



SENI TARI SEKOLAH SENI MALAYSIA TINGKATAN 1



Seni Tari

SEKOLAH SENI MALAYSIA
TINGKATAN 1

RM17.00

FT501005





RUKUN NEGARA

Bahawasanya Negara Kita Malaysia

mendukung cita-cita hendak:

Mencapai perpaduan yang lebih erat dalam kalangan
seluruh masyarakatnya;

Memelihara satu cara hidup demokrasi;

Mencipta satu masyarakat yang adil di mana kemakmuran negara
akan dapat dinikmati bersama secara adil dan saksama;

Menjamin satu cara yang liberal terhadap
tradisi-tradisi kebudayaannya yang kaya dan pelbagai corak;

Membina satu masyarakat progresif yang akan menggunakan
sains dan teknologi moden.

MAKA KAMI, rakyat Malaysia,
berikrar akan menumpukan
seluruh tenaga dan usaha kami untuk mencapai cita-cita tersebut
berdasarkan prinsip-prinsip yang berikut:

**KEPERCAYAAN KEPADA TUHAN
KESETIAAN KEPADA RAJA DAN NEGARA
KELUHURAN PERLEMBAGAAN
KEDAULATAN UNDANG-UNDANG
KESOPANAN DAN KESUSILAAN**

(Sumber: Jabatan Penerangan, Kementerian Komunikasi dan Multimedia Malaysia)

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH MENENGAH

Seni Tari

TINGKATAN 1

BUKU TEKS

PENULIS

Mumtaz Begum Aboo Backer
Hafzan Zannie bin Hamza
Ismail bin Muhamad

EDITOR

Siti Hanim binti Yunus

PEREKA BENTUK

Mohd Nazri bin Murtaaza

ILUSTRATOR

Ahmad Khalil bin Mustafar
Saiful Mannan bin Zainuddin



DBP

Dewan Bahasa dan Pustaka

Kuala Lumpur

2016



KEMENTERIAN
PENDIDIKAN
MALAYSIA

No. Siri Buku: 0086

KK 792-221-0102011-49-1128-30101
ISBN 978-983-49-1128-7

Cetakan Pertama 2016
© Kementerian Pendidikan Malaysia 2016

Hak Cipta Terpelihara. Mana-mana bahan dalam buku ini tidak dibenarkan diterbitkan semula, disimpan dalam cara yang boleh dipergunakan lagi, ataupun dipindahkan dalam sebarang bentuk atau cara, baik dengan cara bahan elektronik, mekanik, penggambaran semula mahupun dengan cara perakaman tanpa kebenaran terlebih dahulu daripada Ketua Pengarah Pelajaran Malaysia, Kementerian Pendidikan Malaysia. Perundingan tertakluk kepada perkiraan royalti atau honorarium.

Diterbitkan untuk Kementerian Pendidikan
Malaysia oleh:

Dewan Bahasa dan Pustaka,
Jalan Dewan Bahasa,
50460 Kuala Lumpur.
No. Telefon: 03-21479000 (8 talian)
No. Faksimile: 03-21479643
Laman Web: <http://www.dbp.gov.my>

Reka Letak dan Atur Huruf:
CiME Adv. Sdn. Bhd.

Muka Taip Teks:
Calibri

Saiz Muka Taip Teks:
11 poin

Dicetak oleh:

Penghargaan

Penerbitan buku teks ini melibatkan kerjasama banyak pihak. Sekalung penghargaan dan terima kasih ditujukan kepada semua pihak yang terlibat:

- Jawatankuasa Penambahbaikan Prof Muka Surat, Bahagian Buku Teks, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Jawatankuasa Penyemakan Pembetulan Prof Muka Surat, Bahagian Buku Teks, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Jawatankuasa Penyemakan Naskhah Sedia Kamera, Bahagian Buku Teks, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Pegawai-pegawai Bahagian Buku Teks dan Bahagian Pembangunan Kurikulum, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Jawatankuasa Peningkatan Mutu, Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Panel Pembaca Luar, Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Editor Pembaca Prof, Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Universiti Sains Malaysia.
- *Nusantara Performing Arts Research Center.*
- Fakulti Muzik dan Seni Persembahan, Universiti Pendidikan Sultan Idris.
- Sekolah Seni Malaysia Kuala Lumpur.
- Pusat Kebudayaan, Universiti Malaya.
- Jabatan Kebudayaan dan Kesenian Negara, Kementerian Pelancongan dan Kebudayaan Malaysia.
- Pusat Pengajian Seni, Universiti Sains Malaysia.
- Pertubuhan Warisan Seni Tari dan Muzik Melayu Kuala Lumpur dan Selangor (MAWARKU).
- Persatuan Penggiat Zapin Negeri Johor (PE-ZAPIN).

Terima kasih juga ditujukan kepada organisasi atau orang perseorangan yang bersama-sama menjayakan penerbitan buku ini.

Kandungan

	Pendahuluan	v
UNIT 1	Pelaziman Tubuh Badan	1
UNIT 2	Unsur Tari	13
UNIT 3	Olah Tubuh Badan	21
UNIT 4	Anatomi	33
UNIT 5	Keselamatan dalam Tari	45
UNIT 6	Aplikasi Tari	57
UNIT 7	Zapin, Melayu Asli, Inang dan Joget	63
UNIT 8	Busana	101
UNIT 9	Tatarias	113
UNIT 10	Prop	129
UNIT 11	Koreografi	135
UNIT 12	Apresiasi Tari	149
	Lampiran - Maklumat Tambahan	163
	Senarai Jawapan (Uji Minda)	166
	Glosari	174
	Senarai Rujukan	184
	Indeks	186

Pendahuluan

Buku Teks *Seni Tari Tingkatan 1* merupakan buku pertama di Malaysia yang ditulis untuk mata pelajaran seni tari di Sekolah Seni Malaysia. Pakej Buku Teks *Seni Tari Tingkatan 1* terdiri daripada buku teks dan *Digital Video Disc* (DVD) bagi membantu aktiviti pengajaran dan pembelajaran di sekolah. Kandungan buku teks ini berdasarkan Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran (DSKP) Kementerian Pendidikan Malaysia bagi memenuhi Kurikulum Seni Tari Menengah Rendah dan menepati hasrat Falsafah Pendidikan Kebangsaan. Selain itu, matlamat pembelajaran seni tari adalah untuk melahirkan insan yang kreatif, berilmu dan berkemahiran serta mempunyai jati diri yang menghargai dan menikmati kesenian ciptaan Tuhan secara intelektual. Di samping itu, hasrat kurikulum untuk melahirkan murid yang mempunyai Kemahiran Abad Ke-21 seperti berdaya tahan, mahir berkomunikasi, pemikir dan bersifat ingin tahu turut diselitkan secara tidak langsung dalam kandungan buku teks ini.

Buku teks ini ditulis dan disusun dengan teliti agar menjadi pelengkap kepada mata pelajaran Seni Tari bagi Tingkatan Satu Sekolah Seni Malaysia. Penyediaan buku teks ini memberikan tumpuan kepada perkembangan kognitif, psikomotor dan afektif murid semasa menyediakan buku teks ini. Terdapat empat bidang pembelajaran dalam buku teks ini, iaitu Aplikasi Tari, Anatomi dan Keselamatan dalam Tari, Ekspresi Kreatif dan Apresiasi Tari. Penulis telah membina setiap unit dengan teliti agar dapat memudahkan aktiviti pengajaran dan pembelajaran. Setiap unit didahului dengan halaman rangsangan yang bertujuan untuk menarik minat murid terhadap isi pembelajaran, diikuti dengan kandungan, rumusan dan soalan latihan. Selain itu, ikon seperti **Sekilas Fakta**, **KBAT**, **Zon Aktiviti**, **Pintar TMK** dan **Kosa Kata** ditulis dan disusun sebagai penyendal antara teks dengan grafik untuk membolehkan murid menguasai dan mengaplikasikan pengetahuan, kefahaman dan kemahiran dalam bidang tari yang telah dipelajari. Elemen merentas kurikulum seperti teknologi maklumat dan komunikasi, keusahawanan, sejarah, geografi, sastera, muzik dan sains sukan turut diberikan penekanan dan diselitkan dalam unit pembelajaran. Sebagai elemen tambahan, orang sumber di Malaysia turut diperkenalkan dalam buku teks ini sebagai menghargai sumbangan mereka dalam bidang tari dan kesenian.

Selain aktiviti yang disediakan dalam buku teks ini, guru digalakkan menggunakan kreativiti sendiri untuk menyesuaikan bahan dan mempelbagaikan aktiviti mengikut situasi persekitaran ketika proses pengajaran dan pembelajaran. Semua aktiviti ini boleh dilakukan sebagai tugas di dalam atau di luar bilik darjah. Penulis berharap agar pakej Buku Teks *Seni Tari Tingkatan 1* dapat memenuhi keperluan dan kehendak pendidikan peringkat sekolah menengah rendah terutamanya pelajar Tingkatan 1 Sekolah Seni Malaysia. Semoga Buku Teks *Seni Tari Tingkatan 1* dapat dijadikan asas untuk membantu melahirkan modal insan yang cemerlang dalam mengamalkan nilai murni melalui kesenian tari serta mampu menyumbangkan idea secara positif kepada bidang kesenian di Malaysia.

Mumtaz Begum Aboo Backer
Hafzan Zannie bin Hamza
Ismail bin Muhamad

Penerangan Ikon



SEKILAS FAKTA

Maklumat tambahan yang menarik tentang kandungan pembelajaran.



Soalan Kemahiran Berfikir Aras Tinggi yang menguji pemahaman dan mengukuhkan konsep yang telah dipelajari oleh murid.



ZON AKTIVITI

Aktiviti yang perlu dilakukan oleh murid sama ada secara bersendirian atau berkumpulan.



Pintar TMK

Maklumat, soalan atau aktiviti yang berkaitan dengan Teknologi Maklumat dan Komunikasi.



REFLEKSI MINDA

Rumusan pada akhir setiap unit agar murid dapat mengingat kembali perkara yang telah dipelajari.



UJI MINDA

Pentaksiran atau penilaian berbentuk formatif dan sumatif yang merangkumi pengukuhan, pemulihan dan pengayaan.



Nota Guru

Panduan kepada guru dalam melaksanakan aktiviti pengajaran dan pembelajaran bagi setiap standard pembelajaran.



Kosa Kata

Terminologi dalam bidang seni tari (tanpa keterangan maksud).



Bahan sokongan dalam bentuk salinan lembut yang boleh digunakan oleh murid untuk meningkatkan pemahaman tentang kandungan pembelajaran.

1.1.1

Nombor standard pembelajaran bagi kandungan pembelajaran yang berkaitan.

IMBAS SAYA



Maklumat tambahan (laman web) yang berkaitan dengan kandungan pembelajaran dalam bentuk cip elektronik. Maklumat tersebut dapat diimbas melalui alatan elektronik semasa yang mempunyai aplikasi *QR Reader*.

Pelaziman Tubuh Badan

Perhatikan perbualan di bawah. Tahukah anda, apakah aktiviti pelaziman tubuh badan? Pernahkah anda melakukan sebarang aktiviti senaman pemanasan tubuh badan seperti di bawah?

Jacelyn, apakah yang kamu sedang lakukan itu?

Saya sedang melakukan senaman pemanasan tubuh badan. Senaman ini penting kerana jika kita memulakan aktiviti tanpa memanaskan badan otot dan tubuh badan kita boleh cedera.

Kosa Kata

Aerobik
Anaerobik
Bisep
Développé
Fleksibiliti
Gelang Rintangan
Gluteus

Hamstring
Intensiti
Julat Pergerakan
Kardiovaskular
Kelenturan Dinamik
Kelenturan Statik
Keseimbangan Otot

Ketegangan
Kuadriseps
Lumbar
Penjajaran
Senaman Kardio
Triseps

OBJEKTIF PEMBELAJARAN

- Mengetahui aktiviti pelaziman tubuh badan.
- Memahami fungsi dan aplikasi aktiviti pelaziman tubuh badan.
- Melakukan aktiviti pelaziman tubuh badan dengan teknik yang betul.

Nota Guru

Berbincang dengan murid tentang jenis senaman tubuh badan yang pernah dilakukan oleh mereka sebelum ini.



SEKILAS FAKTA

Persiapan tubuh badan secara fizikal adalah sangat penting bagi seorang penari agar pergerakan yang dilakukan dapat dikawal dengan baik. Eric Franklin dalam bukunya *Conditioning for Dance* (2004) menyatakan bahawa:

“Pelaziman tubuh badan seorang penari ialah latihan bersepadu yang mengintegrasikan tubuh badan dan minda untuk mencapai keseimbangan tubuh badan secara menyeluruh.”

PENGENALAN

Pelaziman tubuh badan ialah aktiviti senaman kardio dan kecergasan aerobik yang dilakukan untuk menyediakan tubuh badan, membentuk serta mengukuhkan semua kumpulan otot tubuh badan sebelum memulakan latihan.

Pelaziman tubuh badan merupakan aktiviti yang terbaik untuk meningkatkan kecergasan tubuh badan dan juga boleh memberikan kesan baik terhadap prestasi secara keseluruhan.

Semasa latihan, sistem tubuh badan perlu bekerja keras untuk menyesuaikan diri dengan peningkatan corak aktiviti. Oleh itu, aktiviti pelaziman tubuh badan adalah penting kerana dapat mempersiapkan fizikal seseorang penari agar pergerakan yang dilakukan dapat dikawal dengan baik. Yang berikut ialah aktiviti pelaziman tubuh badan.



Rajah 1.1 Aktiviti pelaziman tubuh badan.

Aktiviti pelaziman tubuh badan ialah langkah penyediaan tubuh badan yang harus dilakukan secara berterusan. Yang berikut ialah tip umum untuk aktiviti pelaziman tubuh badan secara keseluruhan.

- 1 Lakukan latihan secara berterusan.
- 2 Dapatkan tunjuk ajar guru sebelum melakukan sebarang aktiviti.
- 3 Ketahui kemampuan tubuh badan agar dapat mengelakkan kecederaan.
- 4 Pantau peningkatan kemampuan tubuh badan secara keseluruhan.
- 5 Pastikan latihan pelaziman tubuh badan dilakukan secara seimbang sesuai dengan objektif yang ingin dicapai.

Nota Guru

1.1.1

- Jelaskan rajah di atas kepada murid.
- Minta murid menunjukkan jenis senaman pelaziman tubuh badan yang diketahui oleh mereka sebelum mengajarkan teknik pelaziman tubuh badan yang betul.
- Maklumkan etika berpakaian semasa melakukan aktiviti pelaziman tubuh badan kepada murid.

1.1 PEMANASAN TUBUH BADAN

Berjalan ialah bentuk senaman pemanasan tubuh badan yang paling baik dan kurang risiko kecederaan. Pemanasan tubuh badan dapat mengurangkan tekanan otot dan juga boleh memberikan kesan yang baik terhadap prestasi tubuh badan.

Mulakan sesi pemanasan tubuh badan dengan berjalan secara perlahan-lahan dan sedikit demi sedikit kelajuan ditambah. Kemudian, teruskan larian, bermula pada kadar yang perlahan-lahan seperti lari setempat. Kadar kelajuan berjalan ditambah secara sedikit demi sedikit.

Tubuh badan bersedia untuk aktiviti seterusnya apabila:

- 1 kadar degupan jantung meningkat
- 2 kadar pernafasan meningkat
- 3 suhu badan meningkat



Rajah 1.2 Aktiviti pemanasan tubuh badan.

SEKILAS FAKTA

Daniel Nagrin dalam bukunya *Dance and the Specific Image* (1994) menyatakan bahawa: “Latihan pemanasan haruslah bermula daripada perlahan kepada cepat, dan daripada ringkas kepada kompleks.”

ZON AKTIVITI

Gunakan tiga kad yang berbeza warna seperti merah, kuning dan hijau untuk menunjukkan aktiviti yang perlu dilakukan. Tunjukkan kad kuning dan murid berjoging perlahan-lahan; tukar kepada kad merah dan mereka berhenti; tunjukkan pula kedua-dua kad merah dan kuning, dan mereka berjoging dengan paras lutut ditinggikan atau dengan langkah yang panjang; tunjukkan kad hijau dan mereka berjalan cepat dengan langkah kecil yang dikawal.

Nota Guru

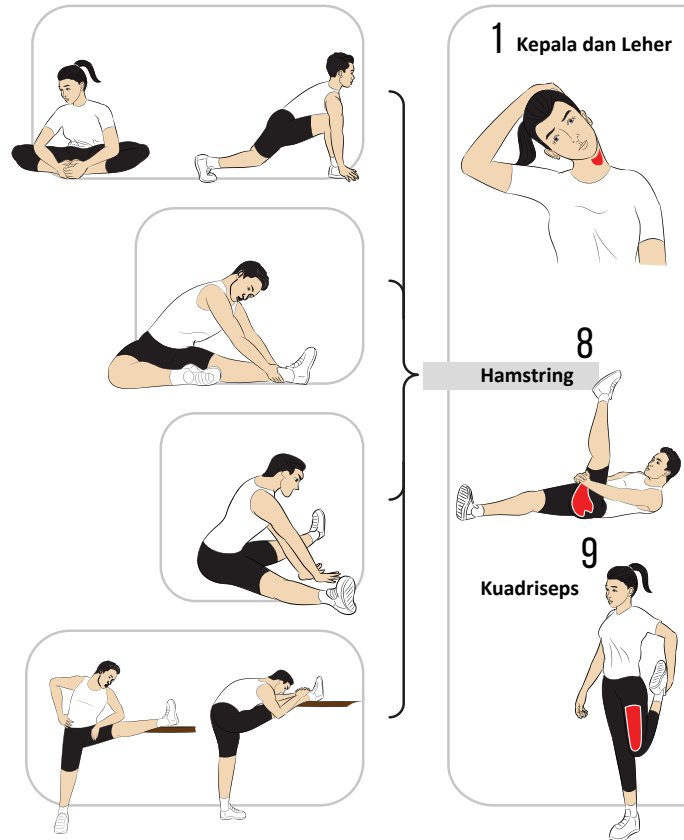
- 1.1.1 • Pelbagaikan bentuk larian untuk menjadikan aktiviti kelas lebih menarik, contohnya larian mengundur, mengelilingi studio, larian berpasangan atau berganti (seperti balapan) dan sebagainya.
- 1.1.2 • Bimbing murid melakukan aktiviti di atas. Terapkan kemahiran berdaya tahan dalam diri murid melalui aktiviti yang dilakukan.

1.2 REGANGAN

Senaman regangan dilakukan mengikut keutamaan dan keperluan anda sebagai penari. Sebagai contoh, bagi tarian yang banyak menggunakan otot bahagian kaki, tumpuan senaman regangan perlu dilakukan pada bahagian tersebut.

Durasi senaman regangan bagi peringkat asas adalah minimum dan ringkas, contohnya antara 10 minit sehingga 30 minit untuk keseluruhan badan.

Senaman tersebut hendaklah sentiasa dilakukan apabila suhu badan telah meningkat. Setiap regangan perlu dilakukan sekurang-kurangnya 10 saat. Elakkan membuat regangan sehingga menyebabkan ketidakselesaan.



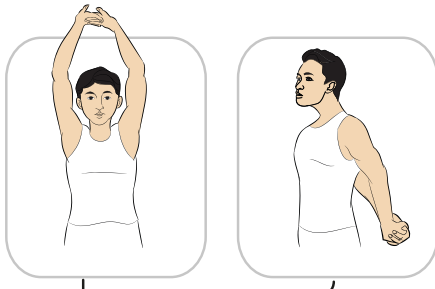
Rajah 1.3 Asas senaman regangan.

Kepentingan senaman regangan adalah seperti yang berikut:

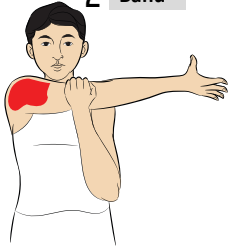
- 1 menambah baik julat pergerakan
- 2 menambah baik prestasi tubuh badan
- 3 membaiki peredaran darah

Nota Guru

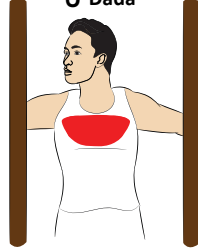
1.1.1 Bimbing murid melakukan senaman regangan dengan betul.



2 Bahu



3 Dada



4 Bisep

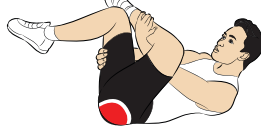


7

Luar Paha



6 Gluteus

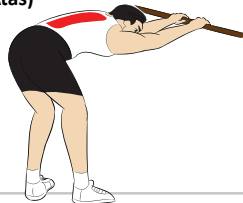


5 Triseps



11

Torso Belakang (Atas)



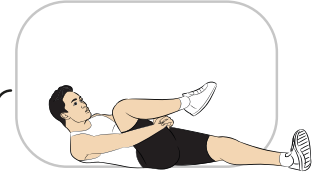
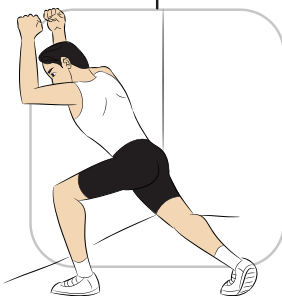
12

Torso Belakang (Bawah)



10

Betis



SEKILAS FAKTA

Daniel Nagrin dalam bukunya *Dance and the Specific Image* (1994) menegaskan bahwa: "Senaman regangan awal adalah untuk memanaskan dan menyediakan otot untuk latihan selanjutnya, dan bukannya untuk meningkatkan kelenturan."

Apakah kepentingan lain senaman regangan?

Nota Guru

1.1.1 Mulakan kelas dengan latihan regangan asas terlebih dahulu. Latihan regangan lanjutan boleh dilakukan setelah murid memahami konsep, kepentingan dan keselamatan latihan regangan.





SEKILAS FAKTA

- Minum air untuk kekal terhidrat apabila melakukan apa-apa aktiviti yang membuat anda berpeluh.
- Senaman kardio sebaiknya dilakukan pada waktu siang.
- Lanjutkan aktiviti berintensiti sederhana sehingga sekurang-kurangnya 150 minit (2 ½ jam) dalam masa seminggu.

1.3 KETAHANAN

Ketahanan ialah aktiviti yang meningkatkan pernafasan dan kadar degupan jantung untuk tempoh masa yang panjang. Latihan ketahanan dapat membakar kalori dan meningkatkan stamina.

Aktiviti ketahanan hendaklah dimulakan dengan tempoh 5 minit atau 10 minit pada satu-satu masa dan dilanjutkan sehingga sekurang-kurangnya 30 minit. Aktiviti yang kurang daripada 10 minit tidak akan memberikan tahap ketahanan yang diinginkan. Sebelum dan selepas setiap aktiviti ketahanan, aktiviti ringan seperti berjalan kaki sesuai dilakukan untuk pemanasan dan penyejukan tubuh badan.

Senaman untuk latihan ketahanan boleh dilakukan di ruang tertutup atau ruang terbuka. Senaman di ruang tertutup boleh dilakukan di dalam rumah atau di pusat sukan seperti gimnasium, studio dan sebagainya. Senaman di ruang terbuka pula boleh dilakukan di padang balapan dan taman rekreasi tetapi haruslah mengambil kira waktu dan keadaan cuaca yang sesuai.



Elliptical machine

SENAMAN RUANG TERTUTUP

Bermain boling
 Menari
 Berenang
 Turun/naik tangga
 Menyertai kelas aerobik
 Melakukan latihan seni pertahanan diri
 Menggunakan *treadmill*, *elliptical machine* atau *rowing machine*

SENAMAN RUANG TERBUKA

Berbasikal
 Meluncur
 Menunggang kuda
 Berjoging atau berjalan
 Bersnorkel



Treadmill



Rowing machine

Gambar Foto 1.1 Contoh peralatan senaman.

Nota Guru

- 1.1.1
- Bimbing murid melakukan aktiviti ketahanan terutamanya aktiviti berintensiti sederhana dan tinggi.
 - Minta murid menyatakan langkah keselamatan lain secara lisan.
 - Ingatkan murid agar berhenti melakukan sebarang aktiviti apabila terasa sukar bernafas, sukar bercakap, pening, sakit dada, kekejangan otot dan sebarang kecederaan yang lain.

1.4 KELENTURAN



Kelenturan atau fleksibiliti merupakan keupayaan sendi untuk bergerak secara efektif dalam lingkungan julat pergerakan tertentu.

Senaman regangan merupakan satu daripada cara untuk mendapatkan tahap kelenturan yang optimum. Tahap kelenturan yang optimum ialah hasil daripada penjajaran dan keseimbangan otot yang baik.

Tujuan kelenturan adalah untuk menambahkan julat pergerakan sendi dan struktur badan yang lain untuk memberikan kebebasan dalam semua pergerakan. Tanpa kelenturan, otot mungkin mengalami ketegangan.

KELENTURAN STATIK

- Merupakan ukuran julat pergerakan sendi apabila melakukan regangan bersifat pegun/tetap.
- Bergantung pada struktur sendi, kapasiti kepanjangan otot dan hubungan keanjalan dengan tisu sekeliling.
- Contoh: ketika melakukan regangan kaki pada posisi duduk.

KELENTURAN DINAMIK

- Merupakan ukuran julat pergerakan sendi yang sebenar ketika menari.
- Berkaitan atau tidak berkaitan langsung dengan kelenturan statik.
- Contoh: ketika melakukan *développé*.



SEKILAS FAKTA

Julat pergerakan ialah kadar pergerakan anggota badan pada jarak pergerakan linear atau bersudut.



Pintar TMK

Gunakan enjin carian untuk mencari maklumat lanjut tentang kelenturan.



Rajah 1.4 Contoh aktiviti kelenturan.

Nota Guru

- 1.1.1 • Bantu murid melakukan aktiviti kelenturan tubuh badan dengan betul.
- 1.1.2 • Jelaskan hubungan antara kelenturan dengan ketegangan kepada murid.



Apakah contoh lain senaman anaerobik?



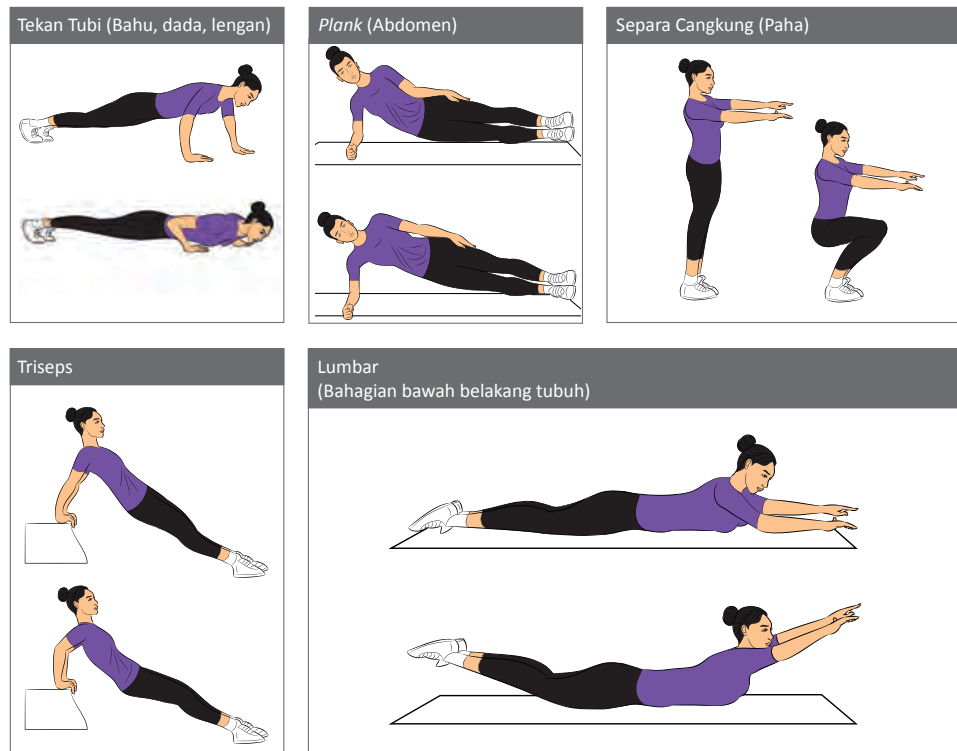
1.5 KEKUATAN

Latihan kekuatan merupakan senaman fizikal untuk membina kekuatan otot dan daya tahan anaerobik serta meningkatkan saiz rangka otot. Latihan ini dapat juga dilakukan dengan menggunakan rintangan seperti gelang rintangan atau dumbel.



Gambar Foto 1.2
Gelang rintangan.

Rajah menunjukkan beberapa contoh latihan untuk mengukuhkan otot perut. Dalam konteks tarian, pelaziman tubuh badan seperti ini dapat menyeimbangkan otot, meningkatkan kesedaran tentang tubuh badan atau melepaskan ketegangan dan meningkatkan penajaran secara keseluruhan.



Rajah 1.5 Contoh senaman untuk kekuatan otot.

Anda boleh meningkatkan kemajuan latihan dengan menambahkan:

1. intensiti (beban rintangan)
2. bilangan latihan
3. kekerapan latihan

Nota Guru

- 1.1.1
- Bimbing murid melakukan latihan senaman untuk kekuatan otot tertentu.
 - Bantu murid menggunakan gelang rintangan.

1.6 PENYEJUKAN TUBUH BADAN



ZON AKTIVITI

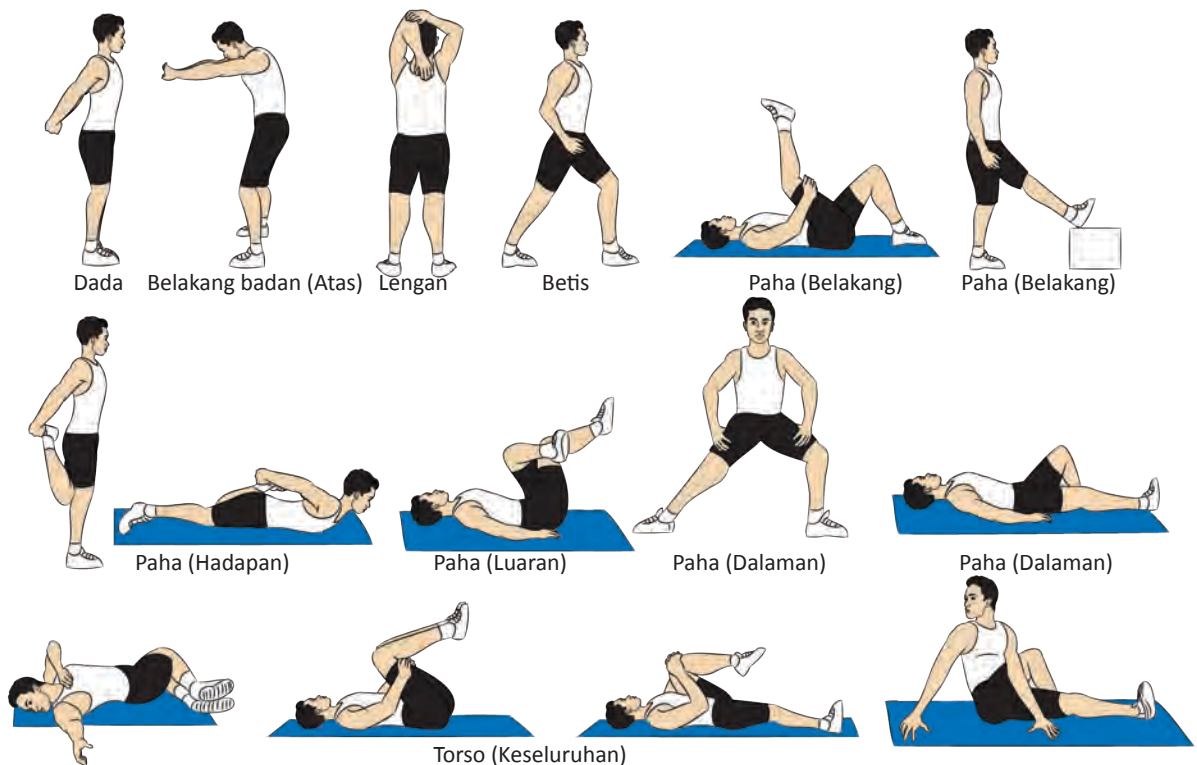
“Persembahan tarian baru sahaja tamat. Semua penari tidak melakukan senaman penyejukan tubuh badan tetapi terus berehat kerana kepenatan.”

Bincangkan bersama-sama dengan rakan anda tentang kesan kepada tubuh badan sekiranya senaman penyejukan tidak dilakukan selepas melakukan aktiviti.

Penyejukan tubuh badan ialah senaman ringan untuk menurunkan suhu tubuh badan dan melegakan otot yang telah bekerja keras sepanjang aktiviti. Apabila suhu tubuh badan mula menurun, senaman regangan ringan boleh dilakukan dengan memberikan tumpuan kepada kumpulan otot utama yang telah digunakan semasa aktiviti tadi.

Senaman penyejukan tubuh badan terdiri daripada pengulangan semula beberapa pergerakan yang telah diajar di dalam kelas dengan cara yang lebih santai. Aktiviti ini boleh dilakukan untuk sekurang-kurangnya 5 minit.

Aktiviti yang dihentikan tanpa senaman penyejukan tubuh badan boleh memberikan kesan buruk sama seperti apabila memulakan aktiviti tanpa senaman pemanasan tubuh badan.



Rajah 1.6 Contoh latihan regangan untuk penyejukan tubuh badan.

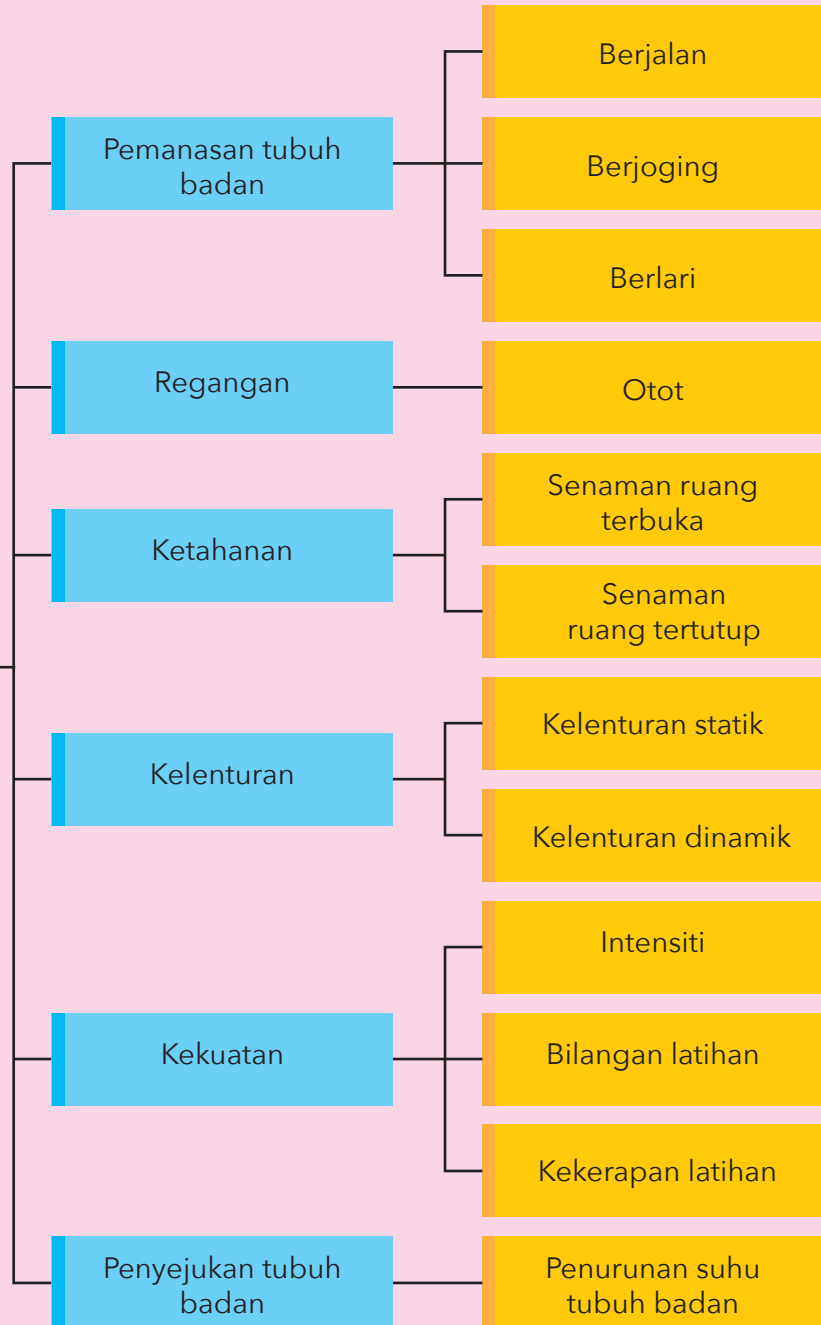
Nota Guru

- 1.1.1
- Bimbing murid melakukan senaman penyejukan tubuh badan.
 - Bimbing murid melakukan aktiviti di atas. Terapkan kemahiran berkomunikasi dan bekerja secara berpasukan dalam diri murid melalui aktiviti yang dilakukan.





PELAZIMAN TUBUH BADAN



Nota Guru

Bimbing murid memahami dan menghuraikan rajah di atas secara lisan.

Jawab soal berikut.

1. Pilih senaman pemanasan tubuh badan yang paling kurang mengalami risiko kecederaan.
A. Berlari
B. Berjalan
C. Berenang
D. Melompat
2. Latihan ketahanan ialah aktiviti yang _____ .
A. meningkatkan kelenturan bahagian torso tubuh badan
B. meningkatkan kekuatan otot pada bahagian lengan dan kaki sahaja
C. aktiviti yang meningkatkan perjalanan darah dalam tubuh badan
D. meningkatkan kadar pernafasan dan kadar degupan jantung untuk tempoh masa yang panjang
3. Pilih jenis kelenturan yang **betul**.
A. Kelenturan paksi dan luaran
B. Kelenturan statik dan dinamik
C. Kelenturan luaran dan dalaman
D. Kelenturan dan pemanjangan otot
4. Labelkan bahagian tubuh badan yang terlibat dalam senaman berikut.





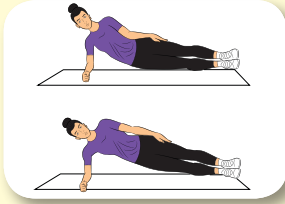




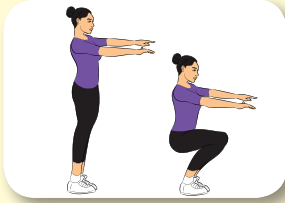




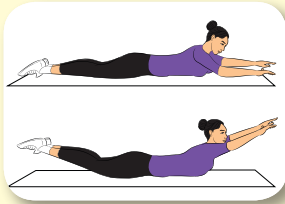
5. Padankan gambar berikut dengan keterangan yang **betul**.



● Lumbar



● Plank



● Separa
Cangkung
(Paha)

6. Catat **enam** aktiviti pelaziman tubuh badan yang telah anda pelajari.
7. Nyatakan **empat** kepentingan senaman regangan.
8. Berikan **tiga** pendekatan untuk meningkatkan kemajuan aktiviti senaman kekuatan otot.
9. Berikan perbezaan antara kelenturan statik dengan kelenturan dinamik.
10. Mengapakah latihan ketahanan dilakukan? Nyatakan contoh senaman yang boleh meningkatkan ketahanan anda.
11. Apakah yang dimaksudkan dengan penyejukan tubuh badan? Huraikan kepentingannya.

Unsur Tari



Perhatikan kelompok awan kata di atas.
Dapatkah anda jelaskan perkaitan antara perkataan tersebut dengan tarian?

OBJEKTIF PEMBELAJARAN

- Mengetahui konsep dalam unsur tari.
- Memahami fungsi dan aplikasi unsur tari.

Nota Guru

- Minta murid menjelaskan perkataan yang difahami oleh mereka berdasarkan rajah di atas.
- Galakkan murid membuat definisi sendiri berdasarkan kefahaman mereka terhadap perkataan di atas.



Kosa Kata

Beats Per Minute
Bukan Lokomotor
Gestur
Kinesfera
Lokomotor
Pentas Atas
Pentas Bawah
Postur
Tempo
Wiraga
Wirama
Wirasa



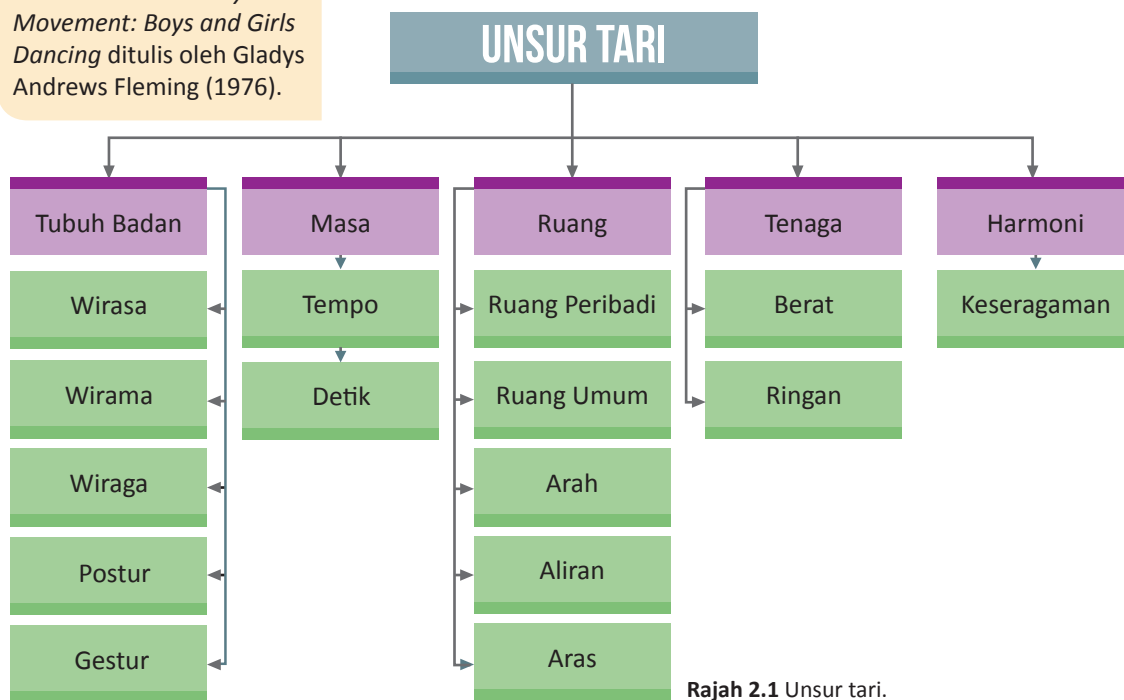
SEKILAS FAKTA

Aksi ialah pergerakan yang merupakan satu daripada unsur tari. Aksi meliputi dua aspek, iaitu pergerakan lokomotor dan pergerakan bukan lokomotor.

Sumber: *Creative Rhythmic Movement: Boys and Girls Dancing* ditulis oleh Gladys Andrews Fleming (1976).

PENGENALAN

Dalam tarian, terdapat lima unsur tari. Berdasarkan unsur tari, kita boleh mengetahui dan memahami sesuatu tarian. Seterusnya, kita dapat membuat apresiasi dan menjelaskan komponen yang wujud dalam sesuatu karya tari. Yang berikut ialah unsur tari yang akan dipelajari dalam unit ini.



Rajah 2.1 Unsur tari.



“Tari merupakan seni yang bergerak. Tari melahirkan ekspresi manusia dan merupakan satu bentuk komunikasi yang penting dan tidak memerlukan kata-kata.”

Mohamed Ghouse bin Nasruddin,
Ahli Akademik

Nota Guru

1.2.2 Jelaskan rajah di atas kepada murid.

2.1 TUBUH BADAN



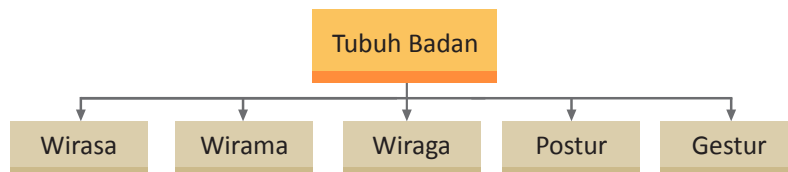
SEKILAS FAKTA

Tubuh badan ialah alat untuk mengekspresikan pergerakan. Pelaksanaan pergerakan tari yang dilakukan oleh tubuh badan boleh dijelaskan berdasarkan tiga konsep utama, iaitu wirasa, wirama dan wiraga.

Wirasa bermaksud penghayatan terhadap estetika tari yang ditunjukkan melalui raut wajah dan lenggok bahasa badan penari. Hal ini bermaksud ekspresi wajah haruslah berjaya menampilkan karakter yang sesuai dengan kehendak tarian seperti perasaan marah, sedih, gembira dan tegas.

Wirama bermaksud ketepatan pelaksanaan gerak tari yang seiring dengan irama alat muzik iringan, contohnya gendang atau rebana. Wirama juga memerlukan penari membezakan frasa irama yang terkandung dalam muzik tersebut.

Wiraga bermaksud keterampilan penari menunjukkan setiap gerak tari dengan sempurna.



Rajah 2.2 Konsep utama dalam tubuh badan.

Postur bermaksud kedudukan, bentuk, gaya dan sikap tubuh badan dari bahagian kepala hingga ke hujung kaki.

Gestur bermaksud bentuk anggota badan pada kedudukan statik atau ketika melakukan pergerakan. Terdapat gestur yang mempunyai makna dan menyampaikan mesej tertentu.



- Wirasa, wirama dan wiraga ialah terminologi yang dipinjam daripada tarian tradisi masyarakat Jawa di Indonesia.
- Wiraga adalah ketrampilan dalam memvisualisasikan setiap gerakan yang dilakukan oleh seorang penari, wiraga sangat terkait dengan hafalan seorang penari serta akan berkaitan pula dengan daya ingat (hafalan).
- Wirasa adalah rasa gerak tari yang dilakukan seorang penari harus sesuai dengan rasa gending yang mengiringinya. Untuk mencapai rasa gerak yang dilakukan seorang penari harus sering melakukan berulang-ulang agar apa yang akan dicapai dapat terpenuhi.
- Wirama meliputi irama gerak tari, irama gending maupun ritma gerak tari. Irama gerak tari penari harus menyesuaikan dengan irama gending termasuk suasana. [DwiMaryani; 2007, Hlm. 30 dan 33]

Nota Guru

- 1.2.2
- Bimbing murid memahami konsep wirasa, wirama dan wiraga menggunakan bahasa yang mudah.
 - Gunakan pelbagai sumber untuk menambahkan kefahaman terhadap kesemua konsep di atas.



Gambar Foto 2.1
Metronome ialah alat bantu untuk mengetahui atau mengekalkan detik pada setiap minit.

Sekiranya terdapat satu detik pada setiap saat, berapakah BPM muzik tersebut?



2.2 MASA

Masa digunakan untuk menerangkan kadar kelajuan muzik yang dimainkan sepanjang lagu. Tempo ialah terminologi yang digunakan untuk merujuk kepada kadar masa sesuatu muzik. Lebih laju sesuatu tempo, lebih cepat muzik itu dimainkan dan begitulah sebaliknya.

Walaupun kita cenderung memahami penggunaan kadar kelajuan sesuatu muzik sebagai cepat atau perlahan, sebenarnya, pengukuran masa dapat dilakukan menggunakan penanda aras yang lebih tepat, iaitu dikenali sebagai detik setiap minit atau BPM (*beats per minute*).

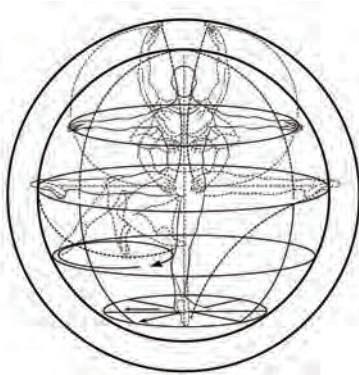
Pemahaman terhadap tempo sesuatu muzik adalah penting untuk setiap penari agar pergerakan dapat dilakukan seiring dengan muzik tersebut.

2.3 RUANG

Ruang ialah kawasan yang digunakan oleh penari yang terdiri daripada ruang umum dan peribadi.

Ruang peribadi atau *kinesfera* merujuk kepada kawasan di sekeliling kita yang mampu dicapai oleh anggota tubuh tanpa mengubah tempat.

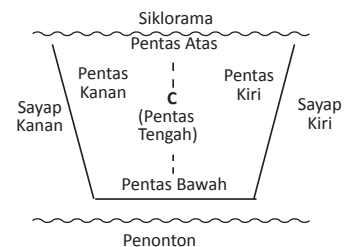
Ruang umum merujuk kepada kawasan sebenar yang membolehkan kita bergerak seperti studio tari, bilik darjah atau alam sekitar.



Rajah 2.3 Ruang peribadi.



Gambar Foto 2.2 Ruang umum.

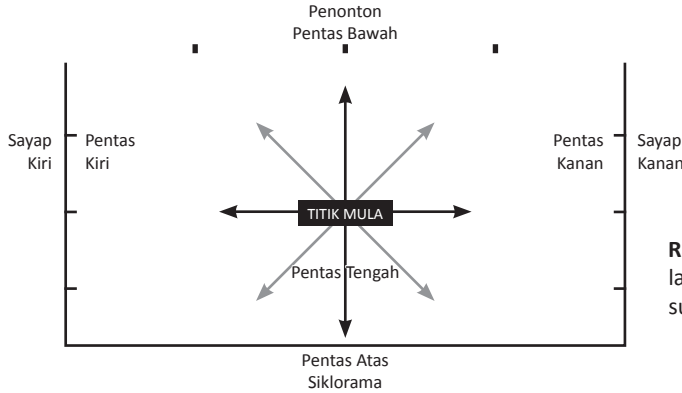


Rajah 2.4 Lakaran ruang pentas berbentuk prosenium dari perspektif penonton.

Nota Guru

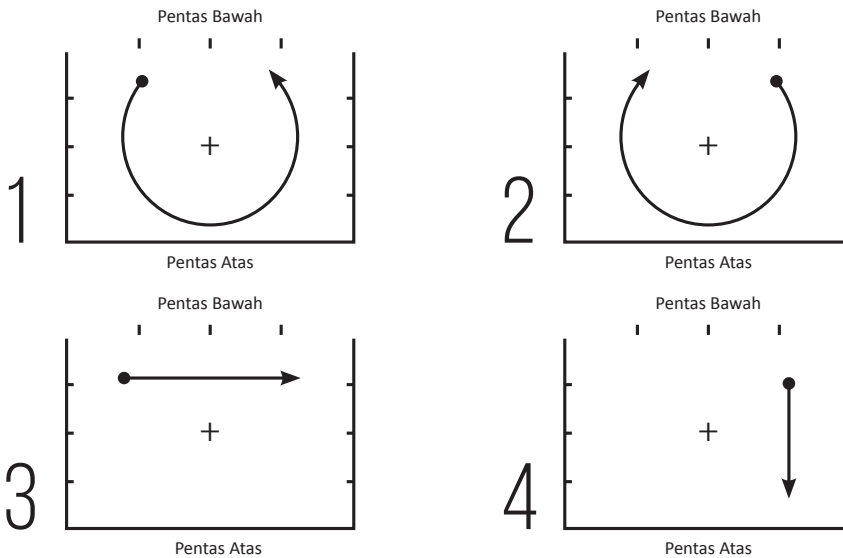
- 1.2.2
- Bimbing murid memahami tempo perlahan, sederhana dan laju dengan memainkan pelbagai jenis lagu.
 - Perengarkan beberapa jenis muzik dengan tempo yang berbeza-beza; perlahan, sederhana dan laju, dan minta murid mengenal pasti serta memahami tempo lagu tersebut.
 - Bimbing murid memahami dan menyedari ruang peribadi dan ruang umum mereka.

Arah merujuk kepada kedudukan dan pergerakan tubuh badan dalam ruang. Arah laluan pergerakan penari melibatkan titik mula dan titik akhir. Arah termasuklah ruang hadapan, belakang, kanan, kiri, pentas bawah, pentas atas dan diagonal (pepenjuru) dan sisi.



Rajah 2.5 Pelbagai arah laluan pergerakan dari sudut pandangan penari.

Aliran merujuk kepada laluan penari untuk bergerak dari satu titik ke titik yang lain.



Rajah 2.6 Contoh aliran pergerakan penari di atas pentas.

Aras merujuk kepada tahap pergerakan yang diukur pada kedudukan badan dalam paksi menegak. Secara umumnya, penari melakukan pergerakan pada tiga aras yang berbeza, iaitu:

1. Aras rendah
2. Aras sederhana
3. Aras tinggi

Pintar TMK

Gunakan enjin carian untuk mendapatkan imej atau gambar penari pada kedudukan aras yang berbeza dalam beberapa jenis tarian.

Nota Guru

- 1.2.2 • Bimbing murid memahami pelbagai arah dalam pergerakan.
- Bimbing murid memahami rajah aliran seperti di atas.

Cuba anda berjalan sambil membayangkan rasa sedih dan gembira. Dapatkah anda mengenal pasti pergerakan mana yang berat atau ringan? Bincangkan bersama-sama dengan guru anda.

2.4 TENAGA

Tenaga ialah keupayaan yang digunakan oleh anggota tubuh badan untuk menampilkan sifat pergerakan seperti berat, ringan, kuat, lemah dan sebagainya. **Berat** merujuk kepada sifat pergerakan yang mengikut arah tarikan graviti. Ciri-ciri pergerakan yang berat boleh dilihat pada sifatnya yang padu, keras dan sukar. **Ringan** pula merujuk kepada sifat pergerakan seperti melawan graviti. Ciri-ciri pergerakan yang ringan boleh dilihat pada sifatnya yang terapung, longgar dan mudah.

2.5 HARMONI

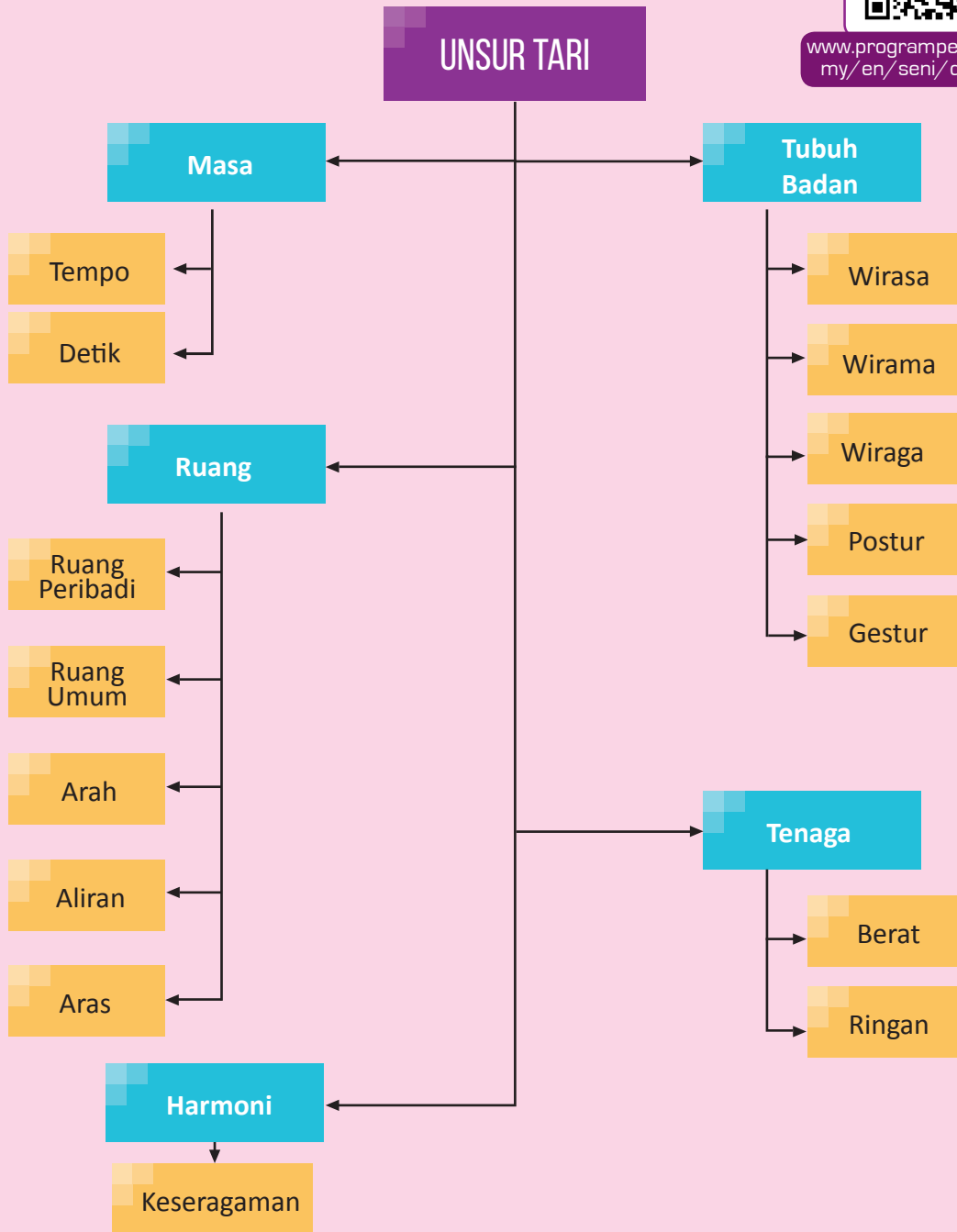


Gambar Foto 2.3 Tarian yang dipersembahkan secara harmoni.

Harmoni bermaksud kesepaduan antara sesuatu dengan lain yang memberikan kesan menyenangkan secara audio dan visual. Dalam konteks seni tari, pelaksanaan gerak tari penari yang seiring dan selaras dengan irama muzik iringan boleh dikatakan sesuatu yang harmoni. Keharmonian sesuatu tarian turut mengambil kira susun atur pergerakan tari yang sesuai, teratur, seimbang, selaras dan tidak janggal.

Nota Guru

- 1.2.2
- Bimbing murid melakukan aktiviti di atas. Terapkan kemahiran berfikir dan menaakul dalam diri murid melalui aktiviti yang dilakukan.
 - Sediakan pelbagai contoh persembahan tari dalam bentuk video rakaman sebagai alat bantu mengajar untuk mendalami konsep harmoni.



Nota Guru

Bimbing murid memahami dan menghuraikan rajah di atas secara lisan.

Jawab soalan berikut.

1. Huraikan kefahaman anda tentang konsep berikut.
 - i. Wirasa
 - ii. Wirama
 - iii. Wiraga

2. Apakah perbezaan antara postur dengan gestur?

3. Ruang memainkan peranan penting dalam persembahan tarian. Huraikan perbezaan antara ruang peribadi dengan ruang umum.

4. Jelaskan perbezaan antara pergerakan ringan dengan pergerakan berat dan huraikan ciri-ciri pergerakan tersebut.

5. Buat lakaran ruang pentas persembahan dan labelkan ruangan dalam lakaran tersebut.

6. Buat **dua** lakaran untuk aliran pergerakan berikut.
 - A. Penari masuk ke dalam pentas dari sayap kiri pentas atas dan bergerak serong ke arah pentas tengah.

 - B. Penari dari kedudukan pentas tengah bergerak lurus ke arah sayap kanan pentas.

Olah Tubuh Badan



Kosa Kata

Backward Flexion

Bengkok

Chassé

Dorsiflexion

Forward Flexion

Gallop

Gelongsor

Glissade

Guling

Hop (Kinja)

Jalan

Lari

Lateral Flexion

Lentur

Liuk

Lompat

Pemanjangan

Pengecutan

Pintal

Pintal Torso

Plantar Flexion

Plié

Point

Pusing

Pusing ke Arah Dalam

Pusing ke Arah Luar

Pusing Lingkaran

Rangkak

Spiral



Perhatikan gambar di atas. Nyatakan jenis pergerakan yang dilakukan oleh penari tersebut. Pernahkah anda melakukan mana-mana pergerakan seperti di atas? Tahukah anda teknik yang betul untuk melakukan pergerakan tersebut?



OBJEKTIF PEMBELAJARAN

- Mengetahui jenis latihan olah tubuh badan.
- Melakukan gerak olah tubuh badan dengan teknik yang betul.
- Melakukan gerak olah tubuh badan dengan mengaplikasikan unsur tari (tubuh badan, masa, ruang, tenaga dan harmoni).
- Memahami fungsi dan kepentingan latihan olah tubuh badan.

Nota Guru

- Minta murid menjelaskan jenis pergerakan berdasarkan gambar di atas.
- Rangsang murid bercerita tentang pengalaman mereka melihat atau melakukan pergerakan tersebut.

PENGENALAN



Olah tubuh badan bagi penari merupakan susunan aktiviti yang meliputi pergerakan otot, sendi dan seluruh tubuh badan secara optimum. Aktiviti pelaziman tubuh badan seperti yang telah dipelajari dalam unit terdahulu juga merupakan satu daripada proses olah tubuh badan.

Olah tubuh badan merupakan aktiviti paling asas dalam mengembangkan pergerakan dan keterampilan fizikal tubuh badan supaya tarian dapat disampaikan dengan baik. Sekiranya dimanfaatkan dengan betul, proses olah tubuh badan boleh membantu penari dalam melakukan pergerakan tarian.

Dalam unit ini, terdapat sembilan jenis pergerakan olah tubuh badan, iaitu:

1	Lentur	2	Pintal	3	Pusing
4	Jalan	5	Lari	6	Lompat
7	Gelongsor	8	Guling	9	Rangkak

Rajah 3.1 Sembilan jenis pergerakan olah tubuh badan.

Pergerakan di atas dibahagikan kepada lokomotor dan bukan lokomotor.

LOKOMOTOR

- Pergerakan lokomotor ialah pergerakan yang memindahkan tubuh badan dari satu tempat ke satu tempat yang lain.
- Contoh: berjalan, berlari, melompat, menggelongsor, berguling dan merangkak.

BUKAN LOKOMOTOR

- Pergerakan bukan lokomotor ialah pergerakan tubuh badan yang dilakukan pada kedudukan asal setempat seperti pada posisi duduk, berdiri, baring atau melutut. Pergerakan ini dilakukan di sekitar paksi tubuh badan.
- Contoh: melentur, berpintal, berpusing, menolak, menarik, mengayun, membengkok, mengengjut dan bergetar.

Rajah 3.2 Perbezaan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.

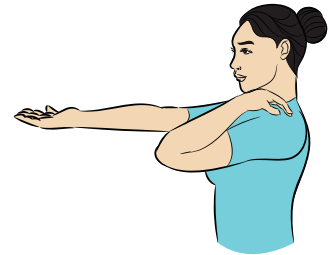
Nota Guru

1.1.2 Bimbing murid memahami pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.

3.1 LENTUR

Lentur bermaksud pergerakan membengkokkan bahagian tubuh badan atau mengecilkan sudut antara dua bahagian tubuh badan. Sebagai contoh, pergerakan lentur bahagian siku terjadi apabila lengan digerakkan sehingga jari menyentuh bahagian bahu.

Pergerakan lentur turut melibatkan pergerakan bengkok. Bengkok turut disebut sebagai pengecutan. Sebagai contoh, anda melenturkan tulang belakang apabila membengkokkan tubuh badan ke hadapan.



Rajah 3.3 Pergerakan lentur bahagian siku.

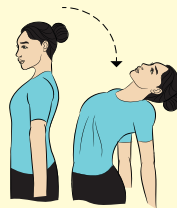
FORWARD FLEXION

melentur ke arah hadapan tubuh badan



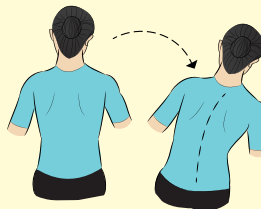
BACKWARD FLEXION

melentur ke arah belakang tubuh badan



LATERAL FLEXION

melentur tulang belakang dari garis tengah tubuh badan



DORSIFLEXION

melentur sendi buku lali

Dorsiflexion



Posisi Asal

PLANTAR FLEXION

meluruskan sendi buku lali

Plantar Flexion



SEKILAS FAKTA

Pergerakan yang berlawanan dengan lentur dikenali sebagai pemanjangan. Pemanjangan bermaksud meluruskan sesuatu bahagian atau meningkatkan sudut antara dua bahagian yang telah dibengkokkan.

Sumber: Cook, Chad E. (2012), Saladin, Kenneth S. (2010) & *The Oxford English Dictionary* (1989).

ZON AKTIVITI

- Bengkokkan satu dari bahagian tubuh badan anda.
- Bengkokkan satu dari bahagian atas tubuh badan serta satu dari bahagian bawah tubuh badan anda.

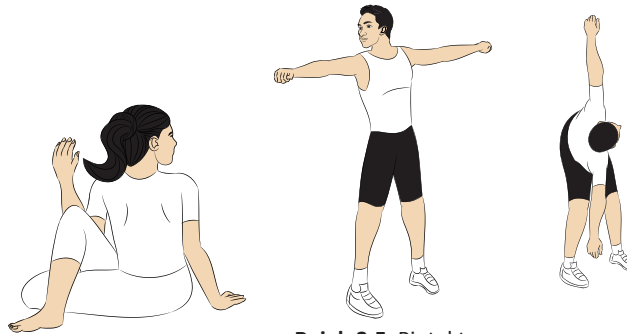
Rajah 3.4 Contoh pergerakan lentur.

Nota Guru

- 1.1.2
- Bimbing murid melakukan pergerakan lentur dengan teknik yang betul melalui aplikasi unsur tari seperti yang terkandung dalam unit terdahulu.
 - Bimbing murid melakukan aktiviti di atas. Terapkan kemahiran berdaya tahan dalam diri murid melalui aktiviti yang dilakukan.

3.2 PINTAL

Pintal bermaksud pergerakan separa putar pada mana-mana bahagian anggota tubuh badan. Hal ini bermaksud kita menukarkan kedudukan tubuh badan menggunakan putaran di sekitar paksi. Untuk tahap ini, anda hanya akan mempelajari pergerakan pintal pada bahagian bawah torso.



Rajah 3.5 Pintal torso.

3.3 PUSING

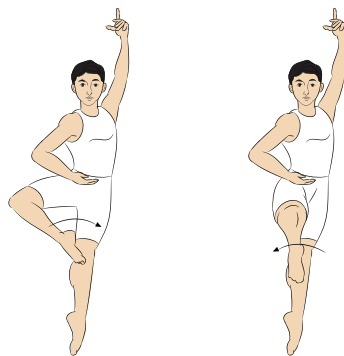
Pusing bermaksud pergerakan putaran tubuh badan mengelilingi paksi tubuh badan atau sesuatu pusat.

Pergerakan pusing adalah seperti yang berikut:

- pusing ke arah dalam: putaran anggota tubuh badan ke arah hadapan tubuh badan.
- pusing ke arah luar: putaran anggota tubuh badan dari hadapan tubuh badan.
- pusing lingkaran kanan dan kiri: putaran tulang belakang sepanjang paksi menegak.

ZON AKTIVITI

Gabungkan pergerakan lentur, pintal dan pusing. Susun gabungan tersebut menjadi beberapa set pergerakan.



Rajah 3.6 Contoh putaran ke arah dalam dan ke arah luar tubuh badan.



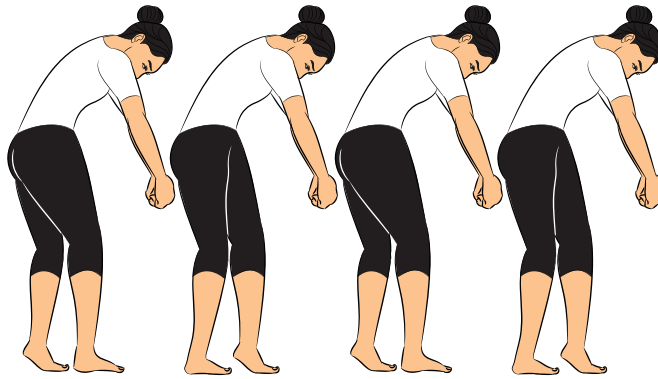
Rajah 3.7 Contoh pusing lingkaran.

Nota Guru

- 1.1.2
- Bimbing murid melakukan pergerakan pintal dan pusing dengan teknik yang betul melalui aplikasi unsur tari seperti yang terkandung dalam unit terdahulu.
 - Bimbing murid melakukan aktiviti di atas. Terapkan sifat ingin tahu, dan kemahiran berfikir secara kreatif dan kritis dalam diri murid melalui aktiviti yang dilakukan.

3.4 JALAN

Jalan merupakan pergerakan melangkah pada sebelah kaki dan diikuti sebelah kaki yang berikutnya. Pergerakan berjalan membolehkan kamu bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain dengan memindahkan berat dari satu kaki ke satu kaki yang lain. Teknik berjalan adalah berbeza-beza mengikut gaya berjalan yang dikehendaki.



Rajah 3.8 Contoh berjalan seperti seekor gajah.

ZON AKTIVITI

- Lakukan pelbagai jenis pergerakan jalan dengan cara yang berbeza.
- Susun dan gabungkan beberapa cara berjalan yang telah anda pelajari ketika proses olah tubuh badan sebentar tadi.
- Gabungkan pergerakan lokomotor berikut, iaitu jalan dan lari.

Apakah cara yang sesuai dilakukan untuk mengelakkan pelanggaran ketika aktiviti larian di dalam studio?

3.5 LARI

Lari merupakan pergerakan melangkah dalam jangka waktu yang singkat. Secara umumnya, lari dilakukan dalam jangka waktu yang lebih pantas daripada berjalan.

Yang berikut ialah teknik berlari yang baik.

- Larian seharusnya lancar dan kedua-dua lengan pada posisi bersahaja di sisi tubuh badan.
- Berlari dengan postur badan yang betul.
- Aturkan pergerakan kaki dengan baik.
- Fokuskan mental kepada larian untuk imbalan yang baik.
- Koordinasikan pergerakan bahagian atas dan bahagian bawah tubuh badan.
- Atur pernafasan anda.
- Elakkan daripada menaikkan paras bahu supaya leher dan bahu tidak berasa sakit.



Rajah 3.9 Contoh pergerakan lari.

Nota Guru

- 1.1.2
 - Bimbing murid melakukan pergerakan jalan dan lari dengan teknik yang betul.
 - Bimbing murid mengatur intensiti latihan larian secara berperingkat, iaitu secara perlahan dan laju atau sedikit dan kemudian banyak.
 - Bimbing murid melakukan aktiviti di atas. Terapkan elemen kreativiti dan inovasi dalam diri murid melalui aktiviti yang dilakukan.



SEKILAS FAKTA

- *Gallop* ialah gabungan pergerakan berjalan dan lompatan kecil.
- *Hop* (kinja) merupakan aksi lompatan yang menggunakan sebelah kaki untuk melonjatkan tubuh badan ke udara dan mendarat dengan kaki yang sama.

Sumber: *Creative Rhythmic Movement: Boys and Girls Dancing* ditulis oleh Gladys Andrews Fleming (1976).

3.6 LOMPAT

Lompat bermaksud melonjatkan tubuh ke udara dengan menggunakan kaki. Aktiviti melompat boleh dilakukan ke atas, ke hadapan dan ke belakang dan tujuannya adalah untuk mencapai sesuatu ketinggian atau jarak.



ZON AKTIVITI

- Lakukan pelbagai jenis lompatan seperti yang ditunjukkan dalam rajah di sebelah.
- Gabungkan pergerakan lokomotor, iaitu jalan dan lompat.



1. Lompatan Asas



2. Lompatan Kanggaru



3. Lompatan Melangkah (A)



4. Lompatan Melangkah (B)



5. Lompatan Kangkang Jajar Melangkah



6. Lompatan Regang



7. Lompatan Dakap



8. Lompatan Separa Pusingan

Rajah 3.10 Pelbagai jenis lompatan.

Nota Guru

- 1.1.2
- Bimbing murid melakukan lompatan dan pendaratan dengan teknik yang betul untuk mengelakkan kecederaan.
 - Bimbing murid melakukan aktiviti di atas. Terapkan elemen kreativiti dan inovasi dalam diri murid melalui aktiviti yang dilakukan.

3.7 GELONGSOR

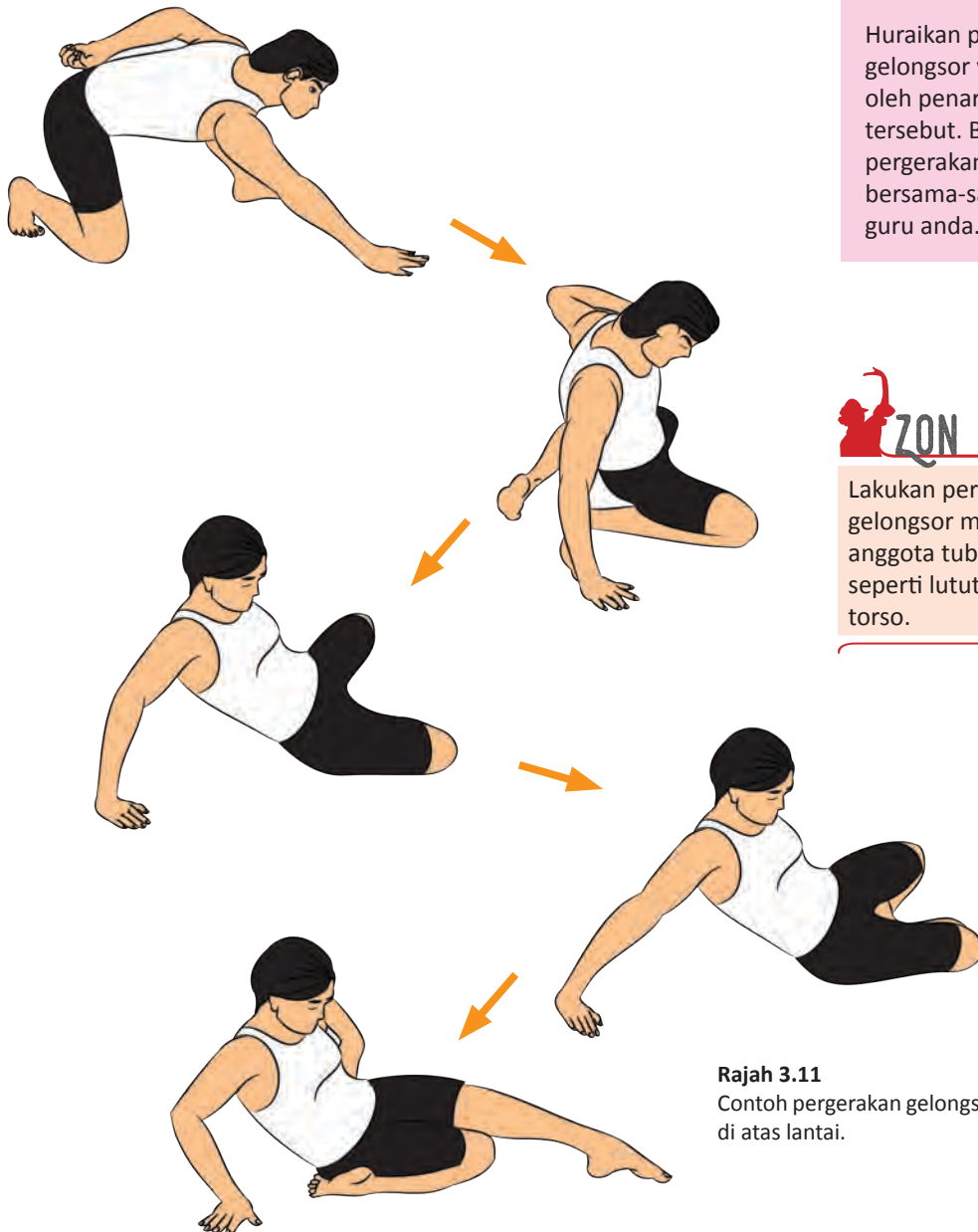


Pintar TMK

Pergerakan gelongsor ialah aksi yang melibatkan pergerakan meluncur di lantai. Pergerakan ini boleh dilakukan dengan menggunakan kaki, punggung atau tubuh badan.

Gunakan enjin carian untuk mencari video tentang *glissade* dan *chassé*.

Huraikan pergerakan gelongsor yang dilakukan oleh penari dalam video tersebut. Bincangkan pergerakan tersebut bersama-sama dengan guru anda.



ZON AKTIVITI

Lakukan pergerakan gelongsor menggunakan anggota tubuh badan seperti lutut, punggung dan torso.

Rajah 3.11
Contoh pergerakan gelongsor di atas lantai.

Nota Guru

- 1.1.2
 - Bimbing murid melakukan pergerakan gelongsor dengan teknik yang betul melalui aplikasi unsur tari seperti yang terkandung dalam unit terdahulu.
 - Bimbing murid melakukan aktiviti di atas. Terapkan kemahiran berdaya tahan dalam diri murid melalui aktiviti yang dilakukan.



Apakah langkah-langkah keselamatan yang boleh anda ambil ketika melakukan aktiviti guling?

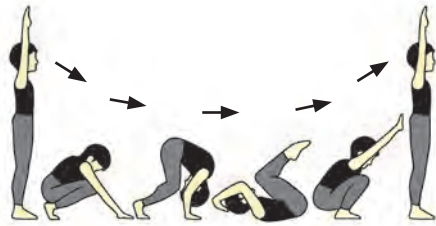
3.8 GULING



Guling bermaksud pergerakan yang melibatkan putaran tubuh badan di lantai sama ada ke hadapan, ke belakang atau ke sisi.

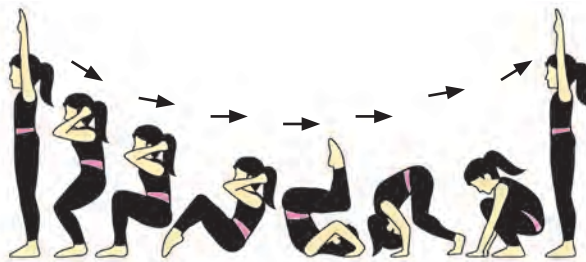
Contoh guling adalah seperti yang ditunjukkan dalam rajah di bawah.

GULING KE HADAPAN



Rajah 3.12 Guling ke hadapan.

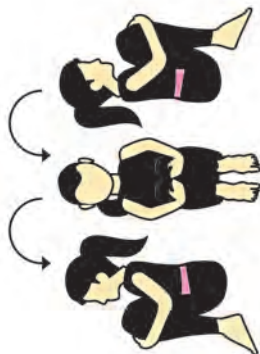
- Mulakan dari posisi berdiri.
- Rapatkan dagu ke dada dan lenturkan tulang belakang.
- Bengkokkan lutut dan turun perlahan-lahan.
- Gunakan tangan untuk menyokong berat badan.
- Sentuh lantai dengan bahagian belakang kepala. Elakkan menyentuh lantai dengan bahagian atas kepala.
- Guling ke hadapan perlahan-lahan.
- Kembali ke posisi asal.



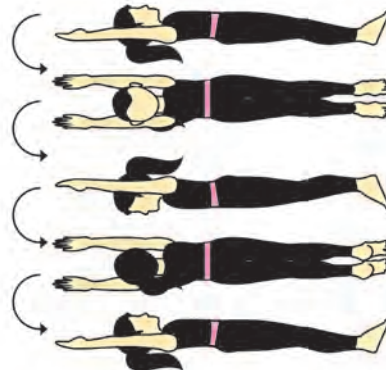
Rajah 3.13 Guling ke belakang.

GULING KE BELAKANG

- Mulakan dari posisi berdiri.
- Letakkan tangan di sebelah telinga dan bengkokkan lutut perlahan-lahan.



Rajah 3.14 Guling ke sisi (*egg roll*).



Rajah 3.15 Guling ke sisi (*pencil roll*).

Nota Guru

- 1.1.2
- Bimbing murid melakukan pergerakan guling dengan teknik yang betul melalui aplikasi unsur tari seperti yang terkandung dalam unit terdahulu.
 - Terangkan proses guling ke sisi (*egg roll*) dan *pencil roll* kepada murid.

3.9 RANGKAK

Rangkak bermaksud pergerakan menggunakan tangan dan kaki pada aras rendah. Rangkak boleh juga dilakukan dengan menggunakan lutut atau dengan merapatkan keseluruhan tubuh badan di lantai.

Pergerakan ini memerlukan kekuatan bahagian atas tubuh badan untuk memberikan sokongan kepada berat badan ketika merangkak.

Bagaimanakah anda dapat mengenal pasti bahagian tubuh badan yang dilenturkan atau dipanjangkan ketika hendak melakukan pergerakan rangkak?

ZON AKTIVITI

Hasilkan pergerakan rangkak seperti bayi dan seperti latihan ketenteraan.



1. Rangkak Buaya



2. Rangkak Unta



3. Rangkak Anjing Laut



4. Rangkak Ulat



5. Rangkak Ketam

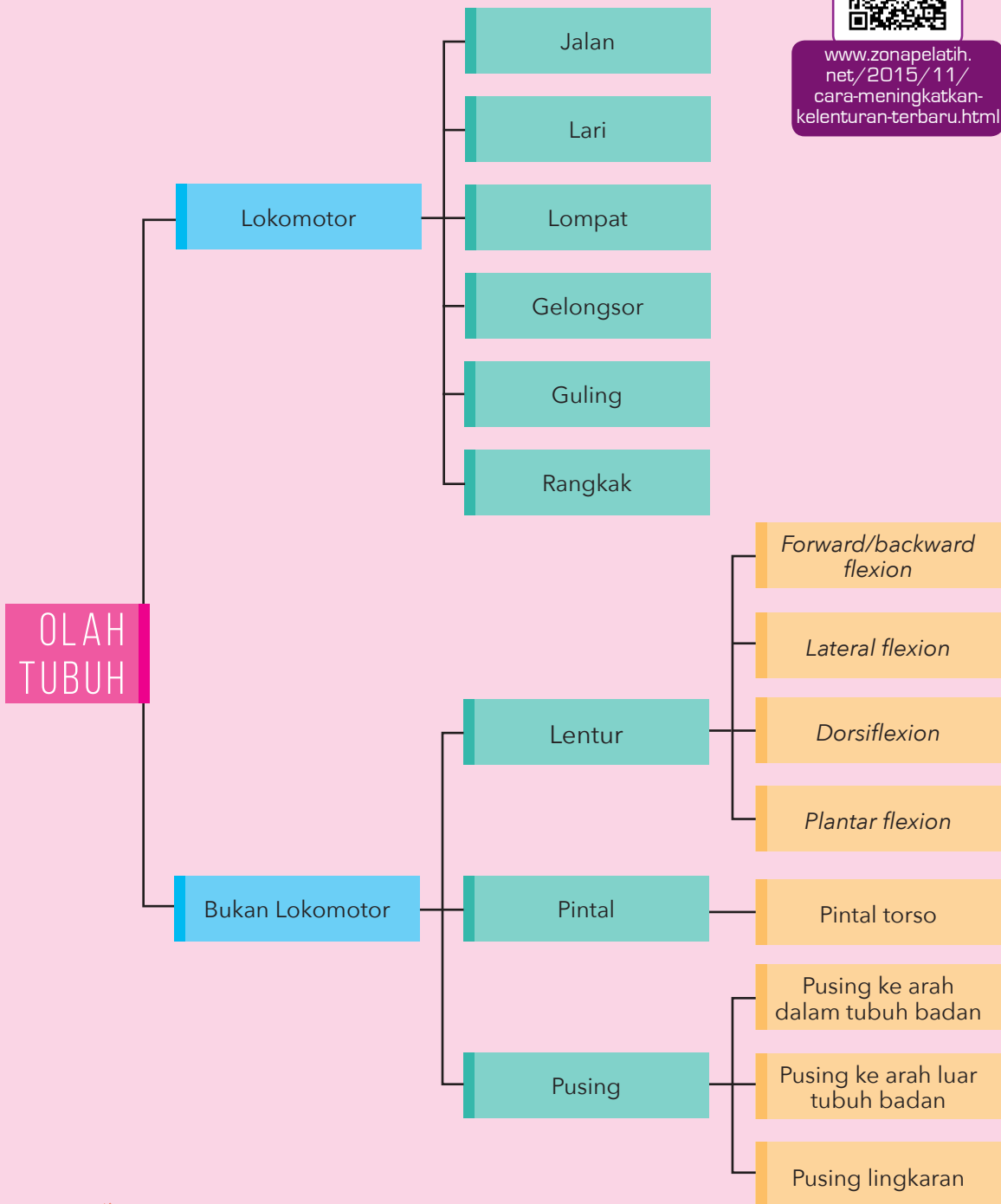
Rajah 3.16 Pelbagai jenis pergerakan rangkak.

Nota Guru

- 1.1.2 • Bimbing murid melakukan pergerakan rangkak dengan teknik yang betul melalui aplikasi unsur tari seperti yang terkandung dalam unit terdahulu.
- Bimbing murid melakukan aktiviti di atas. Terapkan kemahiran berdaya tahan dalam diri murid melalui aktiviti yang dilakukan.




www.zonapelatih.net/2015/11/cara-meningkatkan-kelenturan-terbaru.html



Nota Guru

Bimbing murid memahami dan menghuraikan rajah di atas secara lisan.

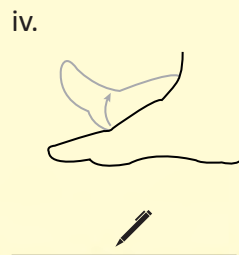
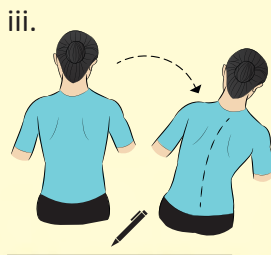
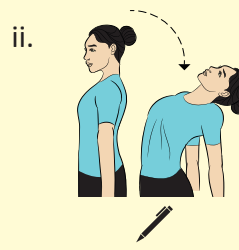
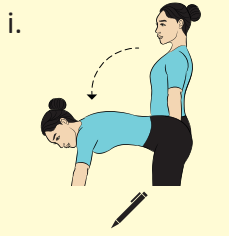
Jawab soalan berikut.

1. _____  ialah sejenis pergerakan bukan lokomotor.
 - A. Lari
 - B. Getar
 - C. Lompat
 - D. Rangkak

2. Pilih pernyataan yang **betul** tentang pergerakan lentur.
 - A. Pergerakan lentur juga dipanggil pemanjangan.
 - B. Lentur melibatkan pergerakan seperti getar, ayun dan tolak.
 - C. Pergerakan lentur tulang belakang ke arah belakang tubuh badan dipanggil *forward flexion*.
 - D. Pergerakan lentur dapat mengecilkan sudut antara dua bahagian tubuh badan.

3. Semua pernyataan yang berikut adalah betul **kecuali**
 - A. Teknik pendaratan yang betul mestilah pada posisi plié.
 - B. Aktiviti melompat bertujuan untuk mencapai sesuatu keluasan.
 - C. Pergerakan rangkak dilakukan dengan menggunakan tangan dan kaki pada aras rendah.
 - D. Pergerakan gelongsor boleh dilakukan dengan menggunakan kaki, punggung atau tubuh badan.

4. Labelkan pergerakan berikut.



5. Apakah yang dimaksudkan dengan pergerakan pintal?
6. Catatkan **tiga** jenis pergerakan pusing.
7. Senaraikan **lima** contoh pergerakan lentur.
8. Berikan definisi pergerakan berikut.
 - i. Jalan
 - ii. Lari
 - iii. Lompat
 - iv. Gelongsor
 - v. Guling
 - vi. Rangkak
9. Nyatakan maksud dan contoh pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.
10. Jelaskan maksud olah tubuh badan dan kepentingannya.

Anatomi

Siapakah dapat beritahu nama gambar rajah ini?

Begini, Joseph. Anatomi tubuh badan manusia perlu difahami oleh penari agar kita dapat mengenali bahagian tubuh badan. Pergerakan dalam tarian melibatkan semua anggota tubuh badan.

Saya, cikgu. Gambar rajah ini menunjukkan anatomi tubuh badan manusia. Bagaimanakah rajah ini berkaitan dengan bidang tari, cikgu?



Kosa Kata

Isolasi
Lateral
Medial
Prone
Supine
Transvers

OBJEKTIF PEMBELAJARAN

- Mengetahui anatomi tubuh badan manusia.
- Mengenal pasti bahagian anatomi tubuh badan manusia.
- Menjelaskan anatomi tubuh badan manusia.

Nota Guru

Berbincang dengan murid tentang kepentingan anatomi tubuh badan manusia.

DVD
VIDEO 3



SEKILAS FAKTA

Perkataan anatomi berasal daripada bahasa Yunani lama, iaitu *anatome* yang bermaksud bedah.



Pintar TMK

Gunakan enjin carian untuk mendapatkan maklumat lanjut tentang anatomi tubuh badan manusia.

PENGENALAN



Semasa anda menari, seluruh anggota tubuh badan turut bergerak mengikut rentak tari. Bahagian anggota tubuh badan amat penting dalam melakukan gerak tari. Kajian terhadap bahagian anggota tubuh badan manusia dinamakan sebagai anatomi. Secara amnya, tubuh badan manusia boleh dibahagikan kepada bahagian kepala, torso, tangan dan kaki.

A. KEPALA

Kepala ialah bahagian paling atas dalam anatomi tubuh badan manusia. Organ seperti mata, hidung, telinga dan mulut terletak pada bahagian kepala. Fungsi kepala dalam anatomi tubuh badan manusia adalah untuk melindungi otak. Pergerakan yang boleh dilakukan oleh kepala ialah pemanjangan leher, pelenturan leher, condongan leher secara lateral dan pemusingan kepala secara terkawal.

B. TORSO

Torso merujuk kepada bahagian tubuh badan dari bawah leher sehingga ke bahagian atas pinggul tidak termasuk bahu dan tangan. Bahagian penting pada torso ialah dada, tulang rusuk (perut), pinggul, buah pinggang dan termasuklah organ pembiakan. Bahagian torso penting untuk membentuk postur tubuh badan penari dan juga penting dalam sistem penghadaman. Tulang terbesar pada tubuh badan manusia, iaitu tulang lumbar terletak pada bahagian torso. Bahagian abdomen merupakan teras utama yang menjadi kekuatan untuk menyokong sistem pergerakan tubuh badan.

C. TANGAN

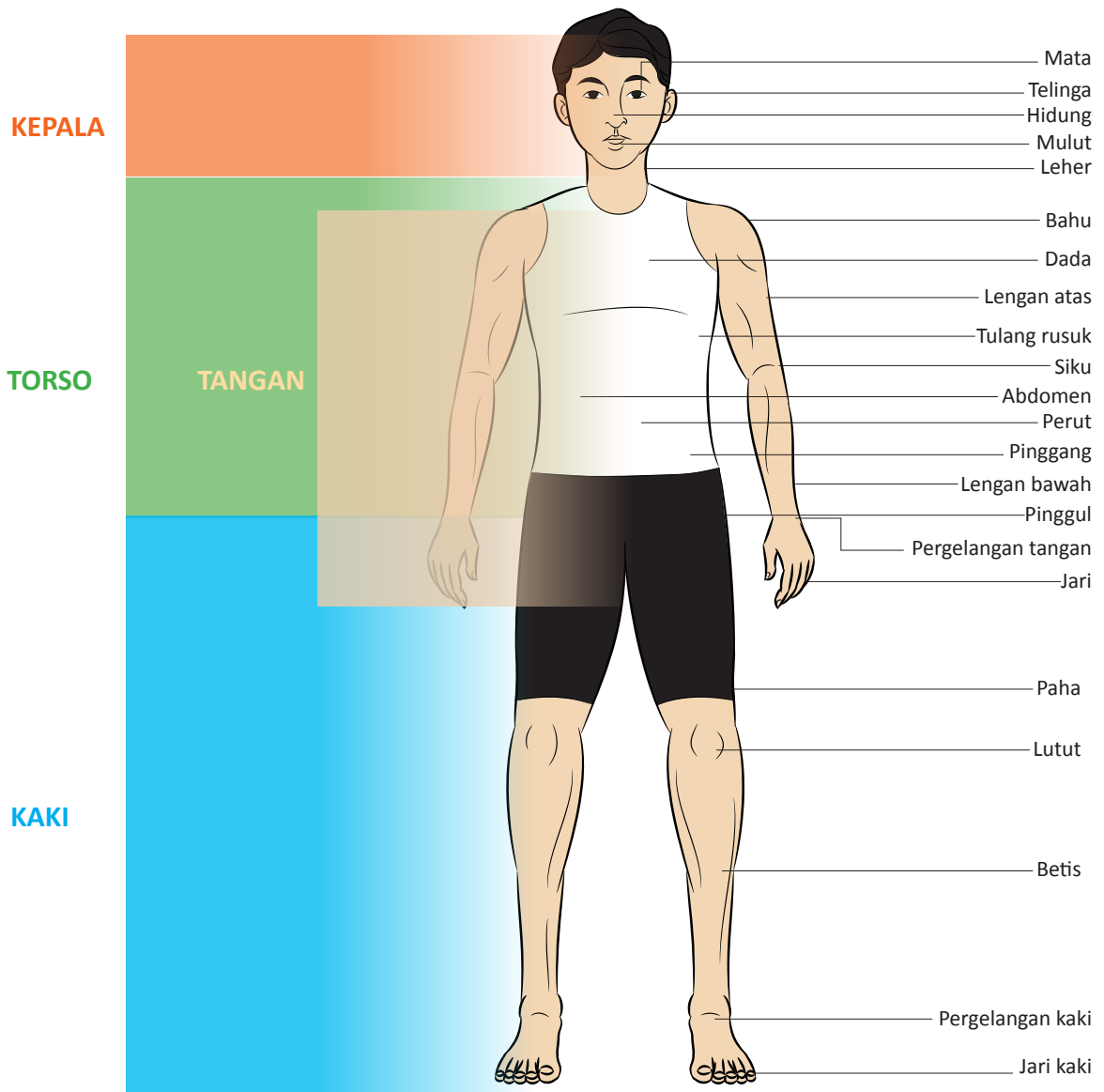
Tangan merujuk kepada bahagian tubuh badan yang bersambung daripada bahagian bahu. Bahagian penting pada tangan ialah lengan atas, siku, lengan bawah, pergelangan tangan dan jari. Tangan digunakan untuk pelbagai pergerakan harian seperti memikul, memegang dan mengayun. Selain pergerakan harian, tangan juga penting dalam melakukan pelbagai pergerakan dan gestur dalam tarian.

Nota Guru

2.1.1 Bimbing murid mengenal pasti bahagian anatomi tubuh badan manusia.

D. KAKI

Bahagian kaki merangkumi paha, lutut, betis, pergelangan kaki dan jari kaki. Kepentingan kaki kepada penari adalah untuk berjalan, berlari dan berdiri serta membuat pergerakan tertentu dalam tarian. Kaki juga memainkan peranan penting untuk menyokong kestabilan tubuh badan manusia.



Rajah 4.1 Pembahagian tubuh badan manusia.

Nota Guru

2.1.2 Minta murid menunjukkan jenis pelaziman tubuh badan dan kaitkannya dengan bahagian tubuh badan seperti di atas.



SEKILAS FAKTA

Posisi anatomi tubuh badan yang menghadap ke atas dipanggil kedudukan *supine* manakala anatomi tubuh badan yang menghadap ke bawah dipanggil kedudukan *prone*.

Sumber: *Human Body* ditulis oleh John Farndon (2000).



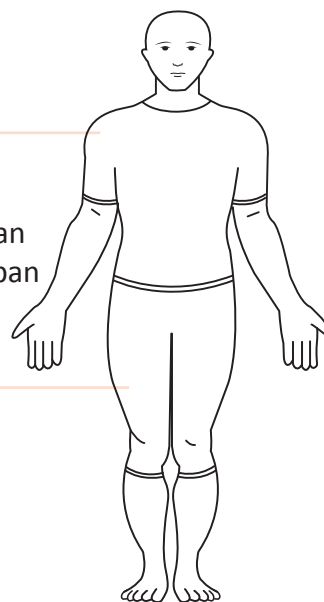
Seorang rakan sedang berjalan ke arah anda. Apakah posisi anatomi tubuh badannya dari sudut pandangan anda?

4.1 POSISI BADAN DAN SUDUT PANDANGAN

Tubuh badan manusia boleh dilihat dari enam sudut pandangan, iaitu hadapan, belakang, atas, bawah dan tengah.

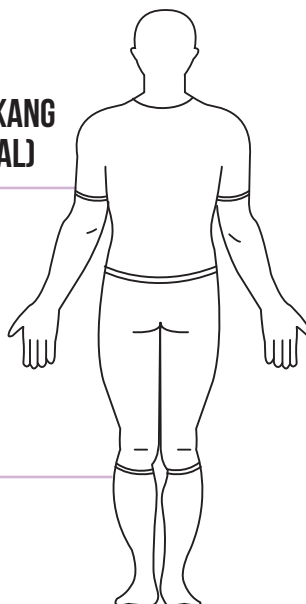
PANDANGAN HADAPAN (ANTERIOR/VENTRAL)

Kita dapat melihat muka, dada, tangan, perut, bahagian hadapan paha, lutut dan bahagian hadapan kaki manusia.



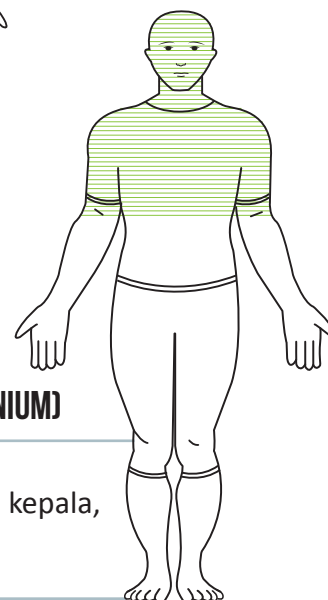
PANDANGAN BELAKANG (POSTERIOR/DORSAL)

Kita dapat melihat belakang kepala, belakang badan, tangan, punggung dan kaki.



PANDANGAN ATAS (SUPERIOR/KRANIUM)

Kita dapat melihat bahagian kepala, bahu dan dada.

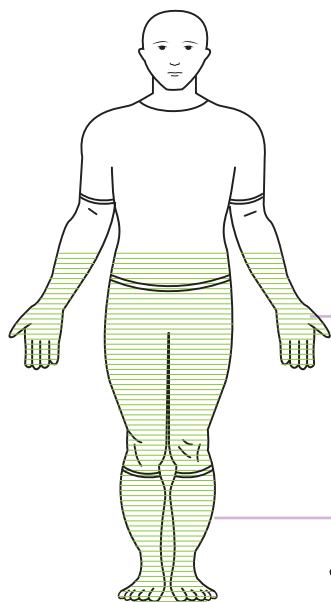


Nota Guru

2.1.4 Minta murid menghuraikan bahagian anggota tubuh badan yang jelas kelihatan mengikut posisi tubuh badan dari sudut pandangan yang dibincangkan di atas.

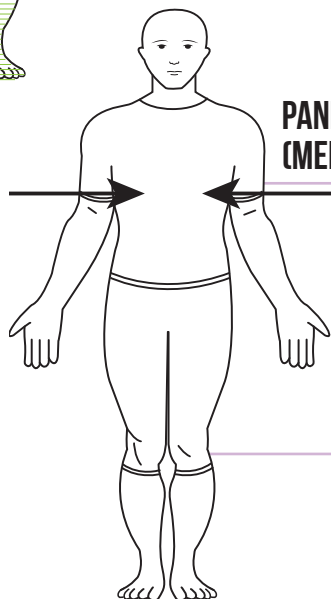


Apakah aktiviti olah tubuh badan yang boleh dilakukan pada bahagian lateral tubuh badan?



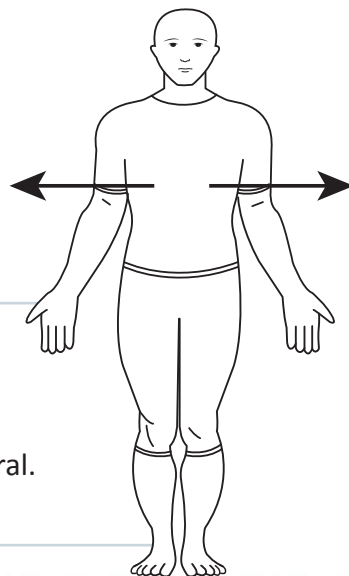
PANDANGAN BAWAH (INFERIOR/KAUDAL)

Kita dapat melihat pinggul, paha, lutut dan kaki.



PANDANGAN TENGAH (MEDIAL)

Kita dapat melihat segala pergerakan yang berhampiran bahagian tengah tubuh badan manusia yang dinamakan sebagai pergerakan medial.



PANDANGAN ATAS (LATERAL)

Segala pergerakan yang berjauhan dari bahagian tengah tubuh badan dinamakan sebagai pergerakan lateral.



2.1.4 Tunjukkan pergerakan posisi tubuh badan mengikut sudut pandangan yang dinyatakan di atas kepada murid.

ZON AKTIVITI

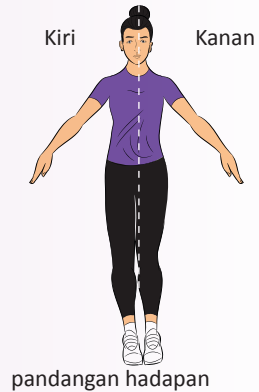
Lakukan aktiviti dalam kumpulan. Cari kad bodi atau bahan kitar semula dan hasilkan satah yang telah anda pelajari.

4.2 JENIS SATAH ANATOMI

Satah tubuh badan manusia merujuk kepada kedudukan dan pembahagian tubuh badan manusia. Secara amnya, terdapat tiga jenis satah, iaitu satah sagital, satah koronal dan satah transvers. Setiap satah ini menjelaskan posisi tubuh badan manusia.

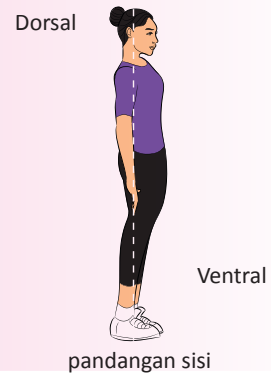
SATAH SAGITAL

Satah sagital merupakan pembahagian tubuh badan manusia kepada kanan dan kiri.



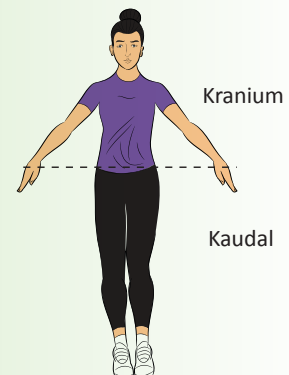
SATAH KORONAL

Satah koronal merupakan pembahagian tubuh badan manusia dari ventral (hadapan) ke dorsal (belakang).



SATAH TRANSVERS

Satah transvers merupakan pembahagian tubuh badan manusia kepada kranium (atas) dan kaudal (bawah).



Nota Guru

- 2.1.3 Bimbing murid melakukan aktiviti di atas. Kemudian, minta mereka membuat eksplorasi terhadap satah tersebut. Terapkan nilai menghargai alam sekitar dalam diri murid melalui aktiviti yang dilakukan.

4.3 BAHAGIAN TUBUH BADAN MANUSIA

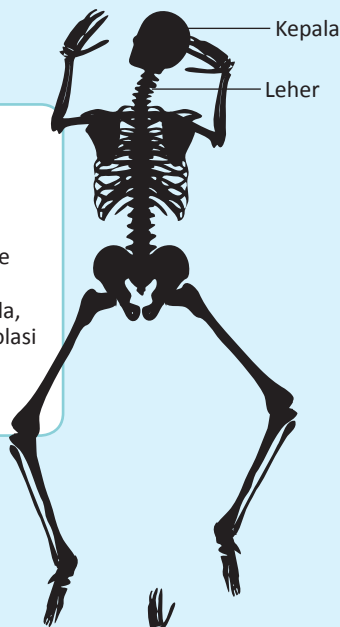


Tubuh badan kita dilengkapi dengan bahagian yang mempunyai fungsi tertentu. Setiap bahagian mempunyai kepentingannya yang tersendiri dalam membantu kita menjalani kehidupan dengan sempurna. Jika satu daripada bahagian ini tidak berfungsi, kita akan mengalami ketidakupayaan dalam menjalani kehidupan. Oleh itu, kita perlu menjaga tubuh badan dengan baik. Bagi penari, pemahaman struktur tubuh badan amat penting untuk mengelakkan risiko kecederaan dalam tari.

Gambar rajah menunjukkan bahagian tubuh badan yang penting kepada kita terutamanya penari.

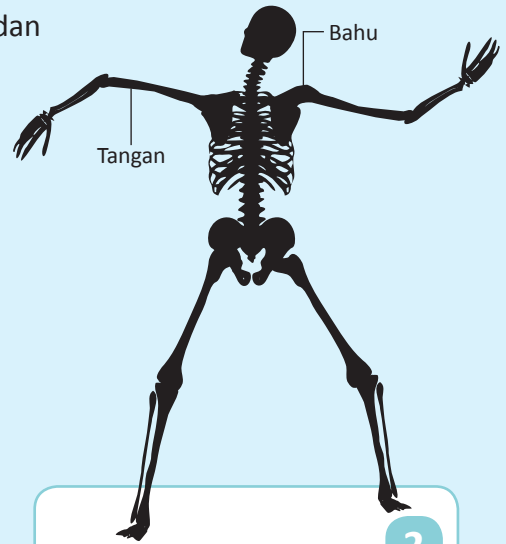
1

Kepala membolehkan penari membuat pergerakan pada bahagian leher, iaitu menoleh ke kanan dan ke kiri, mendongak, menunduk, memusingkan kepala, mengangguk dan melakukan isolasi seperti dalam tarian.



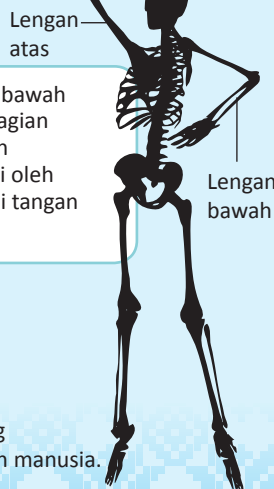
2

Bahu dan tangan membolehkan penari membuat pergerakan ayunan, menggapai, menyentuh, mengenyut bahu ke atas dan ke bawah, melakukan gerak sembah dan sebagainya.



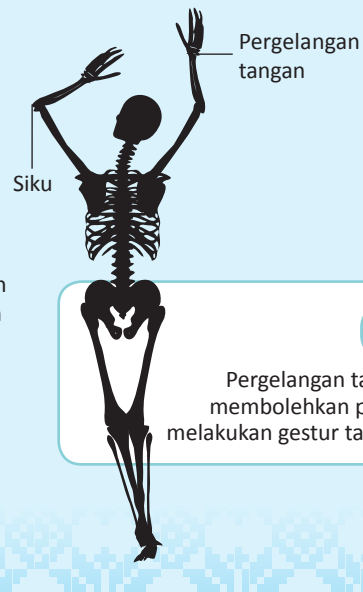
3

Lengan atas dan lengan bawah membantu seluruh bahagian tangan untuk melakukan pergerakan yang diinginkan oleh penari seperti melambai tangan dan sebagainya.



4

Pergelangan tangan membolehkan penari melakukan gestur tangan.



Nota Guru

2.1.5 Berbincang dengan murid tentang kepentingan anggota tubuh badan manusia.

Bagaimanakah tulang belakang mempengaruhi posisi dan postur penari ketika menari?



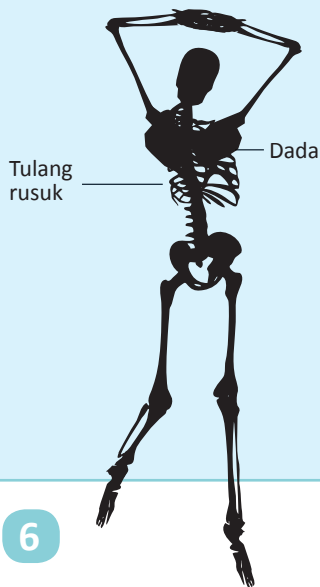
Pintar TMK

Gunakan enjin carian untuk mendapatkan maklumat lanjut tentang kepentingan anggota tubuh badan kepada penari.



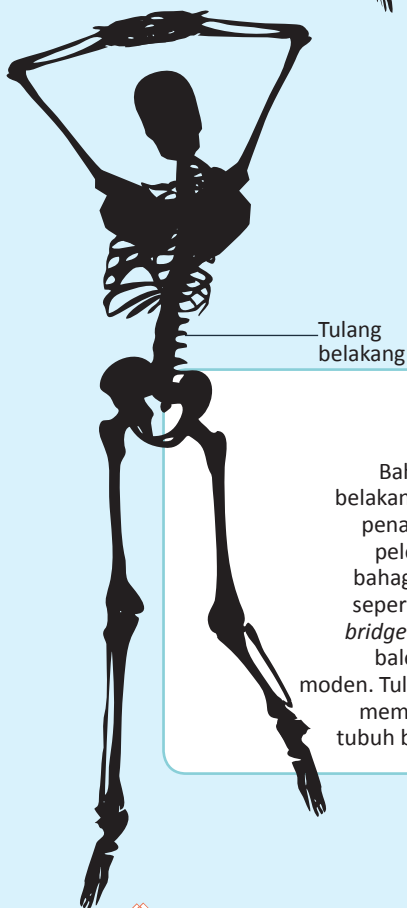
5

Jari-jemari membantu penari melakukan gestur tangan, simbol tarian, bertepuk tangan dan sebagainya.



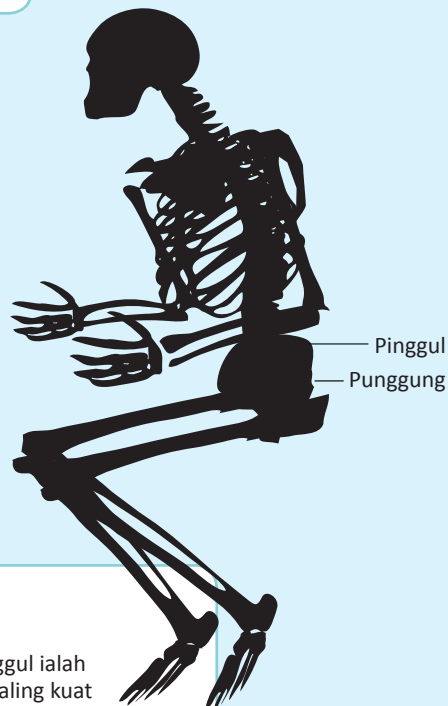
6

Dada dan tulang rusuk membantu tubuh badan penari menjadi lebih stabil dan melindungi organ penting seperti jantung serta sebagai tempat untuk menghasilkan sel darah merah.



7

Bahagian tulang belakang membantu penari melakukan pelenturan pada bahagian belakang seperti pergerakan *bridge* dalam tarian balet atau tarian moden. Tulang belakang membantu postur tubuh badan penari.



8

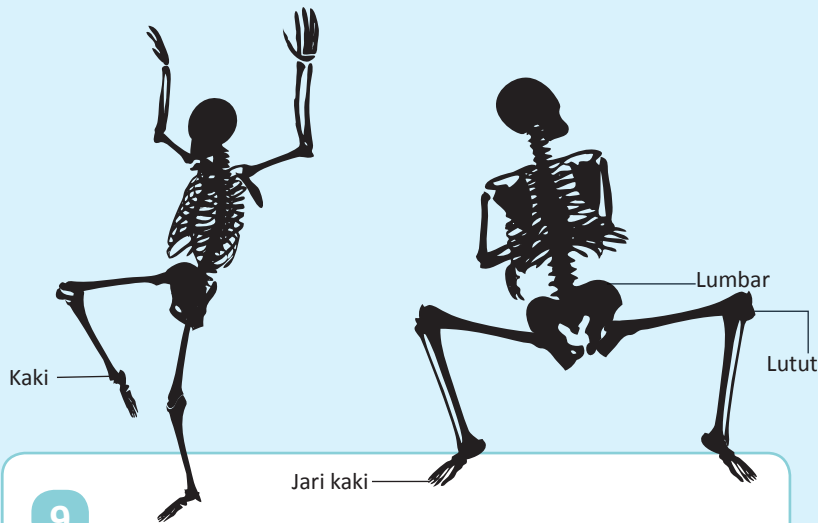
Bahagian pinggul ialah tulang yang paling kuat pada tubuh badan. Pinggul membolehkan penari melakukan kuda-kuda, duduk dan sebagainya.

Nota Guru

2.1.5 Galakkan murid memberikan pendapat tentang kepentingan anggota tubuh badan kepada penari.

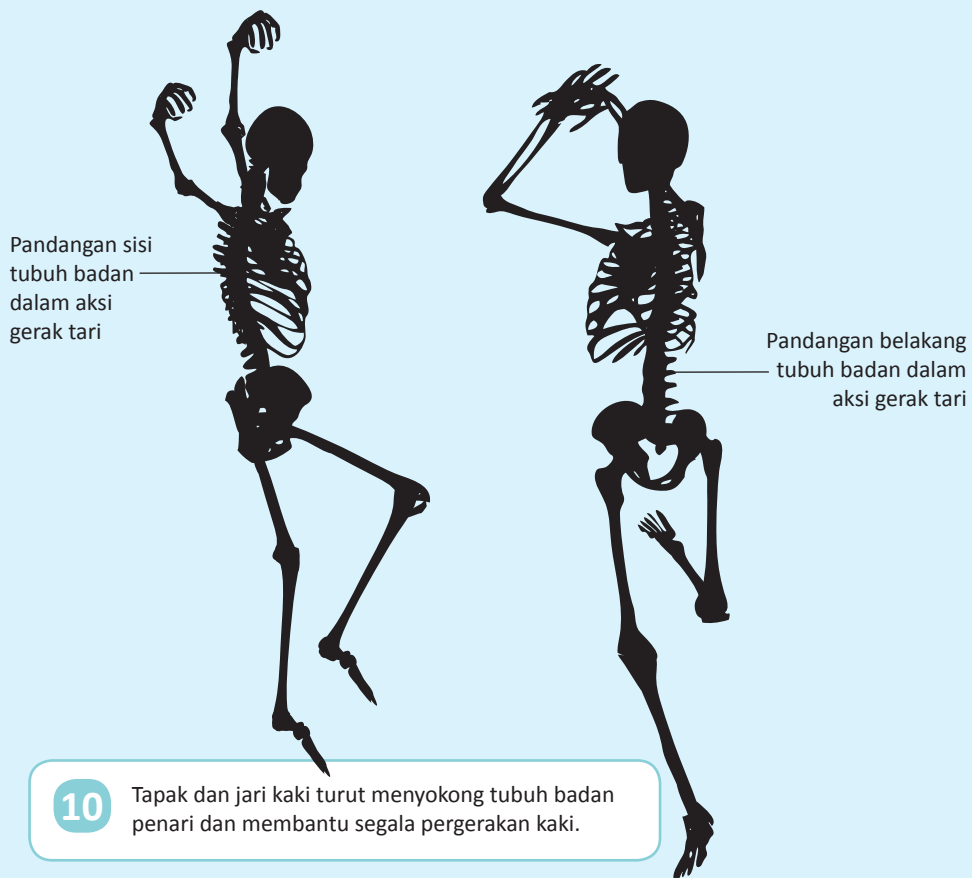
ZON AKTIVITI

Lakukan aktiviti secara berpasangan. Rakamkan gambar rakan anda dalam posisi yang memfokuskan bahagian tubuh badan dalam bentuk tari. Kemudian, nyatakan bahagian tubuh badan tersebut.



9

Kaki membantu penari menyokong berat badan, menstabilkan diri dan membolehkan penari melakukan pelbagai gerak seperti berjalan, berlari anak, melompat dan sebagainya.



10

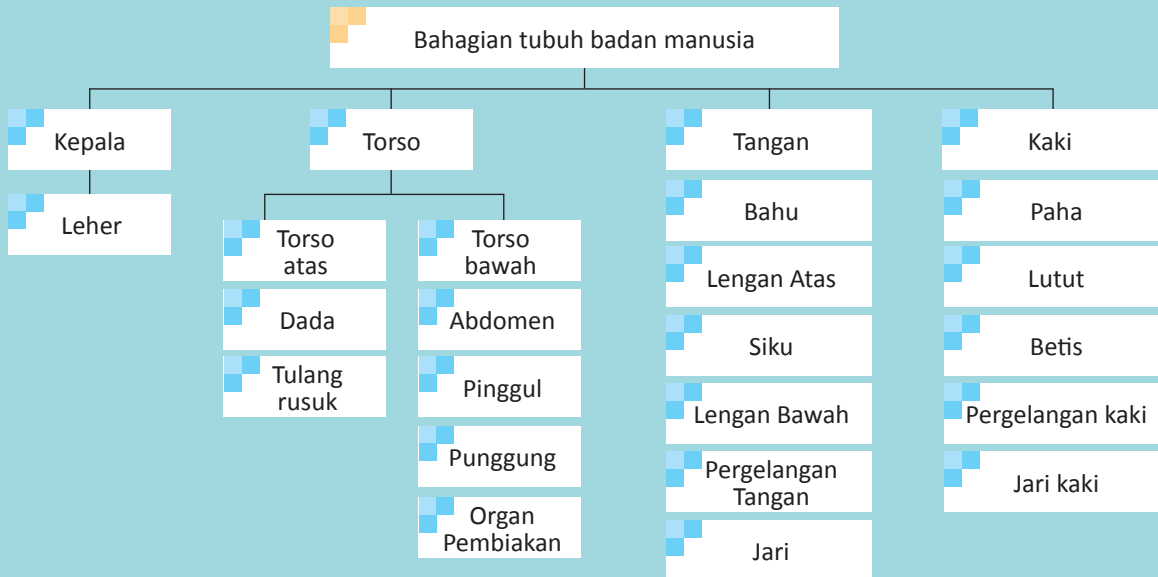
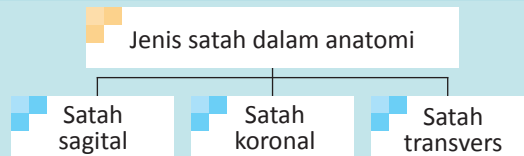
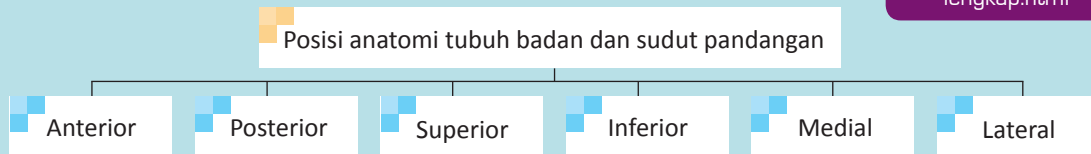
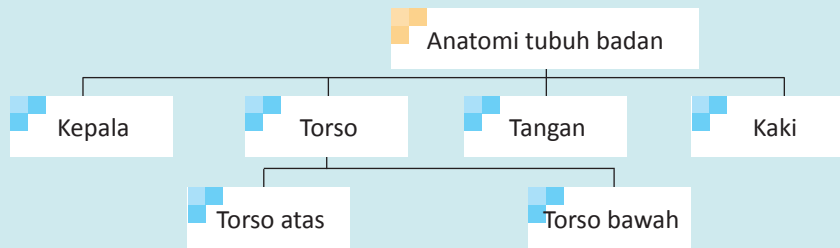
Tapak dan jari kaki turut menyokong tubuh badan penari dan membantu segala pergerakan kaki.

Nota Guru

2.1.5 Bimbing murid melakukan aktiviti di atas. Terapkan kemahiran berkomunikasi dalam diri murid melalui aktiviti yang dilakukan.



www.seputarpengetahuan.com/2015/03/12-anatomi-tubuh-manusia-dan-fungsinya-secara-lengkap.html



Satah	Pembahagian badan
Sagital	Kanan dan Kiri
Koronal	Ventral dan Dorsal
Transvers	Kranium dan Kaudal

Posisi Badan	Sudut Pandangan
Anterior	Hadapan
Posterior	Belakang
Superior	Atas
Inferior	Bawah
Medial	Tengah
Lateral	Jauh dari badan

Nota Guru

Bimbing murid memahami dan menghuraikan rajah di atas secara lisan.

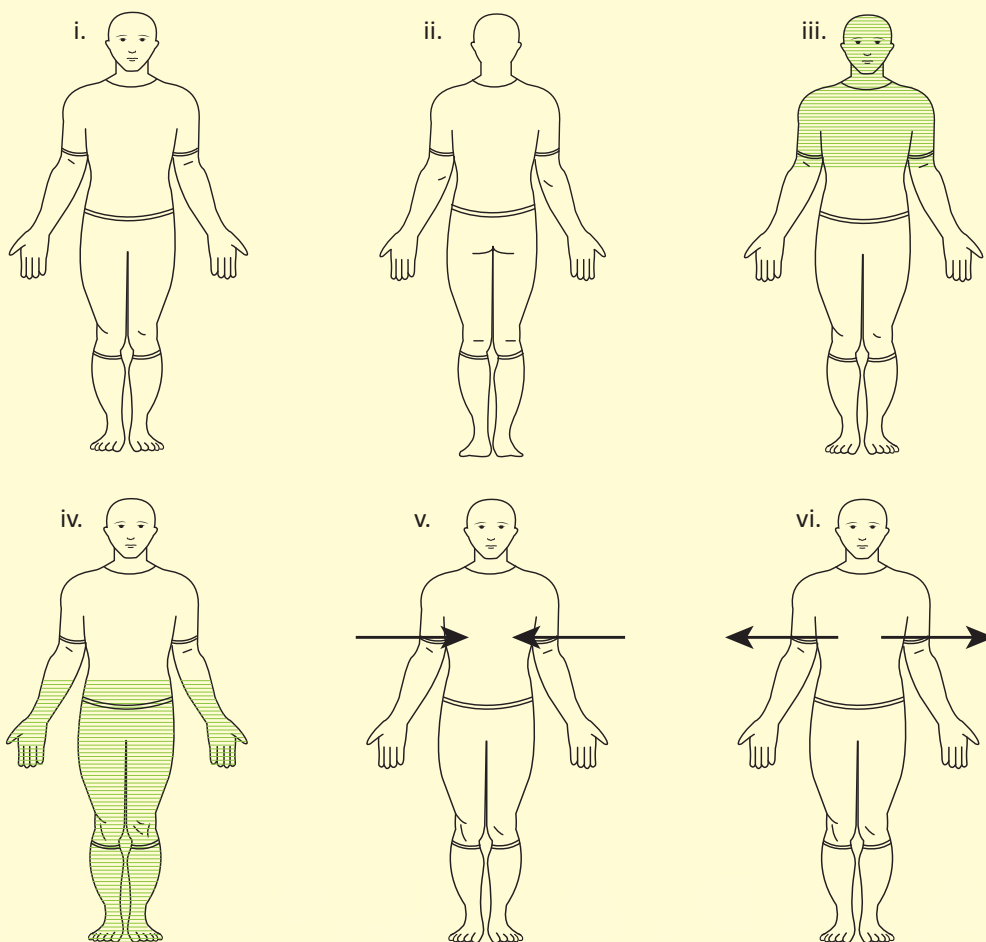
Jawab soalan berikut.

1. Satah yang membahagikan tubuh badan manusia kepada bahagian kranium dan kaudal dinamakan _____.
A. sagital
B. *supine*
C. koronal
D. transvers
2. Pergerakan yang berhampiran dengan bahagian tengah tubuh badan manusia dinamakan pergerakan _____.
A. *prone*
B. lateral
C. medial
D. sagital
3. Bahagian tubuh badan yang melindungi organ jantung ialah _____ dan _____.
A. kepala, lumbar
B. dada, tulang rusuk
C. dada, tulang belakang
D. tulang belakang, pinggul
4. Semua pernyataan di bawah adalah betul **kecuali**
A. Posisi tubuh badan yang menghadap ke atas dinamakan *supine*.
B. Kaki membantu penari menyokong berat badan dan menstabilkan diri.
C. Posisi tubuh badan manusia yang menghadap ke bawah dinamakan *supine*.
D. Satah yang membahagikan tubuh badan manusia ke bahagian kanan dan kiri dinamakan satah sagital.
5. Semua pernyataan di bawah adalah tidak betul **kecuali**
A. Perkataan anatomi berasal daripada bahasa Yunani yang bermaksud bedah.
B. Pergerakan yang boleh dilakukan oleh bahagian kepala ialah isolasi sahaja.
C. Perkataan anatomi bermaksud kajian terhadap aktiviti pemakanan tubuh badan manusia.
D. Keseluruhan bahagian torso merujuk kepada bahagian badan antara dada hingga ke bahagian bawah perut.

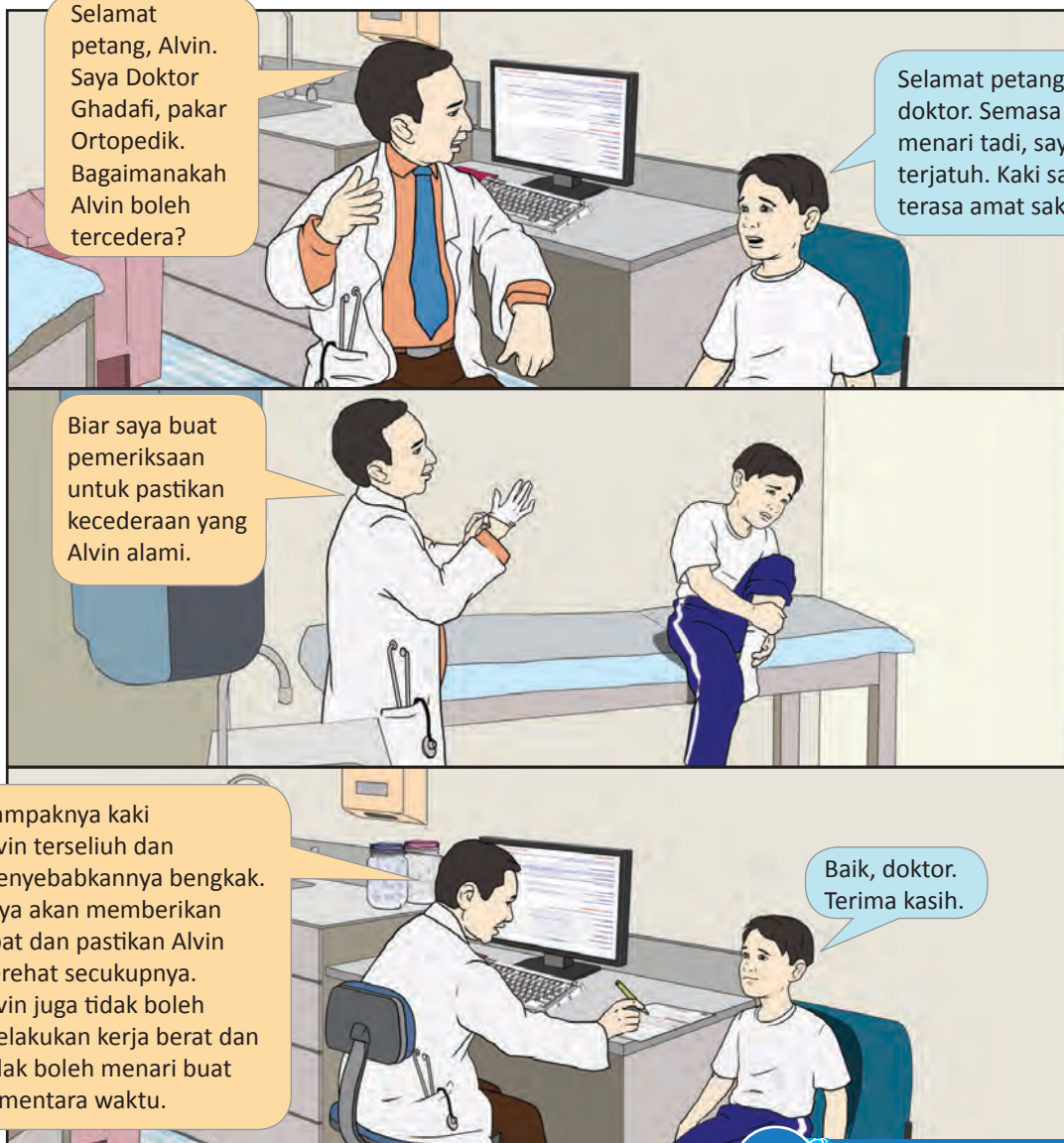
6. Secara amnya, tubuh badan manusia boleh dibahagikan kepada **lima**. Senaraikan.
7. Tubuh badan manusia boleh dilihat dari **enam** sudut pandangan. Nyatakan kesemua sudut pandangan tubuh badan manusia.
8. Nyatakan satah anatomi tubuh badan manusia.
9. Huraikan fungsi serta kepentingan anggota tubuh badan bagi seseorang penari.

Bil.	Anggota Tubuh Badan	Fungsi	Kepentingan
i.	Kepala		
ii.	Pinggul		
iii.	Jari		
iv.	Tulang belakang		
v.	Kaki		

10. Jelaskan bahagian tubuh badan yang boleh dilihat mengikut pembahagian sudut pandangan tubuh badan.



Keselamatan dalam Tari



OBJEKTIF PEMBELAJARAN

- Mengetahui keselamatan dalam tari.
- Memahami kepentingan keselamatan dalam tari.
- Mengenal pasti kecederaan yang sering dialami oleh penari.
- Menjelaskan cara-cara mengelakkan kecederaan dalam tari.



Kosa Kata

Arabesque
Prop
Tendinitis

Nota Guru

Minta murid mengaitkan situasi di atas dengan pengalaman mereka sendiri.

SEKILAS FAKTA

Kebanyakan tari tradisional di Asia tidak mengamalkan pemakaian kasut semasa menari. Antara tari tersebut ialah tarian Melayu dan tarian *Bharathanatyam*.

Sumber:
asia.isp.msu.edu/wbwoa/southeast_asia/Malaysia/culture.htm
www.dancemalaysia.com/Dance/traditional/Folk_Dance/folk_dance.htm

PENGENALAN

Keselamatan dalam tari bermaksud menari dalam keadaan selesa, selamat dan melibatkan diri dalam persembahan tanpa mengalami risiko kecederaan. Penari seharusnya mempunyai pengetahuan dan kesedaran tentang aspek keselamatan dalam tari, kecederaan yang sering kali dialami oleh penari dan cara mengelakkan kecederaan daripada berlaku dalam tarian.

Keselamatan dalam tari merupakan satu aspek yang sering kali diabaikan. Oleh itu, banyak berlaku kecederaan yang tidak diinginkan kepada penari semasa melakukan latihan atau persembahan tarian.

Pintar TMK

Gunakan enjin carian untuk mendapatkan maklumat lanjut tentang keselamatan dalam tari dengan menggunakan kata kunci *dance safety*.



Penari mengalami gangguan emosi dan tidak bersedia untuk menari.



Penari yang berpakaian tidak sesuai boleh menyebabkan ketidakselesaan ketika menari.



Penari yang berlatih dalam studio malap boleh menyebabkan kemalangan.



Penari melompat dari aras tinggi tanpa menghiraukan keselamatannya.



Penari menggunakan prop yang berbahaya seperti keris dan pedang untuk melakukan aksi. Hal ini boleh mengakibatkan kecederaan dalam tari.



Penari mengalami masalah kulit seperti ruam, bintik, jerawat dan bengkak akibat salah guna alat solek.

Rajah 5.1 Antara contoh aspek keselamatan dalam tari yang sering diabaikan.

Nota Guru

2.1.6 Galakkan murid memberikan pendapat tentang gambar di atas.

5.1 ASPEK KESELAMATAN DALAM TARI



Penari perlu menitikberatkan aspek keselamatan dalam tari untuk mengelakkan kecederaan.

1 PENGAMALAN GAYA HIDUP YANG SIHAT

- Memastikan penjagaan pemakanan yang bernutrisi.
- Minum air yang secukupnya sebelum, semasa dan selepas kelas tarian untuk mengelakkan dehidrasi.
- Menjauhi atau mengelakkan diri daripada amalan yang negatif seperti penyalahgunaan dadah.
- Bersenam sekurang-kurangnya tiga kali seminggu selama satu jam setiap sesi.
- Tidur dengan cukup sekurang-kurangnya lapan jam sehari.

2 PENYEDIAAN RUANG YANG SELAMAT

- Memastikan ruang tari atau studio selamat dan bebas daripada perabot dan alatan tajam.
- Memastikan lantai yang sesuai seperti lantai papan dan bukan karpet atau simen.
- Memastikan pencahayaan yang jelas.
- Memastikan pengudaraan yang baik.



Gambar Foto 5.1 Ruang tari yang selamat dan selesa.



SEKILAS FAKTA

Kaki penari mudah mengalami kecederaan seperti terseliuh, tulang retak, tekanan dan bengkak.

Sumber:

Dance Teacher Magazine: Colorado USA ditulis oleh Nancy Wozny (2010).
www.dance-teacher.com/2010/08/10-common-dance-injuries/



Sekumpulan murid sedang membuat latihan tarian di ruang terbuka. Tiba-tiba kedengaran guruh dan hujan mulai turun. Apakah tindakan yang perlu dilakukan oleh mereka dalam keadaan ini?

Nota Guru

- 2.1.6 Galakkan murid memberikan cadangan yang lain bagi memastikan aspek keselamatan diambil berat semasa menari.

ZON AKTIVITI

Lakukan aktiviti dalam kumpulan. Sediakan satu carta yang menunjukkan gaya hidup sihat. Persembahkan hasil kerja kumpulan anda di hadapan kelas.



Gambar Foto 5.2

Kipas dan sapu tangan digunakan sebagai prop dalam tarian.

3 PEMAKAIAN KOSTUM YANG SESUAI

- Memastikan penari mengenakan pakaian yang sesuai semasa latihan tarian seperti seluar trek, kemeja-T atau leotad.
- Memastikan baju tidak terlalu ketat atau terlalu longgar.
- Memastikan penari mengenakan kostum yang betul dan sesuai semasa persembahan.
- Memastikan kostum padan dengan saiz badan penari.
- Elakkan daripada memakai stoking kaki semasa menari kecuali tarian balet. Hal ini kerana stoking kaki sangat licin dan boleh menyebabkan penari tergelincir dan terjatuh di atas pentas.
- Gunakan kasut menari yang bersesuaian dengan jenis tarian.

4 PENGGUNAAN PROP YANG SESUAI

- Mengetahui prop atau alatan tari yang selamat dan sesuai dipakai seperti sapu tangan, selendang, kipas, reben dan sebagainya.
- Memastikan penari dilatih terlebih dahulu jika perlu menggunakan alatan tajam. Contohnya, payung besi, pedang tajam, piring kaca dan sebagainya.

5 PENJAGAAN TATARIAS YANG SESUAI

- Memastikan tatarias penari bersesuaian dengan tarian yang ingin dipersembahkan.
- Memastikan alat solek penari bersesuaian dengan kulit muka bagi mengelakkan alahan.
- Memastikan peralatan tatarias penari seperti berus pipi, berus bibir, celak dan sebagainya dijaga dengan baik dan bersih.

Nota Guru

- 2.1.6 Bimbing murid melakukan aktiviti di atas. Terapkan kemahiran berkomunikasi dan bermaklumat dalam diri murid melalui aktiviti yang dilakukan.

5.2 KESELAMATAN DALAM AKTIVITI PELAZIMAN TUBUH BADAN PENARI



Setelah kita mempelajari aktiviti pelaziman tubuh badan dan anatomi pada unit terdahulu, kita akan mengaplikasikan pengetahuan tersebut dalam aspek keselamatan dalam tari. Hal ini adalah penting untuk mengurangkan risiko kecederaan.

Seorang penari sedang mengalami kesakitan pada bahagian sendi kakinya. Fikirkan tindakan wajar yang perlu diambil oleh penari tersebut.

1 Pemanasan Tubuh Badan



Aktiviti pemanasan tubuh badan bertujuan untuk memanaskan otot. Sebelum memulakan latihan tarian dan persembahan tarian, pemanasan tubuh badan perlu dilakukan untuk mengurangkan tekanan otot di samping mengelakkan kecederaan.

2 Regangan

Aktiviti regangan tubuh badan bertujuan untuk memanaskan dan menyediakan otot untuk latihan seterusnya. Regangan perlu dilakukan selepas aktiviti pemanasan tubuh badan.



3 Ketahanan

Aktiviti ketahanan tubuh badan bertujuan untuk meningkatkan kadar pernafasan dan degupan jantung penari. Latihan ketahanan boleh dilakukan di gimnasium atau tempat yang sesuai.



4 Kelenturan

Aktiviti kelenturan tubuh badan bertujuan untuk mengurangkan tekanan pada otot dan meningkatkan keanjalan pelbagai gerakan. Kelenturan perlulah dibuat selepas aktiviti pemanasan tubuh badan dan juga semasa penyejukan tubuh badan.



5 Kekuatan



Aktiviti kekuatan tubuh badan seperti mengangkat berat dan tekan tubi bertujuan untuk menguatkan otot badan. Penari memerlukan otot yang kuat agar dapat meningkatkan kualiti pergerakan dalam tarian.

6 Penyejukan Tubuh Badan

Aktiviti penyejukan tubuh badan bertujuan untuk mengawal kadar degupan jantung, mengawal pernafasan, mengurangkan suhu badan, mengurangkan tekanan darah dan mengembalikan otot pada keadaan yang sedia ada.

Nota Guru

2.1.6 Berbincang dengan murid tentang cara melakukan aktiviti pelaziman tubuh badan dengan memberikan fokus pada aspek keselamatan dalam tari.

5.3 ANATOMI DAN KESELAMATAN DALAM TARI



Pengetahuan anatomi terhadap aspek keselamatan dalam tari sangat penting supaya kita boleh mengelakkan diri daripada mengalami kecederaan semasa latihan tarian dan persembahan. Yang berikut merupakan cara-cara mengaplikasikan pengetahuan anatomi terhadap aspek keselamatan dalam tari.

1

Mengaplikasikan terminologi anatomi yang betul

Penari perlu mengetahui terminologi anatomi dan mengaplikasikannya dengan betul. Penggunaan terminologi yang tidak tepat boleh menimbulkan kekeliruan dan mengakibatkan kecederaan.

Contohnya, berbaring dalam keadaan *supine* dan angkat kaki ke atas dalam keadaan bersudut tepat (90°).



2

Mendemonstrasikan cara penjajaran anatomi yang betul

Penari seharusnya mempunyai penjajaran anatomi yang betul. Postur yang betul menunjukkan sikap positif terhadap fizikal, mental dan emosi penari.

Contohnya, berdiri dalam keadaan sedia, iaitu berdiri tegak, pandang ke hadapan, tegakkan kepala, tegakkan bahu, bukakan ruang dada, kempiskan perut dan tangan berada di sisi tubuh badan.



Nota Guru

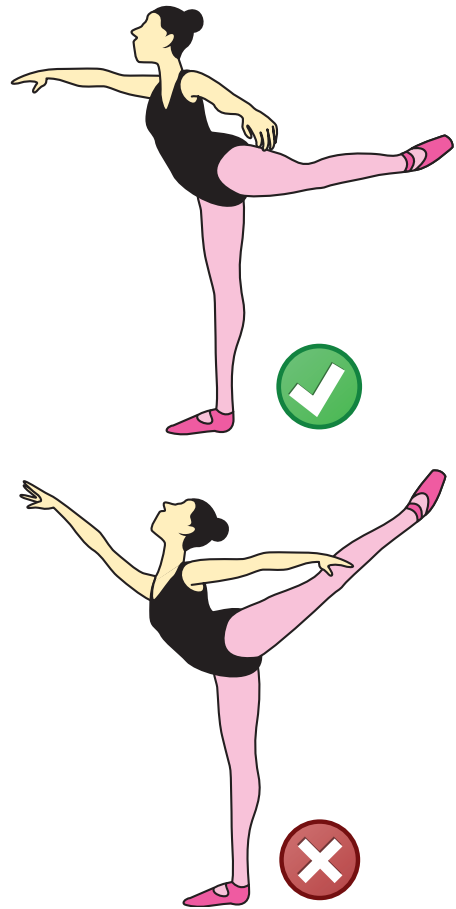
2.1.6 Bimbing murid mengaplikasikan pengetahuan anatomi tubuh badan terhadap keselamatan dalam tari berpandukan contoh di atas.

3

Mengetahui had tubuh badan dalam melakukan sesuatu pergerakan

Penari seharusnya mengetahui kebolehan dan had tubuh badan dalam melakukan sesuatu pergerakan. Pengetahuan ini penting supaya penari boleh mengelakkan kecederaan dan sentiasa menjaga keselamatan dirinya dalam melakukan gerak tari.

Contohnya, berdiri dalam posisi *arabesque* dengan tapak kaki dalam keadaan rata di atas lantai. Elakkan meregangkan badan secara berlebihan.

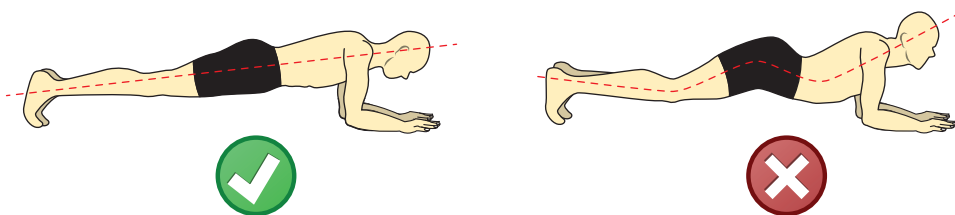


4

Mengenal pasti dan menyelesaikan masalah penjajaran anatomi yang salah

Penari hendaklah mengenal pasti kebolehan dan had tubuh badan dalam melakukan sesuatu pergerakan. Pengetahuan ini penting supaya penari boleh menyelesaikan masalah penjajaran tubuh badan untuk mengelakkan kecederaan.

Contohnya, membetulkan penjajaran tubuh badan dengan meregangkan bahagian belakang badan hingga ke kaki. Ratakan kaki untuk memberikan sokongan pada tubuh badan. Pandang ke bawah dalam keadaan *prone*.





SEKILAS FAKTA

Latihan dan senaman yang berlebihan boleh meletihkan tubuh badan. Hal ini boleh menjadi satu daripada punca yang mengakibatkan kecederaan berlaku. Oleh itu, seseorang penari memerlukan rehat yang secukupnya.

Sumber: *Anatomy, Dance Technique and Injury Prevention* (Edisi 4) ditulis oleh Justin Howse (2009).

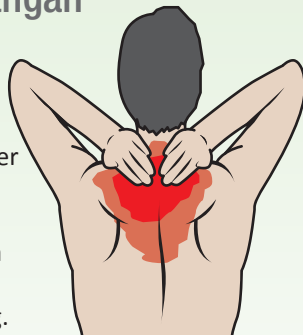
5.4 KECEDEeraan DALAM TARI

Kecederaan dalam tari boleh dialami semasa dan selepas melakukan aktiviti pelaziman tubuh badan, latihan tarian dan persembahan tarian. Kecederaan tersebut boleh menimbulkan rasa ketidakselesaan. Selain itu, penari boleh berasa sakit yang akan menjejaskan latihan dan kualiti persembahan tarian. Penari juga boleh mengalami gangguan fizikal, mental dan emosi.

Antara kecederaan yang sering dialami oleh penari adalah seperti yang berikut.

1 Ketegangan Leher

Ketegangan leher berlaku apabila penari tidak prihatin semasa menggerakkan tulang belakang.



2 Tendinitis

Tendinitis pada bahagian tangan berlaku apabila penari melakukan terlalu banyak pergerakan yang melibatkan putaran pada tangan dan tersalah letak posisi tangan semasa aktiviti menyokong berat badan. Pergerakan ini boleh menyebabkan bahagian pada tendon terkoyak.



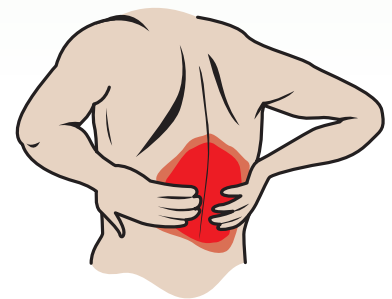
3 Tendinitis Achilles

Tendinitis Achilles berlaku disebabkan oleh terlalu banyak latihan dalam tempoh yang singkat seperti menari di atas lantai keras atau pelbagai tekanan pada bahagian betis. Hal ini boleh menyebabkan bahagian pada tendon Achilles terkoyak.



4 Tekanan Bahagian Belakang Torso Bawah Badan

Tekanan bahagian belakang torso bawah badan berlaku apabila penari mengangkat bebanan dan melentur dengan teknik yang salah.



Nota Guru

- 2.1.6
- Berbincang dengan murid tentang cara-cara untuk mengelakkan kecederaan yang dinyatakan di atas.
 - Minta murid membincangkan faktor yang menyebabkan tendinitis.

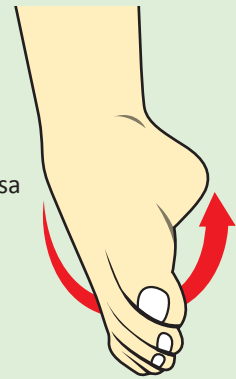
5 Kekejangan Otot

Kekejangan otot boleh berlaku apabila penari melakukan terlalu banyak pergerakan yang memberikan tekanan pada bahagian otot. Selain itu, kekejangan otot berlaku apabila penari tidak melakukan aktiviti pemanasan tubuh badan dengan betul.

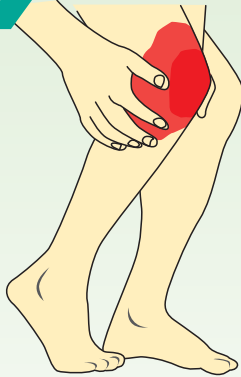


6 Terseliah

Penari boleh terseliah apabila hilang kawalan dan keseimbangan semasa melakukan pergerakan berpusing, melompat, berjalan, berlari dan sebagainya.



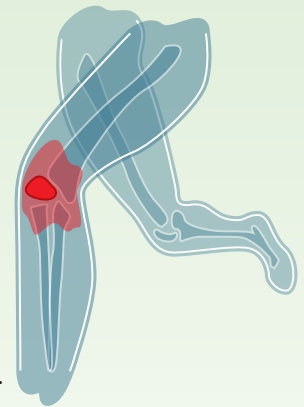
7 Kekoyakan Meniskus Lutut



Kekoyakan meniskus lutut berlaku semasa pergerakan pusingan lutut (knee rotation) dan membuat pergerakan secara paksa.

8 Kekoyakan Ligamen

Kekoyakan ligamen berlaku apabila otot mengalami kehausan akibat terlalu banyak latihan fizikal, tekanan pada otot dan penari tidak mengamalkan teknik yang betul dalam pelaziman tubuh badan.



9 Bengkak



Bengkak pada kaki atau bahagian lain pada tubuh badan disebabkan oleh kecederaan pada bahagian tersebut. Contohnya, tendinitis dan kekoyakan ligamen.

10 Retak/Patah Tulang



Retak atau patah tulang berlaku apabila terlalu banyak tekanan pada tulang tersebut. Kecederaan ini berlaku apabila penari terjatuh dari aras tinggi dan mengakibatkan hentakan yang kuat pada bahagian tubuh badan yang terlibat.

Nota Guru

2.1.6 Tunjukkan cara-cara membuat jadual latihan yang praktikal dan sesuai kepada murid untuk mengelakkan kecederaan.

Semasa mementaskan satu tarian, rakan anda terseliuh pada kaki dan terjatuh di atas pentas. Apakah tindakan anda sebagai seorang rakan dan penari pada situasi tersebut?



5.5 CARA-CARA MENGELAKKAN KECEDEeraan DALAM TARI



Penari perlu mengetahui cara-cara untuk mengelakkan diri daripada tercedera semasa latihan atau pementasan. Terdapat beberapa langkah yang perlu diambil oleh penari untuk mengelakkan kecederaan dalam tari.

Jadual 5.1 Cara-cara mengelakkan kecederaan dalam tari.

1	Menyediakan diri dari segi fizikal, mental dan emosi agar sentiasa berada dalam keadaan positif.
2	Memakai pakaian yang sesuai semasa latihan dan persembahan untuk memastikan keselesaan.
3	Minum air yang secukupnya sebelum, semasa dan selepas latihan persembahan untuk mengelakkan dehidrasi.
4	Mengamalkan makanan yang berkhasiat agar dapat menguatkan otot tubuh badan.
5	Mengamalkan pengambilan makanan sekurang-kurangnya satu jam sebelum melakukan latihan atau persembahan untuk mengelakkan sakit perut atau muntah.
6	Memilih ruang yang selamat dan sesuai untuk melakukan latihan dan persembahan supaya dapat mengurangkan risiko kecederaan.
7	Mengetahui, memahami dan melakukan aktiviti pelaziman tubuh badan dengan teknik yang betul seperti pemanasan tubuh badan, regangan, ketahanan, kelenturan, kekuatan dan penyejukan tubuh badan.
8	Mengetahui, memahami dan melakukan gerak tari dengan teknik yang betul seperti <i>plié</i> , <i>arabesque</i> dan kuda-kuda.
9	Mengetahui had tubuh badan agar tidak melakukan pergerakan yang keterlaluan sehingga menyebabkan kesakitan.
10	Mengawal tubuh badan ketika melakukan imbalan agar dapat mengelakkan diri daripada hilang kawalan dan mengakibatkan terjatuh.
11	Mengelakkan diri daripada menari tanpa kasut di tempat yang terbuka agar kaki tidak tercedera.
12	Mengelakkan diri daripada menari dalam keadaan sakit agar tidak memudaratkan tubuh badan.

Pintar TMK

Dapatkan maklumat daripada pelbagai sumber tentang cara menari dengan selamat. Kemudian, sediakan slaid untuk membentangkan hasil dapatan anda melalui perisian MS PowerPoint.

Nota Guru

2.1.6 Bimbing murid membuat pembentangan tentang cara menari dengan selamat melalui perisian MS PowerPoint. Terapkan kemahiran berkomunikasi dan bermaklumat dalam diri murid melalui aktiviti tersebut.



Aspek keselamatan dalam tari

- Pengamalan gaya hidup yang sihat
- Penyediaan ruang yang selamat
- Pemakaian kostum yang sesuai
- Penggunaan prop yang sesuai
- Penjagaan tatarias yang sesuai

Keselamatan dalam aktiviti pelaziman tubuh badan penari

- Pemanasan tubuh badan
- Regangan
- Ketahanan
- Kelenturan
- Kekuatan
- Penyejukan tubuh badan

Anatomi dan keselamatan dalam tari

- Mengaplikasikan terminologi anatomi yang betul
- Mendemonstrasikan cara penjajaran anatomi yang betul
- Mengetahui had tubuh badan dalam melakukan sesuatu pergerakan
- Mengenal pasti dan menyelesaikan masalah penjajaran anatomi yang salah

KESELAMATAN DALAM TARI

Kecederaan dalam tari

- Ketegangan leher
- Tendinitis
- Tendinitis Archilles
- Tekanan bahagian belakang torso bawah badan
- Kekejangan otot
- Terseliuh
- Kekoyakan meniskus lutut
- Kekoyakan ligamen
- Bengkak
- Retak atau patah tulang

Cara-cara mengelakkan kecederaan dalam tari

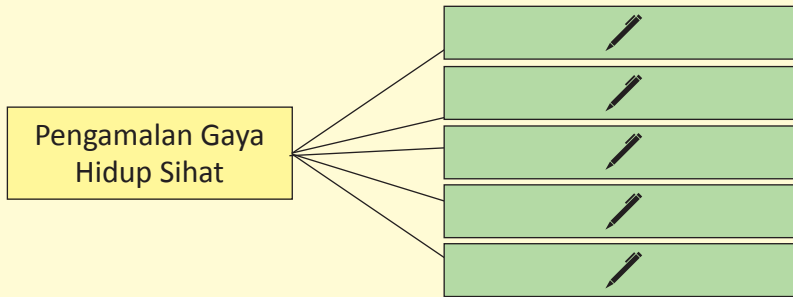
- Penyediaan diri dari segi mental, fizikal dan emosi.
- Pemakaian yang sesuai.
- Minum air yang secukupnya.
- Pemakanan yang berkhasiat dan betul.
- Pemilihan ruang yang selamat dan sesuai.
- Melakukan aktiviti pelaziman tubuh badan dan gerak tari dengan teknik yang betul.
- Mengetahui had tubuh badan.
- Mengawal tubuh badan ketika melakukan imbalan.
- Mengelakkan diri daripada menari tanpa kasut dan dalam keadaan sakit.

Nota Guru

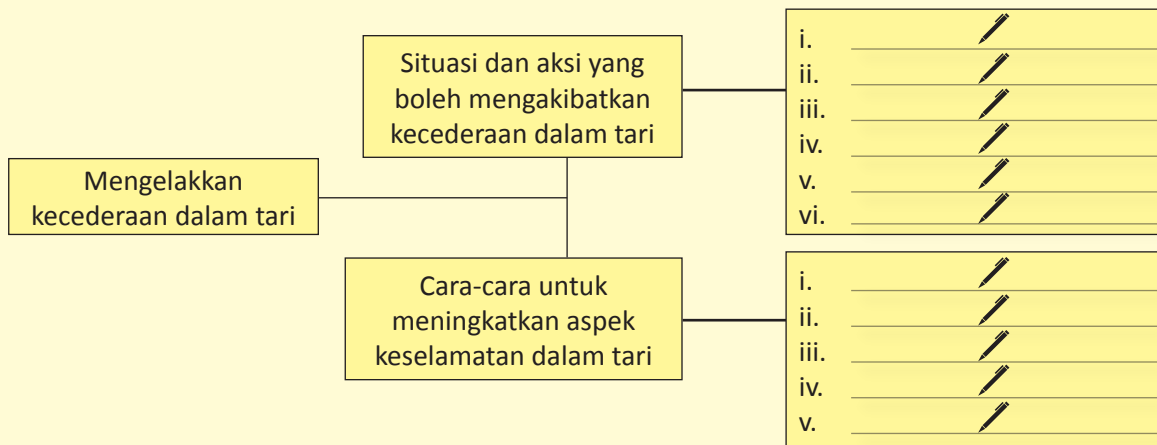
Bimbing murid memahami dan menghuraikan rajah di atas secara lisan.

Jawab soalan berikut.

1. Apakah maksud gaya hidup sihat?
Isi tempat kosong dalam rajah di bawah.



2. Nyatakan kecederaan yang sering dialami oleh penari.
3. Pilih **tiga** prop dan huraikan cara penggunaannya dalam tarian untuk mengurangkan risiko kecederaan ketika menari.
4. Jelaskan cara-cara mengelakkan kecederaan dalam tari dengan menggunakan rajah di bawah.



Aplikasi Tari



Perhatikan gambar di atas. Tahukah anda nama aktiviti yang sedang dilakukan?

OBJEKTIF PEMBELAJARAN

- Mengetahui dan memahami asas gerak sembah serta pergerakan berdasarkan unsur tari.
- Melakukan asas gerak sembah, Hormat Guru, Langkah, Kuda-kuda dan Limbai Tangan.
- Melakukan gerak tari berdasarkan unsur tari seperti tubuh badan, masa, ruang, tenaga dan harmoni dengan betul dan konsisten.



Kosa Kata

- Bunga Silat
- Gerak Sembah
- Hormat Guru
- Kuda-kuda
- Langkah (Silat)
- Limbai Tangan
- Repertoire
- Timpuh
- Timpuh Atas Tumit
- Timpuh Katak
- Timpuh Pahlawan
- Timpuh Pahlawan Gagah

Nota Guru

- Galakkan murid bercerita tentang gambar di atas.

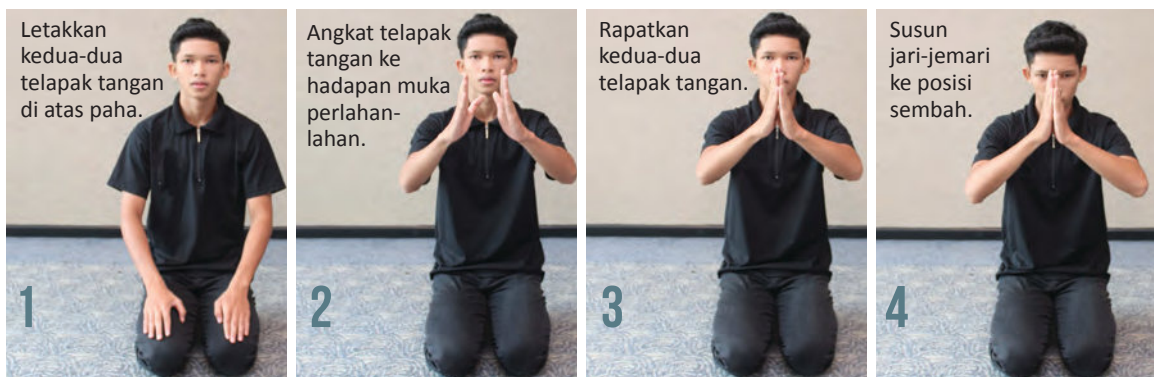
PENGENALAN

Dahulu, gerak sembah yang dilakukan dalam tarian ialah perlakuan yang melambangkan penghormatan dan ketaatan rakyat kepada raja. Pergerakan ini merupakan lambang kesopanan dan kesusilaan masyarakat Melayu amnya. Apabila tarian dipersembahkan di hadapan khalayak umum, gerak sembah bukan lagi menjadi perlambangan terhadap institusi diraja tetapi menunjukkan tanda hormat kepada penonton.

Gerak sembah dalam tarian biasanya dilakukan pada permulaan persembahan dan dalam posisi duduk dengan postur badan ditegakkan. Dalam sesetengah repertoire tari, gerak sembah turut dilakukan pada akhir persembahan tersebut.

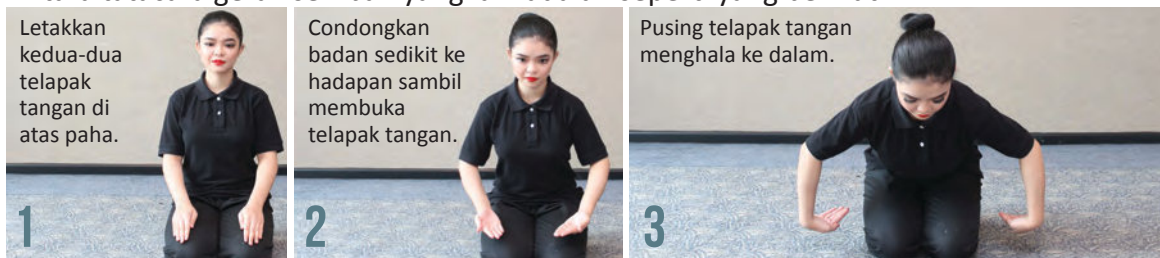
6.1 ASAS GERAK SEMBAH

Terdapat pelbagai pergerakan sebelum tangan ditetapkan dalam posisi sembah. Telapak tangan yang disusun dalam posisi sembah biasanya dinaikkan ke paras muka dan dirapatkan sama ada di bawah dagu atau di dahi. Yang berikut ialah tatacara umum gerak sembah.



Gambar Foto 6.1 Tatacara umum gerak sembah.

Antara tatacara gerak sembah yang lain adalah seperti yang berikut.



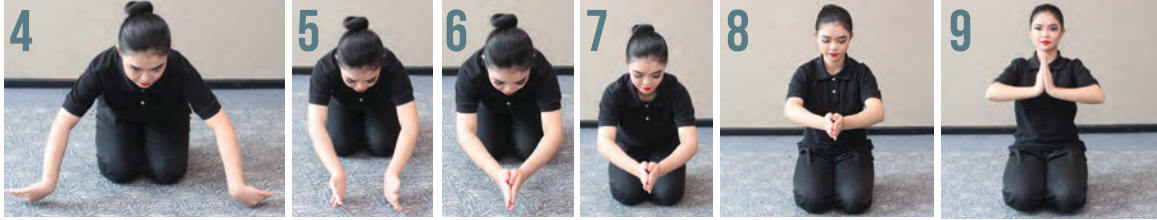
Nota Guru

1.2.1 Bimbing murid melakukan asas gerak sembah dengan postur dan gestur yang betul.

Gerakkan kedua-dua tangan untuk membentuk lingkungan ke hadapan hingga belakang telapak tangan bertemu.

Temukan kedua-dua telapak tangan.

Tegakkan badan, angkat tangan dan bentukkan posisi sembah.



Gambar Foto 6.2 Tatacara umum dalam gerak sembah yang lain.

6.2 POSISI DUDUK

Posisi duduk dalam gerak sembah adalah seperti yang berikut.

Timpuh



Timpuh katak



Timpuh atas tumit



Timpuh pahlawan



Timpuh pahlawan gagah



Gambar Foto 6.3 Posisi duduk dalam gerak sembah.

6.3 HORMAT GURU, LANGKAH, KUDA-KUDA DAN LIMBAI TANGAN

Pergerakan yang dipanggil Langkah, Kuda-kuda dan Limbai Tangan merupakan pergerakan asas yang memberikan bentuk, struktur dan gaya dalam silat Melayu. Apabila ketiga-tiga unsur ini digabungkan dan disusun secara berangkai mengikut struktur yang tertentu, pergerakan ini dipanggil Bunga Silat.

Nota Guru

- 1.2.1 • Buat demonstrasi cara duduk yang betul dalam gerak sembah kepada murid.
- 1.2.2 • Bimbing murid melakukan gerakan tubuh badan agar menepati konsep wirasa, wirama, wiraga, postur dan gestur yang betul.

SEKILAS FAKTA

Bunga Silat turut dikenali sebagai Bunga Sembah, Lela Sembah, Bunga atau Kembangan dan Salam Perkenalan Perguruan.

Sumber:
Silat: *Seni Gayung Fatani* ditulis oleh Anuar Abd Wahab (2008).

Apakah perkaitan yang wujud antara silat Melayu dengan tarian Melayu?

ZON AKTIVITI

- Lakukan Limbai Tangan pada pelbagai aras kedudukan tubuh badan sama ada tinggi atau rendah.
- Gabungkan beberapa jenis kuda-kuda dan Limbai Tangan sehingga membentuk satu set susunan langkah.



Hormat Guru bermaksud perlakuan gerak berasaskan susunan Bunga Silat tertentu pada permulaan dan pengakhiran latihan sebagai tanda menghormati guru atau perguruan.

Bunga Silat mengandungi tujuh pergerakan yang berasaskan tujuh langkah, tujuh kuda-kuda dan tujuh limbai tangan. Bunga Silat kebiasaannya dilakukan sebelum, semasa dan selepas latihan sebagai tanda hormat kepada guru dan perguruan (hormat guru).

Langkah bermaksud bergerak menggunakan satu atau kedua-dua kaki berasaskan kuda-kuda tertentu.

Kuda-kuda bermaksud kedudukan kedua-dua belah kaki ketika dalam keadaan tetap atau pegun sama ada bersedia untuk melangkah, menyerang atau bela diri.

Limbai Tangan bermaksud pergerakan tangan semasa bergerak atau ketika melangkah.

Yang berikut merupakan tujuh pergerakan dalam Bunga Silat.



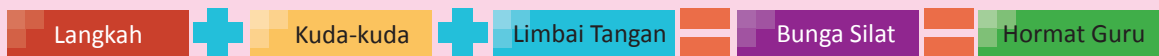
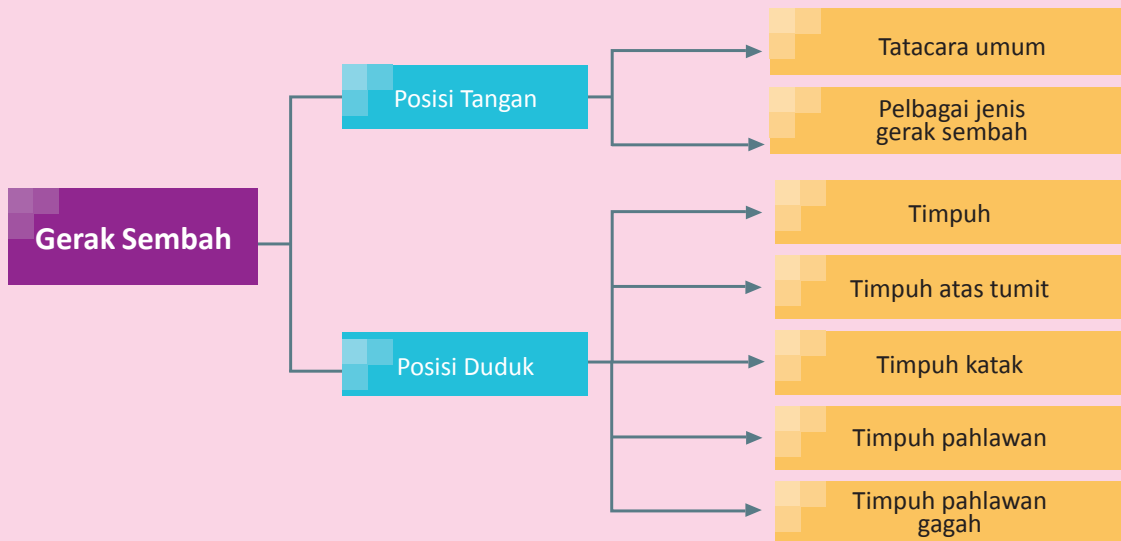
Nota Guru

- 1.2.1
- Jelaskan maksud perguruan dalam silat Melayu dengan menerapkan semangat patriotisme kepada murid.
 - Bimbing murid melakukan aktiviti di atas. Terapkan elemen kreativiti dan inovasi dalam diri murid melalui aktiviti yang dilakukan.
 - Bimbing murid melakukan pergerakan asas Hormat Guru berdasarkan gambar di atas.



Nota Guru

- 1.2.1 • Buat demonstrasi pergerakan Langkah, Kuda-kuda dan Limbai Tangan kepada murid.
 • Pilih mana-mana jenis langkah membentuk kuda-kuda dan bimbing murid melakukan pergerakan tersebut dengan betul.



UJI MINDA

Jawab soalan berikut.

1. Nyatakan **empat** tatacara umum gerak sembah.
2. Berikan maksud istilah berikut.
 - i. Hormat Guru
 - ii. Langkah
 - iii. Kuda-kuda
 - iv. Limbai Tangan

Zapin, Melayu Asli, Inang dan Joget



Kosa Kata

Akordion
Biola
Diaspora
Dok
Ensembel
Flut
Gambus
Gitar
Gong
Harmonium
Koda
Marwas
Rebana
Staccato
Tamborin
Zapin Arab
Zapin Melayu

Pantun Budi

Kalau menebang si pohon jati,
Papan di Jawa dibelah-belah;
Kalaulah hidup tidak berbudi,
Unpama pokok tidak berbuah.

Bunga selasih si bunga padi,
Kembanglah mekar di dalam taman;
Pertama kasih kedua budi,
Yang mana satu nak didulukan.

Joget Pahang

Melenggang hai melenggang dengan
tari lenggang,
Kalau baik hati nanti orang
pun sayang.

Dari Melaka ke negeri Pahang,
Pinggah di Johor beli berangan;
Kani ucapkan selamatlah datang,
Apa yang kurang dicaci jangan.

Tanjung Puteri

Tambak Johor Tanjung Puteri,
Selat Tebrau airnya biru;
Di Pantai Lido tepian mandi,
Sepanjang masa di hari minggu.

Atas bukit Tanjung Puteri,
Taman hiburan indah berseri;
Pemandangan menawan hati,
Jalan tambak hubungan negeri.

Selendang Mak Inang

Selendang mak inang selendang,
Disulam benang emas tempawan;
Selendang mak inang selendang,
Disulam benang emas tempawan.

Melenggang mak inang berdendang,
Tarian asli memang sangat menawan;
Melenggang mak inang berdendang,
Tarian asli memang sangat menawan.

Rajah menunjukkan sebahagian lirik lagu yang terhasil daripada beberapa rangkap pantun. Tahukah anda tentang fungsi pantun dalam lagu tradisional Melayu? Apakah fungsi lirik lagu tersebut kepada penari?

OBJEKTIF PEMBELAJARAN

- Mengetahui latar belakang tarian zapin, Melayu asli, inang dan joget.
- Menari tarian zapin, Melayu asli, inang dan joget dengan baik.
- Mengamalkan nilai-nilai murni dalam aktiviti tarian.

Nota Guru

- Jelaskan fungsi pantun dalam budaya masyarakat Melayu kepada murid.
- Galakkan murid berpantun sama ada pantun dua kerat atau pantun empat kerat.



SEKILAS FAKTA

Di Malaysia, terdapat dua gaya zapin yang berbeza, iaitu Zapin Arab dan Zapin Melayu. Zapin Arab dipersembahkan oleh keturunan Arab di Malaysia manakala Zapin Melayu dipersembahkan oleh orang berketurunan Melayu di Malaysia.

Sumber: *Zapin: Folk Dance of the Malay World* ditulis oleh Mohd Anis Md Nor (1993).

Zapin Malaysia dan Zapin Ghalet ialah tarian ciptaan baru pada 1970-an dan 1990-an. Bolehkah kedua-dua tarian ini dipanggil tarian tradisional dan diletakkan dalam kategori tarian pergaulan Melayu?

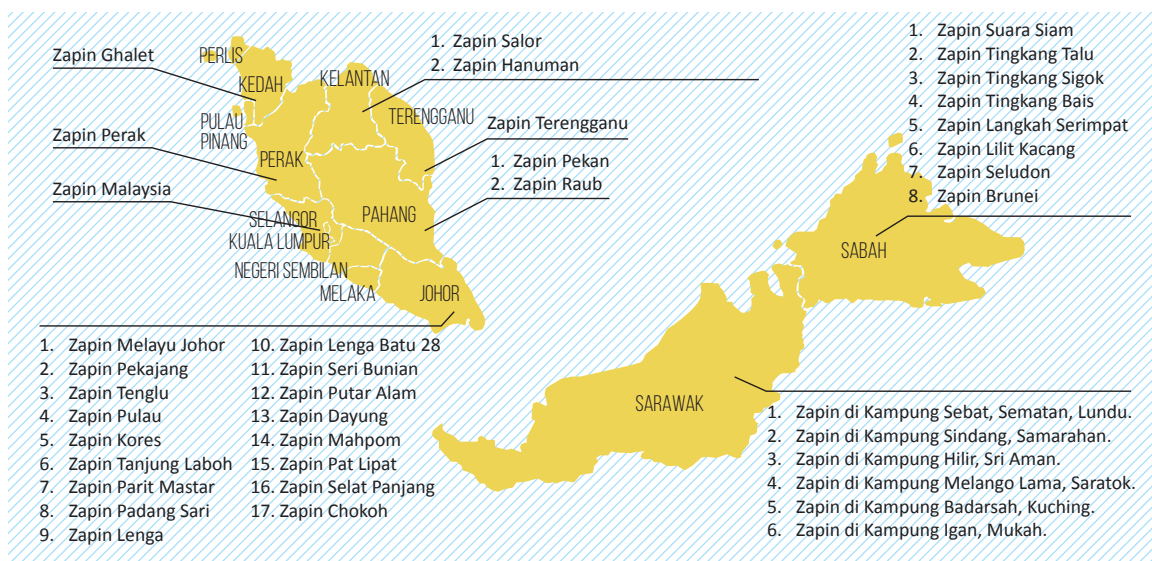


PENGENALAN

Tarian bukanlah sesuatu yang asing dalam kehidupan masyarakat Melayu di Malaysia. Tradisi tari di Malaysia boleh dibahagikan kepada beberapa kategori, iaitu drama tari, tarian istana dan tarian rakyat. Tarian rakyat dibahagikan kepada tarian pergaulan, tarian sajian/ritual dan tarian tontonan. Tarian pergaulan diklasifikasikan pula kepada empat tarian, iaitu tarian zapin, Melayu asli, inang dan joget.

Tarian zapin, Melayu asli, inang dan joget dikenali sebagai tarian pergaulan kerana tarian ini biasanya ditarikan secara berpasangan atau berkelompok dalam suasana santai seperti dalam acara keramaian, permainan atau sambutan adat dalam masyarakat Melayu. Pergaulan dalam konteks tarian Melayu bermaksud percampuran masyarakat dalam pelbagai kegiatan termasuklah berhibur untuk mengisi masa lapang. Hal ini bermakna tarian pergaulan Melayu tidak melibatkan sebarang perkaitan dengan hal keagamaan, ritual atau animisme.

7.1 TARIAN ZAPIN



Rajah 7.1 Diaspora zapin di Malaysia.

Nota Guru

- 1.3.1 • Terangkan jenis zapin yang terdapat di Malaysia kepada murid.
- 1.3.3 • Jelaskan dan terapkan nilai murni yang terdapat dalam tarian rakyat Melayu kepada murid.

Zapin telah berkembang menjadi kesenian orang Melayu yang tersebar luas di perkampungan Melayu sekitar kawasan pesisir laut dan tebing sungai utama di seluruh Tanah Melayu. Zapin berasal daripada tradisi tari *zaffin* dari Hadramaut. Zapin juga dikenali dengan pelbagai kata nama lain seperti *jipin*, *jepin*, *japin*, *zafin* dan *dana*. Walaupun tarian zapin cukup sinonim dengan negeri Johor, namun terdapat juga pelbagai jenis zapin di negeri-negeri lain di seluruh Malaysia.

Zapin di desa ditarikan oleh golongan lelaki sahaja. Golongan wanita turut berzapin namun dilakukan sesama mereka tanpa melibatkan percampuran golongan lelaki. Setelah zapin berkembang luas, tarian ini mula ditarikan secara berpasangan antara penari lelaki dengan penari wanita.

7.2 TARIAN ZAPIN MALAYSIA

Pada awalnya, Zapin Malaysia hanya dikenali sebagai zapin semata-mata. Namun begitu, selepas kemunculan pelbagai repertoir zapin dari negeri Johor dan negeri-negeri lain di Malaysia, maka repertoir ini disebut sebagai Zapin Malaysia untuk membezakannya dengan zapin yang lain.

Zapin Malaysia merupakan hasil karya Allahyarham Said Manaf yang pernah bertugas sebagai jurulatih tari untuk Kumpulan Budaya Negara di Kompleks Budaya Negara (KBN). Zapin ini dikembangkan daripada gerak asas zapin yang dipelajari oleh beliau semasa bergiat di pentas ronggeng.

Tarian zapin dalam ruangan tradisional lebih dikenali sebagai “permainan” yang mementingkan improvisasi dan kebolehan bermain ragam tari tanpa dirancang. Kebanyakan zapin dipersembahkan dengan pergerakan yang lincah. Namun begitu, terdapat juga zapin yang ditampilkan dengan pergerakan yang perlahan bergantung



Gambar Foto 7.1 Allahyarham Said Manaf, tokoh tari di Malaysia. (Sumber: Yusof Hassan)

Nota Guru

- 1.3.1 Jelaskan struktur persembahan tarian zapin semasa menonton video rakaman persembahan kepada murid.

SEKILAS FAKTA

Said Manaf berpengalaman luas dalam seni muzik dan tarian Melayu terutama ketika bergiat dalam ronggeng dan filem Melayu di Singapura. Beliau mula bertugas sebagai jurulatih tarian di Taman Budaya, Jalan Ampang, Kuala Lumpur dan kemudiannya di Kompleks Budaya Negara sekitar tahun 1970-an. Beliau telah mempelopori sistem pengajaran dan pembelajaran tarian Melayu di Malaysia.

Sumber:

Temu bual bersama:

1. Mohd Anis Md Nor (2014-2016)
2. Yusof bin Hassan (17 Januari 2016)
3. Mohd Ali bin Iskak (3 April 2016)

SEKILAS FAKTA

“Konsep ‘main’, ‘mainan’ atau ‘permainan’ dari perspektif budaya ekspresif dalam tradisi budaya Melayu bermaksud sebarang kegiatan di luar daripada kegiatan cari makan dan tidak merupakan tanggungjawab. Ini turut meliputi kegiatan ekspresif lain seperti upacara mengubati penyakit dan lain-lain hiburan untuk memberikan kepuasan kepada mereka yang terlibat. Mainan dalam pengertian orang Melayu meliputi pelbagai jenis kegiatan yang dilakukan tanpa tekanan dan bukannya berniat sebagai sumber pendapatan atau berunsurkan keagamaan.”

Sumber:

Masyarakat dan Budaya Melayu: Tradisi dan Perubahan. Kuala Lumpur, (Penerbit Pustaka Ilmu) ditulis oleh Wan Abdul Kadir (2007).

Kumpulkan rentak lagu zapin daripada pelbagai sumber. Fahami dan hayati rentak lagu tersebut.

kepada tempo lagu yang dimainkan. Penari kebiasaannya tidak merancang ragam tari yang akan ditarikan sepanjang lagu malah ragam tari akan disebut dan pola lantai disusun secara spontan sepanjang persembahan.

Selain itu, komunikasi antara penari dengan pemuzik juga memainkan peranan penting dalam tarian zapin agar persembahan tersebut menjadi lebih rancak, bertenaga dan menghiburkan. Pada masa ini, ragam tari dan susunan pola lantai dalam persembahan tarian zapin biasanya telah disusun terlebih dahulu untuk tujuan persembahan pentas agar kelihatan kemas, tertib dan teratur.

TAKSIM

RAGAM DAN KOPAK

WAINAB

LELAKI &
WANITA

- Pembuka
- Juga disebut tahtim atau taqasim
- Diringi petikan alat muzik gambus atau oud

Persembahan ragam tari yang mengandungi gerak asas dan langkah serta disulami pukulan alat muzik marwas atau marwas.

- Bahagian penutup yang juga dipanggil tahto.
- Koda instrumental dengan pukulan marwas yang rancak.

Rajah 7.2 Struktur persembahan tarian zapin.

A. Lagu dan Alat Muzik

Secara amnya, tarian zapin boleh ditarikan dengan sebarang jenis lagu Zapin Melayu. Antara lagu yang sering digunakan untuk mengiringi tarian zapin adalah seperti lagu *Anak Ayam*, *Lancang Kuning*, *Naam Sidi*, *Ya Salam*, *Pantun Budi*, *Seri Pekan*, *Ya Ladan*, *Ros Kalas* dan banyak lagi. Namun begitu, terdapat juga beberapa jenis zapin yang dicipta khusus berdasarkan lagu tertentu seperti *Zapin Ghalet*, *Zapin Sebat*, *Zapin Hanuman*, *Zapin Suara Siam* dan *Zapin Pekan*.



Rajah 7.3 Alat muzik dalam ensemble zapin.

Nota Guru

- 1.3.1
- Bimbing murid melakukan aktiviti di atas. Terapkan nilai murni yang terdapat dalam aktiviti yang dilakukan oleh murid.
 - Terangkan jenis bunyi setiap alat muzik dalam ensemble zapin semasa menonton rakaman video atau audio kepada murid.
 - Minta murid merujuk glosari untuk mendapatkan huraian fungsi setiap alat muzik di atas.

B. Teknik Pergerakan

	Lelaki	Wanita
TANGAN	<ul style="list-style-type: none"> • hayunan dan lenggangan yang sederhana dan tidak terlalu laju • pergerakan tangan yang mengalir dan tidak tersekat-sekat atau terputus-putus seperti staccato • gestur tangan sentiasa dalam posisi genggam tak sudah • lengan dibuka luas • aras lengan tidak melebihi paras bahu 	<ul style="list-style-type: none"> • hayunan dan lenggangan yang sederhana dan tidak terlalu laju • pergerakan tangan yang mengalir dan tidak tersekat-sekat atau terputus-putus seperti staccato • gestur tangan sentiasa dalam posisi genggam tak sudah • lengan dibuka sederhana luas • aras lengan mestilah sedikit rendah berbanding dengan lelaki
KAKI	<ul style="list-style-type: none"> • lutut dibengkokkan ketika melangkah untuk merendahkan posisi badan • hujung ibu jari kaki dicuitkan • hentakan kaki menggunakan tumit yang sederhana kuat • langkah dibuka luas dan gagah • kaki diangkat sederhana tinggi pada hayunan dalam ragam tepuk, gesek-gesek tendang-tendang dan wainab 	<ul style="list-style-type: none"> • lutut dibengkokkan ketika melangkah untuk merendahkan posisi badan • hujung ibu jari kaki dicuitkan • hentakan kaki menggunakan tumit yang sederhana kuat • langkah dibuka sederhana agar tidak keterlaluan • kaki diangkat sedikit rendah berbanding lelaki pada hayunan dalam ragam tepuk, gesek-gesek tendang-tendang dan wainab

Rajah 7.4 Teknik pergerakan dalam tarian zapin.

C. Struktur Pergerakan Tarian Zapin Malaysia



SEKILAS FAKTA

“Terdapat beberapa ragam dalam tarian zapin Malaysia yang tidak dimuatkan ke dalam buku ini. Ragam-ragam tersebut tidak mempunyai nama yang spesifik, tetapi digelar dengan pelbagai istilah asing seperti *tango*, *agogo*, *cas* atau *back-to-back* kerana merujuk kepada sifat dan struktur pergerakan yang terdapat dalam ragam tersebut.”

Sumber: Pertubuhan MAWARKU

Nota Guru

- 1.3.1
- Demonstrasi tarian Zapin Malaysia mengikut ragam tari yang dipelajari.
 - Melalui tarian yang dipelajari, terapkan nilai murni seperti disiplin diri, kecekalan dan semangat mencuba yang tinggi kepada murid.



1



2



3A



Silangkan kedua-dua belah tangan. Tangan kiri di atas tangan kanan.

3B



Bengkokkan kedua-dua belah kaki untuk merendahkan tubuh badan.

4



5



6



7A



Silangkan kedua-dua belah tangan. Tangan kanan di atas tangan kiri.

7B



Bengkokkan kedua-dua belah kaki untuk merendahkan tubuh badan.

8





1



2



3



3a



4



5



6



7



8



1



2



3



4



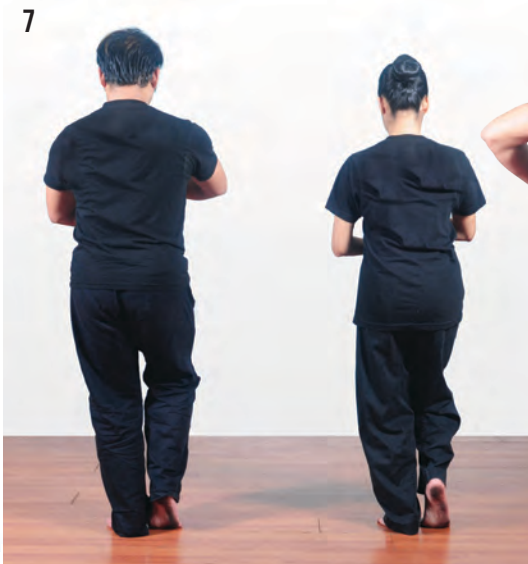
5



6



7



8









1



2



3



4



5



6



7



8



ZON AKTIVITI

Secara bersendirian dan kemudian bersama-sama dengan rakan, buat latihan pergerakan mengikut ragam tari yang telah dipelajari.



RAGAM	LANGKAH-LANGKAH
WAINAB	1 
	2 
	3 
	4 

Nota Guru

- 1.3.1 Bimbing murid melakukan aktiviti di atas. Galakkan murid mengaplikasikan pengetahuan dan kemahiran yang telah dipelajari dalam aktiviti tersebut.

7.3 TARIAN MELAYU ASLI



Tarian Melayu asli di Malaysia merupakan tarian yang paling halus pergerakannya dalam kategori tarian rakyat Melayu. Pada awal abad ke-20, lagu dan tarian Melayu asli turut dipersembahkan di pentas bangsawan. Ciri-ciri utama tarian ini adalah pada pergerakan tangan yang digulung dan dipatahkan serta langkahan kaki yang tersusun dan memberat ke bumi. Dalam tarian Melayu asli juga terdapat pergerakan silat yang hanya dilakukan oleh penari lelaki sahaja.

Dalam tradisi ronggeng di desa mahupun di bandar, tiada repertoir tarian Melayu asli yang tertentu. Penari mempersembahkan tarian Melayu asli dengan iringan muzik berentak asli, manakala setiap repertoir yang ditarikan dirujuk berdasarkan tajuk lagu tersebut. Ragam tari yang umumnya diguna pakai adalah seperti Langkah dan Lenggang, Petik Bunga, Lambung Angin dan Pergerakan Silat. Tiada pergerakan silat khusus yang telah disusun menjadi ragam tari dalam tarian Melayu asli. Pelbagai langkah silat yang sesuai boleh digunakan dan koreografer boleh mengaplikasikan Bunga Silat yang berasaskan Langkah, Kuda-kuda dan Limbai Tangan.

Pada sekitar tahun 1970-an, beberapa repertoir tarian Melayu asli telah dicipta oleh jurulatih tari di Kompleks Budaya Negara. Tarian tersebut menggunakan pergerakan asas dalam tarian Melayu asli dan turut melahirkan pergerakan baharu yang bersesuaian dengan genre tarian Melayu asli.



Nota Guru

- 1.3.1 Bimbing murid melakukan aktiviti di atas. Terapkan semangat patriotisme dan kemahiran berkomunikasi kepada murid melalui aktiviti tersebut.



SEKILAS FAKTA

Tarian yang dikenali sebagai Asli Patah Sembilan adalah antara tarian Melayu berentak senandung yang terkenal di Indonesia.

Bagaimanakah tenaga dan gaya pergerakan silat berubah apabila ditarikan dalam tarian Melayu asli?



Pintar TMK

Gunakan enjin carian untuk mendapatkan audio atau video dengan menggunakan kata kunci muzik tradisional di Malaysia.



ZON AKTIVITI

Lakukan aktiviti dalam kumpulan. Cari beberapa lirik lagu berentak Melayu asli dan bincangkan bersama-sama dengan ahli kumpulan tentang kandungan dan mesej yang ingin disampaikan dalam lirik tersebut.



SEKILAS FAKTA

Alat muzik biola, akordion dan rebana telah dibawa ke Tanah Melayu oleh penduduk Portugal pada abad ke-16. Rebana dipercayai telah diimport ke Portugal pada waktu penjajahan Moors dan masih digunakan di Portugal pada masa ini.

Sumber: *Muzik Malaysia: Tradisi Klasik, Rakyat dan Sinkretik* ditulis oleh Patricia Matusky dan Tan Sooi Beng (1997).



ZON AKTIVITI

Lakukan aktiviti secara individu. Buat perbandingan bentuk lagu yang sama seperti Melayu asli yang terdapat di Indonesia.

A. Lagu dan Alat Muzik

Tarian Melayu asli diiringi dengan lagu Melayu asli seperti *Makan Sirih, Gunung Banang, Tudung Periuk, Bunga Tanjung, Mas Merah* dan *Seri Mersing*.

Ensembel muzik asli ini biasanya terdiri daripada biola, akordion, rebana dan gong. Biola dan akordion memainkan melodi dan mengiringi penyanyi, manakala rebana menghasilkan rentak dan gong sebagai penanda masa.



Rajah 7.5 Alat muzik dalam ensembel Melayu asli.

B. Teknik Pergerakan

	Lelaki	Wanita
TANGAN	<ul style="list-style-type: none"> • hayunan dan lenggangan yang perlahan mengikut tempo lagu • pergerakan tangan yang mengalir dan tidak tersekat-sekat atau terputus-putus seperti <i>staccato</i> • lengan dibuka luas seperti mengepung wanita ketika melenggang • aras lengan tidak melebihi paras bahu • pergerakan tidak terlalu lembut tetapi sentiasa gagah dan menampilkan kekelakuan 	<ul style="list-style-type: none"> • hayunan dan lenggangan yang perlahan mengikut tempo lagu • pergerakan tangan yang mengalir dan tidak tersekat-sekat atau terputus-putus seperti <i>staccato</i> • lengan dibuka sederhana luas dan tidak terlalu mengepit ketika melenggang • aras lengan mestilah sedikit rendah berbanding dengan lelaki • pergerakan mestilah sentiasa dengan lemah lembut dan penuh kesantunan

Rajah 7.6 Teknik pergerakan dalam tarian Melayu asli.

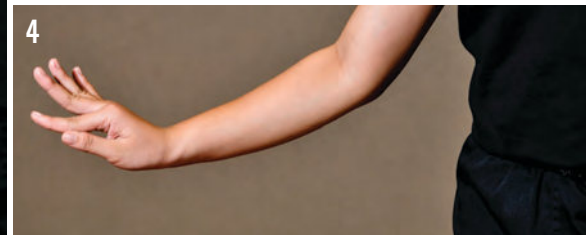
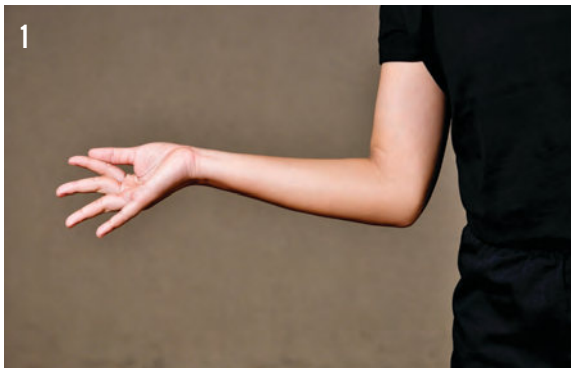
Nota Guru

- 1.3.1 Perengarkan beberapa lagu Melayu asli dan bimbing murid mengenal pasti bunyi untuk setiap alat muzik yang sedang dimainkan terutamanya pukulan gong dan rebana.

TEKNIK PERGERAKAN TANGAN MELAMBUNG ANGIN (Lelaki & Wanita)



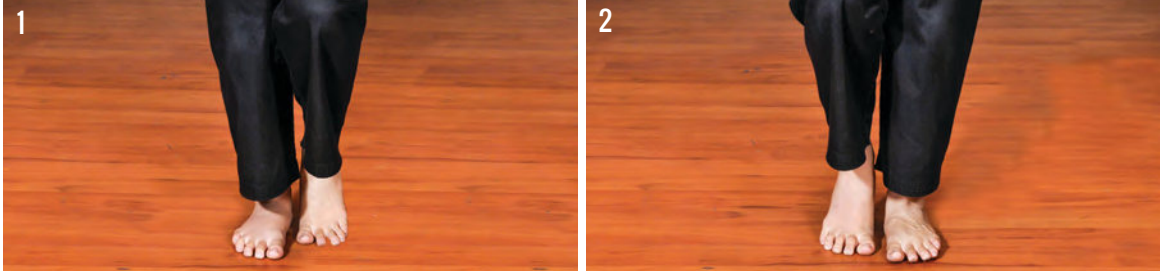
TEKNIK PERGERAKAN TANGAN MEMETIK BUNGA (Wanita)



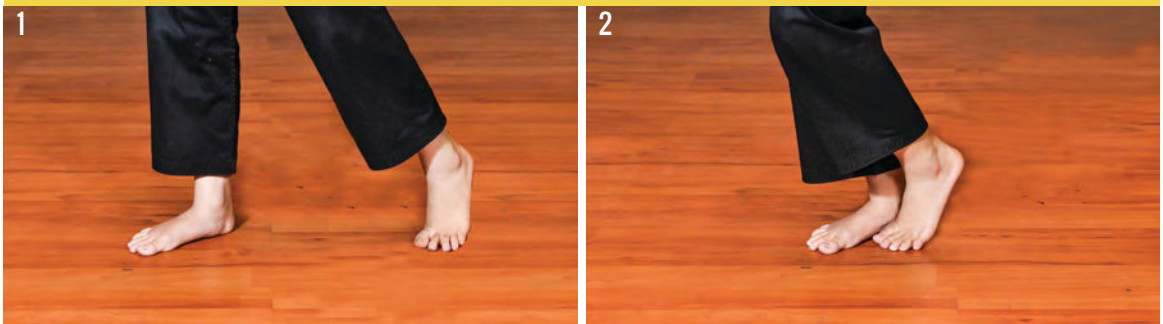
Nota Guru

1.3.1 Bimbing murid melakukan teknik pergerakan seperti di atas dengan betul.

TEKNIK MELANGKAH (PATAH PERGELANGAN KAKI)



TEKNIK MELANGKAH KE SAMPING



TEKNIK MELANGKAH KE SAMPING (BERGANDA ATAU DENGAN HENJUTAN)



Nota Guru

1.3.1 Bimbing murid melakukan teknik pergerakan seperti di atas dengan betul.

C. Struktur Pergerakan Tarian Melayu Asli

RAGAM	LANGKAH-LANGKAH	
ASAS MELANGKAH	<p>1</p> 	<p>2</p> 
	<p>3</p> 	<p>4</p> 

ZON AKTIVITI

Lakukan latihan pergerakan tarian Melayu asli dengan mengaplikasikan teknik pergerakan tangan dan kaki secara bersendirian dan kemudian bersama-sama dengan rakan.



Nota Guru

- 1.3.1
- Demonstrasi tarian Melayu asli mengikut ragam tari yang dipelajari.
 - Bimbing murid melakukan aktiviti di atas. Terapkan nilai murni seperti kesopanan dan kesantunan gerak tari dalam diri murid melalui tarian di atas.

RAGAM

LANGKAH-LANGKAH

LAMBUNG ANGIN



RAGAM	LANGKAH-LANGKAH	
PETIK BUNGA	1	2
	3	4
	5	6
	7	8

Nota Guru

1.3.1 Bimbing murid melakukan teknik melangkah ke samping (berganda atau dengan henjutan). Tangan lelaki menggunakan ragam Lambung Angin dan tangan wanita menggunakan ragam Petik Bunga.



SEKILAS FAKTA

Di Sumatera Utara, Tarian Lenggok Mak Inang merupakan satu hasil karya Allahyarham Sauti yang masih mengekalkan teknik dan ragam asasnya sehingga kini. Tarian ini boleh ditarikan dengan iringan lagu seperti *Lagu Mak Inang Kampung*, *Seringgit Dua Kupang* dan *Mak Inang Hang Tuah*.

Sumber: *Teknik Pembelajaran Dasar Tari Melayu Tradisional Karya Guru Sauti* disunting oleh Tengku Mira Sinar (2008).

Mengapakah Tarian Inang Renek ditarikan pada aras yang rendah?



Pintar TMK

Gunakan enjin carian untuk mendapatkan audio atau video menggunakan kata kunci inang atau Mak Inang.

7.4 TARIAN INANG

Inang bermaksud pengasuh. Tarian inang juga dirujuk sebagai Tarian Mak Inang yang melambangkan pergerakan pengasuh wanita. Namun begitu, tarian tersebut boleh ditarikan oleh lelaki. Tarian inang dipopularkan dan disebar ke seluruh Tanah Melayu dalam persembahan ronggeng di desa terutamanya sebelum dan selepas Perang Dunia Kedua. Tarian inang turut disebar oleh penari dan pemuzik melalui pementasan teater bangsawan.



Tarian inang berkait rapat dengan tarian Melayu asli kerana kedua-duanya berkembang dalam pentas yang sama. Secara tradisinya, repertoir tarian inang yang khusus tidak wujud. Penari mempersembahkan tarian dengan iringan muzik berentak inang dan setiap tarian dirujuk berdasarkan tajuk lagu. Contohnya, tarian yang diiringi dengan lagu *Mak Inang* disebut sebagai Tarian Mak Inang. Antara ragam tari yang digunakan adalah seperti Langkah dan Lenggang Serang Tepis atau Lambung Angin, Tumpang Sendeng atau Tumpang Lalu, Jemput Sudi, Pusing Jaga, Pusing Malu dan Menolak Ombak.

Namun begitu, pada sekitar tahun 1970-an, repertoir tarian inang telah disusun oleh Allahyarham Said Manaf dan digarap semula oleh Mohd Anis bin Md Nor. Repertoir tarian ini ialah Tarian Inang Lama dan Tarian Inang Masri. Susunan ragam dalam kedua-dua repertoir ini berbeza dari segi teknik langkah kaki dan lenggangan tangan.

Antara repertoir tarian inang yang baharu ialah Tarian Inang Renek yang dicipta oleh Wan Mohd Nor bin Wan Alam pada tahun 1999. Tarian ini diilhamkan daripada gerak asas dalam tarian inang yang diolah semula dan ditarikan pada aras yang rendah, sesuai dengan istilah renek yang bermaksud rendah.

Nota Guru

- 1.3.1 Bantu murid mengaitkan hubungan antara tarian inang dengan tarian Melayu asli dalam tradisi ronggeng dan bangsawan.

A. Lagu dan Alat Muzik

Instrumen muzik yang digunakan dalam muzik inang adalah sama dengan muzik Melayu asli. Pada masa ini, tamborin, flut dan gitar ialah alat tambahan dalam muzik inang.

BIOLA DAN AKORDION



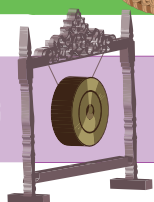
penyedia melodi dan mengiringi penyanyi

REBANA



menghasilkan rentak

GONG



penanda masa

Rajah 7.7 Alat muzik tarian inang.

Penyanyi biasanya menyanyi dengan menggunakan pantun berunsurkan gurau senda dan nasihat. Antara lagu inang yang popular ialah *Mak Inang*, *Inang Lama* atau *Inang Tua*, *Inang Cina*, *Inang Masri* dan *Inang Kelantan*.

B. Teknik Pergerakan

	Lelaki	Wanita
TANGAN	<ul style="list-style-type: none"> • hayunan dan lenggangan yang sederhana dan tidak terlalu laju • pergerakan tangan yang mengalir dan tidak tersekat-sekat atau terputus-putus seperti <i>staccato</i> • aras lengan tidak melebihi paras bahu • lengan dibuka luas seperti mengepung wanita ketika melenggang • pergerakan tidak terlalu lembut tetapi sentiasa gagah dan menampilkan kelelakian • lenggang serang tepis dilakukan dengan jelas dan bertenaga 	<ul style="list-style-type: none"> • hayunan dan lenggangan yang sederhana dan tidak terlalu laju • pergerakan tangan yang mengalir dan tidak tersekat-sekat atau terputus-putus seperti <i>staccato</i> • aras lengan tidak melebihi paras bahu • lengan dibuka sederhana luas dan tidak terlalu mengepit ketika melenggang • aras lengan mestilah sedikit rendah berbanding lelaki • pergerakan mestilah sentiasa lemah lembut dan halus • lenggang Lambung Angin dilakukan dengan jelas dan kemas
KAKI	<ul style="list-style-type: none"> • pergelangan kaki dipatahkan • hentakan kaki menggunakan tumit yang sederhana kuat • lutut dibengkokkan ketika melangkah untuk merendahkan posisi badan • langkah dibuka luas • henjutan dilakukan dengan sedikit lembut tetapi gagah 	<ul style="list-style-type: none"> • pergelangan kaki dipatahkan • hentakan kaki menggunakan tumit yang sederhana kuat • lutut dibengkokkan ketika melangkah untuk merendahkan posisi badan • langkah dibuka sederhana luas • henjutan dilakukan dengan sederhana mengikut rentak lagu

Nota Guru

1.3.1

- Bimbing murid melakukan aktiviti di atas.
- Bimbing murid memahami teknik pergerakan tarian inang dengan betul.
- Beritahu murid bahawa alat muzik yang digunakan dalam muzik inang dan Melayu asli ialah alat yang sama.

Rajah 7.8 Teknik dalam pergerakan tarian inang.

SEKILAS FAKTA

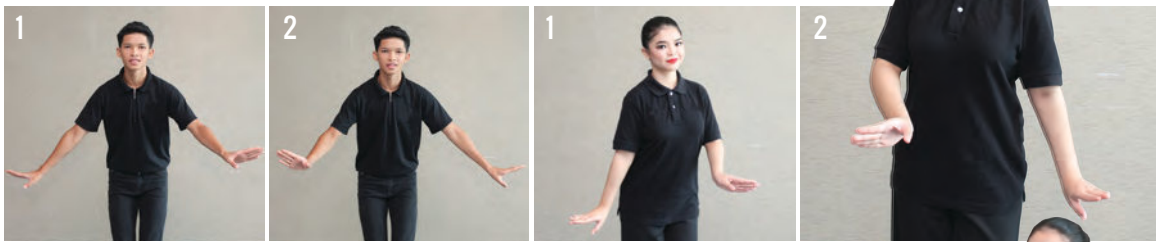
Muzik inang dipanggil muzik sinkretik kerana menggabungkan ciri-ciri muzik Melayu dengan muzik barat. Contohnya, pusingan rentak dan teks pantun dimainkan dengan alat muzik barat, harmoni dan skel diatonik.
Sumber: *Muzik Malaysia: Tradisi Klasik, Rakyat dan Sinkretik* ditulis oleh Patricia Matusky dan Tan Sooi Beng (1997).

Apakah persamaan dan perbezaan antara teknik tarian inang dengan tarian Melayu asli?

ZON AKTIVITI

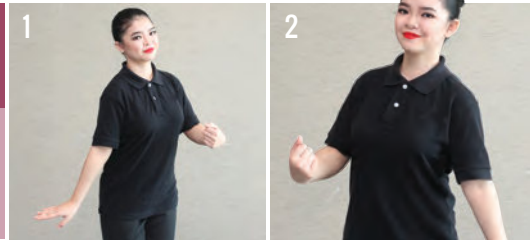
Hayati beberapa jenis lagu inang. Kenal pasti rentak pukulan rebana dan ketukan gong pada setiap empat detik.

TEKNIK PERGERAKAN LENGGANG SERANG TEPIS Lelaki dan wanita



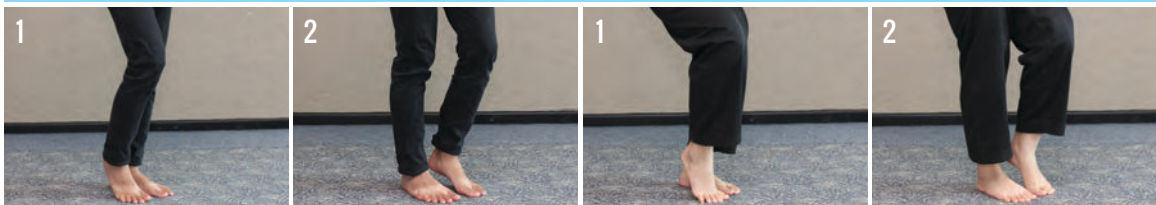
TEKNIK PERGERAKAN LENGGANG LAMBUNG ANGIN Wanita

Lenggang Lambung Angin lebih sesuai ditarikan oleh penari wanita. Seelok-eloknya penari lelaki menggunakan pergerakan Lenggang Serang Tepis untuk menampilkan kelelahan dan kegagahan.



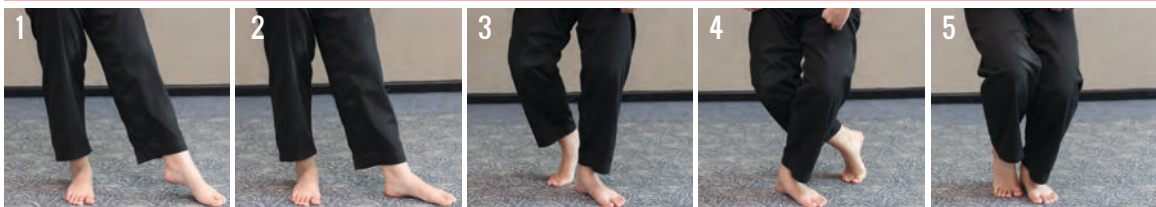
TEKNIK PERGERAKAN LANGKAH BERLIPAT Lelaki dan wanita

Langkah Berlipat digunakan sebagai langkah asas tarian inang dan digabungkan bersama-sama dengan Lenggang Serang Tepis atau Lenggang Lambung Angin.



TEKNIK PERGERAKAN LANGKAH SILANG Lelaki dan wanita

Langkah Silang digunakan untuk pergerakan Tumpang Sendeng. Langkah ini boleh juga ditamatkan dengan merapatkan kedua-dua belah kaki seperti yang terdapat pada gambar kelima.



TEKNIK PERGERAKAN LANGKAH BERHEMPAS Lelaki dan wanita

Langkah Berhempas dilakukan dengan menghentakkan tumit ke lantai dan mematahkan pergelangan kaki. Langkah ini digunakan untuk ragam Menolak Ombak dan boleh juga digunakan sebagai Langkah Asas bagi menggantikan Langkah Berlipat.



Nota Guru

- 1.3.1
- Tunjukkan cara pergerakan lenggangan tangan dan langkah kaki kepada murid.
 - Bimbing murid melakukan gerak tari dengan teknik yang betul.

C. Struktur Pergerakan Tarian Inang

RAGAM	LANGKAH-LANGKAH			
ASAS (VARIAN PERTAMA)	Lelaki	Wanita		
	Ragam asas ini ialah gabungan antara Lenggang Serang Tepis dengan Langkah Berlipat.			
	1	2	1	2
	3	4	3	4
ASAS (VARIAN KEDUA)	Ragam asas ini ialah gabungan antara Lenggang Serang Tepis dengan Langkah Berhempas.			2
LENGGANG LAMBUNG ANGIN	1	Lenggang Lambung Angin boleh dilakukan dengan menggunakan Langkah Berlipat atau Langkah Berhempas.		

Nota Guru



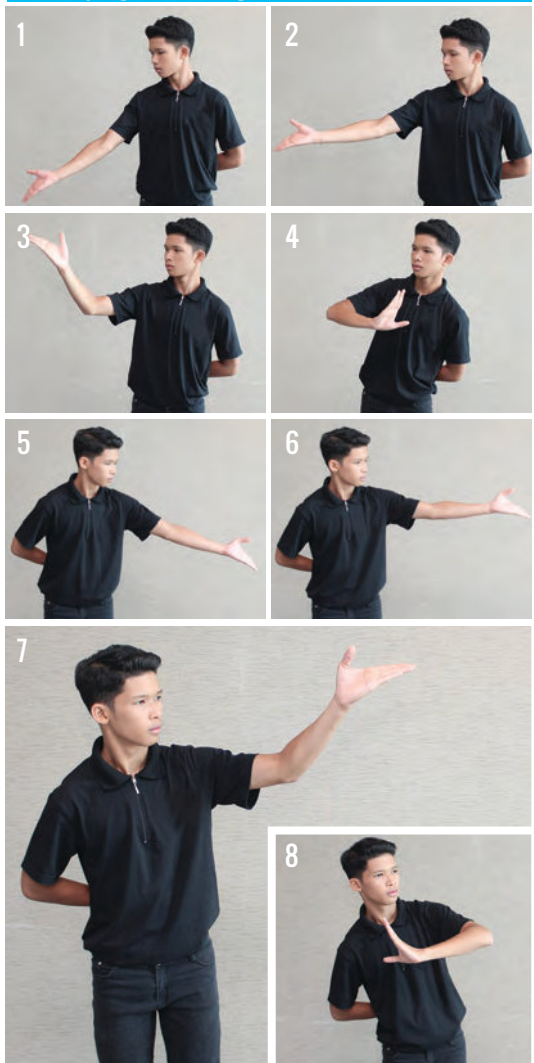

1.3.1 Demonstrasi tarian inang mengikut ragam tari yang dipelajari.



RAGAM LANGKAH-LANGKAH








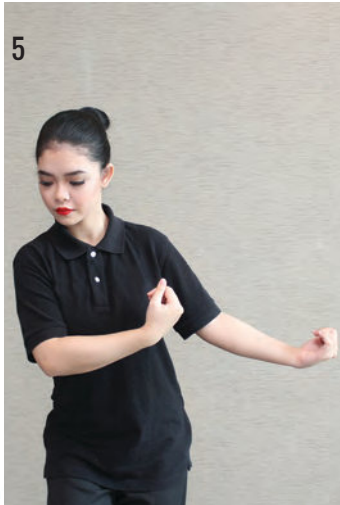

JEMPUT SUDI

Lelaki	Wanita
<p>1</p> 	<p>1</p> 
<p>2</p> 	<p>2</p> 
<p>3</p> 	<p>3</p> 
<p>4</p> 	<p>4</p> 
<p>5</p> 	<p>5</p> 
<p>6</p> 	<p>6</p> 
<p>7</p> 	<p>7</p> 
<p>8</p> 	<p>8</p> 

RAGAM	LANGKAH-LANGKAH			
TUMPANG SENDENG	Lelaki		Wanita	
				
	Teknik pergerakan tangan lelaki		Teknik pergerakan tangan wanita	
				

Nota Guru

1.3.1 Beritahu murid bahawa Langkah Silang digunakan semasa melakukan ragam Tumpang Sendeng untuk lelaki dan wanita.

RAGAM	LANGKAH-LANGKAH	
PUSING JAGA (LELAKI) PUSING MALU (WANITA)	Lelaki	Wanita
		
	<p>Teknik pergerakan tangan wanita</p> 	<p>Varian Langkah Jaga dan Langkah Malu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apabila melangkah mengelilingi pasangan: <ul style="list-style-type: none"> o Pusing Jaga o Pusing Malu • Apabila melangkah ke belakang: <ul style="list-style-type: none"> o Undur Jaga o Undur Malu
		
		

RAGAM LANGKAH-LANGKAH

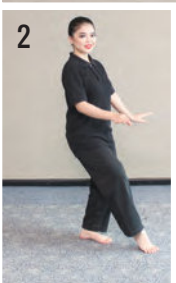
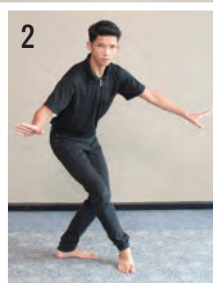
MENOLAK OMBAK

Lelaki

Wanita



Ragam Menolak Ombak dilakukan dengan menggunakan Langkah Berhempas dan Lenggang Serang Tepis.



TUMPANG LALU



SEKILAS FAKTA
 Umumnya lenggang setempat dilakukan pada kiraan 5-8 untuk memudahkan transisi pergerakan Menolak Ombak dari arah kiri ke kanan.



SEKILAS FAKTA

Pada masa ini, lagu joget turut dimainkan oleh pancaragam pop, orkestra studio atau simfoni yang mengutamakan ciri-ciri barat.

Sumber: *Muzik Malaysia: Tradisi Klasik, Rakyat dan Sinkretik* ditulis oleh Patricia Matusky dan Tan Sooi Beng (1997).

Adakah bentuk Tarian Joget Gamelan sama dengan bentuk dalam genre tarian rakyat Melayu?

Pintar TMK

Gunakan enjin carian untuk mendapatkan audio atau video menggunakan kata kunci *branle*.

7.5 TARIAN JOGET

Joget bermaksud tari atau tandak yang dirujuk sebagai Lagu Dua atau ronggeng di Sumatera. Istilah joget juga digunakan untuk merujuk kepada pelaku tari atau perempuan joget. Selain itu, joget merujuk kepada seni persembahan seperti joget lambak atau pentas joget.

Joget telah bertahan di tanah air kita selama lebih daripada empat abad. Struktur tarian joget dipengaruhi oleh tarian sosial masyarakat Portugis di Melaka yang dikenali sebagai *branyo*. Tarian *branyo* ialah versi tempatan yang lahir daripada *brundo* atau *branle*. Tarian tersebut sangat popular pada abad ke-15 dan ditarikan dalam bentuk bulatan secara bergerak ke sisi.

Joget boleh ditarikan secara berpasangan antara lelaki dengan wanita. Penari biasanya menari secara berhadapan antara satu sama lain dan mengelilingi pasangan seolah-olah usik-mengusik namun tidak bersentuhan antara satu sama lain. Ciri utama tarian joget adalah pada ritma dan rentaknya yang rancak bagi menghidupkan suasana.

A. Lagu dan Alat Muzik

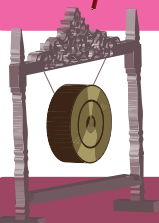
Ensembel muzik yang sama dengan ensembel muzik tarian Melayu asli dan inang digunakan untuk memainkan lagu berentak joget. Kini, alat lain seperti tamborin, flut dan gitar juga ditambahkan dalam muzik joget.

Tempo lagu joget biasanya lebih laju daripada tempo inang dan asli. Penari menghayunkan kaki ke hadapan dan menyilangkannya ke sisi kaki yang lain secara berganti-ganti. Repertoir tarian joget yang baik biasanya digarap dengan mengambil kira susunan ragam yang bersesuaian dengan pola melodi atau bahagian lagu tertentu.



BIOLA DAN AKORDION

penyedia melodi dan mengiringi penyanyi



GONG

penanda masa dan dimainkan pada setiap dua bit

REBANA

menghasilkan rentak



Nota Guru

- 1.3.1
- Tunjukkan contoh video tarian *branle* kepada murid.
 - Jelaskan perbezaan dan persamaan antara tarian *branle* dengan tarian joget kepada murid.

Rajah 7.9 Alat muzik tarian joget.

B. Teknik Pergerakan

	Lelaki	Wanita
TANGAN	<ul style="list-style-type: none"> • hayunan dan lenggangan yang sederhana, tidak terlalu laju dan dikawal dengan baik supaya teratur dan tidak liar • pergerakan tangan yang mengalir dan tidak tersekat-sekat atau terputus-putus seperti <i>staccato</i> • aras lengan tidak melebihi paras bahu • gestur tangan sentiasa dalam posisi genggam tak sudah • tangan didepangkan luas dan dipatahkan ketika mendayung atau menghayun • gestur atau posisi tangan sentiasa menampakkan kegagahan seorang lelaki 	<ul style="list-style-type: none"> • hayunan dan lenggangan yang sederhana, tidak terlalu laju dan dikawal dengan baik supaya teratur dan tidak liar • pergerakan tangan yang mengalir dan tidak tersekat-sekat atau terputus-putus seperti <i>staccato</i> • aras lengan tidak melebihi paras bahu • gestur tangan sentiasa dalam posisi genggam tak sudah • lengan tidak diangkat terlalu luas atau tinggi sehingga menampakkan bahagian bawah lengan • gestur atau posisi tangan sentiasa dikawal untuk menampakkan ciri-ciri kewanitaan
KAKI	<ul style="list-style-type: none"> • pergelangan kaki dipatahkan • tumit menyentuh lantai ketika menandak • henjutan kaki sederhana laju mengikut tempo lagu • pergerakan henjutan dalam langkah satu dan langkah dua dilakukan dengan mengalir dan tidak tersangkut-sangkut • langkah dibuka luas • hentakan kaki sedikit keras dan padu berbanding dengan wanita 	<ul style="list-style-type: none"> • pergelangan kaki dipatahkan • tumit menyentuh lantai ketika menandak • henjutan kaki sederhana laju mengikut tempo lagu • pergerakan henjutan dalam langkah satu dan langkah dua dilakukan dengan mengalir dan tidak tersangkut-sangkut • langkah dua, gentam atau mana-mana pergerakan kaki yang melibatkan henjutan harus dilakukan dengan sederhana • setiap pergerakan dikawal dengan baik agar tidak keterlaluan

Rajah 7.10 Teknik pergerakan untuk tarian joget.

POSISI TANGAN

LELAKI

Menajak Keris



Posisi ini juga boleh dilakukan dengan kedudukan yang sama tetapi kedua-dua belah tangan dalam posisi genggam tak sudah dan sekadar dirapatkan antara satu sama lain.

WANITA

Menajak Sanggul



Posisi ini juga boleh dilakukan dengan tangan kanan mencubit baju di bahagian kanan dada.

Alah Segak



Posisi ini umumnya digandingkan bersama-sama dengan Langkah Tandak atau Terancang.

Menyingsing Kain







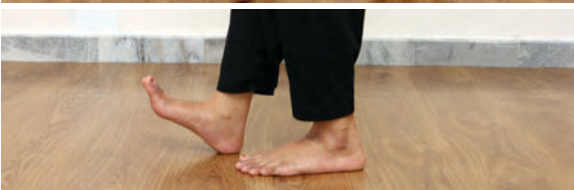





Posisi ini boleh digandingkan dengan mana-mana langkah dalam tarian joget.

Nota Guru

- 1.3.1 Tunjukkan cara menari tarian joget mengikut posisi tangan yang dinyatakan kepada murid.

C. Struktur Pergerakan Tarian Joget

RAGAM	LANGKAH-LANGKAH	
LANGKAH SATU (LANGKAH BERJUNTAI)	1 	2  <p>Pergerakan tangan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lelaki – Mendayung • Wanita – Mengait
LANGKAH DUA	Pergerakan kaki lelaki dan wanita	
		 <p>Pergerakan tangan untuk Langkah Dua adalah sama dengan pergerakan tangan yang terdapat pada Langkah Satu.</p>
TANPAK	Pergerakan kaki wanita	
		
		
		



Nota Guru

- 1.3.1 • Demonstrasi tarian joget mengikut ragam tari yang dipelajari.

RAGAM

LANGKAH-LANGKAH

GILA-GILA / KUNANG-KUNANG MABUK





Nota Guru

1.3.1 Bimbing murid melakukan gerak tari dengan teknik yang betul.



SEKILAS FAKTA

“Nilai murni merupakan tanggapan berkenaan perkara yang dihajati dan pada masa yang sama juga menjadi kriteria atau ukuran. Nilai murni sesuatu masyarakat biasanya diasaskan kepada agama. Memang menjadi tujuan semua agama, untuk membentuk kehidupan penganutnya untuk menjadi baik dan berakhlak mulia”

(Wan Mohd. Zahid, 1988)

7.6 NILAI MURNI DALAM AKTIVITI TARIAN



Nilai murni ialah penerapan adab dan tatasusila individu dalam hubungannya sesama manusia, alam dan Tuhan. Secara keseluruhannya, nilai murni merupakan nilai positif yang diterapkan untuk melahirkan insan seimbang bukan sahaja dari segi ilmu pengetahuan, tetapi juga emosi, rohani dan jasmani.

Nilai murni dalam tarian rakyat Melayu bermaksud penerapan adab, tatasusila dan akhlak mulia agar pergerakan dan pembawaan semasa menari menampilkan sahsiah yang terpuji. Yang berikut merupakan nilai murni yang dapat diperoleh melalui aktiviti tarian.

Sebelum Persembahan

- Mengamalkan disiplin diri yang baik.
- Membuat latihan persediaan secara konsisten.
- Menjaga kesihatan diri.
- Menepati masa.
- Membuat persediaan fizikal dan mental sebelum persembahan.

Semasa Persembahan

- Disiplin diri yang baik
- Hormat-menghormati
- Bersopan-santun
- Bersatu-padu
- Bekerjasama
- Bertanggungjawab
- Berperibadi mulia
- Bermuafakat
- Beretika
- Semangat muhibah
- Menepati masa
- Berani
- Sabar
- Jujur
- Tekun
- Tidak mementingkan diri sendiri

Selepas Persembahan

- Memastikan busana, aksesori dan prop disimpan dengan baik.

Rajah 7.11 Nilai murni dalam aktiviti tarian.

Nota Guru

1.3.3 Bimbing murid memahami dan mengamalkan nilai murni dalam aktiviti setiap tarian yang dipelajari.



REFLEKSI MINDA

IMBAS SAYA



[www.melayuonline.com/
ind/culture/dig/1671/
dari-istana-ke-rakyat-jelata](http://www.melayuonline.com/ind/culture/dig/1671/dari-istana-ke-rakyat-jelata)

ZAPIN

- Asal-usul, gaya Arab dan Melayu, aktiviti riadah
- Zapin Malaysia: latar belakang, pencipta tari
- Struktur persembahan zapin - Taksim, Ragam dan Kopak, Wainab
- Konsep main dalam zapin
- Lagu dan alat muzik - gambus, harmonium, marwas, dok, akordion dan biola
- Ragam Zapin Malaysia

MELAYU ASLI

- Latar belakang dalam tradisi ronggeng dan bangsawan
- Ragam tarian Melayu asli
- Repertoir tarian Melayu asli
- Teknik pergerakan

INANG

- Maksud perkataan inang, latar belakang, contoh repertoir yang pernah dicipta
- Lagu dan alat muzik - biola, akordion, rebana dan gong
- Teknik pergerakan
- Ragam tarian inang

JOGET


- Maksud perkataan joget, latar belakang, contoh repertoir yang pernah dicipta
- Lagu dan alat muzik - biola, akordion, rebana dan gong
- Ragam tarian joget

Nota Guru

Bimbing murid memahami dan menghuraikan rajah di atas secara lisan.

Jawab soalan berikut.

1. Yang manakah antara berikut ialah tari tradisi dari Hadramaut yang dikatakan asal tarian zapin?
 - A. *Jipin*
 - B. *Jepin*
 - C. *Japin*
 - D. *Zaffin*

2. Satu daripada ragam yang digunakan dalam tarian joget ialah _____ 
 - A. Ragam Unta
 - B. Jemput Sudi
 - C. Lambung Angin
 - D. Kunang-kunang Mabuk

3. Pilih pernyataan yang **betul** tentang maklumat di bawah.
 - A. Semua zapin di Malaysia berada di negeri Johor sahaja.
 - B. Terdapat dua gaya zapin, iaitu Zapin Arab dan Zapin Johor.
 - C. Taksim, Ragam dan Kopak serta Wainab ialah struktur dalam persembahan zapin.
 - D. Zapin Malaysia ialah tradisi yang berasal daripada Kampung Lamir, Pekan, Pahang.

4. Apakah maksud tarian pergaulan Melayu?

5. Apakah yang dimaksudkan dengan nilai murni yang terdapat dalam tarian pergaulan Melayu?

6. Nyatakan **tiga** asas pergerakan utama yang diperlukan untuk membentuk Bunga Silat dalam tarian inang dan tarian Melayu asli.

7. Senaraikan **empat** ragam yang terkandung dalam tarian Zapin Malaysia.

8. Jelaskan ragam yang terlibat dalam koda instrumental lagu zapin dan lagu joget.

9. Namakan instrumen alat muzik yang sama dalam ensembel muzik bagi tarian zapin dan tarian joget.

10. Jelaskan latar belakang tarian berikut.
 - i. Tarian inang
 - ii. Tarian joget

Busana

Perhatikan dan buat perbandingan terhadap gambar busana berikut. Apakah yang dapat anda lihat?



Kosa Kata

Baju Kebaya Pahang
 Baju Melayu Cekak Musang
 Baju Kurung Teluk Belanga
 Dokoh
 Kekek
 Kerongsang
 Pending
 Pesak
 Pesak Gantung
 Sinografi

OBJEKTIF PEMBELAJARAN

- Mengetahui tatacara pemakaian busana dalam tarian rakyat Melayu.
- Mengenal pasti busana yang sesuai dipakai dalam tarian rakyat Melayu.
- Mendemonstrasikan penggunaan busana dengan cara yang betul.

Nota Guru

Berbincang dengan murid tentang perbezaan dan keperluan pemakaian busana dalam gambar di atas.



PENGENALAN

Dalam tarian, sinografi merupakan elemen yang terpenting dalam persembahan. Untuk tahap ini, anda akan mempelajari asas sinografi dari aspek busana, tatarias dan prop. Pada asasnya, pakaian bermaksud bahan yang dipakai untuk membalut badan daripada sebarang perkara yang boleh mencederakan anggota tubuh badan, menjaga maruah diri dan menyesuaikan suhu badan dengan cuaca.

Pada awalnya, orang Melayu hanya memakai kain panjang. Kain tersebut merupakan kain yang belum dicantumkan dan dijahit hujung pangkalnya. Kain tersebut boleh dipakai dengan pelbagai cara untuk menutup tubuh badan. Ukuran untuk kain berkenaan ialah sembilan hasta. Walau bagaimanapun, kain yang berukuran lima dan tujuh hasta dikenali sebagai selendang. Setelah kemasukan pengaruh luar ke Tanah Melayu, kain panjang mula dijahit dan dipotong mengikut ukuran badan sehingga terhasilnya beberapa jenis rekaan pakaian Melayu. Pelbagai tekstil digunakan untuk menampakkan kelainan pada gaya rekaan tersebut.

8.1 BUSANA BAGI TARIAN RAKYAT MELAYU

Busana tari merupakan pakaian yang dipakai oleh penari semasa mengadakan persembahan tarian. Dalam konteks ini, penari akan menggunakan busana tari tradisional seperti Baju Kurung Teluk Belanga, Baju Melayu Cekak Musang, Baju Kebaya Labuh dan Baju Kebaya Pahang. Busana tari direka dengan menggunakan material dan warna yang sesuai serta mengambil kira aspek pementasan. Pemakaian busana tari akan menampakkan keharmonian dan keindahan persembahan tari. Pemakaian busana juga bertujuan untuk mengekspresikan idea artistik koreografer dan sekali gus untuk menarik perhatian penonton.

Untuk menari tarian rakyat Melayu, pelbagai jenis busana boleh digunakan berdasarkan budaya masyarakat setempat. Sebagai contoh, di negeri Pahang, penari memakai Baju Melayu Cekak Musang dan Baju Kebaya



Nota Guru

- 3.2.1 Berbincang dengan murid tentang kepentingan busana dalam persembahan tarian.

Riau untuk tarian Zapin Pekan. Selain itu, dalam tarian rakyat Melayu, kita boleh mengenakan busana yang sesuai mengikut budaya masyarakat Melayu yang mementingkan ciri-ciri kesantunan.



Gambar Foto 8.1 Busana yang boleh diguna pakai dalam tarian rakyat Melayu.



“Setiap sesuatu bermula dengan langkah pertama. Berbaju Melayu misalnya dimulakan sekitar 700 tahun dulu dan dipercayai diperkenalkan pada zaman empayar Melaka oleh Sultan Muhammad Syah serta kaya dengan falsafah dalam berbusana. Sultan Muhammad Syah ketika itu mahukan orang Melayu berbaju khusus bagi menampilkan mereka sebagai bangsa yang mempunyai jati diri sekali pun dalam berpakaian, bukannya berbaju ‘atas angin’ seperti pakaian pedagang Arab atau India zaman itu.”

Mohd Rosli bin Saludin
Ahli Akademik

Nota Guru

3.2.1 Bimbing murid mencari maklumat tentang kepelbagaian busana masyarakat Melayu di Malaysia.

SEKILAS FAKTA

Anakanda Sultan Abu Bakar (Sultan Johor), Puteri Tengku Ampuan Mariam, gemar memakai baju kurung dengan kain sarung yang diikat secara ombak mengalun di rusuk kiri atau rusuk kanan pinggang dengan meletakkan kepala kain di bahagian belakang.

Sumber: *Busana Melayu* ditulis oleh Zubaidah Shawal (1994).

A. BUSANA TARIAN ZAPIN

Terdapat pelbagai jenis tarian zapin di Malaysia seperti Zapin Melayu Johor, Zapin Ghalet, Zapin Sebat dan sebagainya. Oleh itu, pemakaian busana tarian zapin terdiri daripada pelbagai jenis berdasarkan asal-usul tarian zapin tersebut. Sebagai contoh, busana tarian Zapin Melayu Johor bagi penari lelaki adalah seperti sepasang Baju Melayu Teluk Belanga, bersamping dan bersongkok manakala bagi penari wanita, mereka akan mengenakan Baju Kurung Teluk Belanga, berkain sarung dan berkain dagang.

Sebelum ini, anda telah mempelajari Tarian Zapin Malaysia. Oleh itu, dalam unit ini anda akan diperkenalkan kepada busana tarian tersebut. Penari lelaki mengenakan Baju Melayu Cekak Musang berdagang dalam ikatan gelombang dan dilengkapi dengan pemakaian songkok. Penari wanita pula mengenakan Baju Kurung Teluk Belanga dan dilengkapi kain dagang dengan ikatan bunga di sisi kiri pinggangnya. Namun, terdapat juga penari lelaki yang mengenakan Baju Melayu Cekak Musang dengan samping ikatan pahlawan sementara penari wanita mengenakan busana Puteri Perak.



Gambar Foto 8.2
Contoh pemakaian busana bagi tarian Zapin Melayu Johor.



Gambar Foto 8.3
Contoh pemakaian busana bagi tarian Zapin Malaysia.

Nota Guru

- 3.2.1 • Berbincang dengan murid tentang cara pemakaian busana bagi tarian zapin.
- Galakkan murid memberikan pendapat tentang persamaan dan perbezaan antara busana Zapin Melayu Johor dengan Zapin Malaysia.

B. BUSANA TARIAN MELAYU ASLI, INANG DAN JOGET

Pemakaian busana bagi tarian inang dan joget adalah sama. Busana bagi penari lelaki ialah sepasang Baju Melayu Cekak Musang berserta songkok dan sampung ikatan gelombang dengan gaya sampung berdagang luar. Busana bagi penari wanita pula ialah Baju Kurung Teluk Belanga, Baju Kebaya Labuh, Baju Kebaya Pahang dan kain sarung serta sanggul yang diselitkan bunga di atas kepalanya. Selain itu, Baju Kebaya Riau dan Baju Kebaya Pendek juga boleh digunakan mengikut latar tempat sesuatu persembahan tarian. Warna pakaian lelaki dan wanita biasanya seragam untuk menimbulkan keserasian dan keharmonian dalam persembahan tarian.

Namun terdapat perbezaan dalam tarian Melayu asli, iaitu busana bagi penari lelaki ialah sepasang Baju Melayu Cekak Musang, bersamping dengan ikatan pahlawan, berbengkung dan berbaju layang.

SEKILAS FAKTA

Lelaki yang sudah berkahwin lazimnya mengenakan sampung sehingga ke bawah lutut. Bagi lelaki bujang pula, sampung dikenakan di atas paras lutut.

Sumber: *Busana Melayu* ditulis oleh Zubaidah Shawal (1994).



Gambar Foto 8.4 Contoh pemakaian busana bagi tarian Melayu asli, inang dan joget.

Nota Guru

3.2.1 Jelaskan perbandingan busana tarian rakyat Melayu kepada murid.



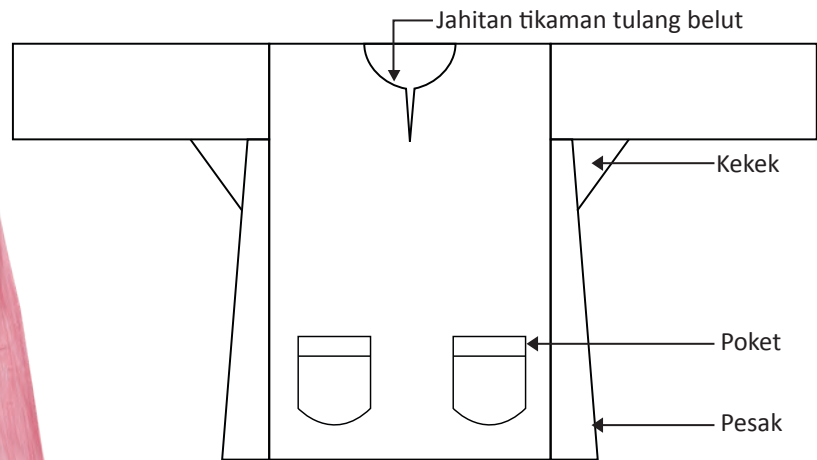
Pintar TMK

Gunakan enjin carian untuk mendapatkan imej atau gambar menggunakan kata kunci Busana Melayu.

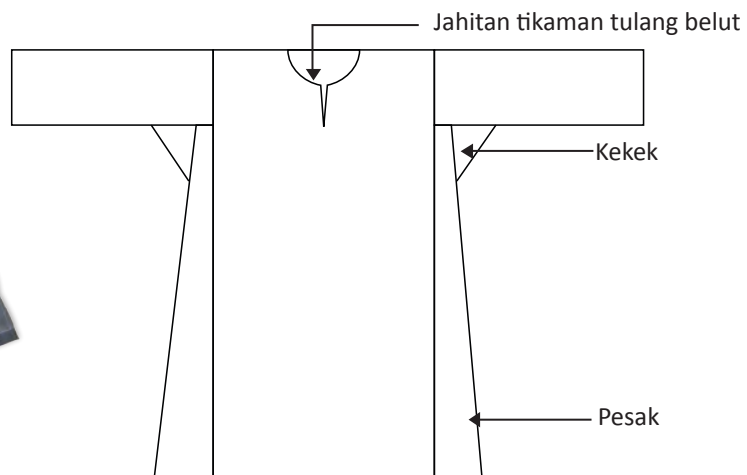
8.2 POLA PAKAIAN BAGI TARIAN RAKYAT MELAYU



Pola pakaian sangat penting dalam menghasilkan busana. Pola pakaian merupakan potongan kertas mengikut bahagian pakaian. Tujuan membuat pola adalah untuk memudahkan proses menjahit pakaian agar menepati ukuran dan bentuk yang diinginkan.



Rajah 8.1 Pola Baju Melayu Teluk Belanga.

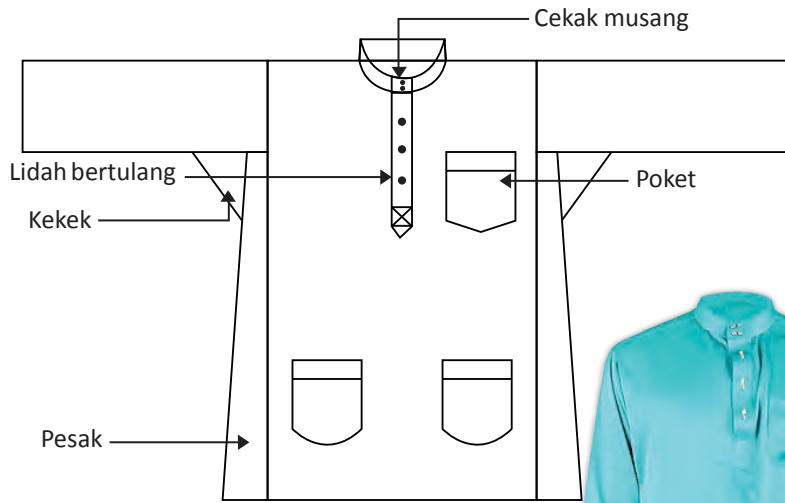


Rajah 8.2 Pola Baju Kurung Teluk Belanga.

Nota Guru

3.2.1 Bimbing murid mengenal pasti pola pakaian bagi busana setiap tarian rakyat Melayu.

Lakukan aktiviti dalam kumpulan. Bincangkan perbezaan pemakaian busana dan fungsi rekaan setiap pakaian bagi tarian rakyat Melayu. Kemudian, sediakan slaid menggunakan MS PowerPoint dan bentangkan hasil kerja kumpulan anda.



Rajah 8.3 Pola Baju Melayu Cekak Musang.



Rajah 8.4 Pola Baju Kebaya Labuh.

SEKILAS FAKTA

Pemakaian tanjak di Perak dikatakan berasal daripada sejarah kedatangan Sultan Muzaffar Syah yang ditabalkan sebagai sultan. Mahkota raja yang dipakai oleh baginda dibuang ke laut kerana perjanjian dengan penjaga laut untuk terus mudik ke negeri Perak. Pakaian di kepala baginda kemudiannya direka untuk menggantikan mahkota raja yang dipanggil tengkolok raja. Sumber: *Busana Melayu* ditulis Zubaidah Shawal (1994).

Nota Guru

3.2.1 Bimbing murid melakukan aktiviti di atas. Terapkan kemahiran berkomunikasi dan bekerja secara berpasukan dalam diri murid melalui aktiviti yang dilakukan.

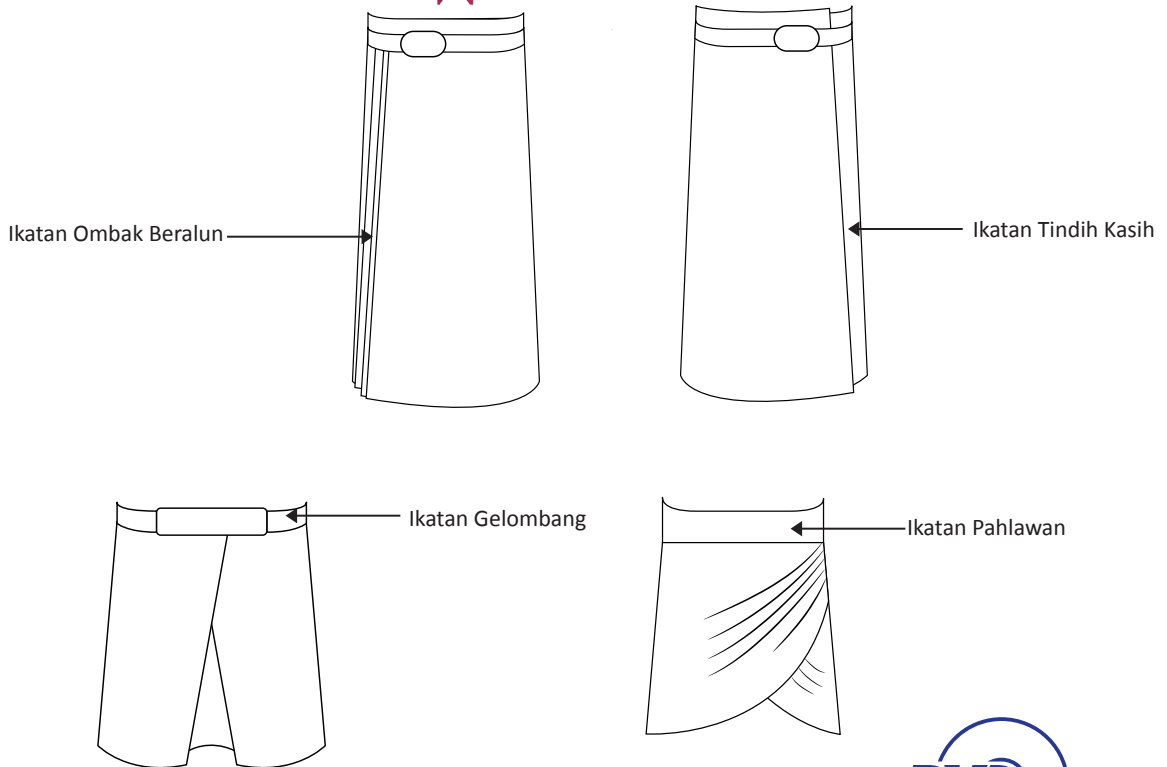


Pintar TMK

Gunakan enjin carian untuk mendapatkan maklumat dan imej tentang pemakaian songkok untuk tarian zapin.



Rajah 8.5 Baju Kebaya Pendek.



Rajah 8.6 Jenis-jenis ikatan kain.



Nota Guru

3.2.1 Tunjukkan cara pemakaian samping menggunakan Ikatan Ombak Beralun, Ikatan Tindih Kasih, Ikatan Pahlawan dan Ikatan Gelombang kepada murid.

8.3 PEMAKAIAN AKSESORI DALAM TARIAN RAKYAT MELAYU



Aksesori bermaksud perhiasan yang dipakai untuk menambahkan keindahan pemakaian busana. Pemakaian asas hiasan kepala ialah bunga. Contohnya, aksesori yang dipakai oleh penari dalam tarian rakyat Melayu ialah cucuk sanggul, subang, dokoh dan gelang. Aksesori biasanya diperbuat daripada emas, perak dan tembaga yang bermotifkan alam semula jadi.



Bunga

Pemakaian bunga hidup dan tiruan menampakan keindahan dan kecantikan pada dandanan rambut penari wanita.



Cucuk Sanggul

Pemakaian cucuk sanggul adalah untuk menambahkan seri dandanan pada rambut.



Subang

Subang biasanya terdiri daripada dua jenis, iaitu jurai dan lekap (subang kopi).



Dokoh

Dokoh merupakan satu daripada aksesori tradisional wanita yang dipakai di leher dan mempunyai tiga atau lebih plat. Aksesori ini diperbuat daripada timah, tembaga atau logam. Pada suatu ketika dahulu, dokoh selalu digayakan dengan pemakaian baju kebaya.



Kerongsang

Kerongsang biasanya digunakan hanya satu atau tiga butir. Kerongsang boleh dijadikan alternatif untuk menggantikan dokoh.



Rantai Leher

Rantai leher biasanya terdiri daripada pemanis dan bubut.



Gambar Foto 8.5 Aksesori dalam tarian rakyat Melayu.

3.2.1 Terangkan kepentingan pemakaian aksesori dalam busana Melayu kepada murid.



Gelang Tangan

Gelang tangan biasanya direka dengan corak bunga-bunga. Gelang tangan juga dikenali sebagai gelang berderai atau gelang seminggu.



Tali Pinggang Besi

Tali pinggang besi berukir digunakan untuk memastikan ikatan samping tidak terlerai.



Pending

Pending ialah pengancing tali pinggang yang direka dan dihias dengan motif.



Gelang Kaki Halus

Gelang kaki emas biasanya bermotifkan awan larat.



Butang Baju Melayu

Aksesori ini digunakan untuk busana Baju Melayu Cekak Musang. Biasanya butang baju Melayu digunakan sama ada satu, tiga, lima atau tujuh butir.



Hiasan Songkok

Songkok biasanya dihias dengan kerongsang bulan sabit dan bintang.

Nota Guru

3.2.1 Bimbing murid mendapatkan maklumat tentang pemakaian aksesori daripada pelbagai sumber.



REFLEKSI MINDA

IMBAS SAYA

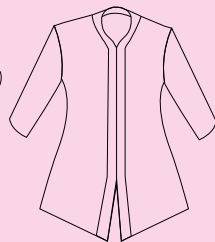
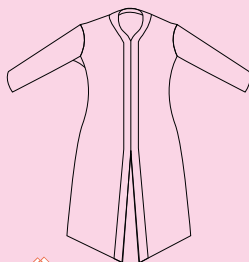
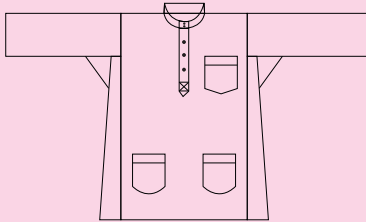
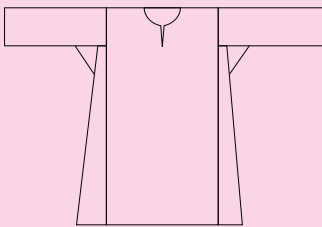
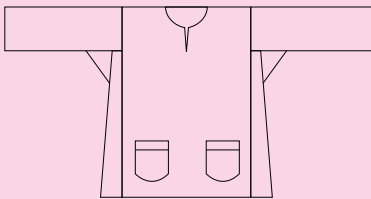


www.utusan.com.my/rencana/asal-busana-popular-melayu-1.116532

BUSANA TARIAN RAKYAT MELAYU



POLA PAKAIAN



BUSANA

AKSESORI

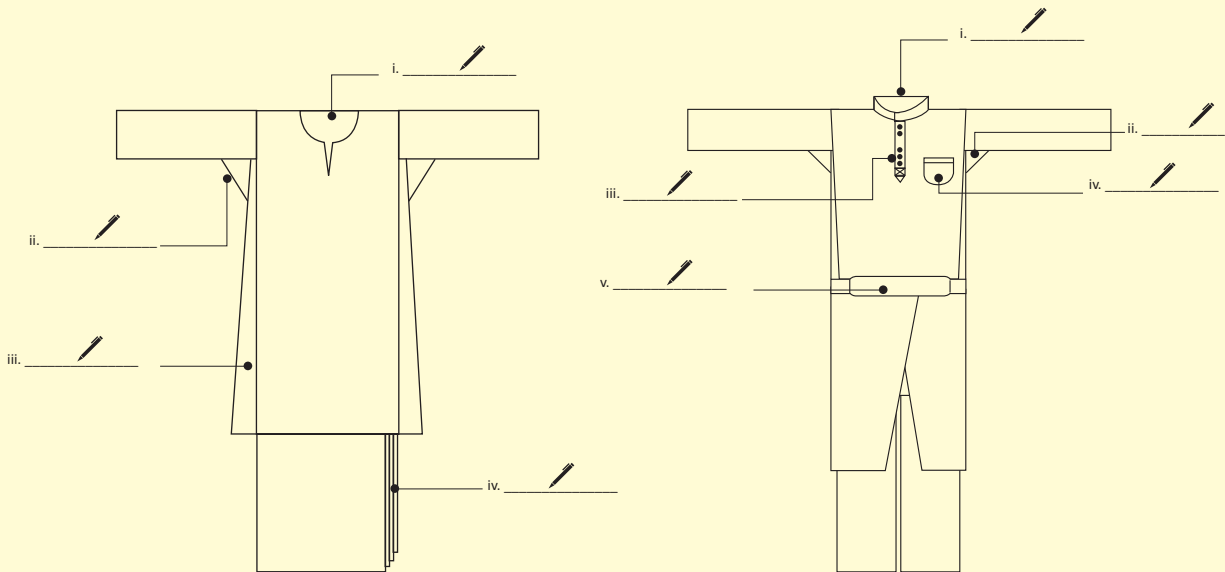


Nota Guru



Bimbing murid memahami dan menghuraikan rajah di atas secara lisan.

Jawab soalan berikut.

1. Terangkan asal usul busana Melayu.
2. Berikan maksud busana tari.
3. Labelkan bahagian pada pola pakaian di bawah.



4. Pilih satu tarian. Lakarkan pola pakaian bagi busana penari lelaki dan penari wanita untuk tarian tersebut.
5. Senaraikan aksesori yang digunakan dalam tarian rakyat Melayu untuk penari lelaki dan wanita dalam jadual di bawah.

Aksesori Lelaki	Aksesori Wanita
	



Pada pendapat anda, apakah kepentingan mempelajari tatarias?

OBJEKTIF PEMBELAJARAN

- Mengetahui tatacara penggunaan tatarias dalam tarian rakyat Melayu.
- Mengenal pasti alatan dan bahan yang diguna pakai dalam tarian rakyat Melayu.
- Mendemonstrasikan penggunaan tatarias dengan cara yang betul.



Kosa Kata

- Bedak Asas
- Bedak Debu
- Dandanan Rambut
- Maskara
- Pembayang Mata
- Pemerah Bibir/Gincu
- Pemerah Pipi
- Solekan Wajah
- Tatarias

Nota Guru

- Bersoal jawab dengan murid tentang gambar di atas.
- Minta murid membuat kesimpulan terhadap hasil soal jawab tersebut.





Pintar TMK

Gunakan enjin carian untuk mendapatkan video dengan menggunakan kata kunci teknik asas solekan.

PENGENALAN

Dalam unit ini, anda akan belajar tentang tatarias, iaitu cara untuk mencantikkan diri. Tatarias terdiri daripada solekan wajah dan dandanan rambut. Kita akan merias wajah dengan teknik solekan dan dandanan yang betul mengikut kesesuaian persembahan tari. Kepentingan tatarias adalah untuk menampilkan wajah yang cantik, menarik dan berkeyakinan.

9.1 ALATAN DAN BAHAN SOLEKAN

Bersolek merupakan suatu proses untuk mencantikkan wajah mengikut konsep dan genre tarian ataupun tema sesuatu persembahan. Bagi memulakan proses solekan pada wajah, kita perlu mengetahui alatan dan bahan asas kosmetik.

A. ALATAN SOLEKAN

1 Berus

Berus merupakan alat yang penting untuk memulakan proses solekan. Yang berikut merupakan jenis berus dan fungsinya.



- a Berus Bedak**
Menyapukan bedak debu supaya rata.
- b Berus Bedak Jenis Kipas**
Membuang lebihan bedak debu pada wajah.
- c Berus Pemerah Pipi**
Merapikan pemerah pipi agar kelihatan kemas.
- d Berus Tulang Pipi**
Membentuk bahagian tulang pipi.
- e Berus Zon-T**
Menyapukan bedak untuk menyerlahkan zon-T pada wajah.
- f Berus Pembayang Mata**
Membentuk pembayang pada kelopak mata mengikut warna.
- g Berus Pembayang Hidung**
Membentuk pembayang pada tulang hidung.
- h Berus Bibir**
Membentuk dan membuat garisan pada bibir.
- i Berus Kening**
Merapikan bulu kening.
- j Berus Bulu Mata**
Merapikan bulu mata.

Nota Guru

3.2.1

- Terangkan kepentingan berus untuk solekan kepada murid.
- Jelaskan alatan dan bahan solekan secara terperinci kepada murid.

Berus solekan hendaklah dijaga agar tahan lebih lama. Yang berikut merupakan tip penjagaan berus solekan.

- 1 Masukkan air ke dalam bekas, tuangkan gel mandian dan kacau hingga rata.
- 2 Celupkan berus satu per satu ke dalam air dan gosokkan berus dengan lembut di atas tapak tangan.
- 3 Ulang langkah ini sehingga berus kelihatan bersih.
- 4 Bilas berus yang telah dibersihkan dengan air bersih.
- 5 Keringkan berus solekan yang telah dibilas tadi.

2 Span

Span juga merupakan alat penting dalam proses solekan. Span digunakan untuk menyapukan bedak pada permukaan wajah. Span yang digunakan untuk solekan perlu dibersihkan dengan cara merendamkan span tersebut ke dalam air panas. Jadual menunjukkan jenis span dan fungsinya.

Jadual 9.1 Jenis-jenis span dan fungsinya.

Jenis Span	Fungsi
Span bulat besar	Digunakan untuk sapuan bedak asas agar sapuan kelihatan lebih rata.
Span bersegi	Digunakan untuk sapuan pada bahagian lekukan wajah yang sukar dijangkau seperti bahagian lekukan hidung.
Span batang	Digunakan untuk sapuan pada bahagian kelopak mata.



3 Bulu Mata Palsu dan Pelekat



Menambahkan seri pada bahagian mata.

4 Tisu/Tisu Basah

Membersihkan solekan atau kotoran.



5 Gunting Kecil

Menggunting bulu mata palsu.



6 Pengasah Pensel

Menajamkan pensel bulu kening atau pensel penggaris mata.



B. BAHAN SOLEKAN

1 Bedak asas (krim, bebatang, cecair dan bedak 2 dalam 1)



2 Maskara



3 Pembayang Mata



SEKILAS FAKTA

Sebelum memulakan proses solekan pada wajah, permukaan wajah perlu dibersihkan dengan menggunakan pencuci muka dan krim pelembap.

4 Pemerah Pipi



5 Pemerah Bibir/Gincu



6 Bedak Debu



7 Celak/Celak Basah





Peringkat 1 : Wajah



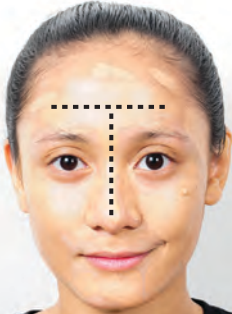
1

Bersihkan wajah terlebih dahulu untuk membuang segala kotoran dan minyak yang terlekat pada wajah, dan keringkan wajah.



2

Sapukan krim pelembap pada wajah (proses ini didahului dengan mengoles wajah dari bahagian dagu hingga ke dahi secara perlahan-lahan).



3

Sapukan bedak asas jenis bebatang atau bedak 2 dalam 1 mengikut kesesuaian warna kulit wajah seseorang. Sapuan harus dilakukan dengan menggunakan span agar rata dan sekata.



4

Ratakan bedak debu pada seluruh wajah dengan menggunakan span. Tujuannya adalah untuk menyempurnakan solekan asas pada wajah.



3.2.1 Bimbing murid menghasilkan solekan asas.

Peringkat 2 : Mata



1

Sapukan pembayang mata berwarna putih atau warna krim pada keseluruhan kelopak mata untuk menyerlahkan bahagian kelopak mata.



2



3

4



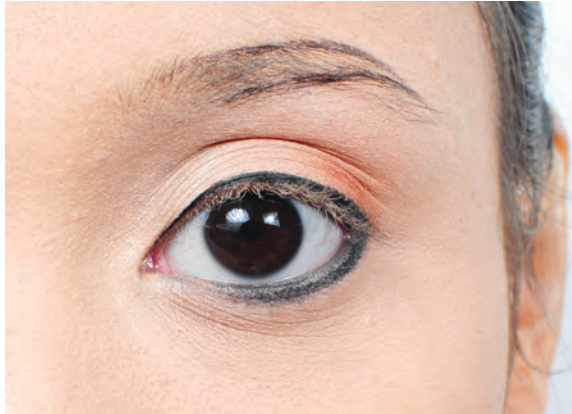
Sapukan pembayang mata berwarna coklat pada separuh bahagian bawah kelopak mata (pembayang mata warna lain boleh juga digunakan mengikut tema dan konsep persembahan). Proses ini menggunakan konsep warna ton (daripada warna cerah ke gelap).



5

Lukis alis mata dengan menggunakan celak daripada jenis pensel atau cecair. Tujuannya adalah untuk membesarkan dan menampakkan alis mata.

Peringkat 3 : Kening



- 1 Lukis garisan kening dengan pensel kening.



- 2 Sapukan bahagian bulu kening menggunakan berus kening.



- 3 Sapukan bahagian hujung kening dengan berhati-hati.



- 4 Pastikan kedua-dua kening dilukis dengan bentuk yang sama.

Peringkat 4 : Bulu Mata



Ambil bulu mata palsu dan ukurkan pada bahagian penghujung kelopak mata bagi memastikan saiznya tepat. Kemudian, sapukan gam bulu mata pada bahagian bawah kelopak bulu mata palsu dan lekatkan pada penghujung kelopak mata.

Peringkat 5 : Pemerah Pipi dan Hidung



1. Bahagian Pipi

Pilih warna pemerah pipi yang bersesuaian mengikut konsep persembahan. Sapukan pemerah pipi pada bahagian tulang pipi dengan menggunakan berus pemerah pipi. Sapuan hendaklah bermula pada bahagian bawah tengah pipi dan layangkan sehingga ke bahagian sisi dahi atau bahagian telinga.

2. Bahagian Hidung

Pada bahagian tepi hidung, sapukan pembayang mata berwarna coklat untuk menampakkan bayang-bayang. Sapukan *highlight* pada bahagian tengah hidung untuk menampakkan hidung agar kelihatan mancung.

Peringkat 6 : Bibir



1

Pilih warna gincu yang bersesuaian mengikut konsep persembahan. Larik pensel bibir dengan lembut pada bahagian bibir. Lukis bentuk bibir dengan berhati-hati.



2

Sapu gincu menggunakan berus gincu. Pastikan warna yang dipilih adalah lebih gelap daripada warna pensel bibir.



3

Sapukan kemasam pengilat bibir (lip gloss) pada keseluruhan bahagian bibir.

ZON AKTIVITI

Lakukan aktiviti secara berpasangan. Solek wajah rakan anda menggunakan teknik yang telah dipelajari. Selepas itu, rakan anda pula menyolek wajah anda. Bincangkan warna yang digunakan untuk setiap bahagian wajah.

Wajah yang telah siap disolek (wanita).

Wajah yang telah siap disolek (lelaki).

Nota Guru

3.2.1

- Terangkan proses dan teknik solekan yang lain kepada murid.
- Bimbing murid melakukan aktiviti di atas. Terapkan elemen kreativiti dan inovasi serta sifat ingin tahu dalam diri murid melalui aktiviti yang dilakukan.

9.3 DANDANAN RAMBUT



Dandanan rambut dalam konteks kesenian merupakan proses olahan rambut mengikut kesesuaian sesuatu persembahan sama ada bertemakan tradisional, moden atau kontemporari. Dandanan rambut biasanya memfokuskan gaya sanggul. Setiap sanggul berfungsi untuk kelihatan cantik, kukuh serta dapat menampung perhiasan yang terletak di kepala. Yang berikut merupakan alatan asas untuk menyediakan sanggul.



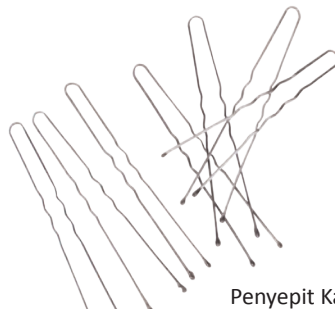
Getah Rambut



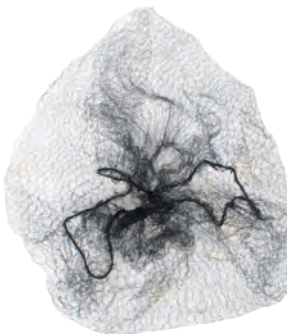
Sikat Sasak



Penyepit Hitam



Penyepit Kangkang



Jaring Rambut



Sanggul Palsu



Gel Rambut

Penyembur Rambut



Nota Guru

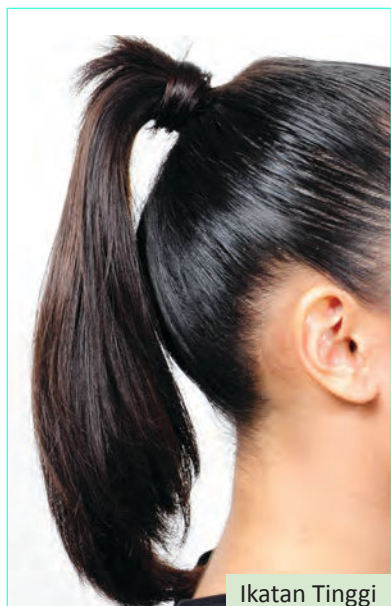
3.2.1 Terangkan alatan dan bahan yang digunakan untuk menata rias sanggul kepada murid.

Langkah-langkah Dandanan Rambut Menggunakan Sanggul



ZON AKTIVITI

Lakukan aktiviti dalam kumpulan. Sediakan carta alir tentang pemakaian cucuk sanggul untuk penari. Kemudian, buat lakaran jenis dandanan rambut yang pernah dilihat. Bentangkan hasil dapatan dalam kelas menggunakan slaid persembahan MS PowerPoint.



2 Pilih kedudukan ikatan rambut yang sesuai untuk menyanggul rambut, iaitu ikatan tinggi, sederhana atau rendah.

Nota Guru

- 3.2.1
- Bimbing murid membuat perbincangan tentang kepentingan solekan wajah dan dandanan rambut dalam persembahan tarian.
 - Bimbing murid melakukan aktiviti di atas. Terapkan kemahiran berkomunikasi dan bekerja secara berpasukan dalam diri murid melalui aktiviti yang dilakukan.



- 3** Lilit dan tekupkan rambut dengan jaring. Sepit rambut menggunakan penyepit hitam untuk mengukuhkan kedudukan rambut agar tidak terlerai.



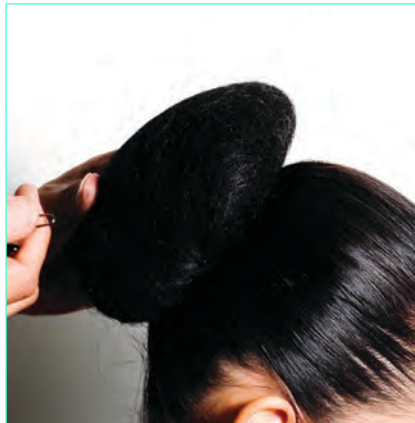
SEKILAS FAKTA

Pemakaian cucuk sanggul hendaklah digunakan pada bahagian kanan sanggul, manakala bunga hendaklah disematkan pada bahagian kiri sanggul.

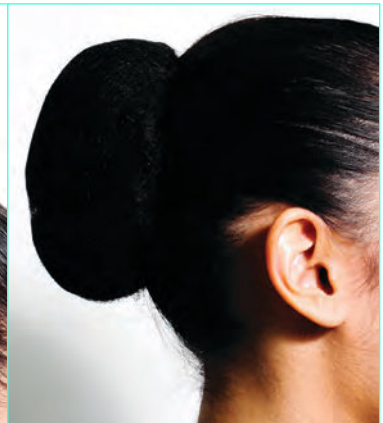


Pintar TMK

Gunakan enjin carian untuk mendapatkan maklumat tentang jenis sanggul.



- 4** Masukkan rambut yang diikat tadi dalam sanggul palsu. Gunakan penyepit kangkang untuk menyambungkan sanggul palsu pada rambut asal.



- 5** Pastikan rambut disepit kuat dan kukuh agar dapat menampung aksesori yang akan dijadikan hiasan pada sanggul.



- 6** Semburkan bahagian rambut yang terkeluar menggunakan penyembur rambut agar kelihatan lebih kemas dan rapi.

Nota Guru

- 3.2.1 Terangkan proses kemas selepas mendandan rambut kepada murid.



7

Pilih bunga dan cucuk sanggul yang bersesuaian untuk dihias pada sanggul yang telah siap. Tujuannya adalah untuk menaikkan seri pada rambut.



8

Beginilah hasil dandanan rambut secara asas. Anda boleh mencubanya dengan menggunakan aksesori dan bahan lain untuk menambahkan seri dandanan.

ZON AKTIVITI

Semasa Bulan Kesenian di sekolah, anda boleh menawarkan perkhidmatan sebagai jurusolek. Gunakan kreativiti sendiri untuk mengubah suai proses asas solekan yang telah dipelajari.

Nota Guru

3.2.1 Bimbing murid melakukan aktiviti di atas. Terapkan nilai keusahawanan, kreativiti dan inovasi dalam diri murid melalui aktiviti yang dilakukan.



www.wom.my/kecantikan/teknik-solekan-yang-betul

TATARIAS
DALAM TARIAN
RAKYAT MELAYU

CARA SOLEKAN WANITA



CARA SOLEKAN LELAKI



CARA MERIAS SANGGUL



Nota Guru

Bimbing murid memahami dan menghuraikan rajah di atas secara lisan.

Jawab soalan berikut.

1. Namakan alatan solek di bawah.



2. Nyatakan jenis dan kegunaan berus di bawah.

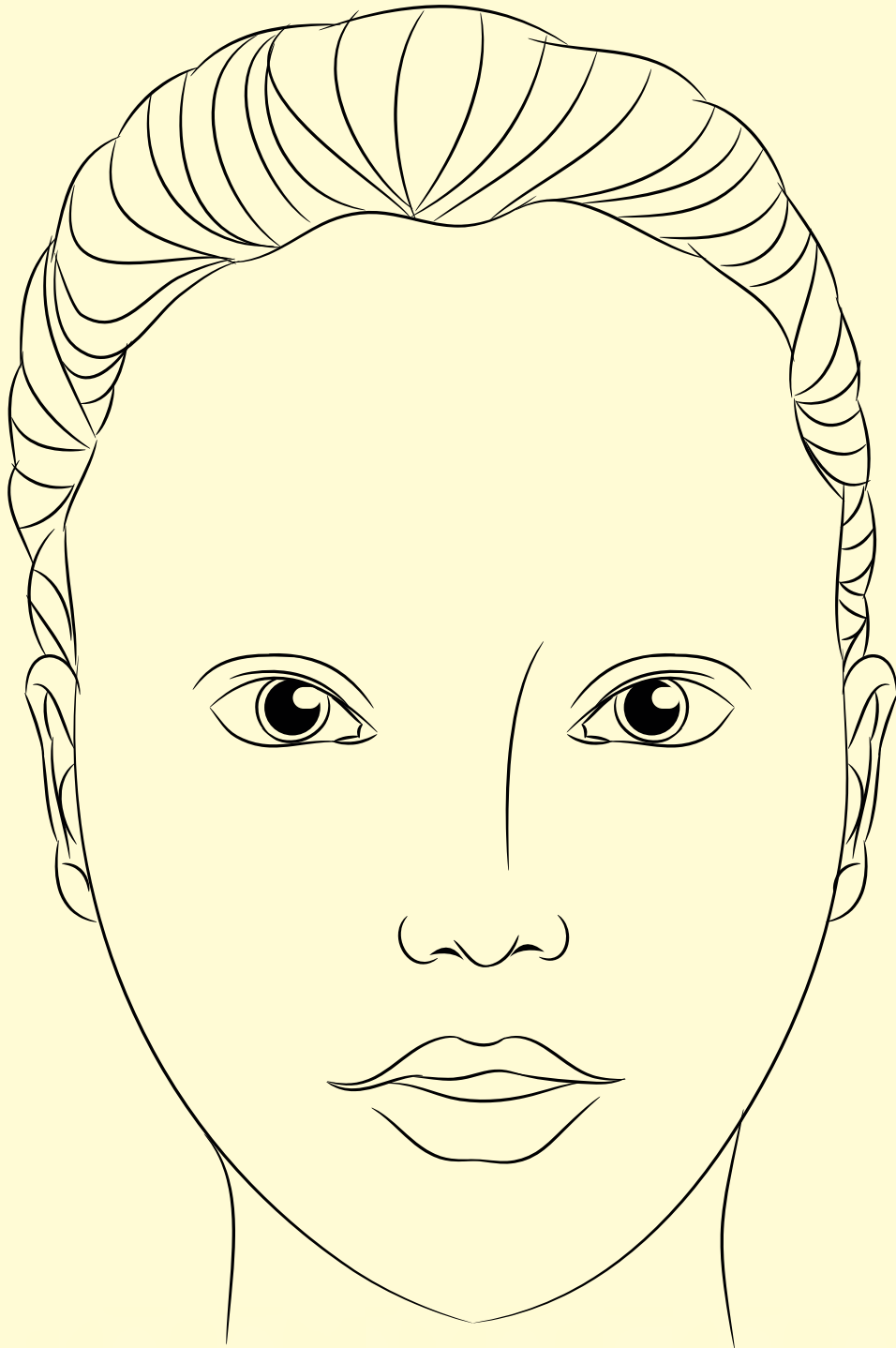


3. Nyatakan **tiga** kedudukan ikatan rambut sebelum membuat sanggul.

4. Jelaskan langkah-langkah membuat dandanan rambut yang lengkap.

5. Huraikan kepentingan penggunaan alatan solek dalam persembahan tarian rakyat Melayu.

6. Lihat gambar di bawah. Lukis semula pada sehelai kertas lukisan dan warnakan (solekkan) dengan menggunakan pensel warna.





Apakah prop yang digunakan oleh penari dalam gambar di atas?
Mengapakah prop tersebut digunakan dalam tarian rakyat Melayu?

OBJEKTIF PEMBELAJARAN

- Mengetahui penggunaan prop dalam tarian rakyat Melayu.
- Mengenal pasti prop yang sesuai digunakan dalam tarian rakyat Melayu.
- Mendemonstrasikan penggunaan prop dalam tarian rakyat Melayu.



Kosa Kata

- Tepak Sirih

Nota Guru

Berbincang dengan murid tentang prop yang boleh digunakan dalam tarian rakyat Melayu.



SEKILAS FAKTA

Terdapat prop yang dibuat khas untuk tujuan tarian dan juga prop yang digunakan berdasarkan alatan aktiviti harian masyarakat Melayu.



Pintar TMK

Dengan menggunakan MS PowerPoint, sediakan slaid persembahan yang berkaitan dengan kepentingan penggunaan prop dalam tarian rakyat Melayu.

PENGENALAN

Penggunaan prop seperti sapu tangan, payung, selendang, keris, tudung saji, kain songket, bunga telur dan alatan lain yang bersesuaian mula digunakan di pentas bangsawan dan filem Melayu sekitar 1950-an. Penggunaan prop berfungsi dalam pentas bangsawan dan filem Melayu untuk menyampaikan maksud tarian yang berkesinambungan dengan plot cerita. Pada masa ini, penggunaan prop lebih meluas bergantung pada kreativiti koreografer dan tuntutan persembahan.



Gambar Foto 10.1

Tepak sirih digunakan sebagai prop dalam tarian Melayu asli: Makan Sirih.



Gambar Foto 10.2

Keris digunakan sebagai prop oleh penari lelaki dalam tarian Melayu asli.



Nota Guru

- 3.2.1 Minta murid berbincang tentang tarian yang menggunakan prop.



Gambar Foto 10.3
Sapu tangan digunakan sebagai prop dalam tarian inang.



Gambar Foto 10.4
Bunga telur digunakan sebagai prop dalam Zapin Pekajang oleh penari lelaki.



Gambar Foto 10.5
Selendang digunakan sebagai prop dalam tarian inang.

Shania dan rakan-rakannya daripada Kelab Anak Seni Tari Mutiara sedang mengadakan persembahan tarian joget sempena Festival Tari Kemerdekaan. Tiba-tiba payung yang hendak dikembangkan oleh Shania terkuncup ke atas tanpa disedarinya. Apakah yang perlu dilakukan oleh Shania?

Nota Guru

3.2.1 Minta murid berbincang tentang penggunaan prop secara maksimum dalam persembahan tarian.

ZON AKTIVITI

Lakukan aktiviti dalam kumpulan. Pilih satu prop tarian. Gunakan prop tersebut semasa produksi tari berlangsung. Jelaskan fungsi dan kepentingan prop tersebut dalam tarian berkenaan.



Gambar Foto 10.6
Selendang digunakan sebagai prop dalam tarian rakyat Melayu.



Gambar Foto 10.7
Kain dagang digunakan sebagai prop dalam tarian rakyat Melayu.

Nota Guru

- 3.2.1
- Tunjukkan contoh penggunaan prop dalam tarian rakyat Melayu kepada murid.
 - Bimbing murid melakukan aktiviti di atas. Minta mereka mencipta prop sendiri.



REFLEKSI MINDA

IMBAS SAYA



www.memori-kedah.com/page_pengenalan.php?page-Num_Recordset=10&-totalRows_Recordset=1=35&p=2&id-stopic=6&idskandungan=23&mtopic=1



Nota Guru

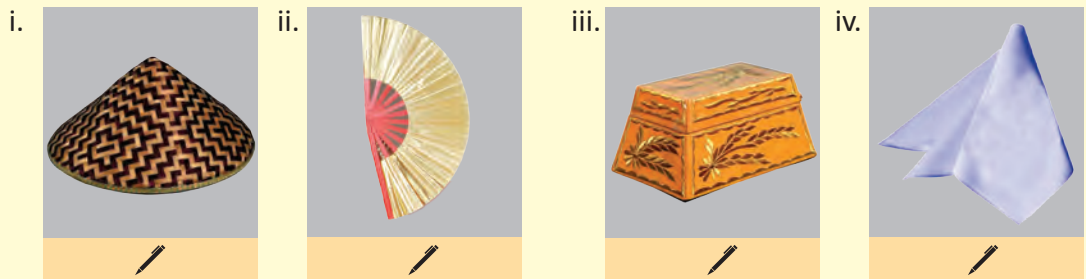
Bimbing murid memahami dan menghuraikan rajah di atas secara lisan.

Jawab soalan berikut.

1. Senaraikan prop yang boleh digunakan dalam tarian rakyat Melayu.



2. Apakah tarian rakyat Melayu yang sesuai berdasarkan penggunaan prop di bawah?



3. Nyatakan prop yang sesuai berdasarkan tarian berikut.

- i. Inang
- ii. Zapin
- iii. Melayu Asli
- iv. Joget

4. Apakah kepentingan prop dalam tarian rakyat Melayu?

Koreografi



Kosa Kata

Abstrak
Idea
Improvisasi
Komposisi
Konsep
Koreografer
Koreografi
Pergerakan
Pola lantai
Tema

Istana Budaya

Tahukah anda,
apakah peranan
gambar di atas?

OBJEKTIF PEMBELAJARAN

- Menghasilkan komposisi dengan menggunakan unsur koreografi, iaitu konsep, idea, tema dan pergerakan.
- Membuat improvisasi gerak melalui ragam tari dan pola lantai.
- Membaca dan mengaplikasikan skor tari.

Nota Guru

Berbincang dengan murid tentang gambar di atas dan perkaitannya dengan bidang seni.

Sukan gimrama dan renang berirama merupakan antara bidang yang melibatkan koreografi. Fikirkan sukan lain yang melibatkan unsur koreografi.



PENGENALAN



Koreografi bermaksud seni mencipta gerak-geri tarian. Penciptaan tersebut melibatkan perancangan yang sistematik dalam menyusun langkah, ragam tari dan pola lantai. Orang yang menghasilkan koreografi dikenali sebagai koreografer atau pereka tari. Tubuh badan penari pula merupakan medium utama untuk menghasilkan koreografi. Setiap koreografer mempunyai potensi dan kelebihan untuk membuat perancangan yang lebih kreatif. Mereka boleh menghasilkan sesuatu karya berdasarkan cita rasa dan imaginasi.

Formula koreografi adalah seperti yang berikut.

IMPROVISASI + KOMPOSISI = KOREOGRAFI

Improvisasi ialah proses mencipta pergerakan secara spontan melalui kaedah eksplorasi. Proses improvisasi dilakukan untuk menghasilkan pergerakan yang sesuai bagi sesuatu komposisi.

Komposisi ialah proses membentuk tarian dengan menggabungkan fragmen atau set pergerakan yang telah dicipta dan disusun. Ketika proses ini, koreografer membuat pemilihan dan menentukan pergerakan yang sesuai untuk digabungkan. Dalam proses penggabungan set pergerakan ini, dua perkara utama perlu diberi perhatian, iaitu fungsi dan pergerakan.

ZON AKTIVITI

Cari maklumat tentang koreografi tarian tradisional dengan merujuk kepada filem Melayu lama yang ditayangkan di televisyen seperti *Hang Tuah*, *Nujum Pak Belalang* dan lain-lain. Fikirkan konsep, idea, tema dan pergerakan yang digunakan untuk koreografi tersebut.

FUNGSI

menyampaikan cerita, menampilkan skil pergerakan tertentu, menyampaikan idea atau pandangan, menghiburkan penonton dan lain-lain

PERGERAKAN

- membawa makna mengikut jenis tarian
- sebagai penghubung antara satu set pergerakan dengan set pergerakan yang lain
- mudah difahami atau abstrak

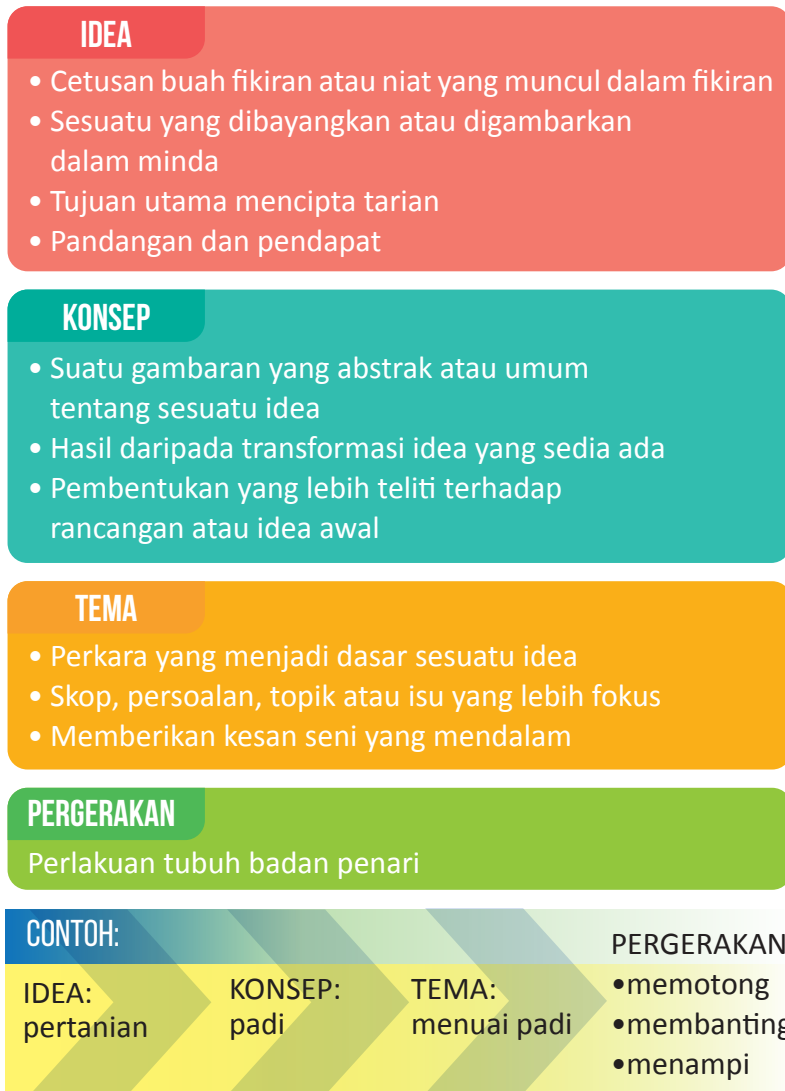
Rajah 11.1 Fungsi dan pergerakan dalam komposisi.

Nota Guru

- 3.1.1
- Bimbing murid memahami maksud koreografi, improvisasi dan komposisi.
 - Bimbing murid melakukan aktiviti di atas. Terapkan kemahiran menilai dan menaakul dalam diri murid melalui aktiviti yang dilakukan.

Pada tahap ini, anda akan mempelajari proses improvisasi pergerakan menggunakan ragam tari dan pola lantai bagi menghasilkan komposisi tari. Proses improvisasi akan dilakukan dengan mengaplikasikan unsur tari seperti yang telah dipelajari pada unit terdahulu.

Untuk menghasilkan komposisi tari, koreografer perlu mengambil kira empat unsur koreografi, iaitu idea, konsep, tema dan pergerakan.



Rajah 11.2 Empat unsur koreografi untuk menghasilkan komposisi tari.

SEKILAS FAKTA

Tema koreografi tidak mudah untuk disampaikan kepada penonton kerana tarian ialah aksi yang tidak menggunakan sebarang kata-kata. Namun, penyampaian tema boleh dibantu dengan menggunakan teks (buku program) atau penceritaan.

[Disesuaikan daripada *Choreography: A Malaysian Perspective* oleh Joseph Gonzales (2004)]

Nota Guru

3.1.1 Berbincang dengan murid tentang kepentingan koreografi dalam sesuatu persembahan.

ZON AKTIVITI

Buat improvisasi pergerakan menggunakan unsur berikut:

- saiz pergerakan (kecil atau besar)
- cermin (diterbalikkan)

11.1 IMPROVISASI RAGAM TARI

A. UNSUR IMPROVISASI RAGAM TARI

Terdapat tiga unsur dalam improvisasi ragam tari, iaitu masa, tenaga dan ruang.

MASA

- Boleh dilakukan dengan menggunakan muzik dengan tempo yang berbeza.
- Pemahaman terhadap detik dan kelajuan lagu yang berbeza.
- Perhatikan kesan terhadap gaya badan dan kualiti pergerakan apabila menari dengan tempo yang berbeza.

TENAGA

Buat ragam tari dengan gaya yang bersifat berat dan ringan.

RUANG

Koreografer boleh mengaplikasikan unsur ruang seperti arah, aliran dan aras untuk memanfaatkan ruang dengan maksimum.



Nota Guru

- 3.1.2
- Bimbing murid memahami unsur masa, tenaga dan ruang untuk digunakan dalam proses improvisasi.
 - Bimbing murid melakukan aktiviti di atas. Terapkan elemen kreativiti dan inovasi dalam diri murid melalui aktiviti yang dilakukan.

B. PANDUAN IMPROVISASI RAGAM TARI



Lakukan beberapa set ragam tari berdasarkan hasil improvisasi yang telah dipelajari.

MASA

1. Buat ragam tari ke hadapan dan ke belakang dengan tempo sederhana.
2. Tambahkan tempo kelajuan ragam tersebut. Ulang ragam tari ke hadapan dan ke belakang.
3. Perlahankan tempo untuk kembali kepada kelajuan sederhana.
4. Kurangkan tempo sederhana tersebut sehingga ragam dilakukan pada tempo perlahan.
5. Ulang ragam tari dengan urutan sederhana, laju dan perlahan.

TENAGA

1. Buat ragam tari ke hadapan dan ke belakang.
2. Buat ragam tari dengan gaya yang bersifat berat.
3. Buat ragam tari dengan gaya yang bersifat ringan.
4. Buat ragam tari dengan menggabungkan sifat berat dan ringan.
5. Ulang ragam tari dengan urutan sifat berat dan ringan yang berbeza untuk setiap ragam tari.

RUANG

1. Buat ragam tari ke hadapan dan ke belakang.
2. Buat ragam tari ke pelbagai arah.
3. Buat ragam tari dengan pelbagai aliran.
4. Buat ragam tari dengan menggabungkan unsur arah dan aliran. Gunakan arah tuju dan aliran yang berbeza.
5. Ulang ragam tari dengan urutan arah dan aliran yang berbeza untuk setiap ragam tari.

Rajah 11.3 Panduan improvisasi ragam tari.

Jadual 11.1 Gabungan semua unsur untuk proses improvisasi ragam tari.

Jenis Tarian	Ragam Tari	Masa	Ruang		Tenaga
			Arah	Aliran	
Inang	Sudi	Sederhana	Hadapan	Melengkung	Sederhana
Joget	Kunang-kunang Mabuk	Laju	Kanan	Garis lurus	Sederhana

Nota Guru

- 3.1.2
- Bimbing murid membuat improvisasi berdasarkan panduan yang dinyatakan di atas.
 - Bimbing murid melakukan aktiviti di atas. Terapkan kemahiran berfikir kreatif dan kritis dalam diri murid melalui aktiviti yang dilakukan.



Gunakan enjin carian untuk mendapatkan maklumat lanjut tentang pola lantai yang bermotifkan ornamen Melayu. Hasilkan buku skrap dengan menggunakan perisian MS Word.

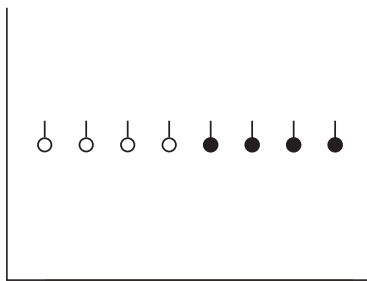
A. DEFINISI IMPROVISASI POLA LANTAI

Pola lantai ialah bentuk atau corak yang terhasil daripada pergerakan dan posisi penari dalam ruang tertentu. Dalam tradisi tarian di desa, pola lantai persembahan tarian adalah ringkas dan kebiasaannya dilakukan dalam bentuk dua barisan selari. Pola tersebut dilakukan secara spontan dan tidak dirancang sepanjang persembahan. Dalam tradisi tarian zapin misalnya, pola lantai disebut secara lisan semasa persembahan.

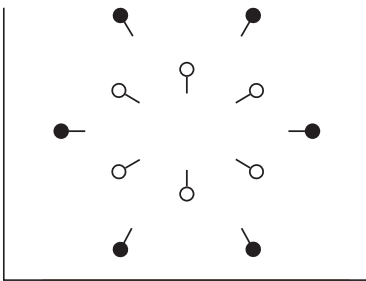
Kebolehan mengaplikasikan pola lantai secara improvisasi melibatkan komunikasi dan kepekaan yang tinggi. Pada masa ini, koreografer mengaplikasikan pola lantai yang lebih rumit untuk menambahkan keindahan tarian serta memanfaatkan ruang persembahan. Pola lantai yang lazimnya digunakan berbentuk geometri (asimetri dan simetri) atau motif ornamen Melayu.

ZON AKTIVITI

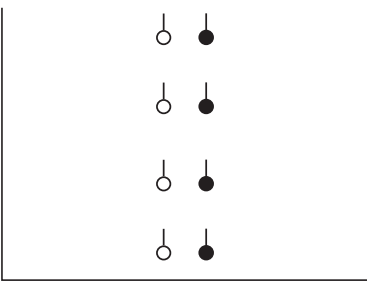
Cari beberapa ornamen Melayu dan tiru rekaan tersebut menjadi pola lantai yang menarik menggunakan ragam tari yang telah dipelajari.



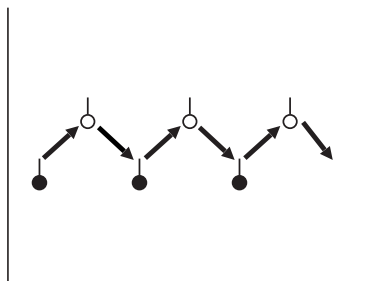
Kayu Manis (Melintang)



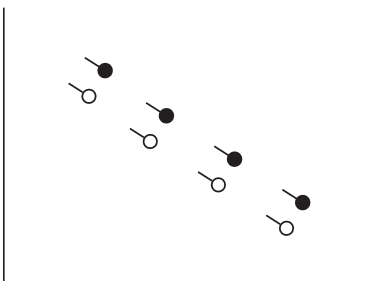
Bunga Lawang



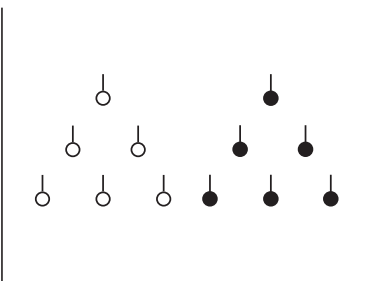
Kayu Manis (Menegak)



Semut Beriring



Kayu Manis (Serong)



Pucuk Rebung

Rajah 11.4 Contoh pola lantai dengan motif ornamen Melayu.

Nota Guru

3.1.2

- Bimbing murid memahami konsep asimetri dan simetri.
- Bimbing murid memahami bentuk pola lantai yang dinyatakan di atas.
- Bimbing murid melakukan aktiviti di atas. Galakkan murid mengaplikasikan, menganalisis, menilai dan mencipta pola lantai menggunakan ragam tari yang telah dipelajari.

B. PANDUAN IMPROVISASI POLA LANTAI

Setiap penari haruslah memahami konsep arah, aliran dan bentuk pola lantai yang ingin digunakan agar latihan improvisasi berjalan dengan lancarnya. Penari juga harus memfokus pada ragam tari dan bentuk pola lantai untuk meningkatkan kesedaran terhadap ruang serta mengelakkan perlanggaran ketika latihan dijalankan. Latihan improvisasi mesti dilakukan secara berpasangan atau berkumpulan.

Improvisasi pola lantai boleh dilakukan dengan dua kaedah, iaitu improvisasi berstruktur dan improvisasi tidak berstruktur. Improvisasi pola lantai berstruktur melibatkan perancangan susun atur pola lantai sebelum latihan tarian bermula.

Improvisasi pola lantai tidak berstruktur pula melibatkan komunikasi secara lisan ketika menari. Pola lantai disebut secara rambang ketika menari oleh seorang daripada penari. Proses improvisasi ini serupa dengan teknik *dance by chance*. Untuk tahap ini, anda hanya akan mempelajari improvisasi pola lantai berstruktur.



SEKILAS FAKTA

Dance by chance pertama kali digunakan oleh Merce Cunningham sebagai kaedah penataan koreografi. Kaedah ini bersifat pascamoden yang bebas dan berasaskan peluang semata-mata. Kawalan asas seperti pemilihan pergerakan, durasi dan jangkauan boleh ditetapkan terlebih dahulu tetapi umumnya koreografer hanya bersandarkan peluang yang wujud sepanjang tarian untuk menentukan kandungan dan susunan pergerakan dalam tarian tersebut.

[Disesuaikan daripada *Choreography: A Basic Approach Using Improvisation* oleh Sandra Cerny Minton (1997)]

IMPROVISASI POLA LANTAI BERSTRUKTUR

Pilih ragam tari.

Kenal pasti dan pilih bentuk pola lantai yang akan digunakan.

Buat lakaran dan susun pola lantai tersebut.

Mulakan latihan.

Rajah 11.5 Improvisasi pola lantai berstruktur.

Nota Guru

- 3.1.2
- Bimbing murid membuat latihan improvisasi yang dinyatakan di atas.
 - Ingatkan murid agar tidak berhenti menari sekiranya melakukan kesilapan. Sebaliknya, betulkan kesilapan secepat mungkin kerana ini merupakan sebahagian daripada proses improvisasi.

SEKILAS FAKTA

Koreografer filem Melayu di Singapura meneruskan legasi koreografi karya baharu oleh koreografer terkenal di pentas bangsawan seperti Minah Yem, Minah B., Ainon Chik dan Zaharah Agus.

Sumber: *Artistic Confluences and Creative Challenges: Innovating Dances for Boria, Bangsawan and Ronggeng in Penang, 1900-1970s* dalam Jurnal Wacana Seni (2003).

11.3 KOMPOSISI TARI

Proses koreografi melibatkan perancangan yang teliti. Oleh itu, koreografer memerlukan kesungguhan dan ketekunan yang tinggi untuk membuat koreografi. Hasil pergerakan yang diperoleh melalui proses improvisasi dibentuk dan disusun semasa membuat komposisi.

Komposisi harus berlandaskan tujuan koreografi yang menepati idea, konsep dan tema yang ingin disampaikan oleh koreografer. Proses tersebut amat penting dan sentiasa dialami dari semasa ke semasa untuk menjadi seorang koreografer yang baik.

Proses koreografi melibatkan unsur berikut.



Apakah kesan terhadap komposisi tari jika koreografer tidak melakukan proses improvisasi?

Rajah 11.6 Unsur yang terlibat dalam proses koreografi.

Nota Guru

3.1.2 Bimbing murid membuat komposisi tari yang ringkas.

11.4 SKOR TARI



Skor tari ialah rekod pergerakan tarian yang sistematik menggunakan kaedah simbol. Secara umumnya, skor tari yang diguna pakai di serata dunia ialah Sistem Notasi Laban. Sistem ini digunakan untuk merekodkan perkara berikut:

- bahagian tubuh badan yang bergerak atau berkedudukan statik.
- pergerakan tubuh badan dalam ruang (arah dan aras).
- jangka masa sesuatu pergerakan dilakukan (masa).

Untuk tahap ini, anda akan mempelajari notasi yang melibatkan arah dan aliran pergerakan penari. Yang berikut ialah simbol yang digunakan untuk membuat, membaca dan mengaplikasikan skor tari.

PIN PERMULAAN POSISI

- menunjukkan individu yang berada di atas pentas

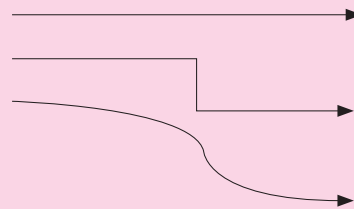
● Lelaki

○ Wanita

⊙ Individu Lelaki atau Wanita

PENGUNAAN ANAK PANAH

- menunjukkan arah dan aliran pergerakan penari
- ketiadaan anak panah bermakna tiada pergerakan atau berputar di tempat sendiri.



PEMBAHAGIAN RUANG

- menunjukkan ruang pergerakan penari di dalam dan di luar pentas



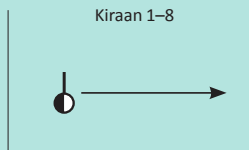
CONTOH

Contoh 1:



Dua orang penari lelaki dan wanita bergerak dengan aliran lurus ke hadapan dari pentas atas ke pentas bawah.

Contoh 2:



Penari (lelaki atau wanita) bergerak dengan aliran lurus dari pentas kiri ke pentas kanan dengan durasi kiraan lapan.

Nota Guru

- 1.3.2 Jelaskan perbezaan antara sudut pandangan pembahagian ruang pentas mengikut Sistem Notasi Laban dengan sudut pandangan pembahagian ruang pentas dalam penulisan ulasan apresiasi tari kepada murid.

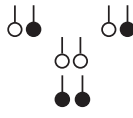
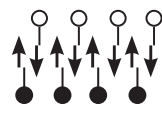
Contoh Format Skor Tari

Nama:

Konsep:

Tarian:

Nama Lagu:

BIL.	RAGAM TARI	KIRAAN	POLA LANTAI	PENERANGAN
1.	Asas Joget	1 x 8		Penari lelaki dan wanita menari gerak asas joget dalam pola yang diberikan.
2.	Kunang-kunang Mabuk	1 x 8		<ol style="list-style-type: none"> 1. Penari lelaki maju ke hadapan ke arah bawah pentas bawah. 2. Penari wanita maju ke hadapan ke arah pentas hadapan. 3. Penari-penari membentuk semut beriring.

Simbol

○ Wanita

● Lelaki

11.5 KOREOGRAFER TARIAN DI MALAYSIA

DAUD OMAR

Allahyarham Daud Omar merupakan seorang koreografer yang terkenal sekitar tahun 1970-an, terutamanya ketika beliau bertugas sebagai jurulatih Kumpulan Budaya Negara di Kompleks Budaya Negara (KBN). Beliau telah menghasilkan banyak karya tari Melayu. Antara yang terkenal adalah seperti tarian Songket, Makan Sirih dan Sekapur Sirih yang berentak Melayu asli. Beliau juga turut membuat koreografi untuk pelbagai drama tari termasuk drama tari "Mahsuri" yang dirakamkan oleh Radio Televisyen Malaysia (RTM). Beliau menamatkan tugasnya sebagai jurulatih tetap di KBN pada tahun 1977. Kini, karya tarian Melayu asli hasil garapan beliau masih diteruskan dan diajar di seluruh Malaysia dan menjadi mata pelajaran wajib di Jabatan Tari, Pusat Kebudayaan, Universiti Malaya.



Nota Guru

- 3.2.1 Bimbing murid memahami hasil karya dan sumbangan koreografer seperti yang dinyatakan dalam konteks perkembangan tarian rakyat Melayu di Malaysia.



ZULKAFLI HJ MD ZAIN

Zulkaflī Hj Md Zain dilahirkan pada 8 Oktober 1946, di Alor Setar, Kedah. Beliau memulakan kerjaya sebagai penari dan jurulatih tari sekitar tahun 1964 dengan Badan Kesenian Pertubuhan Kebangsaan Melayu Bersatu (UMNO) Kedah Utara. Beliau pernah memenangi beberapa pertandingan tarian peringkat negeri Kedah. Dalam pertandingan tarian peringkat negeri Kedah Zon Utara, beliau menjadi johan, sementara pada peringkat kebangsaan anjuran Kementerian Kebudayaan Belia dan Sukan, beliau menjadi naib johan. Pada tahun 1972 hingga 1994, beliau berkhidmat sebagai penari tetap dengan KBN dan sering mengadakan persembahan pada peringkat antarabangsa. Pada tahun 1975, beliau mendapat biasiswa untuk melanjutkan pelajaran di Akademi Seni Kerawitan, Indonesia (ASKI). Beliau telah melahirkan satu gerak khas yang diberi nama Asas Gerak Melayu dan merupakan koreografer untuk tarian Tudung Saji dan juga tarian Sekapur Sirih sepanjang belajar di ASKI. Sehingga kini, tarian Tudung Saji dan tarian Sekapur Sirih masih diajar kepada pelajar di Institut Seni Indonesia sebagai mata pelajaran wajib lulus.

RAMLI ALI

Ramli Ali dilahirkan pada tahun 1957, di Kampung Tanjong, Kuching, Sarawak. Beliau memulakan kerjaya dalam bidang tari pada tahun 1979. Beliau sangat dikenali dan berpengalaman dalam bidang tari di Sarawak, serta mendapat pendidikan tari etnik serta seni silat secara tidak formal di seluruh negeri Sarawak. Beliau pernah berkhidmat sebagai residen koreografer di Kampung Budaya Sarawak dan bersara pada Disember 2015 yang lalu. Beliau sering dijemput menjadi hakim bagi pertandingan tari di peringkat negeri dan kebangsaan. Pada sekitar tahun 2008 hingga 2009, beliau telah membuat penyelidikan tentang persembahan Begendang di beberapa daerah sekitar Sarawak dan telah mengolah semula Langkah Tandak dalam persembahan tersebut. Hasil olahan tersebut, beliau telah mencipta satu repertoar Tandak Melayu di Kampung Budaya Sarawak.



SHARIFAH MAHANI SYED KASSIM

Sharifah Mahani Syed Kassim atau lebih dikenali dengan panggilan Mak Ngah merupakan penari terlatih sejak 1975. Beliau telah mengadakan persembahan ke seluruh dunia ketika bertugas sebagai penari di KBN. Beliau memiliki pengalaman selama lebih 30 tahun dalam bidang tarian serta pernah bertugas sebagai pereka tari di KBN. Beliau mengasaskan kumpulan tari Swatari pada tahun 2001 yang kini telah mempunyai lebih 100 orang pelajar termasuk kanak-kanak di sekitar Lembah Klang. Kumpulan yang dikelolakan bersama-sama dengan suaminya, Suhaimi Mohd Zain (Pak Ngah) ini telah menawarkan kursus tarian kepada semua yang berminat seawal usia enam tahun.



NORINI ARIFFIN

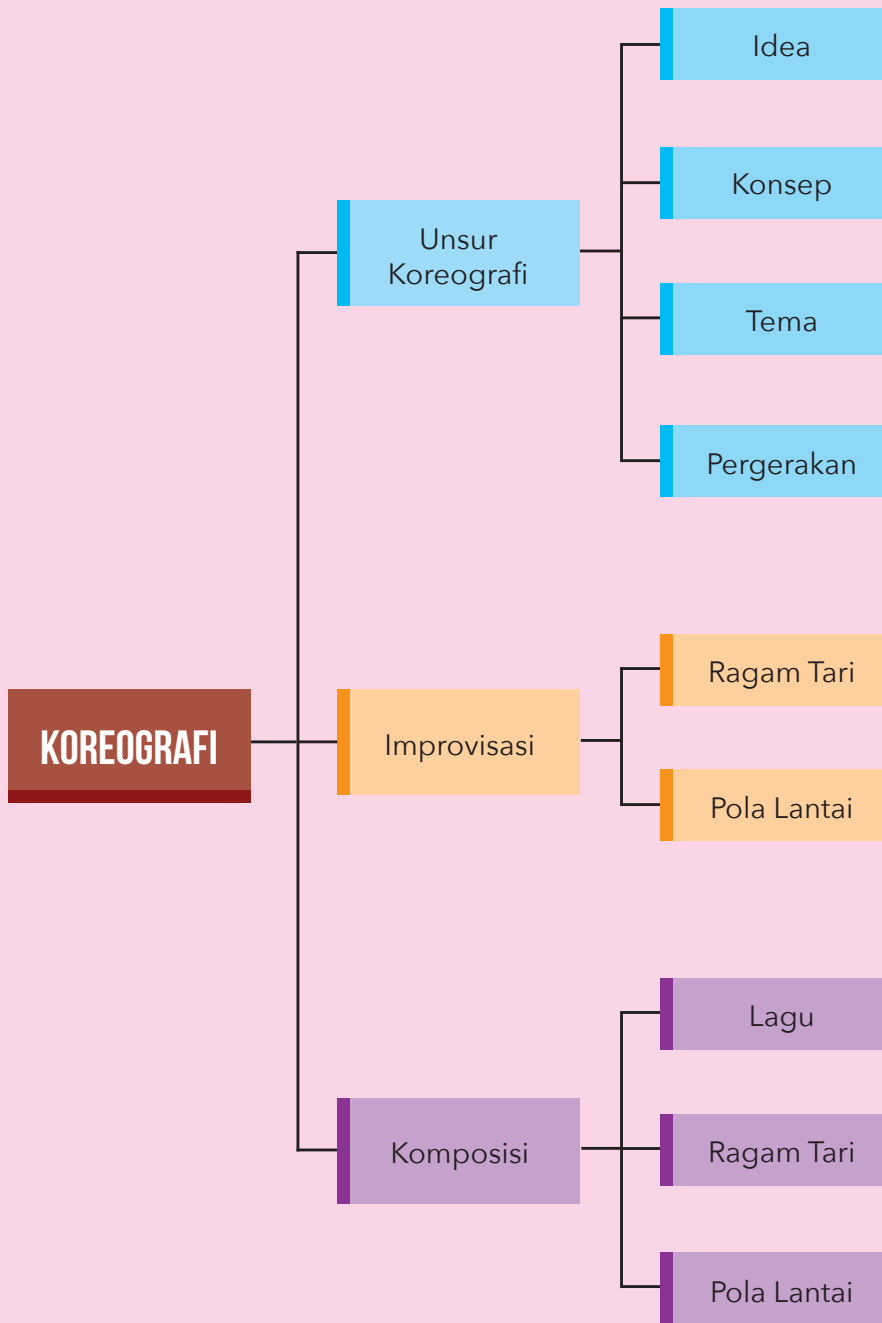
Norini Ariffin dilahirkan di Kuala Kangsar, Perak pada 31 Januari 1947. Beliau merupakan isteri kepada Allahyarham Said Manaf dan telah mula berjinak-jinak dengan dunia tari sejak di bangku sekolah. Pada tahun 1970, beliau mula berkhidmat sebagai penari tetap sebelum dilantik sebagai jurulatih tari di KBN. Ketika berkhidmat sebagai jurulatih di KBN, beliau telah menghasilkan tarian Zapin Ya Ladan sempena persembahan Kumpulan Budaya Negara di Burma dan Thailand pada tahun 1974.



ABDUL MOHEE @ MOHBI BIN HASHIM

Abdul Mohee @ Mohbi bin Hashim dilahirkan di Segamat pada 25 Disember 1941. Beliau mula menceburkan diri dalam bidang seni tari seawal usia 15 tahun sewaktu menuntut di Sekolah Tinggi Muar. Beliau berpengalaman hampir 60 tahun dalam seni tari tradisional Melayu, khususnya tarian asli, inang, zapin dan joget. Beliau pernah mendapat bimbingan khas daripada beberapa orang guru tari seperti Seniwati Normadiyah, Nong Chik Ghani, Harun Abdullah, Saif Manaf dan pernah menyertai kumpulan Sriwana di Singapura. Antara tarian yang sering diajar oleh beliau ialah tarian Serampang 12, Inang Pulau Kampai, Makan Sirih, Joget Baju Kurung, Tarian Tempurung dan Tarian Sapu Tangan. Beliau juga mempunyai pengalaman luas dalam busana dan tatarias, khususnya bagi tarian tradisional Melayu. Kini, beliau merupakan Penasihat Busana dan Tatarias, Penasihat Tarian Tradisional Melayu dalam Persatuan Penggiat Zapin Negeri Johor dan pernah dianugerahkan sebagai Tokoh Sepanjang Zaman oleh Pezapin pada tahun 2011 serta seorang aktivis kebudayaan negeri Johor.







Nota Guru

Bimbing murid memahami dan menghuraikan rajah di atas secara lisan.

Jawab soaln berikut.

1. Pola lantai ialah _____ .
 - A. posisi dan postur penari di atas pentas
 - B. kedudukan penari secara statik ketika berada di atas pentas
 - C. bentuk dan kedudukan badan penari ketika melakukan ragam tari
 - D. posisi dan pergerakan penari dalam ruang yang membentuk formasi

2. Bentuk geometri termasuk _____ .
 - A. horizontal
 - B. simetri dan asimetri
 - C. horizontal dan vertikal
 - D. horizontal, vertikal dan simetri

3. Nyatakan formula koreografi.

4. Huraikan maksud istilah berikut.
 - i. Improvisasi
 - ii. Komposisi
 - iii. Idea
 - iv. Konsep
 - v. Tema
 - vi. Pergerakan

5. Nyatakan **tiga** unsur tari yang boleh diaplikasikan dalam membuat improvisasi ragam tari.

6. Nyatakan dan lukiskan **empat** motif ornamen Melayu yang biasanya digunakan dalam pola lantai tarian rakyat Melayu.

Apresiasi Tari



Kosa Kata

Apresiasi
Terminologi

Tahukah kamu nama tarian ini?

Betul, Farif. Bolehkah kamu mengulas tentang tarian Zapin Melayu Johor?

Apakah pendapat kamu, Bella?

Bagus, Bella. Nampaknya kamu telah memberikan perhatian dalam kelas tarian zapin. Hari ini, kita akan sambung pelajaran kita tentang cara menulis apresiasi tari.

Tarian zapin, cikgu.

Boleh, cikgu. Tarian Zapin Melayu Johor berasal dari negeri Johor dan boleh ditarikan oleh penari lelaki sahaja ataupun berpasangan. Tarian Zapin Melayu Johor amat menarik kerana mempunyai adunan budaya Arab dan Melayu.

OBJEKTIF PEMBELAJARAN

- Mengetahui dan memahami apresiasi tari.
- Mengenal pasti terminologi tari dan menggunakannya semasa membuat apresiasi.
- Menghuraikan penggunaan unsur tari, koreografi dan sinografi dalam persembahan dengan menggunakan terminologi yang betul.

Tarian Zapin Melayu Johor biasanya dimulakan dengan Taksim. Ragam tarinya sangat menarik seperti ragam Kopak dan ragam Titi Batang.

Nota Guru

Rangsang murid membincangkan latar belakang tarian Zapin Malaysia dan ragamnya.

Apresiasi tari merupakan disiplin penulisan dalam tari yang merungkaikan isu dalam tarian dengan memberikan makna kepada perhubungan antara penari, tarian yang dipersembahkan, sebab tarian dipersembahkan, lokasi persembahan dan komposisi tarian.

[Disesuaikan daripada *Appreciating Dance: A Guide to the World's Liveliest Art* oleh Harriet Lihs (2009)]

PENGENALAN

Apresiasi tari ialah proses mentafsirkan gerakan tari dalam bentuk tulisan. Proses ini merupakan ulasan seseorang tentang tarian atau persembahan tarian yang telah ditontonnya. Ulasan boleh dibuat daripada pelbagai aspek, iaitu asal usul, sejarah perkembangan tarian, budaya, masyarakat serta persekitaran yang mempengaruhi, membentuk, memperhalus dan memperkembang tarian tersebut.

Dalam konteks pembelajaran, apresiasi tari bermaksud kebolehan mengulas tarian dari segi sejarah tari, unsur tari, koreografi, sinografi dan adab dengan menggunakan istilah dan terminologi yang betul dan sesuai. Semasa membuat apresiasi tari atau mengulas persembahan tarian, kita hendaklah mengulas dengan jujur dan tanpa ada rasa prasangka. Kita haruslah menonton persembahan tersebut dan membuat ulasan berdasarkan pemerhatian dan bukan dipengaruhi oleh rakan. Hal ini penting kerana setiap individu mempunyai pendapat yang tersendiri.

Kita seharusnya mempunyai ilmu pengetahuan tentang tarian berdasarkan aspek asal usul, sejarah perkembangan dan budaya. Selain itu, kita juga mesti mengetahui aspek unsur tari dan koreografi. Perkara ini membolehkan kita mengulas dari segi komposisi dan gaya pergerakan tarian tersebut.

Aspek sinografi juga amat penting diulas terutamanya dari segi pemakaian busana, tatarias dan prop tarian. Kita seharusnya mengetahui jenis busana, tatarias dan penggunaan prop yang sesuai dengan tarian tersebut. Semasa menulis ulasan tarian, kita mesti menggunakan bahasa tari melalui istilah dan terminologi yang betul dan sesuai.

Terdapat beberapa aspek yang perlu diambil kira semasa membuat apresiasi tari atau mengulas persembahan tarian.

Nota Guru

- 4.1.1
- Bimbing murid melakukan aktiviti di atas. Minta murid mengaplikasikan, menganalisis dan menilai pengetahuan serta kemahiran yang telah dipelajari untuk membuat ulasan.
 - Terangkan penggunaan bahasa tari dalam ulasan kepada murid. Ingatkan murid tentang kosa kata dalam bidang seni tari yang telah dipelajari dari unit 1 sehingga unit 12.
 - Bimbing murid menonton persembahan tarian secara langsung atau melalui video.

Aspek tersebut adalah seperti yang berikut:

- 1 Kosakata yang sesuai digunakan
- 2 Unsur tari dan terminologi yang sesuai
- 3 Koreografi dan komposisi tarian
- 4 Pergerakan dalam tarian
- 5 Sinografi
- 6 Adab persembahan
- 7 Aspek wiraga, wirama dan wirasa
- 8 Penilaian keseluruhan berdasarkan pemerhatian

ZON AKTIVITI

Lakukan aktiviti dalam kumpulan. Seorang daripada rakan dalam kumpulan anda perlu menari. Tulis ulasan tentang tarian tersebut menggunakan bahasa tari. Bentangkan ulasan di hadapan kelas. Buat perbandingan tentang ulasan kumpulan anda dengan ulasan kumpulan lain.

12.1 ETIKA PERSEMBAHAN DALAM TARIAN RAKYAT MELAYU



Tarian rakyat Melayu diperhalusi dengan etika persembahan. Etika persembahan dalam tarian rakyat Melayu merangkumi nilai murni, adab dan tatasusila penari dari segi pergerakan badan, posisi badan, pergaulan semasa menari, penjagaan busana dan pemakaian busana. Etika persembahan adalah penting kerana tarian rakyat Melayu mencerminkan budaya dan pemikiran masyarakat Melayu.

Masyarakat Melayu sememangnya terkenal dengan budaya sopan santun, bersalam-salaman, lemah-lembut, merendah diri, mempunyai sikap tolong-menolong, bergurau senda secara berpada, menjaga batas apabila bergaul antara lelaki dengan wanita dan sentiasa menjaga sahsiah diri. Maka, tarian rakyat Melayu yang dibincangkan dalam buku ini, iaitu tarian Melayu asli, inang, zapin dan joget sememangnya menerapkan nilai murni, adab dan tatasusila dalam etika persembahannya.

Nota Guru

- 4.1.1 • Berbincang dengan murid tentang unsur tari yang sesuai dalam tarian rakyat Melayu, iaitu tarian Zapin
- 4.1.2 • Berbincang dengan murid tentang pandangan keseluruhan dan penilaian keseluruhan semasa menulis ulasan tari.



SEKILAS FAKTA

Dalam penulisan ulasan apresiasi tari, pandangan merujuk kepada pendapat umum, pendapat peribadi dan cadangan penambahbaikan. Penilaian pula merujuk kepada skala pemarkahan yang telah ditetapkan.

Walaupun sifat tarian rakyat Melayu mementingkan nilai senda gurau dan usik-mengusik, pasangan yang menari bersama-sama tidak boleh bersentuhan antara satu dengan lain dan sentiasa menampilkan nilai kesopanan yang tinggi. Sebagai penari, adab, tatasusila dan posisi perlu dititikberatkan dalam setiap langkah pergerakan agar kehalusan dan kesantunan tarian rakyat Melayu dipelihara dan dipandang tinggi oleh penonton, terutamanya kaum bukan Melayu.

Selain itu, pemakaian busana yang sesuai dengan jenis tarian penting bagi menggambarkan keunikan budaya orang Melayu. Penari seharusnya menguasai tatacara pemakaian busana yang betul agar keterampilan bangsa Melayu dalam berpakaian dapat ditonjolkan kepada masyarakat luar.



“Lenggang dan liuk wajar dilakukan dengan memastikan sifat halus dan gemulai penari wanita dan sifat gagah serta kejantanan penari lelaki tidak diubah dengan kelakuan yang bercanggah dengan tatasusila budaya Melayu.”

Mohd Anis bin Md Nor
Ahli Akademik

Nota Guru

- 1.3.3
- Bimbing murid memahami tentang kesopanan dan kesantunan yang ditampilkan dalam tarian rakyat Melayu secara mendalam.
 - Minta murid menilai persembahan yang ditonton dengan menggunakan skala pemarkahan yang ditetapkan. Guru boleh menyediakan skala tersebut berdasarkan aspek penting dalam persembahan tarian yang perlu dinilai.

SELURUH ANGGOTA TUBUH BADAN	PERGERAKAN KAKI	LAMBAIAN, LENGGANG DAN LENGGOK TANGAN (GESTUR DAN PERGERAKAN TANGAN)	LIUK (BAHAGIAN TORSO)
<ul style="list-style-type: none"> • Tubuh badan merendah. • Pergerakan seakan-akan berat dan terikat pada bumi (earthbound). • Gestur kaki sentiasa dibengkokkan atau dilenturkan. • Gestur tangan umumnya berada dalam posisi "dipatahkan" atau "genggam tak sudah". • Melangkah dan mengayun tangan dengan minimum. • Menekankan perpindahan berat badan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Langkah yang lembut, tenang dan tidak keterlaluan luasnya. • Henjutan yang tidak terlalu keras dan kuat. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kedudukan lengan tidak terlalu tinggi dan depaan ayunan yang rendah. • Lenggangan tangan harus sederhana agar tampak indah dan ayu serta tidak melebihi paras bahu hingga menampakkan ketiak. • Apabila menyinggus kain, kain yang disingsing tidak terlalu tinggi, iaitu hanya sekadar menampakkan buku lali. 	<ul style="list-style-type: none"> • Liuk yang sangat sedikit atau kecil pergerakannya. • Bahu dijatuhkan dengan lembut ketika mengorak langkah seolah-olah tersipu malu.
<p style="text-align: center;">WANITA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Langkah yang mantap, tegap dan luas. • Henjutan kaki sedikit keras berbanding dengan wanita. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ayunan tangan seperti mengepung wanita atau menjaga ruang peribadi seolah-olah mengelak daripada dicerobohi lawan. • Patah lenggang tidak terlalu gemulai tetapi gagah bersedia, tegap dan kemas. • Jari-jemari tidak dilentik keterlaluan tetapi sekadar memberikan imbasan bunga tari yang ingin disampaikan. • Tangan mengepak seolah-olah seekor ayam jantan yang disebut sebagai sudek atau anak ayam yang mencerminkan kegagahan penari. 	<ul style="list-style-type: none"> • Liuk agak luas, lebar dan keras. • Bahu disendangkan ke arah pusat lingkaran dan dilancarkan sedikit tangkas berbanding dengan wanita.
<p style="text-align: center;">LELAKI</p>			

Rajah 12.1 Etika persembahan dalam tarian rakyat Melayu.



ULASAN PERSEMBAHAN TARIAN ZAPIN MELAYU JOHOR

PENDAHULUAN

Menerangkan asas tentang tarian, iaitu :

- nama atau tajuk tarian
- tempat pementasan
- masa pementasan
- kumpulan atau individu
- nama koreografer (jika ada maklumat)

PENDAHULUAN

ISI 2

Membincangkan unsur koreografi dan komposisi tari seperti :

- kesesuaian gaya pergerakan
- koreografi
 - tema dan konsep
- komposisi
 - ragam tari
 - lakaran pola lantai

ISI 1

ISI 2

ISI 3

ISI 4

ISI 4

Membincangkan aspek sinografi seperti :

- busana
- tatarias
- prop

ISI 5

PENUTUP

Memberikan rumusan tentang persembahan, iaitu :

- pandangan keseluruhan
- penilaian keseluruhan

PENUTUP

RUJUKAN

LAMPIRAN

ISI 1

Menghuraikan terminologi tari yang sesuai seperti unsur tari, iaitu arah, ruang, masa dan harmoni.

ISI 3

Membincangkan pembaharuan yang diperkenalkan oleh koreografer seperti pola lantai.

ISI 5

Membincangkan adab dalam persembahan seperti :

- posisi tubuh badan
- kesopanan dan kesantunan dalam tarian
- keharmonian
- wiraga, wirama dan wirasa

RUJUKAN

Senarai buku, majalah dan laman sesawang yang digunakan untuk mendapatkan maklumat tentang tarian tersebut.

- Lihs, Harriet (2009). *Appreciating Dance: A Guide to the World's Livelist Art*. Princeton Book Company
- Nadel, Myron Howard (2014). *The Dance Experience: Insights into History, Culture and Creativity*. Princeton Book Company
<https://www.youtube.com/watch?v=AlPg4Dsaiyo>

LAMPIRAN

Maklumat tambahan yang terdiri daripada gambar foto, brosur dan keratan akhbar tentang persembahan tersebut.



CONTOH MEMBUAT ULASAN TENTANG PERSEMBAHAN TARIAN

Soalan:

Kamu telah menonton Festival Budaya UiTM 2014 melalui video dalam Internet. Kamu dikehendaki membuat apresiasi tari dengan mengulas tarian Zapin Melayu Johor yang telah dipentaskan dalam festival tersebut.

PENDAHULUAN

Pada minggu lepas, kami telah menonton persembahan tarian Zapin Melayu Johor yang berlangsung pada 24 Januari 2014, jam 8.30 malam melalui video. Tarian ini telah dipersembahkan oleh Kumpulan Kelab Tarian Mayang Heritage, Universiti Teknologi MARA (UiTM), Kampus Dungun, Terengganu. Tarian dipersembahkan pada 24 Januari 2014 bersempena dengan Festival Budaya UiTM 2014 di Dewan Sri Budiman di UiTM Shah Alam, Selangor. Penarinya terdiri daripada 12 orang, iaitu enam orang lelaki dan enam orang wanita.

ISI 1

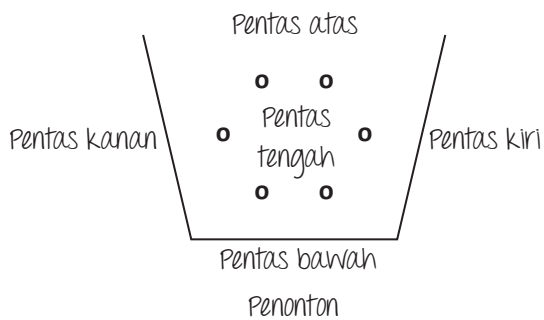
Tarian Zapin Melayu Johor berasal dari negeri Johor. Tarian tersebut berpegang kepada falsafah Islam dan mempunyai pembauran kesenian Melayu dan Arab. Dalam tarian ini, unsur tari yang akan dibincangkan ialah unsur arah, ruang dan masa. Dari segi arah, kita dapat melihat satu keunikannya apabila penari masuk ke pentas dari arah bertentangan pada bahagian Taksim. Penari lelaki masuk ke pentas dari arah kiri dan penari wanita masuk ke pentas dari arah kanan. Dari segi ruang, penari boleh dilihat melalui ruang individu dan berkumpulan. Ruang membantu penari mempersembahkan tarian dengan kemas tanpa berlanggaran antara satu sama lain. Dari segi masa, kita dapat melihat tempo lagu dan pertukaran antara ragam tari. Contohnya, pertukaran daripada ragam Pusuw Belanak ke ragam Kopak. Pukulan marwas yang rancak pada Kopak memerlukan penari menari dengan rancak dan bertenaga. Gabungan unsur tari ini telah mewujudkan keharmonian dalam tarian yang dipersembahkan.

Nota Guru

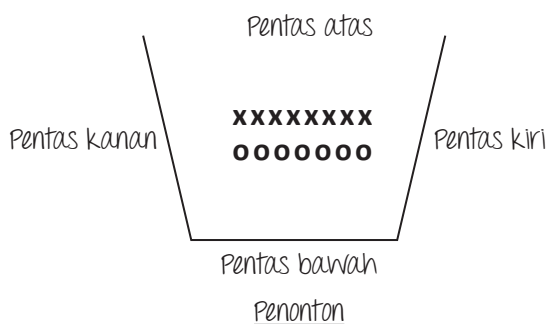
- 4.1.3 • Bimbing murid membuat ulasan menggunakan bahasa tari.
- 4.1.4 • Berbincang dengan murid tentang etika dan adab sebagai seorang penari.
- Berbincang dengan murid tentang aspek estetika persembahan.

Koreografi tarian tersebut mencerminkan falsafah Melayu yang jelas melalui susunan gerak dan ragam tari. Tarian ini bertemakan tari rakyat Melayu dengan konsep permainan. Komposisi tari agak mudah, kemas, tersusun dan tidak mengelirukan. Pelbagai ragam yang sesuai telah ditarikan seperti ragam Pusau Belanak, Kopak, Titi Batang dan sebagainya. Terdapat pelbagai jenis pola lantai dalam tarian tersebut yang berbentuk geometri dan bermotifkan ornamen Melayu. Antara pola lantai geometri dalam tarian tersebut adalah seperti bentuk bulatan, baris lurus dan huruf "V". Pola lantai bermotifkan ornamen Melayu pula adalah seperti Bunga Lawang dan Kayu Manis.

Pola lantai berbentuk geometri.



Pola lantai berbentuk bulatan semasa Taksim.



Pola lantai berbentuk baris lurus semasa ragam Titi Batang.

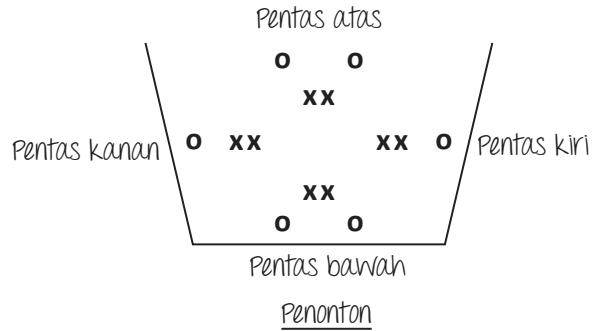
Nota Guru

- 4.1.4
- Beritahu murid bahawa format di atas hanya digunakan sebagai garis panduan. Murid boleh membuat ulasan mengikut kreativiti sendiri.
 - Terangkan perbezaan antara pandangan keseluruhan dengan penilaian keseluruhan.

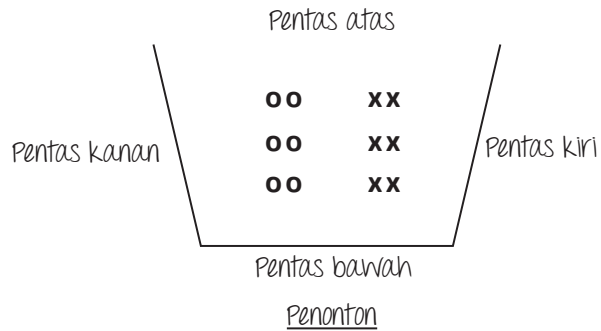


ISI 2

Pola lantai bermotifkan ornamen Melayu.



Pola lantai berbentuk Bunga Lawang semasa ragam Sembah, Asas dan Pusau Belanak Besar.



Pola lantai berbentuk Kayu Manis semasa ragam Titi Batang.

ISI 3

Kepelbagaian pola lantai menunjukkan pembaharuan yang diperkenalkan oleh koreografer melalui tarian. Contohnya, pola lantai geometri dan ornamen Melayu menampakkan gaya moden dan menggambarkan cara pemikiran koreografer yang menginginkan pembaharuan di samping mengekalkan budaya Melayu.

Elemen sinografi dalam tarian tersebut pula akan dibincangkan dari aspek busana. Penari lelaki memakai Baju Melayu Teluk Belanga, bersamping dan bersongkok. Penari wanita pula memakai baju kurung, berkain dagang jenis songket dan bersamping songket. Pemilihan warna kontras amat menarik, iaitu warna oren, warna hijau muda dan kuning cair yang menampakkan keunikannya. Penari wanita bersanggul bunga dan mengenakan rantai emas, subang dan gelang yang menampakkan budaya Melayu yang anggun.

ISI 4

Selain itu, penari menitikberatkan gerak laku dalam tarian. Tatacara gerak penari yang tertib, sopan dan lemah lembut dapat mencerminkan adab dalam persembahan mereka. Para penari mengelakkan diri daripada membelakangi penonton kerana perkara tersebut melambangkan adab dalam tarian. Dari aspek wiraga, wirama dan wirasa, penari dapat menangani ketiga-tiga aspek ini dengan baik. Wiraga penari dapat dilihat dari postur, posisi badan, gaya dan sikap penari yang positif. Wirama pula dapat diukur daripada kemahiran penari menari mengikut rentak irama dan tempoh muzik. Wirasa berjaya ditonjolkan melalui penghayatan yang baik dan penampilan karakter yang sesuai dengan tarian.

ISI 5

Kesimpulannya, Tarian Zapin Melayu Johor yang ditarikan oleh Kelab Tarian Mayang Heritage UiTM, Kampus Dungun, Terengganu amat menarik dan mengujakan. Penari berjaya mempersembahkan tarian melalui unsur tari, koreografi dan sinografi yang baik. Selain itu, tarian tersebut menepati aspek wiraga, wirama dan wirasa. Penari juga telah menari dengan penuh bersemangat, berwibawa dan berjaya mengetengahkan adab kesantunan yang tinggi dalam persembahan mereka.

PENUTUP

Persembahan Tarian Zapin Melayu Johor oleh Kumpulan Kelab Mayang Heritage UiTM Terengganu, Kampus Dungun dalam Festival Budaya UiTM 2014 di Dewan Sri Budiman, UiTM Shah Alam, Selangor.



Gambar Foto 13.1 Kedudukan penari mengikut pola lantai 1.



Gambar Foto 13.2 Busana penari dalam tarian Zapin Melayu Johor.
 Sumber : <https://www.youtube.com/watch?v=AIPg4DSaiyc>



PENGENALAN

- Apresiasi tari ialah proses mentafsirkan persembahan tari dalam bentuk tulisan.
- Proses tersebut merupakan ulasan tentang persembahan tarian.

ASPEK YANG PERLU DIAMBIL PERHATIAN SEMASA MENGULAS

- Kosakata
- Unsur tari
- Terminologi
- Koreografi
- Komposisi tari
- Pergerakan
- Adab dalam tarian
- Sinografi dalam tarian
- Pandangan dan penilaian keseluruhan tentang persembahan

FORMAT ULASAN

Pendahuluan

- Penerangan atau latar belakang persembahan, (di mana, bila, siapa)

Isi 1

- Unsur tari

Isi 2

- Koreografi
- Komposisi tari
- Pola lantai/ragam tari

Isi 3

- Hubungan antara unsur tari dengan koreografi
- Pembaharuan dari segi gaya persembahan

Isi 4

- Sinografi
 - busana, prop, tatarias

Isi 5

- Adab dalam tarian
 - posisi penari
 - kesopanan dan kesantunan
 - kewibawaan penari
 - wirama, wiraga, wirasa

Penutup

- Pandangan keseluruhan
- Penilaian keseluruhan

Rujukan

Lampiran

Nota Guru

Bimbing murid memahami dan menghuraikan rajah berikut secara lisan.

Jawab soalan berikut.

1. Apakah maksud apresiasi tari?
2. Nyatakan **lima** unsur tari yang perlu dimasukkan dalam ulasan apresiasi tari.
3. Nyatakan elemen sinografi yang telah anda pelajari.
4. Pada pendapat anda, sebagai seorang penari, apakah kepentingan aspek wiraga, wirama dan wirasa dalam tarian?
5. Jelaskan kepentingan adab dalam tarian rakyat Melayu.

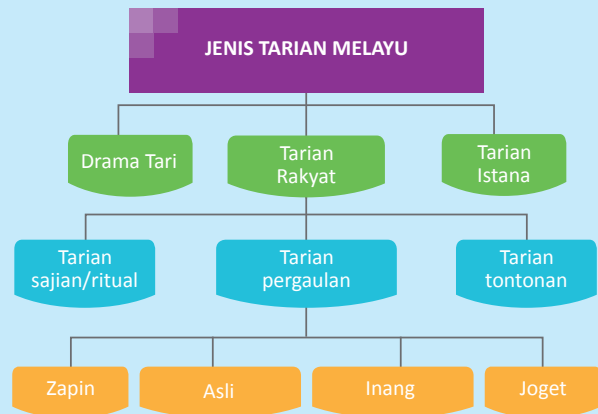
LAMPIRAN-MAKLUMAT TAMBAHAN

SEJARAH DAN LATAR BELAKANG TARIAN PERGAULAN MELAYU

Sebelum abad ke-15, Selat Melaka yang berada di laluan sutera menjadi lokasi persinggahan pelayar dan pedagang dari serata dunia. Faktor ini menjadikan kawasan pesisir pantai di Semenanjung Tanah Melayu sebagai pusat tumpuan perhubungan melalui kegiatan perdagangan. Masyarakat asing yang bermastautin di Tanah Melayu ketika itu turut memperkenalkan budaya dan kesenian mereka kepada penduduk tempatan. Sebahagian daripada budaya asing ini diterima dan diamalkan dalam kehidupan masyarakat Melayu, contohnya cara berpakaian, makanan, hiburan dan lain-lain. Hubungan antara penduduk tempatan dengan masyarakat asing yang bermastautin di Tanah Melayu adalah antara faktor berlakunya pertembungan budaya.



Pada akhir abad ke-19 dan awal abad ke-20, masyarakat mula didedahkan dengan pelbagai unsur asing. Antaranya budaya dari Eropah dan Amerika Syarikat, wayang Cina dan teater India-Parsi sehingga melahirkan bentuk hiburan tempatan baharu. Bentuk hiburan ini dipengaruhi unsur luar tetapi masih mengekalkan elemen budaya tempatan. Pada awal abad ke-20, industri hiburan di Asia Tenggara berkembang seiring dengan pembangunan teknologi. Pentas dan pusat hiburan yang dibangunkan turut memainkan peranan penting dalam melonjakkan populariti dan penyebaran seni tari Melayu.



Sebelum Abad Ke-15

- Zapin Melayu Johor dipercayai telah berkembang di perkampungan orang Melayu di pesisir laut dan tebing sungai utama di negeri Johor.

Antara tahun 1900-1950

- Tarian pergaulan Melayu dicipta di pentas bangsawan berdasarkan muzik Melayu berirama Melayu asli, inang, joget, zapin dan masri. Tarian baharu yang dicipta di pentas bangsawan ini kemudiannya ditarikan di pentas ronggeng.



ABAD
KE-15

1900

1950

1960

Pada Awal Abad Ke-15

- Zapin pesat berkembang di daerah selatan Sungai Muar dan menjadi permainan anak muda dan golongan tua pada zaman Kesultanan Melayu Johor Lama dan Kesultanan Johor-Riau-Lingga. Kedatangan Portugis di Melaka pada tahun 1511 dan diikuti oleh Belanda mewujudkan *branyo* yang dikembangkan dan menjadi ikutan orang Melayu sehingga terhasilnya joget.

1930-an

- Tarian pergaulan Melayu mula menular ke desa sehingga menjadi hiburan rakyat dalam pelbagai acara keramaian.

Bermula tahun 1950-an

- Tarian pergaulan Melayu mula diselitkan dalam filem Melayu. Tarian pergaulan Melayu yang wujud dalam filem dan bangsawan menjadi repertoire untuk diajarkan sebagai kokurikulum di sekolah, kelab atau persatuan.





1964

- Kementerian Kebudayaan, Belia dan Sukan yang ditubuhkan pada tahun 1964 mula menganjurkan pertandingan tarian Melayu di sekitar Kuala Lumpur. Pertandingan sebegini telah berjaya menghasilkan dan menghidupkan kumpulan kebudayaan amatir yang dibangunkan sendiri oleh penari daripada kementerian tersebut.

1990-an

- Kerajaan Negeri Johor membangkitkan tradisi zapin semula di negeri Johor.

1970

1990

Pertengahan 1960-an

- Televisyen dan radio mulai mengambil alih peranan utama dalam menyebarkan tarian Melayu.

1970-an

- Zapin Melayu Johor hampir pupus dan penggiat lebih berminat dengan zapin moden yang dicipta dalam filem Melayu.
- Dasar Kebudayaan Kebangsaan dibentuk dan memainkan peranan penting dalam perkembangan tarian Melayu di Malaysia.
- Kementerian Kebudayaan, Belia dan Sukan kemudiannya menubuhkan kumpulan tari dan pemuzik profesional yang dipanggil Kumpulan Budaya Negara di bawah naungan Kompleks Budaya Negara (KBN).
- Jurulatih, penari dan pemuzik kumpulan KBN ini mula dihantar ke seluruh pelosok tanah air untuk mendapatkan bahan tari sebagai repertoire tari dan muzik kumpulan tersebut.
- Sejak itu, KBN telah memainkan peranan penting dalam pengajaran dan penyebaran tari Melayu di seluruh tanah air.
- Pada ketika itu juga, notasi tari untuk tarian inang, joget dan zapin telah mula dibangunkan dan dilengkapi dengan notasi pola lantai tarian tersebut.



SENARAI JAWAPAN (UJI MINDA)

UNIT 1 : PELAZIMAN TUBUH BADAN (HLM. 11)

BIL.	JAWAPAN
1.	B
2.	D
3.	B
4.	i. Dada/Bahu ii. Lengan/Trisepts iii. Betis iv. Kuadriseps/Paha (hadapan) v. Torso (bawah) vi. Paha (luaran)
5.	i. <i>Plank</i> ii. Separa cangkung (paha) iii. Lumbar
6.	i. Pemanasan badan ii. Regangan iii. Ketahanan iv. Kelenturan v. Kekuatan vi. Penyejukan Badan
7.	i. Menambah baik julat pergerakan ii. Menambah baik prestasi tubuh badan iii. Mengurangkan sakit tulang belakang iv. Memperbaiki peredaran darah
8.	i. Intensiti (menambahkan beban rintangan) ii. Bilangan latihan iii. Kekerapan latihan
9.	Kelenturan statik ialah julat pergerakan sendi apabila melakukan regangan bersifat pegun/tetap, manakala kelenturan dinamik ialah ukuran julat sebenar pergerakan sendi ketika menari.
10.	Latihan ketahanan dilakukan untuk membakar kalori dan meningkatkan stamina.

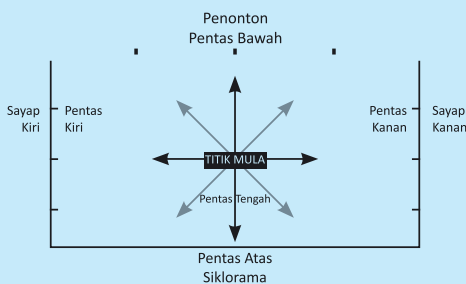
Contoh: pergi ke gimnasium atau pusat kecergasan dan menggunakan *treadmill*, *elliptical machine* atau *rowing machine*, berenang, menyertai kelas aerobik, menari, aktiviti seni pertahanan diri, turun/naik tangga, berbasikal, menunggang kuda, berjoging atau berjalan, meluncur, berenang atau bersnorkel, bersukan (seperti tenis, bola sepak).

- Penyejukan badan ialah senaman ringan untuk menurunkan suhu badan dan melegakan otot yang telah bekerja keras sepanjang latihan. Kepentingannya adalah untuk mengelakkan kesan buruk kepada sistem tubuh badan.

UNIT 2 : UNSUR TARI (HLM. 20)

BIL.	JAWAPAN
1.	Wirasa ialah rasa dan penghayatan terhadap estetika tari yang dizahirkan melalui raut wajah dan lenggok bahasa badan seseorang penari. Hal ini bermaksud ekspresi raut wajah haruslah berjaya menampilkan karektor yang sesuai dengan kehendak tarian seperti perasaan marah, sedih, gembira dan tegas. Wirama bermaksud ketepatan pelaksanaan gerak tari seseorang penari haruslah seiring dengan irama alat muzik iringan, contohnya gendang atau rebana. Selain itu, wirama bermaksud kemampuan penari membezakan frasa irama yang terkandung dalam muzik tersebut. Wiraga ialah keterampilan dalam menzahirkan setiap pergerakan yang dilakukan oleh seorang penari. Wiraga sangat berkait rapat dengan dengan daya hafalan seseorang dan mencakupi pelaksanaan gerak tari dengan sempurna secara lahiriah. Hal ini bermaksud seseorang penari seharusnya menari dengan postur dan gestur yang betul; sesuai dengan kehendak tarian yang ditarikan.
2.	Postur ialah kedudukan, bentuk, gaya dan sikap tubuh badan dari bahagian kepala hingga ke hujung kaki. Gestur pula ialah bentuk mana-mana anggota badan pada kedudukan statik atau ketika melakukan pergerakan.
3.	Ruang peribadi atau <i>kinesfera</i> ialah kawasan di sekeliling kita yang mampu dicapai oleh anggota tubuh tanpa mengubah tempat. Ruang umum pula ialah kawasan sebenar yang membolehkan kita bergerak seperti studio tari, bilik darjah atau alam sekitar.
4.	Pergerakan ringan merujuk kepada sifat pergerakan seperti melawan graviti. Ciri-ciri pergerakan yang ringan boleh dilihat pada sifatnya yang terapung, longgar dan mudah. Pergerakan berat pula merujuk kepada sifat pergerakan yang menunjukkan penyerahan kepada tarikan graviti. Ciri-ciri pergerakan yang berat boleh dilihat pada sifatnya yang padu, keras dan sukar.

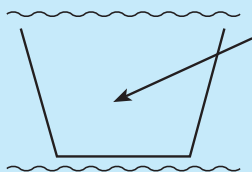
5.



6.

Notasi aliran

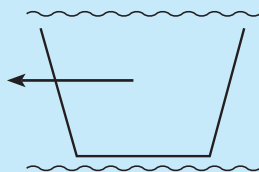
A (i)



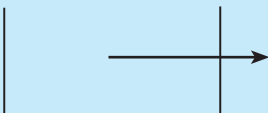
A (ii)



B (i)



B (ii)



UNIT 3 : OLAH TUBUH BADAN (HLM. 31)

BIL.	JAWAPAN
------	---------

1. B

2. D

3. B

4. i. *Forward flexion*
 ii. *Backward flexion*
 iii. *Lateral flexion*
 iv. *Dorsiflexion*

5. Pintal bermaksud pergerakan separa putar pada mana-mana anggota tubuh badan. Dengan kata lain, kita menukar kedudukan tubuh badan menggunakan putaran di sekitar paksi.

6.

- Tiga jenis pergerakan pusing ialah:
- pusing ke arah dalam: putaran anggota badan ke arah hadapan badan.
 - pusing ke arah luar: putaran anggota badan dari hadapan badan.
 - pusing lingkaran kanan dan kiri: putaran tulang belakang sepanjang paksi menegak.

7.

Contoh pergerakan lentur:

- Dorsiflexion*
- Plantar flexion*
- Forward flexion*
- Backward flexion*
- Lateral flexion*

8.

- Jalan - pergerakan melangkah pada sebelah kaki dan diikuti kaki yang berikutnya.
- Lari - pergerakan melangkah dalam jangka waktu yang singkat.
- Lompat - melonjakkan tubuh ke udara dengan menggunakan kaki.
- Gelongsor - aksi yang melibatkan pergerakan seperti meluncur di atas lantai.
- Guling - pergerakan yang melibatkan putaran tubuh badan di lantai sama ada ke hadapan, ke belakang atau ke sisi.
- Rangkak - pergerakan menggunakan tangan dan kaki pada aras rendah.

9.

Pergerakan lokomotor merupakan sebarang pergerakan yang memindahkan badan dari satu tempat ke tempat yang lain.

Contoh pergerakan:

jalan, lari, lompat, gelongsor, guling dan rangkak.

Pergerakan bukan lokomotor ialah sebarang pergerakan badan yang dilakukan pada kedudukan asal yang tetap seperti pada kedudukan duduk, berdiri, baring atau melutut. Pergerakan ini dilakukan di sekitar paksi tubuh badan.

Contoh pergerakan:

lentur, pintal, pusing, tolak, tarik, ayun, bengkok, enjut dan getar.

10.

Olah tubuh badan bagi penari merupakan susunan aktiviti yang meliputi pergerakan otot, sendi dan seluruh tubuh badan secara optimum. Kepentingannya adalah untuk memperkembang pergerakan dan keterampilan fizikal badan supaya tarian dapat disampaikan dengan baik.

UNIT 4 : ANATOMI (HLM. 43)

BIL. JAWAPAN

1. D
2. C
3. B
4. C
5. A
6.
 - i. Kepala
 - ii. Torso atas
 - iii. Torso
 - iv. Torso bawah
 - v. Kaki
7.
 - i. Anterior
 - ii. Posterior
 - iii. Inferior
 - iv. Superior
 - v. Medial
 - vi. Lateral
8.
 - i. Satah sagital
 - ii. Satah koronal
 - iii. Satah transvers
- 9.

Anggota Badan	Fungsi	Kepentingan
Kepala	Melindungi otak.	Membolehkan penari membuat pergerakan pada bahagian leher.
Pinggul	Menyokong bahagian torso bawah.	Membolehkan pergerakan pada bahagian kaki seperti kuda-kuda dan duduk.
Jari	Membantu bahagian tangan memegang dan menyentuh sesuatu.	Membuat gestur tangan, simbol tarian, bertepuk dan sebagainya.
Tulang belakang	Membantu posisi dan postur tubuh penari.	Membantu penari membuat pelenturan pada bahagian belakang.
Kaki	Menyokong berat badan dan menstabilkan diri.	Membantu penari membuat pelbagai pergerakan seperti berjalan, berlari, melompat dan sebagainya.

10.
 - i. Pandangan hadapan (anterior/ventral)
 - ii. Pandangan belakang (posterior/dorsal)
 - iii. Pandangan atas (superior/kranium)
 - iv. Pandangan bawah (inferior/kaudal)
 - v. Pandangan tengah (medial)
 - vi. Pandangan atas (lateral)

UNIT 5 : KESELAMATAN DALAM TARI (HLM. 56)

BIL. JAWAPAN

1.
 - i. memastikan penjagaan pemakanan yang bernutrisi
 - ii. minum air secukupnya
 - iii. menjauhkan diri daripada amalan yang negatif seperti penyalahgunaan dadah
 - iv. bersenam sekurang-kurangnya tiga kali seminggu
 - v. tidur yang secukupnya
2.
 - i. Terseliuh
 - ii. Bengkak
 - iii. Kekejangan otot
 - iv. Kekoyakan ligamen (Sila rujuk halaman 52 dan 53 untuk jawapan selebihnya)
3.
 - i. Keris – pastikan mata keris ditumpulkan untuk digunakan dalam tarian. Perhatian perlu diberikan dalam menggunakan keris semasa latihan dan juga demonstrasi oleh guru.
 - ii. Tudung saji – Tudung saji haruslah sesuai dari segi saiz dan bahan buatannya. Penari harus berlatih dengan tudung saji dan berikan perhatian semasa guru melakukan demonstrasi.
 - iii. Selendang – Pastikan selendang adalah yang sesuai untuk tarian dan tidak terlalu panjang sehingga boleh terlilit pada bahagian kaki dan mengakibatkan penari terjatuh. Berlatihlah dengan selendang semasa latihan tarian dan berikan perhatian semasa guru melakukan demonstrasi.
4. Situasi dan aksi yang boleh mengakibatkan kecederaan dalam tari.
 - i. Penari tidak stabil dari segi fizikal, mental dan emosi.
 - ii. Pemakaian baju yang tidak sesuai.
 - iii. Pencahayaan ruang tari yang malap.
 - iv. Penggunaan prop yang tidak selamat.
 - v. Melakukan aksi tanpa menghiraukan keselamatan diri.
 - vi. Menggunakan alat solek yang tidak sesuai dengan kulit muka.

Cara-cara untuk meningkatkan keselamatan dalam tari.

- i. Penyediaan diri dari segi mental, fizikal dan emosi.
- ii. Memakai pakaian yang sesuai semasa latihan.
- iii. Minum air yang secukupnya.
- iv. Melakukan pemanasan badan sebelum memulakan latihan.
- v. Melakukan aktiviti pelaziman tubuh dan pergerakan dengan teknik yang betul. (Sila rujuk halaman 54 untuk jawapan selebihnya)

UNIT 6 : APLIKASI TARI (HLM. 62)

BIL.	JAWAPAN
1.	<ol style="list-style-type: none">i. Letakkan kedua-dua telapak tangan di atas paha.ii. Angkat telapak tangan ke hadapan muka perlahan-lahan.iii. Rapatkan kedua-dua telapak tangan.iv. Susun jari-jemari ke posisi sembah.
2.	<ol style="list-style-type: none">i. Hormat Guru bermaksud perlakuan gerak berasaskan susunan Bunga Silat tertentu pada permulaan dan pengakhiran latihan sebagai tanda menghormati guru atau perguruan.ii. Langkah merujuk kepada bergerak menggunakan satu atau kedua-dua kaki berasaskan kuda-kuda tertentu.iii. Kuda-kuda bermaksud kedudukan kedua-dua belah kaki ketika dalam keadaan tetap atau pegun sama ada bersedia untuk melangkah, menyerang atau bela diri.iv. Limbai Tangan bermaksud pergerakan tangan semasa bergerak atau ketika melangkah.

UNIT 7 : ZAPIN, MELAYU ASLI, INANG DAN JOGET (HLM. 99)

BIL.	JAWAPAN
1.	D
2.	D
3.	C
4.	Tarian pergaulan Melayu ialah tarian yang ditarikan secara berpasangan dalam suasana santai seperti pada acara keramaian, permainan atau sambutan adat dalam masyarakat Melayu.

5. Nilai murni yang terdapat dalam tarian pergaulan Melayu bermaksud penerapan adab, tatasusila dan akhlak mulia agar pergerakan dan pembawaan semasa menari menampilkan sahsiah yang terpuji.
6. Tiga asas pergerakan utama untuk membentuk Bunga Silat dalam tarian inang dan Melayu asli:
 - i. Langkah
 - ii. Kuda-kuda
 - iii. Limbai Tangan

- Ragam yang terkandung dalam tarian Zapin Malaysia ialah:
7.
 - i. Asas
 - ii. Unta
 - iii. Melingkar
 - iv. Acah(Sila rujuk halaman 80 hingga 84 untuk jawapan selebihnya)

- Zapin: ragam Wainab
- Joget: terancang
9. Alat muzik dalam ensembel zapin ialah gambus, marwas, harmonium, dok, akordion dan biola. Ensembel muzik yang sama digunakan dalam muzik tarian Melayu asli, inang dan joget kerana kesemuanya berkembang dalam tradisi dan pentas yang sama, iaitu ronggeng dan bangsawan. Ensembel muzik yang paling asas terdiri daripada biola, akordion, rebana dan gong. Biola dan akordion berfungsi sebagai pemain melodi dan mengiringi penyanyi, manakala rebana menghasilkan rentak dan gong sebagai penanda masa.
 10. i. Tarian inang: Inang bermaksud pengasuh. Tarian inang juga dirujuk sebagai Tari Mak Inang yang melambangkan pergerakan pengasuh wanita. Namun begitu, tarian tersebut boleh ditarikan oleh lelaki. Tarian inang dipopularkan dan disebarakan ke seluruh Tanah Melayu dalam persembahan ronggeng di desa terutamanya sebelum dan selepas Perang Dunia Kedua. Tarian inang turut disebarakan melalui rombongan ensembel ronggeng di pusat hiburan di bandar, pentas joget dan teater bangsawan.

Tarian inang berkait rapat dengan tarian Melayu asli kerana kedua-duanya berkembang dalam pentas yang sama. Secara tradisinya, repertoir tarian inang yang spesifik tidak wujud. Penari mempersembahkan tarian dengan iringan muzik berentak inang dan setiap tarian dirujuk berdasarkan tajuk lagu. Contohnya, tarian yang diiringi dengan *Mak Inang* disebut sebagai tarian Mak Inang.

Antara ragam tari yang digunakan adalah seperti Langkah dan Lenggang Serang Tepis atau Lambung Angin, Tumpang Sendeng atau Tumpang Lalu dan sebagainya. Repertoir tarian inang yang telah disusun oleh Allahyarham Said Manaf dan kemudiannya digarap semula oleh Prof. Dr. Mohd Anis bin Md Nor ialah Tarian Inang Lama dan Tarian Inang Masri. Susunan ragam dalam kedua-dua repertoir ini berbeza dari segi teknik langkah kaki dan lenggangan tangan. Antara repertoir tarian inang yang baharu ialah Tarian Inang Renek yang dicipta oleh Wan Mohd Nor bin Wan Alam pada tahun 1999. Tarian ini diilhamkan daripada gerak asas dalam tarian inang yang diolah semula dan ditarikan pada aras yang rendah, sesuai dengan istilah renek yang bermaksud rendah.

ii. Joget

Joget bermaksud tari atau tandak yang dirujuk sebagai Lagu Dua atau ronggeng di Sumatera. Istilah joget juga digunakan untuk merujuk kepada pelaku tari atau perempuan joget. Joget juga merujuk kepada seni persembahan seperti joget lambak atau pentas joget. Joget telah bertahan di tanahair kita selama lebih daripada empat abad. Struktur tarian joget dipengaruhi oleh tarian sosial masyarakat Portugis di Melaka yang dikenali sebagai *branyo*. Tarian *branyo* adalah versi tempatan yang lahir daripada *brundo* atau *branle*. Tarian tersebut sangat popular pada abad ke-15 dan ditarikan dalam bentuk bulatan secara bergerak ke sisi. Joget boleh ditarikan secara berpasangan antara lelaki dengan wanita. Penari biasanya menari berhadapan antara satu sama lain dan mengelilingi pasangan seolah-olah usik-mengusik namun tidak bersentuhan antara satu sama lain. Ciri utama tarian joget adalah pada ritma dan rentaknya yang rancak bagi menghidupkan suasana.

Sebelum Joget Moden menjadi popular dalam arena hiburan di pentas ronggeng dan taman hiburan, Joget Lambak merupakan wahana hiburan orang Melayu terutama pada acara keramaian dan perkahwinan. Asas pergerakan tangan dan kaki dalam tarian joget telah berkembang dalam ronggeng dan bangsawan sehingga menghasilkan kepelbagaian ragam. Selain itu, berlaku juga penambahan dalam penggunaan prop seperti payung, selendang dan juga sapu tangan.

UNIT 8 : BUSANA (HLM. 112)

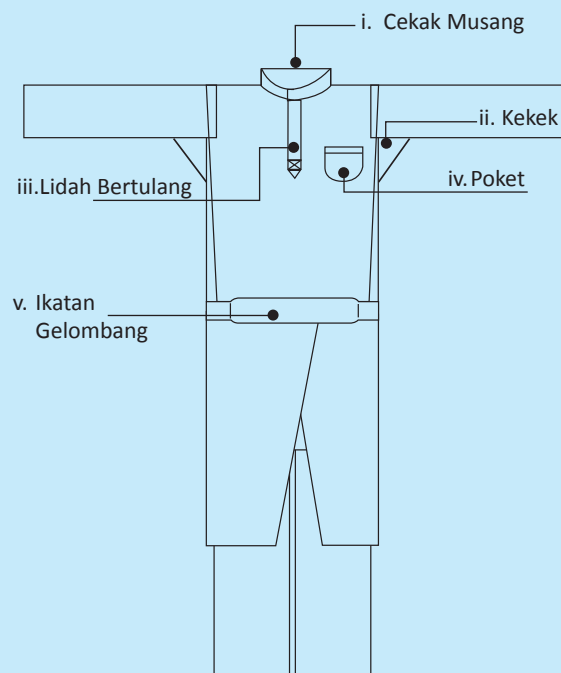
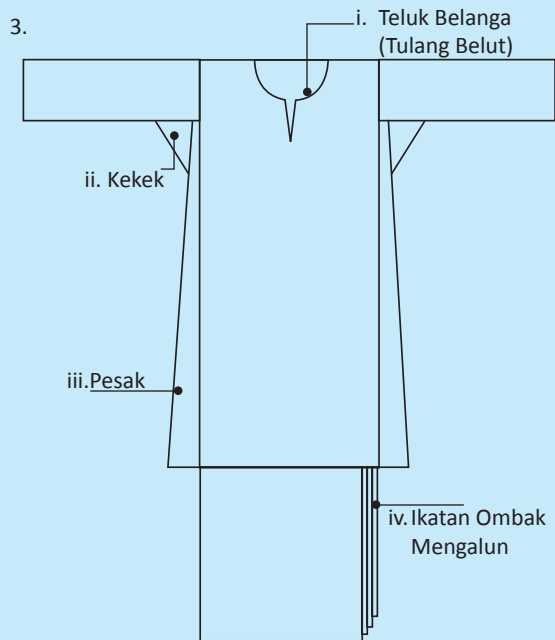
BIL. JAWAPAN

1. Sejarah pakaian atau busana boleh dianggap seiring dengan sejarah manusia di muka bumi. Pada asasnya, pakaian bermaksud suatu yang dipakai untuk membalut badan daripada sebarang perkara yang boleh mencederakan anggota badan, menjaga maruah diri dan menyesuaikan suhu badan dengan cuaca.

Pada awalnya, orang Melayu hanya memakai kain panjang. Kain ini merupakan kain yang belum dicantumkan dan dijahit hujung pangkalnya. Kain tersebut boleh dipakai dengan pelbagai cara untuk menutup tubuh badan. Ukuran untuk kain berkenaan ialah sembilan hasta. Walau bagaimanapun, kain yang berukuran lima dan tujuh hasta dikenali sebagai selendang.

Setelah kemasukan pengaruh luar ke Tanah Melayu, kain panjang mula dijahit dan dipotong mengikut ukuran badan sehingga terhasilnya beberapa jenis rekaan pakaian Melayu. Pelbagai tekstil digunakan untuk menampakkan kelainan pada gaya rekaan tersebut.

2. Busana tari merupakan pakaian yang dipakai oleh penari semasa membuat persembahan tari. Bagi tarian rakyat Melayu, busana yang dikenakan merujuk kepada busana tradisional rakyat Melayu seperti Baju Kurung Teluk Belanga, Baju Melayu Cekak Musang, Baju Kebaya Labuh dan Baju Kebaya Pahang.



4. Sila rujuk halaman 106-108.
5. Aksesori lelaki: tali pinggang, pending, butang baju Melayu.

Aksesori wanita: bunga, cucuk sanggul, subang, dokoh, kerongsang, rantai leher, cincin, gelang tangan, gelang kaki halus, tali pinggang dan pending.

UNIT 9 : TATARIAS (HLM. 127)

BIL. JAWAPAN

1. i. Pemerah pipi
ii. Gincu/pemerah bibir
iii. Pembayang mata
iv. Maskara

2.

Bil.	Jenis Berus	Kegunaan
i.	Berus bedak	Menyapukan bedak supaya rata.
ii.	Berus bedak kipas	Membuang lebihan bedak pada wajah.
iii.	Berus pembayang pipi	Merapikan pemerah agar lebih kemas.
iv.	Berus tulang pipi	Mencampurkan semua tona warna yang digunakan pada bahagian tertentu seperti tulang pipi.
v.	Berus zon-T	Menyapu bedak untuk menyerlahkan zon-T pada wajah.
vi.	Berus pembayang mata	Menyapu pembayang pada kelopak mata mengikut warna.
vii.	Berus pembayang hidung	Menyapukan pembayang pada bahagian hidung.
viii.	Berus bibir	Membentuk dan membuat garisan pada bibir.
x.	Berus kening	Merapikan bulu kening.
xi.	Berus bulu mata	Merapikan bulu mata.


3. i. Ikatn tinggi
ii. Ikatn sederhana
iii. Ikatn rendah
4. Langkah-langkah solekan wajah boleh dirujuk pada halaman 117-121.
5. Kepentingan alat solek adalah untuk menyerikan wajah supaya lebih menarik dan berkeayakanan.

6.
 1. Ikat rambut menggunakan getah. Sisir rambut ke bahagian atas dengan kemasnya.
 2. Pilih kedudukan ikatan rambut yang sesuai untuk menyanggul rambut, iaitu ikatan tinggi, sederhana atau rendah.
 3. Lilit dan tekupkan rambut dengan jaring. Sepit rambut menggunakan penyepit hitam untuk mengukuhkan kedudukan rambut agar tidak terburai.
 4. Letakkan sanggul palsu di tengah-tengah ikatan tadi. Masukkan rambut yang dililit tadi dalam sanggul palsu. Gunakan penyepit kangkang untuk menyambungkan sanggul palsu pada rambut asal.
 5. Pastikan rambut disepit kuat dan kukuh agar dapat menampung aksesori yang akan dijadikan hiasan pada sanggul.
 6. Semburkan bahagian rambut yang terkeluar menggunakan penyembur rambut agar kelihatan lebih kemas dan rapi.
 7. Pilih bunga dan cucuk sanggul yang bersesuaian untuk dihias pada sanggul yang telah siap. Tujuannya adalah untuk menaikkan seri pada rambut.

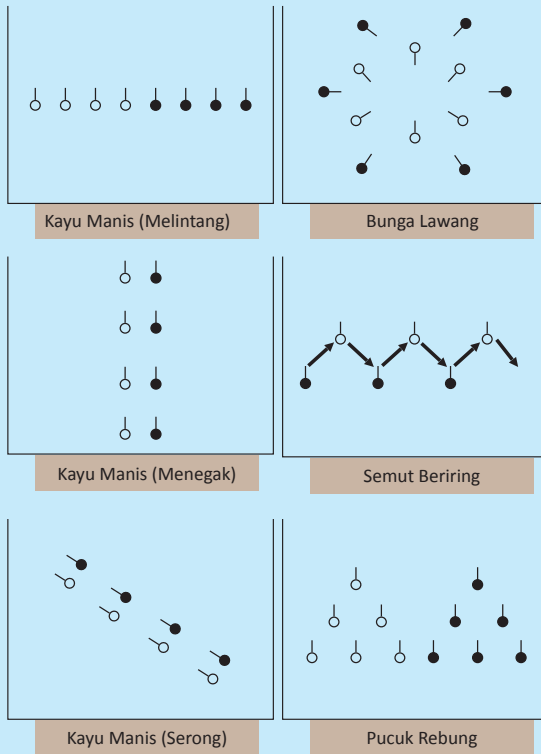
UNIT 10 : PROP (HLM. 134)

BIL.	JAWAPAN
1.	<ol style="list-style-type: none"> i. Payung ii. Kain dagang iii. Keris iv. Tepak sirih v. Tudung saji vi. Sapu tangan
2.	<ol style="list-style-type: none"> i. Tarian joget, tarian inang ii. Tarian inang dan tarian joget iii. Tarian Melayu asli iv. Tarian joget
3.	<ol style="list-style-type: none"> i. Selendang, sapu tangan ii. Bunga telur, kain dagang iii. Tudung saji, kain songket iv. Payung, kipas
4.	Prop penting dalam tarian rakyat Melayu untuk menjadikan persembahan lebih menarik.

UNIT 11 : KOREOGRAFI (HLM. 148)

BIL.	JAWAPAN
1.	D
2.	B
3.	
4.	<ol style="list-style-type: none"> i. Improvisasi Improvisasi ialah proses mencipta pergerakan secara spontan melalui kaedah eksplorasi. ii. Komposisi Komposisi ialah proses membentuk tarian dengan menggabungkan cebisan atau set pergerakan yang telah dicipta dan disusun. iii. Idea <ol style="list-style-type: none"> a. Cetusan buah fikiran atau niat yang muncul dalam fikiran b. Sesuatu yang dibayangkan atau digambarkan dalam minda c. Tujuan utama mencipta tarian d. Pandangan dan pendapat iv. Konsep <ol style="list-style-type: none"> a. Suatu gambaran yang abstrak atau umum tentang sesuatu idea b. Hasil daripada transformasi idea yang sedia ada c. Pembentukan yang lebih teliti terhadap rancangan atau idea awal v. Tema <ol style="list-style-type: none"> a. Perkara yang menjadi dasar sesuatu idea. b. Skop, persoalan, topik atau isu yang lebih fokus c. Memberikan kesan seni yang mendalam vi. Pergerakan <ol style="list-style-type: none"> a. Perlakuan tubuh badan penari.
5.	Tiga unsur tari: <ol style="list-style-type: none"> i. Masa ii. Ruang iii. Tenaga dan lain-lain

6. Empat motif ornamen Melayu
- i. Kayu Manis
 - ii. Bunga Lawang
 - iii. Semut Beriring
 - iv. Pucuk Rebung



UNIT 12 : APRESIASI TARI (HLM. 162)

BIL. JAWAPAN

1. Apresiasi tari dalam konteks pembelajaran bermaksud kebolehan mengulas tarian dari segi sejarah tari, unsur gerak tari, koreografi dan sinografi dengan menggunakan istilah dan terminologi yang betul dan sesuai.

2.
 - i. Tubuh badan
 - ii. Ruang
 - iii. Masa
 - iv. Tenaga
 - v. Harmoni
3. Elemen sinografi ialah tatarias, busana dan prop.
4. Kepentingan aspek wiraga, wirama dan wirasa dalam tarian adalah untuk melihat kewibawaan penari dalam menggayakan tarian dan menyampaikan mesej melalui tarian. Ketiga-tiga aspek ini amat penting untuk melihat persediaan penari dari segi mental, fizikal dan emosi dalam menggayakan tarian. Ketiga-tiga aspek ini juga secara keseluruhan mencerminkan keindahan dalam tarian.
5. Adab merujuk kepada kesopanan dan kesantunan dalam tarian. Tarian rakyat Melayu penuh dengan adab yang bercirikan budaya Melayu. Dalam tarian rakyat Melayu, adab merujuk kepada posisi penari, pergaulan penari, kesesuaian pemakaian penari dan kesantunan pergerakan penari. Penari dianggap beradab jika tidak membelakangi penonton dengan terlalu lama, berkelakuan sopan di atas pentas, menari dengan lemah lembut dan sentiasa tersenyum jika ingin menunjukkan kegembiraan mengikut kesesuaian tarian. Dari segi pemakaian busana pula, pakaian penari seharusnya sopan dan mematuhi budaya timur serta tidak mencolok mata.

GLOSARI

<i>abstrak</i>	perihal atau sifat yang samar serta tidak melambangkan makna atau penggunaan yang jelas. Biasanya wujud dalam fikiran untuk mendapatkan kesan sastera atau seni.
<i>adab</i>	kehalusan, kebaikan budi pekerti.
<i>aerobik</i>	senaman yang bertujuan untuk meningkatkan kecekapan sistem kardiovaskular tubuh dalam menyerap dan mengangkut oksigen. Contohnya, berjalan, berlari, berjoging dan berbasikal.
<i>akordion</i>	alat muzik dengan lidah yang bergetar secara bebas dan mempunyai papan kekunci.
<i>aksara</i>	huruf, nombor, atau simbol yang digunakan dalam penaipan dan pengaturan huruf.
<i>aliran</i>	sesuatu gerakan yang mengalir.
<i>anaerobik</i>	senaman yang bukan bertujuan untuk meningkatkan kecekapan penyerapan dan mengangkut oksigen ke dalam sistem kardiovaskular badan. Contohnya, senaman dumbel dan gelang rintangan yang membina jisim otot untuk meningkatkan kekuatan dan kelajuan.
<i>anatomi</i>	(1) kajian atau pengetahuan tentang binaan tubuh. (2) berasal daripada bahasa Yunani lama, iaitu <i>anatome</i> yang bermaksud bedah.
<i>animisme</i>	berasal daripada perkataan Latin, <i>anima</i> yang bermaksud nafas, roh dan kehidupan. Perkataan ini bermaksud pandangan manusia terhadap dunia sekelilingnya bahawa setiap entiti seperti haiwan, tumbuhan dan objek yang tidak bernyawa memiliki semangat.
<i>anterior</i>	hadapan.
<i>apresiasi</i>	(1) proses mentafsirkan gerakan tari dalam bentuk tulisan atau menulis satu ulasan. (2) menghargai
<i>arah</i>	tujuan, petunjuk untuk melaksanakan sesuatu.
<i>aras</i>	had ketinggian
<i>arabesque</i>	salah satu teknik pergerakan dalam tarian klasik balet.
<i>asimetri</i>	keadaan bentuk yang tidak simetri.
<i>backward flexion</i>	melentur ke arah belakang badan.
<i>bahasa tari</i>	terminologi atau istilah yang digunakan dalam seni tari.
<i>Baju Kebaya Pahang</i>	pakaian tradisional orang Melayu yang mempunyai pesak kembang atau pesak gantung pada potongan bahagian badan si pemakai.
<i>Baju Melayu Cekak Musang</i>	pakaian tradisional orang Melayu yang mempunyai kolar dan lidah beralas pada bahagian dada.
<i>Baju Kurung Teluk Belanga</i>	pakaian tradisional orang Melayu yang tidak mempunyai kolar tetapi mempunyai jahitan pada bahagian leher, contohnya seperti jahitan tulang belut.
<i>bangsawan</i>	persembahan teater yang merangkumi muzik, tarian dan drama. Perkembangannya bermula pada 1880-an daripada Wayang Parsi yang menjelajah ke seluruh Asia Tenggara. Istilah tiruan Wayang Parsi digunakan untuk merujuk kepada kumpulan tempatan yang mementaskan cerita Parsi dalam bahasa Melayu.

<i>beats per minute (BPM)</i>	unit penanda aras untuk ukuran masa dan kadar kelajuan sesuatu muzik dan kadar denyutan jantung.
<i>bedak asas</i>	bedak yang digunakan dalam solekan harian terutamanya bagi kulit berminyak kerana hasilnya tidak berkilat.
<i>bedak debu</i>	bedak yang digunakan untuk menyempurnakan solekan asas.
<i>bengkok (bend)</i>	bentuk lengkungan atau bersudut dari posisi asal yang lurus.
<i>Bharathanatyam</i>	tarian klasik India yang berasal dari Tamil Nadu, India.
<i>biola</i>	alat yang menghasilkan bunyi dari tali yang digesek.
<i>bisep</i>	Otot yang terletak di bahagian atas lengan antara bahu dan siku.
<i>branyo</i>	tarian versi tempatan yang lahir daripada <i>brundo</i> atau <i>branle</i> yang popular sekitar abad ke-15. <i>Brundo</i> atau <i>branle</i> yang dipopularkan oleh masyarakat Portugis di Melaka ditarikan dalam bentuk bulatan dan pergerakannya adalah dengan bergerak ke sisi.
<i>bukan lokomotor</i>	sebarang pergerakan yang dilakukan pada kedudukan yang tetap atau dilakukan di sekitar paksi tubuh badan.
<i>Bunga Silat</i>	pergerakan yang dipanggil Langkah, Kuda-kuda dan Limbai Tangan ialah pergerakan asas yang memberikan bentuk, struktur dan gaya dalam Silat Melayu. Gabungan dan susunan Langkah, Kuda-kuda dan Limbai Tangan secara berangkai mengikut struktur yang tertentu.
<i>busana</i>	pemakaian pakaian tari yang lengkap dari hujung kepala hingga ke hujung kaki.
<i>chassé</i>	langkah meluncur dalam tarian Balet di mana satu kaki disasarkan dengan yang lain.
<i>dandanam rambut</i>	langkah-langkah menghias rambut seperti menjalinkan rambut.
<i>développé</i>	istilah dalam tarian balet yang bermaksud pergerakan kaki penari digerakkan ke atas sehingga hujung kaki merapati bahagian sisi lutut pada kaki sokongan dan diangkat sehingga ke aras yang lebih tinggi pada kedudukan terbuka.
<i>diaspora</i>	berasal daripada perkataan Yunani yang bermaksud tersebar, iaitu penyebaran orang dari tanah air mereka ke kawasan yang lain atau pergerakan masyarakat yang meninggalkan kampung halaman dan cuba mengekalkan budaya asal mereka di tempat baharu.
<i>dok</i>	berbentuk kon, mempunyai satu muka kulit dan dipukul dengan tangan.
<i>dokoh</i>	sejenis hiasan dada yang tergantung di leher yang popular dan sering digunakan dalam persembahan tarian tradisional.
<i>dorsal</i>	belakang.
<i>dorsiflexion</i>	melentur sendi tangan atau kaki ke arah belakang.
<i>drama tari</i>	tarian dan pergerakan dalam drama seperti Makyung, Menora, Mekmulung dan Jikey. Tarian mempunyai fungsi dramatik dan mengikut format tertentu.

<i>earthbound</i>	pergerakan tubuh badan dengan teknik merendah, seakan-akan berat, terikat pada bumi dan tidak ringan melayang.
<i>ekspresi</i>	peleliran maksud (perasaan) dengan kata-kata (gerak geri).
<i>ensemble</i>	sekumpulan unit yang saling melengkapi antara satu sama lain dan menghasilkan sesuatu yang tunggal seperti sekumpulan ahli atau alat muzik, penyanyi, penari serta pelakon.
<i>estetika</i>	keindahan dalam seni.
<i>etika</i>	adab dalam tarian.
<i>forward flexion</i>	melentur ke arah hadapan badan.
<i>fleksibiliti</i>	kemampuan membengkokkan atau melenturkan anggota badan pada tahap yang optimum.
<i>flut</i>	alat muzik tiupan berbentuk paip yang ditiup pada pangkalnya dan mengeluarkan bunyi daripada udara yang bergetar.
<i>gallop</i>	gabungan pergerakan berjalan dan lompatan kecil.
<i>gambus</i>	alat yang berasal dari Timur Tengah. Alat ini biasanya mempunyai lima hingga lapan tali berpasangan dan dipetik untuk mengeluarkan bunyi.
<i>gelang rintangan</i>	peralatan senaman mudah alih berbentuk gegelung pelbagai saiz, panjang dan kekuatan. Digunakan untuk latihan senaman memperkuat otot.
<i>gemulai</i>	berayun dengan lemah lembut; berliuk-liuk dengan elokny.
<i>genggam tak sudah</i>	tangan dikepalkan separa erat dan telapak tangan digenggam lembut serta tidak dirapatkan sepenuhnya. Hanya jari telunjuk dan jari tengah yang menyentuh permukaan telapak tangan.
<i>gerakan kreatif</i>	interpretasi idea, perasaan serta tanggapan deria yang dilahirkan secara simbolik melalui pergerakan.
<i>gerak sembah</i>	(1) telapak tangan dirapatkan dan disusun, dinaikkan ke paras muka serta dirapatkan sama ada di bawah dagu atau di dahi. (2) pergerakan menghormati seseorang.
<i>gestur</i>	bentuk mana-mana anggota badan pada kedudukan statik atau ketika melakukan pergerakan.
<i>gitar</i>	alat muzik bertali berbadan melengkung. Mempunyai enam atau dua belas tali yang dimainkan dengan petikan. Terdapat alat yang dilengkapi dengan peranti elektrik untuk memperkuat dan mengubah suai bunyinya.
<i>glissade</i>	pergerakan dalam tarian balet. Satu kaki diseret keluar dari paksi badan dan kemudiannya menyokong berat badan, manakala kaki kedua dirapatkan juga dengan seretan merapat ke arah kaki pertama.
<i>gluteus</i>	satu daripada tiga pasang otot di bahagian pinggul.
<i>gong</i>	alat muzik bergema yang digantung. Mempunyai busut di tengah dan dimainkan menggunakan pemukul.

<i>guling</i>	bergolek di atas lantai.
<i>hamstring</i>	lima tendon yang terdapat di bahagian belakang lutut.
<i>harmoni</i>	kesepaduan antara sesuatu dengan lain yang memberikan kesan menyenangkan secara visual dan pendengaran.
<i>harmonium</i>	alat muzik yang dimainkan dengan menekan matanya (seperti piano).
<i>Hormat Guru</i>	perlakuan gerak berasaskan susunan Bunga Silat tertentu pada permulaan dan pengakhiran latihan sebagai tanda menghormati guru atau perguruan.
<i>hop (kinja)</i>	aksi lompatan menggunakan sebelah kaki untuk melonjatkan tubuh ke udara dan mendarat dengan menggunakan kaki yang sama.
<i>idea</i>	(1) perihal mencetuskan atau menerbitkan sesuatu. (2) rancangan yang tersusun dalam fikiran.
<i>improvisasi</i>	perbuatan melaksanakan sesuatu secara spontan.
<i>inferior</i>	sudut pandangan bawah.
<i>intensiti</i>	perihal paras kekuatan, tempoh dan kekerapan sesuatu.
<i>interpretasi</i>	pandangan.
<i>isolasi</i>	pergerakan yang mengasingkan bahagian leher dari badan untuk seketika.
<i>jalan</i>	pergerakan melangkah pada sebelah kaki dan diikuti kaki yang berikutnya.
<i>joget moden</i>	terma yang popular sekitar 1950-an yang merujuk kepada lagu joget baharu yang dirakam dalam piring hitam ataupun tarian joget yang diciptakan untuk persembahan pentas dengan formasi pola lantai tersusun dengan teratur.
<i>julat pergerakan (range of motion)</i>	kadar pergerakan anggota badan pada jarak pergerakan linear atau bersudut.
<i>kardiovaskular</i>	berkaitan dengan jantung dan saluran darah. Sistem kardiovaskular juga dikenali sebagai sistem peredaran darah.
<i>kaudal</i>	bahagian bawah badan.
<i>kekek</i>	(1) istilah jahitan untuk kepingan fabrik berbentuk segi tiga, dicantumkan pada ketiak dan kelangkang seluar tertentu untuk memberikan keselesaan semasa bergerak. (2) bahagian ketiak pada baju kurung seperti lengan baju kurung.
<i>kekuatan otot</i>	keupayaan otot untuk menghasilkan daya semasa bergerak.
<i>kelenturan</i>	fleksibiliti.
<i>kelenturan dinamik</i>	kemampuan membengkokkan atau melenturkan anggota badan semasa melakukan pergerakan.

<i>kelenturan statik</i>	kemampuan membengkokkan atau melenturkan anggota badan pada keadaan pegun, tetap atau tidak bergerak.
<i>kerongsang</i>	hiasan yang digunakan untuk mengancing baju kebaya.
<i>keseimbangan otot (muscular balance)</i>	keseimbangan kekuatan dan fleksibiliti antara beberapa pasang otot kerana kumpulan otot utama bergerak dan bekerja secara berpasangan.
<i>ketahanan</i>	sifat atau keadaan tahan, kekuatan.
<i>ketegangan (tension)</i>	keadaan otot badan kekal pada kedudukan separa mengecut untuk tempoh masa yang panjang. Ketegangan otot biasanya disebabkan oleh kesan tekanan yang berlebihan pada otot.
<i>kinesfera</i>	ruang peribadi atau ruangan di sekeliling kita yang mampu dicapai oleh anggota tubuh tanpa mengubah tempat.
<i>koda</i>	bahagian terakhir lagu sebagai penutup kepada struktur lagu tersebut. Dalam tarian joget, bahagian ini dikenali dengan panggilan Terancang dan dalam tarian zapin dikenali dengan nama Wainab.
<i>komposisi</i>	suatu proses penyusunan kreatif yang terdiri daripada beberapa struktur pergerakan atau formasi dalam penghasilan koreografi.
<i>konsep</i>	(1) pengertian am atau idea yang mendasari sesuatu perkara. (2) pendapat yang terbentuk dalam fikiran tentang sesuatu, gagasan atau tanggapan.
<i>koreografer</i>	orang yang ahli mencipta gerak-geri tarian.
<i>koreografi</i>	seni mencipta gerak-geri tarian untuk persembahan pentas.
<i>koronal</i>	pembahagian badan dari hadapan ke belakang.
<i>kranium</i>	bahagian atas badan.
<i>kuadriseps</i>	otot besar di bahagian hadapan paha, yang dibahagikan kepada empat bahagian yang berbeza dan bertindak untuk meluruskan atau memanjangkan kaki.
<i>kuda-kuda</i>	kedudukan kedua-dua belah kaki ketika dalam keadaan tetap atau pegun sama ada bersedia untuk melangkah, menyerang atau bela diri.
<i>langkah (silat)</i>	bergerak menggunakan satu atau kedua-dua kaki berasaskan kuda-kuda tertentu.
<i>langkah (tari)</i>	motif dalam tarian Melayu dikenali sebagai Langkah, yang bermaksud Langkah-langkah Tarian. Langkah atau Langkah-langkah Tarian ialah gabungan beberapa unit pergerakan yang singkat, yang dipanggil Gerak Asas atau Pergerakan Asas.
<i>lari</i>	pergerakan melangkah dalam jangka waktu yang singkat. Lebih pantas daripada berjalan.
<i>lateral</i>	menjauhi bahagian tengah badan.
<i>lateral flexion</i>	melentur tulang belakang dari garis tengah badan. Biasanya ke arah sisi, menjauhi bahagian tengah badan.
<i>lenggang</i>	pergerakan kedua-dua belah tangan dengan ayunan yang perlahan dan lembut.
<i>lentur</i>	pergerakan membengkokkan bahagian tubuh badan, atau mengecilkan sudut antara dua bahagian badan.

<i>lidah beralas</i>	bahagian pada tengah dada yang digunakan untuk meletakkan butang baju Melayu untuk Baju Kurung Cekak Musang.
<i>Limbai Tangan</i>	pergerakan tangan yang dilambaikan ketika bergerak atau melangkah.
<i>liuk</i>	pergerakan tubuh penari yang dilakukan sambil berpusing ke kiri atau ke kanan terutamanya dalam pergerakan menunduk dan mengayunkan badan.
<i>lokomotor</i>	sebarang pergerakan yang memindahkan badan dari satu tempat ke tempat yang lain.
<i>lompat</i>	melonjakkan tubuh badan ke udara dengan kaki.
<i>lumbar</i>	tulang yang terbesar pada pinggul.
<i>marwas</i>	baluh berbentuk silinder pendek, mempunyai dua muka kulit dan dipukul dengan tangan.
<i>masa</i>	tempo yang digunakan dalam sesuatu lagu.
<i>maskara</i>	bahan solekan untuk menghitamkan dan mencantikkan bulu mata.
<i>medial</i>	(1) bahagian tengah badan. (2) pandangan bahagian yang terdekat dengan satah medium tubuh.
<i>mengakses</i>	mendapat atau memperoleh akses kepada sesuatu fail, data komputer, makluman dll.
<i>mengaplikasikan</i>	melakukan aktiviti secara amali.
<i>mengalir</i>	pergerakan yang dilakukan secara berterusan tanpa terputus-putus.
<i>movement vocabulary</i>	himpunan atau perbendaharaan sebarang gerak atau sistem pergerakan yang telah dipelajari, dikuasai serta mampu diaplikasikan oleh seseorang penari.
Notasi Laban	Notasi Laban (<i>Labanotation</i>) ialah sistem yang digunakan untuk merekod pergerakan tubuh badan manusia. Dikenali sebagai <i>Kinetography Laban</i> dan sistem ini dibangunkan oleh Rudolf Laban pada 1928.
<i>olah tubuh</i>	melakukan aktiviti pergerakan bagi tujuan persediaan tubuh badan sebelum menari.
<i>ombak mengalun</i>	lipatan kain yang berombak-ombak dan dilipat pada bahagian tepi kiri badan.
<i>ornamen Melayu</i>	sesuatu yang menghiasi seperti motif dan corak yang bersifat kemelayuan.
<i>pandangan lateral</i>	pandangan bahagian yang menjadi satah medium tubuh.
<i>pelaziman</i>	aktiviti senaman kardio dan kecergasan aerobik yang dilakukan untuk menyediakan tubuh badan, membentuk serta mengukuhkan semua kumpulan otot badan sebelum memulakan latihan.
<i>pemanasan tubuh badan</i>	aktiviti yang bertujuan untuk meningkatkan suhu badan.
<i>pemanjangan</i>	meluruskan dua anggota badan dari posisi bengkok sehingga mencapai tahap maksimum.
<i>pembayang mata</i>	bahan solekan untuk menyerlahkan dan mencantikkan kelopak mata.

<i>pemerah bibir</i>	bahan solekan untuk mewarnai bibir; gincu; lipstick.
<i>pemerah pipi</i>	bahan solekan untuk memerahkan pipi.
<i>pendaratan</i>	perbuatan mendarat atau mendaratkan.
<i>pending/kepala</i>	tali pinggang perhiasan yang diperbuat daripada logam berkerawang yang dipakai pada bahagian pinggang.
<i>pengecutan (contraction)</i>	pergerakan yang mengecilkan dan mengetatkan otot atau membengkokkan (bend) tulang.
<i>penjajaran (alignment)</i>	penempatan bahagian tubuh badan secara optimum supaya otot dan tulang digunakan dengan cekap serta dapat mengurangkan risiko kecederaan.
<i>pentas atas</i>	bahagian belakang pentas yang berjauhan dengan penonton.
<i>pentas bawah</i>	bahagian hadapan pentas yang berdekatan dengan penonton.
<i>pergerakan</i>	perlakuan tubuh badan penari.
<i>pesak</i>	kain yang dijahit di bawah ketiak baju yang bertujuan memberikan kelonggaran pada rekaan baju. Dalam rekaan baju tradisional Melayu, jahitan pesak banyak digunakan terutama pada rekaan baju Melayu dan baju kurung.
<i>pesak gantung</i>	kedua-dua bahagian tepi Baju Kurung Riau Pahang berpesak kembang yang disambungkan, iaitu kekek dan pesak yang disambung.
<i>pintal</i>	pergerakan separa putar pada mana-mana anggota badan.
<i>pintal torso</i>	memutarakan bahagian torso ke arah kiri atau kanan.
<i>plantar flexion</i>	meluruskan sendi buku lali.
<i>plié</i>	(1) pergerakan atau gestur lutut dibengkokkan dari kedudukan asal yang menegak. (2) pergerakan asas dalam tarian balet, yang turut digunakan sebagai latihan untuk memanaskan otot dan tendon sebelum latihan lanjutan.
<i>point</i>	(1) bahagian pergelangan sehingga penghujung ibu jari kaki dipanjangkan dan diluruskan sepenuhnya. (2) satu daripada teknik pergerakan atau gestur dalam tarian balet.
<i>pola lantai</i>	(1) kedudukan dan pergerakan penari di atas pentas. (2) satu lakaran formasi yang dilakukan di atas lantai.
<i>posisi</i>	kedudukan letak badan.
<i>posterior</i>	belakang.
<i>postur</i>	kedudukan posisi badan, gaya dan sikap tubuh seseorang apabila berdiri atau duduk. (aktiviti tari)
<i>prone</i>	membaringkan badan dan menghadap ke bawah.
<i>prop</i>	(1) peralatan sokongan yang digunakan dalam seni persembahan terutamanya tari dan teater. (2) kelengkapan atau bahan mudah alih yang digunakan oleh penari dalam tarian.
<i>proscenium</i>	satu ruangan yang mempunyai bahagian atas, sisi dan lantai pentas, yang kelihatan berbentuk seperti bingkai dan penonton berada di sudut hadapan pentas.

<i>pusing</i>	berputar balik.
<i>pusing lingkaran</i>	putaran tulang belakang sepanjang paksi menegak.
<i>pusing ke arah dalam</i>	putaran anggota badan ke arah hadapan badan.
<i>pusing ke arah luar</i>	putaran anggota badan dari hadapan badan.
<i>ragam</i>	gabungan dan urutan daripada beberapa unit Langkah atau Langkah-langkah Tarian yang juga disebut sebagai bunga tari.
<i>ragam tari</i>	(1) gerak-geri tubuh badan yang menarik. (2) motif yang membentuk tari.
<i>rangkak</i>	pergerakan menggunakan tangan dan kaki pada aras rendah.
<i>rebana</i>	alat dram berbingkai satu muka yang dipukul menggunakan tangan.
<i>regangan</i>	sesuatu yang diregangkan.
<i>repertoir</i>	(1) senarai sekumpulan atau set beberapa item muzik atau tarian. (2) jenis tarian.
<i>ronggeng</i>	bentuk seni persembahan tradisi orang Melayu yang melibatkan nyanyian berbalas pantun, muzik dan tarian.
<i>sagital</i>	pembahagian badan kepada kanan dan kiri.
<i>senaman kardio</i>	bentuk latihan yang meningkatkan kadar denyutan jantung dan metabolisme. Senaman ini umumnya bertujuan untuk menurunkan berat badan.
<i>sentak</i>	pergerakan penari lelaki seperti menerkam ke arah pasangan wanita dan kemudian berundur semula ketika hampir merapati pasangan.
<i>simetri</i>	sama bentuk dan sama ukurannya (bukan sesuatu yang dibahagi dua); kedua-dua bahagiannya sama.
<i>sinografi</i>	(1) merangkumi aspek busana, prop, tatacahaya, latar hias, tatarias. (2) elemen yang boleh membantu dalam sesuatu pementasan.
<i>skor tari</i>	lakaran komposisi sesuatu idea.
<i>solekan wajah</i>	proses merias permukaan wajah.
<i>spiral</i>	lingkaran atau pusaran.
<i>staccato</i>	istilah yang dipinjam daripada seni muzik yang bermaksud terpisah. Dalam seni tari, perkataan ini bermaksud sebarang pergerakan yang berasingan, terpisah, terputus-putus dan terasing antara satu dengan yang lain.
<i>sudek</i>	tangan dikuak atau dibuka luas dan mengepak. Dikenali juga dengan nama Anak Ayam yang mencerminkan kegagahan penari.
<i>superior</i>	posisi atas.
<i>supine</i>	membaringkan badan dengan menghadap ke atas.

<i>tamborin</i>	instrumen perkusi menyerupai gendang pendek dengan cakera logam kecil dalam slot di sekeliling bingkai, yang digoncang atau dipukul dengan tangan.
<i>Taksim</i>	permulaan tarian dalam Tarian Zapin Melayu.
<i>tarian istana</i>	tarian yang dicipta di istana dan menjadi tradisi persembahan di istana seperti Tarian Asyik, Joget Gamelan, Tarian Puteri, Tarian Inai dan lain-lain. Kebanyakannya tidak lagi mendapat tanggungan pihak istana dan telah menjadi tradisi rakyat di luar istana.
<i>tarian pergaulan</i>	tarian sosial yang biasanya ditarikan secara berpasangan atau berkelompok dalam suasana santai seperti pada acara keramaian, permainan atau sambutan adat dalam masyarakat.
<i>tarian rakyat</i>	jenis tarian yang menjadi tradisi masyarakat sama ada yang melibatkan unsur animisme, ritual dan keagamaan, adat istiadat, kegiatan masa lapang, tontonan dan hiburan.
<i>tarian sajian/ritual</i>	tarian berunsurkan animisme yang melibatkan sesuatu hidangan (makanan atau perkakasan tertentu) kepada semangat dan lain-lain. Contohnya, tarian Gunungan, Belian, Ulik Gambuh dan Balai. Tergolong dalam kategori tarian rakyat.
<i>tarian sosial</i>	tarian sosial yang biasanya ditarikan secara berpasangan atau berkelompok dalam suasana santai seperti pada acara keramaian, permainan atau sambutan adat dalam masyarakat. Lihat juga <i>tari pergaulan</i> .
<i>tarian tontonan</i>	tarian yang berfungsi sebagai wadah tontonan semata-mata.
<i>tatarias</i>	cara menghias diri dari aspek solekan, dandanan dan pemakaian aksesori.
<i>tema</i>	perkara yang menjadi dasar sesuatu tarian, cerita, penceritaan dan sebagainya.
<i>tempo</i>	(1) kadar masa sesuatu muzik. (2) kelajuan.
<i>tenaga</i>	kekuatan untuk seseorang melakukan sesuatu pergerakan.
<i>tendinitis</i>	kecederaan pada bahagian tendon.
<i>tepak sirih</i>	kotak kecil yang diperbuat daripada kayu, logam dan sebagainya untuk mengisi bekas sirih.
<i>terminologi</i>	kumpulan kata khusus yang berkaitan dengan sesuatu bidang.
<i>timpa kasih</i>	cara atau teknik lipatan kain dari bahagian kanan ke bahagian kiri pinggang.
<i>timpuh</i>	duduk dengan sebahagian punggung mencecah ke lantai dan kedua-dua belah kaki dilipatkan serta disusun ke satu bahagian kiri atau kanan.
<i>timpuh atas tumit</i>	duduk dengan kedua-dua belah kaki dilipatkan dan keseluruhan punggung berada di atas tumit.
<i>timpuh katak</i>	duduk dengan keseluruhan punggung mencecah ke lantai dan kedua-dua belah kaki dilunjurkan ke belakang di bahagian kiri dan kanan paha.
<i>timpuh pahlawan</i>	duduk bersila dan postur badan diluruskan.
<i>timpuh pahlawan gagah</i>	(1) duduk dengan kaki kiri separa bersila dan kaki kanan disilangkan dan ditindihkan di atas kaki kiri. (2) duduk dengan kaki kiri separa bersila dan kaki kanan separa melunjur ke hadapan (kaki dibengkokkan dan lutut menghala ke atas).
<i>torso</i>	bahagian utama tubuh manusia, tidak termasuk kaki, tangan dan kepala.

<i>transvers</i>	pembahagian badan secara melintang (atas dan bawah).
<i>triseps</i>	otot besar di bahagian belakang lengan atas.
<i>tulang belut</i>	tikaman jahitan sulam pada bahagian leher Baju Kurung Teluk Belanga.
<i>ventral</i>	hadapan.
<i>Wainab</i>	pengakhiran tarian dalam Tarian Zapin Melayu.
<i>wiraga</i>	pemahaman, penguasaan dan keterampilan gerak tari yang dilakukan oleh penari.
<i>wirama</i>	pemahaman, penguasaan dan ketepatan gerak tari dengan irama muzik iringan, tempo, ritma dan gerak.
<i>wirasa</i>	(1) rasa dan penghayatan terhadap tari. (2) kemampuan menginterpretasikan isi tarian, jiwa disalurkan melalui pengendalian rasa atau emosi.
<i>wirupa</i>	keterampilan luaran penari.
<i>Zapin Arab</i>	dipersembahkan oleh orang berketurunan Arab di Malaysia. Zapin Arab diiringi alat muzik seperti <i>oud</i> atau <i>gam</i> .
<i>Zapin Melayu</i>	dipersembahkan oleh orang berketurunan Melayu di Malaysia.

SENARAI RUJUKAN

- Alexander Bocharov, 1986. *Dance Book*. University of California.
- Alm. Guru Sauti, 2009. *Teknik dan Pembelajaran Dasar Tari Tradisional Melayu*. Serdang, Indonesia: Yayasan Kesultanan Serdang.
- Alm. Guru Sauti dan Tengku Mira Rozanna Sinar (ed.), 2011. *Teknik Pembelajaran Dasar Tari Melayu Tradisional*. Edisi ke-2. Medan: Yayasan Kesultanan Serdang dan Balai Kajian dan Pengembangan Budaya Melayu Yogyakarta.
- Anuar Abd Wahab, 2008. *Silat: Seni Gayung Fatani*. Bangi : Pertubuhan Seni Gayung Fatani Malaysia.
- Azah Aziz, 2006. *Rupa dan Gaya Busana Melayu*. Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Bill Ashcroft, Gareth Griffiths and Helen Tiffin, 2007. *Post-Colonial Studies: The Key Concepts*. London and New York: Routledge.
- Constance A. Schrader, 1996. *A Sense of Dance: Exploring Your Movement Potential*. United States, Canada & Europe: Human Kinetics.
- Daniel Nagrin, 1994. *Dance and the Specific Image: Improvisation*. Pittsburgh and London: University of Pittsburgh Press.
- Debby Mitchell, Barbara Davis dan Raim Lopez, 2002. *Teaching Fundamental Gymnastics Skills*. Kanada: Human Kinetics.
- Debra Craine and Judith Mackrell, 2010. *The Oxford Dictionary of Dance*. Edisi ke-2. Kuala Lumpur: Oxford University Press.
- Debra Craine, 2004. *The Oxford Dictionary of Dance*. Edisi ke-2. United Kingdom: Oxford University Press.
- Dwi Maryani. "Wiraga Wirama Wirasa dalam Tradisi Gaya Surakarta" dlm. *GELAR (Jurnal Ilmu dan Seni Isi Surakarta)*, 2007.
- Elaine N. Marieb, Jon Mallat dan Patricia Brady Wilhelm, 2008. *Human Anatomy*. Edisi ke-5. San Francisco: Pearson Benjamin Cummings.
- Eric Franklin, 2014. *Dance Imagery for Technique and Performance*. Edisi ke-2. Amerika Syarikat: Human Kinetics.
- Frederic H. Martini, Micheal J. Timmons dan Robert B. Tallitsch, 1995. *Human Anatomy*. Edisi ke-4. New Jersey: Prentice-Hall.
- Gayle Cassing, 2007. *History of Dance: An Interactive Arts Approach*. Amerika Syarikat: Human Kinetics.
- Gerard J. Tortora dan Bryan Derrickson, 2007. *Introduction to the Human Body: The Essentials of Anatomy and Physiology*. Edisi ke-7. New York: John Wiley and Sons.
- Gladys Andres Fleming, 1976. *Creative Rhythmic Movement: Boys and Girls Dancing*. New Jersey: Prentice-Hall Inc.
- Jan Van der Putten dan Bart Barendregt (ed.), 2014. *Sonic Modernities in the Malay World*. Leiden and Boston: BRILL.
- Joseph V. Gonzales, 2004. *Choreography: A Malaysian Perspective*. Kuala Lumpur: Akademi Seni Kebangsaan.
- Joyce Morgenroth, 1995. *Dance Improvisations*. Pittsburgh, United States: University of Pittsburgh Press.
- Kathryn A. Booth dan Terri D. Whyman, 2008. *Anatomy, Physiology and Pathophysiology for Allied Health*. Edisi ke-2. New York: McGraw-Hill.
- Kenneth S. Saladin, 2005. *Human Anatomy*. Edisi ke-3. New York: McGraw-Hill.
- Kevyn Aucoin, 1996. *The Art of Makeup*. Amerika Syarikat: Harper Collins Publishers.
- Ku Ahmad bin Ku Mustaffa dan Wong Kiew Kit, 1978. *Silat Melayu: The Malay Art of Attack and Defense*. Kuala Lumpur: Oxford University Press.
- L. Mahendra, 1991. *The Skeletal System*. Kuala Lumpur: Arenabuku Sdn. Bhd.
- Md Nawawi dan Norwani, 1989. *Malaysian Songket*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Michael Joonton, 2010. *High School Musical: Dance and Choreography*. Amerika Syarikat: Rosen Central.
- Micheal McKinley dan Valerie Dean O'Loughlin, 2006. *Human Anatomy*. Edisi ke-2. New York: McGraw-Hill.

- Mohd Anis Md Nor (ed.), 2010. *Zapin Melayu di Nusantara*. Cetakan ke-2. Johor Bahru: Yayasan Warisan Johor.
- Mohd Anis Md Nor dan Tan Sooi Beng (ed.). "Artistic Confluences and Creative Challenges: Inventing Dances for Boria, Bangsawan and Ronggeng in Penang 1900–1970s" dlm. *Wacana Seni*, 2003.
- Mohd Anis Md Nor dan Zainal Abidin Tinggal (ed.). "Malaysia" dlm. *The Dances of ASEAN*, 1998.
- Mohd Anis Md Nor, 1993. *Zapin: Folk Dance of the Malay World*. Singapura: Oxford University Press.
- Mohd Anis Md Nor, 2000. *Zapin Melayu di Nusantara*. Johor: Yayasan Warisan Johor.
- Mohd Anis Md Nor. "Lenggang dan Liuk dalam Tari Pergaulan Melayu" dlm. *Tirai Panggung*, 1993.
- Mohd Anis Md Nor. "The Relationship of Traditional Malaysian Dance Movements to the Colotomic Unit of Music" dlm. *Tirai Panggung*, 2003.
- Mohd Ghouse Nasruddin, 1994. *Tarian Melayu*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka dan Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Muhammad Takari dan Fadlin Muhammad Dja'far, 2014. *Ronggeng dan Serampang Dua Belas*. Medan: USU Press.
- Nora Ambrosio, 1999. *Learning About Dance: An Introduction to Dance as an Art Form and Entertainment*. Iowa, United States: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Patricia Matusky dan Tan Sooi Beng, 1997. *Muzik Malaysia: Tradisi Klasik, Rakyat dan Sinkretik*. The Asian Centre, Akademi Seni Kebangsaan dan Kementerian Kebudayaan, Kesenian dan Pelancongan Malaysia.
- Paul Love, 1997. *Modern Dance Terminology*. New Jersey: Dance Horizons and Princeton Book Company.
- Robert B. Costello dan Elaine Costello, 2001. *Random House Webster Unabridged Dictionary*. New York: Random House.
- Salikin Sidek, 2011. *Variasi Busana Pengantin Melayu Tradisional*. Grup Buku Karangraf.
- Sandra Cerny Minton, 1997. *Choreography: A Basic Approach Using Improvisation*. United States, Canada & Europe: Human Kinetics.
- Sandra Cerny Minton, 2007. *Choreography: A Basic Approach Using Improvisation*. Edisi ke-3. Amerika Syarikat: Human Kinetics.
- Serian, 1981. *Songket*. Kuala Lumpur: Malaysian Handicraft Development Corporation.
- Siti Zainon binti Ismail, 1997. *Busana Melayu Johor*. Malaysia: Fajar Bakti Sdn.Bhd.
- Steve Parker, 1988. *Skeleton*. Great Britain: Dorling Kindersley Limited.
- Syarifah Shawati Syed Mohd, 2009. *Imej Diri dan Aset Anda*. Shah Alam: Buku Prima.
- Tan Sooi Beng, 2011. *Bangsawan Malaysia: Staging Cultural Diversity and Change*. Pulau Pinang: Nusantara Performing Arts Research Centre.
- Tengku Luckman Sinar dan Tengku Mira Sinar (ed.), 2012. *Pengantar Etnomusikologi dan Tarian Melayu*. Cetakan ke-5. Medan: Sinar Budaya Group.
- Tengku Luckman Sinar, 1993. *Ornamen Melayu*. Medan: Lembaga Pembinaan dan Pengembangan Seni Budaya Melayu.
- Tracy Brown, 2013. *Staging and Choreography*. Amerika Syarikat: Rosen Publishing.
- Tri Broto Wibisono, 2001. *Pendidikan Seni Tari: Buku Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran Seni Tari Bagi Guru Sekolah Dasar*. Surabaya.
- Wolf-Heidegger G dan Kopf-Maier, 2001. *The Color Atlas of Human Anatomy*. Edisi ke-5. New York: Basel.
- Zubaidah Shawal, 1994. *Busana Melayu*. Kuala Lumpur: Jabatan Muzium dan Antikuiti Malaya.

INDEKS

- akordion 66, 85, 92, 99
apresiasi 150, 156
arabesque 45, 51, 54
arah 14, 17, 19
aliran 14, 17, 19
aras 14, 17, 19
- backward flexion* 21, 23
biola 66, 85, 92, 99
bukan lokomotor 13, 22, 30
busana 102, 103, 104, 105, 112
- celak 116, 118
cucuk sanggul 109, 125
- dokoh 101, 109
dorsiflexion 21, 23
- ensembel 66, 78, 84, 85, 92
- forward flexion* 21, 23
gallop 21, 26
gelang
 kaki halus 110
 rintangan 1, 8
 tangan 110
gelongsor 21, 22, 27, 30
gestur 14, 15, 19
gong 63, 78, 85, 92, 99
guling 21, 22, 30
 ke hadapan 28
 ke belakang 28
- harmoni 18, 155
hormat guru 57, 60, 62
- improvisasi 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 147
inang 84, 85, 86, 87, 99
joget 92, 93, 94, 95, 99
- kekejangan otot 53, 55
- kerongsang 101, 109
ketahanan 6, 10
ketegangan 1, 52, 55
kinesfera 13, 16
komposisi 135, 136, 137, 142, 147
konsep 135, 137, 147
koreografer 135, 136, 137, 144
koreografi 135, 136, 137, 142, 144, 147, 157
kuda-kuda 60, 62
- Langkah 57, 60, 62
lateral flexion 21, 23
lentur 21, 23, 30
ligamen 53, 55
Limbai Tangan 57, 60, 62
- lokomotor 22, 30
lompat 21, 22, 26, 30
- Melayu asli 77, 78, 81, 99
- pandangan
 anterior 36
 inferior 37
 lateral 37
 medial 37
 posterior 36
 superior 36
plantar flexion 21, 23, 30
pemanasan tubuh badan 10, 49
pembayang mata 113, 116, 118
pemerah bibir 113, 116
pemerah pipi 113, 116, 120
penjajaran 1, 51, 55
pentas atas 13, 17, 143, 157, 158
pentas bawah 13, 17, 143, 157, 158
pentas kanan 143, 157, 158
pentas kiri 143, 157, 158
pentas tengah 143, 157
penyejukan tubuh badan 10, 49, 55
pergerakan 135, 136, 137, 142, 147
pintal 21, 22, 30
 torso 21, 30
plie 21, 26, 54
pola lantai 135, 140, 141, 147, 157, 158, 161
 bunga lawang 140
 kayu manis (melintang) 140
 kayu manis (menegak) 140
 kayu manis (serong) 140
 pucuk rebung 140
 semut beriring 140
pola pakaian 106, 107
postur 14, 15, 19
prop 45, 48, 130, 131, 132, 133, 134, 154
pusing 21, 22, 24, 30
 ke arah dalam 24
 ke arah luar 24
 lingkaran kanan dan kiri 24
- ragam 65, 66, 67, 77, 92, 99, 100, 141, 157
rangkak 21, 22, 29, 30
rebana 66, 78, 85, 92
regangan 10, 49
repertoir 57, 77, 84, 92, 99
ruang
 peribadi 14, 16, 19
 umum 14, 16, 19
sanggul 123, 124, 125, 126
satah 38, 42, 43, 44
 koronal 38, 42
 sagital 38, 42
 transvers 38, 42
sembah 57, 58, 59
sinografi 154, 161
- tempo 13, 14, 16, 19, 156
tendinitis 45, 52, 55
tendinitis Archilles 52, 55
terminologi 50, 55
timpuh 59, 62
timpuh atas tumit 59, 62
timpuh katak 59, 62
timpuh pahlawan 59, 62
timpuh pahlawan gagah 59, 62
torso 34, 35, 42, 43
- unsur tari 14, 155, 161
- wiraga 14, 15, 19, 155, 161
wirama 14, 15, 19, 155, 161
wirasa 14, 15, 19, 155, 161
- Zapin 64, 65, 66, 67, 104

Dengan ini **SAYA BERJANJI** akan menjaga buku ini dengan baik dan bertanggungjawab atas kehilangannya serta mengembalikannya kepada pihak sekolah pada tarikh yang ditetapkan.

Skim Pinjaman Buku Teks

Sekolah _____

Tahun	Tingkatan	Nama Penerima	Tarikh Terima

Nombor Perolehan: _____

Tarikh Penerimaan: _____

BUKU INI TIDAK BOLEH DIJUAL