

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang Komponen kebugaran jasmani pada tarian Tandak menyimpulkan sebagai berikut:

1. Tarian tradisional tandak merupakan tarian masyarakat Flores Timur terkhususnya suku lamaholot, tarian ini merupakan tarian masal dimana dalam proses berjalannya tarian tidak ada batasan penari dan juga waktu pementasan yang relatif lama, tarian Tandak (*Sole oha*) merupakan ungkapan rasa batin yang dituangkan lewat gerakan dan mampu berkomunikasi dengan orang yang menikmatinya.
2. Tarian Tandak tidak hanya memiliki nilai budaya, yang tinggi tetapi juga berkontribusi terhadap berbagai aspek kebugaran jasmani komponen-komponen seperti daya tahan, kardiovaskular, kekuatan otot, kelenturan, dan keseimbangan melalui pelaksanaan tarian ini.
3. Bahwa Tarian *Tandak* diartikan sebagai suatu olahraga masyarakat Flores Timur khususnya suku Lamaholot simbolis dalam suatu pendekatan secara kekeluargaan maupun kelompok masyarakat untuk mempersatukan mereka.
4. Secara spesifik analisis, menunjukkan bahwa tarian Tandak membantu meningkatkan daya tahan kardiovaskular peserta berkat insensitas gerakan yang relatif tinggi. Selama itu, latihan rutin tarian ini juga berperan dalam memperkuat kelompok otot utama dan meningkatkan fleksibilitas serta keseimbangan tubuh. Oleh karena itu tarian Tandak tidak hanya berfungsi sebagai kegiatan budaya tetapi juga sebagai bentuk latihan fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
5. Dengan demikian upaya pelestarian tarian Tandak dapat dilihat sebagai bagian dari startegi promosi kebugaran jasmani, yang selanjutnya berpotensi meningkatkan kualitas hidup masyarakat di kabupaten Flores Timur.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan yang ada diatas maka penulis dapat menemukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Diharapkan agar pelaksanaan tarian Tandak tidak hanya dipandang sebagai kegiatan budaya, tetapi juga sebagai bagian dari program kebugaraan jasmani yang terintergrasi penambahan program latihan fisik yang melengkapi aspek kebugaran yang belum sepenuhnya terjangkau oleh tarian ini dapat meningkatkan manfaat kesehatan peserta.
2. Mengingatkan pentingnya tarian Tandak dalam meningkatkan kebugaran jasmani, perlu ada upaya untuk melatih dan mendidik pengajar dan pelatih tarian tentang teknik dan manfaat kebugaran jasmani. Program pelatihan ini mencakup aspek kesehatan dan kebugaran, serta teknik yang aman untuk meminimalis resiko cedera.
3. Penelitian ini membuka peluang untuk studi lebih lanjut mengenai hubungan antara tarian tradisional lainnya dan kebugaran jasmani. Penelitian mendalam tentang komponen kebugaran lainnya, seperti kekuatan otot spesifik atau koordinasi, dapat memberikan gambaran lebih lengkap tentang manfaat fisik tarian tradisional.
4. Peneliti lebih lanjut juga diharapkan dapat mengeksplorasi aspek-aspek lain dari kebugaran jasmani yang mungkin belum teridentifikasi dalam studi ini.