

PENGARUH OLAH TUBUH TERHADAP KUALITAS GERAK PENARI DI SANGGAR CAHAYA PERMATA

Dahlia
Sekolah Menengah Pertama Negeri 2
Jalan. Irigasi Kr. Nalan Km. 2, Tufah, Kec. Jeunieb. Kab. Bireuen
Email: Liabahri9@gmail.com

ABSTRACT

This research is about the influence of body work on the quality of dancers' movement in Sanggar Cahaya Permata. The purpose of this study is to see if there is influence on the quality of body exercise of dancers in Sanggar Cahaya Permata. The theory used in this research is the theory of body work from Sumedi Santosa, as well as the theory of motion quality from Soedarsono, and the theory of dance movement from Y. Sumandiyo Hadi. All of which are used to analyze the effect of body work on the quality of dancers' movement in Sanggar Cahaya Permata. This research was conducted for two months, starting from July to September. The location of this research was conducted at Sanggar Cahaya Permata Tanjung Morawa Kec. Deli Serdang Medan. The population in this study is all members in Sanggar Cahaya Permata. The sample in this research is 20 dancers and 1 trainer. The research analysis used is quantitative. Technique of collecting data is done by observation, interview, documentation and literature study. Results of research based on the data obtained show that the exercise is one of the important activities to do. Body exercise process done routinely with stages ranging from warm-up exercises, core exercises, closing exercises then the results of the quality of motion of dancers are seen after the process of exercise by observing the ability of dancers to perform dance moves according to the technique. The results concluded 84% that there is a positive and very significant influence between body exercise and the quality of dancers' movement in Sanggar Cahaya Permata.

Keywords: Body, Motion Quality.

Penelitian ini adalah tentang pengaruh body work terhadap kualitas gerakan penari di Sanggar Cahaya Permata. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat apakah ada pengaruh terhadap kualitas latihan pengolahan tubuh penari di Sanggar Cahaya Permata. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori kerja tubuh dari Sumedi Santosa, serta teori kualitas gerak dari Soedarsono, dan teori gerak tari dari Y. Sumandiyo Hadi. Kesemuanya digunakan untuk menganalisis pengaruh kerja tubuh pada kualitas gerakan penari di Sanggar Cahaya Permata. Penelitian ini dilakukan selama dua bulan, mulai dari Juli hingga September. Lokasi penelitian ini dilakukan di Sanggar Cahaya Permata Tanjung Morawa Kec. Deli Serdang Medan. Populasi dalam penelitian ini adalah semua anggota di Sanggar Cahaya Permata. Sampel dalam penelitian ini adalah 20 penari dan 1 pelatih. Analisis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara, dokumentasi dan studi literatur. Hasil penelitian berdasarkan data yang diperoleh menunjukkan bahwa olah tubuh merupakan salah satu kegiatan penting yang harus dilakukan. Proses latihan tubuh dilakukan secara rutin dengan tahapan mulai dari latihan pemanasan, latihan inti, latihan penutupan kemudian hasil kualitas gerak penari terlihat setelah proses latihan dengan mengamati kemampuan penari untuk melakukan gerakan tarian sesuai dengan teknik. Hasilnya menyimpulkan 84% bahwa ada pengaruh positif dan sangat signifikan antara latihan olah tubuh dan kualitas gerakan penari di Sanggar Cahaya Permata.

Kata Kunci: Tubuh, Kualitas, Gerakan.

I. PENDAHULUAN

Teknik olah tubuh merupakan dasar atau pondasi dalam belajar menari, seseorang yang belum mengetahui teknik olah tubuh, pasti akan merasa kesulitan untuk melakukan gerak tari. Melakukan teknik olah tubuh berguna untuk membantu organ-organ tubuh penari agar lebih luwes atau lentur, mempunyai tenaga, dan mempunyai kualitas gerak yang lebih optimal. Seperti yang diungkapkan oleh Irawati Durban (2008;2) "olah tubuh akan melonggarkan otot dan sendi yang kaku, serta memperkenalkan calon penari pada teknik-teknik gerak yang akan ditemuinya ketika menari".

Teknik olah tubuh sebagai salah satu cara untuk mengolah aktivitas tubuh yang tersusun secara sistematis dan terencana melalui latihan yang dilakukan oleh seluruh organ tubuh yang meliputi otot-otot, persendian agar selalu siap dan dapat berfungsi lebih baik dan optimal, serta diharapkan dapat membentuk kualitas gerak khususnya dalam menari.

Sanggar merupakan suatu wadah atau tempat berlangsungnya sebuah kursus pembelajaran tari. Sanggar tari juga merupakan lembaga pendidikan non formal, dalam proses pembelajarannya latihan tari dilakukan secara langsung dan juga diberikannya latihan olah tubuh untuk menghindari cedera otot dan untuk membentuk kesiapan dan kesadaran penari dalam bergerak dan emosional sehingga membentuk kualitas bergerak yang baik dalam menari.

Adapun teknik olah tubuh yang sangat diperhatikan yaitu teknik olah tubuh dengan melakukan latihan-latihan kekuatan, kelenturan, kecepatan, koordinasi dan keseimbangan yang

sesuai dengan intensitas gerak yang ada pada tari tradisional dan kreasi etnis yang ada di Nusantara tersebut. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti merasa penting untuk mengangkat penelitian tentang "Pengaruh Olah Tubuh terhadap Kualitas Gerak penari di Sanggar Cahaya Permata".

Penelitian ini dilakukan di Sanggar Cahaya Permata, tepatnya di Tanjung Morawa. Tujuan dilakukannya penelitian adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh olah tubuh terhadap kualitas gerak penari di Sanggar Cahaya Permata yang bertujuan untuk memberikan kemampuan teknis kepenarian terhadap pelatihan tari tradisional dan kreasi etnis Nusantara, sehingga ini mendukung peneliti untuk melakukan penelitian.

Untuk melihat populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penari sanggar Cahaya Permata dengan 1 orang Pelatih, lalu untuk pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh penari sanggar Cahaya Permata yang berjumlah 20 orang penari dengan 1 orang pelatih. Begitu juga dalam pengambilan analisis data untuk penelitian ini, data yang digunakan adalah kuantitatif yang selanjutnya akan dideskriptifkan secara kualitatif dimana penelitian ini menggunakan angka-angka dan dijelaskan dengan uraian, semua data yang diperoleh dilapangan dicatat kemudian diolah dan di analisis dengan teliti.

II. HASIL DAN PEMBAHASAN.

A. Gambaran Umum.

1. Sanggar Cahaya Permata

Sanggar Cahaya Permata didirikan oleh Ibu Sri Astuti pada tanggal 10 Februari 2014 yang berlokasi di Tanjung Morawa, kecamatan Deli Serdang Medan. Sejak pertama kali berdiri di tahun 2014, Sanggar Cahaya Permata telah mengikuti berbagai kegiatan tari yang diadakan di Provinsi Sumatera Utara maupun mengikutsertakan anak didiknya dalam kegiatan-kegiatan tari yang berskala nasional dan internasional.

Sanggar Cahaya Permata mengadakan pelatihan tari pada hari Kamis pukul 15.00-17.00 WIB dan hari Minggu pukul 10.00-12.00 WIB.

2. Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana yang mendukung aktivitas Sanggar Cahaya Permata yang digunakan sebagai tempat latihan antara lain yaitu pendopo yang digunakan untuk proses latihan penari di Sanggar Cahaya Permata, satu ruangan untuk tempat penyimpanan busana tari dan parkir kendaraan. Mengenai fasilitas-fasilitas yang lain yang mendukung aktivitas latihan juga terdapat berbagai macam properti Tari.

3. Materi yang dipelajari di Sanggar Cahaya Permata

Jenis tarian yang pertama sekali dilatih dan diutamakan adalah tarian yang berasal dari Sumatera Utara seperti tari dari Etnis Melayu, Etnis Karo, Etnis Batak Toba, Etnis Simalungun, Etnis Tapanuli Tengah, Etnis Tapanuli Selatan, Etnis Pakpak Dairi dan Etnis Nias. Dan kemudian dilanjutkan dengan tari Nusantara lainnya seperti tari dari daerah Sumatera Barat, Jawa, Kalimantan, Sulawesi dan Papua. Penulis bermaksud meneliti pengaruh Olah Tubuh untuk melihat kualitas gerak penari mendemonstrasikan

tari-tarian yang ada di Sumatera Utara. Gerak merupakan media utama dari Tari, sehingga pengoptimalan gerak dalam proses mempelajari tari sangat penting untuk dipersiapkan.

belajar menari.

B. Tahapan-tahapan Olah Tubuh Yang Dilakukan Penari di Sanggar Cahaya Permata Untuk Kualitas Gerak

1. Pemanasan

Pemanasan yang dilakukan oleh Sanggar Cahaya Permata merupakan proses dari gerakan-gerakan yang berguna untuk menyiapkan tubuh dan jiwa dalam menghadapi aktivitas berikutnya yang lebih berat. Latihan pemanasan dilakukan dengan gerakan-gerakan berikut ini :

- 1.1 Menggerakkan kepala sehingga terkesan patah ke kanan dan ke kiri, ke bawah dan ke atas.
- 1.2 Melakukan perenggangan tangan yaitu mengulurkan atau menarik tangan keatas, kedepan dada, kebawah sampai otot-otot lengan tertarik dengan posisi kaki lurus dan terbuka.
- 1.3 Melakukan gerakan kaki yaitu kaki dijinjit sambil berjalan kedepan dan kebelakang, kaki di tekuk kedepan dada dengan dipegang tangan dilakukan sama persis kaki kiri dan kanan.

2. Latihan inti

a. Latihan Tubuh

- a) Latihan pelepasan otot dan sendi, yaitu untuk memberikan kemungkinan kelincahan dan keluasaan gerak pada otot dan persendian tubuh. Sendi-sendi yang dilatih pada latihan pelepasan ini adalah : sendi leher, sendi pergelangan bahu dan bahu, sendi siku, sendi pergelangan tangan, sendi pinggang, sendi

- lutut, sendi panggul dan sendi pergelangan kaki.
- b) Latihan penguluran, yaitu untuk memperpanjang jaringan-jaringan pengikat dan otot, agar otot-otot elastis dan mudah untuk digerakkan apa saja. Otot-otot yang dilatih pada latihan penguluran adalah otot leher, otot dada, otot punggung, otot perut, otot pinggang, otot paha depan dan belakang, otot samping badan, otot betis dan otot lengan atau bahu.
- c) Latihan penguatan, yaitu latihan untuk menguatkan otot-otot yang lemah. Otot-otot tersebut antara lain : otot perut, otot pinggang, otot punggung dan otot paha.
- d) Latihan pelepasan, yaitu latihan untuk mempertinggi koordinasi otot dan perasaan gerak. Perasaan gerak yang dimaksud adalah agar otot-otot yang bergerak dapat dilakukan dengan sebaik-baiknya tanpa mengalami suatu hambatan tertentu.
- b. Latihan Keseimbangan**
- a) Sikap awal berdiri tegak kaki rapat, kedua tangan dipinggang. Dengan gerakan kaki secara perlahan pelan-pelan dijinjit dan tumpuan sekecil mungkin, ditahan jangan sampai berubah dan goyang.
- b) Sikap awal berdiri dengan kaki rapat, kedua tangan dipinggang. Gerakan angkat kaki kanan ke depan kemudian kaki kiri dijinjit dengan tumpuan sekecil mungkin lalu ditahan jangan sampai berubah atau goyang. Kemudian kembali turun lakukan secara bergantian kaki kiri sama seperti gerakan kaki kanan, kaki kanan sebaliknya seperti kaki kiri.
- c) Sikap awal berdiri tegak kaki rapat, kedua tangan lurus ke atas. Erakan angkat kaki ke samping setinggi pinggang kemudian kaki tumpuan jinjit dan tahan jangan sampai berubah dan goyang, kemudian kembali bergantian kaki kiri diangkat seperti kaki kanan.
- d) Sikap awal berdiri tegak kaki rapat, kedua tangan lurus ke atas. Dengan melakukan gerakan badan tegak tangan menarik kaki kanan rapat ke depan dada berdiri dengan satu kaki dan tahan, kemudian bergantian kaki kiri rapat ke depan dada dan ditahan jangan sampai goyang dan berubah.
- c. Latihan Kekuatan dan Kelenturan**
- a) Kekuatan otot lengan dapat dilakukan dengan gerakan berikut ini :
- (1) Sikap awal duduk kaki rapat lurus ke depan, kedua tangan menumpu disamping badan. Lakukan gerakan angkat badan ke atas setinggi mungkin dan kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dilakukan delapan kali hitungan dan berulang-ulang.
- (2) Sikap awal duduk kaki rapat lurus ke depan, kedua tangan menumpu disamping badan. Lakukan gerakan dengan angkat badan dan kaki kiri ke atas dan sebaliknya bergantian kaki kanan yang diangkat bersama-sama badan. Gerakan dilakukan delapan kali hitungan dan berulang-ulang.
- (3) Sikap awal telungkup dengan tumpuan kedua tangan lurus kaki rapat menumpu dengan ujung telapak kaki. Lakukan

- gerakan maju merangkak ke depan dengan tangan sikap lurus kemudian putar kembali, gerakan tersebut diulang-ulang masing-masing delapan kali kedepan dan putar kembali.
- (4) Sikap awal jongkok dengan kedua tangan menumpu di depan badan diantara kedua lutut. Lakukan gerakan dengan angkat kaki dan buka lurus ke samping menumpu lantai dan kembali jongkok. Gerakan dilakukan berulang-ulang.
- (5) Sikap awal berdiri dengan kaki rapat, tangan direntangkan ke atas dan lurus. Kemudian gerakan lengan membuat lingkaran ke depan delapan kali dan sebaliknya ke belakang delapan kali.
- b) Kekuatan otot perut dapat dilakukan dengan latihan gerakan-gerakan sebagai berikut:
- (1) Sikap awal duduk dengan kedua kaki rapat lurus kedepan, kedua tangan pinggang. Kemudian angkat kedua kaki ke atas dan turunkan kembali, waktu mengangkat kaki, lutut tetap lurus.
- (2) Sikap awal duduk kedua tangan di pinggang, lutut ditekuk rapat dengan badan. Lakukan gerakan dengan mengangkat kedua kaki dan luruskan kemudian kembali ditekuk rapat dengan badan.
- (3) Sikap awal tidur telentang, tangan di letakkan di belakang kepala dengan siku menghadap keluar, kedua kaki rapat dan lurus. Gerakan kedua kaki angkat lurus ke atas dengan lutut tetap lurus sampai siku badan kemudian diturunkan pelan-pelan ke posisi semula.
- (4) Sikap awal berbaring kedua tangan disamping badan. Lakukan gerakan dengan mengangkat badan sampai posisi duduk tegak lurus (*sit up*) dan kembali berbaring.
- (5) Sikap awal duduk kaki lurus dengan tangan menyentuh ujung kaki. Gerakan dilakukan dengan menundukkan kepala dan badan bagian atas dengan kekuatan otot perut, usahakan sampai mencium lutut, kemudian kembali ke silap semula.
- c) Macam-macam gerakan untuk meningkatkan kekuatan otot pinggang dan punggung
- (1) Sikap awal berdiri dengan kedua kaki terbuka, perut ditarik ke dalam, pantat dikencangkan, tangan ditekukkan di muka dada. Gerakan dilakukan dengan menarik badan ke bawah ke arah kanan terus ke bawah. Lengan tangan terlentang, sementara siku kiri ditekuk ke atas setinggi mungkin. Rasakan tarikan disisi kiri tubuh, biarkan kepala rileks ke kanan. Tahan bahu kiri ke belakang dan pinggul ke depan, kembali ke posisi awal. Begitu pula sebaliknya pada bagian kanan.
- (2) Sikap awal duduk dilantai, buka kaki selebar mungkin dan tarikkan ujung jari kaki keluar sejauh mungkin, posisi tangan berpengangan di atas kepala. Gerakan dengan menarik badan ke kanan sambil berusaha dekatkan telinga ke arah kaki. Lakukan gerakan sebaliknya dan gerakan ini dilakukan secara bergantian ke kiri dan ke kanan.

- (3) Sikap awal duduk di lantai dengan kaki dirapatkan dan badan tegak. Lakukan gerakan membungkukkan badan serendah mungkin dan kembali dengan tetap membungkukkan badan serendah mungkin.
 - (4) Sikap awal berbaring telungkup tangan dan kaki lurus. Gerakkan kedua tangan dan kaki bersama setinggi-tingginya dan kembali lurus. Gerakkan dilakukan berulang-ulang.
 - (5) Sikap awal berdiri kedua kaki dibuka lebar, tangan memegang belakang kaki dengan bungkukkan badan. Lakukan gerakan kedua lengan dan kepala menggantung lemas, tegakkan badan sedikit demi sedikit sampai badan tegak berdiri. Kemudian kembali ke posisi semula gerakan dilakukan berulang-ulang.
 - (6) Sikap awal berdiri tegak dengan kaki dibuka lebar lutut ditekuk sedikit, tangan lurus serong ke atas. Lakukan gerakan dengan membungkukkan badan, lalu ayunkan tangan kiri rendah sampai siku menyentuhkan pergelangan kaki kanan dan kaki kiri diluruskan kemudian tegak kembali dan sebaliknya, ayunkan tangan sambil mengukukkan badan serendah mungkin sampai tangan menyentuh pergelangan kaki kiri. Gerakanlah secara berulang-ulang.
- d) Macam-macam gerakan yang dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai-kaki.
- (1) Sikap awal berdiri tegak kedua kaki rapat, kedua tangan dipinggang. Gerakan lutut dengan menekuk serendah mungkin, kemudian kembali tegak. Gerakan dilakukan berulang-ulang.
 - (2) Sikap awal beiri tegak kedua kaki dibuka lebar, kedua tangan lurus depan setinggi pundak. Kemudian melakukan gerakan dengan menekuk lutut serendah mungkin posisi seperti duduk kemudian kembali tegak. Gerakkan ini dilakukan berulang-ulang.
 - (3) Sikap awal berdiri tegak kaki rapat, kedua tanga di pingang. Gerakkan dilakukan dengan melangkahkan kaki kiri ke depan sambil lutut ditekukkan serendah mungkin dan kembali berdiri tegak. Kemudian ganti kaki kanan dilakukan sama persis dan berulang-ulang.
 - (4) Sikap awal berdiri tegak kaki rapat, kedua tangan lurus kedepan. Gerakkan dilakukan dengan menekuk lutut kiri serendah mungkin dan kembali tegak. Waktu menekuk kaki kiri, kaki kanan lurus. Gerakan ini dilakukan bergantian.
 - (5) Sikap awal berdiri tegak kedua kaki rapat kedua tangan dipinggang. Gerakan meloncat ke depan dengan menekuk lutut, kemudian loncat kembali ke belakang dan dilakukan berulang-ulang.
 - (6) Sikap awal jongkok kedua tangan dipinggang, lakukan gerakan meloncat ke depan kembali kesamping kiri kembali ke samping kanan kembali lagi lalu kebelakang ke mbali ke tempat

semula dan dilakukan secara berulang-ulang.

- (7) Sikap awal jongkok kedua tangan ke samping badan menyentu lantai. Gerakan loncat setinggi-tingginya dengan mengayunkan tanga lurus ke atas seperti melayang meraih sesuatu di udara kembali jongkok dan dilakukan berulang-ulang.

d. Latihan Kecepatan dan Kelincahan

- (1) Latihan dengan lari jarak pendek 20 meter sampai 50 meter, dengan waktu istirahat yang ditentukan dan dilakukan berulang-ulang.
- (2) Bergerak dengan cepat dari arah satu ke arah lain dan bergeraj dengan cepat dengan melalui rintangan dari arah satu ke arah yang lain.
- (3) Lari cepat dengan merubah arah yang ditentukan.

3. Latihan penutup (penenangan)

- a. Melakukan gerakan dengan menghirup nafas dalam-dalam kemudian mengeluarkan secara perlahan, sabil menarik tangan ke samping didorong atas setelah nafas dikeluarkan tangan diturunkan kebawah secara perlahan.
- b. Menggerakkan kembali seluruh sekmen tubuh, dari seluruh otot-otot dan seluruh persendian lakukan gerakan dengan rileks.

C. Kendala Yang Dihadapi Penari Dalam Kesadaran Bergerak

Dari hasil penelitian yang ada, pengaruh dari melakukan olah tubuh bagi penari di

Sanggar Tari Cahaya Permata dapat dilihat dari seringnya anak sanggar melakukan latihan olah tubuh untuk membentuk tubuh ideal sehingga dapat digunakan untuk bergerak dengan materi tari apapun. Sebagian penari di sanggar tari Cahaya Permata mendapatkan olah tubuh disaat proses latihan belum sepenuhnya memahami olah tubuh secara keseluruhan, mereka hanya sekedar melakukan apa yang diperintahkan oleh pelatih.

D. Tanggapan Penari di Sanggar Cahaya Permata Pada Hasil Setelah Mengalami Proses Latihan Olah Tubuh

Proses latihan olah tubuh penari diharapkan mampu menguasai tiga hal yaitu dapat melakukan latihan pemanasan, latihan inti dan latihan pendinginan dengan sempurna, serta dalam belajar menari penari harus dapat menguasai wiraga, wirasa, dan wirama secara tepat. Maka dari itu untuk mendapatkan kualitas gerak yang baik penari harus melakukan latihan olah tubuh secara teratur dan rutin.

E. Pengaruh Olah Tubuh Pada Kualitas Gerak Penari di Sanggar Cahaya Permata

Setelah dilakukan proses analisis, maka hasil penari yang belum melakukan olah tubuh menunjukkan 16% penari di Sanggar Cahaya Permata melakukan proses olah tubuh dengan Tidak baik sehingga dengan dilakukannya olah tubuh secara rutin dan benar dengan kesadaran yang baik, pada hasil penari yang sudah melakukan olah tubuh menunjukkan 100% penari di Sanggar Cahaya Permata melakukan proses olah tubuh dengan baik dan dapat dilihat dari kebugaran tubuh penari selama melakukan

proses olah tubuh yang selalu dilakukan sebelum melakukan proses latihan menari dengan teratur dan maksimal, yang diantaranya melakukan latihan pemanasan, latihan inti, dan latihan pendinginan, sehingga penari dapat menarikan suatu tarian sesuai dengan kebutuhan tari. Dapat disimpulkan bahwa adanya 84% pengaruh yang sangat signifikan antara olah tubuh terhadap kualitas gerak penari di Sanggar Cahaya Permata.

PENUTUP

A. Kesimpulan

Olah tubuh merupakan salah kegiatan yang sangat berpengaruh bagi penari di Sanggar Cahaya Permata.

1. Proses latihan olah tubuh terdiri dari latihan pemanasan, latihan inti, dan latihan penutup.
2. Jika melakukan olah tubuh dengan teratur dan baik maka akan berpengaruh pada kualitas gerak penari dan dalam penguasaan tari penari juga dapat menguasai wiraga, wirama, dan wirasa sesuai dengan kebutuhan tari.
3. Adanya 84% pengaruh yang sangat signifikan antara olah tubuh terhadap kualitas gerak penari di Sanggar Cahaya Permata.

B. Saran

Penari diharapkan sering lebih sering lagi dan teratur dalam melakukan latihan olah tubuh agar kemampuan wiraga, wirama dan wirasa dapat diperoleh dengan maksimal. Olah tubuh untuk kedepannya agar benar-benar dijadikan sebagai kegiatan yang rutin yang dilakukan

sebelum proses belajar dilakukan sehingga dalam proses latihan menari, penari di Sanggar Cahaya Permata mampu melakukan aktivitas latihan olah tubuh secara keseluruhannya dengan kesadaran dan lebih meningkatkan lagi latihan-latihan olah tubuh dengan baik dan benar tanpa adanya rasa keluhan.

DAFTAR PUSATAKA

- Arnita, 2013. *Pengantar Statistika*. Medan : Cita Pustaka.
- Muhammad Faruq Fuhyi, 2008. *Meningkatkan kebugaran tubuh melalui permainan olahraga bulutangkis*. Surabaya: Gramedia widiasarana Indonesia.
- Harsuki H, 2003. *Perkembangan Olah Raga Terkini: Kajian Para Pakar*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Karima Falastin, 2016. Strategi pembelajaran olah tubuh di Mila Dance School. *Skripsi*, Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
- Kusnadi, 2009. *Penunjang Pembelajaran SeniTari*. Solo: Tiga Serangkai.
- Moh. Hassan Bisri (2001) Jurnal "Gesture" : *Manfaat olah tubuh bagi seorang penari*.
- Sumedi Santoso, 1986. *Olah Tubuh*. Surakarta : Jurusan Karawitan Inonesia.
- Soedarsono, 1986. *Elemen-elemen dasar komposisi tari*. Yogyakarta : Institut Seni Indonesia.
- Yulianti Setianingsih, 2014. *penerapan teknik olah tubuh untuk meningkatkan kualitas gerak dalam pembelajaran ekstrakurikuler tari*. *Jurnal Gesture*.
- Y. Sumandiyo Hadi, 1983. *Pengantar Kreativitas Tari*. Yogyakarta : Akademi Seni Tari Indonesia