

---

**PELATIHAN TATA GERAK DAN SIKAP TUBUH DALAM LITURGI EKARISTI**<sup>1</sup>Vinsensius Bawa Toron, <sup>2</sup>Skolastika Lelu Beding<sup>1,2</sup>STP Reinha Larantukaemail: [toronvinsen@gmail.com](mailto:toronvinsen@gmail.com), [skolastikabeding@gmail.com](mailto:skolastikabeding@gmail.com)

---

**ABSTRAK**

Pelatihan ini bertujuan meningkatkan pemahaman umat di keuskupan Larantuka Kabupaten Flores Timur dan Lembata terkait tata gerak dan sikap tubuh dalam liturgi Ekaristi. Pelatihan berlangsung selama enam bulan pada akhir pekan dari 6 Mei hingga 28 Oktober 2023 di Kabupaten Flores Timur. Metode pelatihan menggabungkan teori dan praktek dengan fokus pada berkumpul, berdiri, dan duduk. Interaktif dan partisipatif, pelatihan memberikan peserta kesempatan untuk berlatih dan menerapkan konsep dengan sesi tanya jawab dan umpan balik langsung dari pelatih. Hasil pelatihan menunjukkan perubahan signifikan dalam tata gerak dan sikap umat saat merayakan Ekaristi setelah pemahaman dasar diberikan. Pemahaman ini menciptakan landasan perubahan positif, meningkatkan respon terhadap nyanyian atau doa, dan meningkatkan partisipasi serta konsistensi umat dalam liturgi. Kesimpulannya, pendidikan dan pelatihan yang tepat dapat memperkaya kualitas perayaan Ekaristi, memberikan pengalaman hidup dan bermakna bagi umat.

**Kata Kunci :**Liturgi Ekaristi,  
Berkumpul,  
Berdiri, Duduk

---

**ABSTRACT**

This training aims to increase the understanding of people in the Larantuka diocese, East Flores Regency, and Lembata regarding movement and posture in the Eucharistic liturgy. The training will occur six months on weekends, from May 6 to October 28, 2023, in East Flores Regency. The training method combines theory and practice, focusing on gathering, standing, and sitting. Interactive and participatory, the training allows participants to practice and apply concepts with question-and-answer sessions and live feedback from trainers. The training results showed significant changes in the gestures and attitudes of the people when celebrating the Eucharist after basic understanding was given. This understanding creates a foundation for positive change, increases responsiveness to songs or prayers, and increases people's participation and consistency in the liturgy. In conclusion, proper education and training can enrich the quality of the celebration of the Eucharist, providing life experiences and meaning for the people.

**Keywords:**Eucharistic  
Liturgy,  
Assemble,  
Stand, Sit

---

**PENDAHULUAN**

Di Keuskupan Larantuka Kabupaten Flores Timur dan Lembata, kegiatan pengabdian memiliki keadaan yang unik dan penting. Wilayah ini merupakan daerah yang kaya akan sejarah dan tradisi Katolik yang kental. Gereja-gereja di wilayah ini menjadi pusat kehidupan rohani dan sosial masyarakat setempat. Kegiatan pengabdian dilaksanakan keuskupan Larantuka Kabupaten Flores Timur dan Lembata salah satu alasan utamanya adalah karena Keuskupan Larantuka Kabupaten Flores Timur dan Lembata memiliki sejarah yang kaya dalam perayaan Pekan Suci dan Prosesi Semana Santa yang terkenal di seluruh Indonesia. Setiap tahun, ribuan umat Katolik dari berbagai daerah datang ke Larantuka untuk merayakan peristiwa-peristiwa penting dalam kehidupan Yesus Kristus, seperti Jumat Agung dan Paskah.

Selain itu, kegiatan pengabdian di Keuskupan Larantuka Kabupaten Flores Timur dan Lembata juga menjadi momen penting bagi umat setempat untuk memperkuat iman dan persaudaraan. Melalui perayaan liturgi yang khuyuk dan tradisi-tradisi yang diwariskan secara turun-temurun, umat dapat merasakan kehadiran Allah dengan lebih mendalam dan memperkuat ikatan mereka sebagai komunitas iman.

Salah satu menjadi fokus pengabdian adalah tentang Tata Gerak dan Sikap Tubuh dalam Liturgi Ekaristi. Tata Gerak dan Sikap Tubuh dalam Liturgi Ekaristi adalah sebuah perjalanan khuyuk menuju kesatuan. Artinya saat umat berkumpul untuk merayakan misteri Paskah Kristus, membentuk satu keluarga dalam gereja yang kudus, dipersatukan oleh Roh Kudus dalam nama Bapa dan Putra (Mangundap 2022). Namun, seringkali menyaksikan bahwa sebagian umat Katolik Keuskupan

Larantuka di kabupaten Flores Timur dan Lembata belum sepenuhnya menyadari pentingnya tata gerak dan sikap tubuh yang benar dalam liturgi Ekaristi. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi hal ini antara lain kurangnya pemahaman akan makna dan simbolisme dalam liturgi, kurangnya pendidikan liturgi yang memadai, dan kurangnya perhatian terhadap detail-detail dalam pelaksanaan ibadah (Malla and Manik 2023).

Pentingnya tata gerak dan sikap tubuh yang benar dalam liturgi Ekaristi sebenarnya memiliki tujuan yang sangat penting. Melalui tata gerak yang teratur dan sikap tubuh yang tepat, umat dapat mengungkapkan penghormatan, kesalehan, dan keterlibatan dalam perayaan Ekaristi. Setiap gerakan dan sikap tubuh memiliki makna dan simbolisme yang mendalam, yang mengarahkan untuk lebih memahami dan merasakan kehadiran Allah dalam ibadah. Pelatihan ini ada beberapa aspek penting dari tata gerak dan sikap tubuh dalam liturgi Ekaristi, termasuk makna dari berkumpul, berdiri, dan duduk. Berumpul adalah bagian penting dari tata gerak kolektif dalam liturgi (Malino 2012). Saat umat berkumpul, menjadi satu dalam Kristus, menjadi orang-orang pilihan yang terpancung dan dicintai Allah. Berumpul juga menjadi tanda kehadiran Kristus sendiri, sebagaimana dinyatakan dalam Matus 18:20, Sebab di mana dua atau tiga orang berkumpul dalam nama-Ku, di situ Aku ada di tengah-tengah mereka. Pemahaman dan penghargaan akan makna berkumpul sangat penting dalam konteks liturgi Ekaristi. Berdiri adalah sikap yang mengungkapkan kegembiraan atas kebersamaan dan persaudaraan dalam Kristus. Berdiri menyatakan keyakinan dan perasaan yang utuh, jiwa yang siaga di hadapan Allah, serta menunjukkan rasa hormat kepada Allah yang Mahatinggi. Pemahaman dan penghargaan akan makna berdiri turut menyumbang pada keseluruhan pengalaman liturgi Ekaristi. Umat dianjurkan untuk duduk selama beberapa bagian liturgi, seperti bacaan-bacaan sebelum Injil, selama Mazmur Tanggapan, Homili, persiapan persembahan, dan saat hening sesudah komuni. Duduk adalah sikap yang menggambarkan saat orang mengharapkan sesuatu, mendengarkan, atau mencerna suatu pesan. Duduk juga berarti kesediaan untuk saling mendengarkan, saling berbagi pengalaman, dan saling mempersatukan diri. Oleh karena itu, pemahaman dan penghargaan akan makna duduk turut membentuk pengalaman liturgi Ekaristi yang lebih kaya (Toron et al. 2023).

Dengan memahami dan menghargai makna dari gerak dan sikap tubuh dalam liturgi Ekaristi, umat dapat merayakan Ekaristi dengan lebih khusyuk dan mendalam. Melalui pengalaman ini, mereka dapat merasakan kehadiran Kristus di tengah-tengah mereka, merasakan kebersamaan dan persaudaraan dalam Kristus, serta merasakan panggilan untuk tumbuh dalam kesatuan dan menjadi umat Allah. Dalam buku yang ditulis Antonio Dongi berjudul *Words and Gestures in The Liturgy* penekanan diberikan pada pentingnya memahami dan menghargai makna dari gerak dan sikap tubuh dalam liturgi Ekaristi (Donghi 2009). Dengan pemahaman yang mendalam tentang makna dan simbolisme gerakan dan sikap tubuh, umat dapat merayakan Ekaristi dengan lebih khusyuk dan mendalam. Melalui pengalaman ini, umat dapat merasakan kehadiran Kristus di tengah-tengah mereka. Gerakan dan sikap tubuh yang tepat membantu menciptakan suasana yang memungkinkan umat merasakan kehadiran Kristus secara nyata dalam perayaan liturgi. Mereka dapat merasakan kebersamaan dan persaudaraan dalam Kristus, karena gerakan dan sikap tubuh yang benar mencerminkan kesatuan dan persatuan umat dalam ibadah.

Selain itu, pengalaman ini juga membangkitkan panggilan untuk tumbuh dalam kesatuan dan menjadi umat Allah. Dengan memahami dan menghayati gerakan dan sikap tubuh yang benar, umat diberi kesempatan untuk tumbuh dalam iman mereka dan menjadi umat yang lebih baik. Gerakan dan sikap tubuh yang tepat membantu mengarahkan umat pada kesatuan dengan Allah dan dengan sesama umat

## **METODE**

Pelatihan ini akan dilaksanakan setiap akhir pekan (Sabtu) selama enam bulan, mulai dari 6 Mei 2023 hingga 28 Oktober 2023 di Kabupaten Flores Timur dalam wilayah Keuskupan Larantuka. Berikut adalah rincian jadwalnya:

1. Minggu 1-4 (6 Mei - 27 Mei 2023): Pengenalan tentang Liturgi Ekaristi dan pentingnya tata gerak dan sikap tubuh.
2. Minggu 5-8 (3 Juni - 24 Juni 2023): Pelatihan tentang makna dan praktik berkumpul dalam liturgi.
3. Minggu 9-12 (1 Juli - 22 Juli 2023): Pelatihan tentang makna dan praktik berdiri dalam liturgi.
4. Minggu 13-16 (29 Juli - 19 Agustus 2023): Pelatihan tentang makna dan praktik duduk dalam liturgi.

5. Minggu 17-24 (26 Agustus - 14 Oktober 2023): Praktek umum dan sesi tanya jawab.
6. Minggu 25-26 (21 Oktober - 28 Oktober 2023): Ulasan dan evaluasi akhir

Pelatihan ini akan menggunakan metode kombinasi antara teori dan praktek. Setiap sesi akan dimulai dengan presentasi teoritis tentang topik yang relevan, diikuti oleh sesi praktek di mana peserta dapat menerapkan apa yang telah mereka pelajari. Selain itu, akan ada sesi tanya jawab di akhir setiap hari untuk menjawab pertanyaan dan mengklarifikasi keraguan yang mungkin dimiliki peserta.

Pelatihan ini dirancang untuk menjadi interaktif dan partisipatif. Peserta akan diberi banyak kesempatan untuk berlatih gerakan dan sikap tubuh dalam konteks liturgi Ekaristi, dan mereka akan menerima umpan balik langsung dari pelatih untuk membantu mereka memperbaiki teknik mereka.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil dari pelatihan menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam tata gerak dan sikap umat saat merayakan Ekaristi, setelah diberikan pemahaman dasar tentang hal tersebut. Ini menunjukkan bahwa pemahaman yang tepat tentang tata gerak dan sikap dalam liturgi dapat mempengaruhi cara umat merayakan Ekaristi, membuat perayaan menjadi lebih khuyuk dan bermakna. Penelitian ini membuka jalan untuk lebih banyak pelatihan dan pendidikan tentang pentingnya tata gerak dan sikap dalam liturgi.



Gambar 1. Pemberian Pemahaman Tata Gerak dan Sikap Dalam Liturgi Ekaristi

Hasil pelatihan menunjukkan adanya peningkatan kemampuan umat dalam merespons nyanyian atau doa yang didaraskan dalam liturgi Ekaristi. Umat kini mampu menjawab dan berpartisipasi dengan lebih baik, sesuai dengan simbolisasi ungkapan yang ada dalam liturgi. Ini menunjukkan bahwa pemahaman yang lebih baik tentang tata gerak dan sikap dalam liturgi telah membantu umat untuk lebih aktif dan khuyuk dalam merayakan Ekaristi. Dengan demikian, pelatihan ini telah berhasil dalam meningkatkan kualitas perayaan Ekaristi, membuatnya menjadi lebih hidup dan bermakna bagi umat. Ini adalah bukti bahwa pendidikan dan pelatihan yang tepat dapat membantu umat untuk lebih memahami dan menghargai liturgi Ekaristi.



Gambar 2. Respon Umat Dalam Nyanyian Atau Doa Yang Didaraskan Dalam Liturgi Ekaristi

Hasil pelatihan menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam partisipasi umat dalam merayakan Ekaristi. Umat kini mampu tampil sendiri secara konsisten, mengikuti tata gerak yang ada dalam liturgi. Ini adalah bukti nyata dari efektivitas pelatihan yang telah dilakukan.

Sebelumnya, banyak umat yang merasa tidak yakin atau ragu-ragu dalam melakukan gerak dan sikap tubuh dalam liturgi. Namun, setelah mengikuti pelatihan, kini mampu melakukan gerak dan sikap tersebut dengan percaya diri dan konsisten. Tidak lagi merasa perlu untuk menunggu orang lain atau mengikuti apa yang dilakukan oleh orang lain. Sebaliknya, kini mampu tampil sendiri, memimpin diri sendiri dalam merayakan Ekaristi.



Gambar 3. Umat tampil konsisten mengikuti tata gerak dalam liturgi

Ini adalah langkah besar menuju pemahaman yang lebih mendalam dan penghargaan yang lebih besar terhadap liturgi Ekaristi. Dengan mampu tampil sendiri secara konsisten, umat dapat merasakan lebih dalam makna dan keindahan dari perayaan Ekaristi. Dapat merasakan lebih dalam kehadiran Kristus di tengah-tengah, dan merasakan lebih dalam panggilan untuk menjadi bagian dari tubuh Kristus. Pelatihan ini telah membuka mata umat untuk melihat bahwa bukan hanya penonton pasif dalam perayaan Ekaristi. Sebaliknya, mereka adalah partisipan aktif, yang memiliki peran penting dalam perayaan tersebut. Dengan demikian, pelatihan ini telah membantu umat untuk tumbuh dalam iman mereka dan untuk merayakan Ekaristi dengan lebih khusyuk dan bermakna.

### **Pembahasan**

Hasil temuan terkini dari pelatihan ini menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam tata gerak dan sikap umat saat merayakan Ekaristi. Setelah diberikan pemahaman dasar tentang tata gerak dan sikap dalam liturgi, umat menunjukkan peningkatan dalam kualitas perayaan Ekaristi mereka, yang menjadi lebih khusyuk dan bermakna.

Pemberian pemahaman tentang tata gerak dan sikap dalam liturgi Ekaristi menjadi titik awal perubahan positif. Pelatihan ini memberikan landasan bagi umat untuk memahami makna setiap gerakan tubuh mereka dalam konteks liturgi. Hal ini sejalan dengan temuan pelatihan sebelumnya yang menunjukkan bahwa pendidikan dan pelatihan yang tepat dapat membantu umat untuk lebih memahami dan menghargai liturgi Ekaristi (Budianto 2018).

Pemahaman yang lebih baik tentang tata gerak dan sikap dalam liturgi mempengaruhi respon umat terhadap nyanyian atau doa dalam Ekaristi. Dengan peningkatan kemampuan umat dalam merespons, liturgi menjadi lebih hidup dan bermakna bagi mereka. Ini menunjukkan bahwa pemahaman yang lebih dalam membantu umat untuk lebih aktif berpartisipasi dalam rangkaian ibadah, menciptakan interaksi yang lebih rinci dengan simbol-simbol liturgi (Melati 2022).

Perubahan yang signifikan juga terlihat dalam partisipasi umat secara langsung dalam merayakan Ekaristi. Sebelumnya, banyak umat merasa tidak yakin dan ragu-ragu dalam melakukan gerak dan sikap tubuh, namun setelah pelatihan, mereka dapat tampil sendiri dengan percaya diri dan konsisten. Ini menunjukkan bahwa pelatihan telah berhasil dalam membangun kepercayaan diri umat, sehingga mereka tidak lagi bergantung pada orang lain dalam mengekspresikan kekhusyukan mereka dalam liturgi (Atoshoki 2006).

Melalui hasil temuan ini, kita dapat menyimpulkan bahwa pendidikan dan pelatihan yang tepat dapat membawa perubahan positif dalam cara umat merayakan Ekaristi. Pemahaman yang lebih dalam tentang tata gerak dan sikap tubuh dalam liturgi membantu umat untuk lebih aktif berpartisipasi, menghasilkan perayaan yang lebih hidup dan bermakna. Hal ini tidak hanya menciptakan kualitas perayaan Ekaristi yang lebih baik, tetapi juga membantu umat untuk tumbuh dalam iman dan merasakan

panggilan mereka untuk menjadi bagian dari tubuh Kristus. Pelatihan ini bukan hanya tentang tata gerak dan sikap tubuh, tetapi juga tentang merayakan Ekaristi dengan hati yang lebih terbuka dan penuh pengertian (Martasudjita 2012).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelatihan, dapat disimpulkan bahwa pemahaman yang tepat tentang tata gerak dan sikap dalam liturgi dapat memiliki dampak positif pada cara umat merayakan Ekaristi. Pelatihan telah membantu umat untuk lebih memahami dan menghargai liturgi Ekaristi, yang tercermin dalam peningkatan partisipasi dan kualitas perayaan Ekaristi. Peningkatan ini terlihat dalam kemampuan umat untuk merespons nyanyian atau doa dalam liturgi, serta dalam konsistensi mereka dalam melakukan gerak dan sikap tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan dan pelatihan yang tepat dapat membantu umat untuk tumbuh dalam iman mereka dan merasakan panggilan mereka untuk menjadi bagian dari tubuh Kristus. Secara keseluruhan, pelatihan ini telah membuka mata umat untuk melihat bahwa mereka bukan hanya penonton pasif dalam perayaan Ekaristi. Sebaliknya, mereka adalah partisipan aktif, yang memiliki peran penting dalam perayaan tersebut. Dengan demikian, pelatihan ini telah membantu umat untuk merayakan Ekaristi dengan lebih khuyuk dan bermakna.

## PERSANTUNAN

Peran yang sangat vital dalam mendukung kelancaran Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) adalah Dirjen Bimas Katolik Kementerian Agama RI. Dukungan finansial oleh Dirjen Bimas Katolik bukan hanya sekadar bentuk nyata dari komitmen terhadap kemajuan akademik dan spiritualitas, tetapi juga menjadi fondasi yang efektif untuk mendukung dosen, mahasiswa, dan upaya pengembangan iman umat. Dana yang dialokasikan untuk kegiatan PKM bukan hanya menjadi sumber daya finansial, melainkan juga investasi dalam pertumbuhan intelektual dan spiritual. Ini memungkinkan dosen dan mahasiswa merencanakan serta melaksanakan program-program yang berdampak positif pada komunitas dan umat. Dukungan finansial ini memberikan peluang yang lebih besar bagi kelompok akademik untuk menjalankan kegiatan dengan lebih baik dan efektif, menciptakan lingkungan yang kondusif untuk pengembangan masyarakat dan pertumbuhan spiritual.

## REFERENSI

- Atoshoki, Antonius. 2006. *Relasi Dengan Tuhan*. Elex Media Komputindo.
- Budianto, Antonius Sad. 2018. "Arah Katekese Di Indonesia." *Seri Filsafat Teologi* 28(27):204–28.
- Donghi, Antonio. 2009. *Words and Gestures in the Liturgy*. Liturgical Press.
- Malino, Wilvansius. 2012. "Gereja Katolik Kristus Raja Di Wasuponda, Luwu Timur, Sulawesi Selatan." UAJY.
- Malla, Crysand Dwiputra, and Robert Pius Manik. 2023. "Kajian Filsafat Ontologi Martin Heidegger Atas Peran Musik Dan Nyanyian Liturgi Bagi Perkembangan Hidup Umat Beriman." *Media: Jurnal Filsafat Dan Teologi* 4(1):61–72.
- Mangundap, Jelvi Monica. 2022. *Sacrosanctum Concilium Penghayatan Misteri Ekaristi Bagi Umat Beriman*. CV. AZKA PUSTAKA.
- Martasudjita, Emanuel. 2012. *Ekaristi: Makna Dan Kedalamannya Bagi Perutusan Di Tengah Dunia*. PT Kanisius.
- Melati, Nasution. 2022. "Makna Musik Gereja Terhadap Religiusitas Jemaat Umat Kristen Katolik (Studi Di Gereja St. Fransiskus Assisi Sekincau)." UIN Raden Intan Lampung.
- Toron, Vinsensius Bawa, Hermania Bhoki, Fransiska Nuli, and Paulina Penun Lewar. 2023. "Pelatihan Tata Perayaan Ekaristi Dan Ibadat Sabda Tanpa Imam Di Paroki Hati Kudus Yesus Ritawolo Keuskupan Larantuka." *Jurnal Pengabdian Mandiri* 2(8):1771–86.