

PENERAPAN YOGA SURYA NAMASKAR PADA BUSANA READY TO WEAR DELUXE

Pande Putu Wiweka Ari Dewanti, S.Tr.Ds., M.Sn¹, Vita Wulansari, S.Tr.Ds., M.Sn²,
Made Dwi Cahya Laksmi³, I Gede Jaya Putra, S.Sn., M.Sn⁴

^{1,2,3,4}Institut Desain dan Bisnis Bali, Desain Mode,
Jln. Tukad Batanghari No. 29 Panjer, Denpasar, Indonesia

e-mail: wiwekaari@std-bali.ac.id¹, Vitawulans@gmail.com²,
amilaksmi99@gmail.com³, igedejayaputra@gmail.com⁴

Received: March, 2023

Accepted: March, 2023

Published: March, 2023

ABSTRACT

This article discusses the sun salutation's attire of 12 yoga movements that make up a major part of the training process and the awareness of self - awareness. The 12 yoga movements have distinct symbols, signs, and gestures that suggest a meaning. Awareness of yoga has become one new trend in society since the covid pandemic 19. The consciousness had emerged in areas of Bali, such as the city park, the campus including the village indigenous. Based on the observations in the field with the customary seoil village as its domain of observation, it was found a spirit positive interest of the people in getting busy and taking yoga. The creation of the work focuses on the 12 yoga movements that is Pranamasana, Hasta Uttanasana, Padahastasana, Ashwa Sanchalanasana, Parvatasana, Ashtanga Namaskara, Bhujangasana, Parvatasana, Ashwa Sanchalanasana, Padahastasana, Hasta Uttanasana, Pranamasana Implies a meaningful expression of gratitude to the creator and the process of understanding and tolerance of others. The creation of the work employed Alma m Hawkins theory with the use of the three steps: exploration, experimentation and forming. The material creation of ready to wear deluxe clothing with printing symbols and orange harnessing of energy and positive spirits. The purpose of the creation of works to voice and help raise awareness of the importance of exercise, especially yoga and reexamine the significance of the 12 yoga movements.

Keyword: Fashion, Ready to Wear Deluxe, Sun Salutation, Yoga

ABSTRAK

Artikel ini membahas tentang busana yang terinspirasi dari *Sun Salutation* yaitu 12 gerakan yoga yang menjadi bagian penting dalam proses pelatihan dan penyadaran diri. Dalam 12 gerakan yoga tersebut memiliki simbol, tanda, dan *gesture* tersendiri yang menyiratkan sebuah makna. Kesadaran akan yoga menjadi satu tren baru di kalangan masyarakat semenjak pandemi covid 19. Kesadaran itu muncul diberbagai wilayah di Bali, seperti taman kota, kampus termasuk Desa adat. Berdasarkan hasil pengamatan dilapangan dengan Desa adat Seminyak sebagai ranah observasinya, ditemukan spirit positive minat masyarakat dalam memaknai dan melakoni yoga. Penciptaan karya berfokus pada 12 gerakan yoga yakni *Pranamasana, Hasta Uttanasana, Padahastasana, Ashwa Sanchalanasana, Parvatasana, Ashtanga Namaskara, Bhujangasana, Parvatasana, Ashwa Sanchalanasana, Padahastasana, Hasta Uttanasana, Pranamasana* yang menyiratkan makna tentang ungkapan puji syukur pada pencipta serta proses pemahaman dan toleransi sesama. Penciptaan karya menggunakan teori Alma M Hawkins dengan menggunakan tiga langkah yaitu : eksplorasi, eksperimentasi dan forming. Hasil penciptaan berwujud karya busana *Ready to Wear Deluxe* dengan memunculkan simbol-simbol yang di dukung dengan teknik printing serta pemanfaatan warna *orange* yang menunjukkan energi dan spirit positif. Tujuan penciptaan karya untuk menyuarkan dan turut menumbuhkan kesadaran akan

pentinganya berolah raga, terutama yoga serta mengkaji kembali makna-makna yang tersirat dalam 12 gerakan yoga.

Kata Kunci: *Busana, Ready to Wear Deluxe, Sun Salutation, Yoga*

1. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang dapat meningkatkan stamina tubuh manusia. Selain bermanfaat untuk meningkatkan stamina tubuh, dengan melakukan olahraga secara teratur badan akan lebih segar dan sehat. Melakukan olahraga seharusnya merupakan suatu kegiatan yang harus dilakukan manusia dari berbagai umur, untuk memperoleh tubuh yang sehat dan segar. Dengan melakukan gerakan secara rutin akan membantu fungsi organ-organ tubuh berjalan sesuai dengan tugas dan fungsinya masing-masing. Selain dapat membuat badan sehat dan berstamina, melakukan olahraga secara teratur juga dapat membentuk tubuh menjadi lebih ideal atau proporsional. Berolahraga dilakukan untuk dapat bergerak menghasilkan badan yang sehat asalkan disesuaikan dengan kebutuhan badan baik berupa olahraga kardiovaskular (kardio) ataupun olahraga angkat beban (*weightlifting*). Aktifitas fisik yang teratur dapat membantu mengurangi resiko terhadap beberapa penyakit dan meningkatkan kondisi kesehatan serta kualitas hidup secara keseluruhan [1]. Berbagai macam jenis olahraga yang dapat digeluti baik yang dilakukan di luar ruangan maupun di dalam ruangan atau olahraga yang memerlukan tempat khusus maupun olahraga yang dapat dilakukan dimana saja. Belakangan orang lebih sering melakukan olahraga di dalam ruangan terutama olahraga yang dapat juga dilakukan di rumah. Alasan tersebut ada mengingat sejak tahun 2020 hingga 2022 lalu Indonesia secara serentak membatasi kegiatan masyarakatnya diluar rumah akibat covid 19. Sejak saat itu melakukan olahraga di rumah merupakan solusi untuk tetap melakukan aktivitas fisik demi menjaga imunitas. Salah satu olahraga yang sering dilakukan pada saat itu adalah yoga. Yoga merupakan olahraga yang dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja oleh berbagai usia sehingga cocok menjadi olahraga favorit berbagai kalangan.

Yoga merupakan olahraga tradisional yang telah ada dari jaman India kuno. Kata yoga dalam Bahasa sanskerta disebut "*yu*" yang berarti penyatuan, dimana dalam yoga mengarah pada penyatuan antara atma yaitu diri sendiri dengan brahman yaitu Tuhan Yang Maha Esa. Yoga adalah pendekatan kesehatan yang bertujuan untuk membantu semua komponen tubuh bekerjasama dalam harmoni [2]. Secara umum melakukan gerakan yoga dapat menjadi media dalam menjaga keseimbangan tubuh dan pikiran juga dapat membantu memulihkan keseimbangan yang terganggu. Seiring berjalannya waktu olahraga yoga telah mengalami perkembangan sejak beratus-ratus tahun yang lalu menghasilkan berbagai gerakan, manfaat dan jenis yoga. Terdapat 6 jenis yoga yang ada di dunia saat ini dan masing masing jenis memiliki fungsi dan tingkatan tertentu. 6 jenis yoga tersebut terdiri atas yoga *tahta* yang merupakan yoga teknik dasar, yoga *vinyasa*, yoga *ashtanga*, yoga *bikram*, yoga *iyengar* dan yoga *kundalini*. Dari keenam jenis yoga yang ada di dunia, yoga *ashtanga* merupakan salah satu jenis yoga yang memiliki pola gerak rumit dan berat dimana gerakan dari yoga ini tidak disarankan untuk orang yang memiliki otot dan sendi yang lemah. Bermanfaat untuk menstabilkan badan, memperkuat fisik dan menstabilkan mental secara khusus. Salah satu gerakan yoga *ashtanga* adalah pola gerak yang disebut *surya namaskar* atau dalam Bahasa Inggris disebut *sun salutation*. *Surya namaskar* merupakan pola gerakan yoga klasik yang dilakukan sebagai bentuk salam terhadap matahari. Terdiri atas 12 gerakan *asanas* yang berkaitan satu sama lain dengan melibatkan seluruh anggota tubuh baik berupa lompatan, peregangan dan gerakan tubuh lainnya. Dengan melakukan gerakan *surya namaskar* selain dapat mengalirkan energi positif ke seluruh tubuh sekaligus juga dapat sebagai olahraga kardiovaskular yang berdampak pada tubuh dan mental.



Gambar 1: Gambar 12 Pola Gerak Surya Namaskar [Sumber. Google Image]

Dengan melakukan gerakan yoga *surya namaskar* secara rutin dan benar badan akan mendapatkan manfaat yang baik. Selain berdampak baik untuk fisik secara keseluruhan, melakukan gerakan yoga rumit ini juga berdampak pada kesehatan mental, sehingga pola gerakan yoga ini sebaiknya dapat dilakukan oleh semua orang. Dengan banyaknya manfaat positif ditambah dengan pola gerak yang bervariasi dan indah menjadikan gerakan yoga *surya namaskar* ini menarik untuk didalami, sehingga bisa menjadi sumber inspirasi dalam menghasilkan suatu karya *fashion*. Menghasilkan suatu dalam hal ini merupakan karya *fashion* sangat diperlukan inspirasi yang dapat dijadikan acuan dan batasan dalam menciptakan karya. Mengangkat pola gerak *surya namaskar* yang termasuk dalam jenis yoga *ashtanga* menjadi sumber inspirasi dalam menghasilkan potongan, detail, tekstur, warna, dan bentuk ke dalam busana *ready to wear delux*. Busana *ready to wear* merupakan busana atau pakaian yang dapat dikenakan secara langsung tanpa melalui tahap pengukuran badan sebelumnya, dengan kata lain adalah pakaian siap pakai. Busana *ready to wear* memiliki tujuan secara spesifik yang berkaitan dengan pasar yaitu gaya, selera dan kelas ekonomi [3]. Sedangkan *ready to wear delux* merupakan busana siap pakai yang dirancang dengan kuantitas busana yang terbatas dan kualitas yang baik. Busana *ready to wear delux* ini disebut juga rancangan busana yang edisinya terbatas. Ditampilkannya karya *fashion* yang terinspirasi dari pola gerak *surya namaskar* kedalam bentuk busana *ready to wear delux* dikarenakan mempermudah dalam tahapan produksi yang tidak melalui tahapan pengukuran badan orang yang menggunakan. Ukuran busana akan disesuaikan dengan ukuran standar S, M, L dan seterusnya yang berlaku pada badan orang Indonesia. Selain itu adanya kata *delux* membuat desain yang dirancang dapat dikembangkan lebih variatif lagi dengan penggunaan bahan yang dapat lebih diekplor.

2. METODE

Dalam melakukan penelitian dan penciptaan *produk ready to wear delux* ini menggunakan 2 metode dalam prosesnya, metode tersebut adalah metode penelitian dan metode penciptaan. mengumpulkan data penelitian tentu saja membutuhkan cara atau metode dalam mengulas suatu objek yang akan diteliti, sama halnya dengan proses mencipta. Dalam menciptakan suatu karya diperlukan metode yang tepat untuk menghasilkan suatu karya yang memiliki landasan yang kuat. Berikut metode dalam penelitian dan penciptaan tersebut:

2.1 Metode Penelitian

2.1.1 Observasi

Dalam metode observasi ini menggambarkan bagaimana cara melakukan gerakan *surya namaskar* dan menggambarkan bentuk dari gerakan-gerakan *surya namaskar*. Dengan melakukan sebuah pengamatan secara langsung akan mampu mendeskripsikan tingkah laku dan gerakan dari yoga *surya namaskar* tersebut. Metode observasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui suatu pengamatan, dengan disertai catatan-catatan terhadap keadaan atau perilaku objek sasaran [4]. Dalam

melakukan penelitian gerakan yoga tersebut peneliti ikut langsung dalam melakukan gerakan-gerakan yoga *surya namaskar* sekaligus dapat merasakan manfaat dari melakukan gerakan yoga tersebut. Menggunakan jenis observasi partisipan dalam metode ini diharapkan akan dapat merasakan secara langsung dan mengamati lebih dekat bagaimana gerakan dari yoga *surya namaskar*. Observasi partisipan merupakan salah satu metode pengumpulan data kualitatif yang dilakukan dengan melakukan pengamatan secara dekat dengan sekelompok orang/ budaya/ masyarakat beserta kebiasaan mereka dengan melibatkan diri secara intensif [5].

2.1.2 Studi pustaka

selain melakukan penelitian dengan metode observasi, pada karya ini juga menggunakan metode studi pustaka sebagai landasan yang lebih akurat untuk menghasilkan sebuah data. Literatur yang digunakan lebih kepada buku-buku yang berkaitan dengan gerakan, manfaat dan jenis yoga. Selain buku yang berkaitan dengan yoga, pada penelitian ini juga menggunakan buku-buku *fashion* untuk menentukan *style*, potongan dan detail yang akan digunakan.

2.2 Metode Penciptaan

Dalam menciptakan karya fashion atau produk fashion sangat diperlukan suatu tahapan untuk menghasilkan karya yang sesuai dengan landasan konsep yang telah ditentukan sebelumnya. Tahapan tersebut mencakup berbagai aspek yang mendukung terciptanya suatu karya fashion atau produk fashion. Tahapan penciptaan yang digunakan pada produk *ready to wear deluxe* yang terinspirasi dari gerakan sun salutation adalah tahapan penciptaan yang diutarakan oleh Alma Hawkins. Tahapan tersebut terdiri atas eksplorasi, improvisasi dan forming, dimana setiap tahapan tersebut memiliki tahapan-tahapan yang jelas dalam menghasilkan suatu karya.

2.2.1 Eksplorasi (Penjelajahan)

Tahapan ini merupakan tahapan awal dalam menghasilkan suatu produk. Pada proses eksplorasi pencipta melakukan proses mengagasi, mengumpulkan data hingga menyimpulkan data tersebut menjadi beberapa kata yang disebut dengan *key word*. Eksplorasi juga merupakan proses berfikir, merasakan, berimajinasi dan merespon segala sesuatu yang dapat dijadikan sebagai sumber ide dalam mencipta karya [6].

2.2.2 Improvisasi

Pada tahapan improvisasi dilakukan proses meramu data-data yang telah di dapat sebelumnya dan mulai memilih *style*, bentuk, warna dan tekstur yang akan digunakan nantinya. Menggunakan media *story board* berupa rangkaian gambar dalam menterjemahkan apa yang akan dilakukan dalam menghasilkan produk. Menterjemahkan data yang telah didapat sebelumnya dengan berpatokan kepada *key word* yang telah dihasilkan dari proses eksplorasi. Di tahapan ini juga dilakukan berbagai macam percobaan hingga menghasilkan bentuk dan tekstur yang tepat untuk menggambarkan yoga *surya namaskar* tersebut. Karena dalam tahap improvisasi terdapat kebebasan yang baik, sehingga jumlah keterlibatan diri dapat ditingkatkan. Dalam tahap ini memungkinkan untuk melakukan berbagai macam percobaan-percobaan (eksperimen) dengan berbagai seleksi material dan penemuan bentuk-bentuk artistik untuk mencapai integritas dari hasil percobaan yang telah dilakukan [7].

2.2.3 Forming (Pembentukan)

Tahapan pembentukan merupakan tahapan akhir dalam proses pembuatan karya *fashion* atau produk *fashion*. Pada tahapan ini data-data yang telah diramu pada proses improvisasi diatas mulai diterjemahkan kedalam bentuk desain utama dan desain turunannya. Membentuk potongan, warna, tekstur dan *style* yang disesuaikan dengan *story board* yang telah dibuat hingga meletakkan detail yang tepat pada bagian-bagian tertentu merupakan salah satu luaran pada tahapan ini. Setelah desain utama dan turunannya terbentuk maka selanjutnya masuk pada tahapan memilih desain yang tepat untuk menggambarkan gerakan *surya namaskar* pada busana yang berjenis *ready to wear deluxe*. Desain yang sudah terpilih nantinya akan memasuki tahapan proses produksi, dimulai dari penentuan bahan, pembuatan pola, perancangan bahan, jahit, finishing dan hingga sampai pada produk *fashion ready to wear deluxe* selesai dan siap untuk digunakan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Tahap Eksplorasi

Tahap ini dimulai dengan pencarian konsep dan kata kunci (*keywords*) yang akan digunakan pada karya. *Sun Salutation Surya Namaskara* adalah konsep yang digunakan. *Sun Salutation* atau *Salute to the Sun* (*Surya Namaskar*: Sanskerta: सूर्यनमस्कार, romanisasi bahasa Sanskerta: *Sūryanamaskāra*), adalah praktik

dalam yoga sebagai latihan yang menggabungkan urutan aliran dua belas sikap duduk yang terhubung dengan anggun. Urutan sikap duduk pertama kali dicatat sebagai yoga pada awal abad ke-20 meskipun latihan yang serupa telah digunakan di India sebelum itu, misalnya di kalangan pegulat. Urutan dasar melibatkan gerakan dari posisi berdiri ke pose *Downward dog & Upward Dog* dan kemudian kembali ke posisi berdiri, tetapi banyak variasi yang mungkin. Kedua belas sikap duduk didedikasikan untuk dewa Surya. Dalam beberapa tradisi India, posisi masing-masing dikaitkan dengan mantra yang berbeda.

Nama *Surya Namaskar* berasal dari bahasa Sanskerta *Sūrya* (*matahari*) dan *Namaskāra* (salam atau salam). Surya adalah dewa matahari dalam agama Hindu. Ini mengidentifikasi Matahari sebagai jiwa dan sumber semua kehidupan. *Chandra Namaskar* juga dari bahasa Sanskerta *Chandra* (bulan). *Sun Salutation* adalah urutan sekitar dua belas sikap duduk di yoga yang satu sama lain dihubungkan melalui gerakan melompat atau peregangannya dan bervariasi di tiap sekolah. Dalam Iyengar Yoga, urutan dasarnya adalah *Tadasana*, *Urdhva Hastasana*, *Uttanasana*, *Uttanasana* dengan kepala di atas, *Adho Mukha Svanasana*, *Urdhva Mukha Svanasana*, *Chaturanga Dandasana*, dan kemudian membalikkan urutan untuk kembali ke *Tadasana*; pose lain dapat dimasukkan ke dalam urutan. Dari langkah-langkah gerakan tersebut maka dibuat sebuah *mind mapping* untuk mencari *keyword* dalam pembuatan karya:



Gambar 2: Mindmapping Sun Salutation
[Sumber. Dokumentasi pribadi]

Dari mindmapping tersebut ditemukan beberapa keywords yang akan digunakan pada karya, yaitu:

- *Pranamasana* atau Pose Berdoa
- *Hasta Uttanasana* atau Pose Mengangkat Kedua Tangan
- *Padahastasana* atau Pose Tangan ke Kaki
- *Ashwa Sanchalanasana* atau Pose Berkuda
- *Parvatasana* atau Pose Gunung
- *Ashtanga Namaskara* atau Memberi Salam dengan Delapan Bagian
- *Bhujangasana* atau Pose Kobra
- *Parvatasana* atau Pose Gunung
- *Ashwa Sanchalanasana* atau Pose Berkuda
- *Padahastasana* atau Pose Tangan ke Kaki
- *Hasta Uttanasana* atau Pose Mengangkat Kedua Tangan
- *Pranamasana* atau Pose Berdoa

3.2 Tahap Improvisasi

Dalam tahap ini memungkinkan untuk melakukan berbagai macam percobaan-percobaan (*eksperimen*) dengan berbagai seleksi material dan penemuan bentuk-bentuk artistik untuk mencapai integritas dari

hasil percobaan yang telah dilakukan. Tahapan yang dilakukan selanjutnya ialah membuat *mood board*. *Mood board* digunakan untuk mencari beberapa referensi dalam pembuatan desain. Berikut adalah mood board *Sun Salutation*:



Gambar 3: *Mood board* referensi desain *sun salutation*
[Sumber. Dokumentasi pribadi]

Moodboard pertama menyatakan bahwa warna *orange* ialah warna utama yang akan digunakan pada busana *sun salutation*. Selanjutnya, pada *moodboard* kedua yaitu mengenai referensi yang digunakan yakni, referensi *style fashion* yang *chic* dan kasual. Kemudian referensi motif kain yang akan di print sebagai motif utama pada busana. Selanjutnya Referensi *painting symbol Surya Namaskara* sebagai detail pada busana. Lalu palette color yang digunakan pada busana yaitu *orange*, jingga, kuning dan *gold*. Dan yang terakhir, referensi modifikasi pada *stocking* kaki yang akan digunakan pada model.



Gambar 4: *Moodboard Looks Sun Salutation*
[Sumber. Dokumentasi pribadi]

Moodboard ketiga menjelaskan mengenai *make up* yang akan digunakan pada model ketika mengenakan busana *Sun Salutation*, penggunaan *eye shadow* bold dengan warna *orange* kemerahan serta akses *gold*. Kulit wajah yang *flawless*. Serta penggunaan aksesoris seperti kalung, cincin, dan gelang berwarna *gold*. Terakhir, penggunaan sepatu *vantofel* dan sepatu *boots* bagi pria dan *high heels* dengan *heels* yang tebal atau tipis pada wanita.

Karya *Sun salutation* mengedepankan konsep *sustainable*. *Sustainable fashion* adalah sebuah konsep dan pola pikir yang bertanggung jawab dengan mempertimbangkan dampak lingkungan, sosial, & ekonomi

pada keseluruhan daur hidup pakaian meliputi setiap tahapan siklus yaitu pra produksi, proses produksi, distribusi, dan pasca produksi [8]. Fokus utama dari konsep *sustainable fashion* adalah meminimalisir dampak negatif terhadap lingkungan dari operasional bisnis yang dijalankan serta meningkatkan kapasitas dan kesejahteraan pelaku bisnis dan masyarakat pendukungnya. Sustainable fashion sering kali dikaitkan dengan konsep *slow fashion*. *Slow fashion* mengandung filosofi yang terpusat pada konsep berkelanjutan, etis, dan juga kelestarian lingkungan. *Sustainable Fashion* yang diterapkan ialah *Eco friendly*, menggunakan bahan-bahan yang ramah lingkungan yaitu kain linen. Selanjutnya yaitu, *Slow Fashion* mengutamakan kualitas dan harga yang nantinya busana tersebut akan awet digunakan selama bertahun-tahun dengan bahan dan teknis penjahitan yang rapi dan berkualitas. Lalu *Recycle Fashion*, busana ini dapat di daur ulang sehingga tidak akan menghasilkan limbah dan pencemaran.

3.3 Tahap Forming

Tahap ini adalah tahap pembentukan yang mana dari gagasan awal itu coba diterapkan dan diterjemahkan di dalam sketsa dan kemudian memilih dari sketsa yang terbaik kemudian diwujudkan, namun dalam hal ini kerap kali melakukan perombakan-perombakan demi pencapaian estetik baik itu dari segi element desain maupun dari sistem penyusunan desain. Berikut adalah sepuluh desain yang telah dibuat:



Gambar 5: Desain Busana Wanita *Sun salutation*
[Sumber. Dokumentasi pribadi]



Gambar 6: Desain Busana Pria *Sun Salutation*
[Sumber. Dokumentasi pribadi]

Dari sepuluh desain tercipta yang terdiri lima desain wanita dan lima desain pria. Maka berikut ialah desain terpilih yaitu satu desain wanita dan satu desain pria.



Gambar 7: Desain Terpilih Busana Laki-Laki dan Perempuan Sun Salutation
[Sumber. Dokumentasi pribadi]

Setelah desain terpilih langkah selanjutnya adalah membuat pola busana dan menjahit busana serta membuat detail-detail pada busana. Ukuran yang digunakan adalah ukuran pria dengan size *fit to L*, yang mana pria dengan size S, M, L dapat menggunakannya. Size wanita yaitu *fit to M*, di mana wanita yang memiliki size S dan M dapat menggunakannya. Berikut adalah *size chart* pria dan wanita yang digunakan.

MEN BODY SIZE FIT TO-L			WOMEN BODY SIZE FIT TO-M		
No	Nama Ukuran	Ukuran	No	Nama Ukuran	Ukuran
1	Leher Leher	34 cm	1	Leher Leher	34 cm
2	Leher Leher	34 cm	2	Leher Leher	34 cm
3	Leher Leher	34 cm	3	Leher Leher	34 cm
4	Leher Leher	34 cm	4	Leher Leher	34 cm
5	Leher Leher	34 cm	5	Leher Leher	34 cm
6	Leher Leher	34 cm	6	Leher Leher	34 cm
7	Leher Leher	34 cm	7	Leher Leher	34 cm
8	Leher Leher	34 cm	8	Leher Leher	34 cm
9	Leher Leher	34 cm	9	Leher Leher	34 cm
10	Leher Leher	34 cm	10	Leher Leher	34 cm
11	Leher Leher	34 cm	11	Leher Leher	34 cm

Gambar 8: Size Chart pria dan wanita busana Sun Salutation
[Sumber. Dokumentasi pribadi]

Langkah selanjutnya, ialah membuat pola busana. Metode pembuatan pola busana yang digunakan adalah metode pola busana Dra. Porrie Muliawan. Terdapat dua *piece* pola busana pria, yang pertama pola atasan pria berupa jas dengan beberapa potongan, serta pola obi. Pada busana wanita terdapat pola rompi yang di pecah dengan garis *princess* serta terdapat potongan kerah, dan pecah pola pada pola *bustier*. Tahap selanjutnya setelah pola busana ialah menjahit. Setelah beberapa bagian busana dijahit, busana harus di setrika agar efek jahitan terlihat dan lebih rapi, seperti di bagian kerah dan beberapa lipatan lainnya. Berikut adalah beberapa pola busana pria dan wanita *Sun Salutation* dan proses pengerjaannya:



Gambar 9: Pola busana pria wanita dan teknik pengerjaan *Sun Salutation*
[Sumber. Dokumentasi pribadi]

3.4 WUJUD KARYA

COUPLE FINAL COLECTION



Gambar 10: Wujud Karya *Sun Salutation*
[Sumber. Dokumentasi pribadi]

Dikaji dari aspek ideoplastis, karya ini merupakan hasil pengamatan dan intepretasi tentang gerakan yoga *Surya Namaskara* atau biasa disebut dengan *Sun Salutation*. Karya ini terinspirasi dari dua belas gerakan diantaranya, *Pranamasana, Hasta Uttanasana, Padahastasana, Ashwa Sanchalanasana, Parvatasana, Ashtanga Namaskara, Bhujangasana, Parvatasana, Ashwa Sanchalanasana, Padahastasana, Hasta Uttanasana, dan Pranamasana*. Ide karya ini berasal dari berbagai gerakan tersebut yang di intepretasikan dengan siluet, warna, dan potongan pada busana.

Dikaji dari aspek fisioplastis, karya ini divisualkan menggunakan kain linen dengan warna *orange* yang di kombinasikan dengan kain *print* bermotif dua belas gerakan *surya namaskara*. Pada busana pria, pria menggunakan jas dengan lengan puff. Lengan puff dibuat secara bertumbung dengan ukuran lengan

panjang. Pada *body line*, terdapat pecahan busana yaitu kain linen polos dengan kain linen motif di bagian tengah badan serta kerah yang dikombinasi dengan kain motif. Bawahan yang berupa celana pendek di tengah lutut, terdapat pecahan di bagian paha dengan kain motif. Aksesoris tambahan berupa topi atau *bucket hat*. Pada busana wanita, terdapat atasan berupa *vest* yang di kombinasikan antara kain linen polos dengan motif dan *bustier* yang di sambung dengan rok balon dua tumpuk. Aksesoris yang digunakan berupa *bucket hat* dan *stocking* kerut untuk menambah kesan dinamis. Kedua busana tersebut mengusung tema *Art Dramatic* dengan jenis busana *Unisex* dan *casual*. Suit dan *vest* tersebut dapat digunakan oleh pria dan wanita.

4. KESIMPULAN

Sun Salutations merupakan dua belas gerakan yang digunakan pada praktik dalam yoga sebagai latihan yang menggabungkan urutan aliran dua belas sikap duduk yang terhubung dengan anggun. Dari dua belas gerakan tersebut, muncul berbagai gagasan untuk menciptakan busana dengan konsep *Sun Salutation*. Busana yang akan diciptakan ialah busana *ready to wear deluxe* dengan satu set busana Wanita dan satu set busana pria. Metode penciptaan yang digunakan adalah metode Alma M Hawkins. Tahapan penciptaan mulai dari menggali ide dari konsep dengan *mind mapping*, mencari keywords, membuat mood board, desain-desain yang akan digunakan, serta desain terpilih. Desain terpilih akan diwujudkan dengan konsep *sustainable fashion*. *Sustainable fashion* meliputi *Eco friendly*, menggunakan bahan-bahan yang ramah lingkungan yaitu kain linen. Selanjutnya yaitu, *Slow Fashion* mengutamakan kualitas dan harga yang nantinya busana tersebut akan awet digunakan selama bertahun-tahun dengan bahan dan teknis penjahitan yang rapi dan berkualitas. Lalu *Recycle Fashion*, busana ini dapat di daur ulang sehingga tidak akan menghasilkan limbah dan pencemaran. Ukuran busana yang digunakan adalah ukuran fit M pada wanita dan fit L pada pria. Pembuatan pola busana menggunakan metode dari Dra. Porrie Muliawan terdiri dari suit dan celana dengan ukuran diatas lutut pada pria dan bustier serta rok balon bertumpuk pada wanita. Wujud karya dikaji menggunakan aspek ideoplastis dan fisioplastis.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Paiman. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas IX*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia, 2021, hlm.369
- [2] I G. M. Widya Sena, dkk. *Yoga*. Bandung: CV. Media Sains Indonesia, 2022, hlm.1
- [3] Ilyasari, Nur Laila Indra Sapitra Wahyu, dkk. *Zemudens, Cipta Busana Inception Trend Fashion 2022*. Jember: Cerdas Ulet Kreatif, 2022, hlm.2
- [4] Abdurrahman Fatoni, *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi* Jakarta: Rineka Cipta, 2011, hlm.104.
- [5] Humas.fku. "Observasi atau Observasi Partisipasi dalam Penelitian". Internet: <https://fkkmk.ugm.ac.id/observasi-atau-observasi-partisipasi-dalam-penelitian/#:~:text=%E2%80%9Cobservasi%20partisipasi%20adalah%20salah%20satu,yang%20panjang%20untuk%20mendapatkan%20pemahaman,> 21 Juni 2021 [14 februari 2023]
- [6] R. Widyarto, I W. D. Putra, N. M. D. Tarazani, N. K. A. Mariastuti. "Penciptaan Tari Modern "Raga Kuantum" dalam Virtual". Internet <http://sedesa.sastra.um.ac.id/wp-content/uploads/2021/04/PSTM2020-4.pdf>. 27 April 2021 [14 februari 2023]
- [7] I G. J. Putra. "Fictive Dream; Menafsir Mimpi, Menggali Realitas Dalam Penciptaan Seni". *Senada*, vol.1, pp. 240-254. 2018
- [8] Wikipedia. "Sun Salutation". Internet: https://id.wikipedia.org/wiki/Sun_Salutation [diakses pada 01 Februari 2023, pk 15.00 wita]
- [9] D. M. W. Githapradana. "Penerapan Teknik Upcycling Limbah Fashion Pada Desain Tas Multifungsi". 2020