

Manfaat Pembelajaran Olah Tubuh Dalam Membentuk Wiraga Seorang Penari Di Sanggar Sak Sak *Dance Production* Kota Mataram Nusa Tenggara Barat

¹ Ariani, ²Ni Made Ria Taurisia Armayani, ³Yani Timor Prajawati

^{1,2,3}I Dharma Acarya/Pendidikan Seni dan Budaya Keagamaan Hindu, Institut Agama Hindu
Negeri Gde Pudja Mataram

Email Korespondensi: arianisatyadarma@gmail.com

Article Info	Abstract
Article History Received: Oct 19, 2023 Revised: Nov 15, 2023 Published: Nov 30, 2023 Keywords Body Exercise Learning, Dancer Wiraga	<i>This research is to describe the benefits of body exercise learning in forming wiraga a dancer's dance production. The background of this research is that body movements are very influential on the wiraga of professional dancers, namely to form wiraga dancers, prepare the body for movement, flexibility, strength, endurance, endurance and breathing with the many benefits of exercise training, but there are still many professional dancers who have not know it, and this research aims to form wiraga a professional dancer. This study uses descriptive qualitative research, with the data sources used are primary data obtained from interviews of trainers and students and secondary data obtained from library data: books, theses, and journals. Data collection techniques used are non-participant observation, structured interviews, documentation and then analyzed in stages, namely data reduction, data presentation and conclusion drawing. The results of the study can be concluded that 1) The learning process for bodybuilding in the sak sak dance production is divided into several stages, namely: warm-up exercises, core exercises, cooling exercises and balance exercises with a training time of 10-30 minutes, 2) Obstacles in learning exercise in the studio sak sak dance production , namely there are some movements that are too difficult such as kayaking, split, roll and body balance, mood changes and movement equations, 3) The benefits of learning body exercise in the sak sak dance production are being able to shape, flex the body, endurance, balance, endurance, student skills and very influential on student achievement in dance competitions and events and can make the province of West Nusa Tenggara proud.</i>
Informasi Artikel	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 19 Oktober 2023 Direvisi: 15 Nov 2023 Dipublikasi: 30 Nov 2023 Kata kunci Pembelajaran Olah Tubuh, Wiraga Penari	Penelitian ini untuk mendiskripsikan manfaat pembelajaran olah tubuh dalam membentuk wiraga seorang penari di sanggar sak sak dance production. Adapun latar belakang penelitian ini adalah gerak olah tubuh sangat berpengaruh pada wiraga penari profesional yakni untuk membentuk wiraga penari, menyiapkan tubuh untuk bergerak, kelenturan, kekuatan, ketahanan, daya tahan tubuh serta pernapasan dengan banyaknya manfaat latihan olah tubuh namun masih banyak penari profesional yang belum mengetahuinya, serta penelitian ini bertujuan untuk membentuk wiraga penari profesional. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif, dengan sumber data yang digunakan data primer diperoleh dari wawancara pelatih dan murid serta data sekunder diperoleh dari data pustaka: buku, skripsi, dan jurnal. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi non partisipan, wawancara terstruktur, dokumentasi kemudian dianalisis dengan tahapan yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa 1) Proses pembelajaran olah tubuh di sanggar sak sak dance production dibagi beberapa tahapan yakni: latihan pemanasan, latihan inti, latihan pendinginan dan latihan keseimbangan dengan waktu latihan 10-30 menit, 2) Kendala dalam pembelajaran olah tubuh di sanggar sak sak dance production yaitu ada beberapa gerakan yang terlalu sulit

seperti kayang, split, roll dan keseimbangan badan, mood murid yang berubah-ubah dan penyamaan gerakan, 3) Manfaat pembelajaran olah tubuh di sanggar sak sak dance production yaitu dapat membentuk, melenturkan tubuh, daya tahan tubuh, keseimbangan, ketahanan, keterampilan murid dan sangat berpengaruh pada prestasi siswa dalam perlombaan tari dan event-event besar serta dapat mengharumkan propinsi nusa tenggara barat.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

@2023 Cahaya Semester

PENDAHULUAN

ciptanya manusia yang mempunyai keindahan seni tari yang ada di Indonesia sangat beragam dan setiap wilayah mempunyai tarian yang berbeda-beda, perkembangan seni tari wajib dilestarikan dan dijaga dengan baik (Resi Septiana Dewi. 2012.1) gerakan tari tidak sama dengan gerakan sehari-hari seperti lari, jalan, dan gerakan tari telah disusun secara sistematis, suatu tarian merupakan kombinasi sebagian unsur yakni wiraga, wirama dan wirasa. Ketiga unsur tadi sebagai satu kesatuan yang saling melengkapi. Unsur wiraga atau raga penari sangat penting dalam pertunjukan tari, wiraga penari terdapat: tempo, ketepatan gerak, waktu dan perubahan gerak sangat penting untuk dikuasai oleh penari, wiraga meliputi kelincuhan kaki, kelincuhan tubuh dan gerakan kepala yang diekspresikan melalui iringan musik modern maupun tradisional. Wiraga tari adalah unsur atau kaidah yang wajib ditaati dalam melakukan gerakan tari, tari dikatakan menarik jika dilakukan oleh penari secara optimal dan menerapkan pakem-pakem yang telah ada (Kingkin Ayu Bondan Banowati, 2015:54). Terciptanya wiraga penari yang lentur, kuat, lincah, trampil dapat diimbangi dengan melakukan pemanasan seperti yoga, senam, dan latihan gerak olah tubuh. wiraga seseorang penari memerlukan olah tubuh didalam olah tubuh banyak persamaan gerakan dengan yoga maupun senam, latihan olah tubuh adalah latihan dasar-dasar tari dan tiga tahapan latihan gerak olah tubuh secara umum yaitu peregangan atau latihan pemanasan, latihan inti dan latihan pendinginan. Persamaan gerak yoga dengan latihan gerak olah tubuh hampir sama karena secara tidak langsung apabila seorang penari mengikuti latihan yoga juga dapat membentuk wiraga penari.

Latihan gerak olah tubuh yang digunakan pada tari Bali mempunyai pakem tersendiri misalnya: agem, ngeseh, nyeledet, dan lain-lain. Sedangkan di sanggar tari sak-sak dance production, melalui observasi awal dan pengamatan peneliti pada sanggar tari ini sangat aktif dalam menerapkan latihan gerak olah tubuh yang menekankan pada tarian kontemporer, latihan gerak olah tubuh ini menggunakan latihan pemanasan, latihan inti dan latihan pendinginan, di sanggar tari sak sak dance production tidak melakukan latihan gerak olah tubuh atau pemanasan seperti tari Bali dan tidak menerapkan latihan tari Bali dan sanggar sak sak dance production adalah salah satu sanggar tari yang menerapkan pembelajaran olah tubuh, memfokuskan pada tarian kontemporer beralamat di Jalan Swasembada No. 53 Kekalek Mataram, Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat (NTB), Keberadaan sanggar ini telah melahirkan banyak talenta yang luar biasa dan dapat mengharumkan propinsi NTB melalui penampilan tari yang dibawakan oleh murid sanggar serta dengan karya seni yang diciptakan oleh pembentuk sanggar. Manfaat gerak olah tubuh untuk wiraga penari dalam menunjang tehnik kepeniaran sangat banyak, akan tetapi beberapa diantara mereka dan juga penari-penari profesional yang belum mengetahui manfaat dan makna gerakan olah tubuh, seorang penari hanya berkecimpung atau hanya melakukan gerakan olah tubuh saja tanpa mengetahui manfaat gerakan olah tubuh, dengan adanya fenomena yang tersebut, peneliti tertarik meneliti mengenai manfaat pembelajaran olah tubuh dalam membentuk wiraga seorang penari dengan

penelitian ini peneliti sangat berharap penari profesional tidak menganggap remeh mengenai pemanasan ataupun gerakan olah tubuh, karena akan berakibat fatal seperti: mengalami cedera saat melakukan gerakan tari, dikarenakan tidak adanya kesiapan tubuh untuk bergerak. latihan gerak olah tubuh dilakukan secara rutin akan memberi kekuatan jiwa dan kesiapan tubuh penari profesional, tidak hanya kesiapan pada pementasan saja kesiapan tubuh lebih menunjang pada gerakan yang maksimal, peneliti sangat berharap seorang penari profesional lebih menguasai dan mengetahui manfaat gerak olah tubuh ataupun latihan pemanasan karena banyaknya kegunaan dan manfaat yang diberikan ketika melakukan gerakan olah tubuh salah satunya untuk membentuk wiraga penari.

Penelitian ini, menggunakan Teori Motivasi dan Teori Alam Tubuh dan Alam Semesta, teori motivasi ini digunakan untuk membedah rumusan masalah pertama dan kedua yaitu proses dan kendala yang dialami pelatih dan murid saat melakukan latihan gerak olah tubuh di sanggar sak sak dance production. Mengarahkan murid sanggar untuk mengerti dalam latihan gerak olah tubuh dan memberikan motivasi pada saat belajar, karena pada latihan gerak olah tubuh ada beberapa gerakan yang terlalu sulit untuk dilakukan oleh murid sanggar yang membutuhkan motivasi untuk semangat dalam belajar gerak olah tubuh, teori alam tubuh dan alam semesta digunakan untuk membedah rumusan masalah ketiga yaitu manfaat pembelajaran olah tubuh di sanggar sak sak dance production, teori alam tubuh dan alam semesta yang menekankan pada pemanasan tubuh dengan tujuan memberikan pengetahuan kepada penari profesional pada dasarnya pemanasan sangat penting dan mutlak dilakukan.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif untuk mendeskripsikan kenyataan-kenyataan dan menjawab fenomena pada penelitian ini, penelitian dilaksanakan secara langsung, dan data penelitian ini diperoleh dengan langsung melakukan observasi, mengamati waktu latihan gerak olah tubuh melakukan wawancara informan yang diperoleh dari pelatih, murid sanggar, dan data dokumentasi yang diperoleh berupa dokumen, foto-foto saat latihan gerak olah tubuh dan pementasan tari.

Lokasi penelitian merupakan lokasi untuk menggali suatu informasi memperoleh data yang lengkap. Penelitian ini dilaksanakan pada salah satu sanggar tari bertempat di mataram, yaitu Sanggar Sak Sak Dance Production yang beralamat di Jalan Swasembada No 53 Kekalek Mataram, Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat.

Jenis data yang digunakan pada penelitian ini data kualitatif dan sumber data pada penelitian ini data primer yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara, dokumentasi dan data sekunder diperoleh dari jurnal, skripsi, buku. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi non partisipan, wawancara terstruktur dan dokumentasi dan dilanjutkan dengan Teknik analisis data yang dibagi menjadi tiga yaitu: reduksi data, display data dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian ini:

1. Proses Pembelajaran Olah Tubuh dalam Membentuk Wiraga Seorang Penari di Sanggar Sak Sak Dance Production.

Sanggar *sak sak dance production* merupakan salah satu sanggar yang menerapkan latihan gerak olah tubuh dengan beberapa proses tahapan dan teknik seperti latihan gerakan pemanasan, (Nunik Widiasih 2013.14) gerakan pemanasan juga disebut *warm up*, dilakukan untuk mempersiapkan otot-otot dan persendian tubuh sebelum melakukan gerakan berat yang bertujuan agar tubuh siap dengan beban yang lebih berat atau gerakan yang terlalu sulit, latihan pemanasan ini disesuaikan dengan kebutuhan tubuh kita, latihan gerakan pemanasan di sanggar *sak sak dance production* dibagi menjadi tiga yaitu: gerakan pemanasan kepala,

gerakan pemanasan tangan, gerakan pemanasan kaki dan dilanjutkan dengan gerakan inti, gerakan pendinginan dan gerakan keseimbangan. Berikut proses dan tahapan latihan gerak olah tubuh di sanggar *sak sak dance production*:

a. Gerakan Pemanasan Kepala

Gerakan pemanasan kepala bertujuan untuk meregangkan otot-otot kepala dan otot-otot leher agar siap dalam melakukan gerakan inti gerakan pemanasan kepala ini dilakukan dengan memutar kepala, melakukan gerakan kepala patah-patah kesamping, kedepan dan kebelakang ataupun melakukan gerakan tengok kesamping kanan-kiri, keatas dan kebawah. Gerakan pemanasan kepala ini juga dilakukan pada latihan yoga sebelum melakukan gerakan surya namaskara dan acro yoga, gerakan pemanasan kepala yang dilakukan pada latihan gerak olah tubuh sama dengan latihan pemanasan yoga.

b. Gerakan Pemanasan Tangan.

Gerakan pemanasan tangan bertujuan untuk meregangkan otot-otot tangan dan melemaskan seluruh otot tangan dan lengan agar tangan siap dalam melakukan gerakan sulit yang menggunakan tumpu pada tangan dan lengan begitu pula dengan latihan yoga terdapat pula gerakan pemanasan tangan, pemanasan tangan dan lengan dilakukan dari ujung jari tangan, pergelangan tangan hingga lengan pemanasan tangan sangat penting karena hampir semua gerakan olah tubuh dan yoga diimbangi dengan gerakan tangan.

c. Gerakan Pemanasan Kaki.

Gerakan pemanasan kaki ini dilakukan juga pada latihan yoga dengan tujuan untuk melemaskan atau merengangkan otot-otot kaki agar tidak kram dan tidak cidera saat melakukan gerakan yang terlalu sulit dan pada latihan olah tubuh di sanggar *sak sak dance production* cenderung pada kekuatan kaki atau latihannya lebih menitikberatkan pada kaki.

d. Gerakan Latihan Inti

Latihan gerakan inti atau gerakan pokok, gerakan utama dimana gerakan ini memerlukan ketahanan, kelincahan, kekuatan dan kelenturan tubuh berikut salah satu latihan inti di sanggar *sak sak dance production*. Latihan gerakan inti: gerakan ini dilakukan untuk memberikan manfaat tubuh terutama untuk kelenturan, kekuatan, ketahanan dan kelincahan pada tubuh, gerakan inti atau gerakan pokok dalam latihan gerak olah tubuh gerakan yang cukup menguras tenaga dan dalam yoga gerakan ini juga dilakukan setelah pemanasan yang sering disebut asanas, *surya namaskara* dan *acro yoga*. Salah satu contoh gerakan ini pada gambar dibawah ini yang sering disebut gerakan mencium lutut gerakan ini bertujuan untuk kelenturan, untuk peregangan daerah otot-otot pinggang dan otot-otot paha bagian belakang kaki, dan pada latihan yoga gerakan ini sering disebut dengan gerakan *pascimotana*.



Sumber. Dokumentasi. Ariani 03-06-2022

e. Gerakan Latihan Pendinginan

Latihan gerak pendinginan: gerakan ini dilakukan untuk memulihkan otot-otot tubuh dimana saat melakukan latihan inti stamina seorang penari sudah banyak terkuras, dengan adanya gerakan pendinginan yang bertujuan untuk menstabilkan pernapasan dan otot-otot serta persendian tubuh.

f. Gerakan Latihan Keseimbangan.

Tahapan terakhir saat melakukan latihan gerak olah tubuh di sanggar *sak sak dance production* dengan melakukan beberapa gerak keseimbangan: gerakan ini sangat membutuhkan konsentrasi dengan tujuan melatih keseimbangan tubuh untuk mendapatkan gerakan yang maksimal.

Latihan gerak olah tubuh di sanggar *sak sak dance production* sangat efektif dan teratur, mulai dari waktu latihan, jadwal latihan dan murid sanggar dilatih untuk memiliki rasa disiplin, menumbuhkan rasa toleransi terhadap agama lain, bertanggungjawab terhadap sarana dan prasarana dalam lingkungan sanggar. Latihan gerak olah tubuh di sanggar *sak sak dance production* dilakukan selama 10-30 menit tergantung pada tingkat kesulitan gerakan olah tubuh, terkecuali pada *event* tertentu latihan gerak olah tubuh dilakukan setiap hari dengan waktu yang cukup panjang untuk menambah stamina dan mempersiapkan *wiraga* dengan gerak tari yang akan ditampilkan. Pelatih sanggar *sak sak dance production* menyampaikan makna gerak olah tubuh kepada murid sanggar dengan cara mempraktekkan langsung gerak olah tubuh dan memberi penjelasan mengenai makna gerak olah tubuh dari gerakan pemanasan kepala, tangan sampai ujung kaki, latihan inti, latihan pendinginan dan latihan keseimbangan karena apabila pelatih menyampaikan hanya menggunakan teori atau materi gerak olah tubuh, kemungkinan besar murid susah untuk mengerti makna atau manfaat dari gerak olah tubuh.

2. Kendala Pembelajaran Olah Tubuh dalam Membentuk *Wiraga* Seorang Penari di Sanggar *Sak Sak Dance Production*.

Proses latihan gerak olah tubuh di sanggar *sak sak dance production* berjalan sangat efektif namun terdapat beberapa kendala yang dihadapi oleh pelatih serta murid sanggar, terdapat kendala pada latihan gerak olah tubuh yang sangat berat atau sulit dilakukan seperti, salah satunya gerakan berbaring dengan mengangkat kepala dan kaki, dengan tujuan melatih kekuatan perut dan kaki, gerakan kayang, gerakan melompat dan gerakan *split*. Berikut gambar gerakan yang sulit untuk dilakukan:

Gerakan Ketahanan Kaki dan Perut



Sumber. Dokumentasi. Ariani 03-06-2022

Gerakan Keseimbangan tubuh dengan batuan tangan dan kaki



Sumber. Dokumentasi. Ariani 03-06-2022

Gerakan *Split*



Sumber. Dokumentasi. Ariani 03-06-2022

Gerakan Kayang

Sumber. Dokumentasi. Ariani 03-06-2022



Dari gambar diatas terlihat murid mengalami kesulitan dalam penyamaan gerakan serta pada gerakan ini membutuhkan kekuatan pada perut, kaki dan tangan gerakan ini dilakukan dengan waktu sama namun cukup sulit untuk dilakukan, tujuan dari gerakan ini untuk melatih kekuatan otot perut, ketahanan pada kaki dan ketahanan pada tangan sama halnya dengan gerakan keseimbangan, gerakan *split* dan gerakan kayang yang membutuhkan kelenturan, keseimbangan tubuh untuk mendapatkan gerakan yang maksimal.

3. Manfaat Pembelajaran Olah Tubuh dalam Membentuk Wiraga Seorang Penari di Sanggar *Sak Sak Dance Production*.

Pembelajaran olah tubuh sangat berkaitan dan sangat berpengaruh pada *wiraga* penari, apabila penari profesional tidak melakukan olah tubuh kemungkinan besar berakibat fatal seperti kaki kram, kurangnya kesiapan dalam bergerak dan dengan latihan gerak olah tubuh *wiraga* akan lebih siap dalam bergerak, lentur, lincah, seimbang, kesehatan terjaga, pernapasan teratur dan *body* bagus. Manfaat gerak olah tubuh sangat penting untuk diketahui oleh penari profesional serta tubuh perlu dilatih dengan melakukan gerak olah tubuh secara rutin untuk mendapatkan gerak tari yang maksimal, (Nunik Widiasih 2013.05) Adapun unsur tubuh yang perlu dilatih yaitu:

- a. Kekuatan: kekuatan dilakukan untuk menguatkan tubuh atau anggota tubuh, sehingga kualitas kemampuan tubuh menjadi meningkat,
- b. Kelenturan: gerak kelenturan dilakukan dengan tujuan untuk melenturkan tubuh, dapat dicapai dengan melakukan gerakan kayang, roll, melompat dll, dan untuk mendapatkan kelenturan yang maksimal,
- c. Pernapasan dilakukan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan paru-paru atau sistem pernapasan,
- d. Stamina: stamina dibutuhkan oleh penari untuk meningkatkan kemampuan tubuh dalam melakukan kegiatan fisik yang berat,
- e. Keseimbangan: Keseimbangan dilakukan oleh penari untuk mempertahankan keseimbangan tubuh,
- f. Keterampilan dari latihan gerak olah tubuh sangat berpengaruh pada seorang penari yang lebih terampil dalam menungkan ide-ide gerakan dan terampil dalam memilih media yang digunakan dalam suatu pertunjukan tari.

Latihan gerak olah tubuh di sanggar *sak sak dance production* sudah banyak mirip sanggar yang mengikuti perlombaan tari, ataupun *event* besar lainnya seperti pada tahun 2022 ini berpartisipasi dalam mengisi *event* besar keluar kota seperti juara harapan 2 kategori pelajar dan umum formas VI di Palembang, Festival olah raga rekreasi masyarakat nasional

ke VI, *Event* nusantara gemilang dan tentu saja dapat mengharumkan propinsi Nusa Tenggara Barat.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian mengenai Manfaat olah tubuh dalam membentuk wiraga seorang penari di Sanggar Sak Sak Dance Production pada tahun 2022. Setelah mendapatkan informasi dan hasil penelitian yang lengkap peneliti dapat menyimpulkan sebagai berikut:

1. Proses pembelajaran olah tubuh di sanggar sak sak dance production dilakukan dengan beberapa tahapan latihan pemanasan, latihan inti, latihan pendinginan, latihan keseimbangan dan menggunakan teknik pemanasan dari kepala, tangan hingga ujung kaki dengan durasi setiap gerakan olah tubuh dilakukn 10-15 menit dengan keseluruhan latihan 30 menit sealama murid mengikuti sanggar sak sak dance production sangat memberikan penagaruh terhadap prestasi dalam bidang seni tari. Keunikan ragam gerak olah tubuh di sanggar sak sak dance production cenderung pada kekuatan kaki.

2. Dalam proses pembelajaran olah tubuh terdapat kendala latihan gerak olah tubuh di sanggar sak sak dance production pada gerak olah tubuh seperti gerakan kayang, split, dan gerakan roll, namun dengan adanya kesulitan tersebut murid menyikapinya dengan melakukan latihan gerak olah tubuh secara rutin dan mengulang gerakan tersebut sampai mereka bisa tanpa dibantu olah pelatih.

3. Latihan gerak olah tubuh memberi banyak memberikan maanfaat pada wiraga seorang penari seperti, kelenturan, keseimbangan, kekuatan kesiapan dalam bergerak, pernapasan lancar dan kesehatan tubuh terjaga gerakan olah tubuh juga banyak kesamaan dengan gerakan olahraga, senam dan yoga, dengan latihan yoga, seorang penari secara tidak langsung sudah melakukan olah tubuh, manfaat latihan yoga sama dengan latihan olah tubuh yang menjadikan badan lentur, seimbang, napas lebih terjaga serta kesehatan terjaga. Dalam penelitian ini peneliti menyimpulkan istilah dalam latihan gerak olah tubuh di sanggar tari ini adalah sak sak dance movement foundation sebagai spirit dan kekuatan saat latihan olah tubuh di sanggar sak sak dance production.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada pemberi dana penelitian atau donatur. Ucapan terima kasih dapat juga disampaikan kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifudin dan Saebani, Beni Ahmad. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Pustaka Setia, Cet. Ke-2
- Banowati, Kingkin Ayu Bondan. 2015. *Tari Bedhaya Luluh Perspektif Wiraga*, Wirama, Wirasa (Skripsi). Fakultas Seni Pertunjukan. Institut Seni Indonesia Surakarta.
- Bisri. M. Hasan. 2001. *Manfaat Olah Tubuh Bagi Seorang Penari (The Benefits of Calisthenics for a Dancer)*. Journal. Unnes.ac.id
- Djamarah, Syaiful Bahri. 1995. *Strategi Belajar mengajar*, Jakarta: Pt Rineka Cipta, Cet. Ke-3 agustus 2006.
- Falastin, Karima. 2016. *Strategi Pembelajaran Olah Tubuh Di Mila Art Dance School (Skripsi)*. Jurusan Pendidikan Seni Tari, Fakultas Bahasa Dan Seni. Universitas Negeri Yogyakarta.

- Nugroho, Sidik BP. 2013. *Olah Tubuh II*. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan 2013, Kelas X semester 2.
- Putri, Risna Eka. 2021. Implikasi Informasi Covid-19 Di Media Sosial Terhadap Sikap Hidup Melenial Hindu Di Kota Mataram (Skripsi). Jurusan Ilmu Komunikasi. IAHN Gde Pudja Mataram.
- Zaenab, Siti. 2015. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kualitatif Persepektif Kekinian*, Malang: Selaras, Cet. Ke-1.
- Sumber Internet
- Huda, Fatkhan Amirul. 2017. Pengertian Rancangan Penelitian dan Penelitian Kuantitatif. (Diposting pada 31 Juli 2017).
- Manua, Leon. 2019. Teori Motivasi Abraham Maslow Hierarki Kebutuhan. (Diposting Senin, 11 Februari 2019)
- Institut Agama Hindu Negeri Tampung Penyang, Palangka Raya menggelar kegiatan Orientasi Yoga dan Kesehatan bertempat di Gedung Aula Serbaguna IAHN-TP Palangka Raya, Selasa, tanggal 26 Nopember 2019.
- <http://digilib.iainjember.ac.id/149/6/c.%20BAB%20III%20ok.pdf>
<http://repository.stei.ac.id/2172/4/BAB%20III.pdf> (diakses 23.03,14/06/2022)
- [https://rifqimulyawan.com/blog/pengertian-manfaat/\(00.05/22/06/20202\).](https://rifqimulyawan.com/blog/pengertian-manfaat/(00.05/22/06/20202).)