

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Secara umum, pengertian olahraga adalah suatu aktivitas yang melibatkan pengerahan tenaga fisik dan pikiran yang dilakukan untuk melatih tubuh manusia, baik secara jasmani maupun secara rohani. Olahraga merupakan alat untuk merangsang anatomis-antropometris dan fungsi fisiologisnya, stabilitas emosional dan kecerdasan intelektualnya, maupun kemampuannya bersosialisasi dengan lingkungannya nyata lebih unggul, khususnya pada generasi muda yang aktif mengikuti kegiatan Olahraga daripada yang tidak aktif mengikutinya Giriwijoyo, H.Y.S.S., (2012:18).

Menurut Douglas Hartmann, Christina Kwauk. (2011: 285) mengatakan pada dasarnya olahraga adalah tentang partisipasi. Olahraga menyatukan individu dan komunitas, menyoroti kesamaan dan menjembatani perbedaan budaya atau etnis. Olahraga menyediakan forum untuk belajar keterampilan seperti disiplin, kepercayaan diri, dan kepemimpinan dan mengajarkan prinsip-prinsip inti seperti toleransi, kerja sama, dan rasa hormat. Olahraga mengajarkan nilai usaha dan bagaimana mengatur kemenangan dan juga kekalahan.

Komponen-komponen kebugaran jasmani perlu dimengerti oleh setiap orang dimana komponen memiliki ciri tersendiri yang berfungsi pokok pada kebugaran jasmani seseorang, agar dapat dikatakan kondisi fisiknya baik atau kebugaran jasmaninya lebih baik, maka status setiap komponen kondisi fisiknya juga harus dalam keadaan baik. Komponen-komponen kesegaran jasmani terdiri atas: Kekuatan daya tahan otot, daya tahan respirasi-kardiovaskular, tenaga otot, kelentukan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan ketepatan. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:2) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (physical fitness), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat

menikmati waktu luangnya. Rusli Lutan (2001:63) menyatakan bahwa komponen-komponen kebugaran jasmani dibagi menjadi dua macam yaitu kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan dan kebugaran yang berkaitan dengan performa.

Gerak budaya adalah perubahan dalam sejumlah disiplin ilmu yang berbeda yang mendekati pekerjaan manusia. gerakan ini mewujudkan semua bentuk seni, ilmu, dan filsafat secara historis negara atau wilayah yang berbeda di dunia telah melalui siklus gerakan independen mereka sendiri dalam budaya, akan tetapi karena majunya komunikasi dunia, perbedaan geografis ini menjadi kurang jelas. Ketika gerakan budaya melalui revolusi dari satu ke generasi berikutnya, genre cenderung diserang dan dicampur-aduk, dan seringkali genre baru dihasilkan dan yang lama memudar.

Indonesia memiliki berbagai macam ragam gerak tari tradisional yang memiliki nilai seni yang tinggi. Tarian rakyat atau folek dance berasal dari tarian rakyat yang berkembang di lingkungan budaya tertentu, serta tidak dilakukan oleh anak-anak, tetapi juga orang dewasa. tarian rakyat ini juga tarian sosial atau tarian pergaulan. Melalui tarian rakyat kita dapat mempelajari kehidupan dari suku yang berbeda kebudayaan, musiknya, cara berpakaian, perayaannya, serta gerakan tarian yang menggembirakan untuk merangsang keinginan bergerak salah satu tarian yang dimiliki adalah berasal dari Provinsi Nusa Tenggara Timur dari Kabupaten Flores Timur tarian yang merupakan kebanggaan dari masyarakat Flores Timur ini bernama tarian Tandak atau Sole Ola.

Kesenian tradisional adalah kesenian yang diciptakan oleh masyarakat banyak yang mengandung unsur keindahan yang hasilnya menjadi milik bersama Alwi, (2003 : 1038).

Kesenian tarian Tandak merupakan salah satu bentuk kesenian yang melibatkan banyak orang, lamanya pertunjukan tarian tandak sangat relatif namun dalam suatu babak kurang dari satu jam, bahkan berlangsung sampai lima jam.

Tarian Tandak atau *Sole Oha* adalah tarian yang berasal dari Kabupaten Flores Timur NTT. Jenis tarian ini mempunyai ciri khas yang luar biasa. Karena jenis tarian ini dapat digunakan untuk acara-acara penyambutan para pahlawan yang pulang dari medan perang, bisa juga untuk menyambut tamu-tamu penting maupun acara pengambilan belis

Hal yang sudah ada pada tarian Tandak atau *Sole Ola* perlu dilestraikan dari kesenian tradisional pada tarian Tandak khas Flores Timur. pemahaman orang Flores Timur terhadap tarian tandak atau *Sole Oha* adalah merupakan ungkapan rasa batin yang dituangkan dalam bentuk gerakan yang indah dan mampu berkomunikasi dengan orang lain yang menikmati dalam pelaksanaannya dilakukan oleh kaum perempuan (*ina*) dan laki-laki (*Ama*).

Menentukan lingkaran dengan iringan lagu *Sole oha* dan pantun yang dinyanyikan oleh para penari tandak bersahutan dengan keadaan tersebut peneliti mengangkatnya sebagai kearifan gerakan tari tradisional demi meningkatkan kebugaran jasmani, para penari menari dengan di iringi suara penari.

dalam tarian Tandak terdapat unsur komponen-komponen kebugaran jasmani atas dasar itulah peneliti ini melihat dan menganalisis secara Biomekanika gerak. Gerakan-gerakan apa saja yang muncul dalam tarian Tandak tersebut sehingga dari situ peneliti melihat unsur-unsur komponen kebugaran jasmani apa saja yang terdapat dalam tarian Tandak tersebut.

Sesuai dengan latar belakang diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “ANALISIS KOMPONEN KEBUGARAN JASMANI DALAM TARIAN TANDAK (*SOLE OHA*) DI KABUPATEN FLORES TIMUR “

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yaitu :

1. Menganalisis Komponen Kebugaran Jasmani Dalam Tarian Tandak (*Sole Oha*) Di Kabupaten Flores Timur.

2. Belum diketahui Komponen Kebugaran Jasmani Dalam Tarian Tandak (*Sole Oha*) Di Kabupaten Flores Timur.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka peneliti dapat membatasi masalah dalam penulisan : Komponen Kebugaran Jasmani dalam tarian Tandak (*Sole Oha*) di Desa Nubalema Dua Kecamatan Adonara Tengah Kabupaten Flores Timur.

D. Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang masalah di atas permasalahan yang mendasar dari penelitian ini adalah Komponen Kebugaran Jasmani apa sajakah yang terdapat dalam tarian Tandak (*Sole Oha*) Di Kabupaten Flores Timur ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari pemelitian ini adalah untuk mengetahui Komponen kebugaran Jasmani dalam Tarian Tandak (*Sole Oha*).

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat akademis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi bagi Universitas Kristen Artha Wacana Kupang (UKAW) khususnya FKIP PJKR tentang Komponen Kebugaran Jasmani yang terdapat dalam sebuah seni tari
 - b. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberi wawasan tambahan bagi mahasiswa FKIP-PJKR tentang Komponen Kebugaran Jasmani yang terdapat dalam sebuah seni tari.
2. Manfaat praktis
 - a. Bagi penari agar bisa menumbuhkan pengetahuan kebugaran jasmani dalam melakukan gerakan seni tari.

- b. Menambah pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti secara langsung tentang tinjauan tentang komponen kebugaran jasmani dalam sebuah seni tari.