

**ANALISIS KOMPONEN KEBUGARAN JASMANI
DALAM TARIAN TANDAK (*SOLE OHA*)
DI KABUPATEN FLORES TIMUR**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*



**SUSANA SRIDEWI SABDA ROSARI S.M
NIM. 20320082**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama Susana Sridewi Sabda Rosari S.M, NIM. 20320082, dengan judul: "Analisis Komponen Kebugaran Jasmani Dalam Tarian Tandak (*Sole Oha*) Di Kabupaten Flores Timur" telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 13, bulan 09, tahun 2024

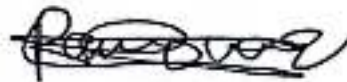
MENYETUJUI

Pembimbing I



Dr. Anderias Johanis F Lumba, S.Pd., M. Pd.
NUPTK. 5138746647130140

Pembimbing II



Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or
NUPTK.4534744645130132

MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR

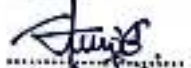
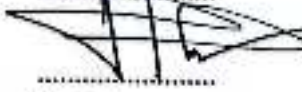


Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.
NUPTK.4534744645130132

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama Susana Sridewi Sabda Rosari S.M, NIM. 20320082, dengan Judul: "Analisis Komponen Kebugaran Jasmani Dalam Tarian Tandak (*Sole Oha*) Di Kabupaten Flores Timur" telah dipertanggung jawabkan di depan Dewan Penguji pada tanggal 13, bulan 09, tahun 2024. dan dinyatakan "LULUS" pada tanggal 13, bulan 09, tahun 2024

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Christin P.M. Rajagukguk, S.Pd., M.Pd	Penguji Utama	
Alventur Baun, S.Pd., M.Pd	Penguji Anggota	
Dr. Anderias Johanis F Lumba, S.Pd., M.Pd	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN



Dekan FKIP
Dra. Anggreini N. Ropidara, M.Si., Ph.D
NUPK.4534744645130100

Ketua Program Studi PJKR



Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or.
NUPTK.4534744645130132

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Susana Sridewi Sabda Rosari S.M
NIM : 20320082
Semester : Delapan (VIII)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Komponen Kebugaran Jasmani Dalam Tarian Tandak
(Sole Oha) Di Kabupaten Flores Timur

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana bersifat **original** dan **bebas plagiasi**. Bilamana dikemudian hari dijumpai ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam Permendiknas Nomor 17 Tahun 2010.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Kupang, 7 Agustus 2024

Yang menyatakan



Susana Sridewi Sabda Rosari S.M
NIM. 20320082

MOTTO

In the name of Jesus Christ

**“Aku ditolak dengan hebat sampai jatuh, tetapi
Tuhan menolong aku”
(Mazmur 118:13)**

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus dan Bunda Maria karena berkat cinta kasihnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar sarjana dengan baik.
2. Kedua orang tua tercinta, Bapak Antonius lanang, Mama Apolonia Ebo Sanga dan almahrum mama tercinta Maria Elisabet Bitu Masan yang selalu mendukung peneliti dengan doa mereka sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik
3. Saudara dan saudari abang Firman, Gawa, Bintang, ade Intan dan oma Katarina Kewa Olha yang telah mendukung saya dan selalu memberikan motivasi kepada peneliti agar selalu semangat dan jangan cepat menyerah.
4. Almamater tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmatnya sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini, dengan judul “Analisis Komponen Kebugaran Jasmani Dalam Tarian Tandak (*Sole Oha*) Di Kabupaten Flores Timur” dengan baik. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang membantu penyelesaian skripsi ini:

1. Prof. Dr. Ir. Godlief Fredik Neonufa, MT., selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana yang telah memberi ijin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
2. Dra. Anggreini D.N. Rupidara, M.Si., Ph.D. selaku dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
3. Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi dan Dosen Pembimbing 2 yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan mengarahkan dari awal hingga skripsi ini dapat di selesaikan dengan baik
4. Dr. Andreas J. F. Lumba, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing 1 dan penasehat akademik yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan mengarahkan dari awal hingga skripsi ini dapat di selesaikan dengan baik
5. Seluruh pegawai serta para staf pengajar Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi.
5. Teman-teman seperjuangan saya angkatan Covid 20 yang selalu membantu saya selalu dalam perkuliahan serta mendukung saya untuk menyelesaikan Skripsi ini, sukses untuk kita dan Tuhan memberkati.
6. Almamater tercinta Fakultas FKIP/PJKR Universitas Kristen Artha Wacana
7. Kepada kepala Desa yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk melakukan penelitian di Desa Nubalema Dua. Kab Flores Timur.

8. Kepada masyarakat Desa Nubalema Dua yang telah membantu kelancaran selama penelitian.
9. Terakhir kepada diri saya sendiri, Susana Sridewi terimakasih sudah bertahan atas segala perjuangan, air mata, dan ketidakpastian si perjalanan panjang ini meskipun seringkali ingin menyerah dan merasa putus asa. terimakasih karena telah menemukan kekuatan didalam ketidak pastian dan kegagalan terimakasih telah Mengizinkan Tuhan Yesus untuk menjadi batu sandaranmu. berbahagialah kepada diri sendiri karena telah menjadi pahlwan dalam cerita hidupmu sendiri apapun kurang dan lebihmu mari merayakan diri sendir akhiri kata dengan segala kerendahan hati saya mengucapkan terimakasih atas perhatian berbagai pihak mendukung penulisan skripsi ini dan skripsi ini semoga bermanfaat bagi seluruh pihak yang membaca untuk menambah wawasan, dan kiranya melalui skripsi ini nama Tuhan Yesus dan bunda Maria semakin dipermuliakan.

Kupang, 2024
peneliti,

Susana Sridewi Sabda Rosari S.M
NIM.20320082

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
BIODATA PENULIS	xvi
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A.	L
atar Belakang Masalah.....	1
B.	I
identifikasi Masalah	3
C.	B
atasan Masalah.....	4
D.	R
umusan Masalah.....	4
E.	T
ujuan Penelitian.....	4
F.....	M
manfaat Penelitian.....	4
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	6

A.	D
efenisi Olahraga	6
B.	K
omponen Kebugaran Jasmani	7
C.	T
arian Tandak (<i>Sole Oha</i>)	13
D.	B
udaya Gerak Tarian Tandak (<i>Sole Oha</i>)	16
E.	K
erangka Berpikir.....	17
BAB III. METODE PENELITIAN.....	19
A.	P
endekatan	19
B.	M
etode Penelitian.....	19
C.	V
ariabel	19
D.	T
empat dan waktu penelitian	20
1.	T
empat.....	20
2.	W
aktu.....	20
E.	P
eran penelitian,informasi.....	21
F.....	I
nstrumen penelitian.....	21
G.	T
eknik analisis data	22
H.	P
enyajian keabsahan data.....	22

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	25
A.	D
demografi Informan Penelitian	26
B.	H
hasil Penelitian	30
1.	O
bservasi	31
2.	H
asil Wawancara	36
C.	
Pembahasan	42
BAB V. PENUTUP	44
A.	S
impulan	44
B.	S
aran	45
DAFTAR PUSTAKA	46

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Struktur Organisasi Pemerintah Desa Nubalema Dua	21
Tabel 4.2 Jumlah Kepala Keluarga Desa Nubalema Dua	29
Tabel 4.3 Komponen Kebugaran Jasmani Pada Tarian Tandak	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Komponen-komponen Analisis Data	26
Gambar 4.1. Pakian adat perempuan.....	30
Gambar 4.2 Pakian adat laki-laki	31
Gambar 4.2.Wawancara dengan toko adat.....	38
Gambar 4.4. Wawancara dengan Penari	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran/11. Surat Izin Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran/12. Surat Selesai Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran/13. Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran/16. Foto Kegiatan Penelitian	Error! Bookmark not defined.

ABSTRAK

ANALISIS KOMPONEN KEBUGARAN JASMANI DALAM TARIAN TANDAK (*SOLE OHA*) DI KABUPATEN FLORES TIMUR

Susana Sridewi Sabda Rosari Surat Malen¹, Andrias J. F. Lumba², Ramona M.Mae
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email. gorandewi12@gmail.com

Latar belakang : Penelitian ini membahas tentang komponen kebugaran jasmani yang terdapat dalam tarian Tandak. Tarian Tandak merupakan tarian asal yang berasal dari kabupaten Flores Timur, terkhususnya suku Lamaholot dimana dalam proses berjalannya tarian tidak ada batasan penari dan juga waktu pementasan yang relatif lama. Dimana tarian ini merupakan ungkapan rasa batin yang dituangkan lewat gerakan dan mampu berkomunikasi dengan orang yang menikmatinya di dalam tarian terdapat komponen fisik yang menunjang aktifitas arian tersebut.

Tujuan peneltian: adalah untuk mengetahui Komponen kebugaran Jasmani dalam Tarian Tandak (*Sole Oha*).

Metode penelitian: Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif yang digunakan sebagai cara atau prosedur untuk mengumpulkan data dengan cara observasi, wawancara, dan dokumentasi, teknik analisis data deskritif kualitatif yakni pemaparan data berdasarkan kenyataan yang ditemukan dilokasi penelitian. Data yang dianalisa dan hasilnya dipaparkan sebagaimana adanya sesuai dengan kenyataan.

Hasil dan Pembahasan : Menemukan bahwa dalam penerapannya tarian Tandak (*Sole Oha*) terdapat Komponen kebugaran jasmani yang digunakan seperti :1.Kekuatan (*Strength*), 2 Daya Tahan (*Edurance*), 3.Kelincahan (*Angility*) 4.Kelenturan (*Fleksibility*,) 5.keseimbangan (*balance*),

Simpulan : Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dalam gerak tarian Tandak (*Sole Oha*) terdapat Komponen Kebugaran Jasmani.

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, Tarian Tandak.

ABSTRACT

ANALYSIS OF PHYSICAL FITNESS COMPONENTS IN THE TANDAK (SOLE OHA) DANCE IN EAST FLORES DISTRICT

Susana Sridewi Sabda Rosari Surat Malen¹, Andreas J. F. Lumba², Ramona M.Mae
Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and
Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

email. gorandewi12@gmail.com

Background: This research discusses the components of physical fitness in the Tandak Dance which is a dance of the people of East Flores, especially the Lamaholot tribe. This dance is a mass dance. In the process of the Tandak Dance there are no restrictions on dancers and the performance time is relatively long, the Tandak Dance (Sole oha) is an expression of inner feelings expressed through movement and able to communicate with people who enjoy it. In dance there are physical components that support the dance activities. Research Objectives: To determine the physical fitness components contained in the Tandak (Sole Oha) dance.

Research objective: The objective of this research is to determine the physical fitness components in the Tandak (Sole Oha) dance.

Research method: This research method uses a qualitative descriptive method which is used as a method or procedure for collecting data by means of observation, interviews and documentation. Qualitative descriptive, namely the presentation of data based on the facts found at the research location. The data is analyzed and the results are presented as they are in accordance with reality

Results and Discussion: Found that in the application of the Tandak dance (Sole Oha) there are physical fitness components used such as: 1. Strength, 2. Endurance, 3. Agility, 4. Flexibility, 5. balance.

Conclusion: Based on the description above, it can be concluded that in the Tandak (Sole Oha) dance movement there is a Physical Fitness Component

Keywords: Physical Fitness, Tandak Dance

BIODATA PENULIS



A. I

identitas

1. Nama : Susana Sridewi Sabda Rosari S.M
2. Tempat/ tanggal lahir : Klibang, 25
Desember 2000
3. Alamat : Jl. Lanudal, RT. 002/ RW. 007, Penfui, Kupang
4. Nomor *handpone* : +62 82145149326
5. Alamat email : gorandewi12@gmail.com
6. Nama Ayah : Antonius Lanang
7. Nama Ibu : Apolo Nia Ebo Sanga

B. R

iwayat pendidikan

1. S
DK Klibang (2008-2014)
2. S
MP Negeri 1 Adonara Tengah (2014-2017)
3. S
ekolah Keberbakatan Olahraga Kupang (2017-2020)