

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa gerak sebagai komponen utama dalam tarian *ledo hawu* terdiri dari beberapa komponen fisik yang terkandung di dalamnya. Komponen-komponen tersebut meliputi *keseimbangan tubuh* yakni penari mampu mengatur dan mengelola langkah kaki kanan dan kiri ke depan atau ke belakang secara bergantian. Kemudian, *kekuatan* yakni kemampuan otot lengan dan otot tungkai saat penari melakukan gerakan *gigi* dan *pepara* yang mana didominasi dengan gerakan mengayun (otot lengan), melompat dan menjinjit (otot tungkai). Selanjutnya, *daya tahan* yakni kemampuan penari dalam menggunakan sistem jantung, paru-paru, atau sistem pernapasan. Dalam hal ini, para penari melakukan gerakan yang dominannya diulang-ulang sejak memasuki arena tari hingga pada keluar arena, terutama pada tahap *gigi* yang memakan waktu hingga 20 hingga 30 menit dengan posisi kaki dijinjit serta melakukan gerakan maju, mundur bahkan memutar. Selain itu, komponen fisik *kecepatan* yakni kemampuan penari untuk melakukan gerakan yang dilakukan secara terus-menerus dalam bentuk yang sama serta dalam waktu singkat. Seperti pada saat melakukan adegan perang yakni gerakan menyerang dan menangkis serta menghindar. Selain itu, pada saat melakukan gerakan *gigi* yakni dengan melompat kecil dengan tempo gerakan

cepat. Selanjutnya, *kelenturan* yakni kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerakan yang besar dan luas. Dalam hal ini kelenturan yang dimaksud merupakan tingkat penyesuaian penari terhadap semua gerakan dari tahap awal hingga pada tahap akhir secara efektif dan efisien dengan cara penguluran tubuh yang baik. Kemudian, *kelincahan* yakni kemampuan penari dalam mengubah arah dengan cepat dan tepat selagi tubuh masih bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain. Misalnya pada saat melakukan gerakan *gigi* dan adegan *pepara*.

B. Saran

Berdasarkan beberapa simpulan di atas maka terdapat beberapa saran yang perlu peneliti paparkan guna mendukung kelestarian tari *ledo hawu* serta melengkapi kekurangan skripsi ini yakni sebagai berikut:

1. Pemerintah setempat perlu menjaga kelestarian tari *ledo hawu* karena selain sebagai salah satu aset wisata budaya juga sebagai salah satu wadah yang memiliki nilai olahraga.
2. Para pejabat lokal seperti *Mone Ama* (tua adat) juga harus menjaga kelestarian tari *ledo hawu* dengan cara diwariskan dari generasi ke generasi.
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian serupa dengan lebih memperhatikan unsur-unsur atletis dan estetika lainnya yang terdapat dalam tari *ledo hawu*.