

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Komponen Kebugaran Jasmani pada Tarian Perang dapat di simpulkan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil penelitian, tarian *Hedung* di Desa Nubalema, Kecamatan Adonara Tengah, Kabupaten Flores Timur. Pementasannya tidak ada batas waktunya setiap elemen gerakan dalam tarian ini secara konsisten mengandung komponen kebugaran jasmani.
2. Komponen kebugaran jasmani yang terdapat dalam tarian *Hedung* dan gerakan dalam tarian tersebut dapat meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru, kesehatan fisik seperti kekuatan otot, daya tahan, kecepatan, kelincahan dan kelenturan serta meningkatkan kebugaran jasmani secara keseluruhan.
3. Dengan demikian Tarian *Hedung* tidak hanya berfungsi sebagai media pelestarian budaya dan identitas masyarakat Lamaholot, tetapi juga memiliki manfaat dalam mendukung kebugaran jasmani di Adonara Kabupaten Flores Timur karena seluruh rangkaian gerakannya memerlukan kondisi fisik yang sehat.

B. Saran

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

1. Masyarakat diharapkan terus melestarikan tarian *Hedung* sebagai warisan budaya yang tidak hanya memiliki nilai sejarah dan filosofi, tetapi juga mengandung komponen kebugaran jasmani yang bermanfaat bagi kesehatan dan kehidupan sehari-hari.
2. Pemerintah daerah diharapkan terus mendukung pelestarian tarian *Hedung* melalui berbagai kegiatan budaya, sehingga nilai-nilai budaya dan manfaat kebugaran jasmani yang terkandung di dalamnya tetap terjaga.
3. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji lebih mendalam mengenai komponen kebugaran jasmani lainnya serta mengembangkan kajian tentang manfaat tarian *Hedung* sebagai salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat mendukung kesehatan dan kebugaran bagi masyarakat.
4. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi dunia pendidikan, khususnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan pelestarian budaya lokal, sehingga tarian *Hedung* dapat dimanfaatkan sebagai salah satu media pembelajaran yang mengintegrasikan aspek budaya dan kebugaran jasmani.