

PEMBELAJARAN OLAH TUBUH DASAR TEATER DENGAN MENGUNAKAN METODE TUTOR SEBAYA PADA EKSTRAKURIKULER DI MAN 2 PALEMBANG

Hasan¹, Hersa Marlia²
Universitas PGRI Palembang^{1,2}
email: gimbalacan@gmail.com

ABSTRAK

Pada saat ini pembelajaran seni diberikan disemua tingkatan disekolah, dari tingkat Taman Kanak-Kanak (TK), Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), hingga Sekolah Menengah Atas (SMA). Pada dasarnya Pembelajaran seni sangat diminati oleh siswa-siswi berbagai tingkatan, salah satu seni yang digemari adalah seni teater. Pembelajaran seni teater di sekolah memiliki bnyak manfaat terutama dalam pembentukan pada dimensi kognitif, efektif, kreatif, dan psikomotorik secara seimbang dan harmonis. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apresiasi siswa dalam peruses pembelajaran olah tubuh dasar teater pada kegiatan ekstrakurikuler di MAN 2 Palembang. Data akan dianalisis dengan metode analisis data interaktif yang mencakup 4 data komponen pengumpulan data, reduksi data, penyajian dan penarikan kesimpulan. Adapun sumber data yang diperoleh melalui tahapan observasi, wawancara dan dokumentasi. Berdasarkan hasil penelitian penulis dapat membuat kesimpulan bahwasannya, pembelajaran olah tubuh dasar teater dengan mrngunakan metode tutor sebaya pada kegiatan ekstrakurikuler di MAN 2 Palembang sudah berjalan dengan baik, karena pengaplikasian Metode yang digunakan dalam pembelajaran olah tubuh dasar teater dengan menggunakan metode tutor sebaya pada kegiatan ekstrakurikuler di MAN 2 Palembang adalah metode Tutor Sebaya. Media yang digunakan adalah speaker laptop dan media yang menunjang prsoses pembelajaran, Proses kegiatan pembelajaran olah tubuh dasar teater dengan menggunakan metode tutor sebaya pada kegiatan eksrtakurikuler di MAN 2 Palembang sudah cukup baik mulai dari proses, pelaksanaan dan evaluasi sudah dilakukan dengan sangat baik.

Kata Kunci : Metode, pembelajaran olah tubuh dasar teatera

ABSTRACT

At this time art learning is given at all levels in schools, from Kindergarten (TK), Elementary School (SD), Junior High School (SMP), to High School (SMA). Basically, art learning is in great demand by students. students of various levels, one of the most popular arts is theater. Learning theater arts in schools has many benefits, especially in the formation of the cognitive, effective, creative, and psychomotor dimensions in a balanced and harmonious manner. The purpose of this study was to determine the appreciation of students in the process of learning basic body theater in extracurricular activities at MAN 2 Palembang. The data will be analyzed by interactive data analysis method which includes 4 data components of data collection, data reduction, presentation and drawing conclusions. The sources of data obtained are through the stages of observation, interviews and documentation. Based on the results of the research, the author can conclude that learning theater basic exercise using the peer tutor method in extracurricular activities at MAN 2 Palembang has been going well, because the application of the method used in learning theater basic exercise using the peer tutor method in

extracurricular activities at MAN 2 Palembang is the Peer Tutor method. The media used are laptop speakers and media that support the learning process. The process of learning the basic body of theater learning activities using the peer tutor method in extracurricular activities at MAN 2 Palembang is quite good starting from the process, implementation and evaluation has been done very well.

Keywords: Method, learning theatrical basic body exercise

PENDAHULUAN

Belajar adalah proses perubahan melalui kegiatan atau perosedur latihan baik latihan di dalam laboratorium maupun dalam lingkungan alamiah. Belajar bukanlah sekedar mengumpulkan pengetahuan, belajar adalah proses mental yang terjadi dalam diri seseorang, sehingga menyebabkan munculnya perubahan perilaku. (Sanjaya, 2008)

Pembelajaran merupakan cara-cara yang akan dipilih dan digunakan oleh seorang pengajar untuk menyampaikan materi pembelajaran sehingga akan memudahkan peserta didik menerima dan memahami materi pembelajaran, yang pada akhirnya tujuan pembelajaran dapat dikuasainya diakhir kegiatan belajar. Pembelajaran adalah cara-cara yang dipilih untuk menyampaikan metode pembelajaran dalam lingkungan tertentu. Selanjutnya

dijabarkan oleh mereka bahwa pembelajaran dimaksud meliputi sifat lingkup dan urutan kegiatan pembelajaran yang dapat memberikan pengalaman belajar peserta didik. (Uno, 2012)

Peranan utama guru di sekolah adalah menyampaikan ilmu pengetahuan sebagai warisan kebudayaan masa lalu yang dianggap berguna sehingga harus dilakukan. Peran guru sebagai sumber belajar merupakan peran yang sangat penting. Peran sebagai sumber belajar berkaitan erat dengan penguasaan materi pelajaran. Maka dari itu seorang guru harus mempunyai strategi dalam mengajar agar bisa membangkitkan minat belajar siswa.

Penggunaan tehnik tutor sebaya dalam pembelajaran sangat menunjang interaksi belajar-mengajar siswa- siswi dalam ekstrakurikuler teater di MAN 2 Palembang. Dengan tehnik tutor sebaya

kelompok siswa yang telah tuntas terhadap bahan pelajaran, akan bisa memberikan bantuan terhadap siswa yang mengalami kesulitan dalam memahami bahan pelajaran yang dipelajarinya.

Tutor sebaya adalah orang yang memberikan pembelajaran kepada seseorang atau lebih atau sejumlah kecil siswa di sekolah, sebaya adalah seumur, setingkat. Jadi tutor sebaya merupakan pemberian pelajaran terhadap sesama teman. Pemberian pembelajaran yang dimaksud adalah salah satu anggota kelompok yang ditunjuk untuk memberikan materi kepada teman-teman sekelompoknya (Sari, Yuliasma, & Desfiarni, 2013)

Pada lingkup pendidikan umum, pendidikan seni bertujuan untuk mengembangkan daya kesadaran dan kepekaan estetik (apresiasi) daya cipta (kreativitas), dan memberi kesempatan subjek didik untuk berekspresi (Trianto, 2017:90).

Dalam pandangan tersebut dapat disimpulkan bahwa seni menjadi salah satu peranan penting dalam pembentukan karakter siswa. Selanjutnya pendidikan seni teater akan

lebih baik dikenalkan sedini mungkin pada siswa agar dapat menjadi media lain dalam pengolahan emosi siswa dalam mengungkapkan ekspresinya. Pada pendidikan di sekolah selain pembelajaran kulikuler, siswa juga mendapatkan pengetahuan belajar dari kegiatan ekstrakurikuler untuk menambah kemampuan praktik pada siswa seperti, pramuka, olahraga dan seni.

Ekstrakurikuler merupakan sarana untuk pengembangan dari siswa dengan berbagai program atau kegiatan yang membangun kejiwaan anak kearah yang lebih baik. Hal ini dimaksudkan jawaban atas tuntutan dari kebutuhan anak didik, memberikan media pembelajaran yang berbeda, memperkaya lingkungan belajar dan memberi stimulasi kepada mereka agar lebih kreatif. Pada kenyataannya banyak kegiatan dalam pendidikan tidak selalu dilakukan pada jam-jam sekolah yang terbatas, sehingga terbentuklah ruang berkumpul siswa-siswi diluar jam sekolah yang dianggap dapat menampung dan memenuhi kebutuhan serta minat mereka (Anwar, 2015:45).

Ekstrakurikuler seni teater merupakan ruang bagi siswa-siswi dalam mempelajari teater dalam berbagai gerak tubuh, ekspresi, vokal dan lain-lain . Salah satunya yakni pembelajaran olah tubuh dasar teater pada kegiatan ekstrakurikuler di MAN 2 Palembang.

Olah tubuh adalah melatih kesadaran tubuh dan cara mendayagunakan tubuh. Olah tubuh dilakukan dalam tiga tahap, yaitu latihan pemanasan, latihan inti, dan latihan pendinginan. Latihan pemanasan (*warm-up*), yaitu latihan serial latihan gerak tubuh untuk meningkatkan sirkulasi dan meregangkan otot dengan cara bertahap. Latihan inti, yaitu serial pokok dari inti gerak yang akan dilatihkan. Latihan pendinginan atau peredaan (*warm-down*), yaitu serial pendek gerak tubuh untuk mengembalikan kesegaran tubuh untuk mengembalikan kesegaran tubuh setelah menjalani latihan inti (Santosa, dkk, 2008:153).

Seni teater berhubungan erat dengan seni peran. dalam bermain peran, kamu di tuntut untuk bisa memerankan berbagai karakter yang

diminta oleh sutradara. Karakter tersebut dapat kamu kuasai jika kamu sering berlatih mengolah tubuh. Tubuh merupakan sumber peran yang tidak terbatas. Misalnya, dengan wajah, kamu dapat mengeksperisikan kesedihan dengan mulut, kamu bisa berteriak; dan dengan tangan, kamu bisa menari. agar segala tuntutan dari sutradara ataupun naskah dapat di perankan, seorang pemain teater mutlak harus menguasai teknik latihan peran (Wariatunnisa,2010: 17)

Proses pembelajaran ekstrakurikuler teater di MAN 2 Palembang dilaksanakan pada hari Jum'at jam 13.00 wib sampai jam 16.00 wib, Sabtu jam 15.00 wib sampai jam 17.00 wib. Pembelajaran olah tubuh dasar teater di MAN 2 Palembang terdapat beberapa pokok bahasan yang menyangkut apresiasi dan ekspresi tentang teater. Sasaran pokok yang dicapai dalam pembelajaran teater adalah ekspresi dan apresiasi. Seni teater adalah sebuah seni drama yang menampilkan perilaku manusia dengan gerak, tari,dan nyanyian yang di sajikan lengkap dengan dialog dan akting para pemainnya. dalam hal ini penulis

mencoba menawarkan kepada pengajar untuk menggunakan tehnik olah tubuh dasar teater dengan menggunakan metode tutor sebaya terhadap pembelajaran ekstrakurikuler teater. kondisi di atas membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut sehingga peneliti mengajukan tema yang berjudul “*Pembelajaran Olah Tubuh Dasar Teater Dengan Menggunakan Metode Tutor Sebaya Pada Ekstrakurikuler di MAN 2 Palembang*”.

METODE

Olah Tubuh

Olah tubuh adalah melatih kesadaran tubuh dan cara mendayagunakan tubuh. Olah tubuh dilakukan dalam tiga tahap, yaitu latihan pemanasan, latihan inti, dan latihan pendinginan. Latihan pemanasan (*warm-up*), yaitu latihan serial latihan gerak tubuh untuk meningkatkan sirkulasi dan meregangkan otot dengan cara bertahap. Latihan inti, yaitu serial pokok dari inti gerak yang akan dilatihkan. Latihan pendinginan atau peredaan (*warm-down*), yaitu serial pendek gerak tubuh untuk

mengembalikan kesegaran tubuh untuk mengembalikan kesegaran tubuh setelah menjalani latihan inti. (Santosa, dkk, 2008:153).

Olah tubuh merupakan dasar teknik pemeranan untuk melatih peralatan eksperesi yang bersifat kejasmanian yaitu, tubuh aktor itu sendiri ialah tubuh ini menjadi dasar seseorang dalam mempelajari seni teater dengan membentuk kedisiplinan tubuh dan kelenturan tubuh. Olah tubuh yang memberikan pendidikan terhadap tubuh aktor menuntut aktor untuk memahami sistem alat gerak manusia dan pemahaman terhadap alat gerak manusia. Hal ini sangat mendukung latihan olah tubuh agar tidak terjadi kecelakaan yang tak diinginkan sewaktu melakukan latihan. (Dalam skripsi yang ditulis Murtono, yang berjudul dasar-dasar teknik olah tubuh teater studi komparasi pada jurusan teater di ASTI Bandung dan IKJ Jakarta, tahun, 1996).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Adapun hasil pengamatan aktifitas siswa dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.3 Deskripsi Hasil Wawancara Siswa

No	Aspek	Indikator	Kriteria
1	Penguasaan gerak tubuh	a. siswa mampu melakukan gerakan tubuh secara teratur	baik
		b. siswa dapat melakukan gerakan olah tubuh secara seimbang	Baik
		c. siswa mampu menerapkan tehnik olah tubuh dengan konsentrasi penuh	Sedang
2	Penguasaan teknik pernapasan	a. siswa mampu mengatur napas secara teratur	Baik
		b. siswa dapat mengatur napas secara baik pada saat melakukan tehnik olah tubuh	Baik
3.	Kekompakan	a. siswa mampu melakukan gerakan olah tubuh dengan konsentasai baik	Baik
		b. siswa mampu melakukan gerak olah tubuh dengan hitungan yang pas	Baik
		c. siswa mampu menghubungkan antara gerakan olah tubuh dengan sebuah naskah	Sangat baik

Pelaksanaan Pembelajaran

Ekstrakurikuler dilaksanakan pada setiap hari Jum'at, pukul 13:00 wib sampai pukul 16:00 wib, dan pada hari Sabtu pada pukul 15:00 sampai pukul 17:00 wib.

Tahapan pelaksanaan ekstrakurikuler olah tubuh dasar teater dengan menggunakan metode tutor senaya ini dilaksanakan 4 kali pertemuan.

Deskripsi Hasil Evaluasi Praktek Olah Tubuh Dasar Teater Siswa

Evaluasi ini dimaksudkan untuk mengetahui seberapa jauh siswa menguasai materi dan seberapa jauh keberhasilan kegiatan ekstrakurikuler olah tubuh dasar teater yang telah dilaksanakan. Ada dua macam evaluasi yang dilaksanakan yaitu :

Evaluasi Harian

Dilaksanakan setiap kali tatap muka, bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh mana materi yang diberikan pada setiap kali tatap muka yang dapat dikuasai siswa. Caranya guru melakukan pengamatan terhadap anak-anak mana yang masih kurang terampil atau yang sudah terampil dan menguasai materi.

Evaluasi keseluruhan

Evaluasi secara keseluruhan sesuai apa yang direncanakan yaitu semua materi yang telah dikuasai siswa selama kurang dari 4 minggu, hal ini disesuaikan dengan kemampuan anak,

semakin rajin berlatih maka semakin banyak gerakan olah tubuh yang dikuasai.

Aspek yang dinilai dalam evaluasi ini adalah teknik melakukan gerakan olah tubuh dasar teater, dalam hal ini siswa melakukan gerakan olah tubuh dasar teater dengan baik dan benar. Yang kedua aspek gerakan tubuh yang dilakukan dengan seimbang dan konsentrasi penuh. Aspek ketiga adalah kerjasama artinya dalam penilainya keterlibatan siswa dalam kerjasama antar anggota olah tubuh diharapkan tidak ada sifat egoisme atau individu, karena dalam tehnik olah tubuh dasar teater menggunakan kekompakan, menjauhkan diri dari sifat ingin menonjol sendiri kalau hal ini terjadi, maka gerakan olah tubuh dasar teater tidak akan bisa di pahami sepenuhnya dan tidak akan menghasilkan manfaat yang baik bagi tubuh. Sedangkan untuk aspek keempat adalah penguasaan materi artinya dalam penelitian ini semakin banyak jumlah materi yang dikuasai siswa semakin banyak nilai yang diperoleh semakin tinggi pula dan sebaliknya. Skor untuk gerakan tubuh (0-25), skor untuk keseimbangan tubuh (0-

25), skor untuk kerja sama, (0-25) dan skor untuk penguasaan materi, (0-25).

Tabel 4.8 Kriteria Penilaian Akhir

Angka Mutu	Huruf Mutu
(87-100)	A (sangat baik)
(75-87)	B (Sangat Baik)
(70-75)	C (cukup)
(50-69)	D (kurang)

Kegiatan Ekstrakurikuler MAN 2

Palembang

Adapun hasil evaluasi pembelajaran olah tubuh dasar teater dapat dilihat pada tabel evaluasi di bawah ini :

Tabel 4.9 Hasil Evaluasi, Hasil Pembelajaran Olah Tubuh Dasar Teater Siswa

No	Tanggal	Tahap evaluasi	Nilai			
			A	B	C	D
1.		Penguasaan Materi	√			
2.		Gerak tubuh		√		
3.		Keseimbangan tubuh		√		
4.		Kerja Sama		√		

Deskripsi Hasil Penelitian Wawancara

Sebelum melakukan kegiatan belajar mengajar dalam penelitian ini yang menjadi sumber wawancara adalah Pembina ekstrakurikuler seni dan pelatih ekstrakurikuler olah tubuh atau ekstrakurikuler teater di MAN 2 Palembang yakni dengan Ibu Muhabbaini, M.Pd dan Bapak Muhammad Choirul Albab dan seluruh anggota ekstrakurikuler olah tubuh

dasar teater atau ekstrakurikuler teater di MAN 2 Palembang. Berikut adalah hasil deskripsi wawancara peneliti dengan pembina ekstrakurikuler seni dan pelatih ekstrakurikuler teater dan siswa-siswi anggota ekstrakurikuler teater.

Deskripsi Hasil Wawancara Antara Peneliti dan Guru

Setelah dilakukan wawancara antara peneliti dan guru setiap pembelajaran olah tubuh dasar teater yang di berikan terdapat tujuan yang hendak dicapai dari pembelajaran olah tubuh dasar teater yaitu, menumbuhkan rasa tanggung jawab dan melatih mental siswa dan siswi hingga mampu melakukan gerakan olah tubuh dasar teater dengan baik. Dari tujuan pembelajaran diatas strategi yang di gunakan dalam pembelajaran olah tubuh dasar teater menggunakan banyak strategi pembelajaran, tergantung suasana didalam kelas. Salah satu strategi yang paling sering digunakan adalah pendekatan yang saya lakukan membuat para siswa seperti teman bermain agar siswa tidak merasa canggung dan malu untuk bertanya. Untuk metode guru menggunakan

metode tutor sebaya karena dalam proses pembelajaran menerangkan materi yang akan disampaikan dan mempraktekan gerakan olah tubuh dasar teater secara langsung, sejauh ini cara itulah yang paling sesuai dalam penyampain materi. Saat guru mengendalikan kelas guru membagi siswa kedalam beberapa kelompok agar mereka lebih fokus belajar dalam menguasai gerakan-gerakan olah tubuh dasar teater mereka. Setiap selesai latihan guru melakukan evaluasi dengan cara berdiskusi bersama siswa tentang materi yang diberikan apakah mereka memhami dan apakah ada kesulitan dalam memahami materi yang disampaikan.

Hasil Diskripsi Hasil Wawancara Siswa

Setelah melakukan wawancara kepada siswa pembelajaran olah tubuh dasar teater sudah berjalan cukup baik mulai dari penyampaian materi hingga pelaksanaan pembelajaran siswa mampu mengerti dan memahami apa yang disampaikan, hanya saja sebagian siswa masih merasa bingung dalam praktek gerakan olah tubuh dasar teater karena lebih mengutamakan kekompakan. Dari setiap materi yang diberikan oleh guru tidak begitu sulit karena pada saat pembelajaran olah

tubuh dasar teater berlangsung guru selalu mengintruksikan dan menerangkan materi yang akan di sampaikan pada siswa dan guru juga ikut mempraktekan gerakan olah tubuh secara langsung pada saat siswa mengalami kesulitan.

Dari uraian hasil diskripsi wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran seni budaya khususnya pembelajaran olah tubuh dasar teater dapat dikatakan berhasil. Karena materi yang diajarkan mudah dipahami dan diterima dengan baik oleh siswa dan siswi, memahami apa yang disampaikan oleh guru/pelatih ekstrakurikuler teater, sehingga mereka tidak merasa ada kesulitan yang dialami selama proses pembelajaran berlangsung. Walaupun ada beberapa siswa yang menganggap pembelajaran belum berjalan dengan baik dikarenakan kurangnya sarana dan prasarana dalam kegiatan belajar mengajar.

Hasil Data Dokumentasi

Hasil data yang telah dikumpulkan melalui dokumentasi merupakan beberapa gambar yang diambil guna menjadi bukti adanya kebenaran proses pembelajaran olah tubuh dasar teater dengan menggunakan metode tutor sebaya pada ekstrakurikuler di MAN 2 Palembang

Berikut ini beberapa hasil dokumentasi yang didapatkan oleh peneliti :



Gambar. 1. Proses Pembelajaran Olah Tubuh Dasar Teater Dengan Metode Tutor Sebaya

Sumber : Foto Rinta Mareta 2020



Gambar. 2. Pelatih Mengoreksi Gerakan Olah Tubuh Dasar Teater Dengan Metode Tutor Sebaya

Sumber : Foto Rinta Mareta 2020



Gambar 4.5 Latihan Konsentrasi Olah Tubuh Dasar Teater Dengan Metode Tutor Sebaya

Sumber : Foto Rinta Mareta 2020

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses kegiatan ekstrakurikuler pembelajaran olah tubuh dasar teater dengan metode tutor sebaya

di MAN 2 Palembang. Diambil dari hasil penelitian yang telah di jabarkan didapati berbagai informasi tentang pembelajaran olah tubuh dasar teater dengan menggunakan metode tutor sebaya di ekstrakurikuler MAN 2 Palembang. Penelitian ini dilaksanakan pada Pada tanggal 7 Maret 2020 sampai dengan tanggal 11 April 2020.

Nama kelompok teater di MAN 2 Palembang adalah teater arwah, siswa yang mengikuti pembelajaran olah tubuh dasar teater di MAN 2 Palembang berjumlah 32 anggota aktif yakni siswa yang berjumlah 15 dan siswi yang berjumlah 17. Kemudian Guru menyiapkan materi pembelajaran, mulai dari gerakan, aspek penilaian, seperti penilaian terhadap gerakan, dan yang terpenting penghayatan serta pemahaman materi, setelah semua itu dilakukan barulah guru menyiapkan metode apa yang akan digunakan.

Metode tutor sebaya merupakan metode yang sering digunakan dalam proses pembelajaran. Karena metode tutor sebaya lebih efektif dalam penerapannya, sebab metode ini melibatkan guru selaku pengajar, langsung mencoba mempraktekkan

materi gerakan olah tubuh dasar teater di hadapan siswa, karena setiap orang adalah guru jadi setiap siswa bisa belajar dengan sesama teman sebayanya.

Pada tahap akhir atau evaluasi pembelajaran peneliti menjabarkan bahwasanya semua proses yang dilakukan sesuai perencanaan guru, mulai dari metode apa saja yang digunakan, pelaksanaan yang baik, serta pemberian motivasi dari guru ke siswa dalam melaksanakan ekstrakurikuler sangatlah berkaitan guna untuk mendapatkan hasil yang diinginkan secara bersama baik dari guru, siswa, masyarakat dan sekolah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tersebut, penulis dapat membuat kesimpulan bahwasannya, pembelajaran olah tubuh dasar teater dengan menggunakan metode tutor sebaya pada ekstrakurikuler di MAN 2 Palembang sudah berjalan dengan baik, karena pengaplikasian Metode yang digunakan dalam pembelajaran olah tubuh dasar teater di ekstrakurikuler MAN 2 Palembang adalah metode

Tutor Sebaya. Media yang digunakan adalah speaker dan laptop, Proses kegiatan pembelajaran olah tubuh dasar teater dengan menggunakan metode tutor sebaya pada ekstrakurikuler di MAN 2 Palembang sudah cukup baik mulai dari proses, pelaksanaan dan evaluasi sudah dilakukan dengan sangat baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, 2015, *Management Of Student Development*, Riau, Yayasan Indragiri.
- Fitriani, 2016, *Sukses Profesi Guru Dengan Penelitian Kelas*, Yogyakarta, Invalindiant Candrawinata.
- Gunawan, Imam. 2013. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Hamalik, Oemar. 2010. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Harymawan. (1993). *Deramaturgi*. Bandung: PT Ramaja Rosdakarya .
- Moleong, Lexy J. 2011. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Cet:24. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Moleong, Lexy J. 2014. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Moleong, Lexy J. 2017. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Cet:24. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Murtono, 1996. *Dasar-Dasar Teknik Olah Tubuh Teater”Setudi Komparasi Pada Jurusan Teater di ASRI Bandung dan IKJ Jakarta*. Yokyakarta: UPT Perpustakaan ISI Yokyakarta.

- Santosa, 2008, *Seni Teater*, Jakarta, Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyono, 2016. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabes.
- Setianingsih, Y. (2014). *Peranan Olah Tubuh Untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Dalam Tari Pada Anak-Anak SMP Negeri 01 Karangobar*. *Jurnal Seni Tari*, 3 (1), 2252-6625.
- Sanjaya, W. (2008). *Kkurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Kencana.
- Trisnawati, Ega. 2017” *Pembelajaran Tari Sedulang Setudung Dengan Menggunakan Metode Tutor Sebaya di SMA Negeri 03 Banyuasin III*. Skripsi. FISIP, Universitas PGRI, Palembang.
- Trianto, 2013, *Model Pembelajaran Terpadu*, Jakarta, Bumi Aksara.
- Uno, 2012, *Perencanaan Pembelajaran*, Jakarta, Bumi Aksara.
- Wariatunnisa, 2010, *Seni Teater*, Jakarta, PT Sinergi Pustaka Indonesia.
- Winna Sari,S, Dan Desfiami, Y. (2013). *Peningkatan Aktivitas Dan Hasil Belajar Tari Dengan Menggunakan Metode Tutor Sebaya Di SMP Negeri 4 Bukkitinggi* E-Jurnal Sendratasik FBS Universitas Negri Padang, 2 (1), 22-29.
- Widyarto, R., Mudiasih, W. N., & Iriani, W. N. (2018). *Pengembangan Metode Pembelajaran Olah Tubuh Melalui Variasi Metodik Dengan Memanfaatkan Media Fitnes Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Sendratasik FSP ISI Denpasar*. *Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Institut Seni Indonesia Denpasar*, 6(1), 357.