



## Aktivitas fisik pemain reog Ponorogo Jawa Timur

Ilham Tito Herfino<sup>1</sup>, Sugiyanto<sup>2</sup>, Hanik Likustyawati<sup>3</sup>

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Sebelas Maret, Indonesia<sup>123</sup>

Email: herfinotito@gmail.com, Sugiyantoprobo@gmail.com, honey\_hany86@yahoo.com

### Abstrak

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang berbentuk gerakan-gerakan tubuh. Seni Reog Ponorogo pada dasarnya merupakan jenis seni yang berbasis aktivitas fisik atau gerak tubuh. Metode pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis yaitu suatu penelitian yang dilakukan secara intensif, terperinci, dan mendalam terhadap aktivitas fisik pemain Reog Ponorogo. Dalam menghimpun dan mengumpulkan data, penelitian ini dilakukan secara bertahap (triangulasi) melalui studi observasi, wawancara dan dokumentasi. Dalam seni Reog Ponorogo terdapat aktivitas fisik yang dilakukan secara atraktif oleh para pemain Reog Ponorogo yang mengandung unsur ragam gerak atau aktivitas fisik yang banyak ditemukan dalam olahraga senam lantai, misalnya seperti gerakan kayang, roll, meroda, salto, handstand serta lompat harimau.

**Kata Kunci:** aktivitas fisik; reog ponorogo; pemain reog

### Abstract

*Sport is a physical activity in the form of body movements. Reog Ponorogo art is basically a type of art based on physical activity or gestures. The method in this study used a qualitative research method with a phenomenological approach, namely a study conducted intensively, in detail, and in depth on the physical activity of the Reog Ponorogo players. In collecting and collecting data, this research was carried out in stages (triangulation) through observational studies, interviews and documentation. In Reog Ponorogo art, there are physical activities carried out attractively by Reog Ponorogo players which contain elements of a variety of movements or physical activities that are commonly found in floor exercises, for example, such as kayang, roll, wheeling, flig flag, handstand and jumping. tiger.*

*Keywords: physical activity; reog ponorogo; reog player*

**How To Cite :** Herfino, I. T., Sugiyanto & Likustyawati, H. (2020). Aktivitas fisik pemain reog Ponorogo Jawa Timur. **Prosiding SENFIKS (Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains), 1 (1), 17-25**

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang penting dilakukan oleh semua orang untuk menjaga kesehatan. Aktivitas fisik adalah kegiatan dalam durasi waktu tertentu yang membutuhkan energi dan pergerakan otot-otot kerangka. Partisipasi olahraga sangat luas, dari usia sangat muda sampai sangat tua, dan olahraga dapat dilakukan sendiri maupun bersama-sama. Alasan seseorang dalam berolahraga berbeda-beda, diantaranya untuk alasan kesehatan, kecantikan, kebugaran, maupun dengan alasan lain seperti menghilangkan kebosanan dan melatih sosialisasi.

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang berbentuk gerakan-gerakan tubuh. Tujuan Olahraga adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran seseorang. Selain meningkatkan kebugaran fisik, olahraga juga dapat memperbaiki serta meningkatkan kinerja otak manusia sehingga dapat bekerja lebih maksimal. Dengan kondisi fisik yang lebih bugar dan daya pikir yang baik tentu pada akhirnya akan meningkatkan rasa percaya diri seseorang.

Secara umum pengertian olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga sangat lebih baik jika dimulai sejak dini sampai usia lanjut dan dilakukan secara rutin untuk menghindari penyakit. Olahraga yang teratur tidak hanya menjadikan badan sehat dan jauh dari berbagai penyakit, tetapi olahraga juga membentuk karakteristik dalam masyarakat.

Ada banyak hal yang dapat diterapkan dari olahraga dalam kehidupan sehari-hari. Banyak orang menemukan olahraga sebagai sumber kegembiraan, hiburan, rekreasi dan seni. Tidak diragukan lagi bahwa banyak orang mengalami kejenuhan dalam berolahraga. Sebagian orang merasa bosan ketika

olahraga hanya memiliki gerakan yang monoton. Sekarang olahraga sudah dikombinasikan dengan seni. Seni dan olahraga merupakan kegiatan yang bertujuan berbagai maksud dan tujuan yang bisa dibentuk menjadi indah.

Ada beberapa kesamaan antara olahraga dan seni yaitu pertunjukan yang membuat orang merasa kagum atas apa yang dilakukan dan mengekspresikan diluar dugaan sehingga ingin terus untuk melihatnya. Pada hakekatnya seni olahraga merupakan miniatur kehidupan yang tidak lepas dari budaya masyarakat. Hal ini dapat dikatakan demikian karena di dalam aktifitas olahraga terdapat aspek-aspek gerak yang berkaitan dengan unsur keindahan yang berasal dari budaya suatu tempat.

Dewasa ini perkembangan seni budaya dalam olahraga banyak fenomena kesenian yang berpengaruh terhadap dinamika interaksi sosial-budaya masyarakat. Keterkaitan seni dan olahraga itu sendiri muncul dalam peristiwa hubungan antar masyarakat yang dilandasi oleh tradisi, budaya, norma dan sistem yang terdapat di lingkungan setempat.

Kesenian tradisional Reog Ponorogo termasuk salah satunya. Reog Ponorogo merupakan salah satu kesenian tradisional yang berasal dari Ponorogo Jawa Timur. Seni Reog Ponorogo mengutamakan unsur-unsur budaya setempat yang masih kental dengan hal-hal yang berbau mistik dan ilmu kebatinan. Reog Ponorogo sudah ada sejak dulu dan terus berkembang mengikuti perkembangan zaman. Perkembangan itu mencakup baik dari segi peralatan, asesoris pakaian pemain, dan tata pertunjukan. Meski demikian, ada beberapa hal mendasar yang tidak berubah. Hal ini dilakukan untuk tetap mempertahankan ciri khas Reog Ponorogo sebagai budaya lokal.

Reog pada dasarnya merupakan jenis seni yang berbasis aktivitas fisik dan gerak tubuh serta seni musik. Ada banyak aktivitas fisik yang dilakukan oleh pemain reog. Salah satunya pemain singo barong

atau orang yang memainkan topeng dhadak merak. Pada bagian ini pembarong akan beraksi membawakan topeng dhadak merak dengan gigi. Pemain singo barong dengan kemampuan fisik yang baik dan gerak motorik yang mumpuni tentu akan memberikan tontonan yang menarik. Pembarong terus bergerak meliuk-liukkan topeng dhadak merak seakan terasa ringan. Meskipun topeng singo barong itu cukup berat, kadangkala singo barong dinaiki seseorang yang duduk diatas kepala macan serta dibawa berkeliling di arena pertunjukkan.

Landasan seni tradisional Reog Ponorogo ialah peranan aspek seni musik yang terkait dengan olahraga atau aktivitas fisik dan gerak tubuh yang dilakukan oleh pemain reog dengan keterampilan wiraga, wirama dan wirasanya. Pada seni tradisional Reog Ponorogo terdapat aktivitas fisik yang berkaitan dengan gerak pada olahraga. Oleh karena itu akan penulis akan menguraikan aktivitas fisik pemain Reog Ponorogo sebagaimana yang terkandung dalam seni dan khususnya hubungan antara olahraga dengan fenomena kesenian tradisional Reog Ponorogo.

## METODE PENELITIAN

Metode pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dimana berusaha mendapatkan informasi selengkap mungkin mengenai fenomena aktifitas fisik pemain seni tradisional Reog Ponorogo.

Menurut Donald Ary, et, al (2010) "Penelitian kualitatif yaitu berusaha untuk memahami fenomena dengan berfokus pada gambaran keseluruhan daripada memecahkannya menjadi variabel. Tujuannya adalah gambaran holistik dan kedalaman pemahaman daripada analisis numerik data. Penelitian ini mendiskripsikan kondisi atau hubungan yang ada: praktik-praktik yang sedang berlaku, keyakinan, sudut pandang atau sikap yang dimiliki: proses-proses yang

sedang berlangsung, pengaruh-pengaruh yang sedang dirasakan atau kecenderungan-kecenderungan yang sedang berkembang.

Tujuan utama penelitian ini ialah melukiskan keadaan sesuatu atau yang sedang terjadi pada saat penelitian berlangsung. Metode penelitian kualitatif ini dipakai untuk menemukan fakta dengan interpretasi yang tepat, akurat dan valid dalam menggambarkan sifat, tindakan dan kecenderungan fenomena kelompok atau individu tertentu dalam tataran empirik.

Metode kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Penelitian kualitatif dieksplorasi dan diperdalam dari suatu fenomena sosial atau suatu lingkungan sosial yang terdiri atas kejadian, pelaku, dan waktu. Penelitian kualitatif tidak hanya sebagai upaya untuk mendiskripsikan data, tetapi hasil deskripsi tersebut berasal dari pengumpulan data yang dapat dipertanggung jawabkan.

Studi fenomenologis dirancang untuk menggambarkan dan menafsirkan pengalaman dengan menentukan makna pengalaman seperti yang dirasakan oleh orang-orang yang telah berpartisipasi didalamnya. Pewawancara harus dapat mendengarkan, meminta bila perlu, dan mendorong subjek untuk memperluas dan menguraikan ingatan mereka tentang pengalaman. Rekaman wawancara memfasilitasi berikutnya yaitu analisis. Dari analisis data wawancara, peneliti menulis deskripsi pengalaman para peserta dan bagaimana pengalaman itu dirasakan. Semua dilakukan melalui proses yang disebut reduksi. Reduksi merupakan perangkat fenomenologis yang bertujuan untuk membawa aspek makna menjadi kedekatan atau fokus.

Dapat ditarik kesimpulan bahwa Fenomenologi adalah berakar pada metode filosofis dan melibatkan pemahaman

tentang esensi fenomena. Tahapan pertama yaitu melalui wawancara tidak terstruktur, peneliti mengeksplorasi pikiran dan perasaan subyek untuk memperoleh esensi dari pengalaman individu dalam bentuk realitas. Selanjutnya kedua hasil wawancara dianalisis untuk memperoleh diskripsi keseluruhan dari pengalaman melalui proses reduksi.

Obyek pada penelitian ini adalah semua orang yang terlibat bermain dalam kesenian tradisional Reog Ponorogo. Tempat penelitian di Kabupaten Ponorogo, Provinsi Jawa Timur. Dalam menghimpun dan mengumpulkan data, penelitian ini dilakukan secara bertahap (triangulasi) melalui studi observasi, wawancara dan dokumentasi.

Triangulasi menurut Susan Stainback dalam Sugiyono (2007:330) merupakan, "the aim is not to determinate the truth about same social phenomenom, rather than the purpose of triangulation is to increase one's understanding of what ever is being investigated". Dengan demikian, triangulasi bukan bertujuan untuk mencari kebenaran, tetapi untuk meningkatkan pemahaman peneliti terhadap data dan fakta yang dimiliki.

Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan untuk pengambilan dan pengumpulan data adalah sebagai berikut :

#### 1. Observasi

Menurut Moleong (2014: 176), "Pengamatan dapat diklasifikasikan atas pengamatan melalui cara berperan serta dan yang tidak berperan serta". Pada pengamatan tanpa peran serta, pengamatan hanya melakukan satu fungsi, yaitu mengadakan pengamatan. Teknik pengumpulan data dengan observasi digunakan bila penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam, serta responden yang diamati tidak terlalu besar.

Dalam hal ini peneliti datang langsung ke lokasi dan melakukan

pengamatan. Menurut Moleong (2014: 180), "Pengamatan yang dilakukan oleh peneliti sendiri masih tetap besar peranannya dalam dunia penelitian". Melakukan pengamatan tidak bisa berdiri sendiri, artinya tidak dapat dilakukan tanpa pencatatan data. Pengumpulan data dengan melakukan pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala-gejala yang tampak. Dalam hal ini peneliti akan memperhatikan semua hal yang terjadi dalam kesenian tradisional Reog Ponorogo ditinjau dari aktivitas fisik pemain Reog Ponorogo.

#### 2. Wawancara (Interview)

Menurut Esterberg (dalam Sugiyono, 2008: 231) "Wawancara adalah pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna topik tertentu. Menurut Sutrisno Hadi (1986) yang dikutip oleh Sugiyono (2013: 138), "Anggapan yang perlu di pegang oleh peneliti dalam menggunakan metode interview adalah sebagai berikut:

- (1). Subyek (responden) adalah orang yang paling tahu tentang dirinya sendiri.
- (2). Bahwa apa yang dibicarakan oleh subyek kepada peneliti adalah benar dan dapat dipercaya.
- (3). Interpretasi subyek tentang pertanyaan-pertanyaan yang ditujukan oleh peneliti kepadanya adalah sama dengan apa yang dimaksud oleh peneliti."

Dalam konteks penelitian ini, peneliti akan mewawancarai pihak-pihak yang berperan dalam seni tradisional Reog Ponorogo ditinjau dari aktivitas fisik pemain reog Ponorog, wawancara akan dilakukan dengan tatap muka, dan penentuan informan ditentukan dengan teknik yang jelas dan konsisten.

#### 3. Dokumen Pencatatan

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Menurut Sugiyono (2014: 82), "Dokumen bisa

berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang”. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan, cerita, biografi. Dokumen yang berbentuk gambar misalnya foto, sketsa. Dokumen yang berbentuk karya misalnya karya seni yang berupa gambar, patung. Studi dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian saat mengumpulkan data sebagai hasil tentang kesenian tradisional Reog Ponorogo ditinjau dari aktivitas fisik pemain Reog Ponorogo.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Aktivitas fisik pemain Reog Ponorogo merupakan segala bentuk aktivitas atau ragam gerakan fisik yang dilakukan dengan alat kelengkapan maupun tanpa alat mulai dari awal pertunjukan sampai akhir pertunjukan selesai. Dalam pertunjukan Reog Ponorogo diklasifikasikan menjadi dua jenis aktivitas fisik berdasarkan event yang ada. Ada Reog Obyok dan Reog festival. Dari dua event yang ada tersebut terdapat perbedaan pada aktivitas gerak yang dilakukan. Pada pertunjukan Reog Obyok boleh menampilkan ragam gerak aktivitas fisik sesuai dengan keinginan si pemain reog atau ragam gerak yang dikuasai. Kemudian pada pertunjukan Reog festival wajib menampilkan ragam gerak atau aktivitas fisik sesuai dengan ketentuan pakem atau standar festival.

Ada beberapa macam bentuk aktivitas fisik yang biasanya dilakukan oleh para pemain reog dalam pertunjukannya. Setiap pemain mempunyai bentuk aktivitas fisik yang berbeda-beda, disesuaikan dengan karakter serta peran yang dibawakan. Kemudian manfaat atau kegunaan aktivitas fisik atau ragam gerak pada setiap pemain

Dalam menganalisis data, peneliti melakukannya selama berada di lapangan, dalam hal ini bahwa pada penelitian kualitatif dimungkinkan melakukan analisis data pada saat peneliti berada di lapangan atau setelah kembali dari lapangan. Miles dan Huberman (dalam Sugiyono, 2008: 246), mengemukakan bahwa, “Dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus-menerus melalui empat tahap yaitu (1) tahap pengumpulan data, (2) tahap reduksi data, (3) tahap penyajian data, (4) tahap penarikan kesimpulan atau verifikasi”.

disesuaikan dengan karakter dan peran yang dimainkan.

Yang pertama bentuk aktivitas fisik atau ragam gerak pada pemain Singo barong atau dhadak merak, yang kedua bujang ganong, ketiga klana sewandana, keempat warok, kelima jathil, keenam senggakan dan yang ketujuh pengrawit.

### a. Sub. Bab 1

#### Singo Barong atau Dhadak Merak

Bentuk aktivitas fisik atau ragam gerak pada singo barong atau dhadak merak dibawakan oleh setiap pembarong dengan gaya yang berbeda-beda, sesuai dengan kemampuan fisik yang dimiliki oleh tiap-tiap individu. Namun, gerak atau bentuk aktivitas fisik yang dibawakan tetap mengacu pada ragam gerak yang lazim dibawakan, dalam konteks menyesuaikan dengan karakter tokoh itu sendiri. Tokoh singo barong atau dhadak merak merupakan bentuk perwujudan dari harimau dan burung merak, sehingga ragam gerak atau bentuk aktivitas fisik secara otomatis menirukan tabiat kedua binatang tersebut. Adapun bentuk aktivitas fisik pada pemain singo barong atau dhadak merak yang lazim dilakukan adalah sebagai berikut:

#### 1) Kebat

Kebate merupakan penggambaran gerak yang dilakukan burung merak jantan saat memamerkan keindahan bulunya dihadapan burung merak betina dengan cara mengembangkan ekornya dan berputar-putar.

#### 2) Sembahan

Gerak sembah bukan sebagai penggambaran tabiat dan watak singo barong maupun burung merak. Gerak ini murni sebagai gerak atraktif yang bertujuan untuk memamerkan kekuatan dan kemahiran pembarong dalam membawakan tarian dhadak merak. Gerakan ini dibawakan oleh pembarong dengan menitik beratkan pada kekuatan dan keseimbangan. Bentuk gerak pada sembah yaitu gerak merendahkan atau menelungkupkan dhadak merak kearah depan dengan posisi badan membungkuk dan kaki tetap tegak lurus. Sesaat setelah dhadak merak ditelungkupkan ke tanah, pembarong mengangkat lagi dhadak merak menjadi posisi sedia kala (berdiri tegak).

#### 3) Ukel

Ukel merupakan gerak yang didukung oleh gerak tangan serta memainkan kain penutup badan.

#### 4) Kayang

Gerak kayang memiliki tujuan yang sama dengan gerak sembah. Gerak atraktif ini dibawakan dengan tujuan untuk memamerkan kelenturan dan kekuatan tubuh pembarong saat membawakan tari dhadak merak. Gerakan ini dibawakan oleh pembarong dengan cara menekuk badan ke belakang sehingga dhadak merak menyentuh lantai dengan tumpuan kedua kaki. Setelah beberapa saat dhadak merak ditarik kembali ke atas.

#### 5) Gulung

Gerakan gulung merupakan penggambaran tabiat harimau saat bergulung-gulung di tanah untuk menghilangkan kutu-kutu atau

menghilangkan gatal-gatal yang ada di tubuhnya. Gerak menjatuhkan badan kemudian terlentang dan memutar badan dengan posisi kaki silang di akhiri dengan posisi jongkok.

#### 6) Kipu

Gerak kipu merupakan penggambaran tabiat burung merak saat mandi tanah. Tabiat ini dilakukan agar merak bebas dari kutu dan menghilangkan gatal di tubuhnya. Perwujudan gerak ini dibawakan pembarong dengan posisi badan terlentang dan dhadak merak berada di atas pembarong.

### b. Sub Bab 2

#### Bujang Ganong

##### 1) Colotan

Merupakan gerak mengangkat salah satu kaki kemudian memutar agak meloncat dan dilakukan secara bergantian.

##### 2) Jungkir Walik

Salah satu gerak atraksi yang bersifat akrobatik yang biasa dilakukan dengan menggulungkan badan kedepan (roll depan atau roll belakang).

##### 3) Salto

Salah satu gerak atraksi yang bersifat akrobatik yang biasa dilakukan dengan menjungkir balikkan badan 360 derajat di udara tanpa menyentuh tanah kedepan maupun kebelakang.

##### 4) Meroda

Gerakan yang mengarah ke samping dari kanan ke kiri atau sebaliknya, dengan menggunakan tangan sebagai tumpuan dan membuka kaki selebar mungkin.

##### 5) Kayang

Gerakan dengan posisi kedua tangan dan kaki bertumpu pada tanah dengan posisi terbalik kemudian meregang dan panggul serta perut diangkat keatas.

### c. Sub Bab 3

#### Klana Sewandana

1) Kiprahan

Gerak yang menggambarkan raja yang sedang jatuh cinta. Dalam pentas digambarkan dengan gerakan lilingan, tumpang tali, trecetan, ogek lambung, tebah bumi sesuai dengan pola tabuhan kendang

2) Ngitung Bolo

Gerak menunjuk ke arah penonton seperti menghitung menggunakan jari telunjuk lengan kanan dan lengan kiri malangkerik.

d. Sub Bab 4

Warok

1) Jengkeng

Gerak setengah duduk dengan tumpuan lutut kaki kanan dan telapak kaki kiri, diikuti telapak tangan kanan menyentuh tanah dan tangan kiri malangkerik.

2) Perangan (jotosan)

Gerak berpasangan memukul lawan dengan posisi tangan kanan mengepal diikuti langkah kaki kanan.

3) Gerak adu garis

Salah satu gerak perangan yang dilakukan berpasangan dengan posisi kedua tangan malangkerik.

4) Gerak Sorogompo

Gerak saling mendorong dengan menggunakan kedua tangan dengan posisi berdiri.

5) Gerak Eceanan

Gerak yang dilakukan berpasangan dengan posisi satu penari jengkeng dan satu penari berdiri malangkerik dan tertawa terbahak-bahak yang menggambarkan penghinaan.

6) Koloran

Gerak kedua penari yang menggerakkan tali dadung atau kolor berbentuk X.

7) Gerak bumi langit

Gerak yang menggerakkan tali dadung ke atas dan ke bawah.

8) Pencakan

Gerak yang diambil dari gerak pencak menangkis maupun menyerang dengan tangan maupun kaki.

9) Gerak Lumaksana (Warok Tua)

Gerak berjalan dengan tangan kanan membawa tongkat dan tangan kiri memegang tali kolor, sesekali melambatkan tangan kanan seperti memberi petunjuk.

e. Sub bab 5

Jathil

1) Lampah Telu

Merupakan gerak kaki melangkah tiga kali, kaki kanan, kaki kiri dan kaki kanan dengan memainkan kepala ebleg (properti kuda kepang).

2) Gedruk

Merupakan gerak derap kaki.

3) Egol

Merupakan gerak pinggul, kepala serta tangan sesuai dengan pola tabuhan kendang dan pola-pola yang berbeda sesuai kebutuhan seperti memainkan ebleg ataupun sampur.

f. Sub Bab 6

Senggakan

1) Power Suara

Merupakan suatu tenaga yang dipergunakan untuk menyalurkan dan mengeluarkan suara. Tenaga yang dimaksud yaitu suara yang dihasilkan oleh tenaga diri, teknik vocal dan tenaga perasaan.

2) Olah Vocal

Yaitu teknik mengatur suara dengan pernapasan yang tepat agar suara yang dikeluarkan terdengar indah, jelas, dan enak didengar/ tidak fals.

g. Sub Bab 7

Pengrawit

1) Menabuh

Memainkan alat musik gamelan dengan cara ditabuh untuk menghasilkan suara atau bunyi sesuai instrumen yang digunakan, misalnya kendang.

2) Memukul

Memainkan alat musik gamelan dengan cara dipukul untuk menghasilkan

suara atau bunyi sesuai instrumen yang digunakan, misalnya gong, kenong, dan kempul.

3) Ditiup

Memainkan alat musik yang cara penggunaannya dengan ditiup untuk menghasilkan suara atau bunyi yang memiliki nilai seni yang tinggi, misalnya slompret.



**Gambar 1.** *Singo Barong melakukan kebatan*

## KESIMPULAN

Dari data observasi dilapangan dapat ditarik kesimpulan bahwa gambaran fenomena aktivitas fisik pemain Reog Ponorogo bermacam-macam disesuaikan dengan karakter tokoh pemain yang dibawakan. setiap pemain reog mempunyai ragam gerak yang berbeda-beda. Mulai dari Pembarong disini mempunyai tugas yang berat selain melakukan aktivitas fisik atau ragam gerak atraksi, dia juga membawa beban berat dari topeng dhadak merak itu sendiri. Adapun bentuk aktivitas fisik yang dilakukan oleh pembarong yaitu pacak gulu, gulung, kayang, kebatan, merak kipu.

Kemudian pemain bujang ganong dominan pada ragam aktivitas fisik yang atraktif. Adapun bentuk aktivitas fisik bujang ganong diantaranya yaitu gerakan salto, roll, lompat harimau, kayang, handstand, meroda. Selanjutnya untuk aktivitas fisik klan sewandhana ada ragam gerak tarian yang gagah, gagah disini diartikan pada gerakan kaki yang mantab yang membutuhkan koordinasi dan keseimbangan tubuh yang baik agar tetap dapat mempertahankan gerakan. Adapun bentuk aktivitas fisik klan sewandana diantaranya ada kiprahan, ngitung bolo. Kemudian aktivitas fisik pemain warok yang lebih dominan adalah ragam gerak seni beladiri. Warok dalam tariannya lebih

menonjolkan pada kekuatan ilmu kanuragan yang dilatihnya. Adapun bentuk aktivitas fisik yang dilakukan oleh pemain warok yaitu jengkeng, perangan, gerak adu garis, gerak sorogompo, gerak ecenan, koloran, gerak bumi langit, pencakan, gerak lumaksono. Untuk penari jathil, macam ragam gerak lebih fokus atau full ke ragam gerak tariannya. Adapun bentuk aktivitas fisik penari jathil yaitu lampah telu, gedruk, egol. Setelah itu bentuk aktifitas fisik senggakan diantaranya ada power suara, dan olah vocal. Selanjutnya yang terakhir pengrawit, disini mereka melakukan bentuk aktifitas fisik layaknya pemain rawitan pada umumnya sesuai alat yang dimainkan. Memukul, menabuh maupun meniup instrumen gamelan yang ada.

Dalam hal ini, bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara atraktif oleh para pemain Reog Ponorogo pada saat pertunjukan mengandung unsur ragam gerak atau aktivitas fisik yang banyak ditemukan dalam olahraga senam lantai, misalnya seperti gerakan kayang, roll, meroda, salto (flig flag), handstand serta lompat harimau.

## DAFTAR PUSTAKA

### Dari buku teks yang dirangkum oleh editor

Kusmaedi, Nurlan. (2002). Olahraga Rekreasi dan Olahraga Tradisional. Bandung: FPOK UPI

Lisbijanto, Herry. (2013). Reog Ponorogo. Yogyakarta: Graha Ilmu

Moleong. (2011). Metodologi Penelitian Kualitatif edisi revisi. Bandung: Remaja Rosda Karya

Soemarto. (2014). Menelusuri Perjalanan Reog Ponorogo. Ponorogo: CV. Kotareog Media

Sugiyono. (2010). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta

Yuliasuti, Rima. (2009). Apresiasi Karya Seni Tari. Jakarta: Pantja Simpati

### Dari buku terjemahan

Ary, Donald, Lucy Cheser Jacobs, Christine K. Sorensen. (2010). Introduction to Research in Education Eighth Edition. Canada: Nelson Education, Ltd

Bompa, Tudor O, Haff, G. Gregory. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. 5th Edition. Champaign, IL: Human Kinetics

Miles, Matthew B dan Huberman, A. Michael. (1992). Analisis Data Kualitatif. Buku sumber tentang metode-metode. Terjemahan Tjetjep Rohendi Rohedi. Jakarta: Universitas Indonesia Press

### Dari jurnal

Davidson, I. (2005). The Creation of Fair Play Sporting Divisions in Newfoundland & Labrador High School Sports. Physical & Health Education Journal, 34, 71

Docheff, D. (1997). Character In Sport and Physical Education. Journal of Physical Education, recreation & Dance. Edisi Nov/Des Vol.68, No.2

Doyle, dkk. (2012). Trust building in wine blog: a content analysis. International Journal of Wine Business Research. 24.3: 196-218