

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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 & Sidik (2010). 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.

Menurut Douglas Hartmann, Christina Kwauk (2011) pada dasarnya aktivitas olahraga terletak pada keterlibatan terutama tentang partisipasi. Lewat Olahraga dapat menyatukan individu dan komunitas, sekat-sekat perbedaan etnis dan budaya dapat dijembatani melalui nilai-nilai kebersamaan. Olahraga sekaligus menyiapkan forum sebagai sarana edukasi karakter untuk membentuk kedisiplinan, kerja sama, dan mentalitas yang bijak dalam menghadapi kemenangan maupun kekalahan.

Komponen-komponen kebugaran jasmani perlu dimengerti oleh setiap orang di mana 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 (2018) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (*physicalfitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Rusli Lutan, 2001 dalam David & Muhammad (2020) menyatakan bahwa komponen-komponen kebugaran jasmani dibagi menjadi dua macam yaitu kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan dan kebugaran yang berkaitan dengan keterampilan (*performa*).

Indonesia memiliki berbagai macam ragam gerak tari tradisional yang memiliki nilai seni yang tinggi. Kesenian tradisional adalah kesenian yang diciptakan oleh masyarakat yang mengandung unsur keindahan yang hasilnya menjadi milik bersama, Alwi (2003) dalam Uswatun Hasanah & Yahyar Erawati (2024). Tarian rakyat atau *folkdance* 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 khususnya Adonara Kabupaten Flores Timur tarian yang merupakan

kebanggaan dari masyarakat Flores Timur ini bernama tarian Perang atau (*Hedung*).

Tarian perang atau *Tari (Hedung)* adalah tarian yang berasal dari Adonara, Kabupaten Flores Timur, NTT yang merupakan salah satu tarian tradisional yang cukup terkenal dan sering ditampilkan di berbagai acara seperti penyambutan tamu, acara adat, penyambutan imam atau romo dan festival budaya. Tarian ini dibawakan oleh para penari pria maupun wanita dengan menggunakan pakaian adat serta senjata perang dan dipertunjukkan dengan gerakan-gerakan yang menggambarkan jiwa kepahlawanan masyarakat Adonara di medan perang. Dalam pertunjukan tarian ini, penari diiringi alat musik tradisional diantaranya seperti *Gong Bawa* (gong gendang), *Gong Inang* (gong induk), *Gong Anang* (gong anak atau kecil), keleneng dan gendang. Selain itu kostum yang digunakan para penari biasanya merupakan busana khusus yakni untuk pria menggunakan *Nowing* sedangkan wanita menggunakan *Kwatek*. Untuk aksesoris terdiri dari *Kalala* (ikat pinggang), *Senai* (selendang) dan *Kenobo* (perhiasan kepala). Sedangkan peralatan yang digunakan menari, diantaranya seperti *Kenube* (parang), *Gala* (tombak) dan *Dopi* (perisai).

Jika dikaitkan dengan olahraga, rangkaian gerak dalam tari perang (*Hedung*) seperti gerakan langkah kaki cepat, gerakan mengayun parang dan tombak, gerakan menghindar dan menangkis, gerakan menghentakan kaki secara konsisten dan formasi pola lantai dapat dikaitkan dengan komponen kebugaran jasmani. Namun, selama ini tarian perang (*Hedung*) lebih banyak

dilihat dari sisi estetika dan budaya saja. Peneliti melihat adanya potensi besar untuk menganalisis tarian ini dari perspektif olahraga, khususnya mengenai komponen kebugaran jasmani yang terkandung dalam setiap gerakannya yang dinamis dan eksplosif.

Hal ini menjadi alasan penulis untuk melihat dan menganalisis gerakan-gerakan yang muncul, sehingga penulis dapat mengetahui komponen kebugaran jasmani apa saja yang terdapat dalam tarian perang (*Hedung*).

Sesuai dengan latar belakang di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul : “ANALISIS KOMPONEN KEBUGARAN JASMANI DALAM TARIAN PERANG (*HEDUNG*) DI ADONARA FLORES TIMUR”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Menganalisis Komponen Kebugaran Jasmani Dalam Tarian Perang (*Hedung*) di Adonara Flores Timur.
2. Belum diketahui Komponen Kebugaran Jasmani Dalam Tarian Perang (*Hedung*) di Adonara Flores Timur.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas penulis membatasi masalah penelitian ini yakni belum diketahui komponen kebugaran jasmani dalam Tarian Perang (*Hedung*) di Adonara Flores Timur.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah umum pada penelitian ini adalah: apakah terdapat unsur komponen kebugaran jasmani pada Tarian Perang (*Hedung*) di Adonara Flores Timur?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui komponen kebugaran jasmani yang terdapat dalam Tarian Perang (*Hedung*) di Adonara Flores Timur.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat akademis
 - a. Dalam Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi bagi Universitas Kristen Artha Wacana (UKAW) Kupang khususnya FKIP PJKR tentang Komponen-komponen Kebugaran Jasmani yang terdapat dalam tarian perang (*Hedung*).
 - b. Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberi wawasan tambahan bagi Mahasiswa FKIP PJKR tentang Komponen Kebugaran Jasmani yang terdapat dalam sebuah seni tari (*Hedung*).
2. Manfaat praktis
 - a. Bagi penari untuk menambah pengetahuan kebugaran jasmani dalam melakukan gerakan tarian perang (*Hedung*).
 - b. Bagi penulis agar dapat menambah pengetahuan mendalam dan pengalaman praktis mengenai komponen kebugaran jasmani pada seni tari yang berbasis budaya lokal.