



## Pembelajaran Olah Tubuh Sebagai Reflektif Gerak Minangkabau Berbasis *Suzuki Method*

Venny Rosalina<sup>✉</sup>

Prodi Pendidikan Tari, Jurusan Sendratasik, Universitas Negeri Padang, Indonesia.

---

**Info Artikel****Sejarah Artikel**

Diterima : 24 Juni 2021  
Disetujui : 30 Juni 2021  
Dipublikasikan : 05 Juli 2021

---

**Keywords:**

*Exercise, Suzuki Method,  
Pitunggu, Minangkabau*

---

**Abstrak**

Suzuki Method merupakan salah satu metode yang dapat diterapkan dalam pembelajaran olah tubuh di Jurusan Sendratasik Universitas Negeri Padang. Kurangnya pelatihan tentang pengolahan tubuh menyebabkan dasar teknik tari yang dilakukan mahasiswa tidak menghasilkan gerak-gerak yang maksimal. Hal ini terjadi karena pondasi tubuh itu sendiri yang akan mempengaruhi ketubuhannya. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif, dengan menggunakan teknik observasi dalam melakukan pengumpulan data. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis gerak pada *suzuki method* yang dapat dijadikan sebagai pembelajaran olah tubuh, namun tetap mereflektifkan gerak Minangkabau. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan tiga gerakan utama yang menjadi karakteristik dalam *Suzuki Method* yaitu gerak *stomping, basic*, dan *statue*. Gerak tersebut memfokuskan pada kekuatan dan ketahanan pada jejak kaki yang hampir sama dengan disiplin kuda-kuda atau *pitunggu* sebagai representasi gerak Minangkabau.

**Abstract**

*Suzuki Method is one of the methods that can be applied in learning exercise in the Department of Sendratasik, Universitas Negeri Padang. Lack of training on body processing causes the basic dance techniques that students do not produce maximum movements. This happens because the foundation of the body itself will affect the body. This research is a qualitative research, using observation techniques in collecting data. This study aims to analyze the motion of the Suzuki method which can be used as body exercise learning, but still reflects Minangkabau motion. The results in this study show that there are three main movements that are characteristic of the Suzuki Method, namely the stomping, basic, and statue movements. The movement focuses on the strength and endurance of the footprints, which is almost the same as the discipline of the horses or piunggu as a representation of Minangkabau motion.*

---

© 2021 Universitas Negeri Semarang

ISSN 2503-2585

<sup>✉</sup> Alamat korespondensi:

Jurusan Sendratasik, FBS Universitas Negeri Padang,  
Jalan Belibis 21A Air Tawar Barat Padang, 25132  
Email : [vennyrosalina91@gmail.com](mailto:vennyrosalina91@gmail.com)

---

## PENDAHULUAN

Matakuliah olah tubuh di Jurusan Sendratasik Universitas Negeri Padang merupakan matakuliah wajib yang harus dipelajari oleh setiap mahasiswa yang memilih bidang tari. Berdasarkan Rencana Pembelajaran Semester (RPS) Matakuliah olah tubuh, memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada mahasiswa untuk mampu mengetahui dan melakukan yang berhubungan dengan pengolahan tubuh bagi penari seperti; pemanasan dan pendinginan, ketahanan, kelenturan, keseimbangan, dan koordinasi gerak dan mengaplikasikannya dalam aktivitas menari.

Penelitian tentang olah tubuh sudah banyak dilakukan, beberapa diantaranya mengatakan bahwa olah tubuh merupakan aktivitas gerak yang dilakukan secara teratur mencakup bagian otot dan sendi supaya selalu siap dalam mengoptimalkan kualitas gerak yang dihasilkan, baik dalam ranah pendidikan maupun pertunjukan (Bisri, 2001, p. 61; Haerudin & Helmanto, 2019; Setianingsih, 2014; Wahyudi & Gunawan, 2020).

Bagi beberapa pelaku seni panggung, baik akademisi maupun praktisi tidak lepas dari metode pelatihan. Pada pengamatan hari ini menunjukkan bahwa setiap metode memiliki fokus dan karakternya masing-masing yang pada intinya tidak terlepas pada penyelarasan tubuh dan rasa.

*Suzuki Method* merupakan salah satu metode olah tubuh yang diciptakan oleh Tadashi Suzuki, seorang sutradara teater, penulis, dan filsuf yang bekerja di Toga, Jepang. Tadashi merupakan pendiri dari *Suzuki Company of Toga* (SCOT). Suzuki Company of Toga (SCOT) merupakan padepokan Tadashi Suzuki, sutradara teater modern Jepang yang menjadi salah satu kiblat teater modern dunia di Asia. Tadashi Suzuki memulai pergerakan teaternya sejak tahun 1966 di kota Tokyo. Dengan alasan tertentu, tahun 1976 beliau bersama timnya memutuskan meninggalkan Tokyo dan berimigrasi menuju kampung Toga di Prefektur Toyama. Disana lah beliau mengembangkan metodenya yang populer

dengan nama *Suzuki Method of Actor Training*. Seiring berjalananya waktu, metodenya semakin dikenal dan membuat orang-orang dari berbagai belahan dunia datang untuk mempelajari metode ini.

Pelatihan dasar yang digagas Tadashi Suzuki, sekilas sangat fisikal. Konsentrasi berpusat pada kekuatan dan ketahanan jejak kaki yang tidak berbeda jauh dengan disiplin kuda-kuda atau *pitunggu* dalam silat atau dasar-dasar gerak tari di Minangkabau.

*Suzuki Method* merupakan metode yang dirasa mampu membentuk tubuh penari melalui pembelajaran matakuliah olah tubuh yang dikombinasikan dengan gerak-gerak tradisi yang mereflektifkan gerak Minangkabau.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mendeskripsikan bagaimana *Suzuki Method* dapat digunakan dalam pembelajaran olah tubuh yang mereflektifkan gerak-gerak Minangkabau.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif analitis. Penelitian yang dilakukan dengan pendekatan kualitatif bermaksud untuk membaca dan memahami fenomena berhubungan dengan subjek penelitian, sebagai contoh perilaku, motivasi, persepsi, maupun sudut pandang dari subjek penelitian secara holistik (Rahardjo, 2011; Rohendi Rohidi, 2011; Rulam, 2014).

Lokasi penelitian dilakukan di Jurusan Sendratasik, Universitas Negeri Padang dengan subjek penelitian yaitu mahasiswa pada Mata Kuliah Olah Tubuh di Jurusan Sendratasik. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi dan wawancara tentang beberapa gerak yang diajarkan dalam mata kuliah Olah Tubuh.

Penelitian ini menghasilkan beberapa data deskriptif berupa teks dan perilaku dari individu yang diamati. Validasi data yang dilakukan berupa triangulasi data kepada mahasiswa setelah melakukan analisis data.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

*Suzuki Method* erat kaitannya dengan proses ketubuhan penari dalam membentuk maupun mengolah tubuh menjadi lebih memiliki power sehingga mampu menghidupkan daya hadir di atas panggung (Allain, 2003, 2015). Materi gerak dalam *Suzuki Method* penting untuk dipelajari oleh mahasiswa jurusan Sendratasik, Fakultas Bahasa dan Seni UNP sebagai dasar-dasar olah tubuh yang sesuai dengan silabus matakuliah dengan materi ketahanan, kekuatan dan keseimbangan. maka dari itu, *Suzuki Method* dapat digabungkan dengan *pitunggu* sebagai dasar dari gerak tari Minangkabau.

Pada saat ini, motivasi mahasiswa dalam mempelajari teknik-teknik tari mengalami penurunan karena kurangnya apresiasi dan kegiatan workshop atau pelatihan yang bisa membantu untuk membentuk tubuh-tubuh kreatif.

Hal ini menjadi salah satu alasan pentingnya Jurusan Sendratasik UNP mengambil sebuah metode asing untuk mengembangkan kekuatan pada dasar gerak tari di Minangkabau yang sudah semakin melemah, dengan mempelajari *Suzuki Method* ini, bisa dipastikan adanya perubahan-perubahan dari gesture kepenarian mahasiswa dengan memaksimalkan kekuatan dalam mencapai kualitas gerak yang lebih memberi isian dengan ketubuhan yang cerdas dan bernyawa.

Terdapat tiga konsep utama yang menjadi fokus *Suzuki Method*, teknik tersebut adalah *stomping*, *basic*, dan *statue* (Allain, 2003; Zhao et al., 2017).

### 1. Gerak *Stomping*

Posisi tubuh direndahkan sedikit dengan cara menekuk sedikit kedua kaki tapi tidak terlalu rendah. Kaki kanan diangkat lalu dihentakkan ke bawah disusul dengan kaki kiri. Telapak kaki dalam kondisi lurus. Kaki kanan dan kaki kiri diangkat dan dihentakkan ke bawah secara bergantian sesuai dengan tempo musik yang diputar selama 3 menit dalam satu putaran latihan. Tempo gerak berlangsung konstan berdasarkan alunan musik itu.

Kurang lebih seperti menginjakkan atau menjekukkan kaki ke bumi. Gerakan pertama ini disebut juga sebagai ‘stomping the earth’ (menghentak bumi). Kaki dihentakkan ke lantai berulang-ulang dengan power angkat kaki tetap stabil.



Foto 1. Gerak *Stomping*  
(Sumber : Venny, 14 Mei 2020)

### 2. Gerak *Basic*

Posisi tubuh siap dengan sedikit menekuk lutut, kedua kaki membuka seperti huruf V, lalu mengangkat kaki kanan dan kiri secara bergantian lalu menghentak ke samping kanan jika yang diangkat kaki kanan, lalu arah badan mengikuti kaki kanan sehingga berat badan berada pada kaki kanan begitu juga sebaliknya.

#### a. *Basic 1*, Posisi awal atau posisi siap



Foto 2. Gerak *Basic 1*  
(Sumber : Venny, 2 Februari 2021)

#### b. Posisi kedua mengangkat kaki dan meletakkan ke samping kiri atau kanan.



Foto 3. Gerak *Basic 2*  
(Sumber : Venny, 2 Februari 2021)

- c. Posisi ketiga dengan level rendah kedua kaki dalam kondisi injit atau ketahanan terletak pada ujung jari.



Foto 4. Gerak *Basic 3*  
(Sumber : Venny, 2 Februari 2021)

### 3. Gerak *Statue*

Pada gerak *statue* memiliki 3 level yaitu : level rendah, level sedang dan level tinggi. Setiap pergerakan dengan menggunakan gerak tangan yang dihadirkan masing-masing sesuai dengan keinginan secara spontan, namun sebaiknya juga bervariasi jika pada level tinggi tangan sebaiknya melakukan gerak pada bentuk atau level sedang atau rendah begitu juga sebaliknya jika pada posisi level rendah maka tangan dilakukan dengan level tinggi.

- a. *Statue level rendah*



Foto 5. Gerak *statue* rendah  
(Sumber : Venny, 2 Februari 2021)

- b. *Statue level sedang*



Foto 6. Gerak *statue* sedang  
(Sumber : Venny, 2 Februari 2021)

- c. *Statue level tinggi*



Foto 7. Gerak *statue* tinggi  
(Sumber : Venny, 2 Februari 2021)

Konsentrasi menjadi persoalan yang sangat penting. Mata fokus memandang ke satu titik menjadi sebuah keharusan dalam metode suzuki. Tadashi Suzuki mengadaptasi perilaku hewan saat mengintai mangsa, bagaimana mata hewan fokus pada target dan tubuh tenang namun dalam posisi siaga penuh. Dalam pelaksanaannya dituntut untuk memberikan energi maksimal dan konstan dari awal sampai akhir. Disinilah pentingnya peranan konsentrasi yang menjaga tubuh kita untuk selalu berada dalam pengerahan energi yang maksimal.

### *Konsep Ketubuhan Suzuki Method dalam Gerak Minangkabau*

Metoda yang telah diakui dunia dalam perkembangan teater modern bahwa *Suzuki Method* merupakan salah satu pelatihan yang sifatnya *physical* dan mampu membentuk ketubuhan penari dari beberapa unsur seperti ketahanan, kekuatan, dan keseimbangan tubuh.

#### 1. Kekuatan/ *strength*

Bagi seorang penari kekuatan tubuh sangat vital, terutama pada segmen-semen tertentu dalam melakukan aktivitas gerak. Kekuatan utama yang harus dipersiapkan yaitu kedua tungkai kaki, dimana kedua tungkai inilah menjadi penyangga dari seluruh beban tubuh meskipun dalam keadaan diam. Kekuatan tungkai menjadi sentral dari segmen tubuh lainnya.

#### 2. Pernafasan / *breathing*

Kemampuan dalam mengatur pernafasan untuk menghasilkan energy sehingga mampu melakukan gerak yang maksimal dengan keseimbangan yang baik. Dengan pernafasan yang terlatih dapat mewujudkan power yang kuat pada ketubuhan penari.

### 3. Keseimbangan/ Center of Gravity

Kemampuan tubuh untuk mengolah bagian-bagian tertentu sebagai tumpuan dengan durasi baik cepat atau lembat namun, tetap kokoh dengan mengutamakan pengaturan beban tenaga yang harus di seimbangkan. Kemampuan lamanya bertahan organisme untuk melawan kelelahan yang timbul dalam melakukan aktivitas dengan durasi yang panjang atau gerak yang dilakukan secara berulang-ulang. Pada gerak yang mengutamakan daya tahan tubuh secara tidak langsung dapat mengatur atau mengontrol emosional, melatih pernafasan, perkembangan jantung dan relaksasi otot pada organ tubuh.

Gagasan metode itu mengingatkan peneliti dalam membentuk ketubuhan penari tidak terlepas dari tiga elemen kunci yaitu: *wiraga*, *wirama* dan *wirasa* (Banowati, 2015; Wahyudi & Gunawan, 2020; Wulandari, 2017).

Dalam konteks *Suzuki Method* latihan dasar ketahanan kuda-kuda dan posisi tubuh dilakukan secara bertahap dan berulang sehingga diharapkan akan membentuk keutuhan *wiraga*.

Pada sisi yang lain, musik menjadi unsur penting untuk membentuk energi tubuh yang dapat digunakan untuk melatih konsentrasi melalui apa yang ditangkap oleh indera pendengaran yang nantinya diekspresikan dalam sebuah gerak (Sinaga, 2020). Setelah tahapan tersebut muncul istilah *wirama*. Gerak yang pada mulanya kaku secara bertahap dan perlahan mulai membentuk *wirasa* melalui sentuhan musik dan aneka bunyi lainnya.

*Suzuki* tidak membuat tubuh menjadi tubuh Jepang. Tubuh masih tubuh tempat dimana kita berasal dengan segala warna lokalnya. Ini adalah sebuah hal yang unik yang bisa kita transformasikan dalam budaya daerah di indonesia. Di minangkabau contohnya, setiap gerakan tari di Minangkabau mengadaptasi gerakan silek dan rutinitas keseharian masyarakat setempat. Bisa kita bayangkan bagaimana nantinya sebuah teknik dasar ketubuhan tradisional minangkabau yang pada hari ini sudah

kurang maksimal diterapkan dengan metoda pelatihan suzuki tentunya menjadi sebuah pencapaian yang luar biasa nantinya.

### SIMPULAN

Pembelajaran olah tubuh merupakan salah satu komponen penting untuk membentuk penari yang berlandaskan pada kekuatan dan metode-metode yang digunakan. *Suzuki method* menawarkan gerakan olah tubuh yang berlandaskan pada potensi lokal yang ada pada Tari Minangkabau seperti *pitunggu*. Gerakan tersebut meliputi *stomping*, *basic* (*basic 1, 2, dan 3*), dan *statue* (rendah, sedang, tinggi) yang dapat digunakan sebagai dasar dalam Mata Kuliah Olah Tubuh.

*Suzuki Method* mampu digunakan untuk membentuk pola ketubuhan penari dari beberapa unsur seperti ketahanan, kekuatan, dan keseimbangan tubuh yang dapat juga dikembangkan dengan konsep *wiraga*, *wirama*, dan *wirasa*.

### DAFTAR PUSTAKA

- Allain, P. (2003). *The art of stillness: The theater practice of Tadashi Suzuki*. Palgrave Macmillan.
- Allain, P. (2015). *The Theatre Practice of Tadashi Suzuki: A critical study with DVD examples*. Bloomsbury Publishing.
- Banowati, K. A. B. (2015). *TARI BEDHAYA LULUH PERSPEKTIF WIRAGA, WIRAMA, WIRASA*. INSTITUT SENI INDONESIA (ISI) SURAKARTA.
- Bisri, M. H. (2001). Manfaat Olah Tubuh Bagi Seorang Penari (the Benefits of Calisthenics for a Dancer). *Harmonia: Journal of Arts Research and Education*, 2(3).
- Haerudin, D., & Helmanto, F. (2019). Aplikasi Role-Play melalui teknik Olah tubuh Imaji. *DIDAKTIKA TAUHIDI: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 6(2), 105–112.
- Rahardjo, M. (2011). *Metode pengumpulan data penelitian kualitatif*.
- Rohendi Rohidi, T. (2011). Metode

- Penelitian Seni.  *Semarang: Cipta Prima Nusantara Semarang.*
- Rulam, A. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif.* Ar-Ruzz Media.
- Setianingsih, Y. (2014). Peranan Olah Tubuh Untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Dalam Tari Pada Anak-Anak Smp Negeri 01 Karangkobar. *Jurnal Seni Tari, 3(1).*
- Sinaga, F. S. S. (2020). Musik Trunthung Sebagai Wujud Kearifan Lokal Dalam Konteks Pendidikan Seni. *Tonika: Jurnal Penelitian Dan Pengkajian Seni, 3(1),* 27–38.
- Wahyudi, A. V., & Gunawan, I. (2020). Olah Tubuh dan Olah Rasa dalam Pembelajaran Seni Tari Terhadap Pengembangan Karakter. *JPKS (Jurnal Pendidikan Dan Kajian Seni), 5(2).*
- Wulandari, A. R. (2017). *TARI GOLEK ASMARANDANA KENYA TINEMBE PERSPEKTIF WIRAGA, WIRAMA, DAN WIRASA.* INSTITUT SENI INDONESIA (ISI) SURAKARTA.
- Zhao, P., Kurihara, M., Tanaka, J., Noda, T., Chikuma, S., & Suzuki, T. (2017). Advanced correlation-based anomaly detection method for predictive maintenance. *2017 IEEE International Conference on Prognostics and Health Management (ICPHM),* 78–83.