



## **ERLAJAR RAS PANDIKKAR NARI: EKSPLORASI JURUS NDIKKAR SEBAGAI BASIS PRA-EKSPRESIF AKTOR**

**Ilham Rifandi**

*Program Studi Seni Pertunjukan, Sendratasik, Fakultas Bahasa dan Seni  
Universitas Negeri Medan  
Jalan Willem Iskandar Ps. V Medan Estate, 20221, Sumatera Utara, Indonesia  
Email: ilhamrifandi@unimed.ac.id*

### **Abstrak**

Penelitian ini bermula dari adanya kebutuhan untuk pelatihan dalam laboratorium keaktoran di mana dibutuhkan pengetahuan untuk memperkaya prinsip pra-ekspresif aktor. Oleh karena itu, penulis bertujuan untuk melakukan penelitian dengan mengeksplorasi budaya dari etnis Karo yakni *Ndikkar* yang memuat jurus-jurus yang dapat digunakan sebagai pelatihan laboratorium. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan analisis deskriptif. Berdasarkan penelitian yang telah penulis laksanakan, ditemukan dampak diantaranya; ketahanan fisik, fleksibilitas, memiliki pengaturan nafas yang teratur, pengelolaan energi, konsentrasi dan maturasi emosi.

**Kata Kunci:** Laboratorium Keaktoran, Pra-Ekspresif, *Ndikkar*

### **Abstract**

*This research stems from the need for training in the acting laboratory where knowledge is needed to enrich the actor's pre-expressive principles. Therefore, the author aims to conduct research by exploring the culture of the Karo ethnic group, namely Ndikkar, which contains moves that can be used as laboratory training. This study uses a qualitative approach and descriptive analysis. Based on the research that the author has carried out, it has found impacts including; physical endurance, flexibility, regular breathing, energy management, concentration and emotional maturity.*

**Keywords:** Acting Laboratory, Pre-Expressive, *Ndikkar*

### **PENDAHULUAN**

*Ndikkar* merupakan bela diri asli masyarakat Karo yang telah mengalami perubahan fungsi dari masa ke masa. Bermula *Ndikkar* digunakan sebagai pertahanan diri terhadap alam hingga sekarang digunakan sebagai komoditas budaya (Rifandi, 2021: 220). Bersumber pada penelitian yang penulis laksanakan pada tahun 2021, *Ndikkar* memiliki beberapa jurus-jurus yang mengandung nilai kearifan lokal. Selain itu dalam praktiknya gerakan-gerakan yang terdapat dalam *Ndikkar* memiliki intensitas

dan totalitas energi yang dapat dimanfaatkan sebagai dasar pelatihan fisik aktor.

Fondasi kekuatan fisik manusia didasarkan pada eksplorasi bagian tubuh, penguasaan indera dan perasaan yang timbul dari dalam diri manusia itu sendiri. Hal-hal tersebut seringkali melahirkan kecerdasan tubuh yang hadir dalam bahasa yang bermuatan metafora. Kondisi tersebut memengaruhi bagaimana manusia merasa selaras atau merasakan ketidaknyamanan dalam hidup (Hess, 2016: 33). Selanjutnya, Hess menyebutkan bahwa cara untuk memasuki eksplorasi fisik adalah *lanskap gerak*, yang diberi nama secara



metaforis. Bila kita mengimplikasikan pendapat di atas ke dalam *Ndikkar* maka dapat dilihat bahwa bahasa metafora tersebut lahir ke dalam jurus *Ndikkar* seperti jurus Harimau, gerakan *tare-tare bintang*, langkah *meteruk*, dsb.

Metafora-metafora yang lahir dari *Ndikkar* tersebut memberikan kemungkinan bagi *Ndikkar* untuk masuk dalam *setting* yang bersifat alegoris dikarenakan eksplorasi fisik yang intim. Kondisi tersebut dapat tercermin dalam *setting* plot *Ndikkar* yang terdiri atas empat bagian, yakni; (1) Sembah empat desa, (2) *tare-tare bintang*, (3) *ermayan*, dan (4) perang. Sembah empat desa merupakan penghormatan yang diberikan pada empat mata angin dimana sembah pertama ditujukan kepada roh guru *Ndikkar* atau leluhur *Ndikkar*, sembah kedua diberikan kepada pendiri kampung, sembah ketiga pada pemain musik dan yang terakhir kepada lawan main.

Pada bagian *tare-tare bintang*, *PaNdikkar* akan melakukan gerakan-gerakan indah sekaligus perkenalan dan mengukur kemampuan lawan main, gerakan *tare-tare bintang* berupa improvisasi gerakan tangan dengan pandangan mengarah ke langit sambil menatap bintang. Pada *ermayan*, *PaNdikkar* akan memamerkan banyaknya jurus yang dikuasai sambil membaca kemampuan lawan main. Adegan perang merupakan puncak plot sekaligus menjadi bagian penutup dimana *PaNdikkar* yang *merasa di atas angin* atau lebih mahir akan mengalah. Sehingga tidak ada *PaNdikkar* yang kalah sehingga perang akan diakhiri dengan seri.

Menurut Nascimento (2009: 24), seorang praktisi biasanya tertarik untuk mengangkat sebuah tradisi performatif ke atas panggung dikarenakan munculnya preferensi pribadi maupun profesional. Seturut dengan

pendapat Nascimento, setelah melakukan penelitian terhadap *Ndikkar* muncul ketertarikan penulis untuk mengembangkan *Ndikkar* sebagai bahan aktor dalam tahap pra-ekspresif yang menitikberatkan pada pelatihan fisik atau membangun jaringan imajiner yang mampu memberikan dorongan kepada aktor dalam menggerakkan tubuh (Barba, 1995: 10).

Salah satu alasan terlaksananya penelitian ini adanya kebutuhan untuk membangun kecakapan tubuh aktor berbasis pengetahuan lokal yang dapat terjangkau oleh aktor. Kesenjangan dalam penguasaan teknik atau fokus keterampilan untuk melatih aktor merupakan kondisi dilematis namun sekaligus peluang (Zarrili, 2020: 23). Maka dari itu, meskipun aktor telah memiliki penguasaan spiritual dan intelektual yang mumpuni justru aktor harus menggenapinya dengan pelatihan tubuh. Dengan memiliki kecakapan tubuh, aktor akan mampu mengeksplorasi karakter yang akan diperankan dengan maksimal. Pratama menyebutkan (2019: 98), Stanislavsky kerap memberikan latihan tari kepada aktornya agar dapat menjelmakan nilai-nilai spiritual ke dalam tindakan yang tepat. Begitu pula dengan aktor yang mendapatkan pelatihan *Kutitayam* dari India dan Noh dari Jepang yang bertujuan membentuk kesadaran, melatih imajinasi dan mewujudkan pengalamannya dengan orientasi terhadap keahlian akting.

Sebab lain dari terlaksananya penelitian ini adalah adanya keinginan penulis untuk menyisipkan budaya lokal ke dalam dramaturgi keaktoran yang kerap dipinjam dalam tradisi teatrikal, baik yang dialami dalam konteks pembelajaran formal maupun informal. Semangat tersebut penulis adaptasi beralaskan tulisan Winet (2010) yang menyebutkan metode akting Indonesia yang



digagas Asrul Sani merupakan penggabungan dari tradisi intelektual ‘barat’ dengan spiritualitas ‘timur’. Perpaduan kekuatan Barat dan Timur bagi teater Indonesia adalah sebuah keniscayaan, karena akar dari teater Indonesia telah mendapatkan pengaruh secara intens dari teater Barat, sehingga sulit untuk melepaskan ketergantungannya (Rifandi dan Irianto, 2023: 158). Oleh sebab itu, penulis melaksanakan penelitian terkait *Ndikkar* untuk menelisik nilai-nilai yang dapat diinterpolasikan ke dalam pelatihan aktor menggunakan idiom *Ndikkar*.

*Erlajar Ras PaNdikkar Nari* merupakan sebuah *term* yang penulis gunakan untuk mengabstraksikan proses eksplorasi *Ndikkar* sebagai dasar dalam pelatihan olah tubuh yang dapat digunakan aktor dalam prinsip pra-ekspresifnya. Selain itu, melalui pengetahuan akan gerak atau jurus *Ndikkar* dapat memberikan kekayaan gerak atau menjadi *etude* gerak dalam penggarapan teater berbasis ketubuhan. Melalui penelitian ini, penulis bermaksud untuk menyajikan jurusmenyusun pelatihan olah tubuh menggunakan jurus-jurus yang terdapat di dalam *Ndikkar* serta memanfaatkan makna yang terkandung di dalam jurus tersebut sebagai membangun energi aktor.

## KAJIAN TEORI

### 1. Fenomenologi Akting

Fenomenologi akting merupakan cara dimana aktor menghadapi dan menghuni dunia dan kesadaran manusia yang terkandung dalam 'kehidupan', di laboratorium akting, dan di atas panggung. Melalui teori ini Zarrili, mengeksplorasi kesadaran aktor yang hadir dalam proses pelatihan sebagai situs untuk eksplorasi filosofis - sebuah upaya di mana praktik keaktoran menawarkan kemungkinan-

kemungkinan dalam menemukan nilai-nilai yang dapat diinternalisasikan dari latihan.

Dalam memahami fenomenologi akting, terdapat beberapa pertanyaan yang menarik penulis ke dalam upaya untuk menemukan jenis pelatihan dasar yang sekiranya dapat mengeksplorasi kesadaran aktor. Selain itu pelatihan yang dirancang dapat membuka dan menyesuaikan energi, konsentrasi, dan kesadaran indera aktor. Pelatihan yang dirancang juga seyogianya dapat membantu pelatih akting untuk membantu aktor melibatkan proses imajinasi dengan cara yang sesuai dengan akting atau pertunjukan yang akan dilakukan (Zarrili, 2020: 24).

### 2. Pra-Ekspresif Aktor

Prinsip pra-ekspresif merupakan bagian dari teater antropologi. Prinsip pra-ekspresif dari kehidupan aktor merupakan prinsip yang cukup luas yang tidak hanya berkaitan dengan fisiologi dan mekanika tubuh aktor, melainkan jaringan imajiner yang dapat membantu aktor dalam menggerakkan tubuh. Intensi prinsip pra-ekspresif ini adalah aktor dapat membentuk tubuh fiktifnya (Barba, 1995: 10). Kemampuan aktor untuk fokus prinsip pra-ekspresif memungkinkannya untuk memperluas pengetahuan dalam kinerja keaktoran secara praktis, kritis dan historis. Agar tubuh aktor dapat menjadi medium perantara antara spektakel dan spektator (Irianto, 2022: 127).

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dimana penulis menggunakan metode analisis deskriptif. Terdapat dua sumber dalam pemerolehan data dalam penelitian ini yaitu data primer dan data sekunder. Data primer didapatkan melalui wawancara mendalam dan observasi partisipatif. Rohendi (2011: 208) memaparkan kelebihan dari wawancara



mendalam ini sebagai wawancara yang dapat mengeksplorasi berbagai topik umum secara bersamaan dibandingkan dengan wawancara yang terstruktur secara formal. Wawancara mendalam ini digunakan untuk mencari informasi terkait jurus-jurus *Ndikkar* dan makna yang terkandung dalam jurus tersebut. Observasi terlibat dilakukan untuk mendapatkan informasi secara lebih intensif dan mendalam serta berperan secara langsung dengan *Ndikkar* sebagai objek penelitiannya. Data dikumpulkan dengan menggunakan handphone sebagai media perekam suara dan kamera untuk pengambilan foto dan video. Pemilihan informan didasarkan pada pengelompokan pegiat *Ndikkar* dimana informan kunci dari penelitian ini yakni seorang pelatih *Ndikkar* yang sangat aktif mempertunjukkan *Ndikkar* dibanyak event baik yang diadakan oleh masyarakat ataupun dari pemerintah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam perkembangan pengetahuan teater hari ini, kinerja aktor merupakan salah satu pembahasan yang menyita cukup banyak perhatian dan dianggap sebagai salah satu sumber pengetahuan (Kershaw, 2011: 137). Praktik kinerja yang dilakukan oleh seorang aktor yang disebut sebagai proses laboratorium menimbulkan pertanyaan apa potensi yang ditemukan saat melakukan penelitian terkait kinerja yang akan dihadapi oleh aktor. Dalam proses laboratorium itu pula nantinya aktor akan berupaya untuk mengeksplorasi kreativitas fisik, batin dan intelektualnya.

Secara professional keahlian atau kecakapan aktor merupakan hal yang didapat melalui abstraksi atau dalam kerja penelitian (Barba, 1995: 9). Secara umum, kinerja seorang aktor akan dimulai dengan bagaimana ia mengasimilasi pengetahuan teknis yang

kemudian dipersonalisasi. Pendapat tersebut dapat diperkuat dengan pandangan Schechner (dalam Yudiaryani, 1996: 11) bahwa penelitian yang dilakukan oleh aktor juga merupakan proses pembentukan potensi yang mendukung komunikasi di atas panggung. Sehingga bila kita mempertalikan pendapat Barba dengan Schechner di atas, dapat ditarik sebuah aksioma bahwa prinsip dasar seorang aktor adalah ‘mempelajari sesuatu untuk mempelajari aktingnya sendiri’.

Bertumpu pada pendapat di atas, penulis bertujuan menggali tradisi *Ndikkar* sebagai bahan dasar untuk prinsip pra-ekspresif aktor yang mana akan menjadi pengetahuan yang dapat diasimilasikan dan ditransformasikan menjadi potensi. Potensi tersebut adalah energi bagi aktor yang dapat dikendalikan melalui kesadaran aktor sehingga tubuh tersebut mampu melahirkan sebuah akting. Dalam penelitian ini, penulis menyajikan jurus-jurus yang terdapat dalam beladiri *Ndikkar*.

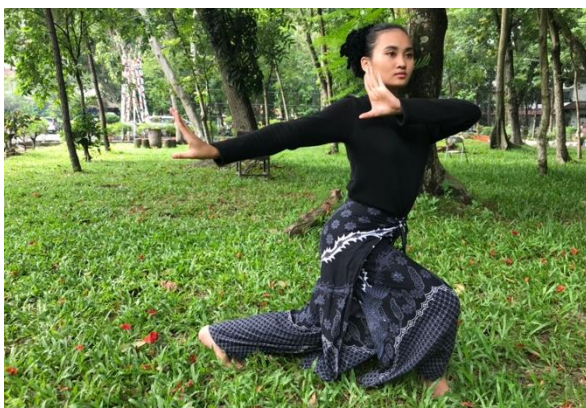
Beladiri *Ndikkar* merupakan tradisi ketubuhan yang lahir mulanya lahir sebagai intuisi purbawi Etnis Karo. Sebagai masyarakat yang hidup dalam tradisi agraris, masyarakat Karo mengembangkan bentuk pertahanan diri yang ditujukan untuk melindungi diri terhadap serangan binatang buas dan beradaptasi dengan alam. Kondisi demikian melahirkan bentuk-bentuk jurus yang mengambil metafora-metafora yang berhubungan dengan alam sekitar di mana *Ndikkar* tersebut muncul. Sebagai contoh, *Ndikkar* yang menjadi objek dari penelitian ini adalah *Ndikkar* yang lahir di kawasan pegunungan yakni Desa Lingga sehingga bentuk jurusnya pun mengadopsi lingkungannya. Berikut penulis sajikan jurus-jurus yang terdapat dalam *Ndikkar* Desa Lingga.





**Gambar 1.** Jurus Pertahanan  
(Dok. Pribadi, 2023)

**Jurus *Pertahanan*** merupakan gerakan untuk melindungi diri terhadap serangan lawan yang datang dari atas tubuh Pa*Ndikka*r. Untuk melakukan jurus ini seorang Pa*Ndikka*r mengambil posisi duduk dengan menyilangkan kakinya sedangkan salah satu tangan menyilang bertumpu ke tanah dan tangan lainnya bersiap untuk menangkis serangan. Jurus ini menghendaki kesigapan dari pelakunya karena tujuannya adalah pertahanan diri terhadap serangan lawan sembari mempersiapkan langkah untuk menjatuhkan lawan. Ketika penulis menggunakan gerakan ini dalam proses laboratorium dibutuhkan ketahanan pada bagian lengan dan perut serta kelenturan kaki agar tidak terjebak dalam gerakan tersebut.



**Gambar 2.** Jurus Langkah Sipitu Pitu  
(Dok. Pribadi, 2023)

**Jurus *Langkah Sipitu Pitu*** adalah gerakan melangkah di mana gerakan kaki tidak boleh

dilakukan berulang-ulang. Kaki depan dan belakang ditekuk membentuk kuda-kuda sambil menggerakkan tubuh ke atas dan ke bawah sembari melangkah perlahan sebanyak 7 kali. Filosofi Langkah Sipitu Pitu terkait dengan aturan dalam melangkah dengan menimbang tanah Karo yang terdiri dari kontur yang beragam sehingga perlu kehati-hatian dalam melangkah. Dalam melakukan gerakan ini yang perlu diperhatikan adalah kaki harus selalu dalam kondisi ringan. Dalam artian, kaki tidak boleh terlalu menapak karena agar tidak memberatkan langkah dan meringankan badan ketika mengayunkan badan ke atas dan ke bawah. Posisi tangan juga mengikuti irama tubuh dengan secara bergantian membawa tangan ke depan dan belakang.



**Gambar 3.** Jurus Tare Tare Bintang  
(Dok. Pribadi, 2023)

**Jurus *Tare Tare Bintang*** merupakan salah satu gerakan yang sangat penting dalam penampilan *Ndikka*r berhubung jurus ini menjadi penentu plot selanjutnya. Gerakan ini menganalogikan manusia yang mengagumi dan meminta sesuatu kepada bintang yang hanya muncul ketika malam hari. Di dalam jurus ini juga diajarkan untuk membaca lawan main dan menganalisa momentum untuk menyerang. Dalam proses laboratorium, penulis mengamati bahwa hal yang sangat substansial dalam melakukan jurus ini adalah kecermatan mata dan menjaga konsentrasi



untuk mengamati kondisi orang lain. Hal lain yang penulis dapatkan dalam berlatih menggunakan jurus Tare Tare Bintang adalah maturasi emosi dan kemampuan mengendalikan diri. Dalam proses menggarap peran, hal tersebut dapat dimanfaatkan untuk menganalisis lawan main dan pengendalian diri dalam pelatihan.



**Gambar 4.** Jurus Golek Harimau  
(Dok. Pribadi, 2023)

**Jurus Golek Harimau** merupakan gerakan yang ditujukan untuk menyerang bagi yang dapat dilakukan ke segala arah seperti gerakan pertahanan yang dilakukan Harimau. Gerakan Golek Harimau ini dilakukan dalam posisi seperti merangkak dengan salah satu kaki cenderung dipanjangkan ke belakang sedangkan kaki yang melekat ke lantai dapat menjadi poros untuk bergerak ke segala arah. Pelatihan yang berbasis gerakan jurus ini dapat melatih fleksibilitas tubuh aktor dan melatih konsentrasi.



**Gambar 5.** Langkah Meteruk  
(Dok. Pribadi, 2023)

**Jurus Langkah Meteruk** yaitu kuda-kuda rendah yang digunakan untuk melangkah dengan tangan mengarah ke depan. Dalam melakukan gerakan ini dibutuhkan kekuatan paha dan pernafasan yang teratur untuk menahan beban kuda-kuda rendah. Dalam proses laboratorium yang penulis lakoni gerakan ini berdampak pada ketahanan fisik dan pernafasan yang dapat memengaruhi stamina sebagai aktor.



**Gambar 6.** Jurus Kepit Kepit Belo  
(Dok. Pribadi, 2023)

**Jurus Kepit Kepit Belo** merupakan gerakan yang tujuannya adalah untuk mematahkan serangan dengan menggunakan kedua telapak tangan. Gerakan ini dilakukan dengan memosisikan telapak tangan secara vertikal serta perlu adanya tekanan seolah memelintir sesuatu. Gerakan ini terinspirasi dari susunan daun sirih (*kepit kepit belo*) yang tersusun dari daun terkecil hingga daun yang paling besar. Melalui jurus ini, aktor perlu dilatih untuk menakar besaran tenaga yang dikeluarkan sehingga aktor dapat mengendalikan energi yang dibutuhkan sesuai kebutuhannya.





**Gambar 7.** Jurus Pancur-Pancur  
(Dok. Pribadi, 2023)

**Jurus Pancur Pancur** merupakan gerakan yang terinspirasi dari air pancur yang mengalir dan menghantam tanah. Untuk melakukan jurus ini aktor mesti mengayunkan tangan kanan dan kiri diayun ke atas dan ke bawah sambil menggerakkan bagian tubuhnya. Kuda-kuda yang dibutuhkan dalam gerakan ini terbilang tidak terlalu membutuhkan banyak tenaga namun energi yang dihabiskan untuk mengayunkan tangan cukup banyak.



**Gambar 8.** Jurus Sarudung Nilahken Saritantang  
(Dok. Pribadi, 2023)

**Jurus Sarudung Nilahken Saritantang** merupakan gerakan yang menggunakan kekuatan tubuh secara konstan dan menuntut kecepatan dalam pergerakan. Di dalam jurus ini terdapat gerakan melompat untuk menghindari serangan sambil menyelipkan serangan dengan sangat cepat. Dalam proses laboratorium, penulis menemukan bahwa

energi kebanyakan aktor cepat terkuras dikarenakan harus berkonsentrasi secara simultan antara menghindari sesuatu dengan menyelipkan serangan. Biasanya ketika penulis mengadaptasi jurus ini sebagai pelatihan fisik aktor, penulis akan memasang dua aktor untuk melakukan serangan kepada rekannya dan membalas serangan tersebut. Pelatihan tersebut berdampak pada kuatnya daya konsentrasi aktor. Dampak lain yang diperhatikan oleh penulis adalah *bonding* antara aktor yang berimbas pada kekompakan dan kepercayaan terhadap rekan.

**Jurus Bulang-Bulang** memiliki makna kesiapan untuk memanfaatkan hal yang melekat di dalam diri untuk melindungi diri. Dalam kehidupannya, Masyarakat Karo menekankan nilai guna atas barang-barang yang mereka miliki. Mereka meyakini bahwa barang sekecil apapun tanpa diduga bisa memiliki fungsi yang sangat besar dikemudian hari. Dalam konteks penampilan *Ndikkar*, *PaNdikkar* akan menggunakan kain penghias kepala untuk melindungi diri. Di dalam konteks laboratorium, penulis memanfaatkan kesadaran imajinatif aktor dalam latihan ini untuk membangun situasi alegoris di mana aktor akan menggunakan benda-benda di sekitarnya dan dapat digunakan dengan berbagai fungsi. Dampak dari latihan ini adalah aktor membiasakan diri untuk membebaskan imajinasinya dan menerapkannya dalam proses pelatihan. Teknis pelatihan yang penulis lakukan adalah membiarkan aktor memilih tempat masing-masing, memperhatikan benda-benda yang ada disekitar dan menggunakannya dalam bentuk imajinatif.

## KESIMPULAN

Prinsip pra-ekspresif dalam latihan keaktoran merupakan prinsip yang mengaitkan



bagaimana proses pelatihan fisik dan mekanika tubuh dapat sejalan dengan pelatihan imajiner aktor sehingga aktor tersebut dapat memiliki kekayaan dalam proses mencipta komunikasi panggungnya. Prinsip pra-ekspresif juga menjadi penghubung dengan bagaimana yang disebut fenomenologi akting sebagai cara aktor merasakan kehidupan dan memiliki kesadaran akan nilai-nilai yang menggerakkannya. Oleh karena itu, dibutuhkan pengetahuan yang dapat ditransformasikan menjadi teknik aktor dalam merancang perannya.

*Ndikkar* menjadi salah satu alternatif dalam penguasaan pengetahuan aktor terhadap fisiknya. Penguasaan fisik yang baik dapat menuntun aktor dalam mengelola potensi-potensi yang dimiliki oleh aktor. *Ndikkar* memiliki jurus-jurus yang secara keseluruhan memiliki makna yang integral dengan gerakannya. Sehingga secara tidak langsung akan belajar untuk merasakan energi yang berasal dari budaya pemilik *Ndikkar* itu sendiri. Melalui pelatihan menggunakan prinsip pra-ekspresif berbasis *Ndikkar* ini, penulis mengamati dampak-dampak yang dialami oleh aktor dalam proses laboratorium, diantaranya adalah; ketahanan fisik, fleksibilitas, memiliki pengaturan nafas yang teratur, pengelolaa energi, konsentrasi dan maturasi emosi.

#### DAFTAR RUJUKAN

Hess, Elizabeth. (2016). *Acting and Being: Explorations in Embodied Performance*. New York: Palgrave Macmillan.

Irianto, Ikhsan Satria, Hendri Jihadul Barkah, and Yuniarni Yuniarni. "PEMERANAN TOKOH TUAN DURAN DALAM NASKAH KEMATIAN YANG DIRENCANAKAN KARYA AUGUST STRINBERG TERJEMAHAN JOKO KURNAIN."

Laga-Laga: Jurnal Seni Pertunjukan 8.2 (2022): 123-138.

Kershaw, B. (Ed.). (2011). *Research methods in theatre and performance*. Edinburgh: Edinburgh University Press.

Nascimento, Claudia Tatinge. (2009). *Crossing Cultural Borders Through the Actor's Work: Foreign Bodies of Knowledge*. New York: Routledge.

Rifandi, Ilham., & Natalia, C. H. 2021. *Ndikkar in the Performing Art Dimensions*. In Proceedings of the Tenth International Conference on Languages and Arts (ICLA 2021)(pp. 219-223). Atlantis Press.

[10.2991/assehr.k.211129.034](https://doi.org/10.2991/assehr.k.211129.034)

Rifandi, I. (2023, 14 Mei). *Ndikkar: Seni Bela Diri Khas Etnis Karo*. Retrieved from <https://etnis.id/Ndikkar-seni-bela-dirikhas-etnis-karo/>

Rifandi, I., & Irianto, I. S. (2023). "Membangkitkan Melayu" Perancangan Metode Akting Berbasis Tradisi Untuk Pembelajaran Makyong di Program Studi Seni Pertunjukan UNIMED. *Jurnal Sendratasik*, 12(2), 157-168.

Saleh, R. (2020). Tubuh Lumpung Metode Seni Peran Berbasis Kearifan Lokal. *Panggung*, 30(4): 483-496. <http://dx.doi.org/10.26742/panggung.v30i4.1367>

Yudiaryani. (1996). *Metode Laboratorium Teater; Usaha Menggali dan Mengembangkan Identitas Kedaerahan. Makalah Seminar Masyarakat Seni Pertunjukan*, Tenggarong: 23-28 September 1996.

Zarrili, Phillip. B. (2009). *Psychophysical Acting: An Intercultural Approach After Stanislavski*. New York: Routledge.

Zarrili, Philip. B. (2020). *Toward a Phenomenology of Acting*. New York: Routledge.

#### Daftar Narasumber/Informan

Sinulingga, Simpei. (2023), "Jurus-jurus dalam *Ndikkar* dan Makna yang Terkandung Pada Gerakannya". *Hasil Wawancara Pribadi*: 12 Juni 2022, Desa Lingga, Kabupaten Karo.



