

DIKTAT TEKNIK TARI



Oleh :
Dra. Wenti nuryani

**Jurusan Seni Drama Tari dan Musik
Program Studi Pendidikan Seni Tari
FBS Universitas Negeri Yogyakarta**

**UNIVERSITAS Negeri Yogyakarta
Nomor kontrak : 52a/ku/2004**

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, Maha Hidup, sumber pemberi kehidupan. Atas limpahan Taufik dan Hidayah-Nya lah penulis dapat menyelesaikan penyusunan Diktat mata kuliah Teknik Tari.

Penyusunan Diktat Teknik Tari pertama-tama ditujukan untuk menunjang pencapaian tujuan di dalam proses belajar mengajar secara optimal. Di samping itu, dengan adanya pedoman ataupun sumber belajar yang berupa diktat, mahasiswa akan lebih mudah untuk belajar secara maupun berkelompok, diluar kegiatan belajar mengajar secara tatap muka, di dalam kelas.

Tersusunnya diktat teknik ini tak lepas dari bantuan beberapa pihak, baik berupa moril maupun materil, tenaga maupun sumbangan pemikiran. Oleh karena itu dalam Kesempatan ini, tak lupa penulis dengan setulus mengucapkan terimakasih yang tak terhingga, kepada seluruh rekan-rekan yang dengan sukarela telah memberikan bantuan dalam wujud apapun.

Penulis menyadari betapa kekurangan dan ketidak-sempurnaan masih mendominasi penulisan diktat teknik ini. Karenanya dengan segala kerendahan hati, penulis memohon kritik dan saran guna kesempurnaan dan peningkatan, dalam penulisan diktat selanjutnya

Akhir kata, semoga bermaataat.

PENULIS

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penulisan	1
B. Pengertian Teknik Tari	3
BAB II TEKNIK TARI PUTRI	
I. Teknik Tari Putri Gaya Yogyakarta.....	5
A. Sikap dan Gerak Dasar	5
1. Sikap/wiraga kaki	5
2. Sikap badan, tangan, dan leher	6
3. Sikap pandangan mata	7
B. Gerak kaki, gerak tangan, dan gerak kombinasi kaki bersama tangan.....	8
1. Cerak kaki.....	8
2. Sikap dan gerak tangan.....	15
3. Gerak kombinasi kaki bersama tangan	20
C. Soal-soal latihan	21
II. Teknik Tani Putri Gaya Surakarta	21
A. Sikap dan Gerak Dasar.....	21
1. Sikap/wiraga kaki	21
2. Sikap badan, tangan, dan leher	23
3. Sikap nandangan mata	24
B. Gerak kaki, gerak tangan, dan Gerak kombinasi kaki bersama tangan	25
1. Gerak kaki.....	25
2. Sikap dan gerak tangan	29
3. Gerak kombinasi kaki bersama tangan	34
C. Soal-soal latihan	36

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang penulisan

Kemajuan bidang teknologi dan ilmu pengetahuan serta pengaruh globalisasi dalam berbagai aspek kehidupan menuntut adanya perbaikan yang terus menerus dalam sistem pendidikan kita. Kebijakan pemerintah memberlakukan kurikulum berbasis kompetensi (PP No. 25, tahun 2000) merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan sumber daya manusia melalui lembaga pendidikan, agar mampu bersaing di era pasar bebas.

Pendidikan berbasis kompetensi menekankan pada kemampuan yang harus dimiliki oleh lulusan suatu jenjang pendidikan. Untuk menunjang tercapainya tujuan tersebut berbagai upaya dilakukan guna meningkatkan kualitas proses belajar mengajar, seperti misalnya, *penggunaan berbagai media dalam PBM, memilih metode PBM yang variatif dan kreatif, meningkatkan peran peserta didik secara optimal dalam proses PBM*. Di samping mengikuti proses belajar secara tatap muka dan terstruktur, mahasiswa juga dituntut agar mampu belajar secara mandiri. Oleh karena itu diperlukan *buku, diktat*, ataupun sumber belajar yang lain, yang dapat digunakan sebagai pedoman untuk belajar mandiri bagi para mahasiswa.

Teknik tari adalah mata kuliah praktek yang keberadaannya sangat menunjang, mata kuliah praktek yang lain, terutama mata kuliah tari Yogyakarta dan tari Surakarta, karena di dalamnya berisi tentang cara-cara, untuk melakukan teknik gerak tari Yogyakarta dan tari Surakarta. Apabila mahasiswa mampu secara optimal memahami berbagai hal yang dibicarakan dalam mata kuliah ini, maka secara otomatis juga akan menunjang kemampuannya dalam penguasaan tari berikut (terutama gaya Yogyakarta dan Surakarta).

Teknik tari diberikan selama satu semester, di semester pertama (satu). Dalam waktu yang hanya 16 minggu (efektif tatap muka), mahasiswa diharuskan menguasai dua macam teknik gerak tari, yaitu gaya Yogyakarta dan Surakarta. Ini bukanlah persoalan yang mudah. Sementara kemampuan

mahasiswa secara individual sangat bervariasi, baik kemampuan awalnya, lingkungannya, dan juga latar belakang budayannya. Untuk mendapatkan hasil yang optimal sebestinya diperlukan waktu yang lebih panjang lagi, karena belajar teknik tidaklah mungkin dilakukan secara tergesa-gesa dan instan. Diperlukan proses yang panjang untuk dapat secara sempurna menguasai teknik-teknik gerak.

Menambah waktu tatap muka (menambah satu semester lagi) juga tidak mudah karena berkaitan erat dengan kurikulum yang telah disusun. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah memotivasi mahasiswa agar secara aktif mau dan mampu belajar mandiri untuk menunjang penguasaannya terhadap mata kuliah teknik tari. Dengan belajar mandiri, mahasiswa akan lebih menyesuaikan materi yang dipelajari dengan irama dan kebiasaan belajar yang dimiliki. Mahasiswa juga dapat berkelompok dengan teman-teman yang dirasa cocok sehingga motivasi belajarnya lebih tinggi.

Untuk belajar secara mandiri, mahasiswa memerlukan sumber belajar yang dapat digunakan sebagai acuan. Oleh karena itu diktat teknik tari disusun dengan tujuan, agar mahasiswa memiliki pedoman untuk belajar secara mandiri dan aktif. Di samping itu dengan membaca diktat, kemampuan kognitif mahasiswa akan terasah, sehingga mahasiswa disamping trampil dalam penguasaan teknik gerak, juga memiliki kemampuan untuk menganalisa persoalan-persoalan di seputar teknik gerak tari.

Selama ini belum tersedia acuan sebagai buku pegangan untuk mata kuliah teknik tari. karena itu dengan disusunnya diktat teknik tari ini diharapkan bermanfaat bagi mahasiswa dan dosen program studi pendidikan seni tari, khususnya, insane pecinta seni gerak maupun masyarakat umum yang ingin mempelajari teknik-teknik gerak tari Yogyakarta dan Surakarta secara mandiri. Selanjutnya dengan tersedianya diktat seni tari, semoga dapat membantu tercapainya tujuan yang telah ditentukan dalam proses belajar mengajar secara optimal.

B. Pengertian Teknik Tari

Secara umum teknik yang berasal dari kata *tech* sering diartikan sebagai (1) *technology*-teknologi (2) *technical* - teknis, teknik. Dalam hal ini teknik diartikan sebagai, kecakapan teknik dalam melakukan gerak-gerak tari, ataupun cara-cara dalam melakukan gerak tari (gaya Yogyakarta-Surakarta). Dalam pengertian yang demikian, tentu saja yang dibahas dalam perkuliahan teknik tari adalah segala sesuatu yang berhubungan dengan, cara-cara melakukan gerak tari terutama gerak tari gaya Yogyakarta maupun gerak tari gaya Surakarta.

Tidak bisa dipungkiri bahwa waktu yang hanya 16 minggu atau kurang lebih 32 kali (efektif) tatap muka, tidak memungkinkan untuk membahas semua hal yang berkaitan dengan teknik gerak tari. Ditambah dengan bervariasinya kemampuan dasar mahasiswa sehingga yang dibahas dalam perkuliahan teknik tari adalah hal-hal yang inti atau merupakan dasar utama dalam mempelajari tari Jawa. Adanya diktat teknik tari diharapkan dapat membantu melengkapi materi-materi yang tidak dapat diungkapkan secara tatap muka, karena keterbatasan waktu.

Walaupun karena keterbatasan waktu yang tidak memungkinkan membahas semua hal dalam teknik tari, namun diupayakan agar standar kompetensi serta kompetensi dasar yang telah ditetapkan dalam kuliah teknik tari dapat tercapai. Secara terperinci standar kompetensi dan kompetensi dasar dalam kuliah teknik tari adalah sebagai berikut :

No.	Standar Kompetensi	Kompetensi dasar
1.	Mahasiswa mengetahui pentingnya teknik dalam gaya tari	<ol style="list-style-type: none">1. Mahasiswa dapat menjelaskan pengertian teknik dalam seni tari2. Mahasiswa dapat menjelaskan pengertian teknik didalam bentuk tari gaya Yogyakarta surakarta
2.	Mahasiswa mengetahui dan memahami latar belakang tari gaya klasik yogyakarta	<ol style="list-style-type: none">1. Mahasiswa dapat menjelaskan karakter gerak tari gaya Yogyakarta secara umum2. Mahasiswa dapat menjelaskan filosofi tari gaya yogyakarta

3.	Mahasiswa mengetahui dan memahami patokan baku tari Yogyakarta putra dan putri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mahasiswa dapat menjelaskan spesifikasi unsure sikap dan gerak serta patokan baku tari putrid gaya Yogyakarta 2. Mahasiswa dapat melakukan teknik dasar gerak kaki dan tangan gaya putrid 3. Mahasiswa dapat melakukan teknik dasar gerak tangan bersama/ kombinasi gerak kaki putrid 4. Mahasiswa dapat menjelaskan spesifikasi unsure sikap dan gerak serta patokan dari putra gaya Yogyakarta 5. Mahasiswa dapat melakukan tekni dasar tangan dan kaki putra 6. Mahasiswa dapat melakukan tekni dasar gerak tangan berama/kombinasi putra
4.	Mahasiswa mengetahui latar belakang tari klasik gaya surakarta	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mahasiswa dapat mnjelaskan karakter tari gaya Surakarta secara umum 2. Mahasiswa dapat menjelaskan filosofi tari Surakarta
5.	Mahasiswa mengetahui dan memahami patokan baku tari Surakarta putra dan putri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mahasiswa dapat menjelaskan spesifikasi unsure sikap dan gerak serta patokan baku tari putrid gaya Surakarta 2. Mahasiswa dapat melakukan teknik dasar gerak kaki dan tangan gaya putrid 3. Mahasiswa dapat melakukan teknik dasar gerak tangan bersama/ kombinasi gerak kaki putrid 4. Mahasiswa dapat menjelaskan spesifikasi unsure sikap dan gerak serta patokan dari putra gaya Surakarta 5. Mahasiswa dapat melakukan tekni dasar tangan dan kaki putra 6. Mahasiswa dapat melakukan tekni dasar gerak tangan berama/kombinasi putra
6.	Mahasiswa mengetahui dan memahami perbedaan pokok tari gaya Yogyakarta dan Surakarta	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mahasiswa dapat menjelaskan perbedaan pokok teknik tari gaya Yogyakarta dan Surakarta

BAB II

TEKNIK TARI PUTRI

Ada tiga hal, pokok yang harus dipelajari apabila seseorang ingin menguasai teknik ,teknik gerak tari Putri, baik tari putri gaya Yogyakarta maupun tari putri gaya Surakarta. Yaitu. (I) sikap/ wiraga kaki, (2) sikap/ wiraga badan, tangan dan leher, (3) Sikap pandangan mata.

1. *Wiragu* kaki, dalam teknik tari gaya Yogyakarta maupun Surakarta, sikap kaki merupakan hal yang utama. Karena kaki merupakan pusat dari kekuatan dan keseimbangan badan secara keseluruhan.
2. *Wiraga* badan, tangan dan leher, wiraga badan sering juga disebut *hadeg* atau *deg*. *Hadeg* juga merupakan faktor yang penting. Oleh karenanya harus dipelajari terlebih dahulu bersama-sama wiraga kaki sebelum mempelajari sikap/anggota badan yang lainnya
3. Sikap pandangan mata, biasa disebut dengan *pandangan* atau juga *polatan*. Sikap mata seorang penari dapat menunjukkan kitsungguhan atau konsentrasi dala7 menari. Di samping juga dapat memancarkan ekspresi muka sesuai dengan karakter tari yang dibawakan, biasa disebut *pasemon*.

Selanjutnya akan diulas secara rinci beserta cara mempelajarinya, baik sikap kaki, sikap badan, tangan dan leher, sikap mata,, sesuai dengan gaya masing masing.

I. Teknik Tari Putri Gaya Yogyakarta

A. Sikap dan Gerak dasar

1. Sikap/wiraga kaki

Di dalam tari gaya Yogyakarta, sikap kaki harus memenuhi ketentuan *pupu mlumah* (paha terentang), *dhengkul mepar* (lutut membuka), *dlamakan malang* telapak kaki melintang), *dry*, *nylekenthing* (jari jari kaki ditarik ke atas). Sedangkan pusat geraknya terletak pada pergelangan kaki, sehingga tidak

mermengaruhi sikap badan.

Latihan untuk penguasaan sikap ini bisa dilakukan dengan cara

Hitungan 1-4 : berdiri dengan mengambil sikap tegak, kedua tumit berdekatan, usahakan lutut selatu membuka, kedua tangan turns disamping badan. Kemudian laksanakan gerakan merendah hingga ujung jari tangan menyentuh tengah tengah paha.

Hitungan 5-8 : tahan, kemudian kembali tegak. Lakukan berulang- ulang.

Catatan : untuk membantu supaya paha bisa terentang bisa dilakukan dengan cara duduk bersila, usahakan bagian kaki menempel ke lantai, dengan menekan lutut ke bawah.

2. Sikap badan, tangan dan leher

a. Sikap badan

Sikap badan harus diperinci dengan ketentuan : *Igo kaunus* (tulang rusuk diangkat, *Ulo ulo ngade,,;* (tulang punggung diangkat). *Enthong-enthong* rata tulang belikat datar), *Jojo mungal* (dada membusung), *Weteng nglempet* (perut kempis).

Latihan untuk penguasaan sikap ini bisa dilakukan dengan cara

Hitungan1- 4 :Ambil nafas. sambil mengangkat tulang rusuk, mengempiskan perut.

Hitungan 5-8 : kemudian hembuskan nafas, tanpa mengubah. posisi tulang. rusuk dan perut. Usahakan tulang belikat datar dan dada tetap membusung. Lakukan berulang ulang sampai mendapatkan sikap badan yang pas.

Sedangkan pusat gerakan dari *wiraga* badan ini ada pada *cethik*, atau persendian antara pangkal paha dengan badan, dalam posisi merendali (*mendhak*).

b. Sikap dan gerak tangan

Sikap tangan dalam tari yoga ada empat macam yaitu: Ngruji, *Ngithing*, *Nyempurit*, *Ngepel* (lihat contoh contoh pada diktat Tan Yogyakarta I). Sedangkan sikap pergelangan tangan ada tiga macam *Nekuk lengkung*

(*tumungkul*), *neku berdiri* (*tumenga*), lurus (Ithat contoh contoh pada diktat Tari Yogyakarta I).

c. Sikap dan gerak leher

Patokan *gerak* leher dipusatkan pada *filing* (persendian antara leher dengan kepala). Gerak pokok leher ada dua macam , (a) *tolehan*, (b) *pacak gulu*.

1) *Tolehan* , adalah menggerakkan leher dengan memindahkan arah pandangan dan dagu menurut arah hadap wajah.

Latihan untuk, penguasaan gerakan ini bisa dilakukan dengan cara :

Contoh, tolehan ke kiri,

Hitungan 1-8 diawali dengan sikap pandangan lurus ke depan, kemudian *filing* kanan ditekuk ke kanan (*coklekan* kanan), gerakan dagu ke kiri sampai wajah dan pandangan menghadap kekiri. Dengan catatan, kepala agak condong (*nengleng*) kekanan .

Untuk *tolehan* kanan lakukan sebaliknya.

(Contoh-contoh, lihat diktat tari Yogyakarta I).

Pacak Gulu, adalah menggerakkan leher dari kiri ke kanan atau sebaliknya, dengan pandangan tetap.

Latihan untuk penguasaan gerakan ini bisa dilakukan dengan cara: Contoh, *pacak gulu*, ke kanan,

Hitungan 1-2 : diawali dengan wajah dan pandangan lurus ke depan, kemudian tekuk jiling kin ke kiri dan ditarik ke kiri lagi dibarengi tekukan leher ke kiri. Gerakan ke posisi semula dengan diberi tekanan. Gerakan bisa diulang-ulang sampai hitungan ke delapan.

Untuk *pacak gulu* ke kiri lakukan sebaliknya.

(Contoh-contoh, lihat diktat tan Yogyakarta I).

3. Sikap pandangan mata

Sikap dan pandangan mata dalam menari, dapat menunjukkan kesungguhan seorang penari dalam berkonsentrasi. Dan mampu memancarkan

ekspresi yang berhubungan dengan penjiwaan suatu tarian. Sikap pandangan mata dalam gaya tari Yogyakarta memiliki ketentuan sebagai berikut

- a. Kelopak mata terbuka
- b. Bula mata lurus
- c. Pandangan tajam, dengan jarak : tigatinggi badan.
- d. Titik pandang ke lantai
- e. Gerak dagu searah dengan mata

Untuk melatih sikap pandangan mata bisa dilakukan bersama-sama latihan *tolehan*. Usahakan ketika menoleh, pandangan mata tidak mendahului gerak muka (melirik).

B. Gerak kaki, gerak tangan, dan gerak kombinasi kaki bersama dengan tangan.

1) Gerak kaki

- a. Hadeg atau Sikap berdiri Berdiri tegak, telapak kaki menyudut, paha terentang, lutut membuka ke samping. Untuk tari putrid kedua tumit rapat.

1) *Mendhak* (merendah)

Mendhak adalah posisi merendahkan badan tanpa mengubah tinggi badan. Hal ini bisa dilakukan apabila saat merendah posisi lutut membuka dan paha terentang.

Latihan penguasaan sikap ini bisa dilakukan dengan cara :

Ambil sikap berdiri tegak, kedua tangan lurus disamping badan, jari jari *ngithing*.

Hitungan 1-4 : merendah dengan posisi lutut tetap membuka kesamping dan paha terentang. Ukuran pada saat merendah kira kira ujung jari jari tengah mencapai tengah tengah antara paha dengan lutut (tahan sampai hitungan 5-8). Kemudian kembali berdiri tegak. Lakukan berulang ulang.

2) *Mendhak — ngleyek- mapan*

Adalah sikap merendahkan badan, kemudian menggerakkan badan kesam ping kanan/kiri (*ngleyek*) dan mempertahankan berat badan disalah satu kaki kanan/kiri. Pada saat menggerakkan badan usahakan jangan sampai mengubah posisi pinggang dan bahu.

latihan untuk penguasaan gerak ini bisa dilakukan dengan cara

Ambil sikap berdiri tegak, kedua tangan lurus di samping badan, jari jari *ngithing*.

Hitungan 1-4 : *mendhak* (merendahkan badan)

Hitungan 5-8 : gerakan badan ke kanan. *cethik* nekuk ke kanan, kedua kaki tetap menyudut. Pandangan mata ke kiri .

Hitungan 1-4 : kembalikan badan ke tengah, pandangan lurus ke depan.

Hitungan 5-8 : kembali berdiri tegak.

Gerakan ini disebut *mendhak ;;g'eyek iiiapan* ke !:anan. Sedang *mendhak ngleyek mapan* kekiri adalah kebalikannya.

3) *Gedrug*

Adalah sikap *mendhak* kemudian menyentuhkan *gajul* salah satu kaki, di balakang tumit kaki yang iainnya dengan sedikit dihentikan,

4) *Nyepak*

Nyepak adalah gerakan khusus untuk putri. Yaitu gerak menyepak dengan halus

Latihan untuk penguasaan gerak ini bisa dilakukan dengan cara

Conoh *nyepak* kanan.

Hitungan 1-4 : *mendhai*:

Hitungan 5-6 : *ngleyek mapan* ke kanan.

Hitungan 7-8 : diam sesaat, dan pada hitungan (dia.), telapak kaki kiri ditarik ke belakang agak masuk, pada hitungan (pan), kembali menapak, melintang agak menyudut.
Untuk *nyepak* kiri, lakukan kebalikannya.

5) Kapang-kapang

Adalah gerak berjalan maju. Sikap badan tegak, kedua tangan lurus di samping badan, jari jari *ngithing*. Pada saat menggerakkan kaki untuk maju, lutut digerakan masuk (menguncup), telapak kaki dijunjung membujur, terus maju menapak kaki. Ketika menapak kaki posisi kaki melintang, lutut membuka, tumit kaki yang menapak diletakan di depan ibu jari. kaki yang lainnya. Jari jari kaki *nylekenthing*.

Latihan penguasaan gerak ini dilakukan dengan cara

Berdiri tegak jarak tumit kira kira satu kepalan tangan, tangan lurus di samping badan, jari jari pandangan Innis ke depan.

Hitungan 1-4 angkat kaki kanan, kernudian maju menapak ke depan. Pada saat kaki karat menapak erat badan dipindah ke depan , sementara kaki kiri jinjit.

Hitungan 5-8 : angkat kaki kiri, kemudian maju menapak ke depan. Pada saat kaki kiri menapak berat badan dipindah ke depan. Sementara kaki kanan jinjit.

Begitu seterusnya, perhatikan tehnik menapak kaki.

6) Pendhapan

Adalah gerak berialan maju, yang bisa dilakukan dengan berbagai macam variasi gerakan tangan.

Latihan untuk penguasaan gerakan ini bisa dilakukan dengan cara

Hitungan 1-2 dari sikap berdiri kemudian *mendhak gedrug* kanan, *cethik* nekuk ke kiri, terus telapak kaki kanan agak diangkat (

arah telapak kaki serong kanan) dengan lutut menguncup. *Tolehan* ke kiri.

Hitungan 3-4 : kemudian maju napak, tumit kaki kanan berada di depan ibu jari kaki kiri, *cethik* nekuk ke kanan, badan agak condong ke kanan, kaki kiri jinjit di belakang tumit kanan, *mendhak*. *Tolehan* ke kanan.

Hitungan 5-6 : *gedrug* kiri, *cethik* nekuk ke kanan, terus telapak kaki kiri agak diangkat (arah telapak kaki serong dengan lutut menguncup. *Tolehan* ke kanan.

Hitungan 7-8 : kemudian maju napak, tumit kaki kiri berada di depan ibu jari kaki kanan, *cethik* nekuk ke kiri, badan agak condong ke kiri, kaki kanan jinjit di belakang tumit kiri. *Tolehan* ke kiri.

7) *Mancat*,

Adalah gerakan meletakkan salah satu kaki, di depan kaki yang lainnya dengan diberi sedikit tekanan, dan badan agak condong ke arah kaki yang *,mancal*.

Latihan pernguasaan gerak ini bisa dilakukan dengan cara

hitungan 1-4 : *mendhak*

Hitungan 5- 6 : *ngleyek* kanan

Hitungan 7-8 : telapak kaki kiri agak diangkat, kemadiFtit

Letakan kembal■. Saat menapak kaki kiri agak jinjit dan ditekankan ke lantai, disertai badan agak condong (mayuk)ke kiri. Pandangan mata ke kiri.

Gerakan di atas disebut *mancat* kiri. Untuk *mancat* kanan lakukan sebaliknya

8) Trisik

Adalah gerakan menyerupai **berjalan** cepat, dengan kedua lutut rapat dan ditekuk maju (sedikit saja), kedua telapak kaki jinjit. Kemudian berjalan kecil kecil bergantian kanan dan kiri.

Latihan untuk penguasaan gerak ini Lisa dilakukan dengan cara :

Ambil sikap berdiri tegak, **kedua** kaki rapat, tangan lurus di samping badan. Pandangan lurus ke depan.

Hitungan 1-8 : trisik maju (dengan patokan kaki seperti diuraikan di atas), paha dan badan tetap tegak dan lutut terus sejajar.

Gerak bisa dilakukan maju mundur, maupun melingkar, dengan sikap tangan yang bervariasi.

9) Ngoyok

Adalah gerak memindahkan posisi badan dari kiri ke kanan atau sebaliknya. Unsur gerak ini yang terpenting adalah gerakan dari *cethik* (persendian pada pangkal paha), serta *ingsutan* salah satu kaki arah pandangan mengikuti arah *oyokan*.

Latihan untuk penguasaan gerak ini bisa dilakukan dengan cara :

Hitungan 1-4 : *mendhak, ngleyek* ke kiri.

Hitungan 5-8 : (mulai dari sikap ngloyek kemudian *mendhaknya* ditambah hingga *cethik* lebih nekuk kekiri. Terus tekuk *cethik* ke kanan untuk menggerakkan badan ke arah kanan, disertai *me-ingsut* kaki kiri hingga melintang sarna sekali. Pandangan mata ke kanan.

Hitungan 1-4 tekuk *cethik kiri*, hingga badan *leyek* ke kiri *ingsut* kaki kanan hingga melintang, arah pandangan tetap ke kanan.

Hitungan 5-8 : kembalikan badan ke tengah terus berdiri tegak_ pandangan ke depan.

Gerakan ini disebut *ngoyog* kanan, untuk *ngoyog* kiri lakukan sebaliknya.

10) Encot

Adalah gerak menekan *cethik*, disertai gerakan badan yang *mambat* (seperti gerakan pegas).

Latihan penguasaan gerak ini bisn dilakukan dengan cara

Dimulai dan posisi *leyek* kiri,

Hitungan 1-4 : *ngoyog* ke kanan

Hitungan 5-6 : kemudian kaki kanan *diingsut* melintang agak badan ditarik agak ke tengah, *cethik* mesih nekuk Kanan, terus mendhak sambil menapakkan tumit di lantai, ditekankan dan lutut kencang.

Hitungan 7-8 : angkat badan, sambil mengendorkan lutut, kemudian *mendhak* lagi, tumit menapak sambil *membai*.

Gerakan ini disebut encot kanan, untuk encot kiri lakukan sebaliknya.

11) Wedhi-kengser

Adalah gerak berpindah tempat, dengan menggeser (*ingut*) kedua kaki bergantian.

Latihan penguasaan gerak ini bisa dilakukan dengan cara:

Hitungan 1-2 : ambil sikap *mendhak* jari jari kaki *nylekenthing*, kemudian telapak kaki kanan bagian depan *diingsut* ke kanan, tumit kiri *diingsut* ke kanan, diikuti telapak kaki kiri bagian depan *diingsut* ke kanan, tumit kanan. *diingsut* ke kanan. Demikian seterusnya, lutut tidak boleh membuka menutup, badan tetap tegak, dan kedua paha rapat.

Gerakan tadi adalah *kengser* ke kanan. Dan bisa dilakukan juga untuk arah sebaliknya, yaitu *kengser* ke kiri.

12) Kicat

Adalah gerak berjalan ke samping kanan atau kiri, dengan posisi badan mendhak, dan menekuk salah satu cethik. Pada saat berjalan ke kanan maupun ke kiri, posisi kaki kiri selalu di belakang kaki kanan,(kecuali diperlukan di depan, dalam **kebutuhan tertentu**

Latihan untuk penguasaan gerakan ini bisa dilakukan dengan cara :

Hitungan 1-8 : berjalan ke samping kanan, kaki kanan dan kiri bergantian menapak, cethik nekuk ke kanan, pandangan ke arah kanan. Teknik mengangkat kaki, bayangkan seakan-akan menginjak pasir panas.

Catatan : Kicat bisa ke kanan, kiri, maju maupun mundur, serta kicat maju dengan kaki menyilang. Variasi tangan untuk Barak kicat, bisa dengan *mandhe* sampur, *idhong* sampur, *miwir* sampur, dan sebagainya.

13) Ombak banyu

Adalah gerak diam di tempat, sambil mengayunkan badan ke kiri dan ke kanan

Latihan untuk penguasaan gerak ini bisa dilakukan dengan cara

Ambil sikap berdiri tegak, kedua tangan lurus di samping badan, jari jari pandangan lurus ke depan.

Hitungan 1-2 : leyekan badan ke kanan, disertai telapak kaki kiri bagian depan agak diangkat sedikit, jari jari kaki nylekenthing.

Hitungan 3-4 : leyekan badan ke kiri, disertai telapak kaki kanan bagian depan agak diangkat sedikit.

Begitu seterusnya. Bisa dilakukan berulang ulang.

2. Sikap dan Gerak tangan

a. *Nglurus*

Adalah sikap tangan yang lurus di samping badan. Lengan atas dan bawah lurus dengan pergelangan tangan, telapak tangan menghadap ke belakang, jari jari *ngithing*, siku renggang dan badan, dengan jarak kurang lebih satu genggam (untuk putri).

b. Nekuk lengkung-nyiku

Adalah gerak menekuk pergelangan lengan bawah hingga membentuk sudut 90 derajat. Tinggi pergelangan tangan sejajar siku. dan jari *ngithing* nekuk lengkung atau pergelangan tekuk berdiri, jari jari *nyempurit*.

Latihan untuk penguasaan gerak ini bisa dilakukan dengan cara

Hitungan 1-4 : dari sikap *nglurus*, pergelangan tangan (kanan atau kiri) digerakkan maju nekuk lengkung. Lengan atas tetap, siku **nekuk, lengan bawah** lurus ke depan jari jari *ngiting*.

Hitungan 5-8 : kembali ke sikap semula (*nglurus*), dengan pusat gerak di pergelangan tangan. Gerakan ini bisa dilakukan tangan kanan dan kiri bersama-sama atau bergantian.

c. Nekuk melingkar -nyiku

Sama dengan tekuk *nyiku*, tetapi pergelangan tangan digerakan memutar hingga jari jari lurus ke bawah, kemudian diputar hingga jari jari berdiri, telapak tangan menghadap ke depan.

Latihan penguasaan gerak ini bisa dilakukan dengan cara

Hitungan 1-4 : dari sikap *nglurus* kemudian pergelangan tangan ditekuk siku dengan memutar pergelangan tangan, hingga jari jari lurus ke bawah, kemudian pergelangan tangan diputar lagi hingga telapak tangan menghadap depan jari- jari *ngruji*.

Hitungan 5-8 : kembali kesikap semula (*nglurus*) dengan pusat

gerak pergelangan tangan.

Gerakan ini bisa dilakukan tangan kanan dan kiri bersama-sama atau bergantian.

d. *On'kek*

Adalah menggerakkan tangan dari lurus diayun sedikit ke depan, dan kembali

Latihan untuk penguasaan gerak ini bisa dilakukan dengan cara

Diawali dengan sikap tangan kiri tekuk siku berdiri, tangan kanan

Hitungan 1-4 : pergelangan tangan kanan digerakan kesamping agak maju. pergelangan nekuk lengkung, siku agak ditekuk. Jari jari *ngithing*.

Hitungan 5-8 : pergelangan tangan digerakan tekuk berdiri, lengan kembali lurus. Jari jari *ngithing*.

e. *Ngembat*

Adalah gerak mengayunkan tangan di samping badan. Dengan posisi tangan lurus di samping badan.

Latihan untuk penguasaan gerak ini bisa dilakukan dengan cara

Hitungan 1-4 : dari posisi tangan kiri nglurus, jari jari *ngithing*. Pergelangan tangan digerakan nekuk lengkung maju, siku agak ditekuk.

Hitungan 5-8 : kembali nglurus dengan diberi tekanan, pergelangan tangan nekuk berdiri. Jari jari tetap *ngithing*.

Gerakan di atas untuk *ngembat* kiri. Untuk *ngembat* kanan lakukan sebaliknya. Posisi jari jari bisa *ngithing* atau *ngruji* tergantung ragam tarinya.

f. Ukel-jugag

Lihat diktat tari Yogyakarta I

Latihan untuk penguasaan gerakan ini bisa dilakukan dengan cara

melakukan *ukel jugag* berulang-ulang, hingga pergelangan tangan menjadi lentuk (*luwes*).

g. Ukel wetah

Lihat diktat tari Yogyakarta I

Latihan untuk penguasaan gerakan ini bisa dilakukan dengan cara :

melakukan *ukel wetah* berulang-ulang, hingga pergelangan tangan menjadi lentuk (*luwes*).

h. Ngusap suryan

Adalah gerak mengusap muka dengan tangan kanan. Posisi jari *nyempurit*.

Latihan penguasaan gerak ini bisa dilakukan dengan cara

Dari posisi tangan kiri lurus ngruji, tangan kanan nekuk *tawing* kiri *nyempurit* (tekuk berdiri). Pandangan ke kiri.

Hitungan 1-4 :pergelangan tangan kanan diputar masuk menghadap ke muka, terus digerakan ke kanan, sampai di depan telinga kanan diputar sampai telapak tangan menghadap ke atas (*sanggeng tawang*).

Hitungan 5-8 : dilanjutkan *nglurus* tangan kanan.

Demikian usap *suryan* kanan. Untuk usap *suryan* kiri sama, hanya posisi jari jari *ngruji*.

i. *Besutan*

Yang dimaksud *besut* adalah menggerakkan pergelangan tangan, sementara tangan berada pada posisi *tekuk* siku berdiri.

Latihan untuk penguasaan gerakan ini bisa dilakukan dengan cara:

Berdiri dengan posisi kedua tangan tekuk *nyiku* berdiri.

Hitungan 1-2 : Pergelangan tangan kanan diputar keluar digerakan ke atas agak melingkar masuk, disaat pergelangan kiri diputar masuk digerakan menurun agak melingkar keluar. Arah pandangan ke kiri.

Hitungan 3-4 : Pergelangan tangan kanan diputar sedikit masuk, digerakan menurun kembali semula. Disertai pergelangan kiri diputar sedikit masuk digerakan ke atas kembali semula. Arah pandangan ke kanan.

Catatan Latihan ini bisa dilakukan berulang-ulang, sampai hitungan ke delapan.

j. *Methentheng*

Yang dimaksud *methentheng* adalah berkacak pinggang, atau bisa juga disebut *melangkerik*. Untuk tari putri sikap gerakanya adalah sebagai berikut :

Pergelangan tangan kanan nekuk berdiri, jari jari *ngapel* ibu jari mengembang (*megar*), ditempelkan pada pinggul kanan, telapak menghadap bawah (*tengkurap*). Sikap ini bisa juga dilakukan dengan tangan kiri. Yang perlu mendapat perhatian, pada saat berkacak pinggang, siku jangan, ditarik ke belakang, atau bahu tidak boleh maju.

k. *Miwir*

Tangan kanan atau kiri, nekuk di depan kening agak menyamping (tangan kiri di depan kening kiri, tangan kanan di depan kening kanan). Jari jari tangan lurus di lengkungkan ke atas, telapak menghadap bawah. Kemudian jari jari digetarkan.

l. *Jimpit sampur*

Adalah tehnik memegang *sampur*.

Dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut

Ibu jari dan jari tengah memegang tepi *sampur*, sepanjang tangan dilebihkan sedikit jari-jari *ngithing*. Pada saat *njimpit sampur* tidak boleh dilihat, tapi dirasakan saja, sehingga ujung yang dipegang bisa pas. Cara *njimpitnya* ada dua macam :

1. diurut dari pangkal *sampan* yang diikatkan di depan pusat
2. langsung diambil tepinya.

cara yang digunakan untuk *njimpit sampur* tergantung pada ragam gerak yang akan dilakukan).

m. *Nyatok sampur*

Adalah gerakan menutupkan *sampur* pada pergelangan tangan.

Caranya, tangan kanan kiri *nglurus njimpit sampur*. Lalu pergelangannya ditekuk berdiri, diputar ke luar terus digerakan ke atas *nyiku*, telapak tangan *mlumah*. Lalu pergelangan ditekuk lengkung sambil dihentikan, hingga *sampur* menutup pergelangan tangan. Posisi jari-jari untuk tangan kanan *ngithing*, dan untuk tangan kiri *ngruji*.

n. *Kipat cul lepas*

Adalah kebalikan dari gerak *nyantok sampur*, yaitu gerakan melepaskan *sampur* dari pergelangan tangan.

Caranya, putar pergelangan tangan sampai telapak menghadap ke atas, disertai sedikit hentakan sehingga *sondher* terlepas dari tangan.

o. *Seblak cul lepas*

Adalah gerakan mengibaskan *sampur* ke kanan/kiri, atau kanan

Caranya : Tangan kiri *Nglurus Seduwa* kemudian digerakan nekuk melingkar, *menyangga sampur*, kemudian diteruskan ngurut *sampur*

dan pergelangan tangan dihentikan ke belakang, jari-jari *melepaskan* (nyeblak) sampur.

Gerakan ini bisa dilakukan kanan atau kiri, atau bersama-sama kanan kiri.

Selain gerakan pokok menggunakan *sampur* seperti yang telah dijelaskan di atas, masih ada beberapa gerakan yang menggunakan sampur seperti, *mandhe sampur*, *ridhong sampur*, *nyangkol sampur*. tidak diuraikan di dalam diktat ini, karena telah dijelaskan pada diktat tari Yogyakarta I.

3. Gerak kombinasi kaki bersama dengan tangan.

Setelah memahami uraian gerak dan sikap dasar dari kaki, badan, tangan dan *tolehan*, gerak-gerak berikut ini adalah merupakan contoh kombinasi dari gerak dan sikap dasar kaki, badan, tangan dan *tolehan*. Penguasaan dari gerak-gerak kombinasi ini akan sangat membantu penguasaan ragam ragam tari yogyakarta putri.

a. *Pendhapan lembahan nyiku*

Dimulai dari sikap berdiri, kedua tangan *nglurus* ke samping kanan kiri

Hitungan 1-2 : *mendhak gedruk* kanan, *noleh* kiri, kedua tangan *tekuk siku, besutan*.

Hitungan 3-4 : maju kaki kanan. tangan kanan lurus, *noleh* kanan.

Hitungan 5-6 : gedruk kaki kiri

Hitungan 7-8 : maju kaki kiri, tangan kanan *tekuk siku, noleh* kiri.

Demikian seterusnya. dilakukan sesuai kebutuhan.

b. *Kengser mayuk jinjit usap suryan*

Dan posisi berdiri, kedua tangan *nglurus* ke samping kanan kiri.

Hitungan 1-2 : *kengser* ke kanan

Hiomgan 3-4 : mundur kaki kiri, tangan kanan *usap suryan*, *noleh*

kiri

Hitungan 5-8 : *mayuk* jinjit kiri, tangan kanan seblak, tangan kiri *ukel jugak*, *tolehan* tetap ke kiri.

Hitungan 1-2 : *pacak gulu*

Hitungan 3-4: *ngembat* tangan kanan

Hitungan 5-8 : *srimpet* kaki kanan ke kiri, *gedruk* kiri, seblak sampur kanan dan kiri, *noleh* kanan

C. Soal-soal latihan

1. *Mendhak ngleyek*, sebanyak 3 x 8, dilanjutkan ombak banyu 2 x 8.
2. *Mendhak gedrug-mapan nyiku*, sebanyak 3 x 8.
3. *Mendhak ngisut-mapan nyiku*, sebanyak 3 x 8.
4. *Kluweng ukel jugak*, sebanyak 2 x 8.
5. *Ngayog ukel besutan asto*, sebanyak 3 x 8.
6. *Ngayog encot besutan asto*, sebanyak 2 x 8
7. *Kicat madhe sampur*, sebanyak 2 x 8, dilanjutkan *nyamber* kanan, 1 x 8, *sendi canthok sampur-kipat-seblak*.
8. *Kicat madhe sampur*, sebanyak 2 x 8, dilanjutkan *nyamber* kiri, 1 x 8, *sendi canthok sampur-kipat-seblak*.

II. Tehnik Tari Putri Gaya Surakarta

A. Sikap dan Gerak dasar

1. Sikap/wiraga kaki

Sikap dasar kaki untuk tari gaya Surakarta disebut *tanjak*, yaitu berdiri tegak dengan lutut melipat, dan kaki menghadap ke samping. Untuk *tanjak* putri sikap *tanjak* dilakukan dengan cara, meletakkan salah satu kaki, di depan ibu jari kaki yang lainnya jenis jenis sikap *tanjak* pada tari putri ada empat macam, yaitu

- a. *Tanjak Grodha (tanjak garuda)* : kedua kaki berada dalam satu garis, yang satu di yang lain, tumit bersentuhan, jari jari menghadap ke luar, membentuk garis V.
- b. *Tanjak kanan* : berdiri dengan meletakkan kaki kanan depan kaki kiri. Tepatnya tumit kaki kanan diletakan di depan ibu jari kaki kiri, dengan arah telapak kaki diagonal (menyerong).
- c. *Tanjak kiri* berdiri *tanjak* dengan meletakkan kaki kiri di depan kaki kanan. Tepatnya tumit kaki kiri diletakan di depan ibu jari kaki kanan, dengan arah telapak kaki diagonal (menyerong).
- d. *Tanjak tancep* : berdiri dalam dalam sikap *tanjak* kanan, lengan kanan melurus ke samping (45 derajat) dengan pergelangan melipat, telapak tangan menghadap ke bawah dan jari jari *ngithing* atau *nyempurit*. Lengan kiri lurus ke bawah, dengan ujung ujung jari menyentuh paha.
 Jika penari berdiri dengan *tanjak lancer*, kiri, lengan kiri lurus ke bawah, tetapi tangan kanan berada di depan pinggul (*cethik*). Sikap ini biasanya dilakukan oleh penari putra.
Tanjak tancep dilakukan dalam wayang orang, atau apabila penari dalam keadaan menunggu sesaat atau untuk sejeurus berdiri diam.
- e. *Mendhak*
 Adalah gerak merendah, dengan menekuk lutut. Pada tari putri gaya Surakarta mendhak di klasifikasikan menjadi tiga : (a) *Mendhak* satu, (b) *Mendhak* dua, (c) *Mendhak* tiga.

2) Sikap badan tangan dan leher

a. Sikap badan

Sikap badan atau *deg*, untuk tari gaya Surakarta, agak berbeda dengan *deg* pada tari gaya Yogyakarta. Sikap badan tari gaya Surakarta diperindah dengan ketentuan, *weteng nglempet* (perut kempis), *jojo munggal* (dada membusung), *enthong-enthong roto* (tulang belikat datar), *igo kaunus* (tulang rusuk diangkat), *ulo-ulo ngadeg* (tulang rusuk diangkat/tegak), dan *mayuk* atau condong ke depan.

b. Sikap dan gerak tangan

Sikap tangan di dalam tari gaya Surakarta, terutama yang sering digunakan pada tari putri ada tiga macam yaitu : Ngrayung, Nyekithing, Nyempurit. Sedangkan untuk sikap pergelangan tangan dikenal istilah : nekuk trap cethik, nekuk trap puser, dan menthang.

c. Sikap dan gerak leher

Ada tiga macam gerak pokok leher dalam tari putri gaya Surakarta yaitu, *noleh/tolehan*, *pacak gulu*, *lenggut*.

1. *Tolehan*, atau *noleh* adalah memutar kepala ke salah satu sisi. Dari tengah ke kanan atau kiri, dan dari samping kiri ke kanan atau sebaliknya.

Ada tiga cara menoleh, terutama yang berhubungan dengan jarak pandang

- Kepala dipalingkan ke samping se jauh-jauhnya, sehingga dagu menjadi paralel dengan bahu (90 derajat).
- Kepala dipalingkan setengah jarak antara bahu dan poros leher. sehingga wajah dalam garis diagonal (45 derajat).
- Kepala dipalingkan sedikit saja ke satu sisi (biasa dilakukan dalam tarian putri kraton).

Catatan sejauh mana gerakan memalingkan kepala ini sering tergantung oleh ragam gerak yang dilakukan dan juga ditentukan oleh fokus pandangan mata.

Latihan untuk penguasaan gerak ini bisa dilakukan dengan cara

Hitungan 1-4: dari pandangan ke pojok kiri, kepala digerakan noleh ke kanan, dengan dagu memimpin gerakan . Kepala lurus tidak miring ke kanan atau ke kiri.

Hitungan 5-8 : gerakan kepala kembali ke arah kiri, dengan didahului gerakan dagu.

Lakukan terus menerus, hingga didapatkan hasil yang optimal.

2. *Pacak gulu*, gerakan memutar leher dan menggerakan kepala. Mula mula kepala sedikit dimiringkan dan digerakan ke samping kiri, kemudian miring lagi dan digerakan ke samping kanan, lalu dimiringkan dan kembali digerakan ke tengah, dengan seidikit penekanan pada gerak terakhir.

Latihan untuk penguasaan geralthn ini bisa dilakukan dengan cara :

Hitungan 1-2 : gerakan kepala ke kanan

Hitungan 3-4 : gerakan kepala ke kiri

Lakukan berulang-ulang, hingga gerak leher tidak kaku.

3. *Lenggui*, adalah gerakan kepala yang dilakukan pada saat penari putri *jengkeng* (berlutut). Mula mula kepala digerakan ke depan, kemudian diturunkan, dan dagu ditarik kearah tubuh, dengan gerakan perlahan dan gemulai. Pada saat menggerakan kepala ke depan, bagian atas tubuh ikut diayunkan (condong) ke depan, dan kembali lurus lagi.

Catatan gerakan ini bisa juga dilakukan sambil berdiri.

Latihan untuk penguasaan gerakan ini,bisa dilakukan dengan cara

- Gerakan leher ke arah depan, kemudian tarik kembali ke belakang, dengan menarik dagu.

3. Sikap pandangan mata

Sikap dan pandangan mata pada tari gaya Surakarta tidak berbeda dengan sikap pandangan mata pada tari Yogyakarta.Yaitu dengan mengikuti ketentuan:

- Kelopak mata terbuka
- Bola mata lurus
- Pandangan tajam dengan jarak : tiga kali tinggi dada.
- Titik pandangan ke lantai
- Gerak dagu searah dengan mata

B. Gerak kaki, gerak tangan dan gerak kombinasi kaki bersama tangan

1. Gerak kaki

Di samping sikap tanjak (seperti yang telah diuraikan di atas masih ada sikap dasar gerak kaki, yang penting untuk jari yaitu:

a. *Nglerek*

Adalah gerak menyilangkan salah satu kaki di depan kaki yang lain.

Contoh nglerek kanan ke kiri.

Berdiri dalam tanjak *nggrudho* atau *gejug* kanan, kemudian kaki kanan disilangkan di depan kaki kiri, badan dibawa ke kiri, sampai telapak kaki kiri diangkat atau berdiri pada *gajul* (ujung depan telapak kaki).

b. *Slimpret*

Berdiri dalam tanjak kanan, kemudian kaki kanan ditarik tepat di depan kaki kiri, membuat sentuhan sisi dalam kaki kiri, diangkat dari lantai dan dijatuhkan di atas *jedul* kaki (seperti *gejug*), di belakang kaki kiri.

c. *Mancat*

Adalah menapakkan satu kaki di dengan kaki yang lain. Biasanya gerakan dilakukan sebelum memulai gerakan srisik.

d. *Modal Pang*

Adalah gerakan persiapan bagi penari untuk memulai gerakan srisik.

Cara melakukan, gerakan ini, pertama-tama berdiri dalam posisi *mager*

timun kanan, terus tubuh direndahkan dengan menekuk kedua lutut dalam-dalam. Kemudian tubuh dibawa naik lagi, dengan meluruskan kedua lutut dan kaki jinjit. Gerakan ini hiasannya disertai dengan gerak tangan. baik menggunakan sampur maupun property yang lain. apabila disertai dengan gerakan tangan, pada saat lutut menekuk, bagian atas tubuh agak condong ke kiri, lengan diturunkan sampai paha, dan tangan kanan diayunkan agak ke bawah dalam posisi *tawing*. Pandangan mata ke arah kiri. Ketika lutut melurus, bagian atas tubuh dan tangan dikembalikan pada posisi semula, pandangan mata kembali ke tengah.

e. *Srisig*

Adalah berjalan cepat dengan berjinjit. Untuk tari putri dengan langkah kecil kecil dan lutut agak melurus. *Srisig* dapat dilakukan ke berbagai arah, maju mundur, maupun melingkar.

Latihan untuk penguasaan gerakan ini bisa dilakukan dengan cara :

Hitungan 1-8 : pada hitungan sa-mancat kanan sambil menthak, dan hitungan tu-*madal pang*, lanjutkan *srisig*.

f. *Kengser*

Adalah gerakan bergeser ke samping, dengan mengangkat berganti-ganti antara tumit dan jari-jari kaki, lutut saling berdekatan dan agak ditekuk, sementara posisi badan tetap tegak.

Latihan untuk penguasaan gerakan ini bisa dilakukan dengan cara

Hitungan 1-2 : ambil sikap *mendhak* jari-jari kaki *nylekenthing*, kemudia telapak kaki kanan bagian depan *diingsut* ke kanan. tumit kiri *diingsut* ke kanan. telapak kaki kiri bagian depan *diingsut* ke kanan, tumit kanan *diingsut* ke kanan. Demikian seterusnya, lutut tidak boleh membuka menutup, badan tegak, pan kedua paha rapat. Gerakan tadi adalah *kengser* ke kanan. Dan bisa dilakukan juga untuk arah sebaliknya, yaitu *kengser* ke kiri.

g. *Kissed*

Adalah gerakan kaki geser ke samping seperti pada *kengser*, tetapi tidak dilakukan dalam ritme yang cepat seperti *kengser*.

h. *Enjer*

Adalah gerakan melangkah ke samping menyilangkan satu kaki di belakang kaki yang lain. Bila berjalan ke arah kanan, kaki kiri berada di belakang kaki kanan. Jika berjalan ke arah kiri, kaki kanan ada di belakang kaki kiri. Kepala dipalingkan ke arah tangan yang *menthang sampur*.

Latihan untuk penguasaan gerakan ini bisa dilakukan dengan cara :

Hitungan 1-2 : Dan posisi tanjak *ngrudho*, langkahkan kaki kanan ke samping kanan.

Hitungan 3-4 : Tarik kaki kiri dan letakan dibelakang kaki kanan (tepat di belakang tumit kanan).

Hitungan 5-6: Langkahkan kembali kaki kanan, dan kembali pada posisi tanjak *ngrudho*.

Hitungan 7-8 : Tarik kaki kiri dan letakan di belakang kaki kanan (tepat di belakang tumit kanan).

i. *Lumaksana*

Adalah gerak berjalan, atau berpindah tempat. Berdiri dalam sikap *tanjak* kanan atau *nggrudho*, kemudian kaki kanan diangkat sedikit di atas lantai. menyentuh bagian dalam kaki kiri (dengan sikap *mager timun*). Gerakan ini bisa diulang sebaliknya oleh kaki kiri. Tolehan/pandangan mengikuti gerakan kaki. jika maju kaki kanan *noleh* kanan, jika maju kaki kiri *noleh* kiri. Untuk *lumaksana* putri, biasanya didahului dengan gerak *debeg gejug*, sebelum menapakkan kaki ke depan.

j. *Mager timun*

Menempatkan satu kaki di depan kaki lainnya dalam posisi diagonal, dengan tumit kaki depan berada di dekat ibu jari kaki yang dibelakang.

k. *Giyul*

Adalah menempatkan satu kaki di depan kaki lainnya, tumit diangkat di atas ibu jari kaki yang lain. Sementara telapak bagian depan tetap menempel pada lantai.

l. *Njujud*

Berdiri dalam *tanjak* (kanan), kaki (kanan) lurus, tumit diangkat, sehingga jendul telapak kaki bertumpu di lantai, kaki dipindah agak mendekati ke kaki yang satunya.

m. *Debeg*

Menghentakan (bagian depan) telapak kaki pada lantai dengan lembut.

n. *Gejug*

Menghentakan satu kaki dengan menapakkan *jendul* telapak kaki (*gajul*), tepat di belakang tumit kaki yang lainnya

o. *Napak*

hAdalan menempatkan kaki di lantai dan menumpukan berat badan di atasnya.

p. *Ngeneti*

Adalah meimindahkan berat tubuh dari depan ke belakang yaitu dari kaki yang ada di depan ke kaki yang ada di belakangnya. Berat tubuh bisa juga dipindahkan dari belabang ke depan.

q. *Hoyog*

Berdiri dalam *tanjak kiri*, tubuh digerakkan ke bawah sementara itu lutut dilipat dalam-dalam (dan *mendhak 1* ke, *mendhak 2*). Gerak ini bisa dilakukan kebalikannya dengan diawali *tanjok kanan*.

r. *leyek*

Berdiri dengan dua kaki saling berdekatan (*nggrudho*), kemudian berat tubuh dipindahkan ke satu kaki sehingga tubuh condong ke satu sisi. Kepala/pandangan berpaling ke sisi yang sama.

Catatan : jika berdiri dalam *tanjak*, posisi kaki disesuaikan. Jika tubuh condong ke sisi Kiri, kaki berubah ke *tanjak kanan* dan sebaliknya.

s. *Kapang-kapang*

Adalah gerakan berjalan dengan khidmat, untuk keluar masuk penari. Kaki serentak menapak yang satu dapat di depan yang lain. Lengan lurus di sisi tubuh, pergelangan tangan menghadap ke tubuh atau ke belakang, jari-jari *ngithing*. Tubuh tegak, kepala harus ke depan dengan pandangan mata ke bawah, dan tidak menoleh ke kanan kiri.

2. Sikap dan gerak tangan

a. *Nanggung*

Adalah gerak merentangkan tangan ke samping. Bila dari posisi *nekuk* maupun *Nanggung* bisa dilakukan dengan cara, dengan diturunkan perlahan sampai jari jari (hampir) menyentuh sisi luar paha. Kepala dan bagian atas tubuh mengikuti gerak-gerak lengan, condong ke sisi yang sama.

Penguasaan gerakan ini bisa dilakukan dengan cara

Dari posisi tangan kanan nekuk trap cethik

Hitungan 1-2 : Tangan kanan direntangkan lurus ke samping kanan, posisi kepala dan bagian atas dicondongkan ke samping kanan.

Dari posisi tangan kanan lurus

Hitungan 1-2: Tangan kanan dibawa nekuk trap cethik dulu baru direntangkan ke kanan. Posisi kepala Jan tubuh bagian atas di condongkan ke samping kanan. Catatan gerakan ini bisa dilakukan oleh tangan kanan maupun kiri.

b. Ngembat

Adalah gerak mengayunkan lengan di samping tubuh. Dilakukan dengan cara, tangan diturunkan sampai jari-jari (hampir) menyentuh sisi luar paha. Kemudian kembali direntangkan dengan diberi sedikit *tekukan* dan tekanan. Gerakan bagian atas tubuh bisa mengikuti gerak tangan, condong ke arah yang sama, atau condong ke arah yang berlawanan, begitu pula tolehannya.

Penguasaan gerakan iui bisa dilakukan dengail cara :

Hitungan 1-2 : lengan kanan diturunkan perlahan-lahan, hingga jari-jari (hampir) menyentuh sisi luar paha.

Hitungan 3-4 : Tangan direntangkan ke samping kanan dengan diberi sedikit *tekukan* dan tekanan.

Catatan Bisa dilakukan dengan tangan kanan maupun kiri.

c. Mouka

Adalah gerak memutar pergelangan tangan, hingga telapak tangan menghadap ke atas atau ke depan. Merupakan bagian pertama dari *ukel wetah*. Dilakukan dengan cara, pergelangan tangan di putar ke luar tubuh, sampai telapak tangan menghadap ke atas atau ke depan. Selama putaran jari-jari umumnya melipat, tetapi jika tangan di putar ke depan jari-jari bisa di luruskan. Gerakan bisa dilakukan oleh kedua tangan.

d. Ukel Dadi

Adalah gerak memutar pergelangan tangan, hingga telapak tangan menghadap ke bawah atau samping. Merupakan bagian kedua dari *ukel wetah*. Dilakukan dengan cara, memutar pergelangan tangan ke arah tubuh, sampai

telapak tangan menghadap ke bawah atau ke samping. Selama putaran jari-jari umumnya dilipat. Gerakan bisa dilakukan oleh kedua tangan.

Catatan : gerakan bisa diubah sekedar dengan memutar tangan dan lengan bawah ke arah tubuh.

e. Ukel Wetah

Adalah gerak memutar pergelangan tangan seutuhnya. Yang merupakan kombinasi antara *ukel mbuka-putaran* menjauh dari tubuh, dengan *ukel dadi-putaran* ke arah tubuh. Gerakan bisa dilakukan oleh tangan kanan maupun kiri.

Penguasaan gerakan ini bisa dilakukan dengan cara

Hitungan 1-2 *Ukel mbuka*

Hitlingan 3-4 : *Ukel dadi*

f. Malangkerik

Adalah gerak berkacak pinggang. Gerak dilakukan dengan cara menaruh tangan pada sisi pinggul tepat di atas paha. Jari-jari menekuk dan merapat pada tubuh ibu jari mencuat ke samping atau ke belakang Pergelangan tidak *menekuk* sehingga punggung tangan segaris dengan lengan bawah.

g. Niwir Sampur

Adalah membentang *sampur*. Jari-jari memegang *sampur* pada bagian yang dekat ke tubuh. Kemudian tangan meluncur sepanjang *sampur (ngurut)*, sampai tangan terentang ke samping.

h. Kebyok

Adalah gerak menutupkan *sampur* ke punggung tangan baik tangan kanan maupun tangan kiri. Caranya, ujung *sampur* yang dipegang dengan ujung-ujung jari dikibaskan menutup punggung tangan dengan memutar pergelangan tangan cepat cepat, memutar ke arah tubuh sehingga telapak tangan menghadap ke bawah.

i. Kebyak

Merupakan kebalikan gerak *kebyok*. Dengan cara membalik *sampur*, Ujung *sampur* dikibaskan terlepas dari tangan dengan putaran cepat pergelangan tangan, dalam gerakan menjauh dari tubuh, sehingga telapak tangan menghadap ke atas. Latihan *kebyok-kebyak sampur* bisa dilakukan bersama-sama.

Dari posisi tangan kanan miwir *sampur*

Hitungan 1-2 : kibaskan *sampur* hingga menutup punggung tangan , dengan memutar pergelangan tangan ke arah tubuh.

Hitungan 3-4 : kibaskan *sampur* hingga terlepas dari punggung tangan, dalam gerakan menjauh dari tubuh.

Lakukan berulang-ulang.

j. kipat

Adalah gerak melempar *sampur*. Pergelangan tangan *buka* sehingga telapak tangan menghadap ke atas, (gerakan ini kadang-kadang mengakibatkan *sampur* menutup sebagian telapak tangan). Biasa dilakukan untuk mengawali gerakan *srisik* yang menggunakan *sampur*.

k. Seblak Sampur

Adalah gerak membuang *sampur* ke arah samping tubuh. Dengan cara menjentik ujung *sampur* ke belakang dengan merentang lengan ke samping dan punggung tangan di putar ke depan. Telapak tangan diputar ke belakang dengan memegang *sampur*. Lalu *sampur* dijentik ke belakang dengan kibasan tangkas pergelangan tangan ke belakang. catatan lengan atas dan lengan bawah jangan ikut diayunkan ke belakang.

Penguasaan gerakan ini bisa dilakukan dengan cara

Hitungan 1-3 : *Ngurut sampur*

Hitungan 4 : *seblak sampur*

l. Lembeyan

Adalah gerak mengayunkan lengan. Lengan bergerak horizontal di depan tubuh, dari pinggul ke samping setinggi pinggul. Kemudian lengan itu digerakkan lagi ke arah tubuh, pergelangan dilipat dan selanjutnya memimpin gerakan sambil di depan pinggul, dengan siku melipat dan telapak tangan menghadap ke bawah. Gerakan dapat dilakukan dengan lengan sebelah saja. Atau dengan kedua belah lengan bersama-sama, diayun ke samping kanan atau kiri. Satu lengan melipat jika lengan yang lain melurus.

Penguasaan gerakan ini bisa dilakukan dengan cara

Dari posisi kedua tangan menthang.

Hitungan 1-4 : *tekuk trap cethuk*(tangan kiri, *noleh* kiri, tangan kanan tetap lurus.

Hitungan 5-8 : rentangkan tangan kiri, *tekuk trap cethik* tangan kanan, *noleh* kiri. Lakukan berulang ulang. Bila disertai *lumaksono*, jika kaki maju kanan, tangan kanan melurus, *tolehan* kanan. Bila main kiri melurus, *noleh* kiri.

m. Ridong Sampur

Adalah memakai *sampur* sebagai selendang. Dengan cara menyangkutkan *sampur* sehingga menutup siku dari luar. Lengan melipat di dalam *sampur* yang dipegang dengan jari-jari. Lalu *sampur* ditutupkan pada siku, sementara lengan bawah sedikit melurus.

n. Rimong Sampur

Adalah menyelimutkan *sampur* pada bahu. Dengan cara ujung *sampur* ditutupkan di atas bahu, menyilang punggung, hingga ujung *sampur* terpegang jari-jari di depan dada.

3. Gerak kombinasi tangan dan kaki

a. *Sila Panggung*

Adalah duduk dengan kaki ditarik. Merupakan sikap duduk untuk penari putri. Selagi kaki kanan disilangkan di depan kaki kiri, kedua lutut benar-benar mempat, menyebabkan kaki bawah menonjol ke samping kanan dan kiri. Telapak kedua tangan ngapurancang diletakkan diantara kedua kaki yang bersilangan.

b. *Trap Silantoyo*

Masih duduk bersila, tangan kiri *ngithing* dan diletakkan di atas lutut kiri, sementara tangan kanan di letakkan di pertengahan paha kanan.

c. *Jengkeng*

Berlutut, dimana lutut kanan ditaruh di lantai, lutut kiri diangkat. Tubuh bertumpu pada kaki kanan, punggung tegak Tangan kiri *ngrayung* di atas lutut kiri, tangan kanan *ngithing* di pangkal paha kanan.

d. Berdiri *sindet* kiri

Siindet adalah salah satu gerakan penghubung antara dua gerakan. Cara melakukannya adalah sebagai berikut

Berdiri dalam tanjak kiri, kedua tangan *panggal* (pergelangan tangan bersilangan, tangan kiri berada di atai tangan kanan) posisi jari-jari *ngrayung*.

Hitungan 1-4 : Ukel *mbuka* tangan kanan, di atas tangan kiri. *Tolehan* ke kiri.

Hitungan 5-6 : *debeg* kaki kiri. Tangan kanan *ukel dadi* di atas tangan kiri.

Hitungan 7-8 : *Gejug* kaki kiri, tangan kanan *seblak sampur*, tangan kiri *ukel dadi trap cethik* kiri.

e. *Larasawit* Kanan (bagian a)

Biasanya dilakukan pada awal tarian putri, dengan berbagai variasinya.

Hitungan 1-4 : Berdiri dalam *tanjak* kiri, tangan kiri *tekuk trap ceihik*, kanan *njimpit sampur*. Kemudian *mendhak*, sambil tangan kanan ditarik ke arah tubuh, *tolehan* ke kiri.

Hitungan 5-8 : kemudian *nglerek* ke kanan, tangan kanan lurus agak diagonal ke depan, pandangan ke arah tangan kanan. Pada hitungan ke delapan *sampur* dilepaskan.

Hitungan 1-4 : kembali *tanjak* kiri, *mendhak*. Tangan kanan ditekuk ke arah tubuh, jari-jari ngithing, *noleh* kiri.

Hitungan 5-6 : *Nglerek* kanan dalam irama cepat (*ngracik*), *tolehan* ke kanan.

Hitungan 7-8 : kembali *nggrudho*, badan *leyek* ke kiri ,tangan kanan *ngembal noleh* kiri.

Hitungan 1-2 : *debeg gejug* kaki kiri, badan kembali ke tengah, *noleh* kanan.

Hitungan 3-4 : maju kiri, tangan kiri *menthang*, tangan kanan *tekuk trap cethik*, berat badan di kaki kiri, *noleh* kiri.

Hitungan 5-8 : *Ngeneti* kaki kanan. *sindet* kiri.

Proses *Jengkeng*

Hitungan 1-2 : *debeg gejug* kaki kiri, tangan kiri *tekuk trap rethik*, tangan kanan *npjmpit sampur*, *noleh* kanan.

Hitungan 3-4 : main kaki kiri, *noleh* kiri.

Hitungan 6-6 : *debeg gejug* kanan.

Hitungan 7-8 : *jengkeng*

Hitungan 1-4 : meletakkan *sampur* ke depan, *toleh* ke tengah.

Hitungan 5-6 : letakkan tangan kanan di pangkal paha kanan, *noleh* kiri.

Hitungan 7-8 : *gedheg* (*pacak gulu* tengah).

Soal-soal Latihan

1. *Mendhak-debeg gejug kanan-nggrudho-kembali* lurus. Lakukan dengan gerak kebalikannya, sebanyak 4 x 8.
2. *Mendhak,debeg gejug kanan-tanjak kiri-nggrudho*, kembali lurus. Lakukan dengan gerak kebalikannya, sebanyak 4 x 8.