

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