

OPTIMALISASI PROSES PEMBELAJARAN TARI MELALUI PENDISCIPLINAN TUBUH PENARI DI SWARGALOKA SCHOOL OF DANCE

Silviana Indah Fihartanti¹, Romi Nursyam², B. Kristiono Soewardjo³

¹Program Studi Pendidikan Tari, Fakultas Bahasa Dan Seni, Universitas Negeri Jakarta

senitari@unj.ac.id

E-mail: ¹silviana.if13@gmail.com, ²rominursyam@unj.ac.id, ³bkristiono@unj.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa penting metode pendisiplinan tubuh melalui Teori Delsarte, mengetahui proses penerapan Teori Delsarte dalam rangka pendisiplinan tubuh, dan mengetahui hasil dari proses penerapan Teori Delsarte mengenai kepenarian di Swargaloka *School of Dance*. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif karena tidak melibatkan pengukuran secara numerik. Analisis pembelajaran lebih mudah dipahami melalui deskripsi dengan data yang dikumpulkan melalui observasi pembelajaran, dokumentasi, dan wawancara. Penelitian ini membahas mengenai optimalisasi proses pendisiplinan tubuh dalam pembelajaran tari di Swargaloka School of Dance. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Swargaloka *School of Dance* sangat menekankan teknik menari yang baik, dengan alur gerakan yang jelas saat menari. Selain belajar menari, siswa di Swargaloka *School of Dance* juga mempelajari berbagai bidang seni lainnya, seperti teater, musik, rupa, tata rias dan busana. Menari bukan hanya saja tentang gerakan, tetapi juga berhubungan dengan karakter, sehingga kecepatan, tempo, karakter, kelenturan, dan kekuatan tubuh menjadi kesatuan dalam tari.

Kata kunci: Pendisiplinan Tubuh, Pembelajaran Tari, Swargaloka School of Dance, Teknik Tari, Karakter Tari.

Abstract

This study aims to assess the importance of body discipline methods through Delsarte's Theory, understand the process of applying Delsarte's Theory for body discipline, and evaluate the results of its implementation in relation to character development at Swargaloka School of Dance. This study uses descriptive qualitative approach as it does not involve numerical measurements. The analysis of learning is better understood through descriptions, with data collected through observations, documentation, and interviews. This study discusses the optimization of the body discipline process in dance learning in Swargaloka School of Dance. The results show that Swargaloka School of Dance emphasizes good dance techniques, with clear movement flows when dancing. In addition to learning to dance, students at Swargaloka School of Dance also study various other fields of art, such as theater, music, visual arts, make-up and fashion. Dancing is not only about movement, but also related to character, so that speed, tempo, character, flexibility, and body strength become a unity in dance.

Keywords : Body Discipline, Dance Learning, Swargaloka School of Dance, Dance Technique, Dance Character.

I. Pendahuluan

Tari merupakan salah satu bentuk seni yang menggunakan gerak tubuh untuk menyampaikan pesan, ekspresi jiwa, dan makna yang dalam. Tubuh manusia merupakan komponen utama dalam tari, sedangkan tubuh merupakan alat untuk menari. Gerak ekspresif merupakan gerak tubuh yang digunakan untuk menyampaikan perasaan, emosi, atau pesan, dan dapat digunakan dalam berbagai konteks seperti tari, seni pertunjukan, teater, dan komunikasi sehari-hari. Kemampuan fisik yang mumpuni, terutama penguasaan gerak tubuh, menjadi kunci utama bagi penari untuk dapat membawakan berbagai aliran tari dengan baik. Setiap aliran tari memiliki ciri khas tersendiri, sehingga penari harus mampu menyampaikan pesan dan makna tari secara efektif melalui gerak tubuhnya (Sulistia et al., 2022).

Program latihan sangat penting bagi siswa dan pelatih untuk membentuk tubuh dan kelenturan tubuh. Tujuan dari program latihan adalah untuk membangun kekuatan tubuh, meningkatkan kelenturan fisik, membentuk tubuh, memperkuat otot-otot tubuh, dan menghasilkan penampilan yang indah (Sonia Pangesti Lambangsari, 2023). Latihan tubuh juga menjadi dasar penting dalam mempelajari tari, meliputi pemanasan, kelenturan tubuh, dan pengenalan gerakan-gerakan dasar tari. Menghilangkan ego dan mewujudkan peran yang dimainkan dengan totalitas merupakan kunci utama. Merasakan irama musik pengiring tari, busana tari yang dikenakan raja, patih, prajurit, mengenakan topeng atau tidak, membawa perlengkapan seperti anak panah, bindi, keris, tombak, pedang, dan lain-lain juga menjadi hal yang penting bagi seorang penari yang baik (Fonn Arista 2011, hal.12).

Untuk mencapai penampilan tari yang optimal diperlukan kedisiplinan dalam setiap gerakan, tidak hanya aturan tertulis tetapi juga kedisiplinan tubuh. Penari harus menjaga posisi tubuh yang benar saat menari, dari ujung kepala hingga ujung kaki, agar gerakannya lancar dan terkoordinasi. Kedisiplinan tubuh meliputi keteraturan, konsistensi, dan kontrol yang diperlukan untuk melakukan gerakan dengan benar dan tepat (Leluni, 2020). Kedisiplinan tubuh merupakan upaya untuk mengawasi dan mengatur berbagai aspek tubuh individu, meliputi perilaku, kecerdasan, penampilan, dan menjadi pribadi yang berguna dan patuh.

Proses pembelajaran kedisiplinan tubuh dalam tari dilakukan di Sekolah Tari Swargaloka dengan menggunakan Teori Delsarte yang dikemukakan oleh Francois Delsarte. Dengan mengembangkan kedisiplinan tubuh, penari dapat meningkatkan koordinasi fisik, kontrol, dan penampilan keseluruhan dalam menari (Wulan et al., 2019). Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui seberapa penting metode pendisiplinan tubuh di Swargaloka School of Dance melalui Teori Delsarte. (2) mengetahui proses penerapan Teori Delsarte dalam rangka pendisiplinan tubuh di Swargaloka School of Dance. (3) mengetahui hasil dari proses penerapan Teori Delsarte mengenai kepenarian di Swargaloka School of Dance.

II. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif untuk mencatat dan mendokumentasikan fenomena atau peristiwa yang terjadi tanpa adanya intervensi atau pemberian perlakuan tertentu. Data yang dikumpulkan lebih bersifat deskriptif daripada angka, dan objek penelitiannya adalah metode pengajaran dan proses pembelajaran yang diterapkan di Sekolah Tari Swargaloka untuk menghasilkan teknik tari yang bermutu. Sumber data meliputi Bathara Saverigadi Dewandoro, Bapak Suryandoro, dan Helen Tri Oktafiana Sandhi. Objek penelitiannya adalah disiplin tubuh dalam pembelajaran tari di Sekolah Tari Swargaloka, dengan tujuan menghasilkan teknik tari yang bermutu. Daftar pustaka digunakan untuk mendukung data tertulis yang berkaitan dengan Teori Delsarte, meliputi buku, artikel, jurnal, dan informasi relevan lainnya. Dokumen seperti foto dan pertunjukan dari sekolah juga digunakan.

Teknik analisis data meliputi penyusunan transkrip wawancara, observasi, dan pengumpulan dokumen. Peneliti menggabungkan hasil dari berbagai sumber data, meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi atau studi pustaka, untuk memastikan kepastian dan konsistensi. Data penting seperti foto, dokumentasi, dan video diperoleh untuk melengkapi pengumpulan data dalam penyusunan. Validitas data merupakan tingkat keyakinan peneliti terhadap kebenaran hasil penelitian. Menurut Lincoln dan Guba (1985), realitas cenderung kompleks dan berubah-ubah, dan validitas data dapat diperoleh melalui proses pengumpulan data dengan menggunakan teknik triangulasi.

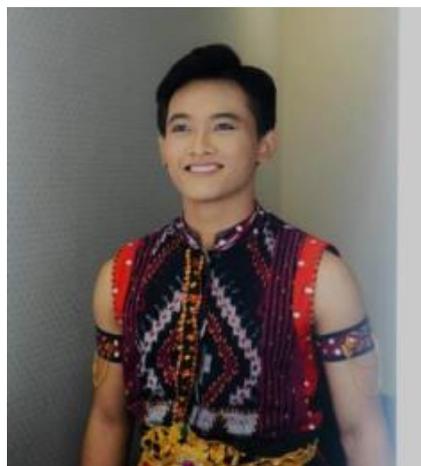
III. Hasil dan Pembahasan

Pentingnya teknik kepenarian itu tidak hanya dapat dipahami melalui kata-kata, tetapi juga melalui praktik. Belajar untuk memahami bahwa setiap gerakan dasar seperti ukel, ngrayung, dan sindet itu harus dilakukan dengan baik dan dijelaskan secara detail, seperti posisi tangan yang menekuk hingga pergelangan tangan melengkung dan bentuk jari yang tepat seperti apa itu akan menjadi pemahaman mereka. Tanpa disadari, mempelajari teknik ini secara langsung memberikan pemahaman tentang cara bergerak yang benar. Mempelajari teknik kepenarian memiliki banyak manfaat, contohnya seperti mencegah cedera saat melakukan gerakan tari, membentuk tubuh yang bagus sehingga gerakannya jelas, dan melatih pernapasan agar tidak cepat lelah saat menari.

Optimalisasi Proses Pembelajaran

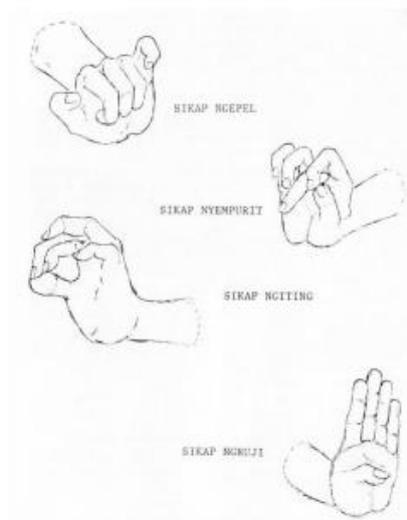
Materi Pembelajaran

Sekolah Tari Swargaloka (SSOD) berfokus pada pengembangan teknik dan disiplin siswa melalui penggunaan materi pembelajaran yang terinspirasi dari tari Bedhaya. Pendirinya, Ibu Dewi Sulastri, menggunakan gerakan tari Bedhaya untuk melatih fisik dan disiplin siswa. Koreografer Bathara Saverigadi menekankan kejelasan, kecepatan, dan ketepatan dalam karyanya, menumbuhkan disiplin dalam praktik. Musik juga memainkan peran penting dalam membangkitkan semangat dan mendisiplinkan tubuh selama menari, meningkatkan kualitas dan ekspresi karya tari. Secara keseluruhan, pendekatan sekolah terhadap pembelajaran dirancang untuk menumbuhkan lingkungan belajar yang positif.



Gambar 1. Bathara Saverigadi Dewandoro
Sumber: Instagram @batharasd, 2022

Bathara, salah satu pelatih di SSOD, sangat menekankan pentingnya pendisiplinan tubuh dalam menari. Beliau mengakui bahwa proses latihan di SSOD terbilang “militan”, namun hal ini bertujuan untuk mencetak penari dengan disiplin yang baik dan cakap dalam teknik kepenarian. Pemahaman teknik menari diajarkan secara mendalam, tanpa perlu penjelasan verbal yang panjang. Murid diajarkan untuk memahami bahwa setiap gerakan sederhana, seperti ukel, ngrayung/ngruji, nyempurit/ngiting dan sindet harus dilakukan dengan baik dan dijelaskan secara detail.



Gambar 2. Bentuk Jari-jari tangan Dasar Tari Jawa

Sumber: <https://ambiguttravel.my.id/gerak-dasar-tangan-dalamtari-beserta-gambaranya.html>

SSOD merupakan sanggar tari yang berfokus pada teknik dasar tari, dengan program khusus yang berfokus pada penguasaan teknik tari Jawa Tengah dan Jawa Timur. Materi pembelajaran disesuaikan dengan tingkat kelas dan siswa harus menyelesaikan dan lulus 50 kali ujian sesuai dengan Rencana Pembelajaran. SSOD tidak memaksakan banyak materi pembelajaran, tetapi lebih menekankan pada pembentukan tubuh yang baik dan disiplin tari melalui latihan dan pengulangan. Proses pembelajaran dirancang secara cermat untuk menghasilkan penari yang berkualitas dan berdisiplin tinggi, yang bertujuan untuk menghasilkan penari yang berkualitas dan memiliki pemahaman yang mendalam terhadap gerakan tari..

Rancangan Proses Pembelajaran

Sekolah Tari Swargaloka (SSOD) menyediakan sistem pembelajaran yang terstruktur dan terencana dengan baik, dengan setiap instruktur membuat rencana pelajaran mingguan yang disesuaikan dengan kebutuhan kelas mereka. Rencana ini mencakup materi pembelajaran, metode pengajaran, dan sistem penilaian untuk membantu siswa mencapai tujuan pembelajaran mereka. Program pertunjukan tahunan memungkinkan adanya materi tambahan tentang koreografi dan teknik pertunjukan. Jadwal pembelajaran disesuaikan per minggu berdasarkan kebutuhan dan disusun untuk menyelesaikan pekerjaan terlebih dahulu. SSOD menggunakan sistem tenggat waktu untuk proyek, dengan setiap bulan mengharuskan beberapa adegan untuk diselesaikan. Sekolah ini juga menyelenggarakan acara seni pertunjukan tahunan, setidaknya satu pertunjukan, dan dua ujian kelompok untuk mengembangkan keterampilan seperti bersosialisasi, kerja sama tim, dan pengendalian emosi, yang sangat penting bagi siswa yang memasuki dunia kerja.

Metode Pembelajaran

Sekolah Tari Swargaloka menawarkan pengalaman belajar yang dinamis dan interaktif melalui metode demonstrasi dan diskusi. Siswa tidak hanya mendengarkan penjelasan instruktur tetapi juga mempraktikkan teknik yang diajarkan secara langsung. Metode ini meningkatkan pemahaman, mempercepat proses pembelajaran, meningkatkan motivasi, dan meningkatkan rasa percaya diri. Pelatih juga mendorong siswa untuk mengeksplorasi gerakan mereka sendiri dan mengembangkan interpretasi mereka ke dalam tarian, menumbuhkan kreativitas dan individualitas sebagai penari. Dengan menggabungkan teori dan praktik, Sekolah Tari Swargaloka memberikan pengalaman belajar holistik, membantu siswa memahami teknik tari, mengembangkan keterampilan tari, dan meningkatkan ekspresi diri mereka. Metode demonstrasi di Sekolah Tari Swargaloka merupakan alat yang berharga bagi siswa untuk mengembangkan keterampilan tari dan ekspresi diri mereka.

Evaluasi Siswa

Sekolah Tari Swargaloka (SSOD) menggunakan sistem evaluasi individual untuk setiap siswa, dengan mengenali kemampuan dan pemahaman unik mereka. Sistem ini mendorong diskusi terbuka tentang kekuatan dan kelemahan setiap siswa, menumbuhkan pemahaman dan kesadaran diri. Evaluasi juga bertujuan untuk mengembangkan mentalitas siswa dalam menghadapi kritik dan saran, keterampilan penting dalam dunia seni.

Siswa yang memahami kelemahan dan kekuatan mereka menunjukkan peningkatan yang signifikan pada minggu berikutnya, karena mereka dapat membandingkan kekuatan dan kelemahan mereka dengan orang lain. Mereka juga meningkatkan kemampuan untuk membandingkan diri sendiri dan memperbaiki kelemahan mereka sebelum menerima evaluasi berikutnya. Pada akhirnya, pilihan ada di tangan setiap siswa, apakah mereka ingin mengurangi kelemahan mereka dan meningkatkan kekuatan mereka atau tetap sama. Pendekatan ini merupakan pilihan pribadi untuk setiap siswa.

Manajemen Waktu

SSOD tengah membangun gedung baru untuk kegiatan belajar mengajar, sehingga menimbulkan tantangan dalam mengatur durasi pembelajaran karena jumlah kelas dan siswa yang banyak. Durasi pembelajaran saat ini adalah 1,5 jam per kelas, yang kurang optimal untuk materi yang menuntut ketegasan, kecepatan, dan pemahaman yang mendalam. Bagi siswa baru dan anak-anak di bawah usia 11 tahun, 1,5 jam mungkin sudah cukup. Namun, siswa yang lebih tua, yang menyasar penari profesional, membutuhkan waktu belajar yang lebih lama untuk berlatih, mempelajari teknik yang tepat, dan memahami teori tari. SSOD menekankan unsur wiraga dalam menari, seperti gerakan yang tepat, luwes, dan daya tahan yang kuat. Latihan fisik dirancang untuk meningkatkan daya tahan siswa dan bentuk tubuh ideal, karena gerakan visual merupakan aspek utama tari. Oleh karena itu, persiapan fisik dan bentuk tubuh ideal menjadi fokus utama SSOD.

Strategi optimalisasi proses pembelajaran

Sekolah Tari Swargaloka (SSOD) mengutamakan Desain Proses Pembelajaran dan Kartu Hasil Belajar sebagai aspek krusial dalam proses sekolah tarinya. Desain Proses Pembelajaran berfungsi sebagai acuan bagi pelatih dan siswa, yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan mingguan. SSOD tidak memiliki kurikulum yang tetap, tetapi rencana yang fleksibel yang disesuaikan dengan potensi siswa. Penggunaan musik dalam tari dapat membangkitkan semangat dan disiplin, sehingga menciptakan suasana musik yang positif. Selain itu, SSOD bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa akan pembelajaran mandiri, yang dapat mengarah pada peningkatan semangat, kemandirian dalam memahami materi, keterampilan memecahkan masalah, dan peningkatan hasil belajar secara keseluruhan. Siswa dengan kesadaran tinggi akan pembelajaran mandiri lebih efektif dalam memahami dan menguasai materi, sehingga mereka lebih aktif dalam proses pembelajaran.

Peran instruktur dan lingkungan belajar dalam proses pembelajaran

Sekolah Tari Swargaloka (SSOD) bertujuan untuk menghasilkan penari berkualitas dengan menciptakan lingkungan belajar yang menantang. Sekolah ini berfokus pada pengembangan kemampuan menari siswa, bukan hanya mengisi waktu luang mereka. Proses pelatihan yang terperinci berfokus pada pengembangan teknik dan ekspresi tari. Untuk menjadi penari profesional, siswa harus memiliki pemahaman yang cepat tentang koreografi, wiraga, dan wirama yang baik. Instruktur memainkan peran penting dalam memotivasi siswa dan menjadi panutan, sementara lingkungan belajar yang mendukung, termasuk dukungan dari orang tua, teman, dan instruktur, menumbuhkan semangat belajar. Lingkungan ini mendorong siswa untuk meniru bimbingan dan keterampilan instruktur mereka, yang pada akhirnya mengarah pada karier yang sukses di bidang tari.

Interpretasi Penelitian

Sekolah Tari Swargaloka (SSOD) berfokus pada pemahaman gerakan tubuh melalui anatomi dan kinesiologi, menganalisis urutan otot dalam setiap gerakan. Pendekatan ini meningkatkan pemahaman siswa tentang gerakan tubuh, memungkinkan

mereka untuk tampil lebih jelas, lancar, dan tegas. Ini juga membantu mengembangkan kontrol dan koordinasi tubuh yang lebih baik, penting untuk ketepatan dan ekspresi dalam gerakan tari. SSOD menggunakan materi Tari Klasik Tradisional Surakarta dan Tari Jawa Timur, yang membutuhkan elemen yang jelas, cepat, dan tepat. Musik yang dinamis memengaruhi siswa, menciptakan tolok ukur gerakan dan menumbuhkan kepekaan. Disiplin tubuh merupakan aspek utama, dengan latihan fisik yang diadakan setiap Sabtu sore dan Minggu pagi untuk memperkuat otot dan menjaga keselamatan. Panutan, seperti guru tari, instruktur, atau senior, menunjukkan ketegasan, disiplin, dan profesionalisme.

Peningkatan kemampuan teknik menari sebagai kesadaran tubuh.

Disiplin tubuh sangat penting dalam latihan tari, meningkatkan keseimbangan, koordinasi, dan kontrol. Latihan rutin membantu membangun fondasi yang kuat dalam gerakan-gerakan dasar seperti ngrayung, trisik, ukel, dan debeg gejuk. Para penari diajarkan tentang anatomi tubuh, yang membantu mereka memahami pentingnya gerakan-gerakan tertentu dan cara melakukannya dengan benar. Teori Delsarte membagi tubuh menjadi tiga bagian utama: kepala yang mewakili pikiran dan intelek, tubuh yang mewakili hati dan perasaan, dan kaki yang mewakili kemauan dan tindakan. Posisi tubuh, seperti berdiri tegak dengan bahu sedikit ditarik ke belakang dan dada terbuka, merupakan cara yang efektif untuk mengekspresikan emosi. Gerakan tubuh, seperti melambaikan tangan dan menyilangkan lengan, juga merupakan alat penting untuk emosi dan ide. Di Sekolah Tari Swargaloka, para siswa belajar tidak hanya untuk menghafal gerakan tetapi juga menggunakan gerakan tubuh untuk menyampaikan ekspresi secara visual. Latihan yang konsisten dan pemahaman yang mendalam tentang struktur dan gerakan tubuh sangat penting untuk mengembangkan kemampuan teknis dan ekspresif. Latihan yang konsisten dan pemahaman yang mendalam akan membantu para penari mencapai potensi maksimal mereka dalam menari.

Peningkatan ekspresivitas penari

Disiplin tubuh sangat penting bagi penari untuk mengekspresikan ide, emosi, dan perasaan mereka secara efektif melalui gerakan dan ekspresi wajah. Ekspresi wajah sangat penting dalam komunikasi nonverbal dan memainkan peran penting dalam tari.

Delsarte mengajarkan penari cara menggunakan ekspresi wajah untuk meningkatkan gerakan dan emosi mereka. Latihan dan senam wajah membantu mengembangkan keterampilan ekspresi wajah. Disiplin tubuh juga meningkatkan kepercayaan diri penari saat tampil di depan penonton. Menguasai teknik yang lebih baik dan keterampilan ekspresi yang lebih tinggi dapat membuat penari tampak lebih percaya diri dan bersemangat. Kepercayaan diri terkait erat dengan gerakan tubuh, dan jika seorang penari merasa malu atau tidak aman, gerakan mereka mungkin tampak tidak nyaman bagi penonton, sehingga menghalangi penyampaian pesan yang mereka maksud.

Keterbatasan Penelitian

Proses penelitian penulis yang sedang berlangsung menghadapi beberapa kendala, termasuk keterbatasan dalam data yang dikumpulkan. Data penelitian tidak sepenting penelitian yang melibatkan objek nyata atau terhitung, sehingga sulit dijelaskan dengan jelas. Selain itu, proses praktik bertepatan dengan persiapan pertunjukan Wayang Drama, sehingga sulit diproses seperti bahan pembelajaran biasa. Fokusnya adalah pada koreografi adegan dan pembuatan latihan, bukan pada bahan pembelajaran yang umum. Keterbatasan ini harus diperhatikan untuk perbaikan penelitian di masa mendatang.

IV. Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru. Penelitian ini memberikan wawasan kepada masyarakat umum pentingnya penerapan metode pendisiplinan tubuh dalam pembelajaran tari untuk membentuk ketubuhan penari. Dengan adanya penulisan ini sanggar tari dapat mengembangkan metode pembelajaran yang lebih efektif dan secara menyeluruh, untuk menghasilkan karya tari yang berkualitas. Pembelajaran tari ini menggunakan teori pembelajaran kinestetik. Teori ini didasarkan pada gagasan bahwa otak manusia terhubung dengan tubuh melalui sistem saraf sensorimotor. Ketika individu bergerak, mereka mengaktifkan berbagai bagian otak yang bertanggung jawab untuk berbagai fungsi kognitif, seperti teori pembelajaran kinestetik dapat diterapkan dalam berbagai bidang pembelajaran, termasuk tari. Beberapa

contoh penerapannya dalam pembelajaran tari yaitu adanya latihan-latihan tari yang melibatkan gerakan fisik yang beragam, penggunaan properti tari untuk membantu peserta didik belajar gerakan-gerakan tari, dan pemberian tugas-tugas yang kreatif dan menantang.

Saran

Berdasarkan analisis data yang dilakukan, teridentifikasi beberapa kendala yang masih perlu ditangani. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan beberapa rekomendasi untuk mengoptimalkan hasil penelitian ini:

1. Adanya lokasi latihan yang harus cukup untuk melatih teknik olah tubuh supaya lebih maksimal.
2. Untuk penelitian selanjutnya adalah untuk meneliti lebih lanjut tentang efektivitas pendisiplinan tubuh terhadap tari.
3. Harapan penulis, semoga penulisan ini dapat menjadi sumber informasi yang bermanfaat bagi para peneliti di masa depan dalam merancang penelitian lanjutan yang relevan dan lebih variatif..

V. Pengakuan

Jurnal ini ditulis untuk memenuhi syarat kelulusan untuk mendapat gelar kelulusan Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Tari, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Jakarta. Saya sangat menyadari, bahwa tanpa semangat dan bimbingan dari berbagai pihak, sangat sulit bagi saya untuk bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Oleh karena itu, saya mengucapkan banyak terima kasih kepada: Dr. Liliana Muliastuti, M.Pd. selaku Dekan FBS Universitas Negeri Jakarta. Dr. Deden Haerudin, S.Sn., M.Sn. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Tari. Dr. Romi Nursyam, S.Sn., M.Sn. selaku dosen pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan dan semangat selama proses penelitian dan penyusunan jurnal. B. Kristiono Soewardjo., S.E., S.Sn., M.Sn. selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan dan semangat selama proses penelitian dan penyusunan skripsi. Seluruh dosen pengajar Program Studi Pendidikan Tari yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang berharga selama masa studi.

REFERENSI

- Appulembang, Y. A. (2017). Norma Kreativitas Menggunakan Torrance Test of Creativity Thinking Untuk Anak Anak Usia 6-12 Tahun (Vol. 9, Issue 1).
- Arista, F. (2011). (n.d.). Olah Tubuh Fondasi Penguasaan Tari Bentuk Bagi Mahasiswa Seni Tari Universitas Negeri Semarang.
- Budiman, A., Nugraheni, T., Sabaria, R., Julia, J., & Purnomo, P. (2022). Raising Independent-Learning Awareness: An Action Research in Dance Practice Course in Indonesia. *Pegem Egitim ve Ogretim Dergisi*, 12(2), 133–142. <https://doi.org/10.47750/pegegog.12.02.13>
- Leluni, E. (2020). Tarian Dadas Dalam Pembentukan Karakter Disiplin Anak Pada Sanggar Igal Jue Palangkaraya (Vol. 1, Issue 1). <https://ejournal.upr.ac.id/index.php/parislangkis>
- Muhajarah, K. (2022). Beragam Teori Kecerdasan, Proses Berpikir dan Implikasinya terhadap Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, Dan Agama*, 8(1), 116–127. <https://doi.org/10.53565/pssa.v8i1.442>
- Scativana Isnaeni, D., & Iswantara, N. (n.d.). Performing Arts Education Metode Pembelajaran Teater Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler: Tinjauan Praktik Sekolah Menengah Kejuruan Doc Archive. <https://doi.org/10.24821/ijopaed>
- Sonia Pangesti Lambangsari, O. (2023). Kepenarian Daryono Dalam Tari gaya Surakarta Tesis Guna Memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Magister pada Program Studi Seni Program Magister Pascasarjana Institut Seni Indonesia Surakarta.
- Stebbins, G. (1886). *Delsarte System of Dramatic Expression*. books.google.com. https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=BoIOQAAMAAJ&oi=fnd&pg=PR9&dq=delsarte&ots=VhuRPFHZZD8&sig=0NIZcoj YkCcN7rwxzjp_UXpEdY
- Sulistia, H., Widaryanto, F. X., & Rudiana, M. (2022). Tubuh dalam Karya “Merentang Kinestetika Tubuh.” *Jurnal Seni Nasional Cikini*, 08 No. 02. <https://doi.org/10.52969/jsnc.v8i2i.183>
- Wahyudi, A. V., & Gunawan, I. (2020). Olah Tubuh dan Olah Rasa Dalam Pembelajaran Seni Tari Terhadap Pengembangan Karakter. *JPKS (Jurnal Pendidikan Dan Kajian* <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JPKS/article/view/8610>
- Wulan, N., Wakhyudin, H., & ... (2019). Ekstrakurikuler Seni Tari Dalam Membentuk Nilai Karakter Bersahabat Siswa. *Indonesian Values and* <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/IVCEJ/article/view/17926>