



<http://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/jyk>

**Teknik *Hatha Yoga* Dalam Tari Taruna Jaya
Di Sanggar Tari Teja Manik Desa Tejakula
Kecamatan Tejakula Kabupaten Buleleng**

Putu Bratria Dama Dayanu¹, Ayu Veronika Somawati², I Putu Ariyasa Darmawan³

STAH Negeri Mpu Kuturan Singaraja

Diterima 19 Mei 2024, direvisi 10 September 2024, diterbitkan 11 September 2024

e-mail: bratria080901@gmail.com¹, ayuvero90@gmail.com²
ariyasabent23@gmail.com³

ABSTRAK

Artikel ini bertujuan mengetahui dan memahami lebih dalam terkait aspek-aspek teknik hatha yoga yang terkandung dalam Tari Taruna Jaya di Sanggar Tari Teja Manik Desa Tejakula. Metode yang digunakan untuk mengetahui aspek-aspek teknik hatha yoga yang terkandung dalam Tari Taruna Jaya di Sanggar Tari Teja Manik Desa Tejakula pada artikel ini adalah menggunakan metode penelitian kualitatif. Praktik Tari Taruna Jaya memiliki banyak korelasi dengan teknik hatha yoga, seperti contohnya agem merupakan implementasi asana, ngunda bayu merupakan implementasi dari pranayama dan tetuek tetekes merupakan implementasi bandha. Pembahasan mengenai aspek teknik hatha yoga yang terkandung dalam Tari Taruna Jaya menunjukkan bahwa : 1) Bentuk teknik hatha yoga pada Tari Taruna Jaya terlihat pada bentuk asana yang terdiri atas pose level bawah dan gerak yang bersumber dari alam, bentuk pranayama yang terdiri atas pola pernapasan arah vertikal dan pola pernapasan gerak perpindahan, bentuk bandha terdiri atas mahabandha dan kuncian khusus; 2) Fungsi teknik hatha yoga pada Tari Taruna Jaya meliputi fungsi kesehatan fisik, fungsi pengendalian diri, fungsi etika sosial, fungsi pembangkitan energi spiritual, fungsi konsep penyatuan dan fungsi konsep keseimbangan; 3) Implementasi teknik hatha yoga pada Tari Taruna Jaya berkaitan dengan tempo musik, karakter dan kondisi fisik sehingga menjadikan pembabakan tari sebagai acuan praktiknya. Papeson, pangawak, pangepet dan pakaad merupakan bagian dari pembabakan Tari Taruna Jaya yang terdapat teknik dalam penerapannya.

Kata Kunci : Teknik; Hatha Yoga; Tari Taruna Jaya

ABSTRACT

*This article aims to find out and understand more deeply about the aspects of hatha yoga techniques contained in the Taruna Jaya Dance at the Teja Manik Dance Studio, Tejakula Village. The method used to find out the aspects of hatha yoga techniques contained in the Taruna Jaya Dance at the Teja Manik Dance Studio, Tejakula Village in this article is to use a qualitative research method. The practice of Taruna Jaya Dance has many correlations with hatha yoga techniques, such as *agem* is an implementation of *asana*, *ngunda bayu* is an implementation of *pranayama* and *tetuek tetekes* is an implementation of *bandha*. The discussion of the aspects of hatha yoga techniques contained in the Taruna Jaya Dance shows that: 1) The form of hatha yoga techniques in the Taruna Jaya Dance can be seen in the form of *asana* consisting of lower level poses and movements that come from nature, the form of *pranayama* consisting of vertical breathing patterns and displacement breathing patterns, the form of *bandha* consisting of *mahabandha* and special locks; 2) The function of hatha yoga techniques in Taruna Jaya Dance includes physical health functions, self-control functions, social ethics functions, spiritual energy generation functions, unification concept functions and balance concept functions; 3) The implementation of hatha yoga techniques in Taruna Jaya Dance is related to the tempo of the music, character and physical condition so that the dance division is a reference for its practice. *Papeson*, *pangawak*, *pangecet* and *pakaad* are part of the Taruna Jaya Dance division which contains techniques in its application.*

Keywords: Technique; Hatha Yoga; Taruna Jaya Dance

I. PENDAHULUAN

Seni sebagai unsur budaya memiliki fungsi dan peran yang berbeda dengan unsur budaya lainnya. Kaum fungsionalis mengatakan bahwa segala sesuatu akan dipertahankan keberadaannya jika sesuatu tersebut masih fungsional. Seni dan hasil kegiatannya dianggap sebagai bentuk fungsional karena keberadaannya bagi kehidupan manusia masih ada hingga saat ini. Begitu pula dengan benda-benda ciptaan manusia yang keberadaannya masih dipertahankan karena dianggap memiliki manfaat dan fungsional. Fungsi seni berbeda dengan fungsi benda ciptaan manusia lainnya yang dikategorikan sebagai benda bukan karya seni. Perbedaan karya seni dengan karya lainnya terlihat pada fungsinya, seni memiliki fungsi estetis dan non-estetis (Rondhi, 2014).

Pengelompokan seni berdasarkan penyajiannya terbagi atas seni rupa dan seni pertunjukan. Seni pertunjukan melibatkan aktivitas manusia pada ruang dan waktu tertentu sehingga dalam penyajiannya sangat berkaitan dengan hubungan antar pelaku seni dan penikmat seni. Unsur-unsur yang terdapat pada seni pertunjukan terdiri atas waktu, tempat, seniman dan interaksi penonton. Jenis-jenis seni pertunjukan yang biasa ditemui pada kalangan masyarakat adalah teater, tari dan musik. Tari diklasifikasikan sebagai salah satu bidang seni

pertunjukan yang bermateri baku gerak. Gerak tubuh ritmis memposisikan tari ke dalam bentuk ungkapan ekspresi jiwa yang menitikberatkan pada konsep dan koreografi yang bersifat kreatif.

Seni tari di Bali berperan besar pada perkembangan budaya dan pariwisata, hal ini dikarenakan Tari Bali merupakan seni yang kompleks dari segi konsep dan koreografi. Teknik khusus yang terdapat pada Tari Bali terdiri dari *wiraga*, *wirama* dan *wirasa*. *Wiraga* merupakan bentuk implementasi gerak-gerak tubuh sebagai simbolisasi pesan yang ingin disampaikan pada karya tari. Keterkaitan hubungan antara gerak dan musik pengiring akan diatur pada teknik *wirama*, sedangkan *Wirasa* dipahami sebagai bentuk penjiwaan dan ekspresi yang ditonjolkan saat menari sehingga mampu menghidupkan pesan-pesan yang ingin disampaikan.

Tari Bali memiliki karakter dengan kebutuhan tenaga yang berbeda-beda, jenis tari Bali yang cukup menguras tenaga yaitu jenis tari *kakebyaran*. Tari Taruna Jaya sebagai salah satu tari *kakebyaran* khas Buleleng yang memerlukan teknik olah tenaga dalam pembawaanya. Eksistensi Tari Taruna Jaya tidak terlepas dari pengalaman maestro yang terus mempertahankan *agem-agem* dasar di tengah perkembangan seni tari. Ibu Ni Luh Menek merupakan maestro tari asal Desa Tejakula dengan jenis karakter tari *kakebyaran*. Ni Luh Menek dikenal sebagai maestro Tari Taruna Jaya yang saat ini masih aktif mengajar tari di desa, khususnya pada sanggar yang beliau miliki yaitu Sanggar Tari Teja Manik di Desa Tejakula Buleleng. Tari Taruna Jaya menjadi napas utama sekaligus tarian dasar ketika berlatih tari, sehingga sistem sanggar mengharuskan mengenal Tari Taruna Jaya terlebih dahulu untuk menumbuhkan napas-napas tari *kakebyaran*. Tujuan dari mempelajari Tari Taruna Jaya sebagai tari *kakebyaran* adalah melahirkan generasi penerus tari Bali dengan pola olah tubuh, olah napas dan olah rasa yang kuat dengan memperhatikan teknik gerak yang terkesan rumit.

Kondisi seni tari di Bali yang memuat olah tubuh, olah napas dan olah rasa menjadikan tari Bali tergolong pada tarian yang kompleks. Gerakan pada tari Bali dapat dipadankan dengan teknik *hatha yoga* yang juga menitikberatkan pada praktik *asana* (postur), *pranayama* (napas), *bandha* (kuncian) serta *mudra* (gestur). Kata *hatha* diartikan sebagai kekuatan yang menyinggung sistem fisik. *Hatha yoga* merupakan cabang dari ilmu yoga yang bekerja pada tubuh manusia melalui gerak-gerak peregangan otot sebagai bentuk rileksasi dan mengurangi rasa stres. Jenis *hatha yoga* meliputi latihan fisik ringan dengan tujuan memperkuat, meregangkan dan menyeimbangkan bagian tubuh manusia. Persamaan antara teknik tari Bali dan *hatha yoga* terlihat pada olah tubuh dan olah napas yang dilakukan tanpa memerlukan alat bantu (Armini, 2020).

Tari Taruna Jaya adalah tarian *kakebyaran* khas Buleleng yang sangat penting untuk dilestarikan walaupun tari tersebut memiliki intensitas gerak yang padat dan dinamis. Kondisi

intensitas tersebut memerlukan teknik untuk membagi tenaga agar dapat membawakannya dengan baik hingga selesai. Jenis tari *kakebyaran* seperti Tari Taruna Jaya membutuhkan energi dan tenaga yang didapat ketika olah fisik dan olah napas melalui praktik *hatha yoga*. Sebagian besar pelaku seni tari memiliki anggapan terhadap Tari Taruna Jaya yang memiliki praktik gerak yang rumit, namun jika dipahami secara mendalam Tari Taruna Jaya merupakan bentuk implementasi *hatha yoga* itu sendiri. Praktik *hatha yoga* dalam membawakan Tari Taruna Jaya berdampak pada energi yang digunakan dan kekuatan yang dikeluarkan agar tetap stabil.

Tari Taruna Jaya juga merupakan bentuk penerapan *hatha yoga* terdekat bagi masyarakat Bali yang diimplementasikan melalui seni tari sekaligus sebagai bentuk pelestarian budaya. Ibu Ni Luh Menek sebagai maestro tari Bali dengan usianya saat ini masih mampu membawakan Tari Taruna Jaya dengan energik berkat praktik *hatha yoga*, hal ini menjadi bukti bahwa *hatha yoga* merupakan praktik yang memiliki dampak signifikan pada seni tari tanpa terpaat usia. Tanpa disadari pula, masyarakat Bali sudah melaksanakan *hatha yoga* dari praktik tari khususnya Tari Taruna Jaya. Berdasarkan hal tersebut, praktik *hatha yoga* dalam Tari Taruna Jaya menjadi hal yang menarik untuk diteliti.

Berdasarkan latar belakang yang ada, dapat dirumuskan sebagai berikut. (1) Bagaimanakah bentuk *hatha yoga* dalam Tari Taruna Jaya di Sanggar Tari Teja Manik Desa Tejakula Kecamatan Tejakula Kabupaten Buleleng? (2) Bagaimanakah fungsi *hatha yoga* dalam Tari Taruna Jaya di Sanggar Tari Teja Manik Desa Tejakula Kecamatan Tejakula Kabupaten Buleleng? (3) Bagaimanakah implementasi *hatha yoga* dalam Tari Taruna Jaya di Sanggar Tari Teja Manik Desa Tejakula Kecamatan Tejakula Kabupaten Buleleng?

Adapun tujuan dari isi artikel ini sebagai berikut. (1) Untuk mengetahui bentuk bentuk *hatha yoga* dalam Tari Taruna Jaya di Sanggar Tari Teja Manik Desa Tejakula Kecamatan Tejakula Kabupaten Buleleng. (2) Untuk mengetahui fungsi *hatha yoga* dalam Tari Taruna Jaya di Sanggar Tari Teja Manik Desa Tejakula Kecamatan Tejakula Kabupaten Buleleng. (3) Untuk mengetahui implementasi *hatha yoga* dalam Tari Taruna Jaya di Sanggar Tari Teja Manik Desa Tejakula Kecamatan Tejakula Kabupaten Buleleng.

II. METODE

Metode yang digunakan dalam penyusunan artikel ini berupa penelitian kualitatif untuk mengkaji esensi dan korelasi *hatha yoga* dalam Tari Taruna Jaya yang memiliki bentuk, fungsi dan implementasi yang sama bagi kesehatan fisik dan mental manusia. Lokasi penelitian ini bertempat di Sanggar Tari Teja Manik Desa Tejakula, Kecamatan Tejakula, Kabupaten

Buleleng. Teori yang digunakan dalam menganalisis permasalahan yaitu teori interaksionis simbolik dan teori psikoanalisis. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu observasi, wawancara dan studi dokumen. Data yang sudah terkumpul kemudian dianalisis dengan tahapan pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan pengambilan kesimpulan.

III. PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

Hatha yoga merupakan istilah cabang yoga yang terdiri atas dua kata yaitu *hatha* dan *yoga*. Kata *hatha* terbangun atas dua suku kata yang memiliki makna yaitu *ha* dan *tha*. Kata *ha* memiliki arti matahari sebagai simbol energi yang bersifat dinamis dan aktif, sedangkan kata *tha* berarti bulan sebagai simbol energi mental (Suparta, 2020). Istilah yoga berasal dari kata *yuj* yang memiliki makna bersatu, menyatu, penyatuan dan menghubungkan diri dengan Tuhan. *Hatha yoga* sebagai cabang yoga yang berfokus pada kesehatan fisik dan kesejahteraan mental, memposisikan postur tubuh dalam membentuk pikiran yang jernih dan damai (Mitra, 2020). Penerapan *hatha yoga* menitikberatkan pada gerak-gerak fisik yang dipraktikkan dengan postur tertentu dengan mempertimbangkan teknik pernapasan, kunci tubuh dan gestur dengan disertai meditasi. Praktik *hatha yoga* sebagai jalan untuk meningkatkan kemampuan rohani manusia yang dimulai dari bentuk disiplin pada badan jasmani. Kemampuan rohani akan meningkat apabila manusia mampu mengenal, memahami dan mengatur badan jasmani dalam menjalankan aktivitas fisik sehari-hari.

Tari Taruna Jaya merupakan salah satu jenis tari *kakebyaran* khas Bali Utara, tepatnya di Kabupaten Buleleng. Tari *kakebyaran* merupakan jenis tari Bali yang memiliki gerak dinamis dan bernapas *kebyar*, tarian ini dapat dikelompokkan berdasarkan musik pengiringnya yaitu *gamelan gong kebyar* (Dibia, 1999). Kata Taruna Jaya sebagai judul memperantarai arti dan makna tari sehingga mampu dipahami oleh masyarakat umum. Kata Taruna yang berarti seorang pemuda, sedangkan kata Jaya yang berarti kuat dan tangguh. Padanan dua kata tersebut menghadirkan istilah Taruna Jaya yang dimaknai sebagai seorang pemuda yang kuat dan tangguh. Gerak yang ditampilkan pada tarian ini menggambarkan para pemuda yang baru menginjak dewasa setelah melewati masa anak-anak. Masa pubertas atau masa akil balik yang dihidupkan sebagai suasana Tari Taruna Jaya memberikan gambaran seorang pemuda dengan tampilan emosional tinggi dan ekspresi yang tegas. Penggambaran ini memberikan kesan enerjik bahwa pemuda yang baru menginjak dewasa memiliki kemampuan dalam memikat hati seorang wanita.

Hatha yoga dan Tari Taruna Jaya merupakan aktivitas fisik yang memiliki perbedaan signifikan, umumnya *hatha yoga* memiliki gerak yang bersifat lembut, pelan dan tenang. Berbeda halnya dengan Tari Taruna Jaya yang memiliki karakter gerak yang gesit, kuat dan enerjik. Keterkaitan antara *hatha yoga* dan Tari Taruna Jaya terletak pada penempatan tubuh manusia sebagai media untuk praktik geraknya yang didasari dengan teknik tertentu. Teknik olah tubuh, teknik olah napas dan teknik kunci merupakan persamaan yang terdapat pada kedua aktivitas fisik tersebut meskipun dengan karakter gerak yang berbeda.

Sanggar Tari Teja Manik merupakan salah satu organisasi yang mewadahi minat bakat masyarakat pada bidang seni tari di Desa Tejakula. Sanggar ini didirikan oleh Ibu Ni Luh Menek sejak tahun 1960. Sistem latihan menari Sanggar Tari Teja Manik hampir sama dengan sistem latihan menari di sanggar tari Bali pada umumnya, namun yang membedakan terdapat pada materi tari dasar yang diberikan yaitu Tari Taruna Jaya. Mempelajari tari yang berwatak keras dan tegas sebagai materi dasar sangat berpengaruh pada kondisi fisik penari saat mempelajari tari yang berwatak lembut. Ibu Ni Luh Menek beranggapan jika mempelajari tari berwatak keras maka akan mudah mempelajari tari berwatak halus. Praktik tersebut membentuk kebiasaan bagi penari agar tetap memiliki tenaga yang ekstra saat membawakan tarian, oleh karena itu Tari Taruna Jaya direkomendasikan sebagai materi dasar bagi penari yang memiliki fisik kuat.

B. Bentuk *Hatha Yoga* dalam Tari Taruna Jaya di Sanggar Tari Teja Manik Desa Tejakula Kecamatan Tejakula Kabupaten Buleleng

Bentuk *hatha yoga* dan Tari Taruna Jaya memiliki berbagai persamaan pada praktiknya. Cara menjaga postur, pengaturan napas, teknik kunci dan gestur adalah bentuk persamaan yang bisa dikaitkan antara teknik *hatha yoga* dan praktik Tari Taruna Jaya. Istilah yang digunakan untuk memahami teknik gerak tentunya berbeda pada *hatha yoga* dan Tari Taruna Jaya. Bahasa Sanskerta banyak ditemukan pada istilah teknik *hatha yoga*, sedangkan pada teknik Tari Taruna Jaya banyak ditemukan istilah yang menggunakan bahasa Bali. Pada dasarnya perbedaan istilah bahasa tidak berpengaruh praktik teknik gerak. Contoh istilah yang ditemui pada teknik *hatha yoga* dan Tari Taruna Jaya antara lain istilah *asana* dan *agem* memiliki kesamaan teknik postur tubuh, istilah *pranayama* dan *ngunda bayu* memiliki kesamaan teknik pengaturan napas, istilah *bandha* dan *tetuek tetekes* memiliki kesamaan pada teknik kunci tubuh.

1. Bentuk *asana* pada Tari Taruna Jaya

Asana merupakan sikap tubuh yang nyaman dilakukan. Manfaat *asana* dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental, serta memperbaiki pengeluaran cairan hormon yang mengakibatkan keseimbangan hormon (Kamajaya, 2000). *Asana* merupakan sikap tubuh yang digunakan sebagai olah tubuh dan bentuk aktivitas fisik pada *hatha yoga*. *Asana* sebagai sikap tubuh pada teknik *hatha yoga* merupakan bentuk yang sama dengan praktik *agem* pada tari Bali. Kata *agem* memiliki arti diam atau pose, kata tersebut juga memberi gambaran pada hal-hal yang bersifat non lokomotif. Bentuk *agem* berupa pose yang terpaku atau sikap yang dominan dalam tari Bali (Tim, 2000). Kemiripan bentuk antara teknik *hatha yoga* dan Tari Taruna Jaya terlihat pada bentuk pose level bawah yang diterapkan, serta hasil interaksi dengan alam sebagai sumber inspirasi pose dan gerak yang digunakan pada *hatha yoga* maupun Tari Taruna Jaya.

Level bawah merupakan istilah untuk pose atau gerak yang dilakukan dengan posisi duduk. Pose *asana* pada *hatha yoga* sebagian besar memiliki bentuk pada level bawah, praktisi yoga mempraktikkan gerak dalam posisi duduk dan tubuh tegap. Posisi duduk *vajrasana* dalam *hatha yoga* terdapat pada rangkaian gerak Tari Taruna Jaya, istilah pose tersebut dikenal dengan *matimpuh*. Praktik pose *matimpuh* berupa kedua lutut dilipat ke belakang sehingga tungkai bawah bertumpu pada lantai, dengan demikian berat badan ada pada tungkai bawah. Ciri khas *matimpuh* Tari Taruna Jaya yaitu disertai dengan *agem* pokok yaitu *mapah biu* atau pose tangan yang menyerupai bentuk pelepah pisang yang melengkung ke bawah. Bentuk *matimpuh* lain berupa pose dengan menyentuh lutut dan *matimpuh* dengan posisi tangan *ngembat ngelus* atau tangan kiri yang diluruskan ke samping. Bentuk *matimpuh* yang paling sering dijumpai pada Tari Taruna Jaya tampak pada dokumentasi hasil penelitian sebagai berikut.



Dokumentasi peneliti, 2024.
Gambar 1: *Matimpuh mapah biu*.

Pose pada *asana hatha yoga* dan *agem* Tari Taruna Jaya memiliki pakem tersendiri sehingga tidak dapat digabungkan satu sama lain, namun aspek persamaan tampak pada sumber gerak dan pose yang melakukan peniruan gerakan alam sebagai bentuk gerak pokok yang disajikan dalam bentuk tertentu. *Hatha yoga* meposisi gerak peniruan alam sebagai simbol siklus kehidupan *atman* yang berasal dari fenomena alam. Peniruan gerak alam merupakan simbol yang terdapat pada yoga dan tari, hal tersebut bentuk komunikasi antar manusia yang menunjukkan bahwa alam mampu memberikan ketenangan melalui respon dan sensitivitas yang masuk ke tubuh manusia. Pose dan gerak interaksi alam yang terdapat pada Tari Taruna Jaya terdiri atas *mapah biu*, *sledet ngelangkar gunung*, *ngumbang*, *ngepik*, *sledet capung* dan *capung kayeh*.

Mapah biu merupakan *agem* pokok yang hampir ditemui pada seluruh pembabakan Tari Taruna Jaya, gerak gerak ini merupakan hasil peniruan pelepah pisang yang melengkung ke bawah. *Sledet ngelangkar gunung* merupakan peniruan gunung sebagai eksplor gerak yang berasal dari alam yang digunakan pada gerak mata agar memudahkan praktisi tari dalam membentuk lintas gerak pengelihatan. *Ngumbang* merupakan gerak hasil peniruan ombak atau gelombang laut yang bergerak naik turun. *Ngepik* merupakan gerak terinspirasi dari gerakan memetik bunga. *Sledet capung* merupakan gerak hasil peniruan gerakan mata serangga capung yang dipergunakan untuk menggambarkan gerak menoleh, dimana gerak mata dan kepala selalu beriringan. *Capung kayeh* merupakan peniruan serangga capung yang terbang ke bawah menyentuh air lalu kembali terbang ke atas dengan cepat, gerakan ini umumnya digunakan pada rangkaian gerak level bawah.

2. Bentuk *pranayama* pada Tari Taruna Jaya

Istilah *pranayama* terdiri atas gabungan dua kata, *prana* dan *yama*. Kata *prana* memiliki arti bentuk kekuatan yang sangat penting dan memiliki pengaruh besar yang meliputi seluruh kosmos, sedangkan kata *yama* berarti mengendalikan (Ra, 2007). *Pranayama* sebagai salah satu teknik olah napas dalam *hatha yoga* untuk mengendalikan aliran energi dalam nadi. *Ngunda bayu* merupakan salah satu teknik dalam tari Bali yang diartikan sebagai sistem pengolahan napas pada seni tari. Teknik tersebut merupakan bentuk paling mendasar yang wajib dikuasai seorang penari. Tujuan penguasaan teknik *ngunda bayu* tentunya untuk memperoleh tenaga ketika pementasan tari berlangsung. Teknik tersebut merupakan tiga bentuk utama yang harus dikuasai untuk memperoleh energi dan mengatur tenaga dalam melaksanakan aktivitas fisik. Penerapan yoga dan tari memiliki pola-pola tertentu dalam mengatur teknik pernapasan. Penggunaan pola pernapasan dapat diterapkan pada praktik gerakan arah vertikal serta gerak pose dan perpindahan.

Bentuk pernapasan pada gerak arah vertikal adalah pola pernapasan yang dilakukan dengan mengikuti lintas gerak tubuh untuk memasukkan oksigen ke dalam tubuh. Tujuan bentuk pernapasan tersebut memudahkan para praktisi mengatur napas sembari mempraktikkan gerak tertentu sehingga energi di dalam tubuh tetap tersedia. Teknik pernapasan pada gerak arah vertikal tetap mengutamakan *puraka*, *kumbhaka* dan *recaka*, namun terdapat pola praktik tertentu yang menyesuaikan dengan lintas gerak tubuh. Gerakan tubuh yang dilakukan dengan lintas gerak ke arah atas maka kondisi tubuh melakukan teknik *puraka* atau menarik napas. Teknik *recaka* atau menghembuskan napas diterapkan apabila gerakan tubuh pada lintas gerak ke arah bawah. Bentuk pernapasan pada gerak arah vertikal lebih memfokuskan pada teknik *puraka* dan *recaka*.

Bentuk pernapasan pada pose dan gerak perpindahan berkaitan erat dengan teknik kunci tubuh. Pola pernapasan ini menitikberatkan gerak dan kunci sehingga penggunaan energi yang diberikan pada tubuh dapat disesuaikan dengan porsi gerak. Perpindahan gerak merupakan teknik yang tepat untuk mengambil napas ketika menari, sedangkan pose memerlukan kunci dengan menerapkan *kumbhaka* atau menahan napas. *Puraka* dan *recaka* dapat diterapkan secara berkesinambungan pada perpindahan gerak, hal tersebut bertujuan agar energi selalu mengalir di tubuh ketika mempraktikkan gerak yang memerlukan unsur ruang. Teknik *kumbhaka* diterapkan ketika pose diam dengan tujuan untuk memperkuat tubuh dalam posisi *agem*.

3. Bentuk *bandha* pada Tari Taruna Jaya

Kata *bandha* dipahami sebagai teknik dalam *hatha yoga* yang menitikberatkan pada teknik pengunci tubuh (Kamajaya, 2000). Teknik kunci dalam praktik seni tari Bali merupakan teknik yang wajib diterapkan, hal tersebut bertujuan untuk memberikan aksent-aksent tertentu sehingga dinamika dan makna yang ingin disampaikan dapat ditangkap oleh penonton dan para penikmat seni. Teknik kunci dalam tari Bali dikenal dengan istilah *tetuek* dan *tetekes*. *Tetuek* pada teknik tari Bali merupakan salah satu bentuk kunci dalam gerak yang terfokus pada anggota tubuh bagian kepala, sedangkan *tetekes* dalam tari Bali merupakan bentuk kunci yang terfokus pada badan.

Mahabandha atau teknik kunci besar dalam praktik *hatha yoga* memiliki kemiripan dengan praktik tari Bali, khususnya pada Tari Taruna Jaya. *Mahabandha* terdiri atas *mulabandha*, *uddiyanabandha* dan *jalandarabandha*. *Mulabandha* atau kunci kelamin dan pantat memiliki fungsi utama dalam memberikan ketegasan gerak, kunci pada kelamin dan pantat juga dapat memepertegas mimik wajah. *Uddiyanabandha* atau kunci perut bertugas sebagai kendali energi sehingga penari dapat mempersikan tenaganya pada setiap struktur tari.

Jalandarabandha atau kuncian dagu menunjukkan tekanan yang diberikan ketika menahan dagu memiliki perbedaan di setiap struktur dan karakter tari.

Terlepas dari bentuk *mahabandha* pada Tari Taruna Jaya, terdapat kuncian khusus pada Tari Taruna Jaya yang terdiri atas kuncian pada telapak kaki dan kuncian pada pergelangan tangan. Kuncian telapak kaki merupakan bentuk kuncian yang terfokus pada areal telapak kaki bagian depan, bagian ini paling mendominasi digunakan sebagai pemberi kekuatan kaki. Seluruh jari-jari kaki akan terangkat sebagai efek dari kuncian ini. Angkatan jari kaki pada tari Bali dikenal dengan istilah *nyelekenting*. Kuncian pergelangan tangan merupakan bentuk kuncian bertujuan untuk memperkuat dan memperindah jari sehingga posisi tangan ketika *agem* tampak kokoh dan jari-jari tangan terlihat lentik.

C. Fungsi *Hatha Yoga* dalam Tari Taruna Jaya di Sanggar Tari Teja Manik Desa Tejakula Kecamatan Tejakula Kabupaten Buleleng

Yoga adalah suatu seni untuk meningkatkan kesadaran diri melalui pikiran, ucapan dan perbuatan. Latihan yoga yang dilakukan secara rutin dan benar dapat membangkitkan kesadaran, kebijaksanaan, ketenangan, ketentraman dan kedamaian (Tim, 2019). Penerapan teknik *hatha yoga* yang diterapkan pada aktivitas fisik sehari-hari memberikan dampak positif bagi kesehatan tubuh dan mental, begitu pula dengan praktik tari Bali yang juga memiliki dampak positif bagi kesehatan tubuh.

Proses belajar Tari Taruna Jaya tidak menerapkan latihan *hatha yoga* sebelum mempelajari tarian tersebut, baik itu latihan yoga seperti *suryanamaskar* atau *candranamaskar*. Keadaan lain menunjukkan bahwa dalam proses latihan Tari Taruna Jaya terdapat latihan teknik gerak yang memiliki kemiripan dengan teknik dalam *hatha yoga*. Praktik Tari Taruna Jaya memiliki istilah khusus untuk menyebutkan teknik gerak, salah satu contohnya teknik pernapasan yang memiliki istilah *ngunda bayu* pada praktik Tari Taruna Jaya dan istilah *pranayama* pada *hatha yoga*. Keadaan tersebut menunjukkan bahwa teknik *hatha yoga* secara tidak langsung sudah diterapkan pada latihan Tari Taruna Jaya dengan istilah yang berbeda.

Berdasarkan fenomena yang terjadi, praktik Tari Taruna Jaya memiliki bentuk khusus yang dimana para pelaku seni tidak menerapkan rangkaian gerak *hatha yoga* sebagai bentuk yang wajib diterapkan ketika memulai latihan tetapi lebih menekan pada penggunaan teknik *hatha yoga* pada rangkaian gerak tari. Tari Taruna Jaya merupakan salah satu tari Bali yang menerapkan berbagai macam teknik *hatha yoga*, namun memiliki perbedaan yang terletak pada rangkaian dan intensitas gerak. Teknik olah tubuh, olah napas dan kuncian memberikan berbagai fungsi bagi praktisi tanpa disadari secara seksama.

1. Fungsi *Hatha Yoga* sebagai Kesehatan Fisik

Kesehatan jasmani menjadi tujuan utama *hatha yoga* sebagai aktivitas fisik, melalui disiplin badan jasmani praktik *hatha yoga* bertujuan untuk meningkatkan kemampuan rohani seseorang. Pelaksanaan teknik gerak yang diterapkan sesuai prosedur memberikan dampak kesehatan, kenyamanan dan rasa tenang dalam tubuh. Pose *cengked* dalam tari Bali merupakan representasi bentuk *asana* dalam *hatha yoga* yang berfungsi untuk mencegah dan memperbaiki posisi tulang belakang. Praktik Tari Taruna Jaya dengan menerapkan pose *cengked* yang tepat akan berdampak pada kesehatan tulang panjang dalam jangka waktu lama dan mencegah penyakit kifosis di umur tua. Kifosis merupakan kelainan pada lengkungan tulang belakang yang menyebabkan tulang punggung bagian atas terlihat membulat atau melengkung tidak normal, kondisi tersebut menjadikan manusia terlihat bungkuk (Sinaga, 2020). Pose *cengked* tampak pada dokumentasi hasil penelitian sebagai berikut.



Dokumentasi peneliti, 2024.
Gambar 2: Pose *cengked*.

2. Fungsi *Hatha Yoga* sebagai Pengendalian Diri

Teknik *ngunda bayu* pada Tari Taruna Jaya merupakan representasi *pranayama* yang dipandang sebagai salah satu bentuk kontrol emosi dan pengendalian diri melalui olah napas. Napas sebagai elemen yang harus diatur dalam merilekskan pikiran dan mengurangi ketegangan emosi. Pola pernapasan yang dilakukan dengan rileks, tenang dan seimbang memiliki dampak pada tingkat amarah seseorang. Pernapasan dan pikiran saling berkaitan dalam membangkitkan kesadaran manusia untuk melakukan pengendalian diri. Pengendalian diri dalam hal berpikir yang arif dan bijaksana berpengaruh pada perkataan dan tindakan yang baik (Artawan, 2021). *Pranayama* yang terrepresentasi pada *ngunda bayu* dapat meningkatkan kesadaran pikiran manusia untuk menerapkan tindakan susila melalui pengendalian diri.

3. Fungsi *Hatha Yoga* sebagai Etika Sosial

Teknik *bandha* dalam *hatha yoga* yang terrepresentasi pada Tari Taruna Jaya tidak hanya berfungsi dalam memberi aksen tegas dan keindahan pose pada gerak tari, tetapi akan makna

khusus yang diterapkan dengan tujuan etika sosial. *Jalandarabandha* atau kuncian dagu adalah bentuk kuncian tubuh yang sangat berkaitan dengan penampilan diri seseorang. Masyarakat Bali beranggapan jika seseorang mengangkat dagu akan dipandang sebagai orang yang sombong dan angkuh, hal tersebut meposisikan teknik *jalandarabandha* atau kuncian dagu sebagai cara untuk mengantisipasi sikap yang dipandang angkuh. *Jalandarabadha* atau kuncian dagu sangat berkaitan erat dengan *tetuek*, teknik wajib diterapkan agar bisa fokus pada satu titik. Kondisi tersebut berkaitan cara berkomunikasi, melihat lawan bicara adalah hal yang sangat penting bagi manusia ketika memulai pembicaraan.

4. Fungsi *Hatha Yoga* sebagai Pembangkitan Energi Spiritual

Mulabandha merupakan teknik kuncian dalam *hatha yoga* yang berfungsi untuk membangkitkan energi spiritual manusia. *Pranotthana* sebagai metode pembangkitan *kundalini* melalui tenaga *prana*, melalui meditasi yang bekerja mengaktifkan *muladhara cakra* menyebabkan aliran *prana* perlahan naik melalui tulang punggung dari *muladhara cakra* menuju ke *sahasrara cakra*. Teknik *mulabandha* atau kuncian pantat kelamin yang diterapkan pada Tari Taruna Jaya merupakan salah satu cara masyarakat Bali melakukan pembangkitan energi spiritual melalui seni tari sebagai aktivitas fisik. Ketenangan jiwa merupakan salah satu manfaat yang didapat melalui pembangkitan energi spiritual.

5. Fungsi *Hatha Yoga* sebagai Sistem Pengaturan Tenaga

Pengaturan tenaga dapat dilakukan dengan cara menerapkan teknik *pranayama* atau pengaturan napas pada seluruh aktivitas fisik. Teknik olah napas atau *pranayama* berkaitan erat dengan konsep *ngunda bayu*, salah satu teknik yang digunakan pada seni pertunjukan Bali untuk mengatur keluar masuknya energi ke dalam tubuh melalui pernapasan (Ruspawati, 2015). Tari Taruna Jaya memerlukan energi yang ekstra dalam membawakan gerak tari yang dinamis dan sarat akan dinamika, melalui teknik *ngunda bayu* seorang penari dapat mengerahkan dan memulihkan tenaga dengan memperhatikan jenis gerak, tempo musik dan pembabakan tari.

6. Fungsi *Hatha Yoga* sebagai Konsep Penyatuan

Tubuh, pikiran dan jiwa merupakan tiga aspek yang dikendalikan dalam konsep penyatuan dalam yoga. Kesehatan tubuh dan konsentrasi pikiran menjadi hal utama yang harus dimiliki untuk menerapkan praktik tari. Tari Taruna Jaya yang terdiri atas karakter keras dan lembut memerlukan kepekaan pikiran dan tubuh dalam membawakannya. Keselarasan pikiran dan perasaan dapat membawa manusia pada karakter yang lebih baik (Wahyudi, 2020). Keadaan pikiran sangat berpengaruh pada penjiwaan karakter pada Tari Taruna Jaya, hal tersebut akan memunculkan *inner strength* atau kekuatan dalam sehingga seorang penari dapat

dikatakan *metaksu*. Konsep penyatuan *hatha yoga* yang terrepresentasi pada Tari Taruna Jaya menunjukkan bahwa tari dapat dipahami sebagai bentuk meditasi. Konsep penyatuan dalam Tari Taruna Jaya juga didasari dengan aspek kesadaran dan penjiwaan sehingga praktik gerak yang dilakukan dapat berjalan selaras dengan musik pengiring.

7. Fungsi *Hatha Yoga* sebagai Konsep Keseimbangan

Konsep keseimbangan pada *hatha yoga* dan Tari Taruna Jaya terlihat pada dua unsur yang menunjang kedua aktivitas fisik tersebut, kedua unsur yang berbeda namun memiliki keterkaitan satu sama lain dalam membangun keseimbangan hidup. *Hatha* merupakan gabungan dari matahari dan bulan sebagai energi dinamis dan energi mental yang diterapkan pada praktik yoga, matahari dan bulan diposisikan sebagai unsur maskulin dan feminim. Konsep tersebut juga tertuang pada karakter Tari Taruna Jaya yang menunjukkan sikap keras dan lembut. Konsep keseimbangan tidak hanya terdapat pada rangkaian gerak, tetapi juga terdapat pada proses penciptaan tari yang diciptakan oleh seniman laki-laki dan dilestarikan oleh penari perempuan.

D. Implementasi *Hatha Yoga* dalam Tari Taruna Jaya di Sanggar Tari Teja Manik Desa Tejakula Kecamatan Tejakula Kabupaten Buleleng

Implementasi *hatha yoga* tampak pada pembelajaran atau latihan Tari Taruna Jaya yang didasari dengan teknik gerak dalam *hatha yoga*. Pemahaman terkait implementasi teknik *hatha yoga* dapat dijelaskan dengan memberikan gambaran khusus mengenai keterkaitan antara teknik pada *hatha yoga* dan Tari Taruna Jaya, baik dari segi bentuk hingga fungsi yang berdampak. Keterkaitan yoga dan tari dapat dijabarkan melalui tata cara pelaksanaan atau urutan proses dari salah satu teknik gerak yang diterapkan pada tubuh. Hal tersebut dapat membuktikan bahwa *hatha yoga* dan Tari Taruna Jaya memiliki keterkaitan pada teknik, serta menunjukkan bahwa teknik *hatha yoga* dapat terimplementasi pada Tari Taruna Jaya.

Pengimplementasian *hatha yoga* pada Tari Taruna Jaya didasari dengan pembabakan atau struktur tari, pembabakan Tari Taruna Jaya terdiri atas *papeson*, *pangawak*, *pangecet* dan *pakaad*. Pembabakan tari sangat berkaitan dengan musik, karakter dan kondisi fisik. Hal tersebut yang menyebabkan teknik *hatha yoga* memiliki bentuk dan fungsi tertentu yang terdapat pada setiap pembabakan Tari Taruna Jaya. Musik digunakan sebagai acuan untuk menyebutkan setiap pembabakan tari, hal tersebut disebabkan karena tari dan musik saling berkaitan satu sama lain. Penggunaan istilah musik pada tari mempermudah proses latihan, khususnya pada latihan gerak yang memerlukan musik pengiring sebagai penanda gerak yang dimaksud.

1. Implementasi *Hatha Yoga* pada *Papeson* Tari Taruna Jaya

Kata *papeson* berasal dari kata dasar *pesu* dalam bahasa Bali yang memiliki arti keluar (Tim, 1986). *Papeson* merupakan bagian awal dari pembabakan Tari Taruna Jaya untuk memberikan kesan awal atau pengenalan, tempo musik yang disajikan cenderung cepat dan menggambarkan karakter kuat pada Tari Taruna Jaya melalui gerak dinamis. *Ngunda bayu* sebagai implementasi *pranayama* tidak hanya difungsikan sebagai metode untuk membentuk energi, tetapi juga berfungsi sebagai cara untuk mengontrol energi agar tidak digunakan secara berlebihan pada bagian *papeson*. Teknik *bandha* atau kunci terimplementasi pada *agem mapah biu* sebagai *agem* pokok Tari Taruna Jaya. *Bandha* pada *mapah biu* tampak pada rangkaian gerak yang ditampilkan secara tegas sehingga memerlukan kunci pada titik tertentu, seperti kunci *mahabandha*, kunci telapak kaki dan pergelangan tangan.

2. Implementasi *Hatha Yoga* pada *Pangawak* Tari Taruna Jaya

Istilah *pangawak* berasal dari kata dasar berbahasa Bali yaitu *awak* yang berarti tubuh (Tim, 1986). Inti cerita dari tari Bali umumnya dimunculkan pada bagian *pangawak*. Ide gagasan, makna dan pesan yang disampaikan oleh penata tari dituangkan melalui isi tarian. Bagian *pangawak* Tari Taruna Jaya sebagian besar menampilkan gerak lambat dengan tempo yang lebih pelan, hal tersebut bertujuan untuk memulihkan energi yang banyak digunakan pada bagian *papeson*. *Mapah biu* terdapat pada bagian *pangawak* dengan karakter tari yang manis atau lembut, sehingga praktik *bandha* yang dilakukan tidak menerapkan banyak kunci tubuh. Bentuk *asana* yang terimplementasi tampak pada gerak *sledet capung*, gerak tubuh sebagai hasil inspirasi dari alam. Praktik *mapah biu* dan *sledet capung* pada bagian *pangawak* Tari Taruna Jaya menggunakan bentuk pola pernapasan normal ketika praktik gerak perpindahan dan teknik *kumbhaka* diterapkan pose tertentu untuk memperkuat *agem*.

3. Implementasi *Hatha Yoga* pada *Pangecet* Tari Taruna Jaya

Istilah *pangecet* berasal dari bahasa Bali yaitu *kecet* atau *ngecet* yang memiliki arti berbunyi, memukul dan memakai pikulan (Tim, 1991). *Pangecet* merupakan pembabakan atau struktur dalam tari Bali yang umumnya terdapat di bagian akhir dari tarian. *Pangecet* merupakan pembabakan atau struktur dalam tari Bali yang umumnya terdapat di bagian akhir dari tarian, melodi musik yang disajikan cenderung lebih manis dengan kecepatan dan ritme yang dimainkan. *Matimpuh* sebagai bentuk implementasi *vajrasana hatha yoga* terdapat pada bagian *pangecet* Tari Taruna Jaya, pose dan gerak yang ditampilkan berfungsi sebagai bentuk jeda untuk pemulihan energi, merilekskan otot, menjaga keseimbangan tubuh dan pikiran. *Matimpuh* terdiri atas beberapa gerak gabungan, seperti *mapah biu*, *capung kayeh* dan beberapa teknik dasar Tari Taruna Jaya lainnya.

4. Implementasi *Hatha Yoga* pada *Pakaad* Tari Taruna Jaya

Istilah *pakaad* berasal dari kata berbahasa Bali yaitu *kaad* atau *mekaad* yang memiliki arti pergi. Kata *pakaad* dimaknai sebagai penggambaran peristiwa kepergian (Tim, 1991). *Pakaad* sebagai bagian akhir pada Tari Taruna Jaya yang menampilkan gerak-gerak seorang penari dalam mengakhiri tarian, bagian *pakaad* menampilkan gerakan yang lembut dengan karakter manis sehingga memberikan suasana yang bahagia untuk mengakhiri tarian. Karakter tari yang ditampilkan pada *mapah biu* di bagian *pakaad* Tari Taruna Jaya yaitu karakter manis sehingga tidak memerlukan banyak kuncian dalam praktik geraknya. Olah napas perlu diperhatikan pada bagian *pakaad*, hal tersebut bertujuan agar gerak yang cenderung lambat tetap memiliki kekuatan dan dilakukan dengan tepat sesuai tempo musik.

IV. PENUTUP

Praktik *hatha yoga* dan Tari Taruna Jaya memiliki keterkaitan pada teknik geraknya, namun praktisi tari Bali belum sepenuhnya menyadari keterkaitan teknik tersebut karena adanya penggunaan istilah khusus pada penerapan Tari Taruna Jaya. Penggunaan istilah tari Bali yang digunakan secara turun temurun saat mengajar menyebabkan praktisi tari Bali tidak menyadari keterkaitan tersebut. Keterkaitan antara praktik *hatha yoga* dan Tari Taruna Jaya terlihat pada teknik-teknik yang diterapkan, contohnya bentuk *asana* dengan *agem*, *pranayama* dengan *ngunda bayu*, dan *bandha* dengan *tetuek tetekes*. Apabila dikaji secara sistematis teknik yang diajarkan pada Tari Taruna Jaya berkaitan erat dengan teknik dalam *hatha yoga*, hal tersebut juga diperkuat dengan kemiripan kedua aktivitas tersebut yang merujuk pada kondisi fisik dan kesehatan tubuh.

Tari Taruna Jaya merupakan jenis tari *kakebyaran* yang memerlukan teknik olah tubuh, teknik olah napas dan teknik kuncian bertujuan agar gerak tari yang dibawakan dapat terlihat jelas. Hal tersebut menunjukkan bahwa Tari Taruna Jaya juga didasari dengan teknik *hatha yoga*, penggunaannya difungsikan sebagai olah energi dan memperbaiki ketubuhan. Berbeda halnya apabila Tari Taruna Jaya tidak didasari dengan teknik *hatha yoga* yang benar, kondisi tersebut akan berdampak pada gerak yang terkesan kurang tegas dan kurangnya kontrol energi saat menari. selain itu, teknik *hatha yoga* yang diterapkan pada rangkaian gerak Tari Taruna Jaya memiliki fungsi untuk kesehatan fisik, pengendalian diri, etika sosial, pembangkitan energi spiritual, fungsi dalam sistem pengaturan tenaga, fungsi dalam konsep penyatuan tubuh, pikiran dan jiwa, serta fungsi dalam konsep keseimbangan. Implementasi *hatha yoga* pada Tari Taruna Jaya didasari dengan pembabakan atau struktur tari, hal tersebut berkaitan dengan

musik, karakter dan kondisi fisik sehingga memiliki bentuk dan fungsi tertentu pada setiap pembabakan Tari Taruna Jaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Armini, Ni Wayan Yusi, dkk. (2020). Efektivitas Hatha Yoga Terhadap Kesadaran Fisik. *Jurnal Yoga dan Kesehatan Jurusan Yoga Kesehatan Fakultas Brahma Widya IHDN Denpasar*, 3(1).
- Artawan, I Nengah, dkk. (2021). Yoga Surya Namaskara sebagai Media Meningkatkan Iman dan Imun di Masa Pandemi Covid -19. *Jurnal Widyanatya* 3(2).
- Dibia, I Wayan. 1999. *Selayang Pandang Seni Pertunjukan Bali*. Bandung: Masyarakat Seni Pertunjukan Indonesia bekerja sama dengan artijine atas bantuan Ford Foundation.
- Kamajaya, Gede. 2000. *Yoga Kundalini (Cara untuk mencapai Siddhi dan Moksa)*. Surabaya: Penerbit Paramita.
- Mitra, Dr Sanjoy. (2020). Effect of Hatha Yoga and Aerobic Dance Praticce on Selected Intelligence Variable of Adolescent Boys. *International Journal of Physical Education, Sport and Health*, 7(5).
- Ra, Anadas, dkk. 2007. *Kesehatan dan Spiritual*. Surabaya: Penerbit Paramita.
- Ruspawati, Ida Ayu Wimba. 2015. *Re-Interpretasi Legong Tombol di Desa Banyuatis, Buleleng: Antara Memori Kolektif dan Model Pembelajaran Kompleksitas*. Surakarta: Institut Seni Indonesia (Disertasi).
- Rondhi, Mohammad. (2014). Fungsi Seni Bagi Kehidupan Manusia: Kajian Teoretik. *Imajinasi : Jurnal Seni* 8(2).
- Sinaga, Mian Nauli, dkk. 2020. Sistem Pakar Diagnosa Kifosis Menerapkan Metode Fuzzy Mamdani. *Konferensi Nasional Teknologi Informasi dan Komputer, Ejurnal STMIK Budidarma* 4(1).
- Suparta, Ida Kade, dkk. 2020. *Panduan Praktis Hatha Yoga bagi Orang Modern*. Sleman: Penerbit Deepublish.
- Tim Penyusun. 1986. *Kamus Bahasa Bali*. Bali: CV Kayumas.
- Tim Penyusun. 1991. *Kamus Bali Indonesia*. Bali: Dinas Pendidikan Dasar Propinsi Bali.
- Tim Penyusun. 2000. *Gerak-Gerak Tari Bali*. Bali: Kantor Dokumentasi Budaya Bali Propinsi Bali.
- Tim Penyusun. 2018. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa.
- Tim Penyusun. 2019. *Agama Hindu dan Budi Pekerti*. Denpasar: Penerbit dan Percetakan Sri Rama.
- Wahyudi, Ayu Vilandari, dkk. (2020). Olah Tubuh dan Olah Rasa dalam Pembelajaran Seni Tari Terhadap Pengembangan Karakter. *JPKS: Jurnal Pendidikan dan Kajian Seni*, 5(2).