

BERJIWA SENI MELALUI OLAH TUBUH SEHAT DALAM MENGHADAPI PANDEMI COVID-19

Treny Hera¹, Nurdin², Efita Elvandari³, Naomi Diah Budi Setyaningrum⁴,
Rio Eka Putra⁵, Deria Sepdwiko⁶, Rully Rochayati⁷, AuzyMadonaAdoma⁸,

Program Studi Pendidikan Seni Pertunjukan Universitas PGRI Palembang^{1,2,3,4,5,6,7,8}

trenyhera@univpgri-palembang.ac.id

Abstrak

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM) adalah salah satu tugas pokok di dalam Tri Dharma Perguruan Tinggi Universitas PGRI Palembang. Capaian kegiatan PkM yang dilakukan adalah guru dan siswa khususnya di SMA Negeri 4 OKU agar mampu menguasai gerak sehat melalui seni "Zapin Corona". Pendidikan kesenian khususnya seni memiliki banyak potensi dan peran dalam menghadapi pandemi Covid-19 terutama untuk mengurangi kecemasan dan ketakutan yang meangkitabkan seseorang bisa stress. Melalui seni jiwa kita bisa mengungkapkan potensi seni sehingga daya ekspresi bisa menimbulkan relaksasi bagi kita yang telah mengalami kejenuhan di rumah saja. Melalui olah tubuh seni jiwa menjadi sehat dan pikiran menjadi terhibur sehingga kecemasan terhadap pandemi bisa berkurang. Seni merupakan sesuatu yang menarik untuk diapresiasi. Peran seni dapat mendalam pada pikiran dan tubuh. Kesenian memiliki dampak secara aktif menjadi kreatif. Kegiatan PkM merupakan kegiatan melatih guru dan siswa menari tari Zapin Corona melalui workshop berjiwa seni melalui olah tubuh sehat dalam menghadapi pandemi Covid-19 di SMA Negeri 4 OKU Sumatera Selatan

Kata Kunci: Berjiwa Seni, Gerak Indah, Pandemi Covid 19.


Abstract

Community Service Activities (PkM) are one of the main tasks in the Tri Dharma of Higher Education at PGRI Palembang University. The achievements of the PkM activities carried out are teachers and students, especially at SMA Negeri 4 OKU so that they are able to master healthy movements through the art of "Zapin Corona". Art education, especially art, has a lot of potential and roles in dealing with the Covid-19 pandemic, especially to reduce anxiety and fear that can lead to stress. Through art, our soul can reveal the potential of art so that the power of expression can cause relaxation for those of us who have experienced boredom at home. Through body art, the soul becomes healthy and the mind is entertained so that anxiety about the pandemic can be reduced. Art is something that is interesting to be appreciated. The role of art can be profound on the mind and body. art has the impact of actively being creative. The PkM activity is an activity to train teachers and students to dance the Zapin Corona dance through a workshop with an artistic spirit through healthy body exercises in the face of the Covid-19 pandemic at SMA Negeri 4 OKU, South Sumatra.

Keywords: Spirit Of Art, Body Exercise, Covid 19 Pandemic.

Artikel Diterima :27-07-2021 Artikel disetujui tanggal:10-01-2022 Artikel Diterbitkan : 16-01-2022

Corresponden Author:Treny Hera e-mail:trenyhera@univpgri-palembang.ac.id

DOI: <http://dx.doi.org/10.31851/dedikasi.v5i1.6081> 

PENDAHULUAN

Saat ini dunia pendidikan mengalami sistem perubahan cara

belajar mengajar, yaitu belajar dengan sistem dalam jaringan



(daring) hal ini disebabkan oleh wabah virus covid 19 yang melanda negari tercinta sehingga untuk memutus tali rantai penyebaran harus dilakukan pembatasan tatap muka, menjaga jarak, memakai masker, dan menjaga kesehatan tubuh dengan rajin mencuci tangan dan berolah raga.

Beberapa aktifitas dilakukan secara daring dan ada juga beberapa kegiatan yang memungkinkan untuk dilakukan tatap muka dengan tujuan membentuk tubuh menjadi jiwa yang sehat melalui olah tubuh agar daya tahan tubuh membantu memperkuat imun. Pengabdian pada masyarakat adalah kegiatan yang memanfaatkan ilmu pengetahuan dalam upaya memberikan sumbangan bagi kesehatan masyarakat khususnya di masa pandemi saat ini. Seni Budaya sebagai salah satu materi pembelajaran di sekolah memiliki tujuan yaitu memberikan pengalaman estetika kepada siswa dengan harapan menjadi bekal yang berarti bagi siswa dalam menjawab tantangan bagi hidupnya sebagai insan pribadi maupun kelompok masyarakat.

Kegiatan PkM ini memfokuskan pada seni gerak. “Peranan seni tari dalam proses pendidikan menjadi substansi seni tari sebagai instrumen pendidikan, khususnya pada era globalisasi saat ini, dampak globalisasi bagi pendidikan seni tari khususnya pada zaman sekarang adalah bergesernya nilai tradisi dan juga bisa dikatakan mendangkalkan nilai tradisi (Hera, 2018)” Pendidikan kesenian khususnya seni memiliki banyak potensi dan peran dalam menghadapi pandemi Covid-19 terutama untuk mengurangi kecemasan dan ketakutan yang meangkitatkan seseorang bisa stress. Melalui seni jiwa kita bisa mengungkapkan potensi seni sehingga daya ekspresi bisa menimbulkan relaksasi bagi kita yang telah mengalami kejenuhan di rumah saja.

Seni Budaya sebagai salah satu materi pembelajaran di sekolah memiliki tujuan yaitu memberikan pengalaman estetika kepada siswa dengan harapan menjadi bekal yang berarti bagi siswa dalam menjawab tantangan bagi hidupnya sebagai insan pribadi maupun kelompok

WAHANA DEDIKASI

masyarakat (Rochayati, 2018). Mata pelajaran seni budaya bisa dilakukan secara *daring* di masa pandemi. Melalui pembelajaran seni jiwa menjadi sehat dan pikiran menjadi terhibur sehingga kecemasan terhadap pandemi bisa berkurang. Gerakan tubuh tersebut harus dilatih secara rutin melalui latihan olah tubuh secara teratur, agar gerakan yang dihasilkan dapat sesuai dengan tarian yang akan dibawakan. Program latihan olah tubuh hendaknya dirancang agar dapat membangun kekuatan tubuh, mengembangkan kelenturan fisik, serta dapat merubah bentuk badan, membakar lemak, mengencangkan otot, dan berpenampilan indah dan menarik. Karena sebagai generasi muda siswa di sekolah harus paham bagaimana merawat tubuh agar sesuai dengan perkembangan yang baik.

Salah satu strategi yang bisa dilakukan adalah olah tubuh dengan seni yang mampu menumbuhkan potensi estetis di dalam jiwa masing-masing siswa. Pengalaman estetika sebagai tujuan diberikannya pelajaran seni budaya di sekolah

dilakukan dengan cara kegiatan apresiasi dan ekspresi/kreasi (Hera T. d., 2021). Tujuan utama dari latihan olah tubuh adalah sebagai mediator tari untuk mempersiapkan tubuh sebagai alat, sehingga tubuh telah siap melakukan aktivitas gerak tari, dan sekaligus menjadikan tubuh sebagai bahan ekspresi yang baik.

Daya tahan tubuh yang kuat menjadi salah satu benteng menghadapi virus corona Covid-19. Olah tubuh seni teratur menjadi cara untuk menjaga kesehatan, kebugaran, dan daya tahan tubuh. Dengan melakukan olah tubuh seni pernapasan secara rutin dapat menjadikan tubuh sehat dan meminimalisir kejenuhan dan kecemasan terhadap wabah covid-19. Sangat tepat melakukan olah tubuh sehat melalui seni. Sementara untuk olah tubuh seni fisik, bisa dilakukan untuk membuat badan tetap bugar saat menjalankan aktivitas sehari-hari, khususnya saat proses belajar mengajar yang terjadi secara jarak jauh. Olah tubuh seni fisik ini melibatkan rangsang audio visual, bersifat ritmis, serta berkelanjutan. Jika ingin

WAHANA DEDIKASI

menumbuhkan jiwa seni melalui berolah tubuh khususnya di luar ruangan saat pandemi corona langkah awal pastikan kondisi tubuh dalam keadaan sehat dan tetap menjaga jarak sesama. Selain itu tetap menggunakan masker ketika berolah tubuh seni. Olah tubuh seni tidak harus dengan latihan fisik, tetapi bisa dengan latihan bergerak dengan iringan musik yang mendukung suasana.

Olah tubuh seni ini dirasa tepat dilakukan dirumah ditengah pandemi Covid-19. "Mindset masyarakat harus digeser olah tubuh seni tidak hanya latihan fisik, tetapi bisa dengan olah tubuh sehat melalui jiwa seni yang kuat dan kreatif. Perubahan terjadi pada 'bentuk' (bentuk fisik) dan 'isi' (bentuk dinamik). Perubahan bentuk fisik mengikuti aturan yang berlaku dan mempertimbangkan nilai-nilai yang relevan dengan kebutuhan dan permasalahan masa kini. Perubahan itu dilakukan dengan tujuan agar karya tari yang diciptakan mempunyai kemantapan baru (Widyastutieningrum, 2012). Melalui kegiatan PkM ini masyarakat

harus dimotivasi untuk berani melahirkan atau menciptakan ide baru sebagai upaya kreatif dalam menjalani masa pandemi ini salah satunya melalui olah tubuh seni tidak hanya latihan fisik, tetapi bisa dengan olah tubuh sehat melalui jiwa seni yaitu bergerak bersama "Zapin Corona".

Kegiatan PkM tersebut merupakan kegiatan menumbuhkan jiwa seni dalam konteks olah tubuh sehat pada guru dalam menghadapi pandemi Covid-19. Adapun Tujuan Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini adalah:

- a) Meningkatkan Tri Dharma Perguruan Tinggi.
- b) Merealisasikan Program Kerja Program Studi Pendidikan Seni Pertunjukan.
- c) Menumbuhkan jiwa seni para guru melalui olah tubuh sehat "Zapin Corona" saat menghadapi pandemi Covid-19 yang semakin mempengaruhi perasaan cemas dan ketakutan masyarakat.

BAHAN DAN METODE

Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah metode praktek

WAHANA DEDIKASI

dan metode hitungan yaitu guru dan siswa secara langsung diberikan motivasi pengungkapan seni melalui olah tubuh sehat “Zapin Corona” dalam menghadapi pandemi Covid-19. Adapun kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 16 Desember 2020 di SMA Negeri 4 OKU, Kegiatan dilakukan bersama-sama mempelajari gerak yang indah, olah tubuh sehat, gerak tari Zapin Corona. Masyarakat Palembang memiliki perhatian yang cukup besar terhadap pelestarian seni tari, karena kecintaan masyarakat bangga terhadap aset budaya yang perlu dijaga nilai dan keberadaannya (Hera T. , 2020) Materi olah tubuh sehat melalui gerak yang indah inspirasi dari beberapa bagian lagu Zapin Corona merupakan aset budaya Palembang dalam bentuk tari Zapin. Sehingga pemilihan bahan PkM yang telah direncanakan dan disesuaikan pada masa pandemi Covid-19 sangatlah tepat.

Narasumber pada workshop ini merupakan dosen bidang seni tari dan seni musik di lingkungan Program Studi Pendidikan Seni Pertunjukan, FKIP, Universitas

PGRI Palembang. Pelaksanaan kegiatan terdiri dari beberapa materi yaitu:

Tabel 1. Susunan Materi Kegiatan

No	Materi	Penyaji
1	Dampak Pandemi Dalam Pendidikan	Naomi Diah Budi
2	Bentuk gerak “Zapin Corona”	Nurdin, & Treny Hera
3	Musik Iringan Olah Tubuh “Zapin Corona”	Auzy Madona Adoma & Rio Eka Putra
4	Jiwa Seni di Masa Pandemi	Evita Elfandari & Rully Rochayati
5	Peran Musik	Deria Sepdwiko

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peristiwa Coronavirus Diseases 2019 (Covid-19) menimbulkan reaksi dan ekspresi masyarakat yang berbeda-beda.”Pandemi Covid-19 adalah krisis kesehatan yang pertama dan terutama di dunia. Banyak negara memutuskan untuk menutup sekolah, perguruan tinggi dan universitas. Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) menjadi gusar dengan adanya fakta tersebut. Organisasi

WAHANA DEDIKASI

Internasional yang bermarkas di New York, AS, itu menangkap bahwa pendidikan menjadi salah satu sektor yang begitu terdampak oleh virus corona. Parahnya lagi, hal itu terjadi dalam tempo yang cepat dan skala yang luas” (Purwanto, 2020). “Coronavirus itu sendiri adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. Ada setidaknya dua jenis corona virus yang diketahui menyebabkan penyakit yang dapat menimbulkan gejala berat. Coronavirus Diseases 2019 (Covid-19) adalah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Tanda dan gejala umum infeksi Covid-19 antara lain gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk, dan sesak napas. Masa inkubasi rata-rata 5- 6 hari dengan masa inkubasi terpanjang 14 hari. Pada tanggal 30 Januari 2020 WHO telah menetapkan sebagai kedaruratan kesehatan masyarakat yang meresahkan dunia. Pada tanggal 2 Maret 2020, Indonesia melaporkan kasus konfirmasi Covid-19 sebanyak 2 kasus. Sampai dengan tanggal 16

Maret 2020 ada 10 orang yang dinyatakan positif corona” (Yurianto, 2020). Seni merupakan rasa, tentang keindahan yang tertuang dengan karya. Seni adalah keindahan akan sebuah unsur yang bertujuan positif menjadikan penikmat merasa dalam kebahagiaan. Dalam kehidupan di alam maya, arti sebuah seni tak dapat di nilai hanya sebatas materi. Seni merupakan bentuk apresiasi diri dari ungkapan hati yang mengalir melalui goresan atau hembusan hela nafas sang penciptanya. Begitu dalam arti sebuah seni jika sekedar di pahami hanya setatap mata. Melalui kegiatan PkM dengan tema “Berjiwa seni melalui olah tubuh sehat dalam menghadapi pandemi Covid-19 dengan sasaran nya adalah lingkungan SMA Negeri 4 Ogan Kemering Ulu Provinsi Sumatera Selatan diharapkan dapat membuat tubuh kita menjadi sehat melalui seni gerak yang indah.

WAHANA DEDIKASI



Gambar 1. Kegiatan Universitas PGRI Palembang bersama SMA Negeri 4 OKU

Seseorang dianugrahi bakat seni yang tanpa disadari mengalir sejak dini dan berkembang karena kemampuan kognitif, kemampuan sosial dan emosional seseorang. Karya tari merupakan hasil ekspresi, emosi, kegundahan, kekecewaan, kebahagiaan, fenomena kekinian yang dimiliki oleh pribadi manusia sebagai pelaku, yang dituangkan melalui seni gerak yang ditata menjadi rangkaian gerak tari bermakna (Hera, 2018). Di masa pandemi dengan sistem sosial distancing jangan berhenti untuk berkarya, karena seni tidak terbatas dimensi waktu, usia dan tempat. Hidupku penuh warna seperti halnya seni yang kaya akan corak dan ragam. Memanfaatkan kondisi di rumah saja harusnya membuat seseorang lebih kreatif untuk

menemukan ide-ide kreatif. Tak hanya berkarya, menjaga tubuh agar tetap sehat bisa melalui gerak yang indah salah satunya dengan seni gerak



Gambar 2. Berjiwa seni bersama guru dan siswa SMA Negeri 4 OKU

Pendidikan kesenian khususnya seni memiliki banyak potensi dan peran dalam menghadapi pandemi Covid-19 terutama untuk mengurangi kecemasan dan ketakutan yang meangkitkan seseorang bisa stress. Melalui seni jiwa kita bisa mengungkapkan potensi seni sehingga daya ekspresi bisa menimbulkan relaksasi bagi kita yang telah mengalami kejenuhan di rumah saja. Melalui olah tubuh seni jiwa menjadi sehat dan pikiran menjadi terhibur sehingga kecemasan terhadap pandemi bisa berkurang.

WAHANA DEDIKASI



Gambar 3. Dokumentasi Kegiatan PkM diikuti oleh peserta dengan penuh semangat dan keceriaan.

Gerakan tubuh tersebut harus dilatih secara rutin melalui latihan olah tubuh secara teratur, agar gerakan yang dihasilkan dapat sesuai dengan tarian yang akan dibawakan. (Hera, 2021) gerak sebagai bahasa visual dari sebuah karya tari, gerak tari yang digunakan memiliki kekuatan-kekuatan yang berbeda dari setiap ragamnya. Pada latihan ini difokuskan pada gerak zapin yang dikreasikan dengan iringan lagu Zapin Corona agar latihan menyatu dengan kondisi fisik masyarakat saat ini dalam menghadapi pandemi covid-19. Program latihan olah tubuh hendaknya dirancang agar dapat membangun kekuatan tubuh, mengembangkan kelenturan fisik, serta dapat merubah bentuk badan, membakar lemak, mengencangkan

otot, dan berpenampilan indah dan menarik.

Tujuan utama dari latihan olah tubuh adalah sebagai mediator tari untuk mempersiapkan tubuh sebagai alat, sehingga tubuh telah siap melakukan aktivitas gerak tari, dan sekaligus menjadikan tubuh sebagai bahan ekspresi yang baik. Daya tahan tubuh yang kuat menjadi salah satu benteng menghadapi Covid-19. Olah tubuh seni teratur menjadi cara untuk menjaga kesehatan, kebugaran, dan daya tahan tubuh. Dengan melakukan olah tubuh seni pernapasan secara rutin dapat menjadikan tubuh sehat dan meminimalisir stres. "Saat ini kita dianjurkan menjalani physical distancing, berdiam diri di rumah. Karenanya, sangat tepat melakukan olah tubuh seni yang bisa dilakukan. Sementara untuk olah tubuh seni fisik, bisa dilakukan untuk membuat badan tetap bugar saat menjalankan aktivitas sehari-hari.

WAHANA DEDIKASI



Gambar 4. Program latihan olah tubuh



Gambar 5: Materi seni gerak yang indah agar tubuh sehat dalam menghadapi pandemi Covid-19.

Olah tubuh seni tidak harus dengan latihan fisik, tetapi bisa dengan merangsang tubuh dengan bantuan rangsang audio yaitu musik. Olah tubuh seni ini dirasa tepat dilakukan dirumah ditengah pandemi COVID-19. Anggapan masyarakat harus diluruskan bahwa pentingnya olah raga agar tubuh sehat meningkat kekebalan tubuh merupakan pokok penting untuk melindungi diri dari wabah covid-19. Olah tubuh seni tidak hanya latihan fisik, tetapi bisa dengan olah tubuh sehat melalui jiwa seni yang kuat dan kreatif. Kegiatan PkM tersebut merupakan kegiatan menumbuhkan jiwa seni dalam konteks olah tubuh sehat pada guru dalam menghadapi pandemi Covid-19.

Kegiatan PkM berlangsung dengan lancar, dari dokumentasi foto terlihat antusias guru dan siswa mengikuti materi gerak diiringi musik dengan semangat dan kompak, dalam penyusunan musik dan gerak indah disesuaikan dengan kebutuhan tubuh agar setelah mengikuti kegiatan PkM ini peserta mendapatkan pengalaman seni agar jiwa sehat saat menghadapi pandemi Covid-19.

a. Latihan Pemanasan

Pemanasan yang dilakukan sebelum melakukan pelatihan tari, merupakan suatu proses untuk menyiapkan tubuh dan jiwa untuk menghadapi aktivitas gerak tubuh berikutnya yang lebih berat. Latihan pemanasan ini dilakukan diawal, sebelum melakukan latihan-latihan yang lain. Latihan pemanasan ini juga

WAHANA DEDIKASI

dilakukan secara imbang antara hitungan dan gerakan yang akan dilakukan.



Gambar 6. Membentuk tubuh dengan latihan kekuatan otot.

b. Latihan Inti

Saat melakukan latihan inti, diharapkan mampu melakukan gerakan yang sudah ada pada olah tubuh, dengan menyesuaikan kebutuhan yang diharapkan, sehingga dapat meningkatkan kemampuan tubuh seorang penari. Latihan inti harus mengandung unsur untuk membentuk tubuh dengan memperbanyak latihan tubuh, kekuatan otot-otot dan ketangkasan, latihan konsentrasi serta meningkatkan keseimbangan.

c. Latihan Keseimbangan

Latihan keseimbangan dapat dilakukan dengan beberapa macam gerakan, keseimbangan

melatih tubuh agar dapat bergerak seimbang antara tubuh kanan dan tubuh bagian kiri.

d. Latihan Kekuatan Dan Kelenturan.

Dalam latihan olah tubuh juga butuh latihan kekuatan dan kelenturan yang berguna untuk melatih otot-otot tubuh seperti otot perut, otot tungkai atau kaki, otot lengan, otot pinggang dan otot punggung. Latihan kekuatan otot ini bertujuan agar otot-otot tersebut dapat melakukan gerakan yang membutuhkan kekuatan tubuh seperti yang diharapkan, seperti gerakan kembang.

e. Latihan Penutup (Penenangan)

Latihan Penenangan bertujuan untuk merefleksikan otot-otot tubuh agar kembali rileks, dan menjaga suhu badan agar dapat bekerja kembali seperti semula serta dapat digunakan untuk melakukan aktivitas yang lain tanpa adanya rasa sakit setelah melakukan latihan. Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan maka dapat disimpulkan bahwa melalui kegiatan

WAHANA DEDIKASI

PkM oleh tim dosen seni dapat menumbuhkan jiwa seni guru dan siswa khususnya di lingkungan SMA Negeri 4 OKU melalui olah tubuh sehat saat menghadapi pandemi Covid-19 yang semakin mempengaruhi perasaan cemas dan ketakutan masyarakat.



Gambar 7. Terjalin Kerjasama yang baik antara Universitas PGRI Palembang bersama SMA Negeri 4 OKU

SIMPULAN

Seni merupakan sesuatu yang menarik untuk diapresiasi. Peran seni dapat mendalam pada pikiran dan tubuh. Kesenian memiliki dampak secara aktif menjadi kreatif. Selain itu, kesenian memiliki sejumlah manfaat kesehatan serta secara keseluruhan meningkatkan kualitas hidup seseorang. Inilah manfaat positif seni terhadap kehidupan kita sehari-hari. Kegiatan PkM tersebut

merupakan kegiatan menumbuhkan jiwa seni dalam konteks olah tubuh sehat pada guru dalam menghadapi pandemi Covid-19.

Program PkM ini merupakan sebuah usaha mengungkapkan potensi seni peserta melalui olah tubuh sehat dengan gerakan-gerakan yang indah terhadap guru dan siswa di lingkungan SMA Negeri 4 OKU sehingga kegiatan PkM ini bisa memberikan motivasi untuk tetap sehat dan semangat meskipun wabah Covid-19 masih merebak di Provinsi Sumatera Selatan khususnya. Kegiatan pengungkapan seni melalui olah tubuh ini dilaksanakan melalui apresiasi olah tubuh dan senam sehat zapin corona. Pematiri khususnya dosen di bidang ahli seni mendorong guru dan siswa untuk menghasilkan dan memublikasikan potensi seni yang dimiliki masing-masing. Berjiwa seni melalui olah tubuh sehat dengan Zapin Corona mampu menghibur guru dan siswa di lingkungan SMA Negeri 4 OKU yang selama ini diam di rumah dan mungkin saja mengalami kejenuhan dengan situasi karena pandemi Covid-19.



DAFTAR PUSTAKA

Pengendalian aCoronavirus Disease (Covid-19).

- Hera, T. (2018). Aspek-Aspek Penciptaan Tari Dalam Pendidikan. *Prosiding Seminar Nasional Program Pascasarjana Universitas PGRI Palembang*, 387.
- Hera, T. (2020). Fungsi Tari Tanggai Palembang. *Geter*, 3, 64-77.
- Hera, T. d. (2021). Workshop Virtual Cipta Kreasi Sebagai Daya Kreatifitas Tari Melaju Dengan Mutu. *Wahana Dedikasi*.
- Purwanto, A. d. (2020). Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID- 19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar. *Journal of education, pyshology and counseling*.
- Rochayati, R. d. (2018). Pelatihan dan Workshop Unsur- Unsur Pendukung Karya Seni Tari Tradisi Sumatera Selatan Pada Siswa-Siswi Se-Kota Palembang. *Wahana Dedikasi*.
- Widyastutieningrum, S. R. (2012). *Tayub Di Blora Jawa Tengah Pertunjukan Ritual Kerakyatan*. Surakarta: ISI Surakarta.
- Yurianto, d. (2020). *Pedoman Pencegahan Dan*