

# OLAH TUBUH

Dosen : Damar Rizal Marzuki, M.Sn



FAKULTAS SENI PERTUNJUKAN  
PROGRAM STUDI SENI TEATER

## **CPMK :**

- Mahasiswa mampu mendemonstrasikan rangkaian proses kreatif dalam menyusun sebuah pergerakan dari dasar-dasar gerak tubuh

## **Sub CPMK :**

- Mahasiswa mampu Mempraktekan Teknik Gerak Dasar bergerak berdasarkan gerak manusia
- Mahasiswa mampu Mempraktekan Teknik Gerak Dasar bergerak diluar kebiasaan gerak manusia



**PETA KONSEP**

Olah tubuh adalah ilmu gerak yang mempelajari segala kemungkinan gerak di luar keseharian.

**Pengertian Olah Tubuh**

- Tubuh menjadi lebih fleksibel sehingga tubuh dapat menerima segala macam peran untuk keaktoran.

**Manfaat Olah Tubuh**

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan sebelum kita memulai olah tubuh dan untuk memperlancar selama olah tubuh berjalan, seperti pakaian, kondisi tubuh yang sehat.

**Persiapan Olah Tubuh**

- Pakaian Yang Benar





## ◦ **PEMANASAN**

Pemanasan berfungsi untuk menghindari terjadinya cedera saat melakukan olah tubuh. Pemanasan juga berfungsi menghangatkan suhu tubuh, karena pada saat tubuh bersuhu hangat otot otot akan lebih mudah digerakkan dan tidak kaku.

## **PERENGANGAN**

Setelah melakukan pemanasan ada baiknya kita melakukan perenggangan agar tercapainya keinginan kita untuk memfleksibelkan tubuh lebih mudah.

# **Pemanasan dan Perenggangan**



- Pemanasan dan Perenggangan pada **LEHER**

Untuk merenggangkan otot leher caranya dengan memutarakan leher searah jarum jam dan sebaliknya, namun agar terhindar dari cedera saat leher memutar kearah belakang bahu perlu diangkat. Sensai yang ditimbulkan dari gerakan ini terdapat pada leher dan bahu.

- Leher



- Pemanasan dan Perenggangan pada **BAHU**

Bahu digerakkan secara memutar dari depan ke belakang dan sebaliknya.  
Sensasi yang akan terjadi terdapat pada otot bahu.

- BAHU



- Pemanasan dan Perenggangan pada **TORSO (Dada)**

Torso diputar dari arah kanan, kiri, belakang dan kedepan, usahakan yang bergerak hanya bagian torso sedangkan bagian tubuh yang lainnya tetap pada posisi diam. Sensasi terdapat pada otot dada.

## • TORSO





- Pemanasan dan Perenggangan pada **HIP**  
**(Pinggang)**

Tubuh dengan posisi kaki terbuka selebar bahu dan tangan berada dipinggang, Putar Hip searah jarum jam dan sebaliknya. Sensasi terdapat pada pinggang.

## • HIP



- Pemanasan dan Perenggangan pada **LUTUT**

Posisi tubuh tegap kaki rapat dan pada bagian lutut di tekuk, kemudian putar searah jarum jam.

- LUTUT



- Pemanasan dan Perenggangan pada **PERGELANGAN KAKI**

Di dahului kaki kanan telapak kaki pada posisi jinjit hingga hanya jari jari kaki yang menempel pada lantai kemudian pergelangan kaki di putar searah jaum jam dan sebaliknya dan begitupun pada kaki kiri.

- Pergelangan kaki





## • LEHER II



- Pemanasan dan Perenggangan pada **TANGAN**

Tangan ditarik kanan,kiri atas, kemudian pada jari tanagn maka akan terjadi sensasi pada otot otot tangan

- Tangan



- Pemanasan dan Perenggangan pada **KAKI**

Kaki ditari keatas, kebelakang, kesamping, dan lurus kesamping hingga menimbulkan sensasi pada paha, lutut, dan otot otot kaki

# • KAKI



Garis tubuh terbentuk ketika satu titik dihubungkan menuju titik lain dalam tubuh kita

**Garis Tubuh**



- Titik yang ditarik lurus menuju titik lainnya.



**Garis Lurus**

- **Satu titik yang ditarik melengkung menuju titik kedua**



**Garis Lengkung**

- ***Jika pada garis lurus dan lengkung terdapat dua titik, maka pada garis runcing terdapat tiga titik yang dihubungkan hingga membentuk sudut dan dapat membuat berbagai sudut yang berbeda dibawah sudut 90 derajat.***



**Garis Runcing**

- Mempraktekan gerak secara berulang dengan cara mengkombinasikan garis tubuh.
- Setiap individu mengeksplorasi gerak berdasarkan garis tubuh hingga menciptakan keterampilan gerak.

**TUGAS INDIVIDU**

- DIKTAT PERKULIAHAN OLAH TUBUH OLEH SENTOT SUDIHARTO
- BUKU AKTINGNYA DIDI PETET – AMATO ASSEGAF (2018)

## **REFERENSI**

Sekian  
Terima Kasih 😊