



# **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*

SEKOLAH SENI MALAYSIA

*Tingkatan 2*

## **BUKU TEKS**

### **Penulis**

Mumtaz Begum Aboo Backer  
Mohd Hairil Anuar bin Bari  
Muhamad Fariq bin Marlias

### **Editor**

Siti Hanim binti Yunus

### **Pereka Bentuk**

Mohd Nazri bin Murtaaza

### **Ilustrator**

Faridzul Narami bin Dzul kiflee  
Syaiful Mannan bin Zainuddin



**DBP**

Dewan Bahasa dan Pustaka  
Kuala Lumpur  
2017



# KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

No. Siri Buku: 0080

KK 792-221-0102011- 49-1661-30101  
ISBN 978-983-49-1661-9

Cetakan Pertama 2017  
© Kementerian Pendidikan Malaysia 2017

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.  
Telefon: 03-2147 9000 (8 talian)  
Faksimile: 03-2147 9643  
Laman Web: <http://www.dbp.gov.my>

Reka Letak dan Atur Huruf:  
Percetakan Mesbah Sdn. Bhd.

Muka Taip Teks: Avenir  
Saiz Taip Teks: 11 poin

Dicetak oleh:  
Pustaka Aman Press Sdn. Bhd.,  
No. 4200-A, Simpang Tiga Telipot,  
Jalan Sultan Yahya Petra,  
Peti Surat 67, 15700 Kota Bahru,  
Kelantan Darul Naim.

# 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
- . Jawatankuasa Pembaca Luar, Dewan Bahasa dan Pustaka
- . Editor Pembaca Prof, Dewan Bahasa dan Pustaka
- . Persatuan Kebudayaan Kadazandusun, Sabah (KDCA)
- . Persatuan Kebangsaan Dayak Bidayuh (DBNA)
- . *Dayak Cultural Foundation* (DCF)
- . Lembaga Kebudayaan Negeri Sabah
- . Pusat Pengajian Seni, Universiti Sains Malaysia
- . Pusat Kebudayaan, Universiti Malaya
- . Sekolah Seni Malaysia, Johor

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

# Kandungan

	Pendahuluan	v
UNIT <b>1</b>	Pelaziman dan Olah Tubuh Badan	2
UNIT <b>2</b>	Gerak Tari	24
UNIT <b>3</b>	Anatomi	36
UNIT <b>4</b>	Keselamatan dalam Tari	58
UNIT <b>5</b>	Tarian Malaysia	74
UNIT <b>6</b>	Sinografi Tari	118
UNIT <b>7</b>	Koreografi	142
UNIT <b>8</b>	Apresiasi Tari	156
	Senarai Jawapan (Uji Minda)	174
	Glosari	180
	Senarai Rujukan	182
	Indeks	185

# Pendahuluan

Buku Teks *Seni Tari Tingkatan 2* merupakan buku kedua di Malaysia yang ditulis untuk mata pelajaran seni tari di Sekolah Seni Malaysia. Pakej Buku Teks *Seni Tari Tingkatan 2* 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 untuk memenuhi Kurikulum Seni Tari Menengah Rendah dan menepati hasrat Falsafah Pendidikan Kebangsaan. 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 adalah untuk melahirkan murid yang mempunyai Kemahiran Abad Ke-21 seperti berdaya tahan, mahir berkomunikasi, pemikir dan bersifat ingin tahu yang turut diselitkan secara tidak langsung dalam kandungan buku teks ini.

Penulisan buku ini dirancang dan disusun dengan teliti supaya dapat melengkapkan murid Sekolah Seni Malaysia dengan ilmu pengetahuan dalam mata pelajaran seni tari. Penyediaan buku teks ini menumpukan aspek perkembangan kognitif, psikomotor dan afektif murid. Buku teks seni tari ini dibahagikan kepada empat bidang utama, iaitu Aplikasi Tari, Anatomi dan Keselamatan dalam Tari, Ekspresi Kreatif dan Apresiasi Tari. Pembinaan setiap unit dalam buku teks seni tari ini telah difikirkan dengan teliti agar dapat memudahkan aktiviti pengajaran dan pembelajaran. Setiap unit dimulakan dengan halaman rangsangan untuk menarik minat dan perhatian murid serta merangsang mereka untuk berfikir tentang isi pembelajaran. Penulisan diteruskan dengan kandungan yang setaraf dengan pembelajaran seni tari antarabangsa, rumusan dan soalan latihan. Ikon seperti **Sekilas Fakta**, **Zon Aktiviti**, **Pintar TMK** dan **Kosa Kata** dimuatkan dalam setiap unit sebagai penyendal antara teks dengan grafik. Tujuannya adalah supaya murid dapat 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, moral, sivik dan sains sukan turut diberikan penekanan dan turut digarapkan dalam unit pembelajaran. Sebagai tambahan, tokoh dalam bidang seni tari di Malaysia diperkenalkan dalam buku ini sebagai orang sumber.

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. Aktiviti dalam buku ini dapat dijalankan sama ada di dalam atau di luar bilik darjah. Penulis berharap agar pakej Buku Teks *Seni Tari Tingkatan 2* dapat memenuhi keperluan dan kehendak pendidikan peringkat sekolah menengah rendah, terutamanya murid tingkatan 2 Sekolah Seni Malaysia. Semoga buku teks ini dapat dijadikan asas untuk membantu dalam melahirkan modal insan cemerlang dan mengamalkan nilai murni melalui seni tari serta mampu menyumbangkan idea secara positif kepada bidang kesenian di Malaysia.

**Mumtaz Begum Aboo Backer**  
**Mohd Hairil Anuar bin Bari**  
**Muhamad Farif bin Marlias**

# Penerangan Ikon



**Objektif Pembelajaran**

Maklumat yang perlu diketahui dan dihayati oleh murid bagi mencapai objektif setiap unit pembelajaran.



**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 atau sumatif yang merangkumi pengukuhan, pemulihan dan pengayaan.



**Kosa Kata**

Terminologi dalam bidang seni tari (tanpa keterangan maksud).



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

**IMBAS SAYA**



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



*Tarian Malaysia*

*Anatomi*

*Koreografi*



*Apresiasi Tari*

**TARIAN ETNIK SARAWAK**

(Tarian Rejang Be'uh)

**TARIAN ETNIK SABAH**

(Tarian Sumazau)

**TARIAN RAKYAT CINA**

(Tarian Kipas)

*Keselamatan dalam Tari*

*Pelaziman dan Olah Tubuh Badan*

*Sinografi Tari*

*Gerak Tari*

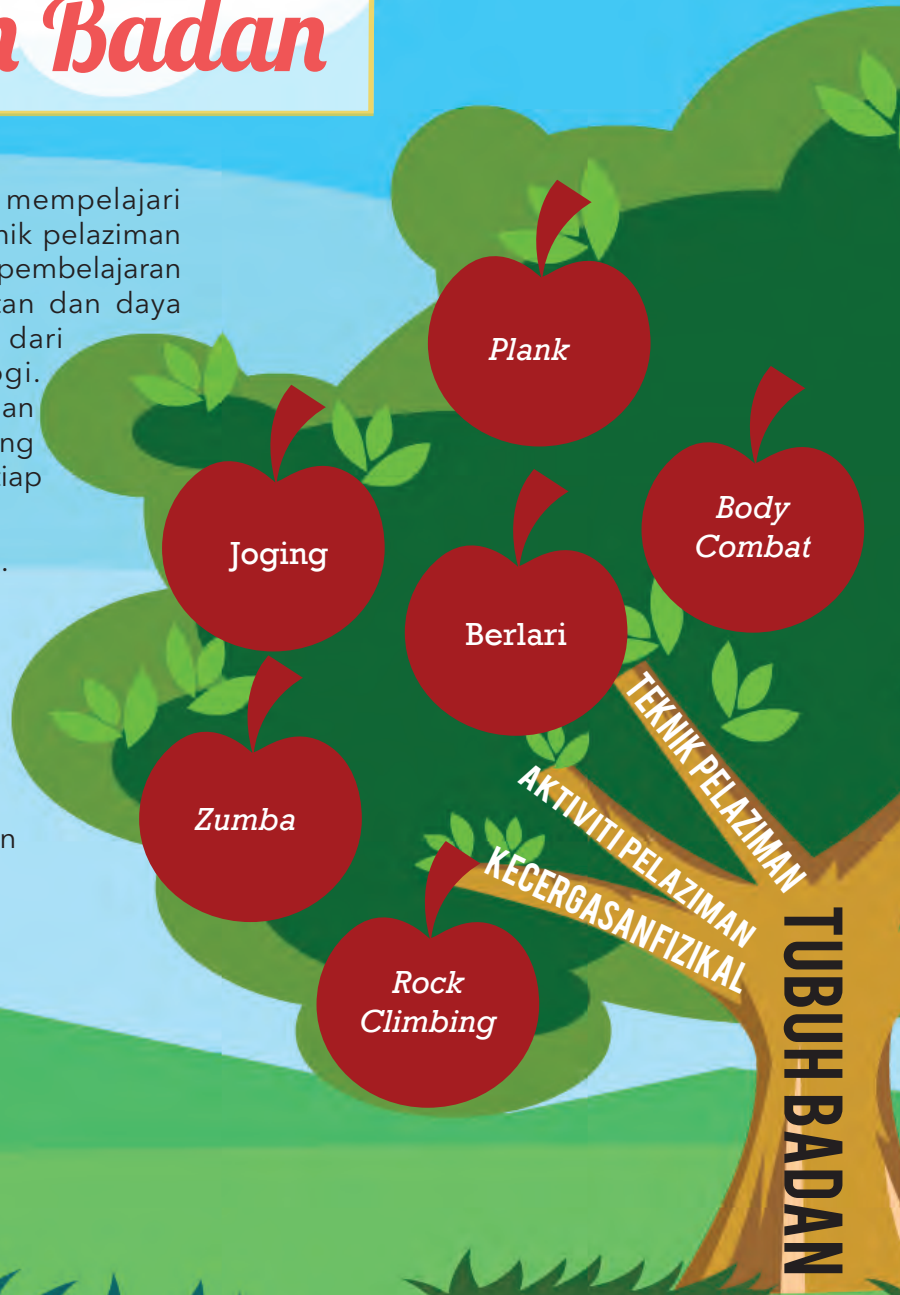




# Pelaziman dan Olah Tubuh Badan

Dalam unit ini, anda akan mempelajari aspek kepentingan serta teknik pelaziman dan olah tubuh badan. Fokus pembelajaran merujuk kecergasan, kekuatan dan daya ketahanan seorang penari dari aspek fizikal dan psikologi. Pelaziman dan olah tubuh badan merupakan aspek penting yang harus dititikberatkan oleh setiap pengamal tari.

Perhatikan rajah di sebelah. Pernahkah anda melakukan sebarang aktiviti seperti yang terdapat dalam rajah? Bincangkan pengalaman anda semasa melakukan aktiviti tersebut. Nyatakan juga pendapat anda tentang kepentingan aktiviti berkenaan untuk tubuh badan kita.





## Kosa Kata

- Bachata*
- Body combat*
- Cooling down*
- Capoeira*
- Head to toe*
- Jazzercise*
- Kickboxing*
- Senam Seni*
- Pliometrik*
- Piloxing*
- Qigong*
- Salsa*
- Tae-bo*
- Toe to head*
- Warming up*



### Objektif Pembelajaran

- Menjelaskan kepentingan gerak olah tubuh badan dalam tarian.
- Menjelaskan kepentingan pelaziman tubuh badan dalam tarian.
- Melakukan aktiviti pelaziman tubuh badan dan gerak olah tubuh badan dengan teknik yang betul.





## 1.1 KEPENTINGAN AKTIVITI PELAZIMAN TUBUH BADAN

Anda telah mempelajari tajuk pelaziman tubuh badan semasa tingkatan 1. Seperti yang telah diketahui, anda harus memberikan perhatian kepada aspek pelaziman tubuh badan sebelum memulakan aktiviti atau latihan kecergasan.



### SEKILAS FAKTA

Kaedah latihan secara tradisional tidak mencukupi untuk membantu penari mencapai prestasi yang lebih tinggi disebabkan tubuh badan menuntut keadaan fizikal yang lebih mantap. Oleh hal yang demikian, pemahaman dan pengetahuan olah tubuh badan merupakan aspek yang penting dan harus diberikan perhatian oleh koreografer, penari, guru tari dan pelajar tari.

Sumber: Dato' Profesor Emeritus Dr. Mohd Ghouse Nasuruddin. Temu bual dengan beliau pada 9 Mac 2017 di Pusat Pengajian Seni, Universiti Sains Malaysia.



Nyatakan aktiviti pelaziman dan olah tubuh badan yang perlu dilakukan oleh penari untuk membolehkannya berdiri dalam posisi seperti Gambar Foto 1.1.

**Gambar Foto 1.1** Tahap fizikal mantap yang dimiliki oleh penari.

Pelaziman tubuh badan penting kepada penari berdasarkan rajah di bawah.

### ***Menyediakan Penari Secara Mental, Fizikal dan Psikologi***

Penari yang sihat haruslah memiliki keadaan mental, fizikal dan psikologi yang baik. Pelaziman tubuh badan dapat membantu penari mengawal ketiga-tiga keadaan ini. Kesannya, latihan dapat dilakukan dengan baik dan seterusnya persembahan menjadi lebih mantap.

### ***Mengurangkan Risiko Kecederaan***

Pelaziman tubuh badan membantu seorang penari membina tubuh badan yang kuat, fleksibel dan mempunyai daya tahan serta kecergasan yang baik. Tahap kecergasan tubuh badan yang baik dapat mengelakkan penari daripada mengalami kecederaan semasa latihan dan persembahan. Pengurangan risiko kecederaan adalah penting untuk penari supaya dapat membuat persembahan dalam keadaan yang mantap dan menjamin kerjaya tarinya.

### ***Memanaskan Otot dan Sendi***

Pelaziman tubuh badan sangat penting untuk memanaskan otot dan sendi. Pemanasan tubuh badan misalnya penting untuk menguatkan otot dan sendi agar dapat melakukan regangan dan pelenturan tubuh badan pada tahap optimum tanpa mengejutkan otot dan sendi.

### ***Menyediakan Otot untuk Melakukan Pergerakan***

Penari memerlukan otot yang kuat dan fleksibel untuk melakukan pergerakan dalam tarian yang berbeza dengan pergerakan harian. Hal ini disebabkan pergerakan tarian adalah lebih kompleks dan memerlukan otot yang terlatih untuk melakukan pergerakan tersebut. Pelaziman tubuh badan dapat membantu penari membina otot yang kuat dan bersedia untuk menari.

### ***Membantu dalam Meningkatkan Kecergasan Tubuh Badan***

Penari yang mempunyai tahap kecergasan yang optimum dapat menonjolkan aura positif melalui persembahannya. Kecergasan tubuh badan yang optimum dapat dimiliki oleh penari melalui pelaziman tubuh badan. Penari yang cergas dapat melakukan persembahan tarian dengan begitu mempesonakan melalui pergerakan tari yang mantap, dinamik dan ekspresi yang mengujakan.

## **SEKILAS FAKTA**

Sebagai seorang penari yang cemerlang, anda tidak hanya menguasai irama, menjalani latihan teknikal yang mantap dan menguasai gerak tarian yang kompleks. Anda perlu fokus kepada latihan kekuatan badan, imbangan dan fleksibiliti tubuh badan melalui pelaziman tubuh badan dan olah tubuh badan bagi melakukan pergerakan tari yang dinamik dan mempesonakan.

Sumber: Disesuaikan daripada buku *Dance Anatomy* ditulis oleh Jacqui Haas (2010).



Bincangkan peranan pelaziman tubuh badan dalam membantu meningkatkan kecergasan tubuh badan seorang penari.

**Rajah 1.1** Kepentingan pelaziman tubuh badan.





## 1.2 AKTIVITI PELAZIMAN TUBUH BADAN

Aktiviti pelaziman tubuh badan dan aktiviti kecergasan tubuh badan kadangkala serupa, terutamanya dalam aspek kelenturan, ketahanan, regangan dan kekuatan tubuh badan.



# Pemanasan Tubuh Badan

**Rajah 1.2** Contoh aktiviti pemanasan tubuh badan.

- Lakukan aktiviti kardio seperti berlari, berjoging, berjalan pantas, aerobik dan lain-lain.
- Tentukan masa 20–30 minit untuk setiap aktiviti pemanasan tubuh badan dan boleh dilanjutkan mengikut ketahanan tubuh badan individu.
- Lakukannya dengan konsisten supaya tubuh badan dapat dilatih.
- Lakukan aktiviti yang berbeza setiap minggu atau bina satu jadual supaya tubuh badan dapat dilatih dengan pelbagai aktiviti. Selain itu, kepelbagaian aktiviti boleh menghilangkan rasa jemu terhadap aktiviti yang sama.
- Senam seni merupakan aktiviti kardio yang berkesan kerana aktiviti ini dapat memanaskan anggota tubuh badan dan menyeronokkan serta sesuai untuk penari.

# Regangan dan Kelenturan



- Luangkanlah masa sekurang-kurangnya 20 minit untuk melakukan aktiviti ini.
- Gunakanlah format *head to toe* atau *toe to head* sebagai panduan untuk melakukan kedua-dua aktiviti ini secara serentak. Format tersebut dapat meningkatkan daya kreativiti di samping memastikan setiap anggota tubuh badan bergerak.
- *Head to toe* bermaksud regangan dan kelenturan anggota tubuh badan, otot dan sendi bermula dari bahagian kepala hingga jari kaki secara berperingkat dan menyeluruh.
- *Toe to head* pula berlawanan dengan konsep *head to toe*. Aktiviti regangan dan kelenturan tubuh badan, otot dan sendi bermula dari jari kaki hingga bahagian kepala secara berperingkat dan menyeluruh.
- Aktiviti regangan dan kelenturan boleh dipelbagaikan dengan penggunaan ruang seperti di atas lantai atau pada bar secara statik dan dinamik.
- Penari juga boleh mengaplikasikan teknik dalam yoga, *pilates*, *qi-gong* dan *taichi* untuk regangan dan kelenturan tubuh badan.

## Rajah 1.3

Contoh aktiviti regangan dan kelenturan.

## SEKILAS FAKTA

Regangan dan kelenturan seharusnya dilakukan selepas aktiviti pemanasan tubuh badan. Regangan dan kelenturan baik untuk menambahkan keanjalan otot, mengelakkan kecederaan otot dan menambahbaikkan koordinasi otot ketika menari.

Sumber: *Stretching Anatomy* (2<sup>nd</sup> Edition) ditulis oleh Arnold G.Nelson, Juoko Kokkonen (2014).



# Ketahanan Tubuh Badan



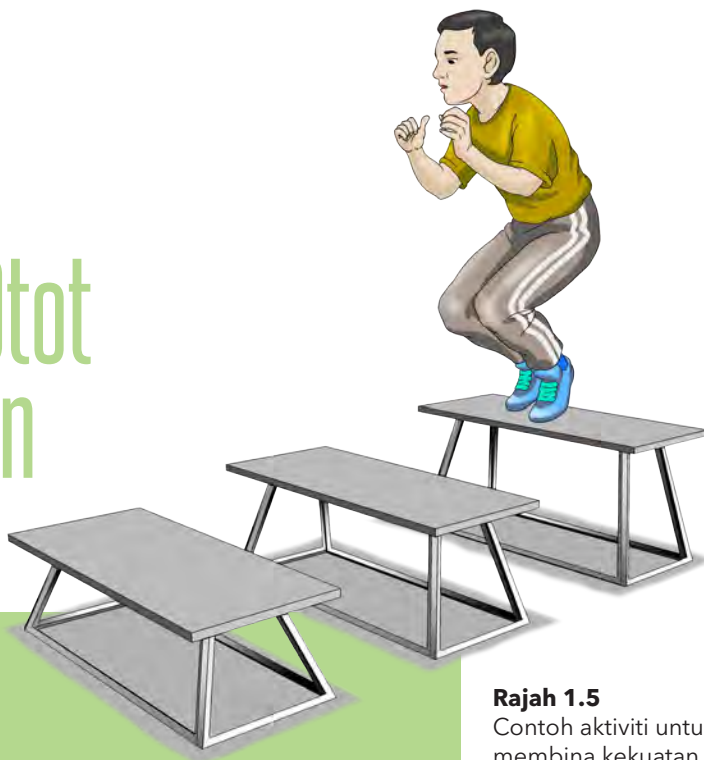
**Rajah 1.4**

Contoh aktiviti ketahanan tubuh badan.

Aktiviti ketahanan tubuh badan boleh dilakukan selama 20-30 minit mengikut daya tahan dan kemampuan penari. Aktiviti ketahanan melibatkan keupayaan otot untuk menghasilkan pergerakan yang berterusan dengan tujuan untuk meningkatkan daya tahan pernafasan, degupan jantung dan menguatkan otot. Antara aktiviti ketahanan tubuh badan ialah:

- i) Menari  
Contoh : senam seni, *salsa*, *capoeira*, *bachata*, *jazzercise*
- ii) Bersukan  
Contoh : berenang, bermain skuasy, berlari, *kickboxing*, angkat berat
- iii) Bersenam dengan menggunakan mesin  
Contoh : berlari di atas *treadmill*, melakukan aktiviti di atas *cross-trainer*, mendayung dengan mesin pendayung
- iv) Kombinasi tarian dan senaman lain  
Contoh : *piloxing*, *body combat*, *tae-bo* dan lain-lain. *Piloxing* merupakan kombinasi *pilates*, tinju dan tari.

# Kekuatan Otot atau Latihan Ketahanan



**Rajah 1.5**

Contoh aktiviti untuk membina kekuatan otot.

Aktiviti yang disarankan untuk membina kekuatan otot ialah pliometrik. Aktiviti ini merupakan latihan melompat atau *plyos*, iaitu menggunakan daya pada otot dengan tekanan maksimum dalam jangka masa yang singkat untuk meningkatkan kuasa (kelajuan dan kekuatan). Latihan pliometrik memberikan tumpuan kepada peralihan teknik, iaitu daripada regangan otot kepada penguncupan otot secara cepat. Pliometrik merupakan kaedah latihan fizikal yang kini digunakan oleh:

- i. ahli sukan
  - ahli tinju
  - pelari pecut
  - pemain skuasy
  - sukan angkat berat
- ii. penari
  - penari balet
  - penari kontemporari
  - penari *hip-hop*
- iii. polis dan tentera

Latihan tersebut dapat meningkatkan prestasi fizikal dan kecergasan tubuh badan.



## PINTAR TMK

Gunakan enjin carian untuk mendapatkan maklumat lanjut tentang *qigong*, *pilates* dan taichi. Kemudian, buat pembentangan tentang kebaikan aktiviti tersebut dalam regangan dan kelenturan tubuh badan dengan menggunakan MS PowerPoint.



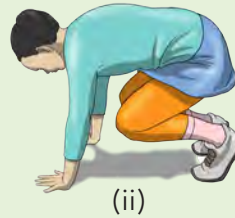
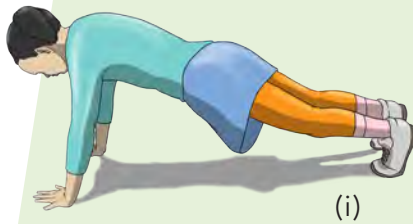


**LATIHAN PLIOMETRIK**

Rangkaian latihan pliometrik untuk membina kekuatan otot adalah seperti yang berikut.

**1 BURPEE**

Latihan ini berkesan untuk membakar lemak dengan cepat dan membantu dalam membina kekuatan seluruh anggota tubuh badan.



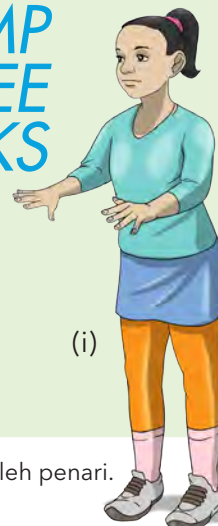
**2 SKI JUMPS**

Latihan *ski jumps* penting untuk membina ketahanan dan kekuatan otot.

**3**

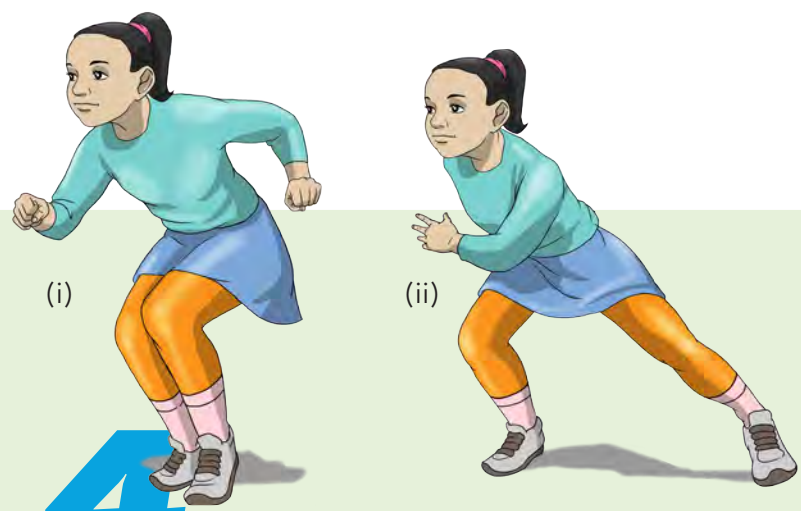
Latihan ini membantu dalam membina kekuatan bahagian bawah tubuh badan.

**JUMP KNEE TUCKS**



Latihan pliometrik berkesan untuk membina kekuatan torso atas, torso (abdomen), torso bawah, paha dan kaki. Pliometrik juga dapat membina stamina dan kepantasan serta membakar lemak dengan cepat.

**Rajah 1.6** Pelbagai jenis latihan pliometrik yang boleh diamalkan oleh penari.



# 4 SIDEWAYS SKI JUMPS

Latihan ini membantu penari membuat pergerakan dengan pantas sambil mengawal tubuh badan dengan baik.

PLIOMETRIK	
<b>Pemanasan Tubuh Badan</b>	
_____	
_____	
_____	
<b>Kitaran</b>	
_____	
_____	
_____	
<b>Tarik nafas</b>	
_____	
_____	
_____	
<b>Penyejukan Tubuh Badan</b>	
_____	
_____	
_____	

Lakukan aktiviti secara berpasangan. Bincangkan latihan pliometrik yang sesuai dilakukan berdasarkan jadual.

# 5 SQUAT JUMPS

Latihan ini membantu dalam membina kekuatan otot paha dan kaki.



PLIOMETRIK	
<b>Pemanasan Tubuh Badan</b>	
60 saat berjoging setempat	
30 kali lompat bintang	
<b>Kitaran</b>	
30 kali squat (rehat 2 minit)	
30 kali ski jump (rehat 2 minit)	
30 kali sideways ski jumps (rehat 2 minit)	
<b>Tarik Nafas</b>	
20 kali power jump (rehat 2 minit)	
20 kali lompat sambil menyentuh lutut (rehat 2 minit)	
20 kali burpee (rehat 2 minit)	
<b>Penyejukan Tubuh Badan</b>	
60 saat berjalan setempat	
Regang dan lentur otot/tubuh badan	
Tarik nafas	

Rajah 1.7 Contoh jadual latihan pliometrik.



# Penyejukan Tubuh Badan

Penyejukan tubuh badan sama penting dengan pemanasan tubuh badan. Setelah melakukan aktiviti atau latihan senaman yang intensif, kita perlu menurunkan suhu tubuh badan agar kadar pernafasan dan degupan jantung kembali normal. Jika tidak, otot boleh mengalami kekejangan, tubuh badan menjadi lesu dan panas serta menjejaskan kesihatan jantung.

Aktiviti penyejukan tubuh badan boleh dipelbagaikan mengikut kesesuaian dan tahap intensiti latihan fizikal yang telah dilakukan. Gunakanlah format *head to toe* atau *toe to head* untuk penyejukan tubuh badan yang berkesan dan menyeluruh. Pastikan anda bernafas dengan menggunakan teknik yang betul untuk memastikan bekalan oksigen yang mencukupi ke seluruh tubuh badan. Antara aktiviti penyejukan tubuh badan ditunjukkan dalam jadual di bawah.

**Jadual 1.1** Aktiviti penyejukan tubuh badan.

AKTIVITI	PENERANGAN
<b>Berlari secara maraton atau merentas desa</b>	Memperlahan kelajuan sedikit demi sedikit dan kemudian berjalan sambil menarik nafas.
<b>Berenang secara intensif (40–60 lap) gaya bebas, kuak rama-rama dan kuak dada (breast stroke)</b>	Memperlahan kelajuan berenang secara kuak dada tetapi dengan kadar yang perlahan (2 atau 3 lap).
<b>Aerobik</b>	Melakukan gerak kendur (warming up) atau penyejukan tubuh badan (cooling down) dengan aktiviti regangan dan kelenturan.
<b>Menari dengan menggunakan tenaga yang banyak dan berintensiti tinggi</b>	Menyejukan tubuh badan dengan aktiviti regangan dan kelenturan.



**Rajah 1.7** Antara aktiviti penyejukan tubuh badan.



Seseorang penari seharusnya menjadikan aktiviti pelaziman tubuh badan sebagai amalan yang berterusan. Contoh aktiviti dan kepentingan pelaziman tubuh badan ditunjukkan dalam jadual di bawah.

**Jadual 1.2** Aktiviti dan kepentingan pelaziman tubuh badan.

PELAZIMAN TUBUH BADAN	AKTIVITI	KEPENTINGAN
<b>Pemanasan Tubuh Badan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• melakukan senaman kardio selama 20-30 minit</li> <li>• berjoging, berjalan, <i>hydrosobik</i> (aerobik dalam air) dan lain-lain</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• memanaskan otot dan sendi</li> <li>• meningkatkan kadar pernafasan</li> <li>• meningkatkan kadar degupan jantung</li> </ul>
<b>Regangan dan Kelenturan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• menggunakan format <i>head to toe</i> atau <i>toe to head</i></li> <li>• menggunakan masa sekurang-kurangnya 20 minit</li> <li>• melakukan regangan dan kelenturan secara serentak</li> <li>• memastikan semua anggota tubuh badan diregangkan dengan teknik yang betul</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• menambahkan fleksibiliti tubuh badan</li> <li>• melakukan gerak tari dengan lebih baik</li> <li>• meningkatkan kesihatan dari segi fizikal dan psikologi kerana berlakunya peredaran darah yang lebih lancar</li> </ul>
<b>Kekuatan Otot</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• merancang latihan pliometrik dengan guru supaya sesuai dengan tahap fizikal anda</li> <li>• melakukan latihan angkat berat yang bersesuaian dengan berat badan, ketinggian, umur dan tahap fizikal anda</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• membakar lemak dengan cepat dan berkesan</li> </ul>
<b>Ketahanan Tubuh Badan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• melakukan latihan pliometrik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• menguatkan daya tahan otot</li> <li>• membina daya ketahanan</li> </ul>
<b>Penyejukan Tubuh Badan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• melakukan aktiviti gerak kendur atau penyejukan tubuh badan</li> <li>• menggunakan format <i>head to toe</i> atau <i>toe to head</i> untuk memastikan semua anggota tubuh badan telah direhatkan</li> <li>• melakukan regangan dan kelenturan untuk menurunkan suhu badan dan melegakan otot dan sendi</li> <li>• melakukan gerak kendur dengan berenang secara perlahan jika berada di dalam air</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• menurunkan suhu badan setelah melakukan senaman berintensiti tinggi</li> <li>• menurunkan kadar pernafasan dan degupan jantung</li> <li>• mengembalikan tubuh badan kepada keadaan normal</li> <li>• menyingkirkan toksik daripada otot</li> </ul>





### 1.3 KEPENTINGAN OLAH TUBUH BADAN

Olah tubuh badan merangkumi aktiviti yang melibatkan kecergasan dan daya ketahanan seseorang penari sama ada secara fizikal atau psikologi. Kelas tarian formal menyediakan asas latihan, keperluan teknikal, fizikal dan estetika tarian.

Tubuh badan seseorang penari digunakan untuk mengekspresikan pergerakan melalui gerak tari. Oleh hal yang demikian, penari seharusnya memiliki kemantapan seluruh tubuh badan dari aspek fizikal dan psikologi. Penari yang sihat merupakan individu yang mempunyai kestabilan pada tubuh badan dan minda.

#### Mengurangkan risiko kecederaan

Penari yang memiliki tahap kecergasan tubuh badan yang baik boleh mengelakkan diri daripada mengalami kecederaan semasa menari. Hal ini disebabkan otot tubuh badan berada dalam keadaan bersedia dan mampu untuk menghadapi cabaran pergerakan.



#### Menyediakan tubuh badan untuk menghadapi latihan kecergasan

Penari perlulah bersedia dari aspek tubuh badan untuk menghadapi latihan kecergasan. Kesediaan tubuh badan secara fizikal adalah penting untuk mengelakkan otot tercedera dan mengalami kejutan semasa melakukan aktiviti kecergasan. Penari yang mempunyai tahap kecergasan fizikal yang tinggi mampu mencapai prestasi yang optimum.



#### Membantu dalam meningkatkan prestasi dan memastikan keberkesanan kerjaya

Matlamat meningkatkan kecergasan fizikal penari adalah untuk mengurangkan perbezaan antara kebolehan maksimum setiap penari dengan keperluan prestasi mereka supaya mereka boleh menjadi yang terbaik.



Rajah 1.8 Kepentingan olah tubuh badan.

## 1.4 OLAH TUBUH BADAN

Terdapat sembilan jenis latihan atau aktiviti olah tubuh badan yang perlu diamalkan oleh seorang penari. Aktiviti olah tubuh badan tersebut ialah lentur, pinal, pusing, jalan, lari, lompat, gelongsor, guling dan rangkak. Kesemua aktiviti olah tubuh badan tersebut bertujuan untuk memantapkan kecergasan tubuh badan dan minda.



**Gambar Foto 1.2** Sembilan jenis pergerakan olah tubuh badan.

**SEKILAS FAKTA**

Walter Sorell dalam bukunya *Dance in its Time* (1981) dan Anya Royce Peterson dalam bukunya *The Movement and Meaning* (1984) memberikan pendapat bahawa asal usul tarian berasaskan pergerakan harian. Pendapat mereka turut disokong oleh fikiran logik bahawa sebelum seseorang menari dia perlu mengetahui asas pergerakan harian.

Sumber: *Dancing the Strong Women in Malaysia: A Study on the Relationship between the Female Role-type and the Presence of Feminism in Contemporary Dance in Malaysia* ditulis oleh Mumtaz Begum Aboo Backer (2011).



**1.5 TEKNIK OLAH TUBUH BADAN**

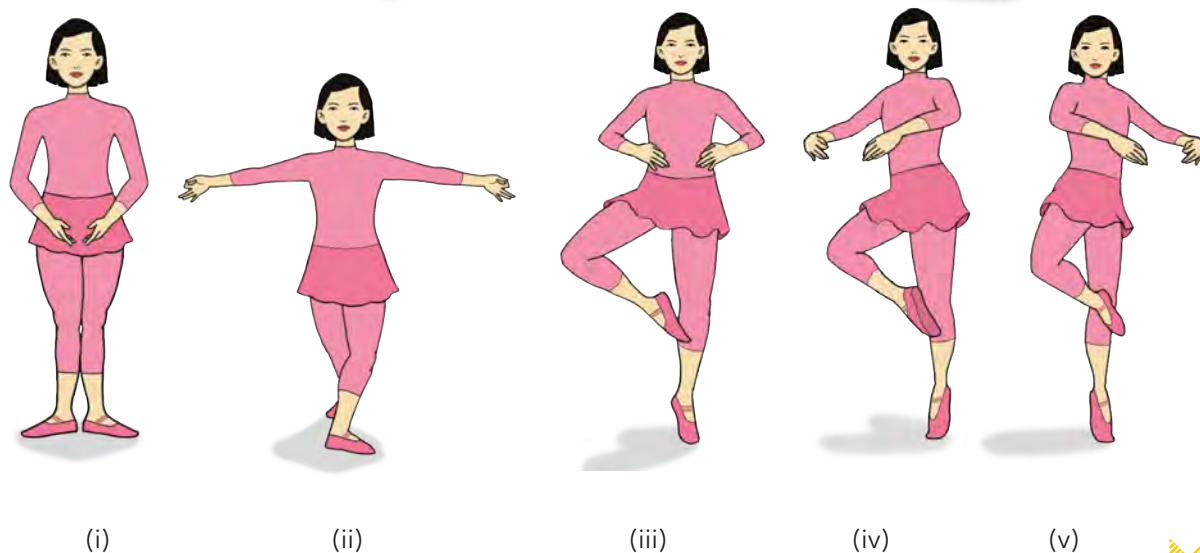
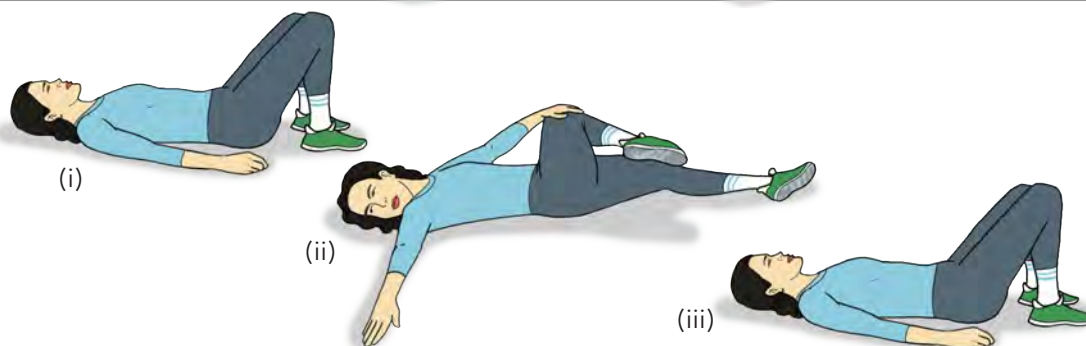
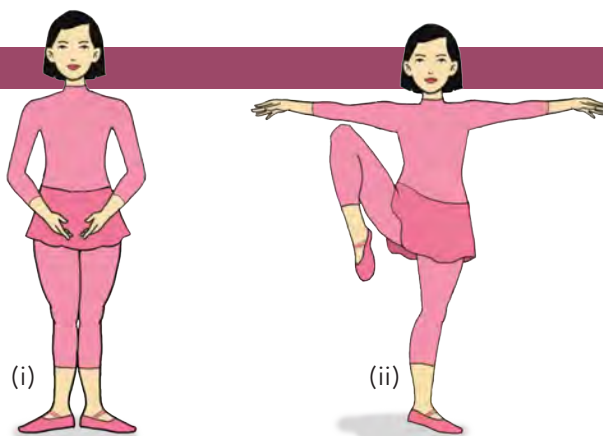
Pakar tarian berpendapat bahawa tarian berasal daripada pergerakan rutin harian. Maksud pergerakan rutin harian, termasuklah lentur, pintal, pusing, lari, jalan, guling, gelongsor, lompat dan rangkak.

Bil.	Huraian	Teknik
1	<b>LENTUR</b> Lentur atau pergerakan membengkokkan bahagian tubuh badan harus dilakukan dengan berhati-hati. Banyak anggota atau bahagian tubuh badan boleh dilenturkan ke sisi, ke hadapan dan ke belakang.	<ul style="list-style-type: none"> <li>i) Pastikan tubuh badan berada dalam posisi bersedia.</li> <li>ii) Tarik nafas dalam-dalam dan lenturkan kaki dengan kiraan 1-8.</li> <li>iii) Hembus nafas secara perlahan-lahan apabila dalam keadaan lentur.</li> <li>iv) Tarik nafas dan kembali ke posisi asal dengan kiraan 1-8.</li> <li>v) Hembus nafas dan ulang pergerakan ini beberapa kali.</li> </ul>
2	<b>PINTAL</b> Pintal atau pergerakan memintal membolehkan kita menukarkan posisi tubuh badan dari posisi asal ke posisi baharu melalui separa putaran di sekitar paksi.	<ul style="list-style-type: none"> <li>i) Pastikan tubuh badan berada dalam posisi bersedia.</li> <li>ii) Tarik nafas dalam-dalam, pintal atau bengkokkan bahagian tubuh badan dalam kiraan 1-8.</li> <li>iii) Dalam keadaan bengkok atau pintal, hembus nafas secara perlahan-lahan.</li> <li>iv) Tarik nafas dan kembali ke posisi asal dalam kiraan 1-8.</li> <li>v) Ulang pergerakan ini beberapa kali.</li> </ul>
3	<b>PUSING</b> Pusing atau pergerakan memusing ialah putaran tubuh badan pada paksi menegak. Terdapat pelbagai jenis pusingan yang dapat dilakukan dalam tarian, seperti pusingan lengkap (360°). Titik fokus (focus point) merupakan teknik yang diajarkan kepada penari ketika hendak membuat pusingan.	<ul style="list-style-type: none"> <li>i) Berdiri dalam keadaan bersedia dan tegak.</li> <li>ii) Pandang ke hadapan, tarik nafas dan lihat titik fokus.</li> <li>iii) Lakukan pusingan sama ada dari dalam ke arah luar atau dari luar ke arah dalam dan pada lingkaran paksi sambil menghembus nafas.</li> <li>iv) Apabila kembali ke hadapan, berikan tumpuan kepada titik fokus yang sama.</li> </ul> <p>Teknik ini mengelakkan penari berasa pening dan hilangimbangan. Pernafasan pula membantu penari agar berasa ringan dan mudah untuk memusingkan tubuh badan.</p>



Setiap pergerakan rutin harian dalam tarian mempunyai teknik yang tersendiri kerana telah melalui proses pengayaan. Yang berikut ialah lanjutan teknik latihan olah tubuh badan yang pernah dipelajari semasa tingkatan 1.

**Contoh**

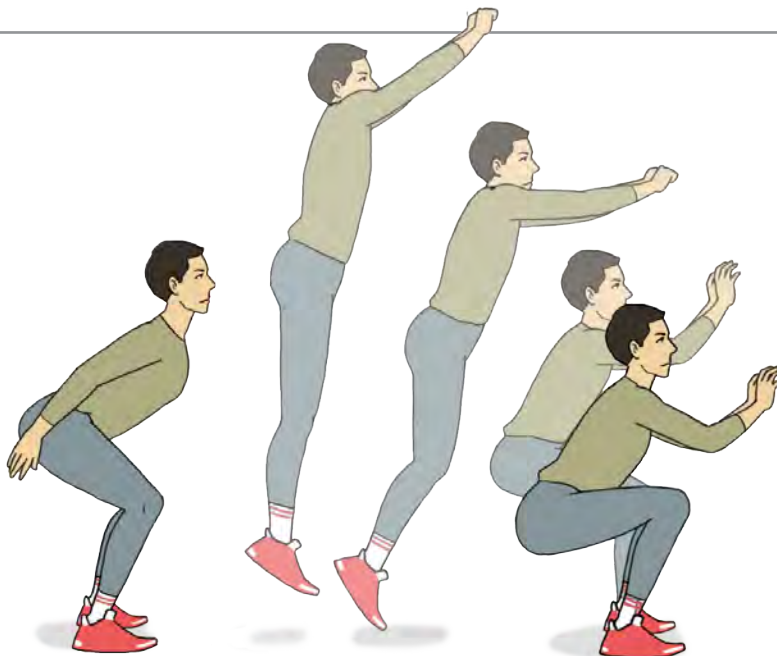
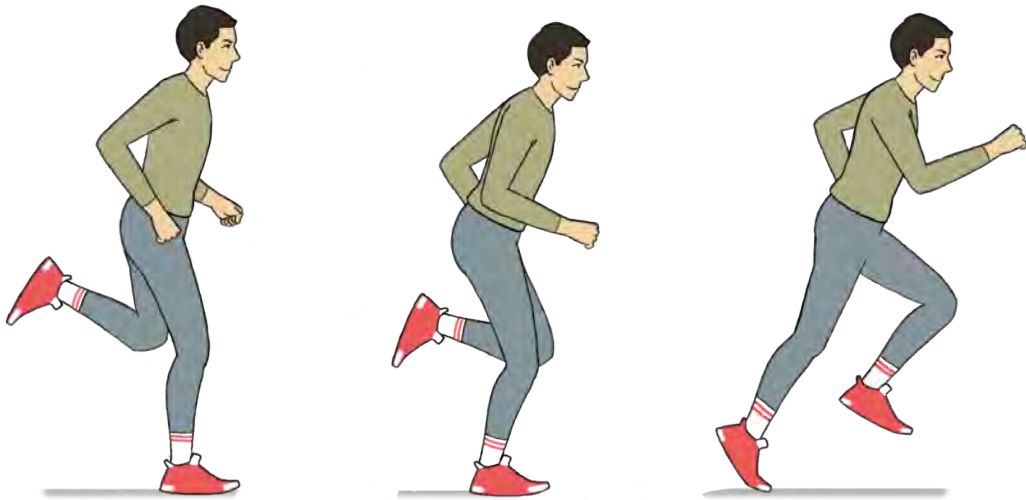
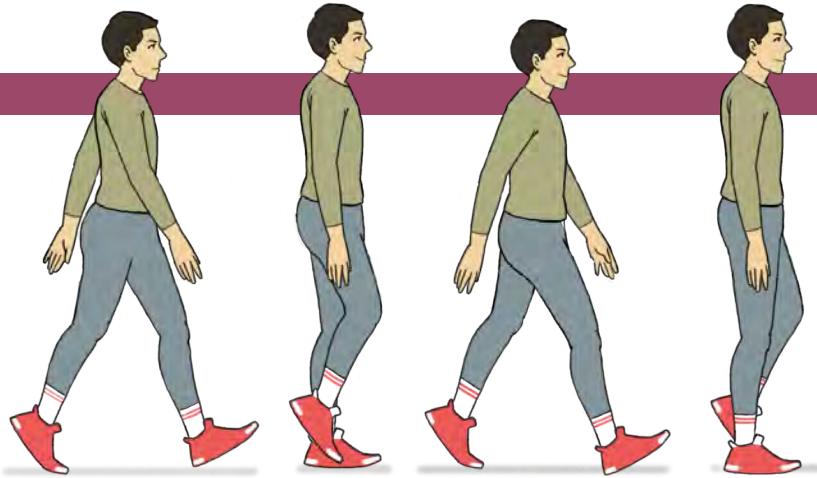




Bil.	Huraian	Teknik
4	<p><b>JALAN</b></p> <p>Terdapat pelbagai gaya berjalan dalam tarian. Penari berjalan dengan melangkah ke hadapan, ke belakang, ke sisi dan melalui bulatan. Gaya berjalan juga adalah seperti jalan seharian, melenggang, meniru haiwan, askar dan sebagainya.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>i) Berdiri dalam keadaan bersedia.</li> <li>ii) Pastikan arah dan gaya berjalan.</li> <li>iii) Jika hendak maju ke hadapan, langkah dengan kaki kanan atau kaki kiri ke hadapan dan diikuti dengan kaki sebelah lagi.</li> <li>iv) Jika hendak mengundur, langkah ke belakang dengan kaki kanan atau kaki kiri dan diikuti dengan kaki sebelah lagi.</li> </ul>
5	<p><b>LARI</b></p> <p>Lari berasal daripada pergerakan berjalan tetapi menggunakan tenaga yang lebih cepat untuk melangkah dan memerlukan masa yang lebih singkat. Dalam tarian, berlari dan berjalan ialah suatu gaya yang menambahkan kesan estetika atau keindahan pada tarian.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>i) Berdiri dalam keadaan bersedia.</li> <li>ii) Tarik nafas, fokuskan arah dan gaya yang dikehendaki.</li> <li>iii) Bengkokkan lutut ke paras yang selesa untuk berlari dan mulakan langkah larian anda.</li> <li>iv) Pastikan momentum larian anda adalah sesuai dengan gaya larian; tidak begitu pantas dan tidak begitu perlahan.</li> <li>v) Hembus nafas ketika sedang berlari. Pernafasan haruslah konsisten, iaitu dari diafragma supaya bahagian torso atas dapat menyedut lebih banyak oksigen, meringankan tubuh badan, dan bahu tidak terasa berat, tegang atau terangkat. Teknik pernafasan yang baik ketika berlari dapat menambahkan stamina dan mengurangkan cungkupan setelah berlari.</li> <li>vi) Ketika berlari, pastikan postur anda berada dalam keadaan betul dan koordinasikan kesemua anggota tubuh badan seperti kaki, tangan dan mata supaya tidak hilang fokus danimbangan.</li> </ul>
6	<p><b>LOMPAT</b></p> <p>Lompatan dalam tarian amat berbeza dengan aktiviti melompat harian atau melompat dalam sukan. Dalam tarian, pergerakan melompat dapat mempelbagaikan variasi pada koreografi dan komposisi tarian.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>i) Berdiri dalam keadaan bersedia dan letakkan kaki dalam keadaan <i>pliē</i>, iaitu membengkokkan kaki.</li> <li>ii) Tarik nafas, bengkokkan lutut dan lonjakan badan ke arah yang dikehendaki.</li> <li>iii) Hembus nafas ketika mendarat dalam keadaan <i>pliē</i>. Pastikan anda mendarat dalam keadaan <i>pliē</i> dan bengkokkan lutut untuk mengelakkan kecederaan tendonitis Achilles dan kekoyakan meniskus pada lutut. Teknik pernafasan yang betul dan konsisten amat penting dalam lompatan untuk meringankan badan dan membantu penari menambahkan inerti (tenaga dalaman) ketika membuat lompatan atau lonjakan.</li> </ul>

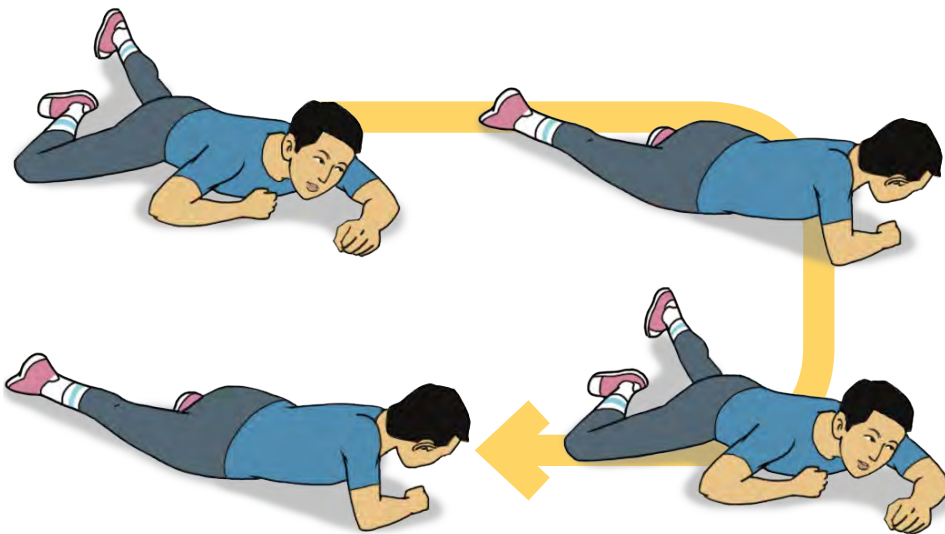
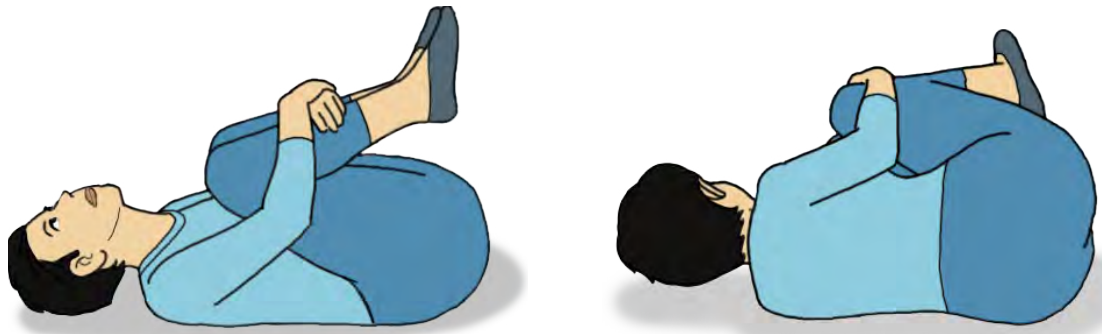
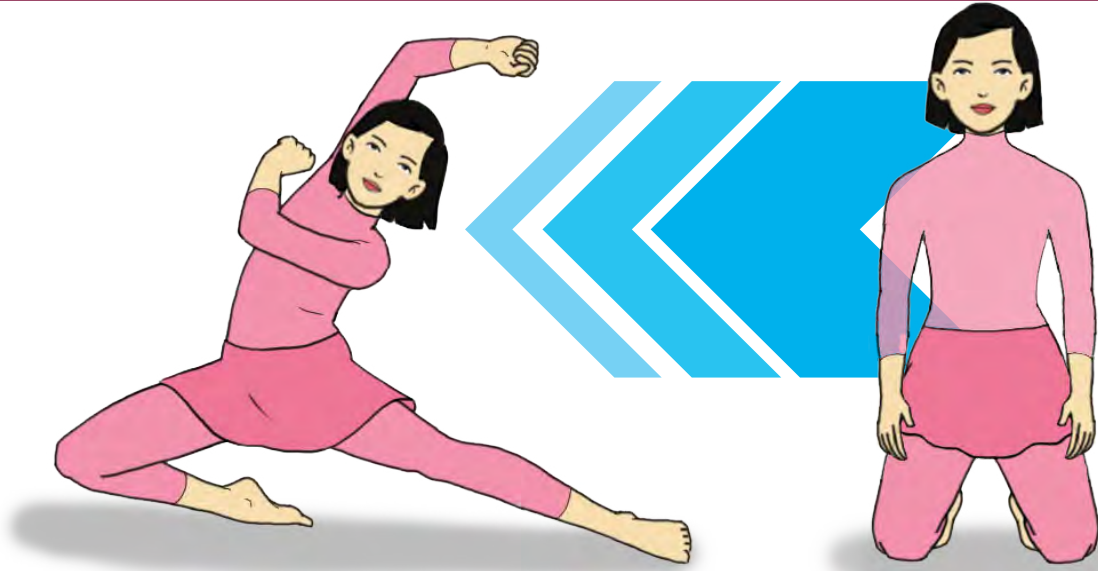


Contoh



Bil.	Huraian	Teknik
7	<p><b>GELONGSOR</b> Gelongsor ialah aktiviti menggerakkan tubuh badan dari satu titik ke satu titik yang lain melalui aksi meluncur di atas lantai.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>i) Duduk dalam keadaan melutut.</li> <li>ii) Tarik nafas dan rendahkan tubuh badan ke lantai agar tubuh badan disokong oleh lutut kanan/kiri jika hendak menggelongsor ke kanan/kiri.</li> <li>iii) Lonjakkan tubuh badan ke tepi atau ke hadapan. Tangan biasanya diangkat ke atas atau ke tepi untuk memberikanimbangan.</li> <li>iv) Dengan menggunakan aplikasi tenaga, angkat dan luncurkan tubuh badan serta lutut ke tepi atau ke hadapan (arah yang hendak digelongsorkan). Keadaan tubuh badan sedikit terapung di atas udara.</li> <li>v) Kaki yang dilunjurkan akan melakukan gelongsoran.</li> <li>vi) Semasa melakukan gelongsoran, teknik pernafasan yang betul perlu diamalkan untuk meringankan tubuh badan dan membolehkan pergerakan gelongsor dilakukan dengan mudah.</li> <li>vii) Ulang pergerakan gelongsor beberapa kali agar anda mahir dengan tekniknya.</li> </ul>
8	<p><b>GULING</b> Pergerakan guling dalam tarian, terutamanya tarian kontemporari dan seni pertahanan diri (silat) merupakan aksi yang tidak asing lagi. Penari dikehendaki belajar mengguling ke hadapan, ke belakang, ke sisi seperti pensel yang digulingkan (pencil roll) dan guling sisi seperti telur (egg roll).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>i) Baring di atas lantai dengan kedua-dua kaki dibengkokkan sehingga menyentuh dada.</li> <li>ii) Tarik nafas, peluk kaki dengan kuat dan pastikan arah (kanan atau kiri) yang hendak digulingkan terlebih dahulu.</li> <li>iii) Gulingan telur dilakukan dengan mengguling bahagian tulang belakang ke sisi kanan dan kemudian ke kiri atau sebaliknya.</li> </ul>
9	<p><b>RANGKAK</b> Terdapat beberapa jenis rangkak seperti rangkak unta, buaya, ulat, ketam dan sebagainya yang telah anda pelajari. Teknik merangkak adalah berbeza mengikut gaya rangkak.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>i) Meniarap di atas lantai dengan tangan lurus ke hadapan di sisi kepala.</li> <li>ii) Rangkak buaya adalah seperti merangkak dalam aktiviti komando, iaitu tubuh badan berada di atas lantai sepenuhnya. Apabila anda menggerakkan kaki kanan dan tangan ke hadapan dengan menggunakan kekuatan siku, kepala diangkat. Berat badan disokong penuh oleh siku dan bahagian tangan. Lutut kaki memainkan peranan yang penting dalam merangkak.</li> <li>iii) Pastikan anda sentiasa mengamalkan teknik pernafasan yang betul dan konsisten ketika melakukan pergerakan merangkak.</li> </ul>

Contoh





# Refleksi Minda

## Pelaziman dan Olah Tubuh Badan

### Pelaziman Tubuh Badan

Pemanasan tubuh badan

Regangan dan kelenturan

Ketahanan tubuh badan

Kekuatan tubuh badan

Penyejukan tubuh badan

### Aktiviti Olah Tubuh Badan

Lentur

Pintal

Pusing

Jalan

Lari

Lompat

Guling

Gelongsor

Rangkak

IMBAS SAYA



[duniafitnes.com/training/latihan-plyometric-untuk-latihan-yang-intensif.html](http://duniafitnes.com/training/latihan-plyometric-untuk-latihan-yang-intensif.html)

Sumber: David Hyerle, Chris Yeager (2007) *Thinking Maps*.



## Jawab soalan berikut.

1. Olah tubuh badan merangkumi aktiviti yang melibatkan, \_\_\_\_\_ dan \_\_\_\_\_.
  - A. gerak tari, koreografi tari
  - B. anatomi tubuh badan, tulang tubuh badan
  - C. kecergasan tubuh badan, keselamatan dalam tari
  - D. daya ketahanan tubuh badan, kecergasan tubuh badan
2. Aktiviti pelaziman tubuh badan yang boleh dilakukan serentak ialah \_\_\_\_\_ dan \_\_\_\_\_.
  - A. regangan dan kelenturan
  - B. kekuatan tubuh badan dan pemanasan tubuh badan
  - C. ketahanan tubuh badan dan penyejukan tubuh badan
  - D. pemanasan tubuh badan dan penyejukan tubuh badan
3. Pliometrik merupakan rangkaian latihan dalam \_\_\_\_\_.
  - A. kekuatan tubuh badan
  - B. regangan tubuh badan
  - C. penyejukan tubuh badan
  - D. pemanasan tubuh badan
4. Senaraikan **empat** aktiviti pelaziman tubuh badan yang telah anda pelajari.
5. Nyatakan kesan kepada seorang penari jika tidak mengamalkan senaman regangan dan kelenturan.
6. Apakah kepentingan melakukan aktiviti pelaziman tubuh badan untuk penari?
7. Jelaskan teknik latihan olah tubuh badan berikut.
  - i. Guling
  - ii. Lompat
  - iii. Rangkak
8. Mengapakah latihan pliometrik sangat penting untuk membina ketahanan dan kekuatan tubuh badan seorang penari? Nyatakan contoh latihan pliometrik yang digalakkan untuk seorang penari.





# Gerak Tari

Gerak tari merupakan unsur utama dalam tarian yang melibatkan anggota tubuh badan manusia. Fungsinya adalah sebagai media untuk menterjemahkan maksud tertentu daripada seseorang koreografer.

Gerak tari bukanlah gerak yang realistik tetapi berbentuk ekspresif dan estetika. Pergerakan yang dilakukan dalam kehidupan seharian dan telah diberikan sentuhan seni akan menghasilkan pergerakan yang bermakna.



Berdasarkan gambar, apakah unsur tari yang diaplikasikan oleh setiap penari ini?





## *Kosa Kata*

Bunga Silat  
Gerak Sembah  
Hormat Guru  
Kuda-kuda  
Langkah  
Limbai Tangan  
Wirasa  
Wiraga  
Wirama

## **Objektif Pembelajaran**

- Menjelaskan kepentingan asas Gerak Sembah dalam tarian.
- Melakukan asas Gerak Sembah:
  - Hormat Guru
  - Kuda-kuda
  - Limbai Tangan





## PINTAR TMK

Gunakan enjin carian untuk mendapatkan maklumat lanjut tentang Bunga Silat.

## 2.1 GERAK SEMBAH

Sebelum ini, anda telah mempelajari asas Gerak Sembah, posisi duduk dan beberapa pergerakan Bunga Silat yang merangkumi lima unsur tari yang dapat diaplikasikan dalam pergerakan Hormat Guru. Pada kali ini, anda akan mempelajari gabungan Bunga Silat yang boleh diamalkan semasa melakukan pergerakan Hormat Guru dengan menggunakan beberapa unsur tari seperti tubuh badan dan masa. Selain itu, anda dapat menyatakan kepentingan asas Gerak Sembah (Rajah 2.1) tersebut dalam pergerakan Hormat Guru berdasarkan unsur tari yang dipilih.

Sebagai satu senaman atau aktiviti pemanasan tubuh badan kerana melibatkan pergerakan keseluruhan anggota tubuh badan.

Dapat mengaplikasikan unsur tari yang telah dipelajari dalam membina bentuk pergerakan yang berkualiti.

Mengekspresikan penghayatan melalui intrapersonal serta interpersonal dalam penyampaian secara telus dan berkesan.

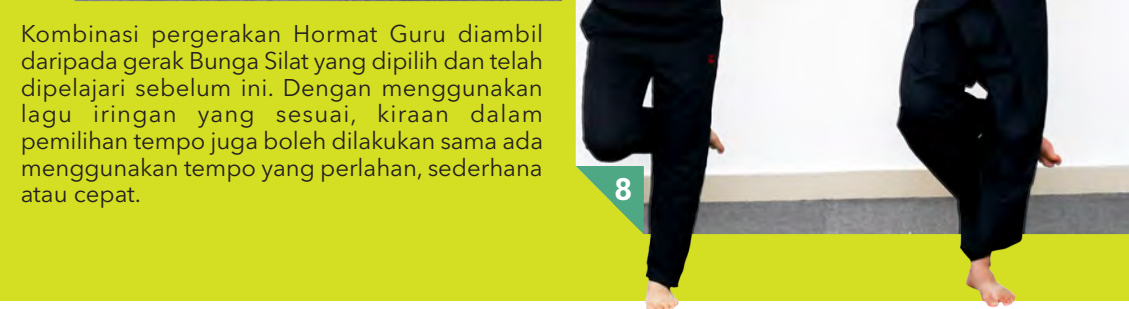
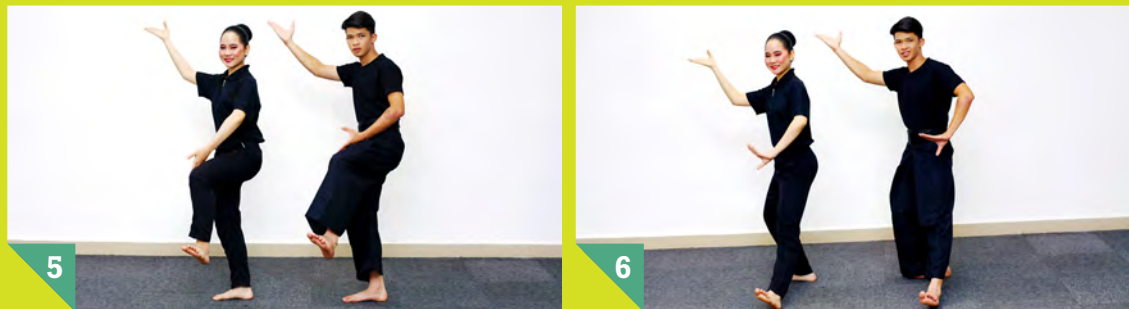
Memahami komposisi asas Gerak Sembah yang digabungkan menjadi satu struktur pergerakan yang mudah dan dapat diamalkan secara berterusan.

### Rajah 2.1 Kepentingan asas Gerak Sembah.

Dalam pergerakan Hormat Guru, aplikasi unsur tari sama ada tubuh badan dan masa adalah sangat perlu supaya anda dapat memahami kemampuan tubuh badan semasa melakukan pergerakan yang berkualiti dan seterusnya menguasai teknik dengan baik.

Oleh itu, gabungan antara Bunga Silat seperti posisi duduk, Limbai Tangan, Kuda-kuda dan Gerak Sembah akan menghasilkan komposisi pergerakan yang dikenali sebagai Hormat Guru. Pergerakan Hormat Guru ini melibatkan hubungan kait antara unsur tari yang melibatkan tubuh badan seperti wiraga, wirasa, wirama, postur dan gestur. Tatacara menyusun set pergerakan bagi membentuk Gerak Sembah yang menggabungkan Langkah, Kuda-kuda dan Limbai Tangan yang pernah anda pelajari ditunjukkan dalam Gambar Foto 2.1.

### CONTOH PERGERAKAN HORMAT GURU



Kombinasi pergerakan Hormat Guru diambil daripada gerak Bunga Silat yang dipilih dan telah dipelajari sebelum ini. Dengan menggunakan lagu iringan yang sesuai, kiraan dalam pemilihan tempo juga boleh dilakukan sama ada menggunakan tempo yang perlahan, sederhana atau cepat.

Gambar Foto 2.1 Contoh pergerakan Hormat Guru.





## 2.2 APLIKASI UNSUR TARI

Unsur tari meliputi tubuh badan, masa, ruang, tenaga dan harmoni. Penari seharusnya mengaplikasikan unsur tari dengan penuh tumpuan dan penghayatan agar dapat melaksanakan pergerakan dengan sempurna.

### TUBUH BADAN

Tubuh badan penari merangkumi postur, gestur serta unsur wirasa, wiraga dan wirama.



Kedudukan, bentuk, gaya dan sikap tubuh badan dari bahagian kepala hingga hujung kaki.

**POSTUR**

Bentuk anggota tubuh badan pada kedudukan tertentu yang dapat menyampaikan mesej tertentu.

**GESTUR**

**WIRASA**

Penghayatan yang tepat dan mendalam terhadap estetika tari melalui emosi pada riak wajah dan lenggok bahasa tubuh badan penari.

Gambar Foto 2.2 Contoh wirasa.



## WIRAGA

Keterampilan penari ditunjukkan melalui setiap pergerakan yang sempurna dari segi kedudukan tangan, kaki, tubuh badan dan kepala mengikut bentuk postur dan gestur yang sepatutnya. Contohnya, apabila melakukan gerak Kuda-kuda, kedua-dua kaki perlu direndahkan pada keluasan yang selesa dan berat badan perlu diletakkan pada kedudukan yang betul.



**Gambar Foto 2.3** Contoh wiraga.



Ketepatan pelaksanaan gerak tari perlu seiring dengan irama lagu sebagai muzik iringan dalam pergerakan Hormat Guru. Bagi menunjukkan unsur wirama dalam melakukan Hormat Guru, kita hendaklah melihat tempo atau masa melakukan pergerakan tersebut sama ada tempo perlahan, sederhana atau cepat tertakluk pada kesesuaian. Selain itu, wirama boleh ditunjukkan dengan menggunakan lagu iringan.

## WIRAMA



**Gambar Foto 2.4** Contoh wirama.

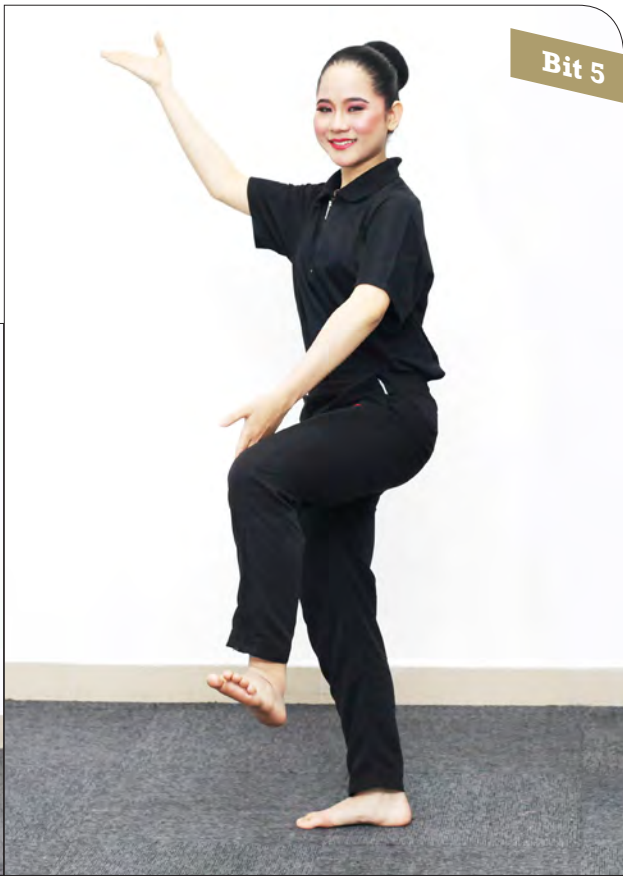


## MASA

Pemilihan tempo bergantung pada individu yang menggunakan gerak yang sama dengan pelbagai jenis tempo yang berbeza. Sebagai contoh, terdapat tiga jenis tempo yang menjadi kebiasaan dan digunakan dalam tarian mahupun pergerakan yang melibatkan anggota tubuh badan, iaitu perlahan, sederhana dan cepat. Gambar Foto 2.5 menunjukkan jumlah pergerakan mengikut bit bagi tempo perlahan dengan kadar 60 bpm. Bit bagi tempo sederhana ialah 120 bpm dan bit bagi tempo cepat ialah 180 bpm.



**Gambar Foto 2.5** Jumlah pergerakan yang melibatkan anggota tubuh badan mengikut bit.



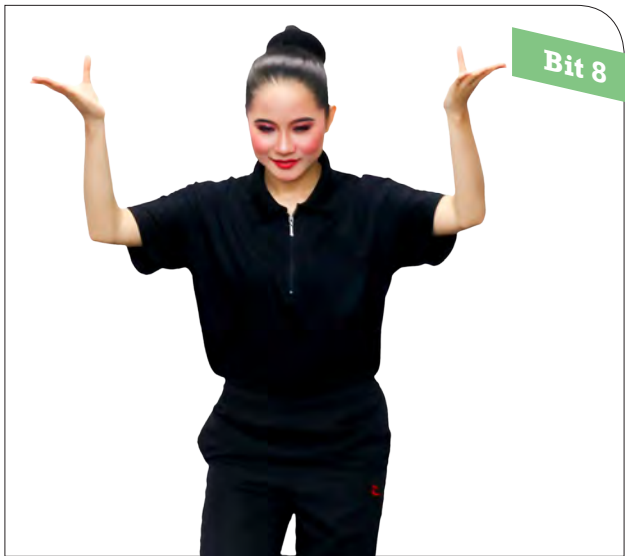
Bit 5



Bit 6



Bit 7














Bit 8



# RUANG

Ruang meliputi aras, arah dan aliran atau jangkauan gerak. Anda boleh menggunakan pergerakan asas Gerak Sembah yang pernah dipelajari dan diaplikasikan dalam unsur ruang ini dengan menggunakan ketetapan berikut.

Elemen Ruang		
Aras	Arah	Aliran
<p>Melibatkan aras tinggi, sederhana dan rendah.</p> <p>Aras tinggi</p>  <p>Aras sederhana (bend)</p>  <p>Aras rendah (duduk)</p> 	<p>Melibatkan empat arah utama dan empat arah sampingan.</p> <p>Hadapan</p>  <p>Sisi kiri</p> <p>Sisi kanan</p> <p>Belakang</p> <p>Arah hadapan</p>  <p>Arah sisi kiri (pandang sisi kiri)</p>  <p>Arah belakang (pandang belakang)</p>  <p>Arah sisi kanan (pandang sisi kanan)</p> 	<p>Melibatkan pelbagai jenis aliran seperti bulatan, lingkaran, ular dan sebagainya.</p> <p>Aliran bulatan</p>  <p>Aliran lingkaran</p>  <p>Aliran ular</p> 

Rajah 2.2 Elemen ruang yang melibatkan aras, arah dan aliran.

## TENAGA

Unsur tenaga dapat dilihat dari segi kualiti pergerakan dan kefahaman para penari menyalurkan tenaga pada gestur dan postur tubuh badan. Pengaturan dan pengendalian tenaga ketika menari perlu dikuasai agar penari dapat menari dengan lebih berkesan melalui kawalan dan pengendalian setiap pergerakan. Tenaga ringan dan berat yang dapat diaplikasikan dalam Gerak Sembah ini bergantung pada kemampuan penari menghasilkan pergerakan yang memenuhi kehendak. Peletakan tenaga tersebut bergantung pada jenis pergerakan dan kesesuaiannya yang tidak boleh meletakkan unsur tenaga pada gestur dan postur yang sama.

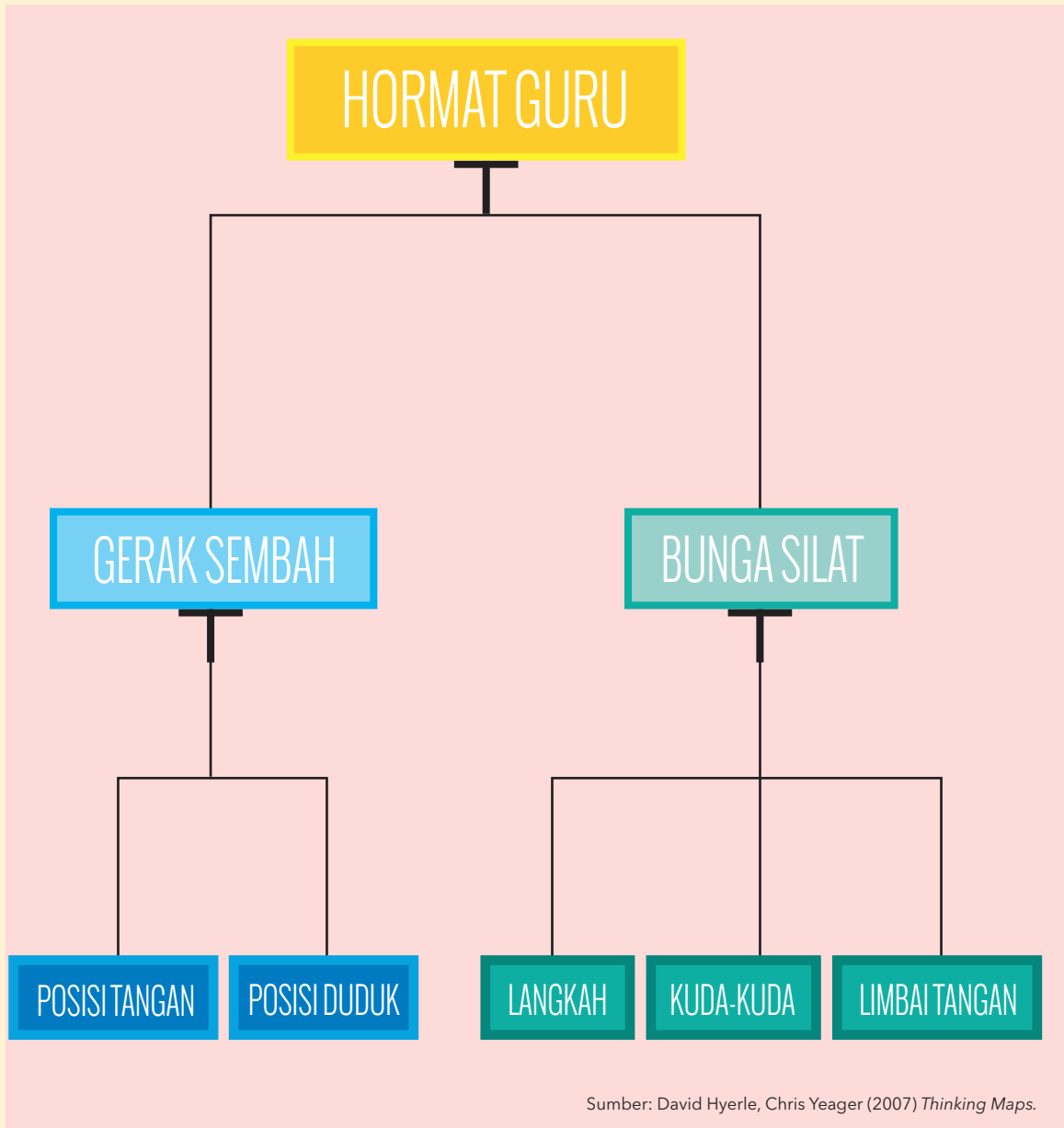
## HARMONI



**Rajah 2.3** Gabungan semua unsur tari akan membentuk harmoni.

Harmoni atau keselarasan berlaku antara gerak tari, lagu, tempo, ruang dengan tenaga dalam masa yang sama dan berkesinambungan yang dapat menyampaikan mesej. Harmoni juga merupakan paduan kepada penggunaan elemen sinografi seperti busana tari, tatarias dan prop yang dapat memberikan kesan pada karakter dan gambaran visual.







## Uji Minda

Jawab soalan berikut.

1. Unsur tari merangkumi \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ dan \_\_\_\_\_.
  - A. gestur, postur, wiraga, wirasa, wirama
  - B. tubuh badan, masa, ruang, tenaga, harmoni
  - C. Hormat Guru, Gerak Sembah, gestur, postur, harmoni
  - D. Gerak Sembah, Bunga Silat, Limbai Tangan, Kuda-kuda, Langkah
2. Kepentingan asas Gerak Sembah adalah seperti yang berikut **kecuali**
  - A. Mengaplikasikan unsur tari dalam membina bentuk pergerakan yang berkualiti.
  - B. Mengekspresikan penghayatan melalui intrapersonal serta interpersonal dalam penyampaian secara telus dan berkesan.
  - C. Menyepadukan penggunaan elemen sinografi seperti busana, tatarias dan prop bagi memberikan kesan pada karakter dan gambaran visual.
  - D. Memahami komposisi asas Gerak Sembah yang digabungkan menjadi satu struktur pergerakan yang mudah dan dijamin secara berterusan.
3. Pemilihan tempo sama ada jenis \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ atau \_\_\_\_\_ bergantung pada individu yang menggunakan gerak yang sama dengan pelbagai jenis tempo yang berbeza.
4. Unsur harmoni ialah gabungan \_\_\_\_\_
5. Nyatakan **tiga** unsur tari utama yang merangkumi unsur postur, gestur dan masa.
6. Berikan maksud terminologi berikut berdasarkan penggunaannya dalam Gerak Sembah.
  - i. Wiraga
  - ii. Wirama
  - iii. Wirasa
7. Huraikan **empat** kepentingan Hormat Guru kepada diri anda.
8. Berdasarkan asas Gerak Sembah yang telah dipelajari dalam unit ini, cadangkan kedudukan pandu arah dan aliran lain yang dapat digunakan.

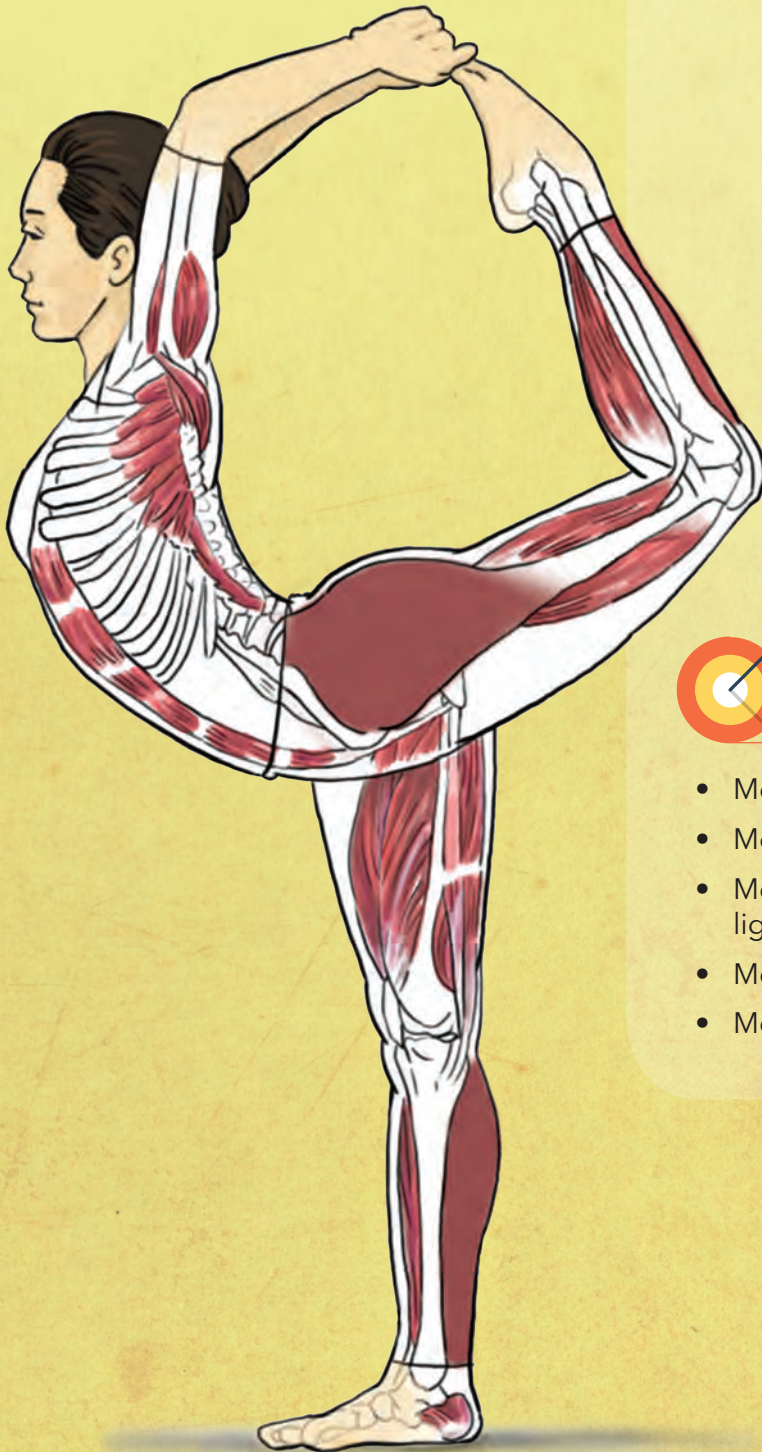


# Anatomi



Anda akan mempelajari sistem rangka manusia, klasifikasi tulang, sistem otot, jenis otot dan fungsi otot, sistem pernafasan dan teknik pernafasan dalam tari. Kesemua pembahagian tubuh badan dan sistem pernafasan ini memainkan peranan yang penting dalam memastikan kita menjalani kehidupan yang sempurna.

## Kosa Kata



apendikular  
aksial  
falanks  
fibrosa  
karpal  
kartilago  
ligamen  
lumbar  
rangka dalam (*endoskeleton*)  
rawan  
sakrum  
sendi  
servikal  
sinovial  
sternum  
tendon  
toraks  
vertebra



### Objektif Pembelajaran

- Menjelaskan sistem rangka
- Menjelaskan sistem otot
- Menjelaskan bahagian tendon, ligamen dan rawan
- Menghuraikan bahagian sendi
- Menjelaskan sistem pernafasan



## SEKILAS FAKTA

Sistem rangka yang terletak di dalam tubuh badan dan dilindungi oleh kulit dan otot disebut sebagai rangka dalam (endoskeleton).

Sumber: *Biology: A Human Emphasis* ditulis oleh Cecie Starr, Christine Evers, Lisa Starr dan diterbitkan oleh Brooks/Cole Cengage Learning (2011).

## PINTAR TMK

Gunakan enjin carian untuk mendapatkan maklumat lanjut tentang kepentingan sistem tulang rangka manusia.

## 3.1 SISTEM TULANG RANGKA MANUSIA

Sistem tulang rangka manusia amat penting dipelajari oleh penari. Hal ini disebabkan penari akan dapat memahami kapasiti pergerakan tubuh badan dengan lebih mendalam. Sistem tulang rangka ialah rangka dalaman tubuh badan manusia. Tulang rangka manusia terdiri daripada 300 tulang semasa kelahiran. Secara beransur-ansur, jumlah tulang ini akan berkurangan menjadi 206 apabila seseorang menjadi dewasa kerana sesetengah daripada tulang tersebut bergabung antara satu sama lain.

Sistem tulang rangka manusia boleh dibahagikan kepada beberapa bahagian penting, iaitu tulang, otot, ligamen dan sendi. Setiap bahagian tersebut mempunyai fungsi khusus dalam membantu pergerakan harian manusia. Terdapat kira-kira 650 ke 700 otot yang melekat pada tulang rangka manusia. Otot dibina oleh tisu elastik yang berserat. Setiap otot terdiri daripada beribu-ribu gentian halus. Gentian otot membantu pergerakan manusia.

### TENDON

Menghubungkan otot dengan tulang pada sistem tulang rangka manusia. Kuat sehingga mampu menahan ketegangan.

### LIGAMEN

- Melekatkan satu tulang kepada tulang yang lain.
- Menjaga kestabilan struktur ini.

### SENDI

- Menghubungkan antara tulang pada sistem pergerakan manusia.
- Menghubungkan tulang dengan otot supaya proses pergerakan dapat dilaksanakan dengan sempurna.
- Melancarkan proses pergerakan dengan baik.

Rajah 3.1 Kepentingan sistem tulang rangka manusia.

## A. FUNGSI SISTEM RANGKA MANUSIA

Tulang rangka manusia mempunyai beberapa fungsi tertentu seperti yang ditunjukkan di bawah.

### MELINDUNGI ORGAN DALAMAN YANG LEMBUT

Tulang rangka manusia melindungi organ penting di dalam tubuh badan manusia. Contohnya, tengkorak melindungi organ otak, tulang rusuk melindungi organ jantung dan paru-paru, manakala tulang pinggul melindungi buah pinggang.

### MEMBERIKAN BENTUK TUBUH BADAN

Pembentukan tulang rangka manusia yang berbeza mempengaruhi bentuk seluruh anggota tubuh badan kita. Jika diperhatikan, kepala, tangan, pinggul dan kaki kita mempunyai bentuk yang tersendiri dan berbeza. Contohnya, tulang rangka tengkorak memberikan bentuk kepada kepala yang berbeza daripada bentuk tangan atau kaki.

### MENJADI TEMPAT PEMBENTUKAN SEL DARAH MERAH DAN PENYIMPAN MINERAL

Tulang rangka membantu tubuh badan membentuk sel darah merah yang dibina dalam sumsum tulang yang terletak pada rongga bahagian dalam tulang. Kepentingan sel darah merah adalah untuk mengedarkan oksigen ke seluruh tubuh badan.

### MEMBERIKAN SOKONGAN KEPADA TUBUH BADAN

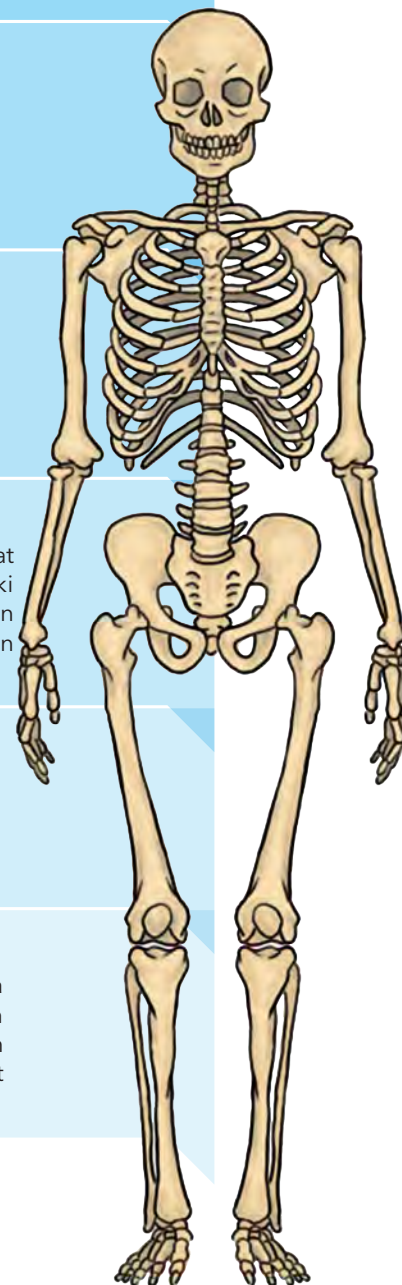
Tulang rangka menyediakan rangka yang kukuh dan kuat supaya dapat menyokong tubuh badan manusia. Tulang rangka manusia memiliki kekuatan yang amat istimewa kerana dapat menampung berat badan manusia. Manusia dapat berdiri tegak disebabkan oleh penampungan tulang rangka terutamanya tulang belakang dan tulang kaki.

### MENJADI TEMPAT PELEKATAN OTOT

Otot melekat pada tulang rangka melalui tendon yang terdiri daripada jaringan kolagen dan serat protein. Tendon terdapat di seluruh tubuh badan manusia dari tangan hingga kaki. Tendon membantu pergerakan manusia seperti berjalan, berlari dan sebagainya.

### MENJADI ALAT GERAK PASIF

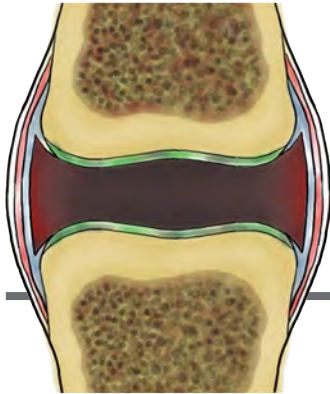
Tulang rangka manusia tidak dapat bergerak dengan sendiri tanpa bantuan otot dan sendi. Sistem pergerakan manusia boleh dikategorikan kepada sistem gerak pasif (tidak boleh bergerak dengan sendiri) dan sistem gerak aktif. Pergerakan pada tubuh badan berlaku apabila otot membuat pengecutan dan refleksi.



Rajah 3.2 Fungsi sistem rangka manusia.

## B. KLASIFIKASI TULANG

Tulang manusia dapat dibahagikan kepada dua kategori, iaitu tulang rawan dan tulang keras.



Tulang rawan disusun oleh sel-sel tulang rawan. Ciri-cirinya adalah lunak, lentur, elastik dan tidak mudah patah. Tulang rawan mengandungi zat perekat (gluten) dan zat kalsium. Tulang rawan banyak terdapat pada kanak-kanak.

**Rajah 3.3** Tulang rawan (cartilage bone).

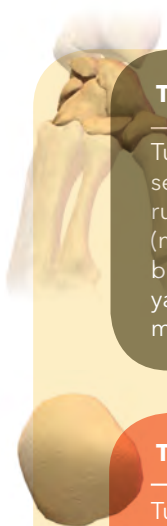
Kebanyakan tulang rawan bertukar menjadi tulang keras apabila kanak-kanak sedang membesar sehingga dewasa. Ciri-ciri tulang keras adalah keras, mudah patah dan kaku. Tulang keras mengandungi banyak zat kalsium dan sedikit zat perekat (gluten).



**Rajah 3.4**  
Tulang keras  
(osteosit bone).



Jika dibandingkan dengan orang dewasa, kanak-kanak yang mengalami kepatahan tulang cepat sembuh. Berikan huraian yang logik terhadap pernyataan di atas.



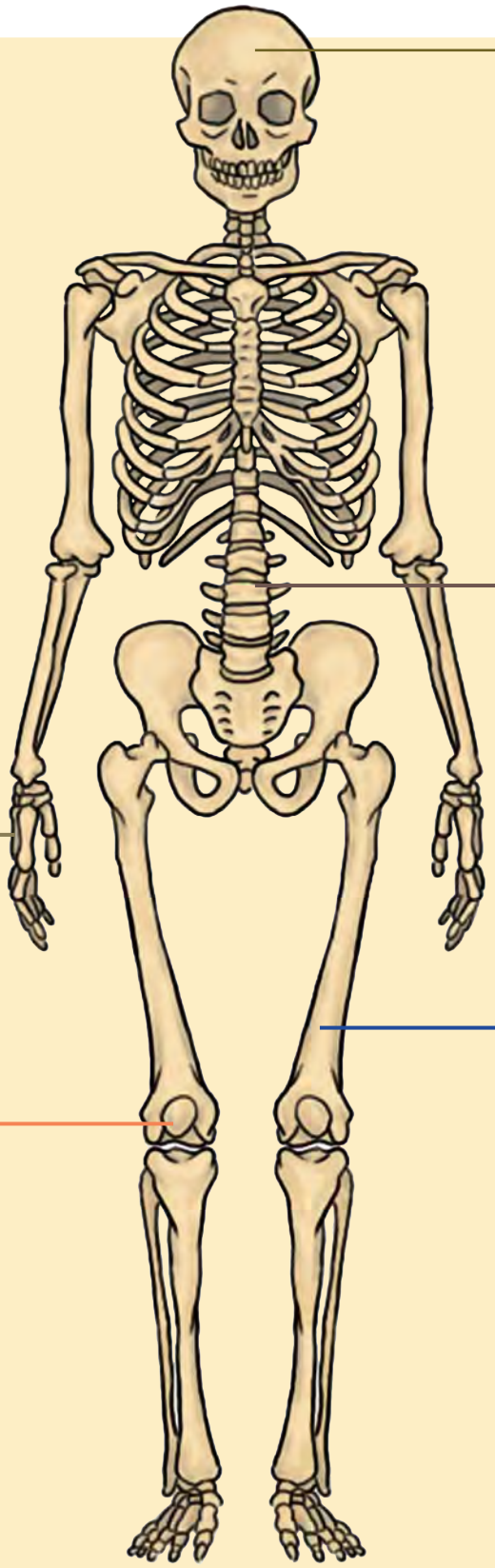
### TULANG PENDEK (SHORT BONE)

Tulang pendek berbentuk kubus; lebih pendek daripada semua tulang yang lain. Tulang pendek terdapat pada ruas tulang belakang, pergelangan kaki, telapak tangan (metacarpal bones) dan tulang jari tangan (phalangeus bones). Dalam tulang pendek, terdapat sumsum merah yang berfungsi sebagai tempat pembentukan sel darah merah dan putih.

### TULANG SESAMOID

Tulang sesamoid merupakan sejenis tulang pendek khusus yang terbentuk dalam tendon. Contoh tulang sesamoid ialah patela yang terletak pada tempurung lutut.

**Rajah 3.5** Jenis tulang manusia.



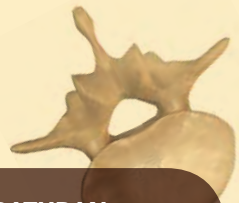
**TULANG PIIH (FLAT BONE)**

Tulang pipih berbentuk rata, pipih dan berongga. Tulang pipih agak melengkung dan tipis; terdapat pada tulang rusuk, tulang dada, tulang belikat, tulang tengkorak atau tempurung kepala dan tulang pinggul.



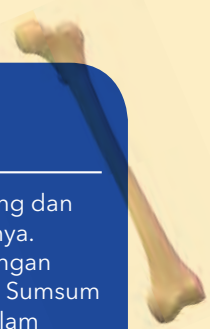
**TULANG TIDAK BERATURAN (IRREGULAR BONE)**

Tulang tidak beraturan mempunyai bentuk yang kompleks dan tidak beraturan. Jenis tulang ini terdapat pada wajah dan ruas tulang.



**TULANG PIPA/PANJANG (LONG BONE)**

Tulang pipa berbentuk panjang dan berlubang di tengah-tengahnya. Tulang pipa terdapat pada lengan atas, paha, betis dan ruas jari. Sumsum darah merah terkumpul di dalam tulang pipa.



Tulang di dalam tubuh badan manusia dapat dibahagikan kepada empat jenis mengikut bentuknya. Tulang tersebut ialah tulang pendek, tulang sesamoid, tulang pipih, tulang tidak beraturan dan tulang pipa.



## PINTAR TMK

Gunakan enjin carian untuk mendapatkan maklumat lanjut tentang tulang tengkorak dan tulang wajah.

## Zon Aktiviti

Lakukan aktiviti secara berpasangan. Anda dan rakan dikehendaki mengenal pasti tulang yang terdapat pada wajah melalui pelbagai sumber seperti Internet.

### C. PEMBAHAGIAN SISTEM TULANG RANGKA MANUSIA

Sistem tulang rangka manusia boleh dibahagikan kepada rangka aksial dan rangka apendikular.

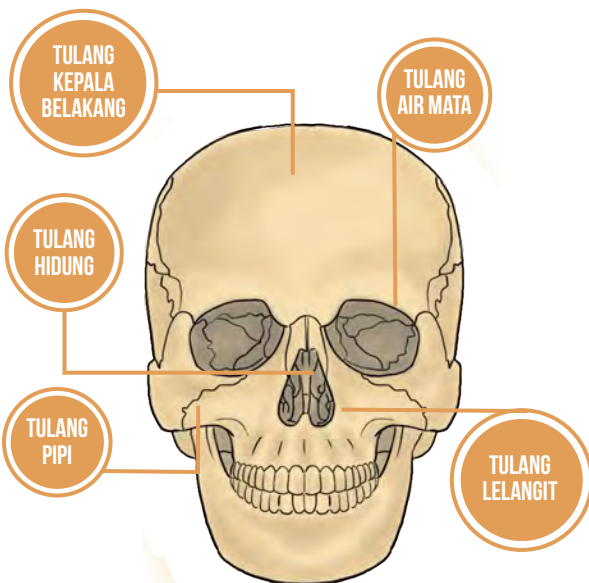
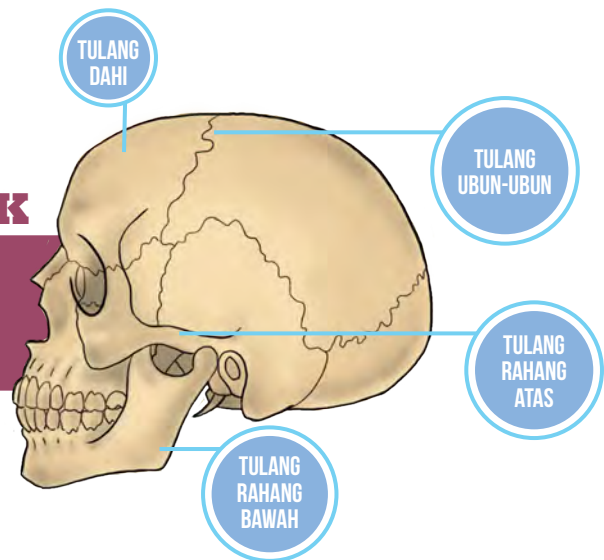
#### Rangka Aksial

Rangka aksial terletak pada sumbu (axis) kerangka tubuh badan. Rangka aksial meliputi tulang tengkorak, tulang wajah, tulang belakang, tulang dada dan tulang rusuk.

## TULANG TENGGORAK

Tulang tengkorak atau kranium terdiri daripada tulang dahi, tulang ubun-ubun, tulang rahang atas dan tulang rahang bawah.

Rajah 3.6 Tulang tengkorak.



Rajah 3.7 Tulang wajah.

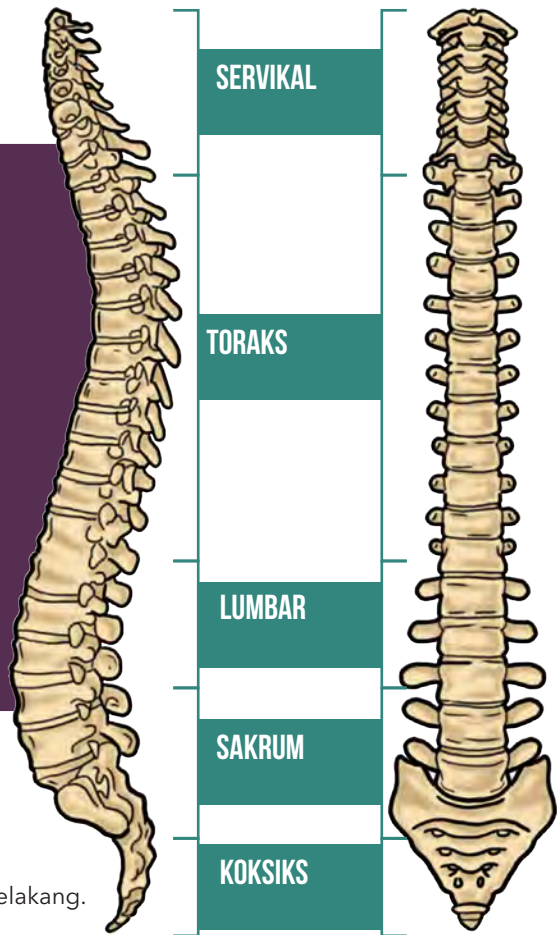
## TULANG WAJAH

Anatomi tulang wajah sememangnya agak kompleks. Terdapat sebanyak 14 tulang yang "memegang" wajah untuk membolehkan kita melakukan pergerakan harian seperti senyum, makan, mengerut, menangis, mengunyah dan bercakap. Tulang wajah boleh dibahagikan kepada tulang kepala belakang, dua tulang pipi, dua tulang air mata, dua tulang lelangit dan dua tulang hidung.

## TULANG BELAKANG (VERTEBRA)

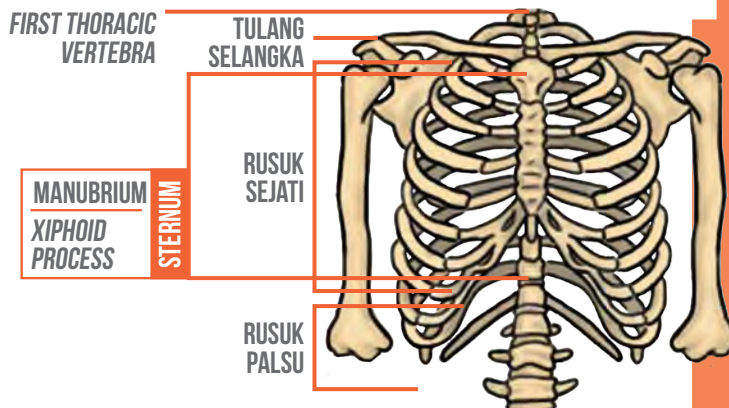
Tulang belakang mempunyai 33 vertebra. Vertebra ialah ruas tulang tidak beraturan yang menyusun tulang belakang. Fungsi vertebra pada tubuh badan manusia adalah untuk membantu tulang belakang menahan beban.

Tulang belakang amat penting kepada penari bagi pembentukan postur tubuh badan yang baik. Tulang belakang juga dapat membantu penari membuat pergerakan dalam tarian selain mengelakkan penari daripada terjatuh, terutamanya semasa membuat pusingan pada paksi. Pengetahuan anatomi dan penjagaan tulang belakang yang baik menjamin karier seorang penari untuk tempoh masa yang lama.



Rajah 3.8 Tulang belakang.

## TULANG DADA DAN TULANG RUSUK



Tulang dada atau sternum terdiri daripada tulang pipih. Sternum terletak di tengah-tengah dada. Pada sisi dan kanan tulang dada, terdapat tempat atau paksi untuk melekatkan rusuk. Tulang rusuk pula berbentuk pipih dan melengkung. Fungsi tulang dada dan tulang rusuk adalah untuk melindungi jantung, paru-paru, limpa, ginjal dan arteri (pembuluh darah).

Rajah 3.9 Tulang dada dan tulang rusuk.

## Rangka Apendikular

Rangka apendikular berasal daripada perkataan *appendix* yang bermaksud tambahan. Rangka apendikular yang membantu pergerakan harian manusia terdiri daripada korset bahu, tungkai atas, korset pinggul dan tungkai bawah.

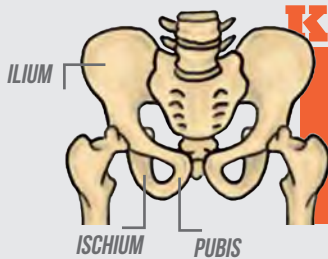
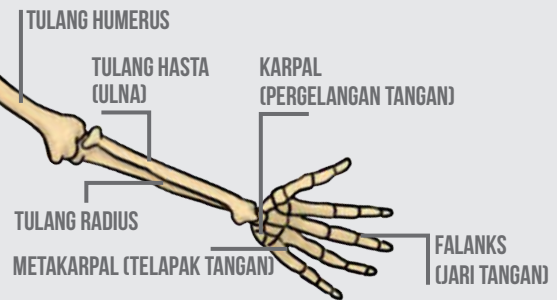
### KORSET BAHU

- Memastikan mobiliti maksimum seluruh bahagian tangan.



### TUNGKAI ATAS (seluruh bahagian lengan)

- Menyokong pergerakan tubuh badan, memberikan imbalan dan memastikan keanjalan serta mobiliti badan.



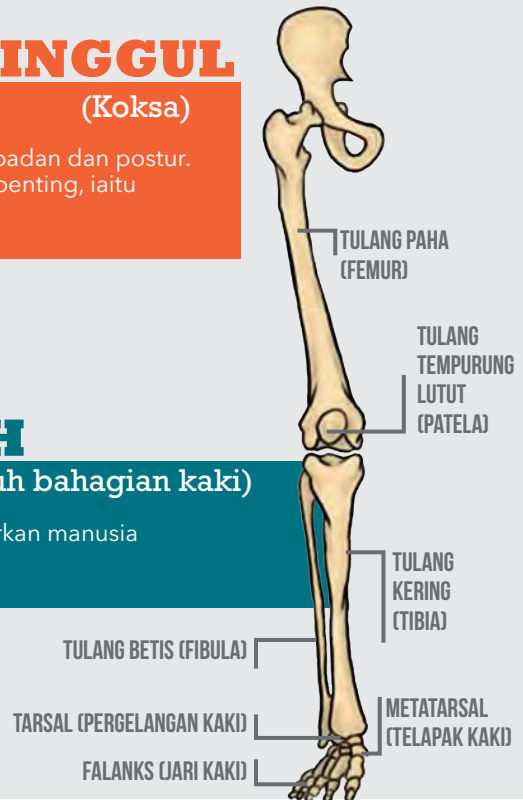
### KORSET PINGGUL (Koksa)

- Menyokong berat badan dan postur.
- Melindungi organ penting, iaitu sistem pembiakan.

### TUNGKAI BAWAH

(seluruh bahagian kaki)

- Menyokong berat badan serta membenarkan manusia berdiri dan bergerak.



Rajah 3.10 Bahagian khusus pada tulang.



## 3.2 SISTEM OTOT MANUSIA

Sistem otot yang terdapat pada tubuh badan manusia dapat membantu pergerakan harian. Tanpa otot, manusia dan haiwan tidak dapat melakukan pergerakan. Otot mempunyai beberapa fungsi tersendiri, iaitu membolehkan gerak aktif, menyimpan glikogen dan menentukan postur tubuh badan. Otot juga berfungsi untuk membolehkan pergerakan tulang dan kulit selain menggerakkan rambut setelah mendapatkan rangsangan otot arektor pili yang bercantum dengan folikel rambut pada mamalia. Penguncupan otot ini akan menyebabkan bulu roma kita menegak atau meremang.

### A. CIRI-CIRI OTOT

Otot mempunyai empat fungsi utama, iaitu menguncup, bertindak balas, boleh dipanjangkan dan juga kemampuan untuk menganjal.



Rajah 3.11 Ciri-ciri otot.

### SEKILAS FAKTA

Selain membantu dalam pergerakan, fungsi sistem otot yang lain adalah untuk membantu dalam mengekalkan postur dan kedudukan tubuh badan. Otot yang bertanggungjawab untuk postur tubuh badan mempunyai daya tahan yang amat besar kerana mampu mendukung tubuh badan sepanjang hari tanpa menjadi letih.

Sumber : *Anatomy of the Moving Body: A Basic Course in Bones, Muscles and Joints* (2<sup>nd</sup> Edition) ditulis oleh Theodore Dimon, Jr. (2008).

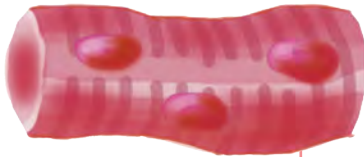


Saya berbentuk silinder, berserat dan panjang. Warna saya gelap. Fungsi saya adalah untuk menghubungkan sel. Jika saya berehat, anda akan mati. Siapakah saya?

## B. JENIS OTOT

Terdapat tiga jenis otot, iaitu otot lurik, otot polos dan jantung. Ketiga-tiga jenis otot ini amat penting dalam kehidupan kita.

### OTOT LURIK (Involuntary Muscle)

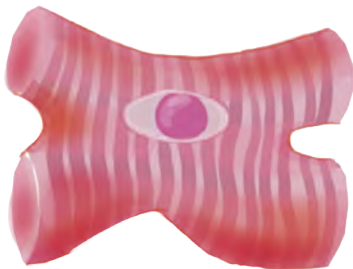


Otot lurik mempunyai serat yang panjang dan banyak inti (nukleus) yang terletak di tepi sel, berwarna gelap, bergaris dan tersusun dengan teratur. Otot ini bergerak mengikut kehendak kita; boleh mengecut dengan cepat tetapi mudah lelah. Fungsinya adalah untuk menggerakkan rangka.



### OTOT POLOS (Visceral Muscle)

Otot polos berserat secara memanjang dan berbentuk seperti gelendong atau perahu. Otot ini mempunyai satu inti (nukleus) yang terletak di tengah-tengah sel. Otot ini membuat pengecutan dengan lambat dan tidak mudah lelah kerana bekerja tanpa disedari oleh sistem saraf. Otot polos terdapat pada dinding organ bahagian dalam.



### OTOT JANTUNG (Myocardium)

Otot jantung berbentuk serat panjang seperti otot lurik tetapi hanya terdapat pada jantung sahaja. Otot ini berbentuk silinder dan bercabang serta merupakan gabungan antara otot lurik dengan otot polos. Otot ini mempunyai satu inti (nukleus) yang terletak di tengah-tengah sel, berwarna gelap dan bergaris. Fungsinya adalah untuk menghubungkan satu sel dengan sel yang lain. Otot jantung bekerja tanpa istirahat.

**C. FUNGSI SISTEM OTOT MANUSIA**

Sistem otot manusia mempunyai pelbagai fungsi. Antaranya adalah seperti yang berikut.



**MENGHASILKAN PERGERAKAN**

Rangka otot disusun secara berpasangan di sisi dan berlawanan daripada sendi. Ketika satu daripada otot mengecut/menguncup, otot pasangannya harus mengendur. Keadaan ini menghasilkan pergerakan yang disebut sebagai penggerak.



**MEMPERTAHANKAN POSTUR**

Otot berfungsi untuk mempertahankan postur tubuh badan bagi menjaga keselarasan yang optimum dalam melawan kekuatan tarikan graviti seperti berdiri tegak, menjaga kepala, menarik bahu dan mendukung tulang belakang.

**MENGHASILKAN HABA**

Sistem otot dapat memberikan respons kepada penurunan suhu. Keadaan menggigil merupakan respons yang tidak disengajakan dan menjadikan keadaan otot berkontrak secara cepat untuk menghasilkan haba.



**MENGE CUT UNTUK MEMBANTU SISTEM PENCERNAAN**

Sistem otot seperti otot polos mengecut atau menguncup lalu mendorong makanan melalui tabung yang berongga untuk dicernakan.



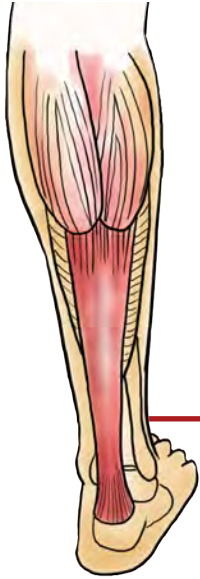
**MELAKSANAKAN PERANANNYA DALAM TUBUH BADAN MANUSIA**

Otot melaksanakan peranannya seperti mengangkat, berjalan dan memegang serta menggerakkan jantung, di samping mengalirkan darah yang terdiri daripada nutrisi dan oksigen.



## D. PEMBAHAGIAN OTOT

Sistem otot manusia dapat dibahagikan kepada tendon, ligamen dan rawan. Fungsi tendon, ligamen dan rawan adalah untuk menghubungkan otot dengan tulang rangka manusia. Tendon, ligamen dan rawan menghubungkan tubuh badan manusia dan membantu dalam pergerakan harian.



### TENDON

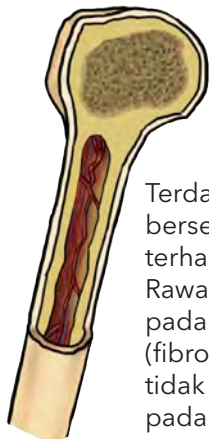
Tendon ialah tisu bergentian yang bukan elastik. Tendon melekatkan otot pada tulang. Kekuatan daripada pengecutan otot dibawa oleh tendon ke tulang supaya menarik tulang untuk menghasilkan pergerakan.

### LIGAMEN

Ligamen ialah tisu bergentian yang elastik dan kuat untuk menghubungkan tulang dengan tulang. Ligamen penting untuk memberikan kestabilan kepada sendi semasa pergerakan terhad supaya menghalang sendi daripada terkehel. Selain itu, peranan ligamen adalah untuk memberikan sokongan dan kekuatan pada sendi.



### RAWAN



Terdapat tiga jenis tulang rawan, iaitu rawan hialin, rawan elastik dan rawan berserat. Rawan hialin merupakan jaringan fleksibel yang kuat dan tahan terhadap tekanan. Tulang jenis ini terdapat pada hidung, trakea dan bronkus. Rawan elastik bersifat lentur, elastik dan bercabang. Tulang jenis ini terdapat pada bahagian luar telinga, epiglottis dan larinks. Tulang rawan berserat (fibrocartilage) mengandungi serat kolagen yang banyak. Susunan matriksnya tidak teratur, lebih kaku dan kuat. Tulang jenis ini terdapat di antara vertebra pada tulang belakang.





### 3.3 SENDI TUBUH BADAN MANUSIA

Sendi merupakan hubungan antara tulang yang membentuk sistem pergerakan pada manusia. Sendi mempunyai peranan penting dalam proses pergerakan manusia kerana terdapatnya bendalir sendi yang melapisi pergerakan pada tulang. Jika bendalir sendi pada tulang haus, pergerakan sendi akan mengakibatkan rasa sakit.



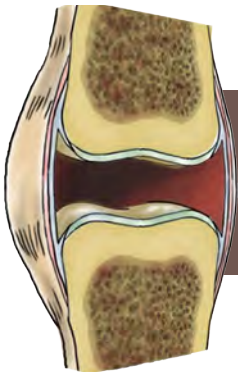
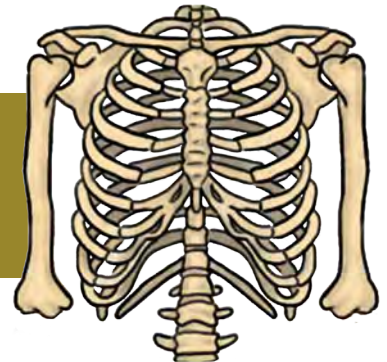
Ramalkan kesan pada tulang sekiranya bendalir sendi telah haus.

#### A. PENGELASAN SENDI

Terdapat tiga kategori sendi, iaitu sendi kartilago, sendi fibrosa (sendi mati) dan sendi sinovial (gerakan bebas). Ketiga-tiga sendi ini mempunyai peranan yang penting dalam sistem pergerakan manusia.

### SENDI KARTILAGO (Cartilaginous)

Sendi kartilago (sendi kaku) merupakan sendi yang tersusun dari hujung tulang rawan dan dihubungkan oleh kartilago (rawan) serta disokong oleh ligamen. Sendi ini membenarkan sedikit pergerakan, contohnya sendi yang terdapat di antara ruas tulang rusuk.

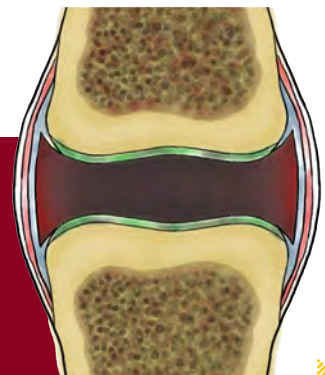


### SENDI FIBROSA (Fibrous)

Sendi fibrosa atau sendi mati ialah sendi yang tidak memiliki tulang rawan. Sendi fibrosa menghubungkan satu tulang dengan tulang yang lain melalui jaringan ikatan fibrosa. Sendi jenis ini tidak membenarkan pergerakan. Contohnya, sendi ini terdapat pada sutura tulang tengkorak.

### SENDI SINOVIAL (Synovial)

Sendi sinovial ialah sendi yang memiliki ruang antara sendi sehingga membolehkan banyak pergerakan. Hujung tulangnya dilapisi oleh tulang rawan hialin yang tipis untuk menjaga gesekan antara tulang; contohnya, pada lutut. Sendi sinovial mempunyai cecair sinovial. Fungsinya adalah untuk bertindak seperti minyak pelincir semasa pergerakan.







Kedudukan saya adalah pada tengkorak. Saya tidak membenarkan pergerakan. Siapakah saya? Apakah tugas saya dan bagaimanakah saya menjalankan tugas?

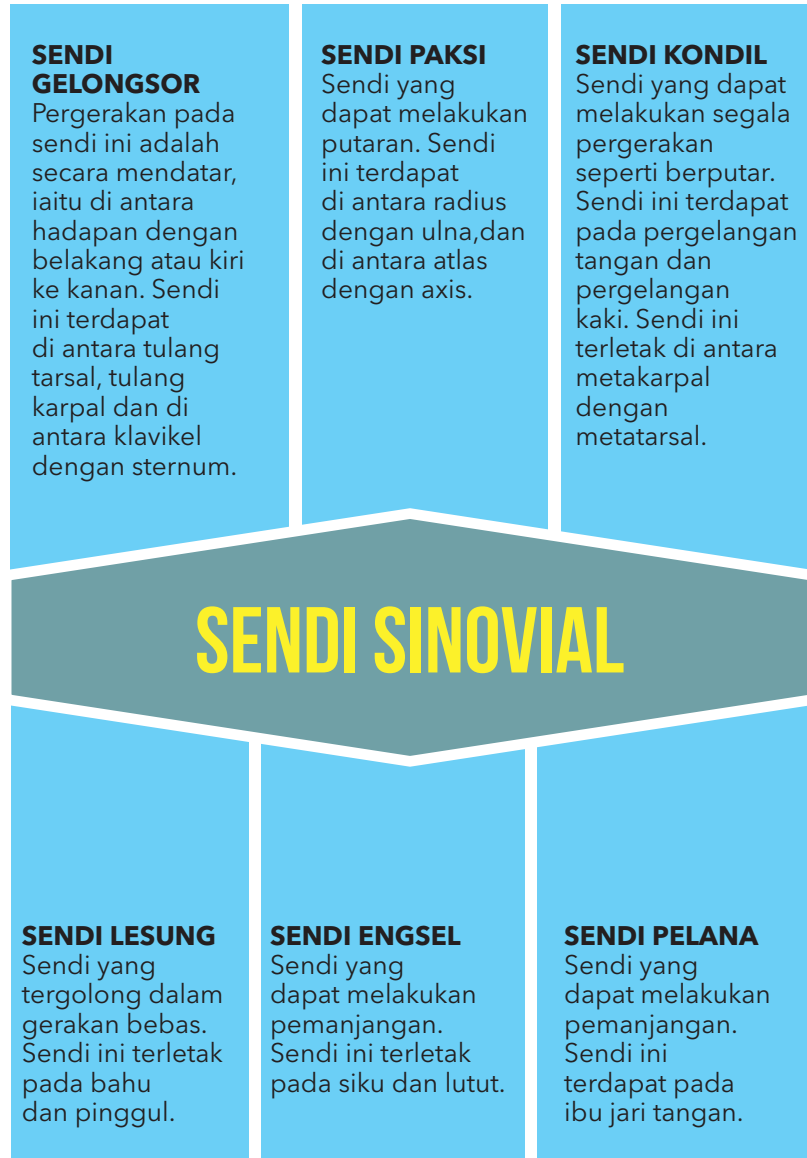


### Zon Aktiviti

Lakukan aktiviti secara berpasangan. Anda dikehendaki melakukan pergerakan yang dapat dibuat oleh sendi sinovial. Rakan anda pula akan memastikan kedudukan sendi tersebut pada bahagian tubuh badan. Ulang aktiviti sehingga anda benar-benar faham tentang kedudukan sendi.

## B. JENIS SENDI SINOVIAL (GERAKAN BEBAS)

Antara jenis sendi sinovial ditunjukkan dalam rajah di bawah.



Rajah 3.12 Jenis sendi sinovial.

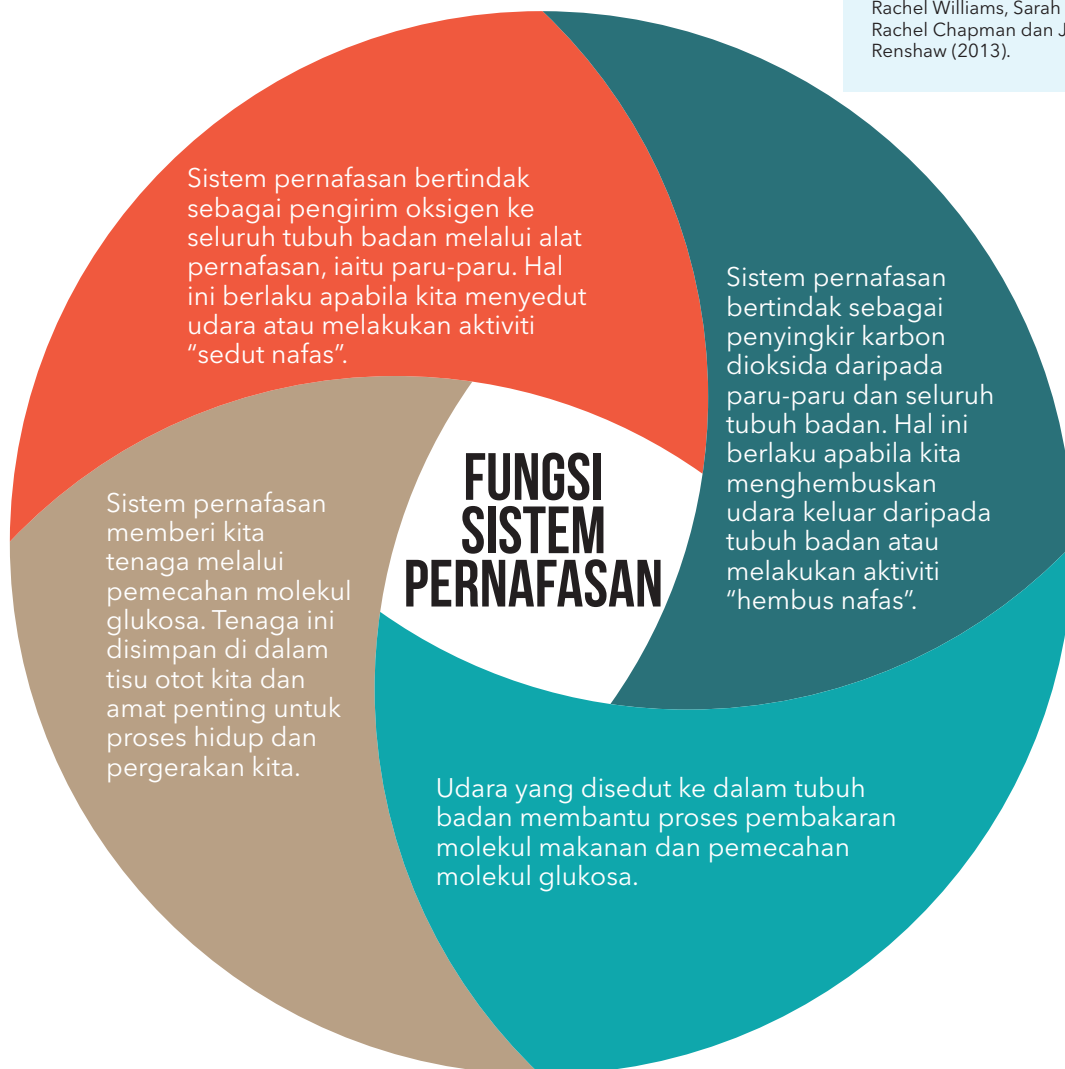


### 3.4 SISTEM PERNAFASAN MANUSIA

Bernafas merupakan satu tindakan yang dilakukan oleh manusia tanpa disedari atau dipaksa. Oleh itu, penari perlu mengetahui fungsi, struktur dan teknik pernafasan yang betul agar dapat memantapkan persembahan.

#### A. FUNGSI SISTEM PERNAFASAN

Sistem pernafasan manusia mempunyai empat fungsi khusus seperti yang ditunjukkan dalam rajah.



#### SEKILAS FAKTA

Pengurangan oksigen dikenali sebagai hipoksia dan keadaan tanpa oksigen dikenali sebagai anoksia. Keadaan anoksia boleh membawa maut. Kira-kira empat minit tanpa oksigen, sel-sel otak mula mati dan boleh mengakibatkan kerosakan otak; dan akhirnya membawa kematian.

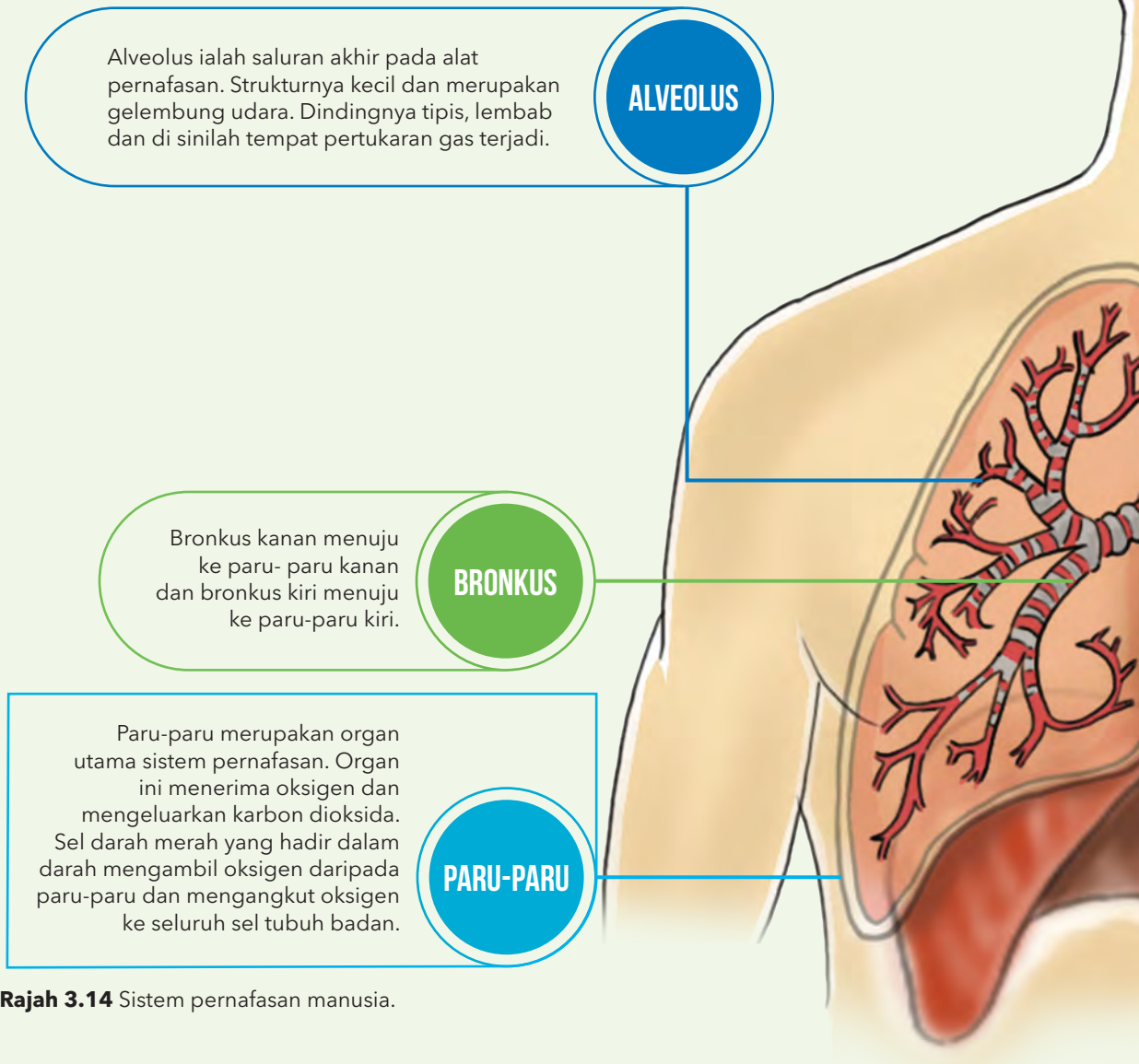
Sumber: *Crash Course Respiratory System* ditulis oleh Rachel Williams, Sarah Hickin, Rachel Chapman dan James Renshaw (2013).

Rajah 3.13 Fungsi sistem pernafasan.



## B. STRUKTUR SISTEM PERNAFASAN DAN ALAT PERNAFASAN

Secara ringkas, pernafasan boleh dijelaskan sebagai proses penyedutan oksigen ke dalam paru-paru dan menghembus keluar karbon dioksida daripada paru-paru. Proses pernafasan bermula dengan menyedut udara melalui bahagian hidung ke mulut, dan kemudian ke tekak dan dada. Setiap peringkat tersebut dibantu oleh alat pernafasan khusus yang terdiri daripada lubang hidung, farinks, larinks, trakea, bronkus dan paru-paru. Sistem pernafasan manusia mempunyai strukturnya yang tersendiri dan dibantu oleh alat pernafasan seperti yang ditunjukkan dalam rajah.



Rajah 3.14 Sistem pernafasan manusia.

**LUBANG  
HIDUNG**

Lubang hidung berfungsi untuk menyedot dan menghembus nafas. Rambut pada lubang hidung yang kecil dikenali sebagai silia dan selaput lendir. Silia dan selaput lendir digunakan untuk menyaring kekotoran dan partikel asing seperti debu yang hadir dalam udara serta melindungi rongga hidung dan saluran pernafasan lainnya.

**TRAKEA**

Trakea dikelilingi oleh tulang rawan dan mempunyai rongga silia. Rongga silia ini dapat menapis segala kekotoran yang masuk ke dalam sistem pernafasan. Trakea memerangkap udara yang disedut lalu mengalir ke cabang bronkus.

**DIAFRAGMA**

Diafragma ialah otot pada paru-paru yang berbentuk kubah dan merupakan tempat bermulanya pernafasan. Apabila nafas disedut, diafragma menguncup dan ditarik ke bawah. Hal ini menyebabkan ruang paru-paru meningkat dan udara dapat disedut ke paru-paru. Apabila nafas dihembus keluar, diafragma mengembang, mengecilkan ruang dan memaksa udara keluar.



## Zon Aktiviti

Lakukan aktiviti ini dalam kumpulan. Perengarkan muzik tari; cuba bernafas sambil "humming" melodi muzik dengan gerak tari. Lakukan aktiviti sebegini sehingga muzik dan gerakan tari berakhir. Kongsi pengalaman dan perasaan anda dengan rakan-rakan lain.

### C. JENIS PERNAFASAN DAN PENGAPLIKASIAN DALAM TARI

Terdapat tiga jenis pernafasan yang boleh diaplikasikan oleh seorang penari, iaitu pernafasan apikal, diafragmatik dan lateral.

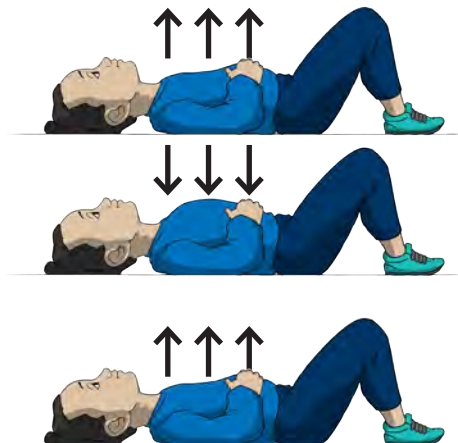
#### PERNAFASAN APIKAL

- Merupakan corak pernafasan yang menggunakan bahagian atas dada sahaja untuk bernafas.
- Tidak menggalakkan otot lain yang boleh membantu dalam pernafasan untuk turut bekerja.



#### PERNAFASAN DIAFRAGMATIK

- Menggunakan diafragma otot yang memisahkan paru-paru dan otot perut.
- Mengerahkan lebih banyak otot untuk bekerja dan seterusnya dapat menguatkan otot dalam proses penyedutan oksigen dan penyingkiran karbon dioksida.



#### PERNAFASAN LATERAL

- Cara bernafas yang memberikan penekanan kepada penyedutan oksigen dan penyingkiran karbon dioksida dengan maksimum.
- Melatih kita untuk mengembangkan tulang rusuk dan tulang belakang untuk membolehkan penyedutan oksigen secara maksimum.

## D. TEKNIK PERNAFASAN DALAM TARI

Teknik pernafasan untuk penari merupakan suatu proses yang perlu dititikberatkan sepanjang kelas tarian. Kebanyakan penari tidak memberikan perhatian kepada teknik pernafasan kerana mereka lebih menumpukan pergerakan dan persembahan. Banyak penari yang tidak sedar bahawa teknik pernafasan yang baik sebenarnya dapat membantu mereka melakukan pergerakan tari dan persembahan dengan lebih baik. Terdapat beberapa teknik pernafasan yang boleh memantapkan persembahan seorang penari seperti yang ditunjukkan dalam rajah di bawah.

### SEKILAS FAKTA

Penari disarankan untuk bernafas dengan kuat semasa kelas tari atau latihan teknikal persembahan. Langkah ini adalah untuk menyedarkan penari tentang kepentingan pernafasan yang baik supaya mereka dapat melakukan pergerakan tari dengan mantap.

Sumber: *Moving Consciously: Somatic Transformations through Dance, Yoga and Touch*, Sondra Fraleigh (2015).

Pastikan penari berdiri dalam keadaan bersedia dengan postur tubuh badan yang baik.

Letakkan tapak tangan di atas perut, tarik nafas dengan kuat, tahan nafas hingga kiraan lima dan hembus nafas dengan perlahan. Ulang teknik pernafasan ini beberapa kali.

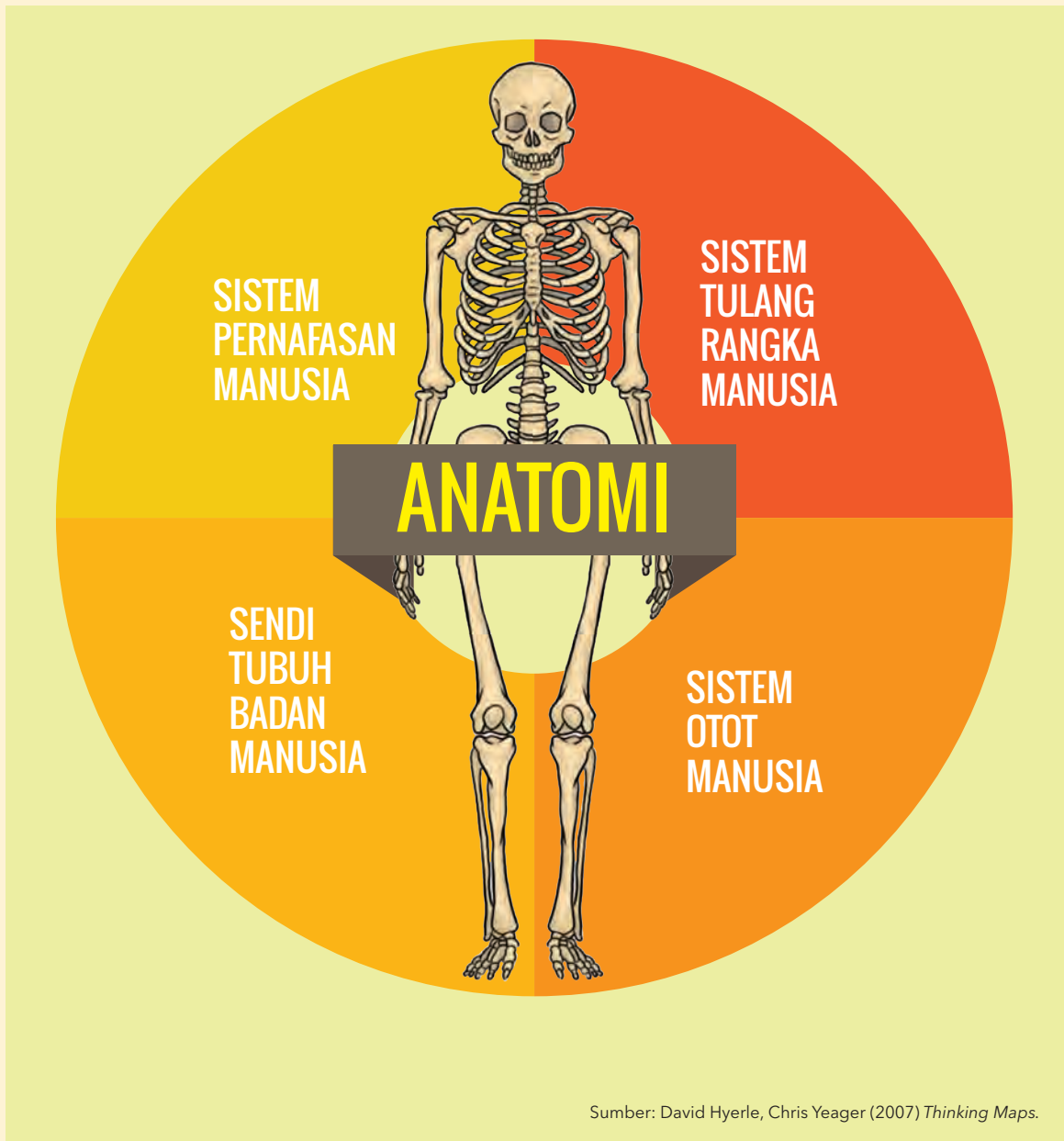
Tarik nafas sambil melakukan gerakan memanjang (extended movement). Hembus nafas dan lakukan gerak yang mengendur/menguncup (pulling in). Pastikan anda bernafas dengan menggunakan diafragma dan bukan hanya hidung dan mulut. Cara pernafasan melalui diafragma membolehkan penyedutan oksigen yang lebih banyak di dalam tubuh badan kita.

Cuba bernafas dengan mengikut rentak muzik atau lagu yang dimainkan atau ditarikan. Latihan bernafas dengan rentak muzik membantu kita mengkoordinasikan pernafasan dengan pergerakan tari.

Tarik nafas dengan kuat setiap kali hendak memulakan pergerakan dan hembus nafas dengan perlahan-lahan apabila hendak menghentikan pergerakan tersebut. Begitu juga jika hendak melakukan lompatan atau pusingan. Tarik nafas dahulu, lompat dan hembus nafas. Apabila anda berasa penat kerana telah melakukan pergerakan yang kompleks dan memerlukan tenaga yang banyak, berikan fokus pada pernafasan. Tenaga dan keyakinan anda pasti pulih.

**Rajah 3.15** Teknik pernafasan yang betul untuk penari.











Sumber: David Hyerle, Chris Yeager (2007) *Thinking Maps*.



## Jawab soalan berikut.

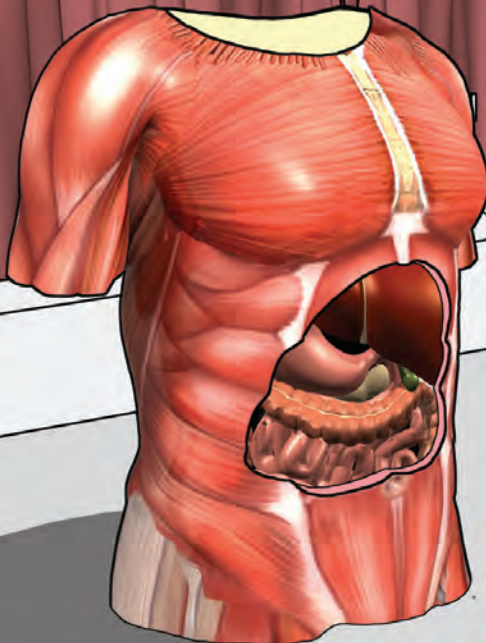
1. Manusia mempunyai tulang rangka yang dikenali sebagai \_\_\_\_\_ .
  - A. eksoskeleton
  - B. fisioskeleton
  - C. endoskeleton
  - D. humanoskeleton
2. Apakah jenis tulang yang banyak terdapat pada kanak-kanak?
  - A. Tulang pipih
  - B. Tulang keras
  - C. Tulang rawan
  - D. Tulang sesamoid
3. Sistem rangka manusia boleh dibahagikan kepada \_\_\_\_\_  dan \_\_\_\_\_ .
  - A. *excel*, apendiks
  - B. sternum, apikal
  - C. *xiphoid*, kartilago
  - D. aksial, apendikular
4. Sistem pernafasan yang digalakkan untuk diamalkan oleh seorang penari ialah \_\_\_\_\_  dan \_\_\_\_\_ .
  - A. apikal, lateral
  - B. apendikular, apikal
  - C. diaframatik, apikal
  - D. diaframatik, lateral
5. Namakan sendi sinovial (gerakan bebas).
6. Otot yang membantu dalam sistem pencernaan makanan di dalam tubuh badan manusia ialah otot \_\_\_\_\_ .
7. Nyatakan **empat** kebaikan sistem pernafasan lateral untuk seorang penari.
8. Jelaskan **empat** fungsi sistem pernafasan manusia.





# Keselamatan dalam Tari

Bagus soalan itu! Kita harus mempelajari sistem tulang rangka manusia untuk memahami cara tulang, otot dan sendi bekerjasama bagi menghasilkan pergerakan harian.



## PENGENALAN

Dalam unit ini, kita akan memberikan fokus kepada penjagaan diri dari segi fizikal, iaitu memberikan perhatian kepada penjagaan sistem tulang rangka, otot dan sendi.

Secara amnya, kecederaan dalam tari berlaku apabila penari atau koreografer tidak mengambil berat tentang isu keselamatan ketika menari. Kesannya, banyak penari mengalami kecederaan ketika latihan atau persembahan tari sehingga mengakibatkan mereka menanggung kesakitan dan penderitaan.

## Kosa Kata

ATOM

Balet

RICE

Site-specific

Slipped disc



## Objektif Pembelajaran

- Menjelaskan kecederaan lazim dalam tari
- Menjelaskan langkah keselamatan dalam tari
- Menjelaskan pencegahan kecederaan dalam tari
- Menjelaskan perawatan yang sesuai dengan kecederaan dalam tari

Cikgu, apakah perkaitan sistem tulang rangka manusia dengan pergerakan harian?



Berdasarkan dialog, nyatakan pendapat anda tentang cara tulang, otot dan sendi bekerjasama untuk menghasilkan pergerakan.



## SEKILAS FAKTA

Kecederaan dalam tari bergantung pada genre tari, teknik latihan, penekanan sesuatu teknik gerak terhadap bahagian anatomi tubuh badan tertentu. Contohnya, penari balet sering kali menghadapi kecederaan di bahagian Achilles, manakala penari Afrika pula menghadapi kecederaan di bahagian leher dan tulang belakang.

Sumber: Diubah suai daripada buku *Discovering Dance* ditulis oleh Gayle Kessing (2014).

## 4.1 JENIS KECEDEeraan DALAM TARI

Dalam kehidupan harian seorang penari, kecederaan atau kemalangan merupakan perkara yang ingin dielakkan. Oleh itu, penari seharusnya mempunyai kesedaran dan pengetahuan asas tentang rawatan segera jika ditimpa kecederaan atau kemalangan semasa menari. Kecederaan pada sistem tulang rangka biasanya boleh berlaku ketika menari. Bahagian tulang rangka yang biasanya mengalami kecederaan ialah otot, ligamen, sendi dan tendon.

### PINTAR TMK

Gunakan enjin carian untuk mendapatkan maklumat lanjut tentang kecederaan yang biasa berlaku pada bahagian otot, ligamen, sendi dan tendon seorang penari.

### Zon Aktiviti

Lakukan aktiviti dalam kumpulan. Gunakan maklumat yang telah diperolehi daripada Pintar TMK untuk menyediakan slaid pembentangan.

## KECEDEeraan LAMA

Kecederaan lama kembali atau berulang disebabkan oleh beberapa faktor, antaranya:

- kurang penjagaan diri
- melakukan kesilapan yang sama
- kurang rehat
- tidak memberikan masa yang secukupnya untuk bahagian yang tercedera sembuh dengan sepenuhnya

## KECEDEeraan BAHARU

Kecederaan yang baru dialami oleh penari dan memerlukan perhatian segera.

Rajah 4.1 Kategori kecederaan.



Rajah 4.2 Antara punca kecederaan dalam tari.

## JENIS-JENIS KECEDERAAN

- Lenguh otot merujuk keletihan atau kelesuan otot kerana penggunaan otot yang berlebihan. Lenguh otot biasanya dialami pada waktu pagi, terutamanya selepas menjalani latihan yang sukar atau senaman yang lasak.
- Antara punca lenguh otot adalah seperti yang berikut:
  - memulakan program senaman yang baharu.
  - menukar rutin senaman.
  - meningkatkan tempoh atau intensiti senaman yang lazim diamalkan.

### LENGUH OTOT



Rajah 4.3 Lenguh otot.

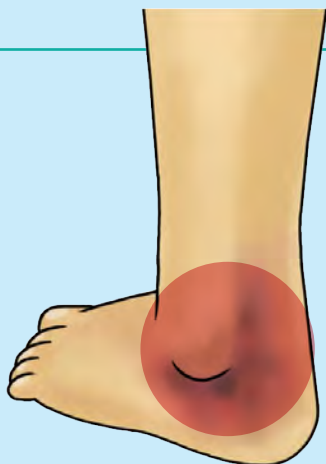
### KEKEJANGAN

- Kekejangan merupakan keadaan otot menegang secara tiba-tiba atau mengecut secara berterusan. Apabila pergerakan di sekitar sendi mula berkurangan, keadaan ini mengakibatkan rasa sakit pada bahagian otot.
- Antara punca kekejangan otot adalah seperti yang berikut:
  - penggunaan otot yang melebihi keupayaan.
  - pendedahan kepada suhu sejuk yang keterlaluan.
  - berdiri di atas permukaan yang keras dalam tempoh yang lama, duduk dalam tempoh yang lama atau meletakkan kaki dalam kedudukan yang janggal ketika sedang tidur.
  - dehidrasi, iaitu keadaan tubuh badan yang kehilangan cecair yang banyak.



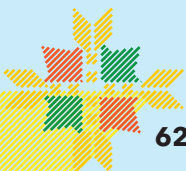
Rajah 4.4 Kekejangan.

### LEBAM

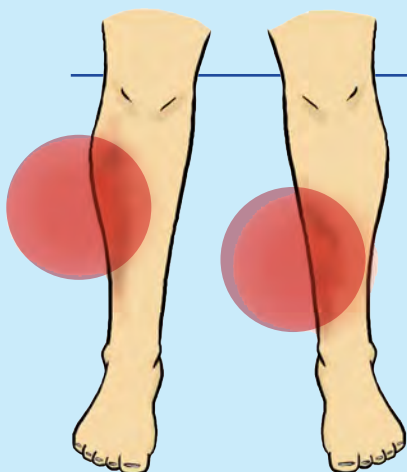


Rajah 4.5 Lebam.

- Lebam ialah kecederaan atau trauma pada tisu badan akibat kapilari darah mengalami kerosakan.
- Antara punca lebam adalah seperti yang berikut:
  - jatuh dari aras tinggi ke permukaan yang kasar dan mengalami pembekuan darah di bahagian tubuh badan tertentu.
  - kecederaan semasa bersukan lasak seperti bola sepak, ragbi dan judo yang disebabkan oleh pelanggaran dengan daya tekanan yang kuat antara pemain sehingga meninggalkan kesan lebam.
  - kecederaan semasa aktiviti tari yang mengakibatkan penari mengalami luka dalaman.



## SAKIT TULANG TIBIA

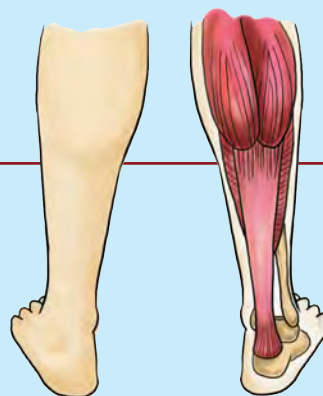


Rajah 4.6 Sakit tulang tibia.

- Sakit tulang tibia ialah kecederaan dalaman pada tulang tibia yang terletak pada bahagian hadapan kaki di antara lutut dengan buku lali. Hal ini disebabkan tekanan berlebihan pada tulang tibia yang mengakibatkan otot membengkak dan seterusnya menyebabkan kesakitan dan keradangan.
- Antara punca sakit tulang tibia adalah seperti yang berikut:
  - kekurangan fleksibiliti.
  - teknik latihan yang tidak betul.
  - berjalan pada permukaan condong atau berlari dengan menggunakan kasut yang tidak sesuai.
  - keletihan atau kelesuan otot dan tendon.

## TERGELIAT

- Tergeliat berlaku apabila otot mengalami trauma yang disebabkan oleh keoyakan pada tisu antara gentian otot. Tergeliat lebih kerap berlaku pada lampiran antara otot dengan tendon.
- Antara punca tergeliat adalah seperti yang berikut:
  - latihan fizikal yang melampaui keupayaan.
  - tersilap letak langkah ketika bermain atau menari sehingga menyebabkan terjatuh dan tergeliat urat/otot.
  - menari pada permukaan yang tidak rata.
  - kelesuan otot.



Rajah 4.7 Tergeliat.

## TERSELIUH

- Terseliuh berlaku apabila terdapat regangan atau keoyakan pada ligamen. Ligamen yang mengalami kerosakan teruk boleh menyebabkan ketidakstabilan pada sendi. Lokasi yang paling biasa berlakunya terseliuh adalah di pergelangan kaki.
- Antara punca terseliuh otot adalah seperti yang berikut:
  - latihan fizikal yang melampaui keupayaan.
  - pengamalan teknik permainan dan tarian yang tidak betul.
  - bermain atau menari pada permukaan yang tidak rata.
  - kelesuan otot.



Rajah 4.8 Terseliuh.

### SEKILAS FAKTA

Ramai penari handalan terpaksa berundur daripada dunia tari disebabkan oleh kecederaan dalam tari, antaranya Wendy Whelan yang merupakan seorang penari balet terkemuka di dunia. Beliau ialah penari prinsipal *New York City Ballet's corps de ballet* pada tahun 1991. Pada tahun 2012, beliau pernah digelar sebagai *America's Greatest Contemporary Ballerina* oleh *New York Times*. Namun, karier beliau dalam bidang tari tidak berkekalan kerana mengalami kecederaan di bahagian pinggul.

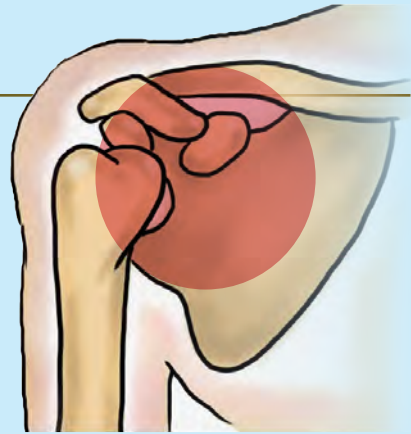
Sumber: *New York Times*, 5 Oktober 2014.

## Zon Aktiviti

Lakukan aktiviti secara berpasangan. Anda merupakan murid baharu dalam kelas tarian. Pengalaman dan kemahiran anda dalam tarian etnik adalah pada tahap permulaan. Dalam tempoh anda mempelajari teknik tarian etnik, anda diminta oleh guru untuk menggantikan seorang rakan membuat persembahan dalam tempoh seminggu. Bincangkan strategi latihan yang sesuai bagi mengelakkan kecederaan.

## SENDI TERKEHEL

- Terkehel berlaku apabila tulang tidak dapat bertaut pada sendi seperti normal. Bahagian tubuh badan yang biasa mengalami keadaan ini ialah bahagian bahu, lutut dan pinggang. Terkehel dianggap sebagai kecemasan ortopedik yang memerlukan perhatian segera.
- Antara punca sendi terkehel adalah seperti yang berikut:
  - jatuh dengan impak yang sangat kuat atau besar.
  - pukulan atau hentaman yang sangat kuat terhadap bahagian tertentu.
  - menari pada permukaan yang tidak rata atau stabil.



Rajah 4.9 Sendi terkehel.

## SAKIT TULANG BELAKANG



- Sakit tulang belakang merupakan masalah yang berkaitan dengan sistem neurologikal (sistem saraf). Tubuh badan memerlukan saraf yang sihat supaya dapat bergerak bebas untuk memastikan bekalan darah, pertukaran cecair tubuh badan dan khasiat makanan berlaku dengan sempurna.
- Antara punca sakit tulang belakang adalah seperti yang berikut:
  - kecederaan atau kerosakan pada otot, ligamen, sendi dan *slipped disc*.
  - postur tubuh badan yang tidak betul.
  - terlalu banyak rehat boleh menyebabkan kita mengalami sakit belakang kerana tubuh badan manusia dicipta untuk bergerak aktif.
  - mengangkat objek yang berat.
  - jatuh secara tiba-tiba.
  - gaya hidup yang tidak aktif seperti tidak mengamalkan senaman.

Rajah 4.10 Sakit tulang belakang.



## 4.2 LANGKAH-LANGKAH KESELAMATAN DAN PENCEGAHAN KECEDEeraan DALAM TARI

Penari seharusnya ambil berat tentang keselamatan diri dengan cara peka pada keadaan sekeliling, bilik atau studio tari. Penari juga harus mengambil langkah-langkah keselamatan sebagai langkah pencegahan kecederaan semasa aktiviti tari seperti yang berikut.

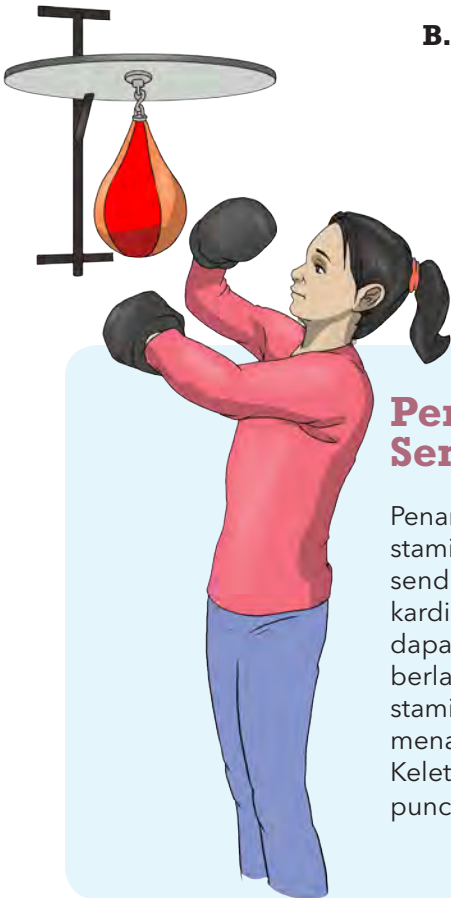
### A. LANGKAH-LANGKAH KESELAMATAN

- Amalkan postur tubuh badan yang baik semasa duduk dan berdiri.
- Pastikan keselamatan tulang tengkorak, tulang belakang dan tulang pinggul dengan memakai topi keledar, *padding* dan perlindungan yang sesuai untuk mengurangkan kemungkinan berlakunya kecederaan di bahagian tersebut semasa melakukan aktiviti lasak.
- Amalkan senaman pada waktu pagi supaya boleh memperoleh manfaat daripada sinaran matahari yang banyak mengandungi vitamin D.
- Kuatkan otot dan sendi melalui senaman angkat berat mengikut kebolehan tubuh badan berserta panduan daripada jurulatih.
- Bengkokkan lutut ketika hendak mengambil beban yang berat.
- Ambil makanan yang berzat dan berserat tinggi.
- Elakkan diri daripada memakai kasut bertumit tinggi untuk melindungi tulang belakang.
- Elakkan diri daripada duduk atau berdiri terlalu lama.
- Elakkan diri daripada menari pada permukaan yang tidak rata atau tidak selamat.
- Jumpa doktor dengan segera jika mengalami kecederaan pada tulang, otot dan sendi.



**Gambar Foto 4.1** Senaman yang betul amat penting untuk memastikan keselamatan tubuh badan sentiasa dalam keadaan baik.





## B. PENCEGAHAN KECEDERAAN

Kecelakaan sememangnya boleh berlaku pada bila-bila masa. Kecelakaan datang tanpa diundang. Namun demikian, sebagai seorang penari yang bijak dan mempunyai pengetahuan tentang keselamatan dalam tari, anda boleh mengambil beberapa langkah keselamatan untuk mencegah kecederaan.

### Pencegahan Melalui Senaman

Penari perlu meningkatkan stamina serta daya tahan otot dan sendi melalui aktiviti fizikal dan kardiovaskular. Otot yang kuat dapat mengurangkan kemungkinan berlakunya kecederaan. Peningkatan stamina membolehkan penari menari tanpa mudah berasa letih. Keletihan merupakan satu daripada punca kecederaan dalam tari.

### Pencegahan Melalui Kemahiran

Kemahiran dalam teknik tari membantu penari dari segi fizikal dan mental serta membolehkan penari menganalisis sesuatu keadaan atau situasi tari untuk mengelakkan kecederaan.



## Pencegahan Melalui Persekitaran

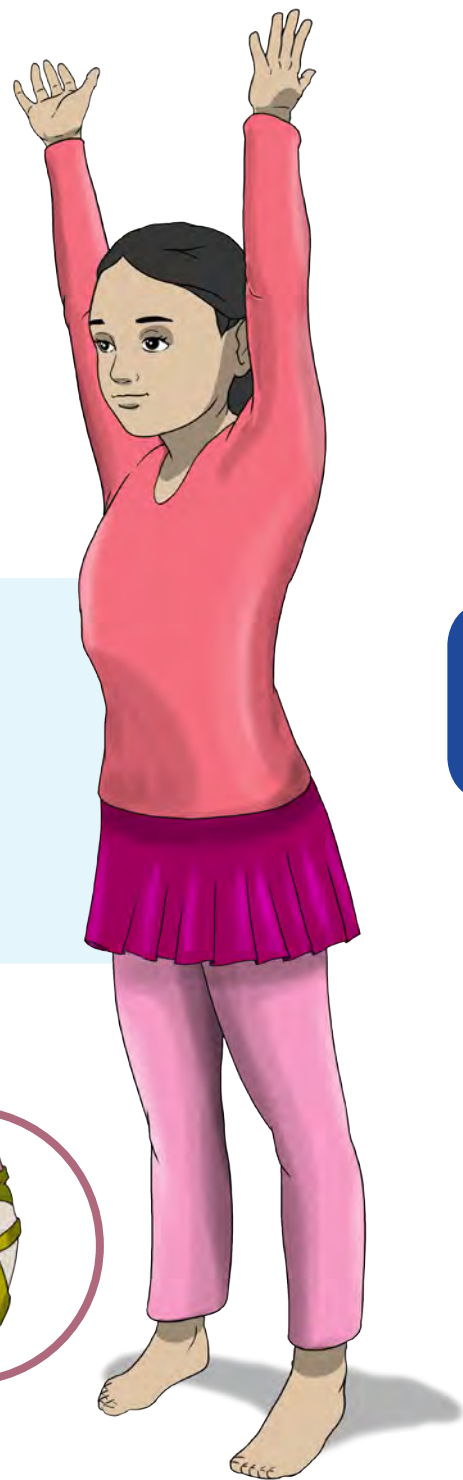
Persekitaran semasa membuat latihan atau persembahan mestilah sentiasa selamat daripada sebarang bahaya. Pencahayaan pula mestilah sesuai. Jika persembahan *site-specific*, pastikan keselamatan menjadi fokus utama koreografer dan penari.

## Pencegahan Melalui Pakaian dan Peralatan

Penari dinasihati berpakaian sesuai semasa latihan dan persembahan tarian seperti memakai alat pelindung badan *shinguard* untuk menutup tulang betis. Jika penari dikehendaki memakai kasut, biarlah bersesuaian dengan persembahan dan memenuhi kriteria seperti ketinggian, tapak, berat dan kelembutan.

## Pencegahan Melalui Prosedur Terkawal

Penari perlu mengetahui cara mengawal diri semasa latihan dan persembahan. Jurutari atau koreografer harus arif tentang aspek pengawalan diri penari dan arahan tertentu. Penari seharusnya menghormati tatasusila dan peraturan tempat serta suasana persembahan dengan mengikuti prosedur tertentu untuk mengelakkan sebarang kemalangan.



## Zon Aktiviti

Lakukan aktiviti dalam kumpulan. Setiap kumpulan dikehendaki berjumpa dengan doktor untuk menemu bualnya tentang kecederaan lazim yang biasa dialami di bahagian otot, sendi, ligamen dan tendon. Kemudian, bentangkan hasil temu bual tersebut dengan menggunakan slaid melalui MS PowerPoint.



### 4.3 PERAWATAN YANG SESUAI UNTUK KECEDERAAN

Terdapat beberapa cara untuk mengetahui seseorang itu mengalami kecederaan pada tulang, otot, ligamen atau sendi. Sebelum memilih perawatan yang sesuai, anda perlu mengenal pasti simptom kecederaan dan penilaian awal terhadap kecederaan.

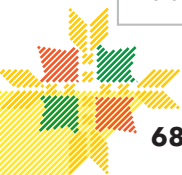
#### A. SIMPTOM KECEDERAAN



#### PINTAR TMK

Gunakan enjin carian untuk bereksplorasi dengan lebih mendalam mengenai kecederaan pada otot, ligamen dan sendi. Buat satu pembentangan di dalam kelas tentang carian anda.

Rajah 4.11 Cara mengetahui tulang, sendi, ligamen dan otot tercedera.



## B. PENILAIAN AWAL TERHADAP KECEDERAAN

Kaedah ATOM, iaitu A (Ask), T (Touch), O (Observe) dan M (Move) digunakan untuk menilai tahap kecederaan seseorang. Kaedah ATOM dapat membantu seseorang yang tercedera mengenal pasti tahap kecederaan yang dialami sebelum mengaplikasikan rawatan asas. Penilaian awal terhadap kecederaan penting untuk membantu mangsa menerima rawatan yang sepatutnya.



Semasa membuat latihan tari yang intensif, rakan anda berasa pening dan telah terjatuh. Perihalkan tindakan yang sepatutnya anda dan rakan lakukan.



Rajah 4.12 Penilaian awal terhadap kecederaan.

### C. JENIS KECEDEeraan DAN PERAWATAN

Setiap jenis kecederaan ada perawatan yang tertentu. Kita tidak boleh mengandaikan bahawa satu jenis rawatan boleh diaplikasikan untuk kesemua kecederaan. Oleh hal yang demikian, kita harus peka, berminat untuk mengetahui dan ambil berat tentang jenis kecederaan yang lazim berlaku kepada seorang penari dan kaedah rawatan asas yang boleh diaplikasikan sebelum membawa mangsa ke hospital.

#### Terseliuh

- i) Letakkan ais pada sendi yang tercedera untuk mengurangkan bengkak dan melegakan kesakitan.
- ii) Pastikan bahagian tubuh badan yang tercedera dalam kedudukan tinggi dan letakkan sendi dalam keadaan selesa.
- iii) Bawa mangsa ke hospital.

#### Kekejangan

- i) Rehatkan mangsa dan bahagian tubuh badan yang kejang. Berikan air minuman kepadanya.
- ii) Cuba panjangkan otot yang kejang.

#### Lebam

Letakkan ais di bahagian tubuh badan yang lebam.

#### Sendi Terkehel

Bawa mangsa ke hospital dengan segera.

Rajah 4.13 Jenis kecederaan dan perawatan.

RICE merupakan kaedah perawatan asas yang boleh diberikan kepada seseorang yang tercedera sebelum dibawa ke hospital. Rawatan asas adalah penting supaya kita dapat membantu mangsa mengurangkan kesakitan dan mengelakkan kecederaan menjadi bertambah buruk.



## *REST*

Pastikan mangsa berehat daripada melakukan sebarang aktiviti.



## *ICE*

Letakkan ais di bahagian tubuh badan yang tercedera.



## *COMPRESSION*

Pakaikan kain anduh untuk memberikan kelegaan di bahagian tubuh badan yang tercedera.



## *ELEVATION*

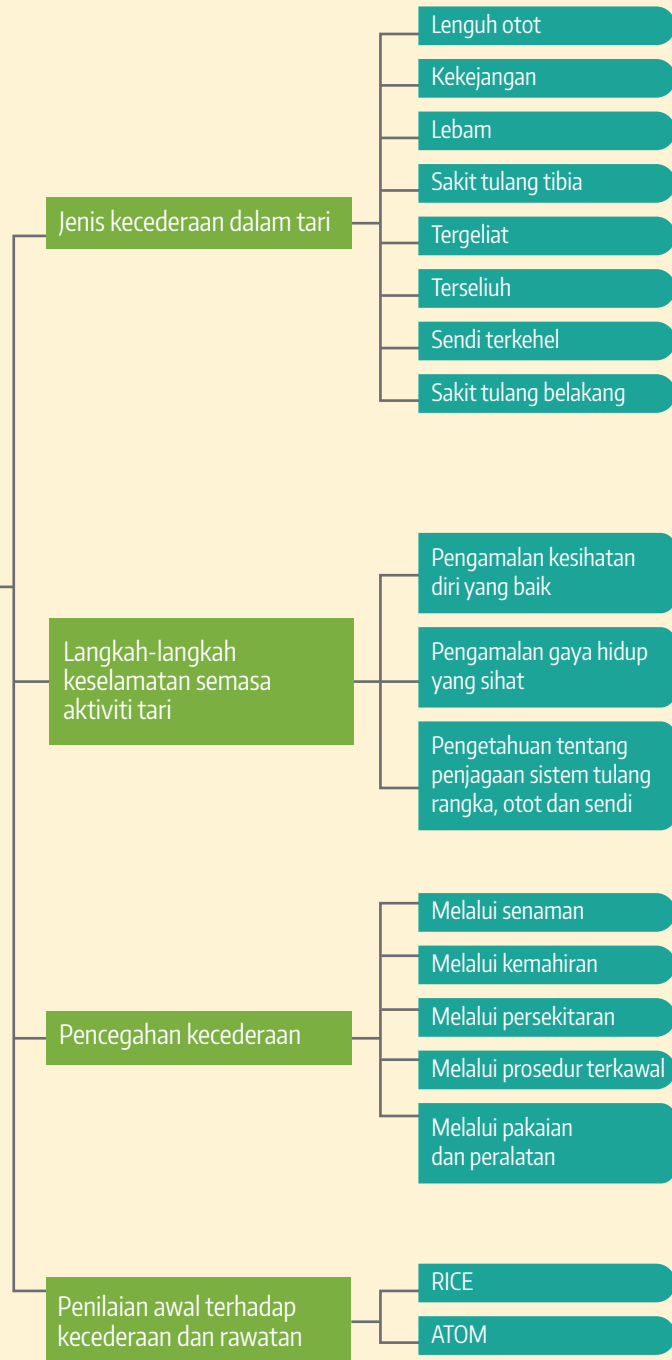
Angkatkan bahagian tubuh badan yang tercedera di aras yang lebih tinggi daripada jantung.

Rajah 4.14 Aplikasi kaedah RICE.



[www.topendsports.com/  
medicine/rice.htm](http://www.topendsports.com/medicine/rice.htm)



## KESELAMATAN DALAM TARI





## Uji Minda

Jawab soalan berikut.

1. Kecederaan lama berlaku atau kembali disebabkan oleh \_\_\_\_\_   
A. kurang penjagaan dan rehat    B. kurang vitamin dan nutrisi  
C. melakukan rawatan yang salah    D. kembali ke rumah terlalu cepat dari hospital
2. *Slipped disc* biasanya berlaku di bahagian \_\_\_\_\_   
A. lutut    B. paha    C. tulang belakang    D. tulang tibia
3. Punca berlakunya keadaan tergeliat meliputi kesemua di bawah **kecuali**  
A. kelesuan otot  
B. menari pada permukaan yang tidak rata  
C. memakai pakaian yang tidak sesuai ketika latihan  
D. latihan fizikal yang melampaui kemampuan tubuh badan
4. Pilih pernyataan yang **benar**.
  - i. Kecederaan lama tidak mungkin berulang.
  - ii. Rehat yang cukup dapat mengelakkan kecederaan dalam tari.
  - iii. Seseorang yang sihat lebih cenderung mengalami kecederaan ketika menari.
  - iv. Penari yang mengikuti kelas teknik tari yang setara dengan kemampuan merupakan penari yang bijak.A. ii, iii dan iv    B. i, ii dan iii    C. ii dan iv    D. i dan iv
5. Apakah punca kecederaan dalam tari?
6. Huraikan langkah-langkah keselamatan yang boleh diambil oleh penari untuk mengelakkan kecederaan.
7. Jika rakan anda mengalami sendi terseliah, apakah perawatan yang sesuai sebelum membawanya ke hospital?
8. Jelaskan kaedah penilaian ATOM dan kaedah rawatan RICE.





# Tarian Malaysia



Malaysia terdiri daripada pelbagai bangsa dan etnik yang mempunyai adat dan budaya yang berbeza. Satu daripada unsur kebudayaan yang menyerlahkan keunikan negara adalah melalui tarian. Berdasarkan pengetahuan anda, apakah nama tarian yang terdapat dalam gambar pada halaman ini?



## Kosa Kata

Bidayuh  
Bobohizan  
Canang  
Kaamatan  
Kadazandusun  
Pangkis  
Rumah Baruk  
Sidabat  
Sompogogunan  
Sumazau  
Tawak



## Objektif Pembelajaran

- Menarikan tarian rakyat Cina, iaitu tarian *Yun Nan Hua Deng* dengan unsur dan ragam tari yang betul.
- Menarikan tarian etnik Sabah, iaitu tarian Sumazau (Penampang) dengan unsur dan ragam tari yang betul.
- Menarikan tarian etnik Sarawak, iaitu Rejang Be'uh dengan unsur dan ragam tari yang betul.
- Mengaplikasikan pola lantai dalam aktiviti tarian.
- Membaca dan mengaplikasikan skor tari dalam aktiviti tari.
- Mempamerkan nilai murni dalam aktiviti tarian sebelum, semasa dan selepas persembahan.



## SEKILAS FAKTA

Dari segi istilah, etnik ialah kelompok manusia yang ditentukan melalui perbezaan ciri-ciri budaya seperti adat resam, pakaian, bahasa, cara hidup, kegiatan ekonomi dan sebagainya.

Sumber: *Modul Hubungan Etnik Edisi Kedua* oleh Shamsul Amri Baharuddin (2012).

Tari boleh dimaknakan menerusi pelbagai perkataan dalam bahasa Melayu, termasuklah istilah seperti tandak, ajat di Sarawak, igal, sayau di Sabah, gencok, joget di Melaka, ronggeng di Perlis dan main di Johor. Kepelbagaian perkataan ini merujuk perbezaan kawasan tempat tinggal serta dialek yang digunakan oleh komuniti yang mengamalkannya.

Sumber: Disesuaikan daripada *Eclecticism and Syncretic Traditions: The Making of Malay Folk Dance* ditulis oleh Mohd Anis Md Nor (2011).



Jelaskan kepelbagaian tarian etnik di Malaysia dalam mewujudkan masyarakat yang majmuk.

## DEFINISI TARIAN RAKYAT MALAYSIA

Tarian rakyat merupakan sebahagian daripada tradisi yang terdapat di Malaysia dan dibahagikan kepada tarian pergaulan dan tarian sosial. Tarian rakyat tidak mempunyai sistem pengajaran dan pembelajaran yang formal. Tarian tersebut diturunkan secara lisan daripada satu generasi kepada satu generasi yang lain. Pelibatan antara penari dengan penonton tidak mempunyai batas dan kebiasaannya tarian rakyat tidak dinaungi oleh mana-mana pihak kerana ditarikan oleh orang ramai.

Tarian ini mempunyai unsur animisme, ritual dan keagamaan, adat istiadat, kegiatan masa lapang, tontonan atau hiburan. Contoh tarian etnik yang boleh disifatkan sebagai tarian rakyat adalah seperti tarian kuda kepang, tarian dabus, tarian piring dan sebagainya.

Pada hari ini, tarian rakyat telah banyak ditarikan di pentas prosenium; contohnya, tarian *Yun Nan Hua Deng*, Sumazau, Rejang Be'uh dan sebagainya. Pentas persembahan dilihat berperanan dalam menggiatkan tarian rakyat pada ruang persembahan yang baharu untuk memupuk kesedaran tentang kebudayaan kepada masyarakat.

### 5.1 TARIAN RAKYAT CINA

#### TARIAN KIPAS (YUN NAN HUA DENG)

Tarian rakyat popular yang dibawa oleh artis imigran dari China ke Malaysia dikenali sebagai *Yun Nan Hua Deng* yang merupakan tarian rakyat tradisional popular sekitar kawasan desa di negara China. Kesenian rakyat ini merangkumi persembahan yang menggabungkan nyanyian dan bentuk tari yang sangat unik, ceria dan bersemangat.

Persembahan yang ditarikan secara beramai-ramai ini memerlukan penggunaan kostum yang berwarna-warni dan menonjol serta pergerakan yang berirama bersama-sama iringan muzik yang cukup meriah.

Tarian *Yun Nan Hua Deng* ditarikan dengan menggunakan dua prop, iaitu kipas dan sapu tangan. Tarian ini menggunakan medium penceritaan yang bersifat gembira dan juga lucu di samping mengetengahkan unsur kekuatan, keberanian dan usik-mengusik antara pasangan muda.



Tarian ini berasal daripada aktiviti pekerjaan yang dilakukan semasa penanaman padi dan aktiviti pertanian. Pada asalnya, tarian ini ditarikan ketika bekerja sambil mereka menyanyikan lagu-lagu yang bertujuan untuk menyembah dewa pertanian agar tuaian mereka memperoleh hasil yang lumayan dan bertambah pada setiap tahun. Tarian tersebut berkaitan rapat dengan upacara dan sambutan Tahun Baharu Cina yang bertujuan untuk menghapuskan kejahatan dan memastikan hasil tuaian pada musim akan datang adalah lebih baik. Namun, kini, tarian tersebut dipersembahkan untuk tujuan hiburan semata-mata. Setiap persembahan tarian *Yun Nan Hua Deng* mempunyai gaya dan bentuk yang berbeza mengikut kawasan yang ditarikan tetapi keseluruhan inti pati tarian tersebut bertemakan kegembiraan dan kegirangan.

**Gambar Foto 5.1** Tarian Yun Nan Hua Deng.

## SEKILAS FAKTA

Kebanyakan tarian rakyat Cina berasal daripada budaya rakyat tempatan majoriti etnik Han yang merujuk tarian popular yang diturunkan seperti *Yun Nan Yangge*. Tarian rakyat ini diubah suai dengan menyerapkan teknik dan bentuk daripada lagu pertanian, lagu rakyat, akrobatik dan drama. *Yangge* telah berkembang daripada nyanyian biasa kepada lagu rakyat, dan kemudian teknik tarian dicipta berdasarkan peniruan gaya hidup aktiviti pekerjaan masyarakat Cina di desa.

Sumber: Disesuaikan daripada artikel *The Dance of Revolution: Yangge in Beijing in the Early 1950s* ditulis oleh Chang-Tai Hung (2005).

## PINTAR TMK

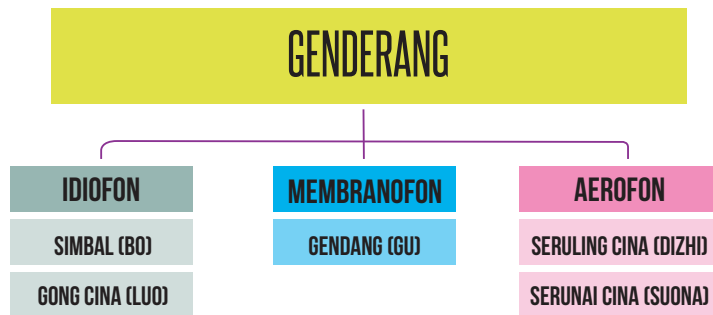
Gunakan enjin carian untuk mendapatkan maklumat lanjut tentang tarian *Yun Nan Hua Deng*.

## Zon Aktiviti

Lakukan aktiviti dalam kumpulan. Cari lagu ciptaan baharu untuk tarian *Yun Nan Hua Deng*. Dapatkan maklumat daripada pelbagai sumber.

## A. LAGU DAN ALAT MUZIK

Secara umumnya, muzik dalam tarian *Yun Nan Hua Deng* ini merupakan kombinasi muzik genderang dan alat tiupan. Setiap jenis muzik yang dimainkan biasanya dikaitkan dengan fungsi dramatik tersendiri seperti berjalan, berlari, kegembiraan, percintaan dan sebagainya. Kebanyakan muzik yang digunakan untuk mengiringi tarian ini merupakan lagu rakyat yang menggambarkan kehidupan dan aktiviti harian masyarakat Cina. Biasanya, lagu dimainkan dan dinyanyikan dengan perasaan gembira, manakala lirik lagu menggambarkan perasaan ceria dan gembira pada sesuatu acara.



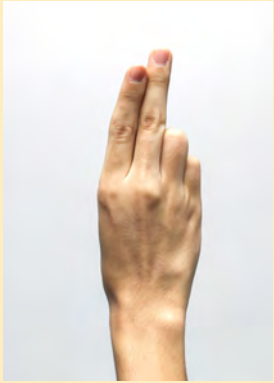





**Gambar Foto 5.2** Alat muzik tarian rakyat Cina.



## B. TEKNIK PERGERAKAN

### *Gestur Tangan*

Terdapat lima asas gestur tangan tarian Yun Nan Hua Deng seperti yang ditunjukkan dalam gambar foto di bawah.

<i>Dan Zhi</i>		<i>Jian Zhi</i>		
				
LELAKI / WANITA	<i>Wo Quan</i>			
				

<i>Lan Hua Zhi</i>	
	

<i>Nan Zhang</i>	
	





## Zon Aktiviti *Posisi Kaki*

Lakukan aktiviti bersama-sama seorang rakan anda. Buat pergerakan gestur tangan dan posisi kaki seperti yang dipelajari. Kemudian, minta rakan menamakan pergerakan tersebut. Selepas itu, rakan anda pula melakukan gestur tangan dan posisi kaki yang lain. Kemudian, anda pula perlu menamakan pergerakan tersebut.



Pergerakan dalam tarian *Yun Nan Hua Deng* mempunyai hubung kait dengan persembahan opera Cina. Jelaskan hubung kait tersebut.

Terdapat enam posisi kaki dalam tarian *Yun Nan Hua Deng* seperti yang ditunjukkan dalam gambar foto di bawah. Posisi kaki ini boleh digayakan oleh penari lelaki dan wanita.

*Zhang Bu Wei*



*Xiao Pa Bu Wei*



*Da Pa Bu Wei*



*You Ding Zi Bu Wei* *Zou Ding Zi Bu Wei*



*Zou Hou Ta Bu Wei*



*You Hou Ta Bu Wei*



**SEKILAS FAKTA**

Kebanyakan pergerakan tarian rakyat Cina dilakukan sambil bernafas. Secara tidak langsung, pergerakan yang menarik akan terbentuk kerana sebahagian daripada teknik *shen yun* mementingkan cara pernafasan, perasaan dan pergerakan pemindahan tubuh badan ketika menari.

Sumber: Temu bual bersama-sama Encik Wong Kit Yaw, tokoh tarian rakyat Cina di Malaysia.

*You Gong Jian Bu Wei*



*Zou Gong Jian Bu Wei*



**Posisi Melutut**

Posisi melutut bagi lelaki dan wanita dengan gestur tangan yang pelbagai ditunjukkan dalam gambar foto di bawah.

*Gui Li*





# Posisi Duduk

Posisi duduk tersebut boleh digayakan oleh penari lelaki dan wanita.

## Pan Zuo



## Jiao Cha Pan Zuo



## Wo Yu Zao



## Wo Yu Zuo

## Gui Zuo



# Teknik Berjalan

Teknik berjalan yang biasanya digunakan dalam tarian Yun Nan Hua Deng adalah pada tempo kiraan perlahan, sederhana dan cepat. Teknik penggunaan tapak kaki, tumit dan hujung jari amat dititikberatkan untuk membentuk gerakan berjalan yang betul.

**TEKNIK BERJALAN**

### Kaki Kiri (Pandangan Hadapan)



**Posisi Sedia**

1 2 3 4

### Kaki Kiri (Pandangan Sisi)



**Posisi Sedia**

1 2 3 4

### C. TEKNIK PENGGUNAAN PROP DALAM TARIAN YUN NAN HUA DENG

Terdapat pelbagai jenis prop yang digunakan dalam tarian rakyat Cina dan untuk tarian *Yun Nan Hua Deng*, kipas dan sapu tangan digunakan. Tujuh teknik penggunaan kipas dalam tarian *Yun Nan Hua Deng* boleh diaplikasikan oleh penari.

#### Teknik Penggunaan Kipas



Pandangan Hadapan

Pandangan Sisi

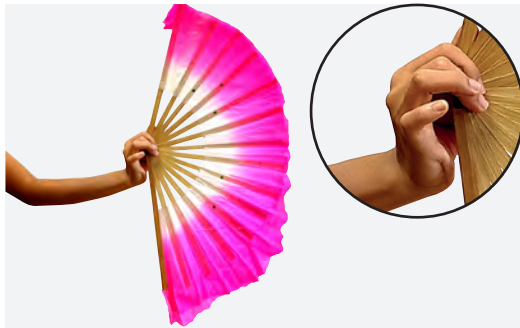
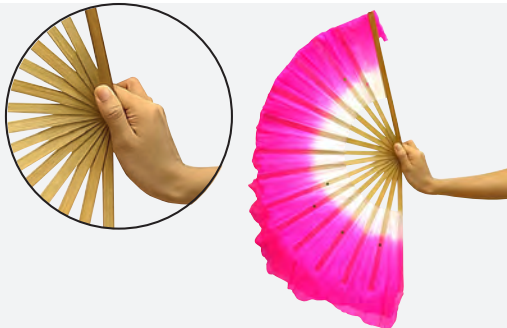
**TEKNIK 4**

*Hu Ko Jia Shan*



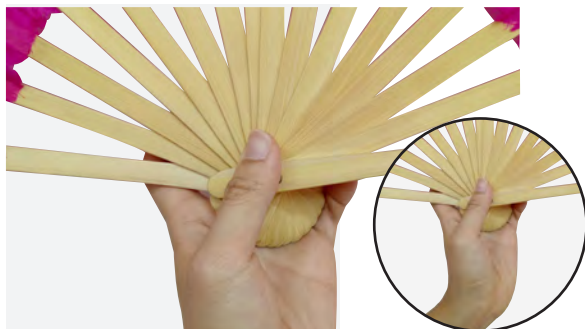
**TEKNIK 5**

*San Zhi Nie Shan*



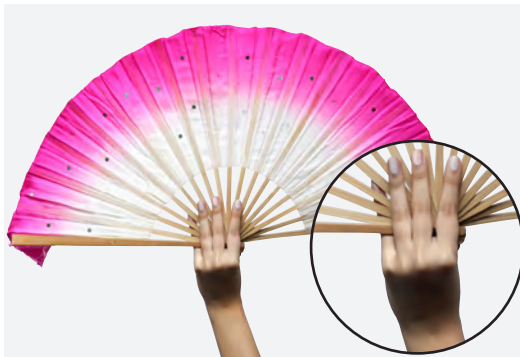
**TEKNIK 6**

*Kou Shan*



**TEKNIK 7**

*Jia Shan*



**UNIT 5**



## Teknik Penggunaan Sapu Tangan

Pandangan Hadapan



Pandangan Sisi



### D. STRUKTUR PERGERAKAN

Dalam melakukan pergerakan tarian Yun Nan Hua Deng, teknik dan konsep yang digunakan lazimnya menitikberatkan bentuk bulatan yang melambangkan falsafah, keseimbangan, latar belakang budaya, *taici* dan *yin yang*. Motif pergerakan yang dicipta biasanya berasaskan perbuatan melukis atau membentuk satu bulatan yang besar, sederhana, kecil dan tanda titik pada setiap pergerakan yang ditarikan.

Ragam Xiao Wai

#### LANGKAH-LANGKAH



## SEKILAS FAKTA

Dalam proses latihan tarian Yun Nan Hua Deng, pergerakan tidak terikat dengan mana-mana pola lantai yang khusus. Pergerakan hanya melibatkan latihan bersifat teknikal pada fizikal dan pernafasan.

Sumber: Temu bual bersama-sama Encik Wong Kit Yaw, tokoh tarian rakyat Cina di Malaysia (10 Mac 2017).



3



LANGKAH-LANGKAH



1



2



3



4



5



6



7



8



LANGKAH-LANGKAH





LANGKAH-LANGKAH





Pola lantai bentuk S

Pola lantai bentuk melingkar

Pola lantai bentuk bulatan

Pola lantai bentuk bulatan 8

### SEKILAS FAKTA

Terdapat 42 kumpulan etnik dan lebih 200 subetnik di Sabah antara pelbagai suku kaum. Etnik terbesar di Sabah ialah Kadazandusun, Bajau, Murut, Rungus, Kedayan, Bisaya, Iranun, Kokos, Tidung, Suluk, Orang Sungai, Idahan, Melayu Berunai, Dumas, Mangkaak, Minokok, Lotud, Paitan, Rumanau, Sino, Melayu, Tambanuo, Bugis Sabah, Dusun Liwan, Dusun Tindal, Dusun Pahu, Bagahak, Dusun Labuk, Dusun Kimaragang, Moro, Binadan, Illanun, Ubian, Tagahas, Tangara, Kwijau dan banyak lagi.

Sumber: Disesuaikan daripada Bengkel Permurnian Klasifikasi dan Senarai Etnik dan Subetnik Negeri Sabah oleh Lembaga Kebudayaan Negeri Sabah, Jabatan Muzium Sabah, Pejabat Hal Ehwal Anak Negeri Sabah, Universiti Malaysia Sabah dan Pejabat Peguam Negeri Sabah (2014).

Gambar Foto 5.3 Tarian Sumazau (Penampang).

## 5.2 TARIAN ETNIK SABAH

Negeri Sabah terletak di Kepulauan Borneo. Negeri ini sangat kaya dengan kepelbagaian budaya dan tarian. Apabila tiba musim perayaan seperti Pesta Kaamatan yang dirayakan pada bulan Mei setiap tahun, orang ramai dapat menyaksikan pelbagai tarian kebudayaan dipersembahkan untuk memeriahkan suasana perayaan berkenaan.

Antara tarian etnik yang dikenali di negeri Sabah ialah tarian Sumazau (Penampang), Kuda Pasu, Limbai, Igal-igal, Daling-daling, Titikas, Magunatip dan Mongigol. Perbezaan antara pelbagai etnik tersebut adalah ketara, terutama sekali dari segi bahasa, agama, adat istiadat dan pegangan hidup, termasuklah pakaian tradisi mereka.



## TARIAN SUMAZAU (PENAMPANG)

Tarian Sumazau lazimnya ditarikan semasa pesta menuai atau Tadau Kaamatan pada bulan Mei setiap tahun. Pesta ini bertujuan untuk mengucapkan kesyukuran yang berkaitan dengan kegiatan menanam dan menuai padi, menolak bala, menyemah semangat dan mengubati penyakit.

### SEKILAS FAKTA

Bagi komuniti Kadazan di Penampang, perkataan *Sumazau* merujuk perbuatan untuk menari. Perkataan ini berasal daripada perkataan *Sazau* yang bererti tari dan perkataan *Sumazau* pula membawa maksud menari. Dalam bahasa Kadazan pula, perkataan *Sumazau* membawa maksud mari menari.

Sumber: Disesuaikan daripada artikel "Pandangan Dunia dan Konteks Upacara dalam Sumazau Penampang, Sazau Papar dan Sumazau Paina" oleh Low Kok On dan Sri Ningsih (2013).



### PINTAR TMK

Gunakan enjin carian untuk mendapatkan maklumat lanjut tentang persembahan tarian Sumazau (Penampang).



**Rajah 5.1** Kedudukan daerah Penampang dalam peta negeri Sabah.

## SEKILAS FAKTA

Sumazau ritual ditarikan oleh *Bobohizan* dengan iringan paluan muzik Sumazau Penampang yang dikenali sebagai *sompogogunan*. Tujuannya adalah untuk menandakan interaksi antara manusia dengan semangat alam spiritual bagi menunjukkan wujudnya perdamaian antara mereka.

Sumber: *Seni Persembahan Sebagai Perkakasan Ritual Pengubatan: Paluan Gendang dan Tari Sumazau dalam Ritual Monogit oleh Kadazan Penampang di Sabah* ditulis oleh Hanafi Hussin.



Etnik Kadazan Penampang khususnya dan etnik lain di Sabah umumnya telah mengadaptasikan gerakan asas daripada aksi dalam ritual tersebut untuk dijadikan bahan koreografi khususnya tarian Sumazau (Penampang) yang telah berkembang dan dijadikan tarian keramaian.

Dalam konteks perayaan keramaian masyarakat Kadazandusun, tarian yang diiringi muzik berkumpulan yang menggunakan gong merupakan gambaran kegembiraan. Tarian Sumazau (Penampang) daripada etnik Kadazandusun tidak semestinya melibatkan penari lelaki dan wanita menari bersama-sama, tetapi boleh melibatkan tiga atau lebih penari wanita atau lelaki pada satu-satu masa yang sama.

Muzik dimainkan terlebih dahulu.

Penari masuk ke tengah pentas selepas tanda isyarat pangkis diberikan.

MASUK  
PANGGUNG

Penari bergerak membuat pola lantai dengan ragam tari tarian Sumazau.

Setelah tamat persembahan, penari memberikan tanda hormat kepada penonton sebelum keluar dari pentas.

RAGAM  
TARI

Penari bergerak keluar dari pentas.

Muzik diakhiri dengan bunyi perlahan setelah penari telah keluar dari pentas.

KELUAR  
PANGGUNG

Rajah 5.2 Struktur persembahan tarian Sumazau (Penampang).

## A. ALAT MUZIK TARIAN SUMAZAU (PENAMPANG)

Rajah di bawah menunjukkan alat muzik tarian Sumazau (Penampang) bagi masyarakat Kadazandusun.

### GONG 1

#### **Sasalakan**

*Sasalakan* merupakan gong paling kecil yang terdapat dalam alat muzik ini. Ketika persembahan, gong ini bertingkah dengan gendang melalui pukulan yang laju.

### GONG 2

#### **Nananangon**

*Nananangon* merupakan gong yang mempunyai saiz lebih besar berbanding dengan *sasalakan*. Gong ini mempunyai ritma yang paling sukar untuk dimainkan.

### GONG 3

#### **Hahabatan**

Gong ini dipukul berterusan satu demi satu sepanjang lagu.

### GONG 4

#### **Hohotukon**

Cara bermain gong ini adalah seperti bunyi ketukan.

### GONG 5

#### **Kukulimpoon**

Gong ini digunakan untuk tanda berhenti.

### GONG 6

#### **Tatavag**

Gong ini dinamakan sebagai *tatavag* yang bermaksud "Besar".

## SEKILAS FAKTA

Lagu untuk tarian Sumazau dikenali sebagai *Sumazau*. Kadang-kadang perkataan *magagung* (bermakna memalu gong) atau frasa *magagungsumazau* dan kata nama *pogagungan* digunakan. Muzik Sumazau terdiri daripada bahagian rentak irama yang bermula dengan gendang dan diikuti oleh *sasalakan*, dan kemudian diakhiri dengan *tatavag*.

Sumber: Muzik Malaysia: Tradisi Klasik, Rakyat dan Sinkretik ditulis oleh Patricia Matusky dan Tan Sooi Beng (2012).

Rajah 5.3 Alat muzik tarian Sumazau (Penampang).

## Zon Aktiviti

Dengan menggunakan pelbagai sumber seperti Internet, cari maklumat tentang lagu lain yang sesuai untuk mengiringi tarian Sumazau.

### B. TEKNIK PERGERAKAN

Tarian Sumazau ditarikan oleh penari lelaki dan wanita secara berhadapan, bulatan dan barisan memanjang. Tarian tersebut ditarikan dengan kedua-dua tangan diangkat ke paras bahu mengikut alunan rentak yang dimainkan dengan perlahan-lahan dan lemah lembut bersama-sama iringan paluan gong daripada pelbagai ukuran dan satu gendang dengan rentak yang khusus. Penari akan menggerak-gerakkan kaki dengan langkah yang kecil, sementara tumit kaki diangkat dan diturunkan mengikut paluan gong. Terdapat dua pergerakan asas yang boleh dilakukan secara berselang-seli mengikut kehendak dan urutan yang disusun oleh koreografer.

Pada permulaan gerak, penari akan mengalihkan berat badan dari kaki kiri ke kaki kanan dengan cara menghenjut sambil mengayunkan tangan di sisi mengikut lagu. Apabila penari lelaki memberikan isyarat *pangkis*, semua penari akan menyambung tarian dengan pergerakan yang kedua, iaitu menghenjutkan kaki sambil mendepakan kedua-dua tangan mereka.

#### TANGAN



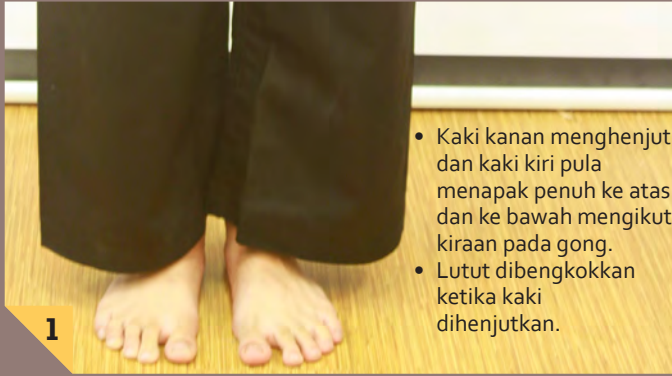
#### Lelaki

- Mengayunkan tangan di sisi ke hadapan dan ke belakang pada paras sederhana mengikut tempo lagu.
- Aras depaan tangan penari lelaki perlu pada paras bahu berbanding dengan depaan tangan penari wanita.
- Aras depaan tangan  $90^\circ$  ke sisi dan siku dipatahkan / dibengkokkan.
- Keadaan jari ialah Genggam Tak Sudah.
- Kedua-dua tangan diayun ke hadapan dan ke belakang pada tempo yang sederhana.
- Ayun tangan secara berterusan.

#### Wanita

- Mengayunkan tangan di sisi ke hadapan dan ke belakang pada paras sederhana mengikut tempo lagu.
- Aras depaan tangan penari wanita pula agak sedikit rendah daripada penari lelaki, iaitu pada aras bawah ketiak.
- Aras depaan tangan  $45^\circ$  ke sisi dan siku dipatahkan / dibengkokkan.
- Telapak tangan dihadapkan ke sisi dan ke kanan.
- Kedua-dua tangan diayun ke hadapan dan ke belakang pada tempo yang sederhana.
- Ayun tangan secara berterusan.

Lelaki



1

- Kaki kanan menghenjut dan kaki kiri pula menapak penuh ke atas dan ke bawah mengikut kiraan pada gong.
- Lutut dibengkokkan ketika kaki dihenjutkan.



2



3

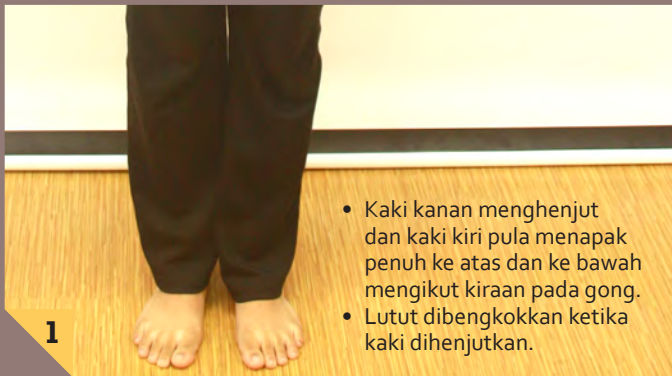


4



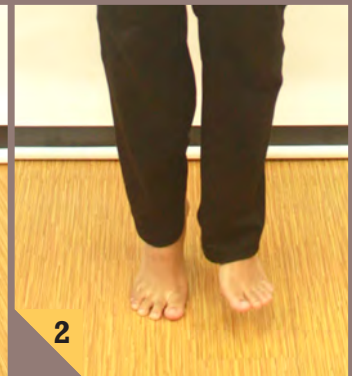
5

Wanita



1

- Kaki kanan menghenjut dan kaki kiri pula menapak penuh ke atas dan ke bawah mengikut kiraan pada gong.
- Lutut dibengkokkan ketika kaki dihenjutkan.



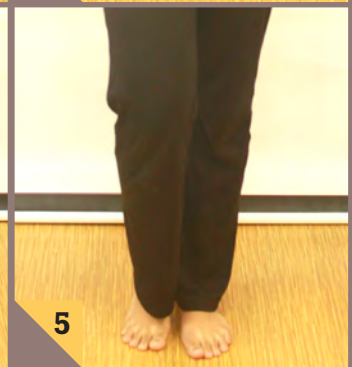
2



3



4

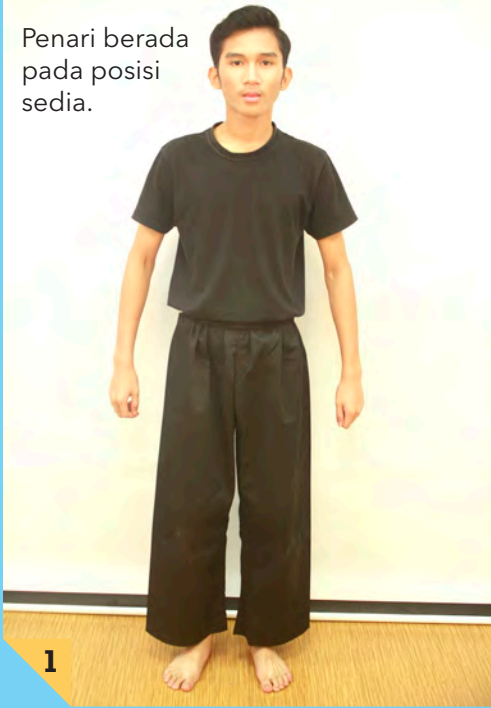


5



### C. STRUKTUR PERGERAKAN

Penari berada pada posisi sedia.



Pergerakan dimulakan dengan kaki kanan menapak penuh ke arah sisi kanan. Kaki kiri dibawa ke sisi kaki kanan sambil dihenjutkan ke atas dan ke bawah mengikut kiraan gong. Pergerakan tangan diayun ke arah hadapan dan ke belakang pada tempo sederhana.

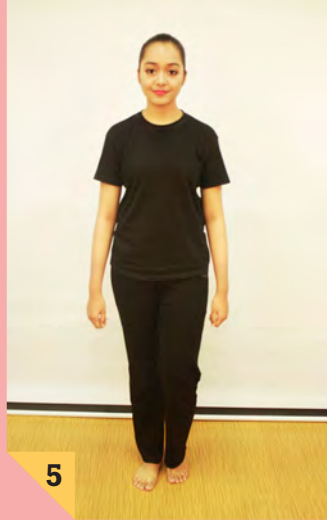
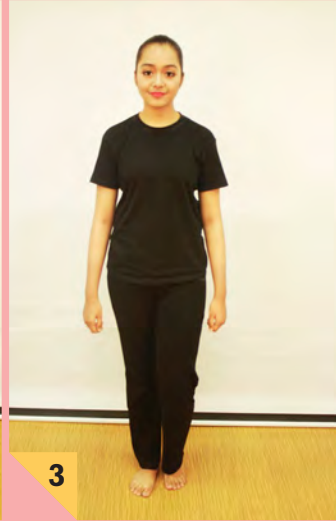
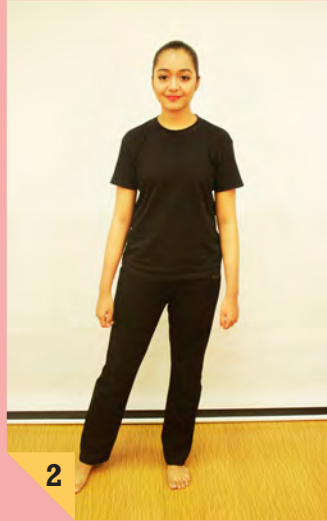




Pergerakan kaki berubah dengan kaki kiri bergerak menapak penuh ke arah sisi kiri, manakala kaki kiri ke sisi kaki kanan sambil dihenjutkan ke atas dan ke bawah mengikut kiraan gong. Pergerakan tangan diayun ke hadapan dan ke belakang pada tempo sederhana. Ulang pergerakan yang sama sehingga kiraan lapan.



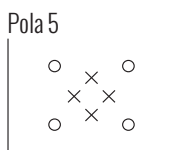
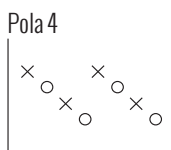
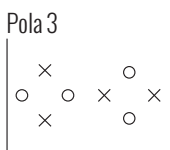
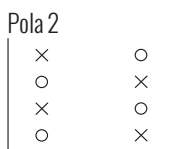
RAGAM SUMINDOK MINSALADU wanita



RAGAM MANGABAI



Lelaki



Wanita





### 5.3 TARIAN ETNIK SARAWAK

UNIT 5



Sarawak yang dikenali sebagai "Bumi Kenyalang" mempunyai pelbagai etnik yang unik. Etnik terbesar dalam populasi penduduk Sarawak ialah Iban. Namun begitu, terdapat juga pelbagai etnik lain seperti Bidayuh, Kayan, Kenyah, LunBawang, Penan, Kelabit, Kedayan, Bisaya, Berawan, Lahanan, Sekapan, Kejaman, Punan, Baketan, Ukit, Sihan, Tagal, Tabun, Saban, Lisum, Longkiput dan lain-lain. Kesemua etnik ini mempunyai tarian yang tersendiri.

Gambar Foto 5.4  
Tarian Rejang Be'uh.

Walau bagaimanapun, anda hanya akan didedahkan dengan satu daripada tarian etnik yang popular, iaitu tarian Rejang Be'uh daripada etnik Bidayuh. Etnik Bidayuh merupakan etnik di Sarawak yang tinggal di kawasan Bau, Serian, Pedawan dan Lundu.

#### TARIAN REJANG BE'UH

Perkataan tarian dalam bahasa Bidayuh ialah *sigar*, *rejang* dan *langi* yang berbeza mengikut daerah. Hampir kesemua tarian Bidayuh wujud daripada kepercayaan yang diwarisi pada zaman animisme. Bagi perkataan Rejang Be'uh, *Rejang* bermaksud tari dan perkataan *Be'uh* pula memberikan makna burung helang.



Pada masa ini, tarian Rejang Be'uh bukan hanya sekadar legenda atau mitos kepada etnik Bidayuh, malah telah dijadikan sebagai tarian untuk dipersembahkan kepada para penonton. Tarian ini dipersembahkan oleh dua pasangan penari. Mereka menari dengan melakukan gerakan seperti gaya seekor burung helang mengepak-ngepak sambil bertarung mengikut rentak pukulan gong dan bunyi loceng kecil pada kaki penari. Kebiasaannya, semasa tarian ini dipersembahkan, para penari akan mengenakan pakaian tradisional etnik Bidayuh selepas musim menuai padi.

Selain itu, tarian Rejang Be'uh menjadi tarian yang sering dipersembahkan semasa sambutan perayaan sebagai tanda kesyukuran dan kegembiraan selepas tamatnya musim menuai padi. Tarian ini juga dipersembahkan di rumah *baruk* etnik Bidayuh bagi mengalu-alukan kedatangan para tetamu yang datang berkunjung ke rumah mereka.



#### PINTAR TMK

Gunakan enjin carian untuk mendapatkan maklumat lanjut tentang masyarakat Bidayuh.



Jelaskan bentuk persembahan tarian Rejang Be'uh dan tarian Sumazau (Penampang).

#### MASUK PANGGUNG

- Muzik dimainkan terlebih dahulu.
- Penari masuk ke tengah-tengah pentas selepas tanda isyarat *pankis* diberikan.

#### PERSEMBAHAN TARI

- Penari bergerak membuat pola lantai dengan ragam tari Rejang Be'uh.
- Setelah tamat menari, penari memberikan tanda hormat kepada penonton sebelum keluar dari pentas.

#### KELUAR PANGGUNG

- Penari keluar dari pentas.
- Muzik diakhiri dengan bunyi perlahan setelah penari keluar dari pentas.

Rajah 5.4 Struktur persembahan tarian Rejang Be'uh.





## PINTAR TMK

Gunakan enjin carian untuk mendapatkan maklumat lanjut tentang muzik tarian Rejang Be'uh dengan kata kunci muzik Bidayuh.

### A. LAGU DAN ALAT MUZIK

Masyarakat Bidayuh mempercayai bahawa muzik sangat penting dalam setiap upacara ritual, selamat datang dan hiburan mereka. Dalam persembahan tarian Rejang Be'uh, alat muzik yang digunakan ialah gong, tawak, canang dan gendang. Walaupun alat muzik yang digunakan ini hanyalah terdiri daripada alat yang tidak mempunyai nada, masyarakat Bidayuh sangat bijak menghasilkan nada muzik yang tertentu bagi sebarang upacara. Secara umumnya, muzik tradisional masyarakat Bidayuh ditunjukkan dalam gambar berikut.



Tawak (Gong besar)



Gong papan



Canang



Sidabat (Gendang)

Gambar Foto 5.5 Alat muzik tarian Rejang Be'uh.

## B. TEKNIK PERGERAKAN

Teknik pergerakan dalam tarian Rejang Be'uh lebih menumpukan gestur tangan dan asas pergerakan kaki.

### TANGAN

#### Gestur Tangan

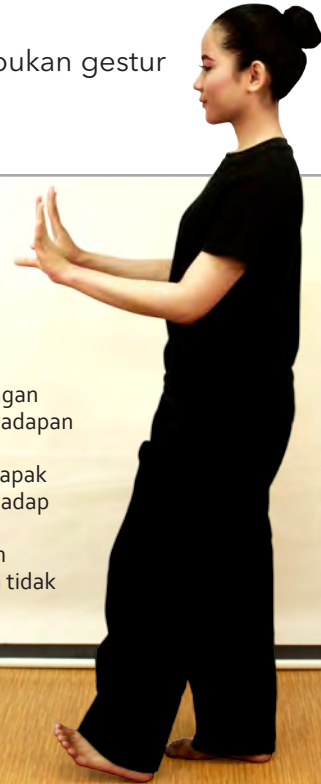
##### Lelaki

- Tangan diangkat dan dibentukkan (satu tangan diluruskan ke hadapan dan satu tangan lagi didepakan ke sisi).
- Ayunan tangan yang sederhana dan tidak terlalu laju.
- Pergelangan tangan dipatahkan ke atas dan ke bawah secara berterusan.
- Lengan dibuka luas seolah-olah sedang mengepak.
- Pergerakan tangan tidak terlalu lembut, sentiasa gagah dan menampilkan sifat kekelakian.



##### Wanita

- Kedua-dua tangan diletakkan di hadapan dada.
- Kedudukan telapak tangan menghadap ke hadapan.
- Ayunan tangan sederhana dan tidak terlalu laju.

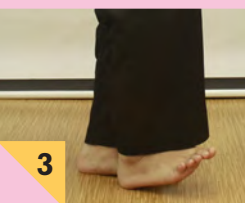
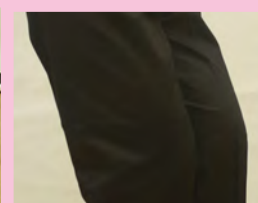
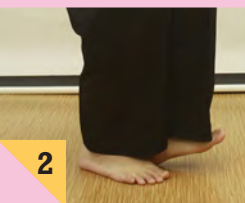
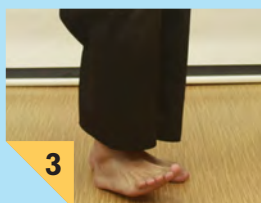
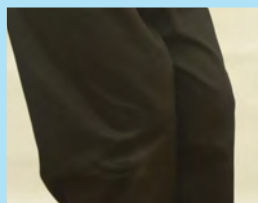


### KAKI

#### Asas Pergerakan Kaki

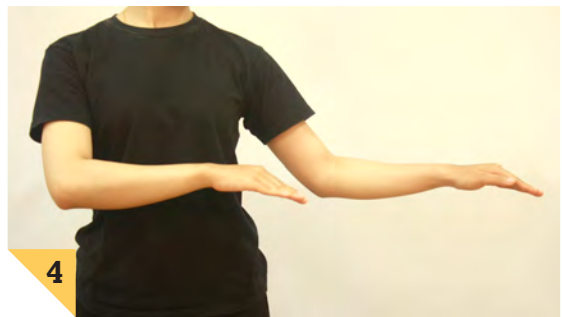
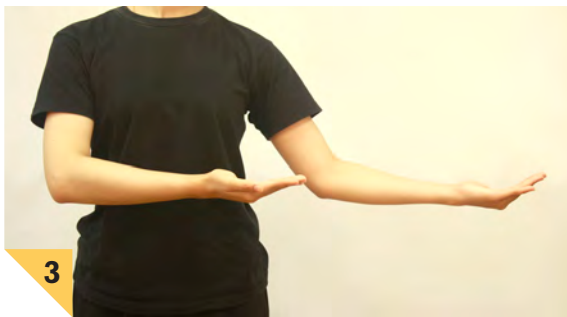
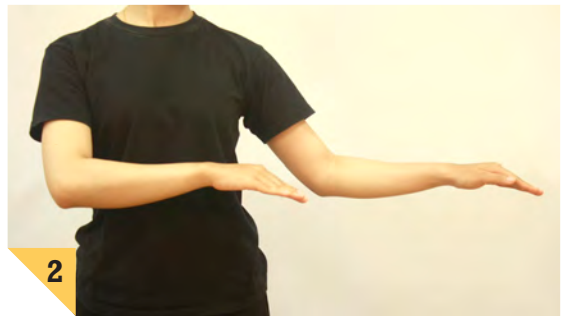
- Kedua-dua kaki dirapatkan dan dibengkokkan ketika melangkah untuk merendahkan posisi tubuh badan.
- Hentakan kaki dengan menggunakan tumit ke hadapan bersilih ganti mengikut tempo lagu secara sederhana.

- Kedua-dua kaki dirapatkan dan dibengkokkan ketika melangkah untuk merendahkan posisi tubuh badan.
- Menapak dengan menggunakan tapak kaki ke kanan dan ke kiri bersilih ganti mengikut tempo lagu.





## ASAS TANGAN *TONGAN KADANG PU-UP* (TELENTANG TELUNGKUP)



## ASAS KAKI *GI-SIK PO-ON* (PO'ON BERGESEK)



### C. STRUKTUR PERGERAKAN

Gabungan beberapa asas pergerakan seperti gerak langkah setempat, gerak berpusing, gerak maju dan undur serta gerak ke sisi kiri atau ke kanan boleh membentuk ragam tari. Kebiasaannya, penari wanita dalam tarian Rejang Be'uh akan menarik setiap pergerakan dengan penuh tertib, beradab, lemah lembut serta bersopan santun. Hal ini disebabkan setiap pergerakan yang ditarikan mempunyai nilai estetika tersendiri bagi mengekalkan kelembutan dan kesantunan. Bagi penari lelaki pula, pergerakan yang ditarikan lebih menampilkan kegagahan dan penuh bertenaga.

#### RAGAM *TONGAN NGIPAS*



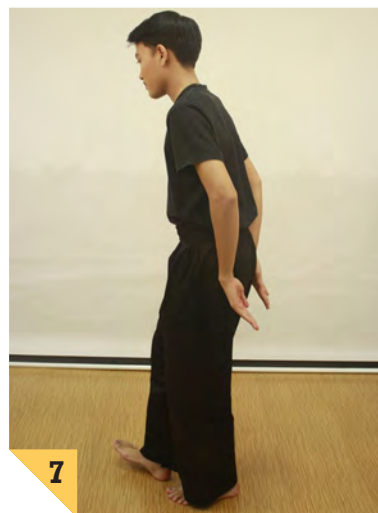
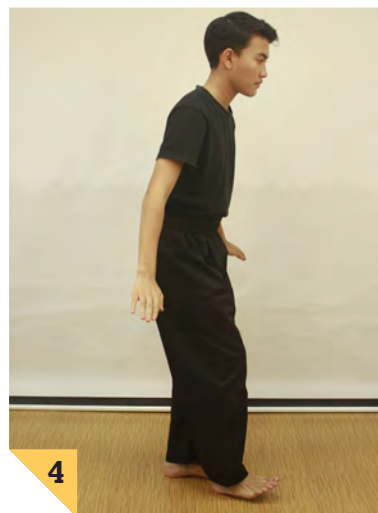
## RAGAM BIKABUR DA' TIPAT (LELAKI)



Bahu penari lelaki diangkat sedikit pada setiap hentakan kecil bagi posisi kaki yang dilakukan.

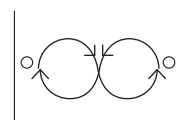


## RAGAM TONGAN SEMIRIP-TERBANG (LELAKI)



Ragam ini biasanya ditarikan oleh penari lelaki sahaja. Pola lantai dalam ragam ini membentuk dua bulatan kecil yang dicantumkan.

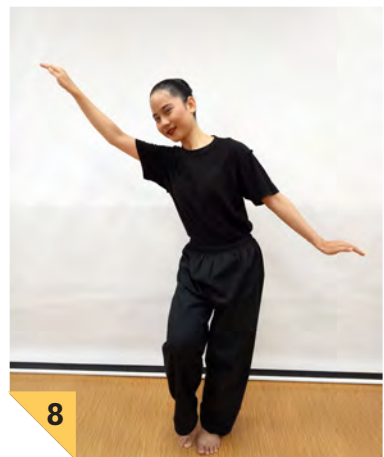
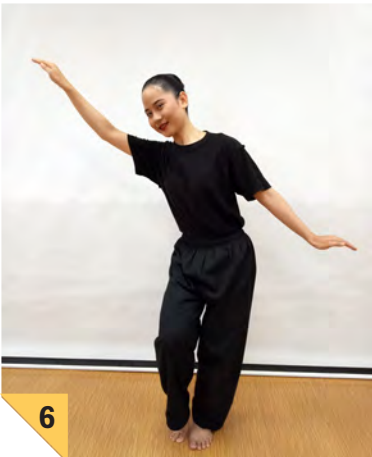
Aliran Pergerakan



# RAGAM *TONGAN MENGEPAK* (MANUK SIMILIP) (LELAKI)

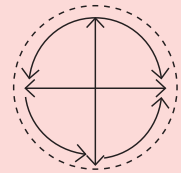


## RAGAM *BI-PUSING* (WANITA)

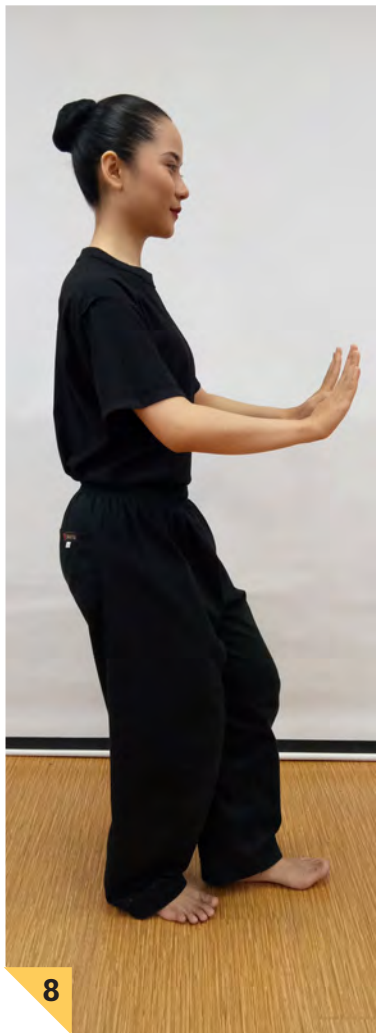


Ragam *Bi-Pusing* ditarikan dengan menggunakan pergelangan tangan yang disebut sebagai *Tongan Telentang - Telangkup*. Ragam ini biasanya ditarikan oleh penari wanita sahaja.

Pola lantai dalam ragam ini membentuk empat arah penjuru yang berbeza.



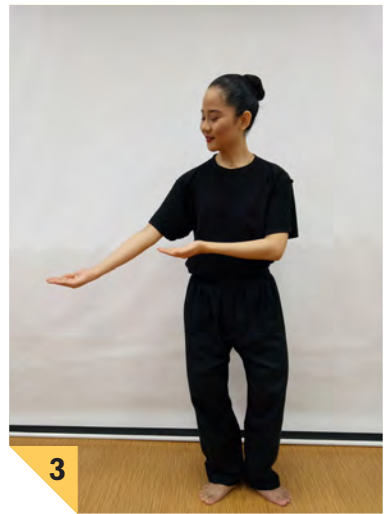
# RAGAM *TOLAK DA BI-NGON* (WANITA)



UNIT 5



# RAGAM TONGAN KADANG PU-UP & GI-SIK PO-ON (KAKI) (WANITA)



**CONTOH POLA LANTAI**

<p>Pola 1</p>	<p>Pola 2</p>
<p>Pola 3</p>	<p>Pola 4</p>
<p>Aliran Penari Wanita</p>	<p>Aliran Penari Lelaki</p>



**UNIT 5**





## SEKILAS FAKTA

Nilai-nilai murni boleh disimpulkan sebagai budi pekerti, tingkah laku atau perlakuan yang diamalkan oleh seseorang semasa berinteraksi dengan orang lain berdasarkan nilai baik yang disepakati secara bersama-sama. Budi bahasa juga menunjukkan kejernihan fikiran, ketinggian akhlak dan akal budi seseorang.

Sumber: Disesuaikan daripada "Memupuk Nilai-nilai Murni dalam Masyarakat" dlm. Gagasan 1Malaysia Melalui Landasan Seni & Budaya ditulis oleh Lee Lam Thye (2013).



## 5.4 NILAI MURNI DALAM TARIAN

Nilai murni ialah satu daripada cerminan jiwa yang dibentuk dalam membina nilai sendiri seseorang seperti membentuk akhlak dan budi bahasa yang mulia. Penerapan unsur nilai sendiri yang cemerlang boleh dipupuk dan dipamerkan dalam aktiviti tarian sebelum, semasa dan selepas latihan atau persembahan.

Nilai murni dipupuk dengan tujuan agar anda dapat menghayati serta menjadikannya sebagai teladan dan ikutan untuk memelihara tatasusila dan menampilkan sahsiah yang terpuji.



**Gambar Foto 5.7**

Semasa latihan dan persembahan, penari harus berdisiplin, sentiasa bekerjasama, hormat-menghormati dan bersemangat muhibah sesama rakan dalam kumpulan.

**Gambar Foto 5.8**

Penari perlu mengamalkan kebersihan dan kekemasan dengan memastikan busana, aksesori dan prop disimpan dengan baik selepas latihan mahupun persembahan.



**Gambar Foto 5.6**

Sebelum memulakan latihan dan persembahan, penari harus sentiasa bantu-membantu sama ada dari aspek fizikal atau mental.





# Refleksi Minda

IMBAS SAVA



[www.malaysia.travel/ms-my/about-malaysia/culture-heritage/music-and-dance](http://www.malaysia.travel/ms-my/about-malaysia/culture-heritage/music-and-dance)

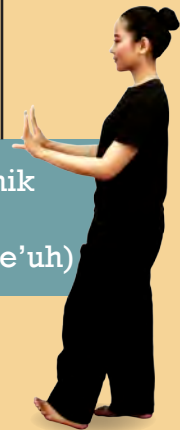
## TARIAN MALAYSIA



Tarian Rakyat Cina  
(Yun Nan Hua Deng)



Tarian Etnik Sarawak  
(Rejang Be'uh)



Tarian Sumazau  
(Penampang)





## Uji Minda

### Jawab soalan berikut.

1. Yang berikut ialah lima asas gestur tangan yang digunakan dalam pergerakan asas tarian rakyat Cina **kecuali**
  - A. *Jian Zhi*
  - B. *Dan Zhi*
  - C. *Wo Quan*
  - D. *Nan Zhang*
  - E. *Lan Hua Zhi*
  - F. *Zhang Bu Wei*
2. Senaraikan **enam** posisi kaki dalam pergerakan tarian *Yun Nan Hua Deng*.
3. Nyatakan **empat** teknik penggunaan kipas yang digunakan dalam tarian *Yun Nan Hua Deng*.
4. Jelaskan nama ragam yang terdapat dalam tarian *Yun Nan Hua Deng* yang telah dipelajari.
5. Namakan **enam** alat muzik bagi tarian Sumazau (Penampang).
6. Bandingkan teknik asas pada pergerakan tangan dan kaki yang digunakan dalam persembahan tarian Sumazau (Penampang) dan Rejang Be'uh.
7. Bilakah persembahan tarian Rejang Be'uh biasanya diadakan?
8. Senaraikan nama ragam yang terdapat dalam tarian Rejang Be'uh.

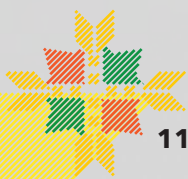




UNIT  
6

# Sinografi Tari

Perhatikan gambar. Apakah  
hubung kait antara kesemua  
gambar tersebut?





## Kosa Kata

Baju borih	Shan jiao
Bokos kupuong	Shan ko
Busana	Shan mian
Da shan gu	Shan zhou
Du dou	Siga'
Fu	Sigar
Gaung	Simbong
Girundung	Simis
Himpogot	Sinuangga
Jipo bayuh	Sipiah /Solo'ung
Jomuh	Sirambuk
Pangieh	Slapai
Sam	Slapai pinggang
Sandangon	Tangkong
Sauva	Tapi'
Setego/Sitoga	Xiao shan go
Shan bing	



## Objektif Pembelajaran

- Menjelaskan aspek sinografi dalam persembahan tari.
  - (i) Busana
  - (ii) Tatarias
  - (iii) Prop
- Mengaplikasikan pengetahuan asas sinografi dalam merancang persembahan tari.
- Membuat pembentangan tentang pengaplikasian sinografi dalam persembahan tari.



## PENGENALAN

Sinografi ialah istilah yang digunakan dalam cabang seni persembahan merangkumi elemen set dan prop, tatacahaya, tatarias, busana dan kesan khas. Pemerhatian terhadap sinografi adalah dengan melihat elemen tersebut dapat dijalinan dengan baik dan memberikan kesan maksimum terhadap perjalanan cerita selain memberikan impak kepada penonton.

# Elemen

Busana



Busana ialah pemakaian pakaian tari yang lengkap dari hujung kepala hingga hujung kaki.

Tatarias



Tatarias ialah tatacara rias diri dari aspek solekan, dandanan dan pemakaian aksesori.

Prop



Prop ialah kelengkapan atau bahan mudah alih yang digunakan oleh penari dalam tarian.

Dalam unit ini, anda akan mempelajari unsur sinografi yang terdiri daripada aspek busana, tatarias dan prop bagi tiga tarian tradisi di Malaysia, iaitu tarian *Yun Nan Hua Deng* (tarian rakyat Cina), tarian Sumazau (tarian etnik di Sabah) dan tarian Rejang Be'uh (tarian etnik di Sarawak). Setiap tarian mempunyai cara pemakaian busana, tatarias dan prop yang berbeza mengikut kaum.

# Sinografi

Tatabunyi



Tatabunyi melibatkan peralatan yang mengeluarkan bunyi dan membantu dalam memberikan kesan khas sesuatu persembahan yang terdiri daripada alat siar raya, lagu dan sebagainya.

Tatacahaya



Tatacahaya merupakan sistem pencahayaan dalam penggambaran filem, pementasan dan sebagainya untuk menghasilkan persembahan yang berkesan.







## 6.1 SINOGRAFI TARIAN *YUN NAN HUA DENG*

### A. TATARIAS

Tatarias ialah unsur sinografi yang melibatkan solekan bagi sesuatu tarian. Bagi tarian *Yun Nan Hua Deng*, bedak asas yang digunakan perlulah berwarna cerah. Solekan yang digunakan pula hendaklah tebal dan menggunakan warna merah sebagai warna utama. Fokus solekan adalah di bahagian mata dan kening yang bertujuan untuk menunjukkan keberanian. Selain itu, celak berwarna hitam digunakan untuk melukis bahagian kening dan hujung mata agar kelihatan tajam.

**Gambar Foto 6.1**

Solekan wajah penari untuk tarian *Yun Nan Hua Deng*.

### Langkah-langkah Solekan Wanita dan Lelaki

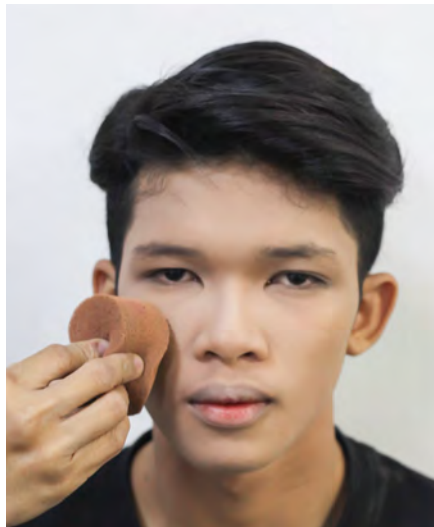


1 Pilih bedak asas mengikut kesesuaian warna kulit.



2 Sapukan bedak asas pada wajah sehingga rata.





**3** Ratakan bedak dengan menggunakan span wajah.



**4** Sapukan pembayang mata di bagian kelopak mata dengan menggunakan teknik serakan (wanita: merah atau merah jambu, lelaki: warna coklat).

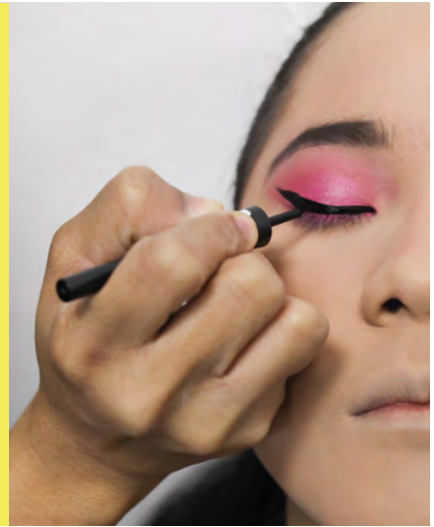


**5** Lukis bagian kening dan hujung mata agar kelihatan tajam.

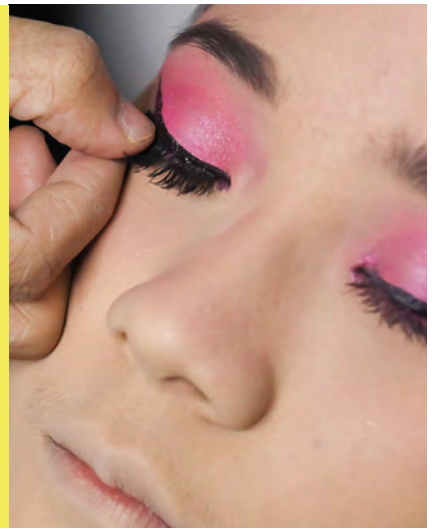




6 Lukis hujung kelopak mata dengan menggunakan celak yang berwarna hitam.



7 Lekatkan bulu mata palsu dengan gam secara cermat (wanita sahaja).



8 Gunakan pembayang mata berwarna coklat untuk membentuk bahagian hidung.





9 Sapukan pemerah pipi pada tulang pipi dengan menggunakan arah sapuan dari pipi hingga ke telinga.



10 Sapukan gincu berwarna merah (wanita) dan pengilat bibir (lelaki).

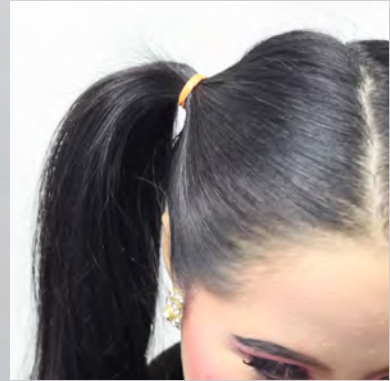
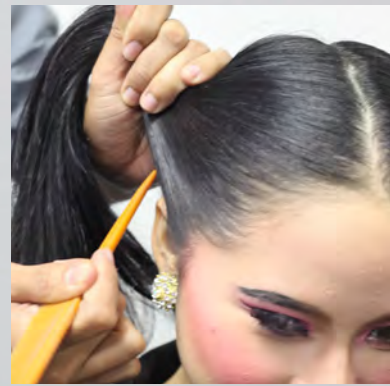


## Langkah-langkah dandanan rambut

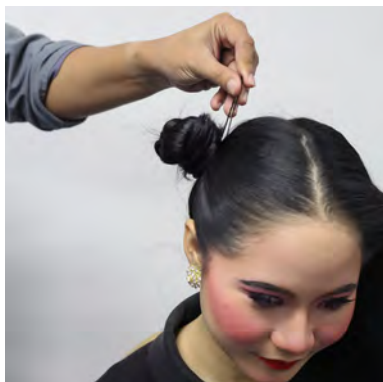
**1** Sisirkan rambut dengan rapi menggunakan sikat yang sesuai.



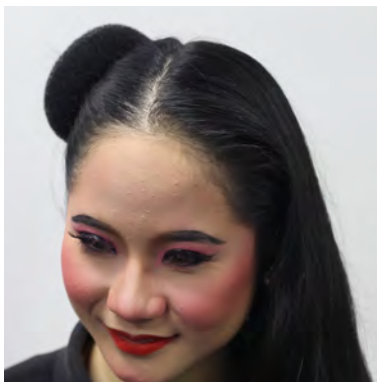
**2** Bahagikan rambut kepada dua bahagian.



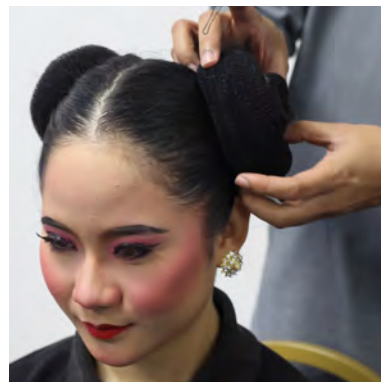
**3** Sisirkan setiap bahagian rambut secara kemas. Kemudian, ikat rambut pada aras telinga dengan menggunakan getah.



**4** Lilitkan rambut sehingga menjadi satu gumpalan dengan menggunakan sepit rambut.



**5** Gunakan sanggul palsu untuk membentuk rambut yang diikat. Pastikan kedudukan kedua-dua sanggul seimbang.

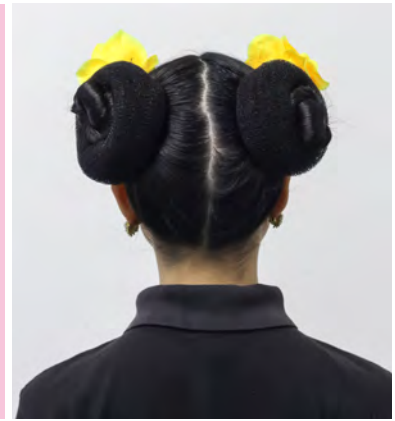
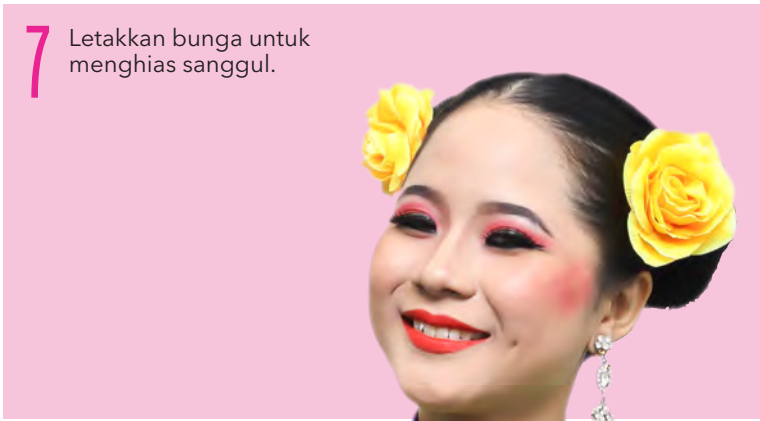


**6** Pastikan rambut disemur dengan menggunakan penyembur rambut supaya kelihatan kemas.





7 Letakkan bunga untuk menghias sanggul.



## B. BUSANA

Selain tatarias, unsur sinografi dalam tarian ialah busana. Busana klasik Cina asalnya berlapis-lapis serta sarat dengan sulaman benang emas dan sutera. Kini, busana klasik Cina masih boleh dilihat namun diubah suai mengikut peredaran masa dan kesesuaian pemakaian. Busana tradisional yang masih dipakai dalam majlis ialah samfu. Kebanyakan busana tersebut masih dihasilkan dari negara China. Busana ini ditenun dengan menggunakan fabrik sutera dan broked yang berwarna terang serta dihiasi dengan benang emas dan perak. Busana tersebut menggunakan warna merah sebagai warna utama dan digabungkan dengan warna lain yang bersesuaian. Busana lelaki dan wanita menggunakan potongan leher tinggi dan dihiasi dengan butang baju bersulam. *Du dou* digunakan oleh penari wanita untuk menutup bahagian dada. Bagi tarian *Yun Nan Hua Deng*, penari wanita memakai *Sam* (baju), *Du dou* (apron) dan *Fu* (seluar), manakala penari lelaki pula memakai *Sam* (baju) dan *Fu* (seluar).



DU DOU  
(APRON)

SAM  
(BAJU)

FU  
(SELUAR)

Gambar Foto 6.2 Antara busana tari yang digunakan bagi tarian *Yun Nan Hua Deng*.





Jelaskan alasan kekerapan penggunaan prop dalam tarian rakyat Cina.

DAUN  
(SHAN MIAN)

KELOPAK  
(SHAN KO)



PERDU  
(SHAN BING)

PUSAT  
(SHAN ZHOU)

PUCUK  
(SHAN JIAO)

RANTING  
(XIAO SHAN  
GU)

DAHAN  
(DA SHAN GU)

### C. PROP

Prop digunakan sebagai instrumen untuk menggambarkan motif pergerakan. Bagi tarian *Yun Nan Hua Deng*, setiap pergerakan pada kipas mempunyai maksud tertentu.

**Gambar Foto 6.3** Struktur kipas *Yun Nan Hua Deng*.

## SINOGRAFI TARIAN SUMAZAU (PENAMPANG)

### A. TATARIAS

Sebelum ini, anda telah mempelajari teknik asas untuk solekan bagi penari wanita dan lelaki. Kini, anda akan mempelajari teknik solekan mata yang mudah untuk digunakan dan dipraktikkan ke atas wajah penari wanita. Solekan di bahagian mata ini hendaklah menggunakan warna yang sesuai untuk memberikan kesan yang dramatik dan menyerlah. Untuk itu, anda akan mempelajari teknik solekan serakan dengan menggunakan warna ungu.



Jelaskan cara untuk mengelakkan sapukan bedak bertompok-tompok.

#### Langkah-langkah Solekan Lelaki



1

Letakkan sedikit pelembap agar wajah tidak kering. Pastikan wajah dalam keadaan bersih dan tiada sebarang kekotoran.



2

Sapukan bedak asas pada keseluruhan wajah dengan menggunakan rona warna yang sesuai.



3

Ratakan bedak debu pada keseluruhan wajah bagi menyempurnakan solekan.



## Langkah-langkah Solekan Wanita





**7** Lukis alis mata dengan menggunakan pensel berwarna hitam.



**8** Letakkan bulu mata palsu pada hujung kelopak mata dengan cermat.



**9** Sapukan pembayang mata berwarna coklat di bahagian hidung dan bentukkan struktur hidung.



**10** Sapukan pemerah pipi pada tulang pipi dengan menggunakan arah sapuan dari pipi hingga telinga.



**11** Sapukan gincu berwarna merah.



## SEKILAS FAKTA

**Selampai** merupakan busana tambahan yang dipakai pada bahu penari wanita bagi tarian Sumazau (Penampang). Pemakaian selampai bergantung pada upacara atau majlis tertentu. Pada zaman ini, selampai yang dipakai oleh penari wanita adalah tidak seperti penggunaan asal selampai. Secara tradisionalnya, selampai mestilah dari jenis kain batik berwarna kekuningan atau coklat. Namun, kini, penggunaan selampai berubah tidak mengikut warna asalnya. Selampai telah diubah suai mengikut peredaran zaman dan arus kemodenan serta kehendak pentas persembahan di samping perlu mengikut kesesuaian pemakaian.

Sumber: Persatuan Kebudayaan Kadazandusun, Sabah (KDCA)

## B. BUSANA

Pakaian tradisi tarian Sumazau biasanya dipakai pada musim perayaan seperti Pesta Kaamatan dan juga upacara khas seperti perkahwinan. Pada asasnya, busana ini menggunakan warna hitam sebagai warna utama dan dihiasi dengan renda berwarna keemasan. Butang baju pula diperbuat daripada logam yang berwarna emas.

### **SIMBONG**

Subang yang diperbuat daripada logam tembaga atau perak

### **SIMIS**

Blaus putih (baju dalam) berhias renda kecil di bahagian dada

### **SINUANGGA**

- Baju blaus pendek yang diperbuat daripada kain baldu berwarna hitam dan dihiasi dengan corak menarik menggunakan benang emas

### **HIMPOGOT**

Tali pinggang berbentuk syiling daripada logam perak yang biasanya mempunyai tiga lilitan

- Lehernya berbentuk seakan-akan huruf 'U'.
- Terdapat beberapa butang yang dikenali sebagai *batawi* dan aksesori pelengkap yang digantung pada leher.

### **TANGKONG**

Tali pinggang berbentuk cincin daripada logam perak yang biasanya mempunyai tiga lilitan

### **TAPI**

Sarung bagi pakaian tradisional wanita



**Gambar Foto 6.4** Contoh busana untuk penari lelaki dan wanita bagi tarian Sumazau untuk etnik Kadazandusun di Penampang, Sabah.



### **SIGA'**

Penutup kepala yang menggunakan kain tenunan bermotifkan tumbuhan

### **GAUNG**

Baju berlengan panjang yang menggunakan baldu warna hitam dan dihiasi dengan corak benang berwarna emas

### **SANDANGON**

Daun silad kering yang diikat pada kain merah serta diletakkan pada sebelah sisi pinggang penari lelaki yang bertujuan sebagai simbolik kepada tangkai padi yang ditanam di sawah padi

### **SAUVA**

Seluar baldu panjang berwarna hitam yang dihiasi dengan corak benang berwarna emas



## SEKILAS FAKTA

Tarian Rejang Be'uh bermaksud tarian helang. Tarian ini berasal daripada pertarungan antara Madu Sawan dengan Tingkilang Ramang. Kedua-dua pihak tersebut telah berebutkan puteri bongsu raja kayangan yang cantik, iaitu Sibude Ramang/Dara Buda'. Raja kayangan telah mengarahkan Madu Sawan dan Tingkilang Ramang untuk bertarung dalam suatu tarian. Sebagai ganjarannya, pemenang akan dihadiahkan puteri bongsu. Sebelum bertarung, Madu Sawan telah menghiasi dirinya dengan ular lut sinar yang besar dan kecil yang dipakai sebagai tanjak di kepala, kalung di leher, tali pinggang di pinggang dan gelang di pergelangan tangan dan kaki. Semasa pertarungan, ular lut sinar tersebut telah menyerang Tingkilang Ramang setiap kali mereka bersentuhan yang akhirnya menjadikan dia lemah dan mati. Madu Sawan telah memenangi pertarungan tersebut dan berjaya memperisterikan Sibude Ramang/Dara Buda'.

Sumber: Persatuan Kebangsaan Dayak Bidayuh, Kuching, Sarawak (30 Julai 2017).



**Gambar Foto 6.5**  
Tatarias penari wanita menyerlahkan keunikan tarian Rejang Be'uh.

## SINOGRAFI TARIAN REJANG BE'UH

### A. TATARIAS

Bagi tarian Rejang Be'uh, penari wanita dan lelaki menggunakan teknik solekan yang sama seperti solekan bagi tarian Sumazau (Penampang). Anda juga diberikan kebebasan untuk menggayakan solekan yang sesuai bagi tarian ini agar kelihatan lebih menarik. Antara warna pembayang mata yang biasa digunakan adalah seperti warna oren, coklat, biru, magenta dan sebagainya. Bagi penggunaan gincu atau pemerah bibir pula, warna yang biasanya digunakan ialah coklat, merah jambu dan merah hati.





**Gambar Foto 6.6**

Contoh busana untuk penari wanita dan lelaki bagi tarian Rejang Be'uh.

## B. BUSANA

Keindahan busana bagi tarian etnik dari Sarawak terserlah dengan hiasan yang jelas mempamerkan kemahiran seni tangan individu yang menghasilkan busana tersebut. Hiasan pada busana membentuk motif sama ada daripada jalinan manik atau labuci. Perhiasan diri daripada perak dan manik yang sarat melambangkan status dan kekayaan bagi si pemakai.



### PINTAR TMK

Gunakan enjin carian untuk mendapatkan maklumat lanjut tentang pemakaian tarian Rejang Be'uh dengan menggunakan kata kunci sinografi tarian Rejang Be'uh.

### Zon Aktiviti

Lakukan aktiviti secara berpasangan. Himpunkan maklumat yang berkaitan dengan pengaplikasian sinografi dalam persembahan tari. Buat buku skrap tentang sinografi dalam persembahan.





**SIGAR** ialah hiasan kepala yang diikat dengan menggunakan kain berwarna hitam dan dihiasi renda berwarna keemasan.

**JIPO BAYUH** ialah kepingan kulit kayu yang dijadikan sebagai baju tanpa lengan.

**SIRAMBUK** ialah rantai yang diperbuat daripada bahan seperti manik, gigi beruang atau harimau dan kepingan kayu.

**SLAPAI PINGGANG** ialah kain panjang yang diikat di bahagian pinggang.

**BENKGUNG** ialah kain pengikat di bahagian pinggang yang biasanya menggunakan warna merah dan hitam.

**SELUAR** ialah fabrik yang diperbuat daripada kain satin berwarna hitam dan dihiasi warna keemasan.

**SETEGA/SITOGA** ialah gelang kaki yang dipakai oleh penari lelaki dan terdiri daripada sebiji loceng yang diperbuat daripada perak. Gelang ini diikat dengan menggunakan cebisan kain merah pada pergelangan kaki dan berbunyi ketika kaki dihentakkan dan digerakkan.



**Gambar Foto 6.7**  
Bahagian pada busana penari wanita dan lelaki bagi tarian Rejang Be'uh.



**SIPIAH/SOLO'UNG** ialah topi yang dijahit dengan menggunakan gabungan tiga warna, iaitu merah, putih dan hitam serta dihiasi corak berwarna keemasan.

**PANGIEH** ialah rantai manik yang menggunakan gabungan tiga warna, iaitu putih, merah dan hitam.

**BAJU BORIH** ialah baju berlengan pendek yang dihiasi renda berwarna keemasan di sekeliling penjuru lengan baju.

**BOKOS KUPUONG** ialah tali pinggang yang diperbuat daripada perak dan terdapat dalam pelbagai bentuk.

**SLAPAI** ialah kain berwarna merah yang diletakkan pada leher.

**JOMUH** ialah skirt pendek yang dihiasi renda berwarna keemasan dan disusun secara melintang.

**GIRUNDUNG** ialah gelang kaki yang dipakai oleh penari wanita yang terdiri daripada sebiji loceng yang diperbuat daripada perak atau tembaga dan diikat dengan menggunakan cebisan kain merah. Girundung ini berbunyi ketika kaki dihentakkan dan digerakkan.





## BUSANA TARIAN YUN NAN HUA DENG, SUMAZAU (PENAMPANG) DAN REJANG BE'UH

TARIAN  
YUN NAN HUA DENG



TARIAN REJANG  
BE'UH



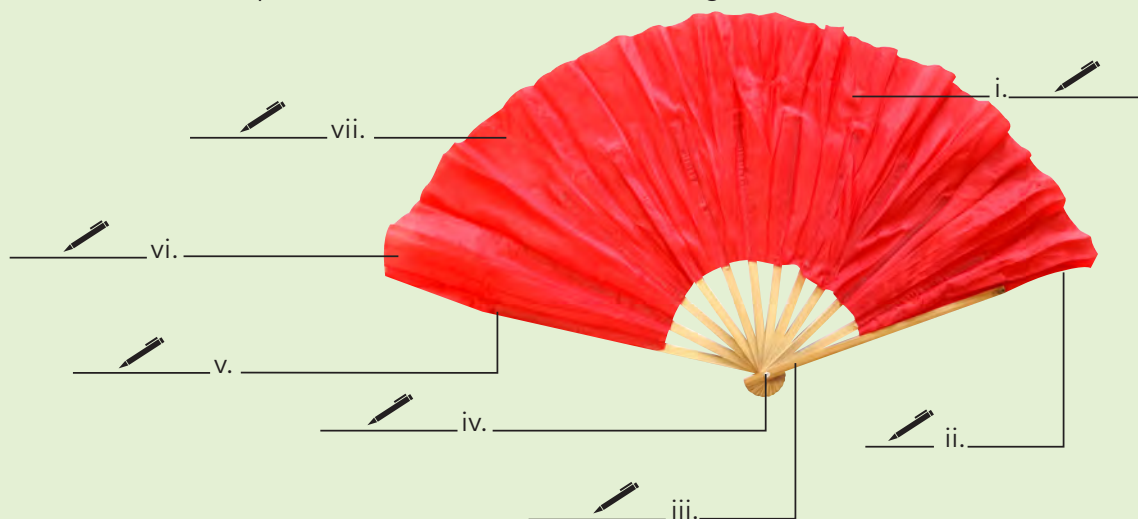
TARIAN SUMAZAU  
(PENAMPANG)





**Jawab soalan berikut.**

1. Labelkan struktur kipas dalam tarian *Yun Nan Hua Deng*.



2. Nyatakan maksud istilah berikut.

- i. *Siga'*
- ii. *Gaung*
- iii. *Simbong*
- iv. *Tapi'*
- v. *Sinuangga*

3. Namakan aksesori pada tarian Rejang Be'uh yang diperbuat daripada bahan seperti manik, gigi beruang atau harimau dan kepingan kayu.

4. Apakah kegunaan *du dou*?

5. Terangkan sejarah ringkas tentang busana tarian *Yun Nan Hua Deng*.

6. Mengapakah solekan di bahagian mata dan kening menjadi keutamaan bagi tarian *Yun Nan Hua Deng*?

7. Huraikan **lima** elemen sinografi yang telah anda pelajari.



# Koreografi

## PENGENALAN

Anda telah didedahkan dengan pengenalan asas koreografi dalam penciptaan tari dengan menggunakan unsur koreografi, iaitu konsep, idea, tema dan pergerakan. Di samping itu, anda juga didedahkan dengan improvisasi gerak pada ragam tari dan pola lantai yang bersesuaian.

Anda akan mempelajari penghasilan idea kreatif berdasarkan perancangan, komposisi tari dan improvisasi, produk persembahan dan analisis. Seperti yang telah diketahui, koreografi merupakan sesuatu yang dapat difahami sebagai terjemahan idea, buah fikiran, cadangan, penyatuan dan kreativiti dalam bentuk tarian yang mempunyai permulaan, pertengahan dan pengakhiran.



**KEINDAHAN  
KOREOGRAFI**  
terletak pada kebijaksanaan  
koreografer menyusun dan  
memberikan sentuhan kreativiti pada  
setiap gerak yang dicipta.

Abdul Hamid Chan



## Kosa Kata

artistik  
asimetri  
dinamik  
eksplorasi  
estetika  
formasi  
pengintegrasian  
praktikal  
idea kreatif  
kreativiti



### Objektif Pembelajaran

- Menghasilkan komposisi tarian dengan menggunakan unsur koreografi, iaitu konsep, idea, tema dan pergerakan.
- Membuat improvisasi gerak berdasarkan ragam tari dan pola lantai.
- Merancang dan membuat hasil ciptaan.
- Menganalisis hasil ciptaan tarian yang dipersembahkan.

Saat mencipta suatu

## KOREOGRAFI,

sumber dasar bermula daripada akal, hati dan kehendak jiwa. Pengolahan gerak pada tari merupakan peralihan daripada satu gerak kepada satu gerak yang lain sambil dipenuhi sarat emosi dan jiwa.

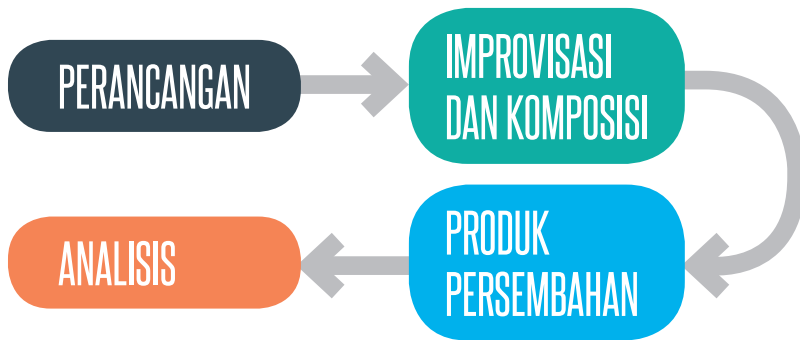
**Mohd Ali bin Iskak**





## 7.1 PROSES PENGHASILAN IDEA KREATIF

Dalam membuat proses penghasilan idea kreatif (Rajah 7.1), kerja projek merupakan aktiviti pembelajaran yang dilakukan dalam satu tempoh masa yang tertentu dan dapat dijalankan untuk jangka masa yang pendek atau panjang; bergantung pada objektif setiap projek yang dirancang. Kerja projek biasanya melibatkan perancangan, pelaksanaan dan laporan. Kerja projek boleh dilaksanakan secara individu atau berkumpulan.



Rajah 7.1 Proses penghasilan idea kreatif.

### A. PERANCANGAN

Perancangan merupakan perkara yang melibatkan tindakan untuk melaksanakan sesuatu projek. Dalam penghasilan idea kreatif, anda harus mempunyai perancangan yang ingin dicapai dan perlu disusun bagi merealisasikan produk persembahan tari yang akan dicipta seperti yang ditunjukkan dalam Rajah 7.2.



Rajah 7.2 Perancangan susunan gerak kerja penghasilan koreografi.

Kebiasaannya, bilangan penari ditentukan berdasarkan repertoire tarian yang ingin dipersembahkan. Pemilihan penari perlulah mengikut tema dan konsep. Koreografer harus memilih jumlah penari yang bersesuaian dengan idea karya yang ingin dicipta. Koreografer juga perlu menyusun jadual latihan dan tempat yang bersesuaian. Selain itu, muzik iringan perlu dipilih dan difahami dari segi tempo, jumlah kiraan detik serta durasi muzik tersebut. Biasanya, muzik iringan untuk tarian telah wujud dan dikhaskan untuk tarian tertentu. Pemilihan busana harus bersesuaian dengan tari yang ditampilkan dan mesti kelihatan menarik serta memberikan impak kepada penonton.



#### PINTAR TMK

Gunakan enjin carian untuk mendapatkan video yang berkaitan dengan pergerakan improvisasi.

## B. KOMPOSISI TARI DAN IMPROVISASI

Sebelum ini, anda telah mempelajari maksud improvisasi, komposisi dan koreografi. Ketiga-tiga perkara tersebut merupakan proses awalan yang perlu difikirkan oleh koreografer sebelum melakukan kerja praktikal. Hal ini sangat penting kerana proses ini melibatkan pemerolehan bahan asas dalam membantu koreografer semasa membuat kerja praktikal. Dalam pembelajaran komposisi tari dan improvisasi, anda akan didedahkan dengan cara menyusun dan merangkaikan ragam tari.

### Komposisi Tari

Semasa menyusun karya tari, anda mesti memahami pergerakan ragam tari, struktur persembahan, busana, muzik iringan dan apresiasi serta nilai estetika budaya yang digunakan. Setelah ragam tari dipelajari, pemilihan ragam dilakukan oleh koreografer sebelum proses pengintegrasian ragam.

Terdapat beberapa kaedah yang boleh digunakan oleh koreografer untuk membentuk rangkaian gerak tari yang menarik seperti dalam Rajah 7.3. Koreografer juga boleh menggabungkan beberapa kaedah dalam proses penghasilan koreografi.

Kaedah Pengulangan

Kaedah Urutan

Kaedah Kombinasi

Kaedah Songsang

KAEDAH  
PENYUSUNAN  
RAGAM

#### Rajah 7.3

Antara kaedah yang diguna pakai dalam komposisi penyusunan ragam.





## Zon Aktiviti

Lakukan aktiviti dalam kumpulan. Anda perlu mengaplikasikan kaedah penyusunan ragam berdasarkan ragam tari yang telah dipelajari. Gunakan kaedah latih tubi untuk tujuan penghafalan susunan ragam yang dipilih dan bentangkannya di hadapan guru anda.



### PINTAR TMK

Gunakan enjin carian untuk mendapatkan video persembahan yang menunjukkan arah dan aras.

Proses menyusun dan merangkaikan setiap pergerakan merupakan proses improvisasi pada ragam tari. Koreografer perlu bijak dalam membuat improvisasi dengan menggabungkan pilihan gerak dan pola lantai agar gerakan tari yang dihasilkan tidak membosankan. Contoh melabelkan ragam tari bagi kaedah penyusunan ragam ditunjukkan dalam Jadual 7.1 dan Rajah 7.4.

**Jadual 7.1** Ragam dalam tarian Rejang Be'uh.

LABEL RAGAM	NAMA RAGAM TARI
A	<i>Tongan Ngipas</i>
B	<i>Tongan Mengepak</i>
C	<i>Tongan Semirip Terbang</i>
D	<i>Tongan Bikabur Da' Tipat</i>

## PENGULANGAN

A, A, B, B, C, C / A, A, A, A, A, A / B, B, A, A, C, C

## URUTAN / SUSUNAN

A, B, C, D / A, B, C, D / A, B, C, D / A, B, C, D

## SONGSANG

A, D, C, B / B, A, C, D / A, C, B, D

## KOMBINASI

A, A, B, B, / D, C, B, A / A, B, C, D

**Rajah 7.4** Contoh penyusunan ragam.

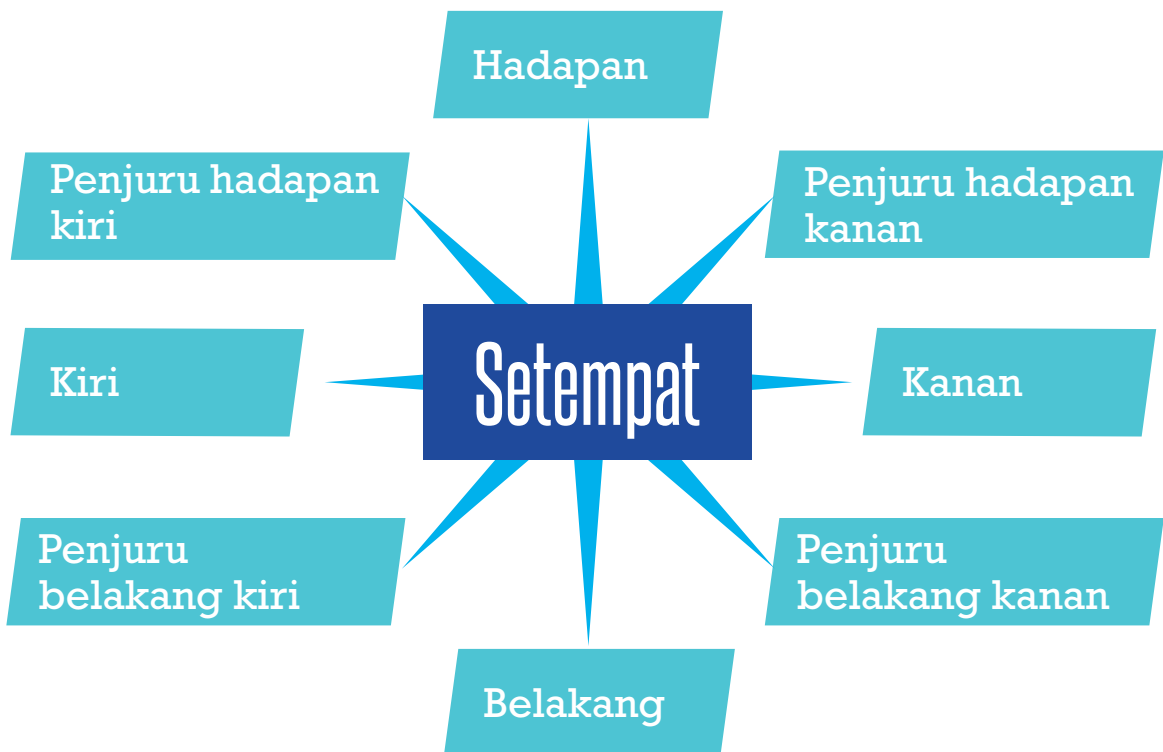


## Improvisasi Ragam Tari

### i) Ragam Tari

Dalam improvisasi ragam tari, pemilihan ruang, arah, aras dan masa merupakan aspek penting. Susunan penari menggunakan ruang di atas pentas dan cara penggunaan ruang akan berkesan ke atas komposisi. Dalam tarian, penggunaan ruang sering berubah mengikut pergerakan dan arah penari. Penggunaan ruang berkumpul jelas apabila bilangan penari yang disusun di atas pentas akan membentuk formasi atau pola lantai tertentu. Penggunaan ruang juga dapat membantu seseorang penari mengekspresikan emosi serta menjiwai tarian tersebut.

Arah digunakan untuk menunjukkan gerakan atau haluan penari. Penggunaan arah wujud untuk membolehkan seseorang penari berpindah dari satu tempat ke satu tempat yang lain dengan pergerakan yang diberikan. Terdapat sembilan petunjuk arah yang boleh digunakan untuk bergerak seperti dalam Rajah 7.5.



**Rajah 7.5** Simbol petunjuk arah.

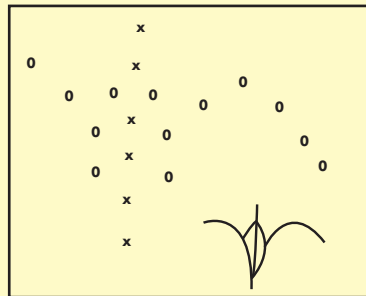
Selain proses improvisasi, penggunaan aras amat penting untuk menghasilkan pergerakan yang dinamik dan menarik. Seperti yang telah dipelajari, terdapat tiga aras dalam tari, iaitu rendah, sederhana dan tinggi.

## Zon Aktiviti

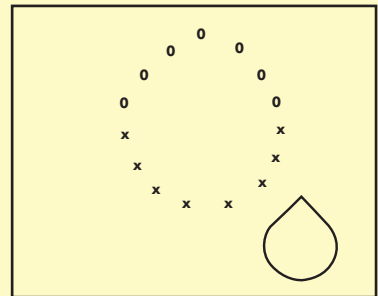
Lakukan aktiviti dalam kumpulan. Bincangkan pola lantai yang bermotifkan flora dan fauna yang boleh diaplikasikan oleh penari.

### ii) Pola Lantai

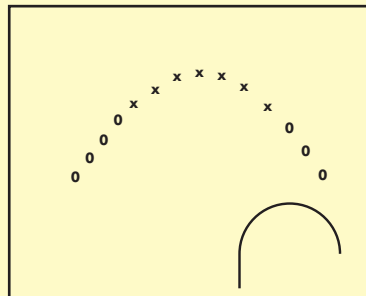
Semasa melakukan susunan komposisi, improvisasi pola lantai yang telah berlaku. Semasa improvisasi pola lantai dilakukan, koreografer akan menentukan bentuk pola lantai berdasarkan jumlah penari dan pergerakan yang telah dirancang. Terdapat juga improvisasi pola lantai berlaku secara spontan hasil daripada idea dan kreativiti yang terjadi semasa latihan dijalankan. Contoh lakaran pola lantai tradisi bermotifkan flora dan fauna ditunjukkan dalam Rajah 7.6.



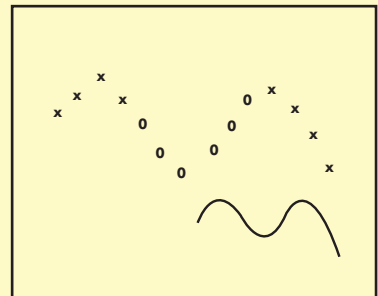
Pola lantai ikatan Jentayu



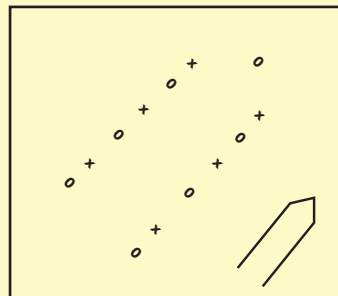
Pola lantai ikatan Bebaling



Pola lantai Sepit Ketam / Ikatan Bulan



Pola lantai ikatan Guntum (Ombak)



Pola lantai ikatan Naga Berjuang @ Di Laut / Gunung Berayun

#### PETUNJUK

**O** Lelaki  
**X** Wanita

Rajah 7.6 Contoh pola lantai.

# Panduan Improvisasi Pola Lantai

Sebelum ini, anda telah mempelajari teknik improvisasi pola lantai berstruktur. Kini, melalui cara yang sama dengan menggunakan panduan tersebut, anda boleh mencipta corak pola lantai tertentu seperti pola lantai simetri yang boleh bertukar kepada asimetri (Rajah 7.7).



Sumber: David Hyerle, Chris Yeager (2007) *Thinking Maps*.

Rajah 7.7 Panduan improvisasi pola lantai.

## C. PRODUK PERSEMBAHAN

Produk persembahan ialah hasil daripada gabungan beberapa perkara seperti dalam Rajah 7.8.



Sumber: David Hyerle, Chris Yeager (2007) *Thinking Maps*.

Rajah 7.8 Produk persembahan.

## Zon Aktiviti

Secara berkumpulan, buat improvisasi pola lantai. Hasilkan pola lantai yang bersifat asimetri dan simetri pada tarian yang telah dipelajari.



Jelaskan saiz dan ruang pentas prosenium yang dapat memberikan kesan terhadap komposisi tari.

## D. ANALISIS

Selepas sesuatu persembahan, analisis perlu dilakukan untuk memantapkan dan menambah baik mutu persembahan. Antara pendekatan yang boleh diguna pakai untuk menganalisis hasil ciptaan tarian yang dipersembahkan oleh murid ditunjukkan dalam Jadual 7.2.

**Jadual 7.2** Antara pendekatan untuk menganalisis hasil ciptaan tarian.

PENDEKATAN	PENERANGAN
Membanding Beza	Membuat perbandingan antara produk persembahan sendiri dengan produk rakan-rakan.
Menghujah	Memberikan hujah tentang kelebihan dan kekurangan produk persembahan yang dianalisis.
Menghubung Kait	Menerangkan hubung kait hasil karya persembahan dengan latar belakang tarian, sejarah, busana, alat muzik dan sinografi.

### Zon Aktiviti

Rancang satu produksi persembahan tarian dalam kelompok kecil; antara 6–8 orang murid pada setiap kumpulan. Persembahkan hasil ciptaan tarian masing-masing mengikut koreografi yang telah dicipta. Persembahan boleh dilakukan dalam auditorium, pentas terbuka, studio atau tempat persembahan yang sesuai sambil ditonton oleh rakan sekelas dan guru pembimbing.

Berdasarkan hasil dapatan, anda perlu menguatkan analisis tersebut dengan memberikan komen, cadangan ataupun penambahbaikan terhadap sesuatu persembahan. Antara mekanisme yang digunakan adalah seperti dalam Rajah 7.9.



**Rajah 7.9**

Mekanisme yang digunakan dalam proses membuat analisis.

Dalam pembelajaran skor tari, anda akan mempelajari tahap seterusnya, iaitu kaedah menulis skor tari secara deskripsi. Dalam kaedah ini, anda akan didedahkan dengan cara penulisan skor berdasarkan bahan rangsangan, iaitu rakaman video persembahan. Anda perlu melihat video tersebut dan menulis skor tari dengan menggunakan kaedah seperti yang ditunjukkan dalam Rajah 7.10.



**Rajah 7.10** Panduan menulis skor tari pola lantai berserta dengan ragam tari dan kiraan.

Berdasarkan kaedah yang diberikan, anda boleh membaca dan mengaplikasikan skor tari mengikut jadual yang ditunjukkan di bawah.

**Jadual 7.3** Cara membaca dan mengaplikasikan skor tari.

Bil.	Kiraan	Pola Lantai	Penerangan
1	2 × 8		Pada permulaan persembahan, penari mula masuk dari arah kiri dan kanan pentas untuk bergerak ke arah tengah pentas dengan membentuk pola lantai kayu manis (melintang).
2	2 × 8		Pola lantai seterusnya ialah pola lantai potong wajik. Kedudukan penari lelaki berada pada arah kanan dan kedudukan penari wanita adalah di bahagian kiri.
3	2 × 8		Pola lantai berikutnya ialah pola kayu manis (menegak). Kedudukan pola penari lelaki adalah di sebelah kanan dan penari wanita adalah di sebelah kiri pentas.
4	2 × 8		Berdasarkan ragam yang diberikan, penari bergerak membentuk pola lantai kayu manis (serong). Penari lelaki dan wanita akan bergerak ke penjuru hadapan arah kiri pada sudut 45° dan membentuk satu barisan yang panjang.
5	5 × 8		Pola lantai berikutnya ialah bunga lawang. Penari bergerak membentuk dua lingkaran atau bulatan, iaitu lingkaran di luar ialah penari wanita dan lingkaran di bahagian dalam ialah penari lelaki. Penari akan bergerak ke arah lingkaran luar dan dalam secara berselang-seli.
6	3 × 8		Pada akhir persembahan, penari bergerak membentuk satu barisan pola kayu manis (melintang) sambil bergerak ke arah tengah pentas. Kemudian, penari berbaris panjang dan bergerak keluar dari pentas sehingga lagu tamat.

**PETUNJUK**  
**O** Lelaki  
**X** Wanita



### 7.3 KOREOGRAFER TARIAN DI MALAYSIA



## Wong Kit Yaw

**Wong Kit Yaw** merupakan seorang graduan dalam bidang pendidikan dan koreografi. Beliau dilahirkan pada tahun 1957 di Kampar, Perak dan dibesarkan di Teluk Intan, Perak. Beliau berhijrah ke Singapura dan bekerja di sana pada usia 26 tahun. Beliau mendapat latihan di Nanyang Academy of Fine Arts, Singapura dalam himpunan tarian klasik Cina, klasik balet dan tarian kontemporari.

Hasil kerja seni Wong Kit Yaw yang bersifat humor dan belas kasihan ialah hasil inspirasi daripada komuniti masyarakat Malaysia. Beliau pernah berkolaborasi dengan Chinese Dance Associations dan juga bekerja sebagai pereka tari bebas di serata pelosok Malaysia termasuk Akademi Seni Budaya dan Warisan Kebangsaan (ASWARA) dan Universiti Malaya.

Hasil dedikasi dan kesungguhan beliau melatih pasukan tari dari Sekolah Menengah Yu Hua, Kajang, Selangor, beliau telah disanjung di Malaysia kerana menghasilkan persembahan yang dapat menonjolkan nama negara di rantau Asia Tenggara. Beliau juga merupakan pengarah artistik *Todern Dance Theatre* yang telah menampilkan hasil kerjanya di Festival Sutra dan Tari di peringkat antarabangsa. Antara anak didik beliau, termasuklah penari Chan Han Fei, Hoi Cheng Sim, Lee Wen Yen dan Wong Chi Ying. Hasil kerja beliau yang disanjung pula termasuklah *Kampung Kids*, *Old Sarong*, *Kiki Kokok*, *Ritual 1* dan *Ritual 11*, *Revisit* dan *Scream*, muzikal *Empress Wu*, muzikal *Butterfly Lover* dan muzikal *The Moon Speak My Heart*.

## Suhaimi Magi

**Suhaimi Magi** dilahirkan di bumi Sabah pada tahun 1957. Beliau mula menceburkan diri dalam bidang tari dalam tahun 1973 dan menjadi koreografer di Kementerian Belia dan Sukan, Sabah, sebelum melanjutkan latihan dalam bidang tari atas biasiswa Yayasan Sabah di Institusi Kesenian Jakarta (IKJ). Beliau pernah memperoleh anugerah *Sabah Medallion for Dance* kerana sumbangannya dalam bidang kesenian di Sabah. Beliau juga pernah menjadi koreografer untuk *Lagenda Puteri Orkid*, *Depok* dan *Satu untuk Satu*.



Antara hasil karya kontemporari beliau termasuklah *Serkam*, *Serkam 2*, *Tapak*, *Atur*, *Titik*, *Arus*, *Berasik* dan *Ubah* yang telah dipersembahkan di *International Dance Festivals* di Indonesia, Hong Kong, Korea Selatan, Kuala Lumpur, New York dan San Francisco. Beliau juga pernah menerima anugerah daripada *International Foundation of Arts and Culture* selain menjadi ketua artistik di *PETRONAS Performing Arts Group*. Beliau pernah berkhidmat sebagai pensyarah tari di Bahagian Seni Persembahan, ASWARA dan kini beliau berkhidmat di Universiti Malaysia Sabah (UMS).

# Mahmood Ibrahim



**Mahmood Ibrahim** yang juga dikenali sebagai Chamud merupakan artis budaya, koreografer dan Pengarah Persembahan di Kompleks Budaya Negara dan Istana Budaya pada tahun 1977 sehingga 2015. Beliau dilahirkan di Tangkak, Ledang, Johor pada September 1954. Beliau menceburkan diri dalam bidang seni tari pada tahun 1973 bersama-sama Kumpulan Taman Seni Budaya Johor sebelum berhijrah ke Batu Pahat untuk bekerjasama dengan Kumpulan Citra Tradisi Rakyat bagi mengetengahkan seni tari kuda kepang Johor. Beliau merupakan individu pertama yang telah mengangkat tarian kuda kepang daripada tradisi permainan kampung kepada seni persembahan pentas yang lebih sistematik dan menarik.

Antara anugerah yang pernah diperoleh termasuklah Tokoh Tari Malaysia dan Koreografer Terbaik Malaysia bersempena dengan Festival Tari Kebangsaan 1976 dan Penari Terbaik Keseluruhan Aseana 1989 di Padeopokan Seni Bagong, Jogjakarta. Karya teater muzikal beliau bertajuk “Kesucian” yang disesuaikan daripada novel *Ranjau Sepanjang Jalan* telah diberikan penghargaan dan dipersembahkan di seluruh bandar besar di Indonesia. Selain itu, beliau turut menghasilkan teater tari *Kesucian*, *When River Meet*, *Titian*, taridra *Puteri Ayu*, *Antara Aur dengan Tebing*, teater tari *Pentas*, teater muzikal *Tari Kasih*, teater muzikal *Patriot*, teater muzikal *Puteri Hang Li Poh*, teater muzikal *Uda dan Dara*, teater tari *5 Bersaudara*, teater tari *Tun Teja* dan lain-lain lagi.

# Lucas Justin Mutit

**Lucas Justin Mutit** merupakan seorang penari, jurulatih dan koreografer yang sangat aktif dan berpengalaman dalam tarian masyarakat Bidayuh di Sarawak. Beliau dilahirkan pada tahun 1955 dan meninggal dunia pada tahun 2011. Lucas Justin yang berketurunan Bidayuh merupakan anak jati Kampung Semeba, Kuching. Beliau sangat aktif dalam mengetengahkan bidang seni tari dan muzik Bidayuh. Lucas Justin juga merupakan seorang pelopor muzik dan tarian Bidayuh yang sangat disegani. Antaranya Rejang Be’uh, Bintang Sikara dan Pinyambut. Selain itu, beliau juga boleh menari dalam pelbagai tarian lain serta aktif dalam mereka cipta busana tarian Bidayuh.



Lucas Justin sempat mendokumentasikan buku bacaan ringkas tentang kaedah gerak asas tari kaum Bidayuh bersama-sama dua organisasi besar di Sarawak, iaitu bertajuk *Asas Tarian Bidayuh* terbitan Bahagian Kebudayaan Kementerian Pembangunan Sosial dan Urbanisasi Sarawak pada tahun 1996, tulisan bersama-sama Haji Mahmud Zamudin dan “Klinik Tarian Bidayuh, Mari Belajar Bersama” terbitan Pusat Sumber Warisan Kampung Budaya Sarawak pada tahun 1999, tulisan bersama-sama Zaleha Bohari dan Joelani Said. Pada hari ini, kaedah asas tarian Bidayuh di Kampung Budaya Sarawak telah menggunakan asas tarian dari kampung Semeba yang telah diperkenalkan oleh Lucas Justin untuk industri pelancongan di Sarawak sejak tahun 1970-an. Tarian ini juga sering kali dipersembahkan di majlis rasmi kerajaan dan masih dipraktikkan sehingga hari ini.







# Refleksi Minda

IMBAS SAYA



[www.rangking10.com/2015/04/top-10-koreografer-tari-paling-terkenal.html](http://www.rangking10.com/2015/04/top-10-koreografer-tari-paling-terkenal.html)

## PETA ALIR: PROSES PENGHASILAN IDEA KREATIF



Sumber: David Hyerle, Chris Yeager (2007) *Thinking Maps*.



## Uji Minda

### Jawab soalan berikut.

1. Bagi menghasilkan komposisi tari, koreografer perlu menitikberatkan unsur koreografi berikut **kecuali**
  - A. pergerakan
  - B. komposisi
  - C. tema
  - D. idea
2. Koreografer boleh menggabungkan beberapa kaedah dalam proses penghasilan koreografi, iaitu
  - i. urutan, komposisi, kombinasi, songsang.
  - ii. songsang, urutan, pengulangan, komposisi.
  - iii. pengulangan, songsang, urutan, kombinasi.
  - iv. kombinasi, komposisi, pengulangan, urutan.
  - A. i sahaja
  - B. ii sahaja
  - C. iii sahaja
  - D. iv sahaja
3. Nyatakan elemen yang terdapat dalam proses penghasilan idea kreatif.
4. Berikan elemen dalam gerak kerja untuk menghasilkan koreografi yang berkesan.
5. Terdapat sembilan petunjuk arah yang boleh digunakan untuk membolehkan seseorang penari berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dengan pergerakan yang diberikan. Senaraikan **sembilan** simbol petunjuk arah tersebut.
6. Catatkan pola lantai yang digunakan mengikut susunan persembahan.
7. Huraikan kaedah yang diguna pakai dalam komposisi penyusunan ragam untuk sesuatu koreografi. Berikan contoh setiap kaedah tersebut diaplikasikan.
8. Terangkan pendekatan untuk menganalisis persembahan.



# Apresiasi Tari

SEMARAK TARI  
PERINGKAT KEBANG

Nicolle, pastikan awak ambil gambar tentang tarian Sumazau Penampang ini dengan banyak. Senang untuk kita tulis apresiasi nanti.



## Kosa Kata

Gui Zuo  
Manuk Similip  
Sumindok  
Sumindok Minsaladu  
Wo Shan  
Yu Nan Hua Deng



### Objektif Pembelajaran

- Menilai dan membuat ulasan tentang tarian rakyat Cina, iaitu tarian *Yun Nan Hua Deng* dari aspek latar belakang, sinografi, unsur tari, koreografi dan etika penari semasa persembahan.
- Menilai dan membuat ulasan tentang tarian etnik Sabah, iaitu tarian Sumazau (Penampang) dari aspek latar belakang, sinografi, unsur tari, koreografi dan etika penari semasa persembahan.
- Menilai dan membuat ulasan tentang tarian etnik Sarawak, iaitu tarian Rejang Be'uh dari aspek latar belakang, sinografi, unsur tari, koreografi dan etika penari semasa persembahan.
- Merancang dan membentangkan ulasan tari.



## PENGENALAN

Apresiasi merupakan suatu aspek pemerhatian, penilaian dan penulisan yang penting dalam bidang seni. Terdapat beberapa aspek yang perlu diberikan perhatian ketika menulis apresiasi tari, iaitu latar belakang tari, unsur tari, koreografi, adab dalam persembahan dan sinografi.

### SEKILAS FAKTA

Tarian tradisional dan etnik di Malaysia menampilkan nilai kesopanan masyarakat yang sangat tinggi walaupun berbeza agama, budaya dan adat. Perkara ini dapat dilihat melalui pergaulan antara jantina yang terjaga, mempunyai batasan dan pemakaian busana yang kemas serta menjaga kesusilaan penari, agama dan bangsa.

Sumber: *Geometri dalam Seni Tarian Tradisional Melayu* ditulis oleh Wan Muhammad Afiq bin Wan Muhamad Fauzan dan Shariah Kartini binti Said Husain dari Institut Penyelidikan Matematik, Universiti Putra Malaysia (2017).



Adab dalam tarian boleh ditampilkan melalui pelbagai cara. Sebagai seorang penari, fikirkan perkara yang perlu dititikberatkan untuk menjaga adab dalam persembahan.

**L**  
**LATAR BELAKANG TARIAN**

Latar belakang dan sejarah perkembangan tarian membantu kita memahami kepentingan tarian tersebut terhadap masyarakat atau komuniti. Kita akan mengetahui gambaran asal usul tarian, kepercayaan kaum tersebut, dan hubungan antara tarian dengan masyarakat yang mempraktikkan tarian tersebut. Perkembangan tarian membolehkan kita mengenal pasti persembahan dalam tari kesan daripada evolusi masa dan pemikiran masyarakat.

**U**  
**UNSUR TARI**

Unsur tari merangkumi tubuh badan, ruang, masa, tenaga dan harmoni. Selain itu, unsur tari melibatkan wirasa, wiraga, wirama, arah masuk dan keluar, penggunaan ruang tari, aras dan aliran yang telah dipelajari sebelum ini.

Dalam unit ini, anda akan didedahkan kepada penulisan apresiasi untuk tarian *Yun Nan Hua Deng*, Sumazau (Penampang) dan Rejang Be'uh.



### PINTAR TMK

Gunakan enjin carian untuk mendapatkan maklumat tentang cara koreografer di Malaysia menampilkan adab dalam persembahan. Hasilkan pembentangan dengan menggunakan slaid melalui perisian MS PowerPoint.

# K

## KOREOGRAFI

Koreografi dalam apresiasi dinilai dari aspek idea, konsep, tema dan kesesuaian gaya pergerakan, selain komposisi yang terdiri daripada ragam tarian serta pola lantai. Anda juga boleh menilai pola lantai jika terdapat pembaharuan yang diperkenalkan oleh koreografer atau kumpulan tari yang dilihat.

# A

## ADAB DALAM PERSEMBAHAN

Adab persembahan merangkumi etika persembahan, nilai murni dan kesopanan penari. Etika dalam persembahan dapat dibahagikan kepada gaya pergerakan penari, disiplin penari, pergaulan dalam persembahan, busana serta prop dari segi penjagaan, pemakaian dan penggunaannya. Nilai budaya dalam tarian mencerminkan pemikiran masyarakat melalui tarian.

# S

## SINOGRAFI

Sinografi merangkumi aspek busana dan kesesuaian tatarias. Jika busana dan tatarias tidak menepati konsep tarian, maka persembahan tersebut tidak mematuhi dan menghormati kehendak tarian. Prop atau bahan yang digunakan untuk memeriahkan tarian juga perlu diberikan perhatian.





## 8.1 ETIKA PERSEMBAHAN DALAM TARIAN ETNIK DI MALAYSIA

Ketiga-tiga tarian etnik yang anda pelajari, iaitu tarian *Yun Nan Hua Deng*, tarian Sumazau (Penampang) dan tarian Rejang Be'uh dihalusi dengan etika persembahan yang mencerminkan nilai murni, adab dan kesopanan penari. Nilai murni ini dapat dilihat melalui pergerakan dalam tarian, posisi tubuh badan penari, pergaulan antara penari lelaki dengan wanita ketika persembahan serta pemakaian dan penjagaan busana. Etika persembahan dalam tarian perlu diberikan perhatian kerana dapat mencerminkan budaya, kepercayaan, falsafah dan pemikiran masyarakat. Muzik dan peralatan muzik juga membantu dalam meningkatkan ciri-ciri ketimuran yang amat kaya dengan budaya dan tradisi. Irama muzik yang mengasyikkan dapat mewujudkan suasana yang tenang dan harmonis.

### ETIKA PERGERAKAN

Kesemua tarian etnik menonjolkan pergerakan yang kemas, gemalai, simbolik, anggun dan mempunyai maksud tertentu. Penari wanita dan lelaki bergerak dengan langkah yang teratur serta mengikut kesesuaian dan kehendak tarian tersebut. Pergerakan wanita lebih lembut dan gemalai berbanding dengan pergerakan lelaki yang lebih mantap dan tegap.

### ETIKA PENARI

Penari perlulah menjaga etika dengan mengamalkan disiplin yang baik, menepati masa latihan, mematuhi arahan jurutari atau koreografer, memakai pakaian yang sesuai semasa latihan dan persembahan serta membuat latihan secara konsisten. Etika penari juga termasuklah menjaga sahsiah, akhlak diri serta mengamalkan kesetaraan semasa serta selepas latihan dan persembahan tarian.

### ETIKA BUSANA DAN PROP

Pemakaian busana yang sesuai untuk tarian amat penting bagi menggambarkan keunikan budaya masyarakat yang ditampilkkan melalui tarian tersebut. Penari seharusnya arif dengan tatacara pemakaian busana yang betul agar keterampilan bangsa dan etnik tersebut dapat dicerminkan melalui pakaian. Penari juga seharusnya mengetahui aksesori yang perlu dipakai oleh lelaki dan wanita untuk sesuatu tarian. Prop yang digunakan dalam tarian juga seharusnya betul dan sesuai. Selain itu, etika busana dan prop merangkumi aspek penyimpanan dan penjagaan busana, aksesori dan prop di ruang yang disediakan selepas latihan dan persembahan.



## 8.2 PENILAIAN DAN PENULISAN ULASAN TARIAN ETNIK DI MALAYSIA

Anda telah pun mempelajari format penulisan untuk membuat ulasan persembahan tarian. Anda boleh menggunakan pengetahuan tersebut untuk menulis ulasan bagi persembahan tarian etnik pula. Yang berikut merupakan contoh membuat ulasan bagi persembahan tarian *Yun Nan Hua Deng*, tarian Sumazau (Penampang) dan tarian Rejang Be'uh.

### Zon Aktiviti

Lakukan aktiviti dalam kumpulan. Bincangkan cara yang boleh dipraktikkan untuk memperoleh nilai kebersamaan dalam tarian. Bandingkan hasil dapatan kumpulan anda dengan kumpulan yang lain.

### CONTOH MEMBUAT ULASAN BAGI PERSEMBAHAN TARIAN *YUN NAN HUA DENG*

#### Soalan

Anda dan rakan telah menonton rakaman video tarian Yun Nan Hua Deng. Anda berdua mengambil keputusan untuk membuat catatan lengkap mengenai tarian tersebut untuk dihantarkan kepada editor sidang redaksi majalah sekolah.

#### Pengenalan

Pada hari Selasa yang lalu, saya dan Pravina telah berkesempatan menonton video tarian Yun Nan Hua Deng. Kami ingin menulis apresiasi terhadap tarian tersebut untuk diterbitkan dalam majalah sekolah. Butiran mengenai tarian tersebut ialah :-

Tema : Tarian Yun Nan Hua Deng

Masa : 8.30 malam

Tempat : Pulau Pinang

Sekolah : Sekolah Rendah Jenis Kebangsaan Perempuan Cina, Pulau Pinang





## Latar Belakang Tarian Yun Nan Hua Deng

Tarian Yun Nan Hua Deng dipercayai dibawa masuk ke Malaysia oleh imigran Cina yang terdiri daripada kalangan budayawan dari Tanah Besar China pada masa dahulu. Tarian Yun Nan Hua Deng merupakan tarian rakyat yang popular di sekitar kawasan desa di negara China. Biasanya, kipas dan sapu tangan digunakan dalam tarian ini untuk memeriahkan suasana. Kini, tarian Yun Nan Hua Deng ditarikan dalam persembahan sosial di negara China dan juga di Malaysia.

Pada asalnya, tarian Yun Nan Hua Deng ditarikan sebagai persembahan untuk dewa pertanian. Para petani akan bernyanyi, bermain muzik dan menari setelah mengerjakan sawah atau tanah pertanian mereka. Tujuan persembahan ini adalah untuk menghiburkan dewa pertanian agar dapat membantu mereka memperoleh hasil tanaman yang lumayan di samping menghiburkan diri mereka. Mesej yang disampaikan melalui tarian Yun Nan Hua Deng ini adalah untuk mencerminkan kegembiraan, kerajinan dan sikap tidak putus asa masyarakat Cina.

## Ringkasan Pemerhatian Tarian Yun Nan Hua Deng

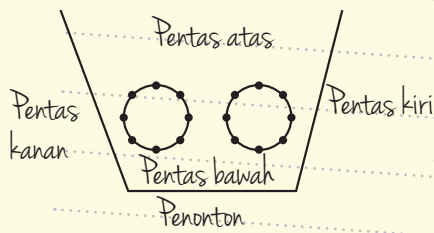
Pada awal tarian, tirai dibuka, muzik dimainkan dan penari yang comel berlari-lari anak masuk ke pentas dari kedua-dua sayap kiri dan kanan pentas sambil menutup muka dengan kipas yang terbuka. Sebanyak lapan orang penari berada dalam posisi duduk yang dikenali juga sebagai gui zuo, manakala lapan orang penari lagi berdiri di belakang dengan menggerakkan kipas terbuka (wo shan) pada kedua-dua tangan mereka.

Penari bergerak dengan pantas dan membuat formasi dua bulatan dalam keadaan berdiri sambil melingkari bulatan. Kemudian, mereka berpecah dan mendapatkan pasangan masing-masing. Mereka berpusing sesama sendiri; seorang berpusing mengikut arah jam, manakala pasangannya berpusing ke arah yang bertentangan.

Terdapat dua formasi yang sangat unik dan menarik dalam tarian ini, iaitu pergerakan seperti ombak. Pergerakan tersebut dihasilkan apabila penari berpecah kepada dua kumpulan dan berada pada posisi dan aras yang berlainan. Ada penari yang duduk, duduk di atas lutut, separa berdiri dan berdiri. Mereka memegang dan menggerakkan kipas pada aras yang berlainan agar kelihatan seperti pergerakan ombak. Formasi seterusnya yang menarik ialah apabila mereka membentuk empat barisan dan saling berdiri rapat untuk melambangkan padi yang hidup subur.

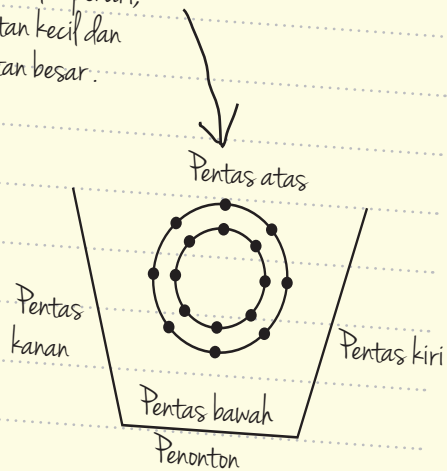
Dari aspek penggunaan ruang, setiap penari mempunyai ruang individu semasa menari secara solo dan ruang yang dikongsi apabila berkumpul untuk membuat formasi tertentu. Penari sedar akan ruang masing-masing dan tidak menampakkan suasana kelam-kabut di atas pentas. Dari segi tempo dan masa, tarian Yun Nan Hua Deng ini mempunyai tiga peringkat; perlahan, sederhana dan cepat mengikut rentak muzik. Penari yang ramai dan pergerakan tangkas yang sentiasa melihatkan penari berada dalam formasi yang berlainan menonjolkan persembahan yang penuh bertenaga. Dari segi aras pula, terdapat pelbagai variasi seperti aras bawah, separa berdiri dan berdiri sepenuhnya bagi menambahkan kesan estetika. Dari aspek wirama, wirasa dan wiraga, penari dapat menangani ketiga-tiga aspek ini dengan baik melalui postur tubuh badan yang baik, sikap positif, teknik pergerakan dan penggunaan kipas yang betul serta kemahiran penari mengikut rentak atau tempo muzik.

Koreografi tarian Yun Nan Hua Deng ini diwarnai dengan pola lantai dan formasi yang kemas. Pola lantai berbentuk geometri yang menarik dalam tarian ini adalah melalui penghasilan bulatan yang divariasikan dengan bilangan, saiz dan aras. Selain itu, tarian ini menekankan kepelbagaian aras yang ditampikan melalui penggunaan kipas dan posisi penari. Kemahiran menggunakan kipas seperti wo shan (hadapan), shan zhi nie shan (sisi) dan jia shan (hadapan) telah mengindahkan lagi koreografi tarian ini. Posisi duduk pula yang terdiri daripada pelbagai aras seperti gui zuo (duduk atas tumit) dan gui fi (duduk atas lutut) telah menambahkan variasi pada koreografi. Irgan muzik yang dihasilkan oleh alat meniup dan genderang turut menghidupkan suasana tarian.



Pola lantai berbentuk geometri dua bulatan.

Pola lantai berbentuk dua bulatan yang dibuat oleh penari; bulatan kecil dan bulatan besar.



Petunjuk  
 ● Penari wanita

Dari segi etika dan adab tarian, penari mampu menari secara terkawal walaupun tarian ini mencerminkan kegembiraan. Sungguhpun bilangan penari ramai, namun, kesemua penari tersebut menari dengan bersemangat, harmoni dan memperlihatkan gerak-geri yang kemas. Nilai murni yang ditonjolkan dalam tarian ini ialah disiplin yang tinggi, kekemasan, kesopanan, pergaulan yang tidak melampaui batas, kesusilaan, pergerakan lemah gemalai dan keharmonian.

Dari aspek sinografi, busana penari sememangnya sesuai dengan falsafah tarian Yun Nan Hua Deng. Penari yang mengenakan seluar (fu) pada aras bawah lutut dapat mencerminkan keadaan petani yang sedang bekerja di sawah. Selain itu, baju (sam) yang menutupi punggung kelihatan amat sopan dan penuh beradab. Di bahagian pinggang penari terdapat bengkung yang diikat dengan kemas. Rambut penari didandan dengan kemas dan dihiasi dengan bunga. Penari memakai kasut bertumit rendah yang sinonim dengan masyarakat tani. Kipas yang digunakan dalam tarian ini bukanlah sekadar prop sahaja tetapi mampu mencerminkan kehidupan masyarakat Cina.

Secara keseluruhannya, tarian Yun Nan Hua Deng ini amat menarik dari aspek koreografi, komposisi tari dan etika tari. Penari dapat menepati aspek wirama, wirasa dan wiraga dengan baik serta mampu menampakkan keharmonian dan keistimewaan tarian rakyat Malaysia.



## CONTOH MEMBUAT ULASAN BAGI PERSEMBAHAN TARIAN SUMAZAU (PENAMPANG)

### Soalan

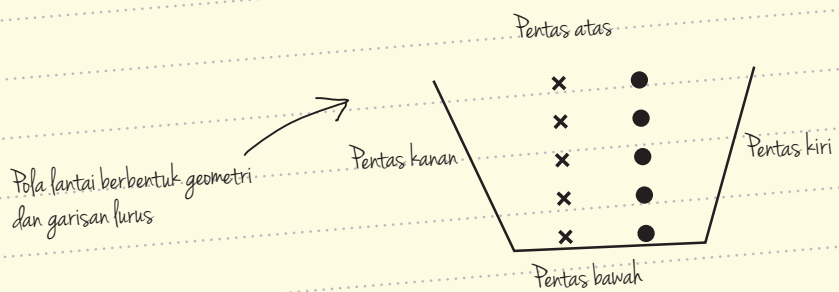
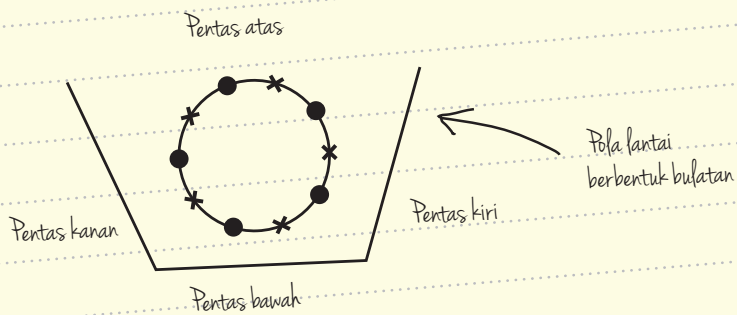
Editor majalah sekolah menghubungi anda untuk membuat ulasan tentang persembahan tarian Sumazau (Penampang). Anda bersama-sama rakan bercadang untuk membuat ulasan tari dalam bentuk apresiasi dari aspek koreografi dan sinografi. Lengkapkan ulasan tersebut.

### Pengenalan

Pada minggu lepas, saya telah menonton persembahan tarian Sumazau (Penampang) melalui rakaman video. Penulisan apresiasi ini tertakluk kepada tontonan video persembahan tarian Sumazau (Penampang), hasil ciptaan Lembaga Kebudayaan Negeri Sabah. Video ini merupakan suatu usaha oleh kerajaan negeri Sabah untuk mendokumentasikan kebudayaan etnik Kadazandusun di Sabah. Tarian ini dipersembahkan di suatu perkarangan. Penulisan apresiasi ini lebih menumpukan aspek koreografi dan sinografi tarian Sumazau (Penampang).

Koreografi tarian Sumazau (Penampang) disusun dengan baik melalui penumpuan terhadap beberapa gerak dan ragam asas; *sumindok*, *sumindok minsaladu* dan *mangambai*. Koreografer menggunakan kesemua gerak dan ragam asas ini untuk mencipta tarian yang mudah difahami, indah pada pandangan mata, dan kemas dari aspek susunan gerak dan ciptaan pola lantai yang ringkas namun penuh bermakna. Dari aspek wirama, wirasa dan wiraga, penari berjaya menangani ketiga-tiga aspek ini melalui postur tubuh badan yang baik, sikap yang positif dan kemahiran penari mengikut rentak atau tempo muzik. Tarian ini ditarikan dengan iringan paluan gong dan gendang atau *kang-kala* dengan ensembel *gong sompogogunan*.

Berbeza daripada tarian etnik lain, uniknya tarian Sumazau (Penampang) terpamer melalui pembentukan pola lantai dalam bulatan. Pola lantai bulatan ini semestinya wujud dalam semua koreografi tarian Sumazau (Penampang). Dalam falsafah dan kepercayaan etnik Kadazandusun, bulatan merupakan simbolik pada pembentukan dan peredaran bumi. Selain pola lantai bulatan, terdapat juga beberapa pola lantai geometri yang diperkenalkan dalam tarian ini seperti separa bulatan dan garisan lurus.



Petunjuk:  
 x = lelaki  
 ● = wanita

Dari segi sinografi, terutamanya busana, penari lelaki dan wanita memakai pakaian tradisional serba hitam yang diperbuat daripada kain baldi dan dihiasi dengan renda emas. Penari wanita dihiasi dengan dua helai selampai yang diletakkan secara bersilang. Mereka juga memakai tali pinggang yang dinamakan sebagai himpogot yang diperbuat daripada duit syiling perak. Selain itu, penari wanita mengenakan sanggul yang kemas dan dihiasi dengan bunga untuk menambahkan keayuan dan keanggunan. Jika dilihat busana penari lelaki pula, mereka turut memakai pakaian tradisional yang terdiri daripada baju dan seluar serba hitam. Mereka juga mengenakan tanjak atau sigar dan daun silad kering atau juga dikenali sebagai sandongan. Kedua-dua penari lelaki dan wanita tidak menggunakan sebarang prop dalam tarian Sumazau.

Kesimpulannya, ... (tulis satu kesimpulan yang menarik mengenai tarian yang ditonton).

### Zon Aktiviti

Lakukan aktiviti secara individu atau berpasangan. Tonton satu persembahan tarian Sumazau (Penampang). Tumpukan pemerhatian terhadap aspek unsur tari. Tulis apresiasi lengkap mengenai aspek unsur tari dalam persembahan tersebut.

## CONTOH MEMBUAT ULASAN BAGI PERSEMBAHAN TARIAN REJANG BE'UH

### Soalan

Unsur tari merupakan elemen penting dalam persembahan tarian. Ulasan tari di bawah menunjukkan aspek unsur tari yang berpandukan tontonan video tarian Rejang Be'uh daripada Kumpulan Kesenian Sarawak Cultural Village. Lengkapkan ulasan di bawah dari aspek unsur tari dan sinografi berdasarkan video yang ditonton.

### Pengenalan

Persembahan dimulakan dengan pafuan gong tetawak dan canang. Penari lelaki menuruni tangga dengan pergerakan asas tangan mengepak-ngepak seperti seekor burung. Ragam ngirikip dilakukan sebanyak empat kali bertujuan untuk mengalu-alukan kedatangan penonton. Kemudiannya, mereka berpusing secara individu dengan pergerakan mengepak-ngepak.

Penari wanita pula masuk ke pentas dengan cara yang sama, iaitu menuruni tangga dengan pergerakan asas tangan ragam tolak da bi-ngon. Apabila berada di samping penari lelaki, mereka bersama-sama menarik ragam tongan ngipas sambil bergerak ke sisi kanan dan kiri. Ragam ini dilakukan dalam satu barisan yang panjang, iaitu penari wanita berselang-seli dengan penari lelaki. Penari lelaki meneruskan tarian dengan ragam seterusnya, iaitu bikapur da' tipat sambil berpusing dan diteruskan dengan ragam manuk simiflip dalam bulatan. Ragam manuk simiflip mencerminkan pergerakan sektor helang yang sedang terbang dengan gah. Penari wanita kemudiannya melakukan ragam tolak da bi-ngon dalam posisi duduk. Akhir sekali, kedua-dua penari wanita dan lelaki membuat formasi barisan lurus sambil melakukan ragam tongan ngipas sebelum mereka keluar dari pentas persembahan.



Dari aspek ruang, penari



Dari aspek tempo dan masa, tarian Rejang Be'uh



Dari segi etika dan adab tarian pula, walaupun tarian ini mencerminkan pergerakan burung helang dan suasana kegembiraan, namun penari lelaki dan wanita tetap menari dengan penuh beradab dan bersopan. Kesemua penari lelaki dan wanita menari dengan bersemangat dan harmoni melalui gerak-geri yang kemas. Nilai-nilai murni yang dapat dilihat dalam tarian ini ialah



Dari sudut sinografi, busana penari



Secara keseluruhannya, tarian Rejang Be'uh ini amat menarik dari segi koreografi, komposisi tari dan etika tari. Penari dapat menepati aspek wirama, wirasa dan wiraga yang menampakkan keharmonian dan keistimewaan tarian etnik Malaysia.



Huraikan perkaitan antara muzik dengan tempo dan masa dalam sesuatu tarian.



### PINTAR TMK

Aras merupakan unsur tari yang boleh menunjukkan kreativiti dalam tarian. Huraikan kenyataan di atas. Kemudian, gunakan enjin carian untuk mendapatkan imej yang berkaitan dengan aras penari yang berbeza dan menarik.



### Zon Aktiviti

Lakukan aktiviti dalam kumpulan. Tonton video yang disediakan oleh guru. Rancang ulasan tari yang hendak ditulis bersama-sama rakan dalam kumpulan. Bentangkan hasil ulasan kumpulan kepada rakan sekelas.



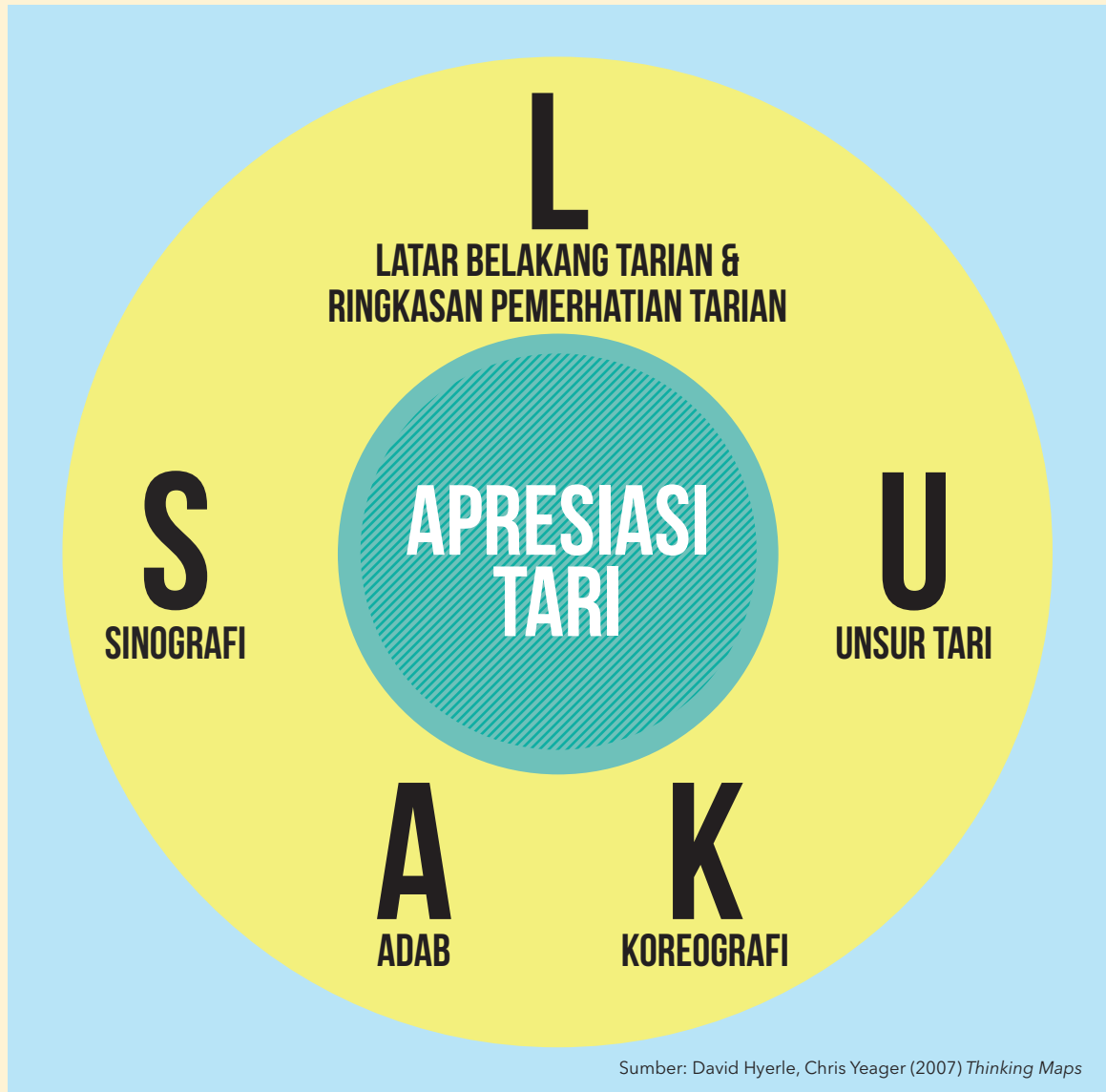


## Refleksi Minda

IMBAS SAYA



<http://www.ukm.my/monline/lelaki-penari-kebudayaan-antara-imej--minat.html>





## Uji Minda

### Jawab soalan berikut.

1. Nyatakan aspek koreografi yang perlu ditulis dalam apresiasi.
2. Berikan perbezaan yang ketara antara tarian Sumazau (Penampang) dengan tarian Rejang Be'uh yang ditonton.
3. Jelaskan etika dalam tarian *Yun Nan Hua Deng* yang ditonton.
  - i. Etika penari
  - ii. Etika pergerakan
  - iii. Etika busana dan prop
4. Namakan dua ragam daripada tarian berikut.
  - i. Tarian Rejang Be'uh
  - ii. Tarian Sumazau (Penampang)
5. Apakah nilai murni yang terdapat dalam ketiga-tiga tarian yang dinilai?
6. Terangkan latar belakang tarian berikut.
  - i. Tarian *Yun Nan Hua Deng*
  - ii. Tarian Sumazau (Penampang)
  - iii. Tarian Rejang Be'uh
7. Bagaimanakah elemen sinografi dapat membantu dalam memahami apresiasi sesuatu tarian?



## UNIT 1: PELAZIMAN DAN OLAH TUBUH BADAN

1. D
2. A
3. A
4.
  - i regangan dan kelenturan
  - ii pemanasan tubuh badan
  - iii kekuatan otot
  - iv ketahanan tubuh badan
5.
  - i kecederaan otot dan sendi
  - ii kekurangan fleksibiliti dan keanjalan pada otot
  - iii tidak dapat meningkatkan prestasi pergerakan yang lebih baik
  - iv menjejaskan peredaran darah
6.
  - i. menyediakan penari secara mental, fizikal dan psikologi
  - ii. mengurangkan risiko kecederaan
  - iii. memanaskan otot dan sendi
  - iv. menyediakan otot untuk melakukan pergerakan
  - v. membantu dalam meningkatkan kecergasan tubuh badan
7. Guling (egg role)
  - i. Baring di atas lantai dengan kedua-dua kaki dibengkokkan sehingga menyentuh dada.
  - ii- Tarik nafas, peluk kaki dengan kuat dan pastikan arah (kanan atau kiri) yang hendak digulingkan terlebih dahulu.
  - iii- Gulingan telur dilakukan dengan mengguling bahagian tulang belakang ke sisi kanan dan kemudian ke kiri atau sebaliknya.

Lompat

  - i- Berdiri dalam keadaan bersedia dan letakkan kaki dalam keadaan *pliē*, iaitu membengkokkan kaki.

- ii- Tarik nafas, bengkokkan lutut dan lonjatkan badan ke arah yang dikehendaki.
- iii- Hembuskan nafas ketika mendarat dalam keadaan *pliē*.
- iv- Pastikan anda mendarat dalam keadaan *pliē* dan bengkokkan lutut untuk mengelakkan kecederaan tendonitis Achilles dan kekoyakan meniskus pada lutut.
- v- Teknik pernafasan yang betul dan konsisten amat penting dalam lompatan untuk meringankan badan dan membantu penari menambahkan inerti (tenaga dalaman) ketika membuat lompatan atau lonjakan.

### Rangkak

- i) Meniarap di atas lantai dengan tangan lurus ke hadapan di sisi kepala.
  - ii) Rangkak buaya adalah seperti merangkak dalam aktiviti komando, iaitu tubuh badan berada di atas lantai sepenuhnya. Apabila anda menggerakkan kaki kanan dan tangan ke hadapan dengan menggunakan kekuatan siku, kepala diangkat. Berat badan disokong penuh oleh siku dan bahagian tangan. Lutut kaki memainkan peranan yang penting dalam merangkak.
  - iii) Pastikan anda sentiasa mengamalkan teknik pernafasan yang betul dan konsisten ketika melakukan pergerakan merangkak.
8. Latihan pliometrik memberikan tumpuan kepada peralihan teknik, iaitu daripada regangan otot kepada penguncupan otot secara cepat. Contoh latihan *pliometrik* ialah *burpee*, *squat jumps*, *jump knee tucks*, *ski jumps* dan *sideways ski jumps*.

## UNIT 2 : GERAK TARI

1. B
2. C
3. perlahan, sederhana, cepat

4. antara kesemua unsur tari yang melibatkan tubuh badan (wirasa, wirama, wiraga, postur, gestur), masa, ruang dan tenaga.
5. wirama, wirasa dan wiraga
6. Wiraga - pemahaman, penguasaan dan keterampilan gerak tari yang dilakukan oleh penari  
  
Wirama - pemahaman, penguasaan dan ketepatan gerak tari dengan irama muzik iringan, tempo, ritma dan gerak  
  
Wirasa - rasa dan penghayatan terhadap tari.
7. Kepentingan Hormat Guru ialah
  - i- sebagai satu senaman atau aktiviti pemanasan tubuh badan kerana melibatkan pergerakan keseluruhan anggota tubuh badan.
  - ii- dapat mengaplikasikan unsur tari yang telah dipelajari dalam membina bentuk pergerakan yang berkualiti.
  - iii- mengekspresikan penghayatan melalui intrapersonal serta interpersonal dalam penyampaian secara telus dan berkesan.
  - iv- memahami komposisi asas Gerak Sembah yang digabungkan menjadi satu struktur pergerakan yang mudah dan dapat diamalkan secara berterusan.
8. Arah hadapan, arah belakang, arah sisi kanan, arah sisi kiri.  
Aliran bulatan, aliran lingkaran, aliran ular.

### UNIT 3 : ANATOMI

1. C
2. C
3. D
4. D
5.
  - i. sendi gelongsor
  - ii. sendi paksi
  - iii. sendi kondil
  - iv. sendi pelana
  - v. sendi engsel
  - vi. sendi lesung

6. polos
7.
  - i. memberikan penekanan kepada penyedutan oksigen dan penyingkiran karbon dioksida dengan maksimum.
  - ii. melatih kita untuk mengembangkan tulang rusuk dan tulang belakang untuk membolehkan penyedutan oksigen secara maksimum.
  - iii. membantu tulang belikat berfungsi dengan lebih baik.
  - iv. mengurangkan tekanan pada tubuh badan.
8.
  - i. bertindak sebagai pengirim oksigen ke seluruh tubuh badan.
  - ii. bertindak sebagai penyingkir karbon dioksida.
  - iii. memberi kita tenaga melalui pemecahan molekul glukosa.
  - iv. membantu proses pembakaran molekul makanan dan pemecahan molekul glukosa.

### UNIT 4 : KESELAMATAN DALAM TARI

1. A
2. C
3. C
4. C
5.
  - i. Penari menukar rutin senaman tubuh badan secara mendadak sehingga menyebabkan otot lenguh dan tergeliat.
  - ii. Penari meningkatkan intensiti senaman secara mengejut sehingga menyebabkan kekejangan otot.
  - iii. Penari terjatuh dan terseluh ketika sedang berlatih.
6.
  - i- Amalkan postur tubuh badan yang baik semasa berdiri dan duduk.
  - ii- Amalkan senaman pada waktu pagi.
  - iii- Bongkokkan lutut ketika hendak mengambil beban yang berat.

- iv- Ambil makanan yang berzat dan berserat tinggi.
7. Letakkan ais pada sendi terseluruh.
8. Kaedah Penilaian ATOM
- A- *Ask*- bertanyakan tentang perihal kecederaan yang berlaku
- T- *Touch*- sentuh bahagian terluka/tercedera untuk mengenal pasti tahap kecederaan
- O- *Observe*- memerhati bahagian yang tercedera/perubahan berlaku dan situasi penari yang tercedera
- M- *Move*- melihat sama ada penari boleh bergerak atau menggerakkan bahagian tercedera

Kaedah Rawatan RICE

- R- *Rest*- Pastikan mangsa berehat.
- I- *Ice*- Letakkan ais di bahagian tubuh badan yang tercedera.
- C- *Compression*- Pakaikan kain anduh di bahagian tubuh badan yang tercedera.
- E- *Elevation*- Angkatkan bahagian tubuh badan yang tercedera di aras yang lebih tinggi daripada jantung.

**UNIT 5 : TARIAN MALAYSIA**

1. F
2. i. *Zhang Bu Wei*  
 ii. *Xiao Pa Bu Wei*  
 iii. *Da Pa Bu Wei*  
 iv. *You Ding Zi Bu Wei*  
 v. *Zou Hou Ta Bu Wei*  
 vi. *You Gong Jian Bu Wei*
3. i. *Hu Ko Tuo He Shan*  
 ii. *San Zhi Nia He Shan*  
 iii. *Wo Shan*  
 iv. *Jia Shan*

4. i. Ragam *Jia Shan Xiao Wai*  
 ii. Ragam *Shi Zi Bu*  
 iii. Ragam *Shi Zi Bu Kou Shan Xiao Wei*
5. i. Gong *Sasalkan*  
 ii. Gong *Nanangon*  
 iii. Gong *Hahambatan*  
 iv. Gong *Hohotukon*  
 v. Gong *Kulimpohon*  
 vi. Gong *Tatavagon*
6. Tarian Sumazau (Penampang)  
 i. Asas Pergerakan Tangan

Lelaki
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengayunkan tangan di sisi ke hadapan dan ke belakang pada paras sederhana mengikut tempo lagu.</li> <li>Aras depaan tangan penari lelaki perlu pada paras bahu berbanding dengan depaan tangan penari wanita.</li> <li>Aras depaan tangan 90° ke sisi dan siku dipatahkan / dibengkokkan.</li> <li>Keadaan jari ialah Genggam Tak Sudah.</li> <li>Kedua-dua tangan diayun ke hadapan dan ke belakang pada tempo yang sederhana.</li> <li>Ayun tangan secara berterusan.</li> </ul>
Wanita
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengayunkan tangan di sisi ke hadapan dan ke belakang pada paras sederhana mengikut tempo lagu.</li> <li>Aras depaan tangan penari wanita pula agak sedikit rendah daripada penari lelaki, iaitu pada aras bawah ketiak.</li> <li>Aras depaan tangan 45° ke sisi dan siku dipatahkan / dibengkokkan.</li> <li>Telapak tangan dihadapkan ke sisi dan ke kanan.</li> <li>Kedua-dua tangan diayun ke hadapan dan ke belakang pada tempo yang sederhana.</li> <li>Ayun tangan secara berterusan.</li> </ul>

ii. Asas Pergerakan Kaki

Lelaki/Wanita
<ul style="list-style-type: none"> <li>Kaki kanan menghenjut dan kaki kiri pula menapak penuh ke atas dan ke bawah mengikut kiraan pada gong.</li> <li>Lutut dibengkokkan ketika kaki dihentutkan.</li> </ul>

Tarian Rejang Be'uh

i. Asas Pergerakan Tangan

Lelaki
<ul style="list-style-type: none"> <li>Tangan diangkat dan dibentukkan (satu tangan diluruskan ke hadapan dan satu tangan lagi didepakan ke sisi).</li> <li>Ayunan tangan yang sederhana dan tidak terlalu laju.</li> <li>Pergelangan tangan dipatahkan ke atas dan ke bawah secara berterusan.</li> <li>Lengan dibuka luas seolah-olah sedang mengepak.</li> <li>Pergerakan tangan tidak terlalu lembut, sentiasa gagah dan menampilkan sifat kekelakian.</li> </ul>



Wanita
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kedua-dua tangan diletakkan di hadapan dada.</li> <li>• Kedudukan telapak tangan menghadap ke hadapan.</li> <li>• Ayunan tangan sederhana dan tidak terlalu laju.</li> </ul>

## ii. Asas Pergerakan Kaki

Lelaki
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kedua-dua kaki dirapatkan dan dibengkokkan ketika melangkah untuk merendahkan posisi tubuh badan.</li> <li>• Hentakan kaki dengan menggunakan tumit ke hadapan bersilih ganti mengikut tempo lagu secara sederhana.</li> </ul>
Wanita
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kedua-dua kaki dirapatkan dan dibengkokkan ketika melangkah untuk merendahkan posisi tubuh badan.</li> <li>• Menapak dengan menggunakan tapak kaki ke kanan dan ke kiri bersilih ganti mengikut tempo lagu.</li> </ul>

7. Tarian Rejang Be'uh biasanya dipersembahkan pada sambutan perayaan sebagai tanda kesyukuran dan kegembiraan selepas tamatnya musim menuai padi.
8. Ragam *Bikabur Da'Tipat*  
Ragam *Tongan Semirip-Terbang*  
Ragam *Tongan Mengepak (Manuk Similip)*  
Ragam *Bi-Pusing*  
Ragam *Tolak Da Bi-Ngon*  
Ragam *Tongan Kadang Pu-Up & Gi-Sik Po-On*

## UNIT 6 : SINOGRAFI TARI

1.
  - i. Ranting (Xiao Shan Gu)
  - ii. Pucuk (Shan Jiao)
  - iii. Pusat (Shan Zhou)
  - iv. Perdu (Shan Bing)
  - v. Dahan (Da Shan Gu)
  - vi. Kelopak (Shan Ko)
  - vii. Daun (Shan Mian)
2.
  - i. *Siga*: penutup kepala yang menggunakan kain tenunan bermotifkan tumbuhan
  - ii. *Gaung*: baju berlengan panjang yang menggunakan baldu warna hitam dan

dihiasi dengan corak benang berwarna emas.

- iii. *Simbong*: subang yang diperbuat daripada logam tembaga atau logam.
  - iv. *Tapi'*: sarung bagi pakaian tradisional wanita Kadazandusun.
  - v. *Sinuangga*: baju blaus pendek yang diperbuat daripada kain baldu berwarna hitam dan dihiasi dengan corak menarik menggunakan benang emas. Lehernya berbentuk seakan-akan huruf 'U'. Terdapat beberapa butang yang dikenali sebagai batawi dan aksesori pelengkap yang digantung pada leher.
3. Sirambuk
  4. *Du dou* digunakan oleh penari wanita untuk menutup bahagian dada.
  5. Bagi busana tarian *Yun Nan Hua Deng* yang asalnya berlapis-lapis dan sarat dengan sulaman benang emas dan sutera, kini masih boleh dilihat namun diubah suai mengikut peredaran masa dan kesesuaian pemakaian. Bagi tarian *Yun Nan Hua Deng*, penari wanita memakai *Sam* (baju), *Du dou* (apron) dan *Fu* (seluar), manakala penari lelaki pula memakai *Sam* (baju) dan *Fu* (seluar).
  6. Tujuannya adalah untuk menunjukkan keberanian.
  7.
    - i. Busana ialah pemakaian pakaian tari yang lengkap dari hujung kepala hingga hujung kaki.
    - ii. Tatarias ialah tatacara rias diri dari aspek solekan, dandanan dan pemakaian aksesori.
    - iii. Prop ialah kelengkapan atau bahan mudah alih yang digunakan oleh penari dalam tarian.
    - iv. Tatabunyi melibatkan peralatan yang mengeluarkan bunyi dan membantu dalam memberikan kesan khas sesuatu persembahan yang terdiri daripada alat siar raya, lagu dan sebagainya.
    - v. Tatacahaya merupakan sistem pencahayaan dalam penggambaran filem, pementasan dan sebagainya untuk menghasilkan persembahan yang berkesan.





## UNIT 7 : KOREOGRAFI

1. B
2. C
3.
  - i. Perancangan
  - ii. Komposisi dan improvisasi
  - iii. Produk persembahan
  - iv. Analisis
4.
  - i. Tema dan konsep
  - ii. Bilangan penari
  - iii. Susunan jadual latihan
  - iv. Tempat latihan
  - v. Busana
  - vi. Muzik iringan
5.
  - i. Setempat
  - ii. Arah penjuru hadapan kiri
  - iii. Arah hadapan
  - iv. Arah penjuru hadapan kanan
  - v. Arah kiri
  - vi. Arah kanan
  - vii. Arah penjuru belakang kiri
  - viii. Arah belakang
  - ix. Arah penjuru belakang kanan
6.
  - i. Pola lantai ikatan Jentayu
  - ii. Pola lantai ikatan Bebaling
  - iii. Pola lantai Sepit Ketam/Ikatan Bulan
  - iv. Pola lantai ikatan Guntum (Ombak)
  - v. Pola lantai ikatan Naga Berjuang@ Di Laut/ Gunung Berayun
7.
  - i. Kaedah urutan
  - ii. Kaedah kombinasi
  - iii. Kaedah pengulangan
  - iv. Kaedah songsang
8.
  - i. Membanding Beza
    - membuat perbandingan antara produk persembahan sendiri dengan produk
  - ii. Menghujah
    - memberikan hujah tentang kelebihan dan kelemahan produk persembahan yang dianalisis
  - iii. Menghubung Kait
    - menerangkan hubung kait hasil karya persembahan dengan latar belakang tarian, sejarah, busana, alat muzik dan sinografi

## UNIT 8 : APRESIASI TARI

1. Koreografi
  - aspek kesesuaian gaya pergerakan, tema,
  - konsep koreografi
  - komposisi tarian (ragam, pola lantai).
2. Perbezaan
  - i- Rejang Be'uh tidak menggunakan daun hisad
  - ii- Penari wanita sumazau tidak menggunakan selendang sebagai prop
3.
  - i. Etika penari
    - penari menari dengan bersemangat, harmoni
    - kemas gerak geri
    - disiplin penari
    - kesopanan di atas pentas
    - pergaulan yang tidak melampaui batas
  - ii. Etika pergerakan
    - penari menari dengan perasaan terkawal.
    - pergerakan lemah gemalai
    - gambaran keharmonian secara keseluruhan

- iii. Etika busana dan prop
  - kekemasan penari
  - kesopanan melalui busana
  - kesesuaian prop
- 4. i. Tarian Rejang Be'uh : ragam *bikabur da'tipat*/ragam *bi-pusing*
- ii. Tarian Sumazau (Penampang) : ragam *sumindok minsaladu*/ragam *mangambai*
- 5. Nilai murni dalam tarian *Yun Nan Hua Deng*, tarian Sumazau (Penampang) dan tarian Rejang Be'uh ialah:
  - Kesopanan penari
  - Kekemasan gerak-geri penari
  - Pergaulan yang tidak melampaui batas
  - Kesusilaan penari ketika membuat persembahan
  - Pergerakan yang lemah-lembut melambangkan adab ketimuran
- 6. i- Tarian *Yun Nan Hua Deng*  
Tarian ini ditarikan dengan menggunakan prop kipas dan sapu tangan yang menggunakan medium penceritaan yang bersifat gembira dan lucu serta menyetengahkan unsur kekuatan, keberanian dan usik-mengusik antara pasangan muda. Tarian ini berasal daripada aktiviti pekerjaan yang dilakukan semasa penanaman padi dan pertanian. Pada asalnya, tarian ini ditarikan ketika bekerja sambil mereka menyanyikan lagu-lagu yang bertujuan untuk menyembah dewa pertanian agar tuaian mereka memperoleh hasil yang lumayan dan bertambah pada setiap tahun. Tarian tersebut berkaitan rapat dengan upacara dan sambutan Tahun Baharu Cina yang bertujuan untuk menghapuskan kejahatan dan memastikan hasil tuaian pada musim akan datang adalah lebih baik. Namun, kini, tarian tersebut dipersembahkan untuk tujuan hiburan semata-mata.
- ii- Tarian Sumazau (Penampang)  
Tarian Sumazau lazimnya ditarikan semasa pesta menuai atau Tadau Kaamatan pada bulan Mei setiap tahun. Pesta ini bertujuan untuk mengucapkan kesyukuran yang

berkaitan dengan kegiatan menanam dan menuai padi, menolak bala, menyemah semangat dan mengubati penyakit. Etnik Kadazan Penampang khususnya dan etnik lain di Sabah umumnya telah mengadaptasikan gerakan asas daripada aksi dalam ritual tersebut untuk dijadikan bahan koreografi khususnya tarian Sumazau (Penampang) yang telah berkembang dan dijadikan tarian keramaian. Tarian Sumazau (Penampang) daripada etnik Kadazandusun tidak semestinya melibatkan penari lelaki dan wanita menari bersama-sama, tetapi boleh melibatkan tiga atau lebih penari wanita atau lelaki pada satu-satu masa yang sama.

### iii- Tarian Rejang Be'uh

Pada masa ini, tarian Rejang Be'uh bukan hanya sekadar legenda atau mitos kepada etnik Bidayuh, malah telah dijadikan sebagai tarian untuk dipersembahkan kepada para penonton. Tarian ini dipersembahkan oleh dua pasangan penari. Mereka menari dengan melakukan gerakan seperti gaya seekor burung helang mengepak-ngepak sambil bertarung mengikut rentak pukulan gong dan bunyi loceng kecil pada kaki penari. Kebiasaannya, semasa tarian ini dipersembahkan, para penari akan mengenakan pakaian tradisional etnik Bidayuh selepas musim menuai padi. Selain itu, tarian Rejang Be'uh menjadi tarian yang sering dipersembahkan semasa sambutan perayaan sebagai tanda kesyukuran dan kegembiraan selepas tamatnya musim menuai padi. Tarian ini juga dipersembahkan di rumah baruk etnik Bidayuh bagi mengalu-alukan kedatangan para tetamu yang datang berkunjung ke rumah mereka.

### 7. Sinografi

- aspek busana yang dikenakan penari
- kesesuaian tatarias
- prop atau bahan yang digunakan untuk memeriahkan tarian perlu diberikan perhatian.

*aksial* rangka yang merangkumi tulang tengkorak, tulang wajah, tulang belakang, tulang dada dan tulang rusuk.

*alveolus* saluran akhir pada alat pernafasan. Strukturnya kecil dan merupakan gelembung udara. Dindingnya tipis, lembab dan di sinilah tempat pertukaran gas terjadi.

*anoksia* ketiadaan bekalan oksigen dalam tisu badan.

*apendikular* rangka tambahan pada sistem rangka manusia.

*baju borih* baju berlengan pendek yang dihiasi renda berwarna keemasan di sekeliling penjuru lengan baju.

*bidayuh* suku kaum peribumi di Sarawak yang tinggal di kawasan Bau, Serian, Pedawan dan Lundu.

*bobohizan* gelaran bagi bomoh wanita utama dalam tradisi kebudayaan Kadazandusun.

*bokus kupuong* tali pinggang yang diperbuat daripada perak dan terdapat dalam pelbagai bentuk.

*bronkus* bronkus kanan menuju ke paru-paru kanan dan bronkus kiri menuju ke paru-paru kiri.

*diafragma* otot pada paru-paru yang berbentuk kubah dan merupakan tempat bermulanya pernafasan. Apabila nafas disedut, diafragma menguncup dan ditarik ke bawah. Hal ini menyebabkan ruang paru-paru meningkat dan udara dapat disedut ke paru-paru. Apabila nafas dihembus keluar, diafragma mengembang, mengecilkan ruang dan memaksa udara keluar.

*endoskeleton* sistem rangka yang terletak dalam tubuh badan dan dilindungi oleh kulit dan otot.

*gaung* baju berlengan panjang tanpa sulaman yang dihiasi dengan corak menarik menggunakan benang berwarna emas.

*girundung* gelang kaki yang dipakai oleh penari wanita yang terdiri daripada sebiji loceng yang diperbuat daripada perak atau tembaga dan diikat dengan menggunakan cebisan kain merah. Girundung ini berbunyi ketika kaki dihentakkan dan digerakkan.

*himpogot* tali pinggang berbentuk syiling daripada logam perak yang biasanya mempunyai tiga lilitan.

*hipoksia* keadaan kekurangan oksigen pada tisu yang boleh disebabkan oleh beberapa faktor seperti kekurangan oksigen di udara, masalah paru-paru dan anemia.

*jipo bayuh* kepingan kulit kayu yang dijadikan sebagai baju tanpa lengan yang dipakai oleh penari lelaki bagi tarian Rejang Be'uh.

*jomuh* skirt pendek yang dihiasi renda berwarna keemasan dan disusun secara melintang.

*kaamatan* pesta yang dirayakan sebagai tanda kesyukuran oleh masyarakat Kadazandusun di Sabah dengan memuja semangat padi.

*kadazandusun* kumpulan etnik (bumiputera) yang terbesar di Sabah. Kadazandusun merujuk kepada lebih 40 etnik yang terdapat dalam rumpun keluarga Kadazan.

*ligamen* tisu bergentian yang elastik dan kuat untuk menghubungkan tulang dengan tulang yang lain.

*minsaladu* ragam mengayun tangan dan maju ke hadapan dalam tarian Sumazau.

*pangieh* rantai manik yang menggunakan gabungan tiga warna, iaitu putih, merah dan hitam.

*pangkis* satu daripada jeritan kecil yang biasanya digunakan untuk menandakan permulaan tarian dan pertukaran corak tarian. Jeritan kecil daripada penari lelaki ini akan lebih memeriahkan suasana tarian tersebut.

*piloxing* olahraga kardio yang menggabungkan *pilates*, *boxing* (tinju) dan sebagainya.

*pliometrik* latihan tubi untuk menguatkan daya ketahanan dan kecergasan tubuh badan.

*rumah baruk* bangunan kediaman bagi orang Bidayuh di Borneo yang terdiri daripada sebuah rumah panjang yang mempunyai 10 dan 20 bilik. Setiap rumah panjang mempunyai "ruai" (ketua rumah panjang).

- sakrum* vertebra atau tulang besar pada tulang belakang yang terdiri daripada lima tulang.
- sandangon* Daun silad kering yang diikat pada kain merah serta diletakkan pada sebelah sisi pinggang penari lelaki yang bertujuan sebagai simbolik kepada tangkai padi yang ditanam di sawah padi
- sauva* seluar baldu panjang berwarna hitam yang dihiasi dengan corak benang berwarna emas.
- setega/sitoga* gelang kaki yang dipakai oleh penari lelaki dan terdiri daripada sebiji loceng yang diperbuat daripada perak. Gelang ini diikat dengan menggunakan cebisan kain merah pada pergelangan kaki dan berbunyi ketika kaki dihentak dan digerakkan.
- sigar* penutup kepala yang menggunakan kain tenunan bermotifkan tumbuhan.
- sigar* hiasan kepala yang diikat dengan menggunakan kain berwarna hitam dan dihiasi renda berwarna keemasan.
- simbong* subang yang diperbuat daripada logam tembaga atau perak yang dipakai oleh penari wanita.
- simis* blaus putih (baju dalam) berhias renda kecil di bahagian dada.
- sinovial* cecair pelincir yang dimiliki oleh sendi gerakan bebas atau sendi sinovial.
- sinuanga* baju blaus pendek yang diperbuat daripada kain baldu berwarna hitam dan dihiasi dengan corak menarik yang menggunakan benang emas serta leher yang berbentuk seakan-akan huruf 'U'.
- sipiah/solo'ung* topi yang dijahit dengan menggunakan gabungan tiga warna, iaitu merah, putih dan hitam serta dihiasi corak berwarna.
- sirambuk* rantai yang diperbuat daripada bahan seperti manik, gigi beruang atau harimau dan kepingan kayu.
- slapai* kain berwarna merah yang diletakkan pada leher.
- sumazau* tarian tradisi rakyat yang amat terkenal di Sabah yang ditarikan oleh pasangan penari lelaki dan wanita bagi masyarakat Kadazandusun yang sering dipersembahkan pada hari perayaan atau upacara ritual yang dirayakan di negeri Sabah sambil diiringi ensembel gong *sompogogunan*.
- sumindok/kumizod* pergerakan menjenjutkan kaki dalam tarian Sumazau.
- tangkong* tali pinggang berbentuk cincin daripada logam perak yang biasanya mempunyai tiga lilitan.
- tapi'* sarung bagi pakaian tradisional wanita.
- tarsal* tulang pada buku lali bahagian kaki.
- tendon* tisu bergentian yang bukan elastik. Tendon melekatkan otot pada tulang. Kekuatan daripada pengecutan otot dibawa oleh tendon ke tulang supaya menarik tulang untuk menghasilkan pergerakan.
- toraks* vertebra atau tulang pada tulang belakang yang terdiri daripada 12 tulang.
- trakea* dikelilingi oleh tulang rawan dan mempunyai rongga silia yang dapat menapis segala kekotoran yang masuk ke dalam sistem pernafasan. Trakea memerangkap udara yang disedut lalu mengalir ke cabang bronkus.



- Alma M. Hawkins. 1991. *Moving from Within a New Method for Dance Making*. Amerika Syarikat: A Cappella Incorporated.
- Ang Li Yi. "Building Cultural Identity Through Chinese Dance Competition". Kajian Ilmiah Sarjana Muda Seni Persembahan Tari Pusat Kebudayaan Universiti Malaya Sesi 2015/2016.
- Angioi M., Metsios GS., Twitchett E., Koutedakis Y. & Wyon M. "Association Between Selected Physical Fitness Parameters and Esthetic Competence in Contemporary Dancers" dlm. *Journal of Dance Medicine and Science*.13(4):115-23, 2009.
- Bagong Kussudiardjo, 1981. *Tentang Tari*. Yogyakarta: C.V. Nur Cahaya.
- Berardi GM., 2005. *Finding Balance: Fitness, Training and Health for a Lifetime in Dance*. Edisi Kedua. New York: Routledge.
- Chang-Tai Hung, 2005. *The Dance of Revolution: Yangge in Beijing in the Early 1950s*. Cambridge University Press: School of Oriental and African Studies.
- Clarkson PM., Skrinar M (eds.), 1998. *Science of Dance Training*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Deneerwan, M., 2014. *Bobolian: Seni Teater Etnik Dusun*. Kuala Lumpur: Jabatan Kebudayaan dan Kesenian Negara.
- Denis J. Sading dan Fiona Jamiyan, 2016. *Mari Menari Tarian Sumazau*. Kota Kinabalu: Lembaga Kebudayaan Sabah.
- Franklin, Eric, 2004. *Conditioning for Dance*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Grossman, G.2005. *Anatomy, Movement Analysis & Conditioning*. Amerika Syarikat: Princeton Book Company.
- Haas, J, Greene. 2010. *Dance Anatomy*. Amerika Syarikat: Human Kinetics.
- Haji Mahmud Zamudin Mat dan Lucas Justin, 1996. *Asas Tarian Bidayuh*. Kuching: Kementerian Pembangunan Sosial Sarawak.
- Halilitar Lathief, 2006. *Improvisasi Seni*. Makassar: Padat Daya.
- Hanafi Hussin. "Ritual Padi Komuniti Kadazan Dataran Penampang, Sabah" dlm. *Journal of Southeast Asian Studies (JATI) Bilangan 10*, 2005.
- Hanafi Hussin. "Seni Persembahan Sebagai Perkakasan Ritual Pengubatan: Paluan Gandang dan Tari Sumazau dalam Ritual Monogit oleh Kadazan Penampang di Sabah" dlm. *Journal of Southeast Asian Studies (JATI) Bilangan 11*, 2006.
- Helena Anak Matthew Karot. "Tarian Rejang Beuh dari daerah Siburan ke Pentas di Bandar Kuching". Kajian Ilmiah Sarjana Muda Seni Persembahan Tari Pusat Kebudayaan Universiti Malaya Sesi 2008/2009.
- Hii Ing-Fung. "Dancing as Malaysian-Dancing as Chinese Inventing Chinese Malaysia Dance" dlm. Tesis Sarjana Kesenian (Seni Persembahan) Pusat Kebudayaan Universiti Malaya Sesi 2014.
- Ismail Abbas dan Shaong, C. 1984. *Tarian-tarian Tradisional Sabah*. Kota Kinabalu: Kementerian Kebudayaan, Belia dan Sukan Negeri Sabah.
- Jacqueline Pugh-Kitingan dan Mohd Anis Md Nor & Burrige, Stephanie (ed.). "Dance and Ritual in Sabah" dlm. *Sharing Identities: Celebrating Dance in Malaysia*, 2011.
- Jacqueline Pugh-Kitingan, 2012. *Kadazan Dusun: Siri Etnik Sabah*. Kuala Lumpur: Institusi Terjemahan & Buku Malaysia.

- Joseph V. Gonzales, 2004. *Choreography: A Malaysian Perspective*. Kuala Lumpur: Akademi Seni Budaya dan Warisan Kebangsaan (ASWARA).
- Koutedakis Y., Sharp NCC, 1988. *The Fit and Healthy Dancer*. Chichester: Wiley.
- Koutedakis Y., Sharp NCC. 1999. *The Fit and Healthy Dancer*. Chichester: Wiley.
- Koutedakis Y., "Fitness for Dance" dlm. *Journal of Dance Medicine and Science*. 9(1):5-6, 2005.
- Krasnow DH. & Chatfield SJ. "Dance Science and the Technique Class" dlm. *Impulse*. 4:162-72, 1996.
- Laws H., 2005. *Fit to Dance 2: Report of the Second National Inquiry into Dancers' Health and Injury*. United Kingdom: London.
- Lee Lam Thye. "Memupuk Nilai-nilai Murni dalam Masyarakat" dlm. *Gagasan 1Malaysia Melalui Landasan Seni & Budaya*, 2013.
- Legg, Joshua. 2012. *Introduction to Modern Dance Techniques*. Amerika Syarikat: Princeton Books Company.
- Lloyd, Marcia L, 1998. *Adventures in Creative Movement Activities: A Guide for Teaching*. Edisi ke-2. Amerika Syarikat: Eddie Bowers.
- Low Kok On dan Sri Ningsih, 2013. *Pandangan Dunia dan Konteks Upacara dalam Sumazau Penampang, Sazau Papar dan Sumazau Paina Membakut*. Bangi: Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Matusky, P, A., Tan Sooi Beng, 2004. *The Music of Malaysia: The Classical, Folk & Syncretic Traditions*. United Kingdom: Ashgate.
- Mew Chan Sing dan Teoh Ming Wah. Prof. Dr. Gulam-Sarwar Yousof (ed.). "Chinese Dance" dlm. *The Encyclopaedia of Malaysia Performing Arts Volume 14*, 2004.
- Mohd Anis Md Nor. "The Relationship of Traditional Malaysia Dance Movement to the Colotomic Unit of Music" dlm. *Tirai Panggung Jurnal Seni Persembahan Jilid 6. (62)*, 2003.
- Mohd Anis Md. Nor dan Zainal Abiddin Tinggal (ed.). "Malaysia" dlm. *The Dance of Asean*, 1998.
- Mohd. Ghouse Nasuruddin, 1994. *Tarian Melayu*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka dan Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Mumtaz Begum, Hafzan Zannie Hamza dan Ismail Muhammad, 2016. *Seni Tari Sekolah Seni Malaysia Tingkatan 1*. Kuala Lumpur : Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Patricia Matusky dan Tan Sooi Beng, 1997. *Muzik Malaysia: Tradisi Klasik, Rakyat dan Sinkretik*. The Asian Centre, Akademi Seni Kebangsaan, Kementerian Kebudayaan, Kesenian dan Pelancongan Malaysia.
- Paul Love, 1997. *Modern Dance Terminology*. New Jersey: Dance Horizon and Princeton Book Company.
- Peggy Hackney, Sarah Manno dan Muriel Topaz, 1977. *Elementary Labanotation a Study Guide*. New York: Dance Notation Bureau Press.
- Peterson, A. Royce. 1984. *The Movement and Meaning: Creativity and Interpretation in Ballet and Mime*. Amerika Syarikat: Indiana Press University.
- Prof Dato Dr. Hood Salleh (ed.). "Peoples and Traditions" dlm. *The Encyclopaedia of Malaysia Volume 12*, 2007.
- Rafferty S, Redding E, Irvine S, Quin E. "The Effects of a One-Year Dance-Specific Fitness Training Program on Undergraduate Modern Dance Students: An Experimental Study" dlm. *Abstract. J Dance Med Sci*. 11(1):16, 2007.

- Rafferty S., Redding E., Irvine S., & Quin E. "The Effects of a One-Year Dance-Specific Fitness Training Program on Undergraduate Modern Dance Students: An Experimental Study" dlm. Abstract. Journal of Dance Medicine and Science. 11(1):16, 2007.
- Salmah Ayob, 1992. *Pergerakan Kreatif dan Pendidikan*. Petaling Jaya: Flo Enterprise Sdn. Bhd.
- Sandra Cerny Minton, 1986. *Choreography: A Basic Approach Using Improvisation*. Amerika Syarikat, Kanada dan Eropah: Human Kinetics.
- Sandra Cerny Minton, 1997. *Choreography: A Basic Approach Using Improvisation*. Edisi Kedua. Amerika Syarikat, Kanada dan Eropah: Human Kinetics.
- Shamsul Amri Baharuddin, 2010. *Modul Hubungan Etnik Edisi Kedua*. Shah Alam: University Publication Centre dan Universiti Teknologi MARA.
- Shell CG (ed). 1984. *The Dancer as Athlete: The 1984 Olympic Scientific Congress Proceedings, Vol. 8*. Champaign. Illinois: Human Kinetics.
- Solomon, R., Solomon, J., & Minton, S, Cerny. 2005. *Preventing Dance Injuries*. Amerika Syarikat: Human Kinetics.
- Sorell, W. 1981. *Dance in its Time*. Amerika Syarikat: Anchor Books.
- Theresa J, Buckland. "Definitions of Folk Dance: Some Explorations" dlm. Folk Music Journal 4. World Trends: Le Monde Sunday 7, 1983.
- Wyon M, Head A, Sharp NCC, Redding E. *The Cardiorespiratory Responses to Modern Dance Classes*. J Dance Med Sci. 2002;6(2):41-5.
- Wyon M., Redding E., Abt G., Head A., & Sharp C. "Development, Reliability and Validity of a Multi-Stage Dance Specific Aerobic Fitness Test (DAFT)" dlm. Journal Dance Medicine and Science. 7(3):80-4, 2005.
- Zainal Jaslan (ed.), 2006. *Hari-hari Perayaan Malaysia*. Kuala Lumpur: Kementerian Kebudayaan, Kesenian dan Warisan Malaysia.
- Zaleha Bohari dan Joelani Said, 1999. *Klinik Tarian Bidayuh Mari Belajar Bersama*. Kuching: Kampung Budaya Sarawak.

- bedak asas 122, 131, 132  
 bedak debu 131, 132  
 Bunga Silat 25, 26, 27, 34, 35  
 busana 119, 120, 121, 129, 137, 138, 140, 145, 153, 165  
 celak 122, 124  
 endoskeleton 37, 38, 57  
 gaung 135, 141  
 gelongsor 15, 20, 22  
 Gerak Sembah 25, 26, 33, 34, 35  
 gestur 26, 28, 29, 33, 35, 79, 117  
 gincu 125, 133  
 guling 15, 20, 22, 23  
*head to toe* 3, 7, 12, 13  
 Hormat Guru 25, 26, 27, 29, 34, 35  
 idea 143, 159  
 improvisasi 144, 145, 146, 147, 148, 149  
 jalan 15, 18, 22  
 komposisi 144, 145, 147, 148, 149  
 konsep 144, 145, 159  
 Kuda-kuda 25, 26, 29, 34, 35  
 lari 15, 18, 22  
 lentur 15, 16, 22  
 ligamen 37, 38, 48, 60, 63, 64, 68  
 Limbai Tangan 25, 26, 34, 35  
 lompat 15, 18, 22, 23  
 mangambai 101, 166  
 otot polos 46, 47  
 pangkis 75, 96  
 pelembap 131, 132  
 pembayang mata 123, 124, 132, 133  
 pemerah pipi 133  
 pergerakan 107, 146, 147, 148, 151, 155, 160, 163, 165, 169, 170, 173  
 pintal 15, 16, 22  
*pliē* 18, 174  
 pliometrik 3, 9, 10, 11, 13, 23  
 postur 26, 28, 29, 33, 35, 43, 45, 64, 65, 163, 166  
 prop 33, 61, 119, 121, 130, 159, 160, 165, 168, 173  
 pusing 15, 16, 22  
 rangkak 15, 20, 22, 23  
 sendi 37, 38, 39, 48, 49, 50, 57, 58, 60, 64, 65, 66, 68, 70, 72, 73  
 siga' 135, 141  
 simbong 134, 141  
 sinuangga 134, 141  
*slipped disc* 59, 64, 73  
 sumindok minsaladu 98, 99, 100, 166  
 tapi' 134, 141





tarian

Rejang Be'uh 75, 76, 102, 103, 104,  
105, 107, 116, 117, 136, 138,  
140, 141, 160, 161, 169, 170,  
171, 173

Sumazau 75, 76, 92, 93, 94, 95, 116,  
117, 131, 140, 160, 161, 166,  
167, 168, 173

tatarias 33, 119, 121, 122, 131, 136

tempo 27, 29, 30, 33, 99, 145, 163, 166,  
171

tendon 37, 38, 39, 40, 48, 60, 63, 68

*toe to head* 3, 7, 12, 13

tulang

belakang 40, 42, 43, 54, 64, 65

dada 41, 43

pipih 41, 43, 57

pendek 40, 41

rangka 38, 39, 42, 56, 58

rawan 37, 40, 48, 49, 53, 57

rusuk 39, 41, 43, 54

tengkorak 41, 42

wiraga 25, 26, 28, 29, 33, 35, 163, 165,  
166, 171

wirama 25, 26, 28, 29, 33, 35, 163, 165,  
166, 171

wirasa 25, 26, 28, 33, 35, 163, 165, 166,  
171

*Yun Nan Hua Deng* 75, 76, 77, 78, 87, 116  
117, 122, 129, 130, 140, 141, 160,  
161, 162, 163, 164, 165, 173



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**