

PENGEMBANGAN E-MODUL PEMBELAJARAN SEBAGAI MEDIA PEMBELAJARAN SENAM YOGA PADA MATA KULIAH SENAM KECANTIKAN

**Safira Permata Wulandari¹, Eti Herawati², Aniesa Puspa Arum³
Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta, Jakarta Timur**

Abstrak

E-modul adalah sumber daya pendidikan yang dirancang untuk memfasilitasi pembelajaran mandiri bagi siswa. E-modul disusun secara sistematis, menarik, dan mudah beradaptasi ke dalam modul-modul pembelajaran yang berbeda. Berdasarkan hasil analisa kebutuhan pada 14 mahasiswa Tata Rias aktif didapatkan hasil bahwa 64,3% mahasiswa merasa media pembelajaran senam kecantikan, khususnya ceramah dan media audio visual (video), kurang efektif. Selain itu, temuan yang diperoleh dari jawaban kuesioner menunjukkan bahwa semua siswa memiliki minat yang besar untuk memperoleh pengetahuan tentang latihan yoga dan menunjukkan preferensi terhadap media pembelajaran digital, yaitu e-modul, dibandingkan dengan media pembelajaran non-digital seperti buku. Tujuan dari e-modul ini adalah untuk memberikan sumber belajar yang beragam mengenai senam yoga pada mata kuliah senam kecantikan, dengan fokus khusus pada mahasiswa Tata Rias Universitas Negeri Jakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Research and Development* (R&D), khususnya model pengembangan 4D (*Define, Design, Develop, and Disseminate*) oleh Thiagarajan. Uji validasi dilakukan oleh ahli materi dan ahli media. Uji praktikalitas dilakukan dengan dua tahap. E-modul dinyatakan layak setelah melewati pengujian dan beberapa perbaikan dari ahli. Berdasarkan hasil uji validasi ahli materi sebesar 97% dan ahli media sebesar 90% dengan kriteria "Sangat Valid". Kepraktisan dari e-modul didapat dari hasil uji coba *one to one* dengan nilai 97,67% dan hasil uji coba *small group* dengan nilai 93,35% dan masuk pada kriteria "Sangat Praktis". Setelah melalui tahap uji validitas dan uji praktikalitas, e-modul dinyatakan layak dan praktis digunakan oleh mahasiswa Tata Rias Universitas Negeri Jakarta.

Kata Kunci e-modul, pengembangan, senam kecantikan, senam yoga

Abstract

E-modules are educational resources designed to facilitate independent learning for students. E-modules are systematically organized, attractive, and easily adaptable into different learning modules. Based on the results of the needs analysis on 14 active Cosmetology students, it was found that 64.3% of students felt that the learning media for beauty exercises, especially lectures and audio-visual media (videos), were less effective. In addition, findings obtained from questionnaire answers showed that all students had a great interest in gaining knowledge about yoga exercises and showed a preference for digital learning media, namely e-modules, compared to non-digital learning media such as books. The purpose of this e-module is to provide diverse learning resources regarding yoga exercises in the beauty exercises course, with a special focus on Jakarta State University Cosmetology students. The method used in this research is Research and Development (R&D), specifically the 4D development model (Define, Design, Develop, and Disseminate) by Thiagarajan. The validation test was conducted by material experts and media experts. The practicality test was conducted in two stages. The e-module was declared feasible after passing the test and several improvements from experts. Based on the results of the material expert validation test of 97% and media experts of 90% with the criteria "Very Valid". The practicality of the e-module was obtained from the results of the one to one trial with a value of 97.67% and the results of the small group trial with a value of 93.35% and included in the "Very Practical" criteria.

Keywords: *e-modules, development, beauty exercise, yoga exercise*

Pendahuluan

Pengembangan informasi, keterampilan, dan nilai-nilai normatif melalui pembelajaran formal dan informal adalah proses seumur hidup yang dikenal sebagai pendidikan. Pendidikan mencakup pertemuan sehari-hari, interaksi sosial, dan pemikiran mawas diri selain di ruang kelas dan lingkungan pendidikan lainnya. Dengan pendidikan, seseorang dapat bersikap positif, berpikir kritis dan kreatif sehingga dapat memperluas wawasan dan pemahaman tentang diri sendiri dan dunia luar. Pendidikan adalah upaya yang disengaja dan terorganisir untuk menciptakan lingkungan dan prosedur untuk belajar, yang memungkinkan siswa untuk memiliki potensi mereka dalam hal ketabahan religius dan spiritual, kepribadian, kecerdasan, karakter, dan keterampilan yang diperlukan untuk pertumbuhan pribadi dan masyarakat. (Pristiwanti, et al., 2022).

Belajar adalah usaha yang disengaja dan bertujuan yang dilakukan oleh individu dengan tujuan untuk meningkatkan keterampilan dan bakat mereka, seperti yang dinyatakan oleh Tim Pengembangan Kurikulum dan Pembelajaran MKDP (2017: 124). Melalui proses pemerolehan informasi, anak-anak yang sebelumnya memiliki kekurangan dalam penyelesaian tugas sekarang mampu menyelesaikannya, atau anak-anak dengan tingkat kompetensi yang lebih rendah sekarang dapat menyelesaikannya dengan keterampilan yang luar biasa.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pembelajaran mengacu pada pertukaran dinamis antara peserta didik, pendidik, dan sumber belajar dalam suatu lingkungan belajar yang telah ditentukan. Pembelajaran adalah proses berkelanjutan di mana individu memperoleh informasi, keterampilan, kreativitas, dan pengalaman yang memiliki dampak menguntungkan bagi diri mereka sendiri atau masyarakat.

Selama proses memperoleh pengetahuan, sangat penting untuk menggunakan media pembelajaran untuk mengkomunikasikan informasi dan pengetahuan secara efektif kepada mahasiswa. Media pembelajaran yang digunakan harus memiliki keakuratan, kejelasan, aksesibilitas, relevansi, dan presentasi yang menyenangkan secara estetika untuk meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran.

Selama epidemi COVID-19 di Indonesia, praktik pendidikan konvensional tatap muka telah digantikan oleh modalitas daring jarak jauh yang difasilitasi melalui perangkat elektronik, yang

mengharuskan belajar jarak jauh dari kenyamanan tempat tinggal sendiri. Pemanfaatan teknologi menjadi sangat penting dalam membantu kegiatan pendidikan selama epidemi COVID-19. Peneliti melakukan observasi dengan memberikan kuesioner kepada mahasiswa Program Studi Tata Rias di Universitas Negeri Jakarta, dengan tujuan untuk mengidentifikasi kebutuhan mereka dalam mempelajari Mata Kuliah Senam Kecantikan. Kuesioner dibagikan dan diisi oleh 14 responden yang merupakan mahasiswa Program Studi Tata Rias S1 dan D4 dari angkatan 2019 dan 2020. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 64,3% mahasiswa merasa media pembelajaran senam kecantikan, khususnya ceramah dan media audio visual (video), kurang efektif. Di sisi lain, 21,4% mahasiswa merasa media pembelajaran cukup efektif, sedangkan 14,3% menyatakan efektif.

E-modul adalah sumber daya pendidikan yang dirancang untuk memfasilitasi pembelajaran mandiri bagi siswa. E-modul disusun secara sistematis, menarik, dan mudah beradaptasi ke dalam modul-modul pembelajaran yang berbeda. Modul-modul tersebut disajikan dalam format elektronik dan mencakup beragam aktivitas pendidikan yang terintegrasi melalui koneksi navigasi. Penggunaan desain interaktif ini menumbuhkan partisipasi aktif siswa dalam proses pendidikan. (Sari et al., 2018). Selain itu, e-modul elektronik sering kali menggabungkan video pembelajaran, animasi, kuis, dan pertanyaan interaktif untuk menambah proses pendidikan. Berbagai platform atau aplikasi digital tersedia untuk pengembangan e-modul elektronik. *Articulate Storyline 3* adalah salah satunya. Perangkat lunak yang dikenal sebagai *Articulate Storyline 3* ini digunakan untuk menghasilkan konten instruksional yang interaktif. Media ini dapat mencakup perpaduan antara konten tekstual, foto, elemen visual, audio, animasi, dan video. Menurut Husna (2022), output yang dihasilkan dapat berupa media berbasis web dengan menggunakan HTML5 atau sebagai file aplikasi yang kompatibel dengan beragam perangkat seperti komputer, tablet, dan smartphone.

Selain itu, temuan yang diperoleh dari jawaban kuesioner menunjukkan bahwa seluruh mahasiswa memilih e-modul sebagai media pembelajaran yang diminati dan tertarik untuk mempelajari senam yoga. Yoga adalah latihan fisik yang dapat meningkatkan sirkulasi darah, memudahkan nutrisi masuk ke dalam tubuh, dan membersihkan racun dari berbagai bagian tubuh. Selain itu, yoga adalah latihan fisik yang dapat meningkatkan kepuasan, relaksasi, pertimbangan, dan konsentrasi (Tilong, 2017: 10). Oleh sebab itu, seseorang yang melakukan yoga berarti membangkitkan seluruh anggota tubuh dan jiwa sehingga mendapatkan kehidupan yang lebih baik dalam segi fisik maupun psikologis.

Dari latar belakang yang penulis uraikan di atas mendasari penelitian ini untuk mengembangkan media pembelajaran interaktif yang dapat menarik minat peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran. Peneliti bertujuan untuk membuat e-modul Senam Yoga untuk Mata Kuliah Senam Kecantikan dengan menggunakan aplikasi *Articulate Storyline 3*. Hal ini akan memberikan mahasiswa Tata Rias Universitas Negeri Jakarta sebuah sumber belajar senam yoga yang praktis dan mudah diakses.

Batasan Masalah

Pembatasan masalah digunakan untuk membatasi cakupan topik, menjamin bahwa penelitian mempertahankan konsentrasinya, dan memungkinkan evaluasi yang menyeluruh terhadap pembicaraan. Metodologi ini memfasilitasi pemahaman yang komprehensif terhadap tujuan penelitian. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki pembuatan e-modul elektronik sebagai alat instruksional untuk Senam Yoga dalam konteks kurikulum Senam Kecantikan. Program *Articulate Storyline 3* digunakan dalam proses pengembangan, yang menghasilkan format berbasis web hosting.

Metode

Penggunaan pendekatan penelitian Research and Development (R&D), khususnya model pengembangan 4D (Define, Design, Develop, and Disseminate) yang ditetapkan dan diperkenalkan oleh Thiagarajan, digunakan dalam pembuatan e-modul elektronik untuk tujuan pengajaran Senam Yoga di dalam Mata Kuliah Senam Kecantikan.

Sugiyono (2019: 754) mendefinisikan teknik penelitian dan pengembangan sebagai metodologi penelitian dan pengembangan sebagai metodologi yang secara metodis dan ilmiah digunakan untuk meneliti, menghasilkan, memproduksi, dan mengevaluasi kemampuan produk yang dihasilkan. Berdasarkan pemahaman ini, upaya pengembangan dapat dirangkum secara ringkas ke dalam kerangka kerja 4P, yang meliputi penelitian, desain, produksi, dan pengujian. Peneliti menggunakan model 4D karena kesederhanaan, kelengkapan, pendekatan yang sistematis, sifat prosedural, dan kesesuaian untuk pengembangan e-modul

JENIS INSTRUMEN

Riduwan (2013:25) menegaskan bahwa instrumen penelitian memegang peranan penting dalam proses pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti. Kualitas instrumen memiliki pengaruh langsung terhadap kualitas data yang dikumpulkan. Oleh karena itu, pentingnya interaksi antara instrumen dan data dalam penelitian terkait dapat dicirikan secara akurat. Menurut Sugiyono (2019: 156), instrumen penelitian mengacu pada suatu alat yang digunakan untuk tujuan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati.

Dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian berfungsi sebagai alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data, sehingga memfasilitasi operasi pembelajaran yang sistematis dan efisien.

Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian pengembangan e-modul pembelajaran ini adalah kuisisioner yang terdiri dari:

1. Instrumen analisis kebutuhan mahasiswa
2. Instrumen uji validasi untuk ahli materi dan ahli media.
3. Instrumen uji coba praktikalitas pada mahasiswa Tata Rias

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian terdiri dari 2 metode, yaitu wawancara dan angket atau kuesioner. Penelitian ini menggunakan metodologi analisis data kualitatif untuk menilai hasil dari tinjauan ahli dan uji coba pengguna selama proses penelitian dan pengembangan. Penilaian terhadap beberapa dimensi dilakukan dengan Skala Likert. Skala Likert adalah instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur sikap individu terhadap subjek tertentu. Sugiyono (2019:94) menyatakan bahwa Skala Likert dimanfaatkan untuk menilai sikap, pandangan, dan cara pandang individu atau kelompok terhadap fenomena sosial.

Tabel 1. Skala Likert

Kriteria Jawaban	Skor
Sangat setuju	5
Setuju	4
Ragu-ragu	3
Tidak setuju	2
Sangat tidak setuju	1

(Sumber: Sugiyono, 2019:94)

Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Ahli di bidangnya masing-masing melakukan uji validasi untuk memeriksa kelayakan e-modul yang dihasilkan. Untuk mengevaluasi kredibilitas e-modul latihan yoga, kuesioner yang menggunakan skala Likert diberikan kepada para ahli yang mengkhususkan diri dalam bidang materi dan media. Setelah e-modul dianggap layak, langkah terakhir adalah melakukan uji kepraktisan dengan peserta yang dituju, yaitu mahasiswa program studi Tata Rias Universitas Negeri Jakarta. Tujuan dari uji kepraktisan ini adalah untuk mengevaluasi kemudahan penggunaan dan kegunaan e-modul. Peneliti melakukan dua tahap uji praktikalitas, yaitu pada mahasiswa perorangan yang berjumlah satu sampai tiga orang, dan pada kelompok kecil yang terdiri dari tujuh belas orang mahasiswa yang telah menyelesaikan Mata Kuliah Senam Kecantikan.

UJI VALIDASI AHLI MATERI

Hasil uji validasi ahli materi diperoleh berdasarkan penilaian kuesioner berjumlah 20 pertanyaan yang telah dibuat berdasarkan kisi-kisi instrumen. Berikut adalah hasil dari perolehan skor uji validasi ahli materi setelah dilakukan perbaikan pada e-modul yang dikembangkan. Total skor yang diperoleh sebagai berikut:

$$\begin{aligned}\text{Tingkat Validitas (\%)} &= \frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor ideal}} \times 100\% \\ &= \frac{97}{100} \times 100\% \\ &= 97\%\end{aligned}$$

Hasil penelitian menunjukkan bahwa e-modul Senam Yoga menunjukkan tingkat validitas sebesar 97%, yang menempatkannya dalam klasifikasi "Sangat Valid". Kelayakan penggunaan e-modul pembelajaran Senam Yoga sebagai media pembelajaran pada Mata Kuliah Senam Kecantikan telah terbukti.

UJI VALIDASI AHLI MATERI

Setelah dilakukan uji validasi oleh ahli materi, maka tahap selanjutnya adalah uji validasi oleh ahli media. Uji validasi oleh ahli media dilakukan dengan sistem yang sama dengan uji validasi ahli materi, yaitu dengan memberikan angket berisikan 20 pertanyaan yang sudah dibuat sesuai dengan kisi-kisi instrumen. Berikut adalah hasil perolehan skor uji validasi ahli materi setelah dilakukan perbaikan pada design e-modul yang dikembangkan:

$$\begin{aligned}\text{Tingkat Validitas (\%)} &= \frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor ideal}} \times 100\% \\ &= \frac{90}{100} \times 100\% \\ &= 90\%\end{aligned}$$

Berdasarkan hasil temuan, terbukti bahwa e-modul Senam Yoga menunjukkan tingkat validitas sebesar 90%, sehingga diklasifikasikan sebagai "Sangat Valid". Kelayakan

penggunaan e-modul pembelajaran Senam Yoga sebagai media pembelajaran pada Mata Kuliah Senam Kecantikan telah terbukti.

UJI COBA ONE TO ONE

Setelah e-modul divalidasi oleh para ahli di bidang materi dan media, dilakukan uji coba satu lawan satu terhadap tiga orang siswa yang telah menyelesaikan kursus Senam Kecantikan. Untuk menilai kelayakan e-modul, dilakukan uji coba satu lawan satu. Adapun hasil dari uji one to one sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Coba *One to One*

No.	Aspek	Skor
1.	Aspek materi	146
2.	Aspek media	89
3.	Aspek bahasa dan komunikasi	58
Total Skor		293
Tingkat Praktikalitas		97,67%

Berdasarkan skor yang diperoleh, maka selanjutnya dihitung menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{Tingkat Praktikalitas (\%)} &= \frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor ideal}} \times 100\% \\ &= \frac{293}{300} \times 100\% \\ &= 97,67\% \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil yang diperoleh, dapat diketahui bahwa e-modul Senam Yoga mendapatkan tingkat praktikalitas 97,67% dan masuk ke dalam kategori “Sangat Praktis”. Berdasarkan nilai yang diperoleh, maka e-modul pembelajaran Senam Yoga dinyatakan layak untuk lanjut ke uji coba praktikalitas selanjutnya, yaitu uji coba *small group*.

UJI COBA SMALL GROUP

Setelah melakukan uji coba *one to one* dengan hasil “Sangat Praktis”, selanjutnya peneliti melakukan uji coba *small group*. Uji coba ini dilakukan pada 17 mahasiswi yang sudah mengikuti Mata Kuliah Senam Kecantikan. Adapun hasil dari uji *small group* sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Coba *Small Group*

No.	Aspek	Skor
1.	Aspek materi	713
2.	Aspek media	471
3.	Aspek bahasa dan komunikasi	403
Total Skor		1587
Tingkat Praktikalitas		93,35%

Berdasarkan skor yang diperoleh, maka selanjutnya dihitung menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{Tingkat Praktikalitas (\%)} &= \frac{\sum \text{ skor yang diperoleh}}{\sum \text{ skor ideal}} \times 100\% \\ &= \frac{1587}{1700} \times 100\% \\ &= 93,35\% \end{aligned}$$

Hasil penelitian menunjukkan bahwa e-modul Senam Yoga mencapai nilai kepraktisan sebesar 93,35%, sehingga masuk dalam kategori "Sangat Praktis". E-modul pembelajaran Senam Yoga dinilai layak untuk digunakan sebagai media pembelajaran pada Mata Kuliah Senam Kecantikan pada mahasiswa Tata Rias Universitas Negeri Jakarta, berdasarkan nilai yang diperoleh.

2. Pembahasan

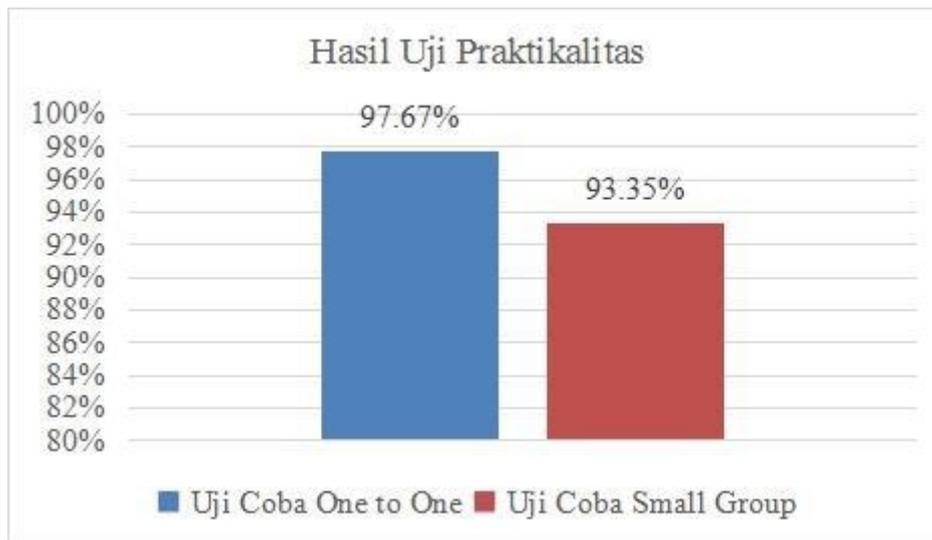
Hasil dari penelitian ini menghasilkan sumber daya pendidikan dalam bentuk e-modul elektronik yang berisi konten latihan yoga, yang diharapkan dapat berfungsi sebagai materi instruksional untuk kursus latihan kecantikan. Alat bantu *Articulate Storyline 3* digunakan untuk membuat e-modul elektronik yang mencakup teks, foto, suara, dan animasi. e-modul ini mengeksplorasi beberapa aspek yoga, termasuk sifatnya dan memberikan demonstrasi aktivitas yoga. Selain itu, ada kuis dan tugas yang tersedia bagi siswa untuk terlibat dalam pembelajaran mandiri. E-modul ini dikembangkan menggunakan HTML5 dan kemudian didistribusikan melalui hosting online, sehingga memungkinkan penggunaan yang mudah bagi siswa dan pengguna lain tanpa memerlukan kapasitas penyimpanan yang besar. E-modul ini dikembangkan dengan menggunakan pendekatan Research and Development (R&D), khususnya menggunakan paradigma pengembangan 4D (*Define, Design, Develop, and Disseminate*) seperti yang dikemukakan oleh Thiagarajan.

E-modul yang dihasilkan akan melalui tahap validasi yang dilakukan oleh ahli materi dan ahli media untuk menilai kepraktisannya. Dibawah ini adalah hasil uji validasi oleh ahli materi dan ahli media:



Gambar 1. Grafik Uji Validasi E-Modul Senam Yoga

Setelah e-modul elektronik berhasil menyelesaikan tahap uji validasi dan dianggap layak untuk digunakan, maka akan dilakukan uji kepraktisan. Uji kepraktisan akan terdiri dari dua tahap, yaitu uji coba perorangan dan uji coba kelompok kecil. Berikut ini adalah hasil dari uji kepraktisan:



Gambar 2. Grafik Hasil Uji Praktikalitas E-Modul

Kesimpulan

Pengembangan e-modul Senam Yoga sebagai media pembelajaran pada Mata Kuliah Senam Kecantikan menggunakan metode *Research and Development* (R&D) dengan model pengembangan 4D (*Define, Design, Develop, and Disseminate*) oleh Thiagarajan. E-modul elektronik untuk senam yoga dibuat dengan menggunakan alat bantu *Articulate Storyline 3*, yang menggabungkan hasil akhir HTML5. E-modul ini menggabungkan banyak elemen multimedia, termasuk teks, grafik, animasi, dan musik, untuk meningkatkan interaktivitasnya. E-modul dikemas dan didistribusikan melalui platform hosting online, sehingga pengguna dapat dengan mudah mengakses dan menggunakannya kapan saja dan dari lokasi mana saja, tanpa memerlukan kapasitas penyimpanan yang besar. E-modul ini telah berhasil menjalani pengujian validasi yang dilakukan oleh para profesional di bidang materi dan media. Hasil validasi tersebut meliputi tingkat persetujuan 97% dari ahli materi dan tingkat persetujuan 90% dari ahli media. Kelayakan pemanfaatan e-modul Senam Yoga sebagai media pembelajaran pada Mata Kuliah Senam Kecantikan telah ditetapkan berdasarkan hasil uji validasi tersebut. E-modul Senam Yoga berhasil melewati tahap uji validasi dan selanjutnya melewati tahap uji praktikalitas. Sasaran uji coba terdiri dari mahasiswa Tata Rias angkatan 2019 dan 2020 yang telah menyelesaikan Mata Kuliah Senam Kecantikan. Penilaian kelayakan terdiri dari dua tahap yang berbeda: uji coba perorangan yang melibatkan tiga mahasiswa, dan uji coba kelompok kecil yang melibatkan tujuh belas mahasiswa. Hasil yang diperoleh dalam uji coba perorangan adalah 97,67%, sedangkan dalam uji coba kelompok kecil, hasilnya adalah 93,35%. Hasil uji kepraktisan menunjukkan bahwa e-modul Senam Yoga dinilai layak untuk diimplementasikan pada Mata Kuliah Senam Kecantikan.

Daftar Referensi

- Husna, M. N. (2022). Tutorial pembuatan media aplikasi articulate storyline 3 untuk pembelajaran di SD. *Nautical: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 1(2), 41-48.
- Indonesia. (2003). Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Pristiwanti, D., Badariah, B., Hidayat, S., & Dewi, R. S. (2022). Pengertian Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 7911-7915.
- Riduwan. (2013). Skala Pengukuran Variabel-Variabel. Bandung: Alfabeta.
- Sari, L. Q., Rustana, C. E., & Raihanati, R. (2018). PENGEMBANGAN E-MODULE MENGGUNAKAN PROBLEM BASED LEARNING PADA POKOK BAHASAN FLUIDA DINAMIS GUNA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR KOGNITIF PESERTA DIDIK SMA KELAS XI. *PROSIDING SEMINAR NASIONAL FISIKA (E-JOURNAL)*, 7, SNF2018-PE.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan :Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D dan Penelitian Tindakan*. Bandung: Alfabeta.
- Tilong, Adi D. (2017). Yoga dan Meditasi untuk Mempercepat Kehamilan. Yogyakarta: Laksana.
- Tim Pengembang MKDP. (2017). Kurikulum dan Pembelajaran. Depok: PT RajaGrafindo Persada.