

## **BAB V**

### **PENTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Dari analisis yang mendalam terhadap Komponen Kondisi Fisik pada Tarian Ninggu Harama, dapat disimpulkan bahwa tarian ini merupakan sebuah entitas yang kompleks, di mana setiap komponen fisiknya saling terkait dan tidak dapat dipisahkan. Kondisi fisik tarian ini mencakup aspek-aspek seperti kekuatan, kelenturan, daya tahan, koordinasi, dan keseimbangan. penelitian ini menegaskan bahwa untuk meningkatkan dan memelihara kondisi fisik secara optimal, setiap komponen harus diperhatikan dengan cermat dan dikembangkan secara proporsional sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan.

Pentingnya pemahaman mendalam terhadap komponen-komponen fisik Tarian Ninggu Harama menjadi fokus utama dalam studi ini. Hal ini menunjukkan bahwa tidak hanya peningkatan, tetapi juga pemeliharaan kondisi fisik merupakan aspek yang perlu diperhatikan dalam menjaga keutuhan dan kualitas tarian. Pendekatan yang personal dan adaptif dapat memastikan bahwa setiap penari dapat mencapai potensi fisiknya yang maksimal dan tetap terjaga dalam kondisi prima.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran dalam penelitian ini yang perlu diperhatikan sebagai berikut:

1. Bagi Ketua Sanggar Tari IPPMASAL\_Kupang, sangatlah penting bagi ketua sanggar tari untuk memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik penari Tarian Ninggu Harama. Ini mencakup penyediaan fasilitas latihan yang memadai, pengawasan terhadap pola latihan yang

efektif dan aman, serta memberikan dukungan dan motivasi yang berkelanjutan kepada para penari.

2. Bagi para penari, penting untuk menjaga kedisiplinan dalam menjalani latihan fisik di luar jadwal resmi. Latihan tambahan yang teratur dan terarah dapat membantu meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Selain itu, menjaga pola makan yang seimbang dan berkualitas juga sangat penting untuk mendukung proses pembentukan dan pemeliharaan kondisi fisik yang optimal.
3. Bagi Peneliti selanjutnya diperlukan penelitian lanjutan yang melibatkan sampel yang lebih luas dan representatif dari penari Tarian Ninggu Harama. Penelitian yang lebih mendalam dapat memperluas pemahaman tentang faktor-faktor yang memengaruhi kondisi fisik para penari, termasuk faktor genetik, lingkungan latihan, dan pola hidup.