

MENARI ITU SEHAT DAN INDAH

Sugito Martodiwiryono

Secara umum semua kegiatan berkesenian mempunyai manfaat yang sama, yakni rekreatif. Dengan berkesenian, baik sebagai pelaku maupun sebagai penikmat, setiap orang akan mendapat hiburan. Seni tari merupakan seni yang mampu memberikan manfaat ganda baik bagi pelaku maupun penikmatnya.

Bagi pelakunya, seni tari selain bermanfaat memberi hiburan, juga menjadi kegiatan berolahraga. Menari merupakan kegiatan olahraga kebugaran. Penari yang secara konsisten dan kontinyu menekuni tari, baik sebagai profesi maupun sebagai hobi, akan mendapatkan dirinya selalu bugar, otot-ototnya lentur, dan bentuk tubuhnya ideal. Khusus bagi penari profesional, menari juga mempunyai nilai ekonomis.

Bagi penikmatnya (orang yang gemar menonton pertunjukan tari), seni tari memberikan hiburan, inspirasi, dan berbagai manfaat lainnya. Mungkin Anda bisa membayangkan betapa gembira hati Anda manakala berkesempatan menonton anak-anak kecil dengan wajah polos memainkan tarian atraktif dan dinamis di atas pentas yang megah.

Banyak hal yang bisa dibahas dari cabang seni yang satu ini. Pada tulisan ini, Anda akan mendapatkan tips bagaimana menilai indahnya sebuah tarian. Dengan mengenal tips yang akan disajikan di bawah ini semoga Anda akan lebih menyukai dan mampu memberikan apresiasi terhadap seni tari.

Ada lima unsur yang menjadi dasar untuk menilai indahnya sebuah pertunjukan tari. Unsur pertama adalah *wiraga*, yakni kesesuaian antara jenis tarian dengan umur dan fisik penarinya, misalnya, “tari kelinci” lebih cocok dimainkan oleh anak-anak, “tari giring-giring” cocok dimainkan oleh remaja, “tari karonsih” sangat indah bila dimainkan oleh sepasang muda-mudi yang berperawakan langsing, dan “tari bondan” atau “tari kendi” sangat bagus dimainkan oleh gadis cilik.

Unsur kedua adalah *wirama*, yakni kesesuaian antara irama lagu atau musik pengiring dengan gerak tari. Tarian yang *sigrak* atau yang bersifat atraktif dan dinamis sangat cocok diiringi dengan lagu bernuansa gembira dengan tempo yang cepat. Sebaliknya, tarian yang bernuansa romantis atau melankolis lebih cocok diiringi dengan lagu yang syahdu dan musik bertempo lambat.

Unsur ketiga adalah *wirasa*, yakni penghayatan yang dilakukan oleh penari terhadap materi dan jenis tarian. Menari bukan sekadar menggerakkan anggota tubuh, melainkan mengekspresikan nilai seni atau keindahan melalui bahasa gerak, bahasa tubuh, dan bahasa mimik. Dalam kaitan ini, bagaimana gerak langkah kaki dan ayunan tangan serta kerlingan mata menjadi sangat berarti, apalagi senyum yang tersungging di bibir yang digerakkan oleh ketulusan hati.

Unsur keempat adalah *wicitra*, yakni bagaimana keseluruhan gambaran yang dapat diperlihatkan sebagai sebuah keutuhan karya seni. Unsur keempat ini dibangun dengan paduan dari tata rias, kostum, tata lampu, dan tata panggung. Tarian yang mengekspresikan

kisah sedih misalnya, tidak cocok ditampilkan dengan tata rias yang *menor* serta kostum yang berwarna cerah. Sebaliknya, tarian yang mengekspresikan kegembiraan, sangat cocok ditampilkan dengan kostum yang *ngejreng* serta lampu yang gemerlap. Jumlah penari juga menjadi penting untuk dipertimbangkan dalam kaitannya dengan luas panggung pertunjukan. Sebuah tarian kolosal membutuhkan panggung yang luas, sebaliknya tarian tunggal tidak membutuhkan panggung terlalu luas.

Unsur kelima adalah konteks, yakni hubungan pertunjukan dengan dengan momen atau acara tertentu. “Tari karonsih”, misalnya, sangat sesuai disuguhkan dalam acara resepsi pernikahan karena tarian ini menggambarkan sepasang kekasih yang sedang bercengkerama dalam percumbuhan yang penuh kasih dan romantis. Untuk memperingati Hari Pahlawan, barangkali akan sangat bagus ditampilkan “tari wiroyudo” atau “tari bondoboyo” yang menggambarkan sepak terjang prajurit atau balatentara dengan gerakannya yang gagah dan penuh semangat.

Begitulah lima unsur keindahan tari. Sebagai tambahan, barangkali ada baiknya disinggung sedikit tentang perbedaan antara tari dan joget. Tari itu unsur pertama dan utamanya adalah gerak, musik dan nyanyian hadir hanya sebagai pengiring. Joget adalah gerak yang hadir sebagai pengiring, unsur utamanya adalah musik dan lagu atau nyanyian. Dengan demikian, semua orang pasti bisa berjoget, bisa mereka-reka gerak disesuaikan dengan irama musik. Persamaannya, baik joget maupun tari termasuk olahraga kebugaran dan keduanya dapat dinikmati sebagai tontonan yang indah dan menghibur. Bila Anda bisa menari silakan menari, bila Anda bisa joget silakan berjoget. Bila Anda tak bisa menari dan tak ingin berjoget, silakan jadi penonton, dijamin Anda pun akan memperoleh manfaat.