbangan dan penempatan tubuh yang akurat, serta daya tahan yang rendah yang menyebabkan penurunan kualitas gerak dan energi yang signifikan di tengah pertunjukan berdurasi panjang.

Kegagalan untuk mengoptimalkan *Wiraga* berdampak langsung pada kualitas penampilan artistik secara keseluruhan. Penari dengan fondasi fisik yang lemah akan selalu berjuang dengan tuntutan teknis. Mereka mungkin tidak dapat mempertahankan postur tubuh yang benar atau melaksanakan transisi gerakan dengan lancar karena otot inti yang lemah. Selain itu, penurunan daya tahan tubuh memaksa penari untuk berkompromi dengan intensitas gerak, yang secara langsung mengurangi energi dan ekspresi yang diperlukan untuk menyampaikan *Wirasa* (penjiwaan). Sama halnya dengan dalam dunia olah raga kebugaran jasmani terdiri dari kekuatan otot, daya tahan, daya ledak otot, kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, kelenturan, dan reaksi (Fariz & Dewangga, 2020). Oleh karena itu, pengembangan *Wiraga* bukan hanya tentang menjadi kuat secara fisik, tetapi merupakan prasyarat mutlak untuk mencapai kebebasan artistik dan memungkinkan penari untuk mengintegrasikan *Wirama* dan *Wirasa* ke dalam penampilan yang secara teknis kokoh dan ekspresif.

Belum terolahnya tubuh dengan baik dan terarah berdasarkan sistem gerakan anatomis untuk menari sejalan dengan teknik gerak yang benar adalah kekurangan yang terlihat (Hartati, 2016). Masalah fisik yang timbul dari *Wiraga* yang tidak optimal tidak berhenti pada kelemahan teknis, melainkan merambat dan secara fundamental merusak dua

pilar kepenarian lainnya: *Wirama* (ritme) dan *Wirasa* (penjiwaan). Ketika *Wiraga* tidak kokoh, penari dipaksa mengalokasikan sebagian besar energi fisik dan fokus mental mereka hanya untuk mengatasi kesulitan teknis dasar, seperti menahan pose yang stabil atau menjaga keseimbangan saat bertransisi. Pengalokasian sumber daya mental yang berlebihan ini secara efektif memblokir akses penjiwaan (*Wirasa*); energi mental yang seharusnya digunakan untuk mendalami karakter dan mengomunikasikan emosi secara otentik menjadi terkuras habis untuk perjuangan teknis. Demikian pula, kurangnya daya tahan fisik secara langsung mengganggu *Wirama*. Saat tubuh lelah, penari kehilangan kemampuan untuk menjaga konsistensi tempo, kekuatan, dan *flow* gerakan, menyebabkan keselarasan gerak dengan iringan musik menjadi goyah dan tidak stabil.

Pelatihan olah tubuh secara sistematis bertujuan untuk mengatasi masalah hambatan fisiologis maupun psikologis. Hal tersebut merupakan jalan untuk memperkuat *Wiraga* secara mendasar, sehingga penari dapat mencapai otonomisasi gerak kemampuan untuk bergerak dengan presisi tanpa perlu berpikir keras tentang mekanika dasar. Ketika penguasaan fisik menjadi otomatis, energi mental penari terbebaskan, memungkinkan mereka untuk sepenuhnya fokus pada *Wirasa* dan ekspresi emosi. Pada saat yang sama, peningkatan daya tahan dan kekuatan inti menjamin bahwa penari dapat mempertahankan konsistensi *Wirama* dari awal hingga akhir pertunjukan. Dengan demikian, olah tubuh bukan hanya sekadar suplemen, melainkan sebuah kebutuhan krusial yang menjembatani kesenjangan antara potensi fisik penari dan pencapaian artistik maksimal dalam seni kepenarian.

Olah tubuh adalah melatih ketahanan fisik, ketahanan otot, tulang, dan nafas (Wedhaningsih et al., 2024). Pelatihan Olah Tubuh dirancang sebagai sebuah disiplin metodologis yang sistematis untuk secara langsung menjembatani keterbatasan fisik seorang penari dengan ambisi keunggulan artistik mereka, mengubah tubuh menjadi sebuah instrumen yang sepenuhnya responsif, kuat, dan terkontrol. Program ini secara spesifik menargetkan elemen *Wiraga* melalui serangkaian latihan intensif yang berfokus pada peningkatan kelenturan, penguatan inti tubuh, dan peningkatan daya tahan. Melalui repetisi dan fokus, latihan ini secara bertahap menanamkan pada penari sebuah kesadaran kinestetik yang tinggi, yang merupakan pemahaman mendalam tentang posisi dan pergerakan tubuh

dalam ruang. Pencapaian penguasaan *Wiraga* yang kokoh ini adalah kunci utama yang membuka potensi seorang penari, karena ia menyediakan fondasi fisik yang diperlukan untuk mengeksekusi koreografi paling rumit sekalipun tanpa keraguan.

Dampak dari pelatihan olah tubuh yang berhasil melampaui peningkatan teknis semata, bertindak sebagai katalisator untuk kematangan artistik. Manfaat olah tubuh yaitu untuk membantu meningkatkan kemampuan organ-organ dan otot-otot tubuh bagi penari, sehingga dapat menambah kualitas dalam tari dan menghasilkan prestasi yang lebih baik (Setianingsih, 2014). Ketika tubuh telah diasah hingga menjadi instrumen yang terkendali, energi mental penari secara fundamental terbebaskan dari perjuangan melawan keterbatasan fisik dan upaya menjaga stabilitas. Pembebasan mental ini memungkinkan penari untuk mengalihkan fokus total pada interpretasi dan ekspresi (*Wirasa*), di mana tubuh menjadi "transparan" dan mampu menyampaikan narasi serta emosi secara otentik dan mendalam. Selain itu, daya tahan yang konsisten menjamin *Wirama* (keselarasan ritme) terjaga sepanjang pertunjukan. Dengan demikian, Pelatihan Olah Tubuh memastikan kualitas kepenarian sejati tercapai: *Wiraga* yang sempurna menjadi fondasi yang kokoh, yang memungkinkan munculnya *Wirasa* yang mendalam dan *Wirama* yang konsisten. Inilah yang menjadikan pelatihan olah tubuh sebagai prasyarat mutlak dalam menghasilkan seorang penari yang profesional dan berdaya pikat tinggi. Kemampuan berproses ini akan membuat tumbuh dan berkembang, semakin mantap, sejalan dengan proses perkembangan kehidupan dan peradapan manusia berdasarkan pengalaman empiris manusia juga tantangan yang dihadapi (Slamet, 2014).

Masalah mendasar yang perlu dipecahkan dalam peningkatan kualitas kepenarian adalah kesenjangan kualitatif yang signifikan antara kondisi fisik penari dan standar *Wiraga* yang dituntut oleh seni pertunjukan unggulan. Tanpa program pelatihan olah tubuh yang terstruktur dan sistematis, penari kerap kali terhambat oleh keterbatasan fisiologis, seperti kurangnya kelenturan untuk mengeksekusi bentuk gerak yang ideal, minimnya kekuatan inti yang menyebabkan penempatan tubuh tidak stabil, dan rendahnya daya tahan yang mengganggu konsistensi *Wirama* (irama) sepanjang pertunjukan. Keterbatasan fisik ini tidak hanya merusak akurasi teknis, tetapi yang lebih krusial, ia menciptakan hambatan psikologis. Penari terpaksa mengalokasikan sebagian besar energi dan fokus mentalnya untuk mengatasi

kesulitan-kesulitan teknis ini, menjadikannya terperangkap dalam perjuangan fisik yang mengalihkan perhatian dari tujuan utama: ekspresi dan penjiwaan.

Masalah yang harus dipecahkan oleh penelitian atau program intervensi adalah bagaimana pelatihan olah tubuh dapat secara efektif menjembatani keterbatasan fisik tersebut dan mengubahnya menjadi keunggulan artistik. Fokusnya adalah membuktikan bahwa pelatihan olah tubuh berfungsi sebagai katalisator utama yang mendisiplinkan tubuh untuk mencapai internalisasi *Wiraga* yang sempurna. Melalui peningkatan kesadaran kinestetik, olah tubuh membebaskan energi mental yang terkurung, memungkinkannya dialihkan seluruhnya pada *Wirasa* (penjiwaan) dan komunikasi emosional. Solusi yang dicari adalah pencapaian kepenarian yang holistik, di mana teknik yang sempurna (*Wiraga* yang kuat) menjadi wadah yang transparan dan kokoh bagi ekspresi (*Wirasa*) yang mendalam dan otentik, sehingga kualitas performa penari meningkat secara menyeluruh dari sekadar eksekusi mekanis menjadi kematangan artistik berdaya pikat tinggi.

METODE

Metode yang paling efektif untuk mengatasi permasalahan peningkatan kualitas kepenarian melalui pendekatan yang terintegrasi dalam kerangka Penelitian Tindakan (Action Research) yang bersifat siklus. Pendekatan ini bertujuan untuk menjembatani berbagai keterbatasan fisik penari sehingga mereka mampu mencapai penguasaan *Wiraga* secara optimal. Penguasaan *Wiraga* yang baik pada akhirnya akan membebaskan penari dalam mengekspresikan *Wirasa*, sehingga kualitas artistik pertunjukan dapat tercapai secara maksimal. Penelitian tindakan adalah penelitian yang berorientasi pada penerapan tindakan dengan tujuan peningkatan mutu atau pemecahan masalah pada suatu kelompok subjek yang diteliti dan mengamati tingkat keberhasilan akibat tindakannya (Sarapung, 2018). Metode ini memungkinkan penelitian tidak hanya sekadar mengukur perbaikan, tetapi juga mengembangkan dan memvalidasi model pelatihan yang berfungsi sebagai solusi. Menurut Neuman penelitian eksperimen merupakan penelitian yang banyak digunakan karena sifatnya yang logis, sederhana, konsisten, memerlukan sedikit biaya, dan secara jelas menggambarkan hubungan sebab akibat antar gejala (Niara & Hotimah, 2024). Secara

kuantitatif eksperimental, dilakukan pengujian menggunakan instrumen terstandar untuk membuktikan secara statistik bahwa modul Pelatihan Olah Tubuh yang dirancang secara spesifik (fokus pada kekuatan, kelenturan, dan daya tahan) memang menghasilkan peningkatan signifikan pada variabel *Wiraga* penari. Sementara itu, komponen kualitatif melalui Fenomenologi menggunakan wawancara mendalam dan observasi partisipan untuk menggali *pengalaman subjektif* penari. Seperti kita ketahui bahwa pemahaman fenomenologi merupakan bentuk ilmu murni yang tidak berhubungan dengan psikologi dan sejarah (Ismurdiyahwati, 2024). Tujuannya adalah untuk memahami secara naratif bagaimana peningkatan kontrol fisik yang baru (*Wiraga* yang kuat) membebaskan energi mental, memungkinkan penari fokus pada penjiwaan dan ekspresi (*Wirasa*), yang pada akhirnya membuktikan efektivitas metodologi pelatihan dalam meningkatkan kualitas kepenarian secara holistik.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan Metode Gabungan, mencakup penggalian kualitatif untuk mendapatkan hasil yang holistik. Untuk mengukur aspek *Wiraga* (teknik fisik) secara kuantitatif, diterapkan desain ujian dengan mengukur variabel fisik kunci seperti kelenturan, kekuatan inti, dan daya tahan penari, serta penilaian *Wiraga* objektif menggunakan rubrik berskala. Sementara itu, aspek kualitatif difokuskan untuk menggali *Wirasa* (penjiwaan) dan proses transformasi yang dialami penari. Data kualitatif dikumpulkan melalui wawancara mendalam secara bertahap (sebelum, selama, dan sesudah pelatihan) untuk memahami pengalaman subjektif, kesadaran kinestetik, dan bagaimana kebebasan mental penari meningkat setelah penguasaan fisik. Selain itu, observasi partisipan dan analisis video penampilan dilakukan untuk mendokumentasikan perubahan naratif pada kualitas *Luwes*, *Pancat*, dan kedalaman ekspresi, memastikan bahwa temuan memiliki validitas yang kuat di mana angka membuktikan bahwa fisik meningkat, dan narasi menjelaskan bagaimana peningkatan itu memicu kematangan artistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Kualitas Kepenarian

Kepenarian adalah sebuah konsep seni dan keterampilan terpadu yang melampaui sekadar eksekusi gerakan. Kepenarian seseorang sangat berkaitan dengan pemahaman terhadap persoalan ketubuhan (*wiraga*), tentang irama musik (*wirama*), dan kepekaan perasaan (*wirasa*) sebagai instrumen seorang penari profesional (Subari & Widiyanto, 2020). Pilar pertama dan mendasar dari kepenarian adalah *Wiraga*, yang merujuk pada penguasaan teknis dan kondisi fisik penari. *Wiraga* yang unggul menuntut akurasi gerak yang presisi, kontrol dinamika yang sempurna, serta kondisi fisik prima yang mencakup kelenturan maksimal, kekuatan inti, dan daya tahan yang memadai. Kemampuan teknis ini adalah fondasi yang memastikan penari mampu memenuhi tuntutan koreografi yang rumit dan menantang, memungkinkan mereka mengeksekusi gerakan dengan bersih, stabil, dan sesuai kaidah genre tari yang dibawakan. Tanpa *Wiraga* yang kuat, setiap usaha ekspresi akan terhambat oleh keterbatasan tubuh.

Pilar kedua adalah *Wirama*, yaitu kemampuan penari untuk menjalin hubungan yang harmonis dan cerdas dengan waktu, irama, dan musikalitas. *Wirama* bukan hanya soal menari tepat waktu atau tempo, melainkan tentang kemampuan penari menginterpretasikan struktur musik, memanfaatkan aksent, dan bahkan menggunakan jeda atau ruang diam sebagai elemen ekspresif dari tarian. Penari yang menguasai *Wirama* mampu menyajikan alur gerak yang mengalir dan logis, menunjukkan disiplin waktu yang ketat, dan memberikan kesan bahwa gerakan tersebut adalah manifestasi fisik yang tak terpisahkan dari iringan musik. Keselarasan ini menciptakan pengalaman sinestetik yang kuat bagi penonton, memperkuat dampak keseluruhan pertunjukan.

Puncak dari kepenarian adalah *Wirasa*, dimensi artistik dan emosional. *Wirasa* adalah kemampuan penari untuk menjiwai, menginterpretasikan karakter, dan mengomunikasikan narasi atau emosi yang terkandung dalam tarian secara otentik. Inilah yang membedakan penari dengan sekadar penghafal gerakan. Kepenarian yang unggul tercapai ketika *Wiraga* (teknik) telah terinternalisasi sepenuhnya, membebaskan energi mental penari untuk fokus total pada *Wirasa*. Dengan tubuh yang sudah transparan, penari mampu menghadirkan

kejelasan intensi, kedalaman ekspresi, dan kematangan artistik, sehingga gerakan yang disajikan menjadi komunikatif dan menyentuh, menjadikan tubuh sebagai media ekspresi yang responsif dan berdaya pikat tinggi. Sebelum mengetahui kepenarian yang dimiliki memang perlu melakukan olah tubuh yang dapat menjembatani menjadi penari yang profesional.

Pelatihan Olah Tubuh adalah disiplin metodologis yang dirancang khusus untuk mengoptimalkan potensi fisik dan mental penampil, menjadikannya fondasi esensial dalam seni pertunjukan seperti tari dan teater. Program ini melampaui latihan kebugaran umum dengan fokus utama pada peningkatan kualitas *Wiraga* yaitu kelenturan untuk rentang gerak yang maksimal, kekuatan inti untuk penempatan tubuh yang stabil, dan daya tahan untuk menjaga kualitas gerak secara konsisten selama durasi penampilan. Proses pelatihan yang terperinci berfokus pada pengembangan teknik dan ekspresi tari (Fihartanti et al., 2024). Tujuannya adalah untuk menciptakan tubuh yang responsif dan terkontrol, yang mampu mengeksekusi tuntutan teknis terberat sekalipun dengan presisi tinggi, memastikan bahwa setiap gerakan yang dihasilkan memiliki ketepatan dan kontrol dinamika yang memadai.

Lebih dari sekadar aspek fisik, Olah Tubuh berpusat pada pengembangan kesadaran kinestetik atau 'kecerdasan tubuh'. Olah tubuh merupakan suatu upaya yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kemampuan gerak tari (Juwita et al., 2020). Melalui latihan isolasi, keseimbangan, dan olah napas, penampil diajarkan untuk menyadari dan mengontrol posisi tubuhnya di ruang, mengatur alur energi, dan menstabilkan pusat gravitasi mereka. Internalisasi kesadaran ini sangat krusial karena ia memicu perubahan cara penari berinteraksi dengan gerak, mereka tidak hanya meniru, tetapi merasakan gerakan dari dalam ke luar. Kesadaran yang meningkat ini berfungsi sebagai jembatan yang menghubungkan instruksi koreografi dengan eksekusi fisik, mengurangi kesalahan teknis, dan meminimalkan risiko cedera.

Pada akhirnya, nilai tertinggi dari Pelatihan Olah Tubuh terletak pada kontribusinya terhadap Ekspresi (*Wirasa*). Ketika tubuh telah dikuasai secara teknis, energi mental penampil terbebaskan dari kebutuhan untuk memikirkan keseimbangan atau kelenturan. Energi yang terbebaskan ini dialihkan seluruhnya untuk penjiwaan, komunikasi emosional, dan interpretasi artistik. Olah tubuh memungkinkan tubuh menjadi transparan, menjadikan

penampil mampu menyampaikan narasi dan emosi secara otentik dan mendalam. Singkatnya, Olah Tubuh adalah kunci transformatif yang mengubah potensi fisik menjadi kematangan artistik, menghasilkan kepenarian yang tidak hanya teknis, tetapi juga ekspresif dan berdaya pikat.

Tujuan utama dari pelatihan olah tubuh yang terstruktur adalah untuk membangun fondasi fisik yang kokoh, yang secara langsung merupakan prasyarat mutlak bagi peningkatan kualitas kepenarian. Kualitas ini bergantung pada *Wiraga* (teknik) yang prima, yang hanya dapat dicapai melalui pengembangan komponen kunci seperti kelenturan, kekuatan inti, dan daya tahan. Melalui latihan yang sistematis, penari mampu memperluas rentang gerak mereka untuk mengeksekusi gerakan yang luwes dan estetis, sementara penguatan kekuatan inti menjamin penempatan tubuh yang stabil, memungkinkan penari mempertahankan *adeg* (postur) dan keseimbangan yang presisi. Dengan demikian, olah tubuh berfungsi sebagai alat yang mengatasi keterbatasan fisik, menghilangkan kendala teknis yang menghalangi penari dalam mewujudkan bentuk-bentuk gerak yang ideal.

Lebih dari sekadar keterampilan teknis, peningkatan kualitas kepenarian melalui olah tubuh terletak pada optimalisasi kesadaran kinestetik dan pengendalian diri. Pelatihan ini melatih penari untuk menjadi *cerdas* secara fisik, mampu mengontrol dinamika, aliran energi, dan mengalir gerakan secara mikro. Penguasaan tubuh yang intens ini secara langsung mendukung *Wirama* (irama), karena penari dengan daya tahan dan kontrol yang baik mampu menjaga konsistensi kualitas gerak dan energi, serta menafsirkan aksen dan tempo musik dengan akurasi yang lebih tinggi. Peningkatan kontrol ini menjadikan tubuh penari lebih responsif dan disiplin, memastikan setiap gerakan yang dieksekusi memiliki intensi yang jelas dan terkontrol.

Puncak dari peningkatan kualitas kepenarian adalah tercapainya kedalaman *Wirasa* (penjiwaan dan ekspresi). Olah tubuh menciptakan kondisi di mana *Wiraga* (teknik) telah terinternalisasi sepenuhnya, sehingga energi mental penari terbebaskan dari kebutuhan untuk fokus pada kesulitan fisik. Energi yang terbebaskan ini kemudian dialihkan untuk penjiwaan, interpretasi emosional, dan komunikasi artistik. Artinya, olah tubuh bertindak sebagai katalisator utama bagi kebebasan ekspresif, memungkinkan tubuh menjadi transparan di atas panggung. Peningkatan kualitas kepenarian yang sejati adalah ketika teknik yang sempurna

(dari olah tubuh) menjadi wadah yang kokoh bagi penjiwaan yang mendalam, menghasilkan pertunjukan yang tidak hanya akurat, tetapi juga otentik dan berdaya pikat.

Kualitas kepenarian merupakan konsep holistik yang menilai tingkat keunggulan seorang penari dalam menguasai, mengontrol, dan memvisualisasikan gerak, dimulai dari fondasi fisik atau *Wiraga*. Pilar ini mencakup penguasaan teknik dan kondisi fisik penari, menuntut akurasi gerak yang presisi dan penempatan tubuh yang stabil, yang hanya dapat dicapai melalui kelenturan maksimal, kekuatan inti, dan daya tahan yang memadai. *Wiraga* yang unggul memastikan penari mampu mengeksekusi setiap motif gerak sesuai kaidah genre yang dibawakan, mengendalikan dinamika (kekuatan dan kecepatan) gerakan dengan penuh kesadaran. Penguasaan teknis yang kuat ini adalah prasyarat mutlak, sebab tanpa *Wiraga* yang kokoh, penampilan akan rentan terhadap kesalahan, ketidakstabilan, dan cepat lelah.

Pilar berikutnya yang menilai kualitas kepenarian adalah *Wirama*, yaitu kemampuan penari untuk menjalin keselarasan yang cerdas dengan iringan musik dan ritme. *Wirama* melampaui sekadar menari tepat ketukan, ia menuntut penari untuk memahami dan menginterpretasikan struktur musik, aksen, dan nuansa emosionalnya, kemudian menerjemahkannya melalui gerak yang logis dan indah. Penari yang menguasai *Wirama* mampu memanfaatkan waktu secara efektif, termasuk menggunakan jeda atau ruang diam sebagai elemen ekspresif. Selain itu, pilar ini sangat bergantung pada daya tahan fisik, karena penari harus menjaga konsistensi kualitas gerak dan energi sepanjang pertunjukan, memastikan bahwa sinkronisasi irama tidak goyah atau menurun.

Puncak dari kualitas kepenarian adalah *Wirasa*, dimensi artistik yang menilai kedalaman penjiwaan, ekspresi, dan kemampuan komunikasi. *Wirasa* adalah inti dari seni, di mana penari mampu menghayati karakter atau narasi tarian dan mengkomunikasikannya secara otentik kepada penonton melalui ekspresi wajah (*polatan*) dan bahasa tubuh. Kualitas tertinggi kepenarian tercapai ketika *Wiraga* telah terinternalisasi sepenuhnya, membebaskan energi mental penari dari kebutuhan teknis. Pembebasan ini memungkinkan penari mencurahkan seluruh fokusnya pada *Wirasa*, menjadikan tubuhnya transparan dan responsif terhadap emosi yang ingin disampaikan. Hasil akhirnya adalah penampilan yang tidak hanya akurat dan teratur, tetapi juga otentik, menyentuh, dan meninggalkan dampak emosional

yang mendalam. Sehingga ada proses yang dilakukan untuk menjadi seorang penari yaitu melatih atau melakukan latihan olah tubuh.

B. Pelatihan Olah Tubuh

Pelatihan olah tubuh dirancang sebagai program holistik dan terintegrasi, mengakhiri pandangan bahwa latihan fisik hanya terpisah dari ekspresi seni. Inti dari desain program pelatihan yang dilakukan adalah menargetkan tiga aspek fisik utama (*Wiraga*) yaitu kelenturan, kekuatan inti, dan daya tahan dengan cara secara simultan, karena setiap komponen fisik saling mendukung kebutuhan artistik. Olah tubuh sebagai alat untuk meningkatkan kemampuannya, maka secara tidak langsung tubuh penari menyimpan gerak-gerak yang indah menjadi lebih gesit dalam mengolah tubuhnya (S. R. E. Wulandari & Nurmawati, 2024). Peningkatan kelenturan berfungsi untuk mencapai bentuk gerak (*Pacak*) yang sempurna dan luwes, sementara penguatan kekuatan inti menjamin stabilitas *adeg* (postur) dan penempatan tubuh yang akurat. Integrasi komponen *Wiraga* ini memastikan bahwa instrumen tubuh penari siap secara teknis, mampu mengeksekusi motif-motif gerak yang kompleks dengan presisi, menghilangkan kendala fisik yang sering menghambat penari.

Lebih lanjut, penguasaan *Wiraga* yang didapatkan dari pelatihan berfungsi sebagai fondasi vital bagi *Wirama* (irama dan musikalitas). Latihan daya tahan, khususnya, berperan krusial dalam menopang *Wirama*, karena ia melatih penari untuk menjaga konsistensi energi dan kualitas gerak selama durasi penampilan. Penari yang fisiknya prima mampu mempertahankan tempo dan akurasi gerak tanpa kelelahan, memastikan bahwa sinkronisasi dengan iringan musik tetap stabil dan terkontrol. Selain itu, latihan *flow* dan *Pancat* (peralihan gerak) secara sistematis mengintegrasikan kekuatan dan kelenturan, mengajarkan penari untuk mengendalikan dinamika gerakan, yang merupakan inti dari penafsiran ritme dan alur musikalitas yang cerdas.

Pada akhirnya, tujuan utama dari desain pelatihan holistik ini adalah membebaskan energi mental penari untuk mencapai kedalaman *Wirasa* (penjiwaan dan ekspresi). Ketika *Wiraga* telah terinternalisasi secara sempurna, penari tidak perlu lagi menghabiskan fokus kognitifnya untuk mengatasi keseimbangan atau kekakuan otot. Energi yang terbebaskan ini sepenuhnya dialihkan untuk fokus pada penjiwaan, interpretasi emosional, dan komunikasi

artistik. Dengan demikian, program olah tubuh ini bertindak sebagai katalisator transformatif, mengubah penguasaan fisik menjadi keunggulan artistik tertinggi, di mana tubuh menjadi transparan, memungkinkan emosi dan narasi mengalir tanpa hambatan, menghasilkan kualitas kepenarian yang otentik dan mendalam. Oleh karena itu perlu mengolah kelenturan, kekuatan inti, dan daya tahan.

1. Olah Kelenturan

Kelenturan atau flexibility sering diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagian dalam satu ruang gerak yang seluas mungkin, tanpa mengalami cedera pada persendian dan otot sekitar persendian (Zhannisa et al., 2018). Olah Kelenturan merupakan komponen fundamental dalam pelatihan olah tubuh, berfokus utama pada peningkatan sendi dan elastisitas otot. Bentuk latihan ini sangat krusial karena secara langsung mendukung pencapaian bentuk gerak (*Pacak*) yang sempurna dan sesuai dengan kaidah estetika tari, terutama pada genre yang menuntut sikap tubuh ekstrem, seperti tekukan lutut yang dalam (*mendhak*) atau proporsi kaki yang tinggi. Latihan peregangan yang sistematis, termasuk teknik peregangan statis dan dinamis, bertujuan untuk melepaskan ketegangan kronis pada otot kaki, pinggul, dan punggung bawah, yang merupakan sumber kekakuan. Dengan pelatihan yang optimal, penari dapat mencapai posisi-posisi yang secara visual lebih memuaskan, stabil, dan sesuai dengan tuntutan *Pacak*, menjadikan tubuh siap untuk menahan dan menyajikan garis-garis artistik yang indah.

Selanjutnya, kelenturan memainkan peran vital dalam menghasilkan kualitas gerak *Luwes*, yaitu kehalusan dan kelembutan gerakan yang mengalir tanpa hambatan. *Luwes* muncul ketika transisi antar gerakan (*Pancat*) dilakukan tanpa sentakan atau usaha yang berlebihan. Latihan kelenturan yang terarah membantu melonggarkan persendian, memungkinkan anggota tubuh bergerak bebas. Teknik lanjutan seperti Peregangan sering digunakan untuk meningkatkan kedalaman regangan, melatih otot agar mampu relaksasi secara maksimal saat dibutuhkan. Hal ini memungkinkan penari mengontrol energi geraknya, mengubah gerakan yang potensial kaku menjadi rangkaian alur yang lembut dan indah.

Secara keseluruhan, olah kelenturan adalah kunci yang menjembatani kemampuan fisik dengan keunggulan artistik. Kualitas kepenarian akan meningkat secara signifikan ketika penari tidak lagi berjuang melawan kekakuan tubuhnya sendiri. *Pacak* yang sempurna

memberikan kejelasan bentuk, sementara *Luwes* memberikan keindahan dan kehalusan tekstur gerakan. Dengan kelenturan yang memadai, penari menjadi lebih *cerdas* secara fisik, mampu menggunakan tubuhnya sebagai alat ekspresi yang responsif, memastikan bahwa setiap gerakan yang dieksekusi memiliki jangkauan maksimal dan kedalaman estetis, yang pada akhirnya membebaskan penari untuk fokus pada penjiwaan (*Wirasa*).

2. Olah Kekuatan Inti

Olah Kekuatan Inti merupakan pilar utama dalam pelatihan olah tubuh yang bertujuan membangun stabilitas sentral, yang secara langsung mendukung kualitas *Wiraga* (teknik fisik) penari. Secara historis, konsep sebagian besar program latihan kekuatan telah menekankan bahwa guna mendapatkan kekuatan maksimum, latihan harus dilakukan pada intensitas latihan (I. G. A. P. P. Wulandari et al., 2023). Kekuatan inti melibatkan penguatan otot-otot di sekitar perut, punggung, dan panggul, yang berfungsi sebagai pusat gravitasi dan poros pergerakan tubuh. Latihan *core* yang sistematis, seperti *plank* isometrik atau *hollow body holds*, memastikan penari memiliki postur (*adeg*) yang kokoh dan stabil, mengurangi goyangan yang tidak perlu saat menahan pose atau melakukan gerakan transisional. Dengan *core* yang kuat, energi gerak dapat disalurkan secara efisien dari pusat ke ekstremitas, menghasilkan penempatan tubuh yang akurat dan meminimalkan energi yang terbuang sia-sia, yang merupakan prasyarat mutlak bagi teknik tari yang presisi.

Selanjutnya, kekuatan inti bersinergi erat dengan keseimbangan, baik statis maupun dinamis. Keseimbangan dilatih melalui teknik-teknik yang menuntut penari mempertahankan posisi sulit dengan tumpuan minimal, seperti berdiri satu kaki (*tanjak*) atau transisi pose yang sangat lambat. Latihan ini tidak hanya menguatkan otot penstabil (*stabilizer muscles*), tetapi juga meningkatkan kesadaran kinestetik penari, yaitu kemampuan untuk merasakan dan mengoreksi posisi tubuhnya di ruang secara instan tanpa harus melihat. Penguasaan *center* dan *balance* ini sangat penting dalam berbagai genre tari untuk menjaga garis tubuh yang indah dan mencegah jatuh, memastikan penari dapat mengeksekusi gerakan berputar atau mengangkat kaki dengan penuh kontrol dan kepercayaan diri.

Pada intinya, Olah Kekuatan Inti dan Keseimbangan adalah kunci untuk mencapai *Wiraga* yang Stabil, yang melampaui kemampuan fisik semata. Stabilitas yang didapatkan

dari *core strength* membebaskan penari dari kekhawatiran teknis tentang *balance* atau postur yang runtuh. Pembebasan energi mental ini memungkinkan penari untuk fokus sepenuhnya pada *Wirasa* (penjiwaan) dan *Wirama* (irama). Dengan fondasi tubuh yang kokoh, gerakan penari tidak hanya menjadi kuat, tetapi juga aman, terkontrol, dan disiplin, yang merupakan ciri khas kepenarian profesional yang matang.

3. Olah Daya Tahan

Olah Daya Tahan merupakan komponen vital dalam pelatihan olah tubuh yang bertujuan meningkatkan kapasitas fisik penari untuk mempertahankan kualitas gerak secara konsisten selama durasi penampilan penuh. Daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama (Ellenora et al., 2019). Latihan daya tahan, seringkali melibatkan metode pengulangan urutan koreografi dengan intensitas tinggi, melatih sistem kardiorespirasi dan otot untuk melawan kelelahan. Peningkatan daya tahan ini secara langsung mendukung *Wirama* penari, karena mereka mampu menjaga tempo, aksen, dan tingkat energi gerak yang stabil dari awal hingga akhir pertunjukan. Tanpa daya tahan yang memadai, penari akan kehabisan napas dan kekuatan di tengah jalan, menyebabkan penurunan, akurasi, dan *Wirama* yang tidak konsisten, yang secara signifikan mengurangi dampak keseluruhan pertunjukan.

Aspek aliran gerak yang dilatih dalam konteks ini berfokus pada transisi gerakan yang mulus dan ekonomis, sebuah kualitas yang esensial untuk keindahan ekspresi. Latihan melibatkan perpindahan dari satu pose ke pose berikutnya dengan kontrol penuh dan tanpa sentakan, mengoptimalkan *Pancat* (peralihan gerak). Kemampuan untuk mempertahankan aliran gerak sangat terkait dengan daya tahan dan kesadaran kinestetik yang baik, memungkinkan penari menyalurkan energi secara berkelanjutan dan efisien melalui tubuhnya. Aliran gerak yang terkuasai memberikan kesan gerakan yang organik dan logis, mengubah serangkaian pose menjadi narasi gerak yang mengalir indah, dan mendukung *Wirama* karena setiap fase gerak terhubung tanpa hambatan yang mengganggu ritme.

Pada akhirnya, sinergi antara Daya Tahan dan aliran gerak menjadi kunci untuk mencapai kedalaman Ekspresi (*Wirasa*). Ketika penari tidak terbebani oleh kelelahan fisik, energi mental yang sebelumnya digunakan untuk melawan kelelahan kini terbebaskan untuk

penjiwaan, interpretasi emosional, dan komunikasi artistik. Daya tahan memastikan bahwa ekspresi dapat dipertahankan, sementara aliran gerak memastikan ekspresi tersebut disampaikan dengan kehalusan dan koneksi emosional yang tak terputus. Olah Daya Tahan dan aliran gerak mengubah tubuh menjadi instrumen yang responsif dan siap berekspresi, menghasilkan kepenarian yang tidak hanya teknis, tetapi juga memiliki energi panggung yang kuat dan daya pikat emosional yang mendalam.

PENUTUP

Seni kepenarian menuntut perpaduan sempurna antara *Wiraga* (penguasaan fisik), *Wirama* (ritme), dan *Wirasa* (penjiwaan). Meskipun *Wiraga* yang mencakup kekuatan, kelenturan, dan daya tahan adalah pilar mendasar, seringkali penari mengabaikan latihan pengondisian fisik sistematis dan hanya mengandalkan teknik koreografi atau bakat alam. Kesenjangan ini menimbulkan masalah krusial: penari menghadapi keterbatasan seperti kekuatan inti yang lemah, yang mengganggu stabilitas atau keseimbangan dan penempatan tubuh, serta daya tahan rendah, yang menyebabkan kualitas gerak menurun drastis di tengah pertunjukan. *Wiraga* yang tidak optimal ini secara langsung menghambat penari untuk memenuhi tuntutan teknis yang rumit, menjadikan penampilan mereka rentan terhadap kelemahan teknis.

Keterbatasan fisik ini memiliki efek domino yang merusak dua pilar artistik lainnya. Tanpa *Wiraga* yang kokoh, penari terpaksa mengalokasikan seluruh energi mental mereka untuk mengatasi perjuangan teknis, seperti menahan pose atau menjaga keseimbangan. Alokasi mental yang terkuras ini secara efektif memblokir akses ke *Wirasa*, menghambat kemampuan penari untuk menjiwai karakter dan mengomunikasikan emosi secara otentik. Demikian pula, kurangnya daya tahan fisik secara langsung mengganggu *Wirama*, karena penari tidak mampu menjaga konsistensi tempo, intensitas, dan gerakan, sehingga keselarasan dengan iringan musik menjadi goyah. Dengan kata lain, masalah fisiologis segera bertransformasi menjadi hambatan psikologis dan ekspresif.

Untuk menjembatani keterbatasan fisik dengan keunggulan artistik, Pelatihan Olah Tubuh muncul sebagai solusi metodologis yang esensial. Program sistematis ini secara

intensif memperkuat *Wiraga*, menanamkan kesadaran kinestetik, dan mencapai otonomisasi gerak. Begitu penguasaan fisik tercapai, energi mental penari terbebaskan dari perjuangan melawan tubuh. Pembebasan ini memungkinkan penari untuk mengalihkan fokus total pada interpretasi mendalam *Wirasa* dan mempertahankan *Wirama* yang konsisten dari awal hingga akhir. Kesimpulannya, Pelatihan Olah Tubuh adalah prasyarat mutlak yang mengkatalisasi kematangan artistik, memastikan bahwa *Wiraga* yang sempurna menjadi fondasi kokoh untuk menghasilkan penari profesional dan berdaya pikat tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Azis, P. A., Gustiawati, R., & Kurniawan, F. (2024). Peran Fisiologi Olahraga dalam Meningkatkan Kebugaran Fisik dan Kesehatan Mental. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 23(4), 197–203. <https://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v23i4.20992>
- Ellenora, I. E., Marisa, D., & Asnawati, A. (2019). Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Waist Hip Ratio Terhadap Daya Tahan Otot pada Penari Modern. *Homeostasis: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Dokter*, 2(3), 425–432. <https://doi.org/10.20527/ht.v2i3.1683>
- Fariz, M., & Dewangga, M. W. (2020). Survey Study: Analisis Kompetensi Pelatihan Kebugaran Fitness Center di Wilayah Jakarta Timur. *Smart Sport: Jurnal Olahraga dan Prestasi*, 17(1), 41–45. <https://doi.org/10.20961/rumi.v17i1.45344>
- Fihartanti, S. I., Nursyam, R., & Soewardjo, B. K. (2024). Optimalisasi Proses Pembelajaran Tari Melalui Pendisiplinan Tubuh Penari di Swargaloka School of Dance. *Jurnal Pendidikan Tari*, 5(1), 15–26.
- Hartati. (2016). Keniscayaan Olah Tubuh Secara Anatomis Untuk Menari. *Garak Jo Garik Jurnal Pengkajian dan Penciptaan Seni*, 12(1), 67–81. <http://dx.doi.org/10.26887/gjg.v12i1.221>
- Ismurdiyahwati, I. (2024). Fenomenologi Estetika pada Bahasa Rupa Anak. *Jurnal Dekonstruksi: Jurnal Filsafat*, 10(3), 28–34. <https://doi.org/10.54154/dekonstruksi.v10i03.254>

- Juwita, M., Setiawati, R., & Sudiasa, I. B. K. (2020). Olah Tubuh sebagai Stimulus untuk Meningkatkan Kemampuan Melakukan Gerak Tari Anak pada Ekstrakurikuler di SDN Dukuh 09 Pagi Jakarta Timur. *Jurnal Pendidikan Tari*, 1(1), 43–53. <https://doi.org/10.21009/JPT.114>
- Niara, K., & Hotimah, I. H. (2024). Metode Eksperimen dalam Penelitian Pendidikan Sejarah. *Jumbara History and Culture Journal*, 6(1), 57–84. <https://doi.org/10.37905/jhcj.v6i1.22940>
- Sarapung, N. E. (2018). Penelitian Tindakan (Action Research). *Jurnal Penggerak*, 4(1), 98–114. <https://doi.org/10.62042/jtp.v4i1.35>
- 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. <https://doi.org/10.15294/jst.v3i1.4063>
- Slamet. (2014). *Garan Joget Sebuah Pemikiran Sunarno* (1st ed.). Citra Sains LPKBN Surakarta.
- Subari, L., & Widiyanto, S. (2020). Peran Ritual Meras Gandrung di Banyuwangi dalam Membentuk Kualitas Kepenarian. *Satwika: Kajian Ilmu Budaya dan Perubahan Sosial*, 4(2), 106–115. <https://doi.org/10.22219/satwika.v4i2.13633>
- Supriyanto, S., & Suharji, S. (2022). Tari Bedaya Wiwaha Sangaskara Perspektif Wiraga Wirama dan Wirasa. *Sintakara Jurnal Pendidikan Seni & Seni Budaya*, 7(1), 1–15. <https://doi.org/10.31851/sitakara.v7i1.7463>
- Wedhaningsih, S., Habsarary, D., Kurniawan, A., & Bulan, I. (2024). Pelatihan Olah Tubuh Berbasis “Resistance Exercise” Bagi Guru Seni Budaya Se-Bandar Lampung. *Education, Language, and Arts: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 133–137.
- Wulandari, I. G. A. P. P., Utama, A. A. G. E. S., Thanaya, S. A. P., & Kinandana, G. P. (2023). Intensitas Latihan Berhubungan dengan Kelenturan Otot Hamstring Penari Moderen di Kota Denpasar-Studi Cross Sectional. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 11(3), 262–266. <https://doi.org/10.24843/MIFI.2023.v11.i03.p07/>

- Wulandari, S. R. E., & Nurmalinda. (2024). Peranan Olah Tubuh dalam Seni Tari (Persembahan Melayu Riau) pada Kegiatan Ekstrakurikuler di SMP PGRI Pekanbaru TA. 2023/2024. *Jurnal Cahaya Nusantara*, 1(1), 45–54.
- Zhannisa, U. H., Royana, I. F., Prastiwi, B. K., & Pratama, D. S. (2018). Analisis Kondisi Fisik Tim Bulutangkis Universitas PGRI Semarang. *JPOS: Journal Power of Sports*, 1(2), 30–41. <https://doi.org/10.25273/jpos.v1i2.2523>