

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
PRAKATA.....	iv
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
INTI SARI.....	xvii
ABSTRACT.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Dan Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI	8
A. Tinjauan Pustaka	8
B. Kerangka Teori	16
1. Terapeutik Tari.....	16
2. Gerak Tari	18
a. Tenaga	19
b. Ruang	20
c. Waktu atau Tempo	20
3. Tari Klasik Gaya Yogyakarta.....	21
a. Sejarah Tari Klasik Gaya Yogyakarta.....	21
b. Dua Pathokan yang terdapat dalam Tari Klasik Gaya Yogyakarta	24
4. Sêdulur Papat Kalima Pancêr	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	33
A. Jenis Penelitian	33
B. Pendekatan Penelitian	33
C. Metode Pengambilan Data	35

1. Observasi	35
2. Wawancara.....	35
D. Metode Analisis Data	36
E. Sistematika Penulisan	37
BAB IV IMPLEMENTASI MOTIF GERAK TARI JAWA DALAM WORKSHOP	
MÊNÊP: DANCE HEALING.....	40
A. Mênêp: Dance Healing	40
1. Sekilas Perjalanan <i>Workshop</i> Mênêp: Dance Healing	40
2. <i>Workshop</i> Mênêp: Dance Healing.....	41
3. Segmentasi Peserta <i>Workshop</i>	44
B. Adaptasi Motif Gerak Tari Jawa dalam <i>Workshop</i> Mênêp: Dance Healing	47
1. Motif Gerak <i>Seblak</i> dan unsur api	51
2. Motif gerak <i>kicat</i> pada unsur tanah	54
3. Motif gerak <i>ombak banyu</i> pada unsur air	57
4. Motif gerak <i>trisik</i> pada unsur udara	59
C. Implikasi ritme dan motif gerak dalam <i>Workshop</i> Mênêp: Dance Healing	66
BAB V PROSES DANCE-RELEASE DALAM WORKSHOP MÊNÊP: DANCE	
HEALING	75
A. Tahapan <i>Workshop</i> Mênêp: Dance Healing	75
1. Mênêp	76
2. Tahap pemanasan dan pernafasan.....	84
3. Motif gerak tari dengan empat unsur alam.....	87
a. Motif gerak tangan <i>Ngithing</i>	88
b. Motif gerak tangan <i>Ngeruji</i>	88
c. Motif gerak tangan <i>Ngepel</i>	89
d. Motif gerak tangan <i>Nyempurit</i>	89
4. Memanggil memori buruk (refleksi)	90
5. Bergerak dengan empat motif gerak tari serta eksplorasi bebas	96
6. Mengisi angket kembali setelah bergerak	104
7. Melakukan lingkaran kecil, berterima kasih kepada diri dan berpelukan.	107

B. Musik dan ambiens ruangan	111
C. Penataan pencahayaan ruangan.....	115
D. Motif gerak tari Jawa menjadi media releasing bagi peserta	116
1. Unsur api diwakili motif gerak <i>seblak</i>	116
2. Unsur tanah diwakii motif gerak <i>kicat</i>	117
3. Unsur air diwakili motif gerak <i>ombak banyu</i>	118
4. Unsur udara diwakili motif gerak <i>trisik</i>	118
E. Kontribusi menjadi media releasing bagi peserta workshop MDH	119
1. Peningkatan Kesejahteraan Mental dan Fisik	119
2. Pengembangan Metode Terapi Alternatif.....	120
3. Pendekatan Holistik Terhadap Penyembuhan:.....	120
4. Pengembangan Teknik Gerak Berbasis Budaya:	120
5. Efektivitas dalam Meningkatkan Koneksi Sosial	121
BAB VI PENUTUP	122
A. Kesimpulan	122
B. Saran	124
KEPUSTAKAAN.....	127
LAMPIRAN	131