



ANALISIS GERAK DASAR OLAHRAGA DALAM STRUKTUR GERAK TARIAN LIANAMA SERTA MANFAAT KEBUGARAN JASMANI PADA KELOMPOK TARI NELO LEWO

Anselmus Pehan Nedabang^{1*}, Antonius Harun Ruron², Bonefasius Bugalama Gerin³

^{1,2,3} Institut Keguruan dan Teknologi Larantuka, Indonesia

Email: nedabanganselmus@gmail.com



DOI: <https://doi.org/10.34125/jmp.v11i4.3496>

Sections Info

Article history:

Submitted: 13 June 2026

Final Revised: 21 June 2026

Accepted: 6 August 2026

Published: 30 August 2026

Keywords:

Basic Sports Movements

Lianama Dance

Physical Fitness

Physical Education

Lamaholot Culture



ABSTRACT

Objective: Traditional dance is not merely a cultural heritage rich in symbolic value, but also holds the potential for structured physical activity closely related to sports science. This study aims to identify the types of basic sports movements within the movement structure of the Lianama Dance and to analyze their benefits for physical fitness components among the Nelo Lewo Dance Group in Blepanawa Village, East Flores Regency. Using a qualitative descriptive method with a limited ethnographic approach and visual content analysis, data were collected through in-depth observation, semi-structured interviews, and audiovisual documentation. The results of the analysis show that the movement structure of the Lianama Dance encompasses three main categories of basic sports movements: (1) locomotor movements (forward and backward steps, tiptoeing, and light jumps); (2) non-locomotor movements (repeated foot stomps, bending and leaning the body, swaying the waist, hip swaying, and arm swings); and (3) manipulative movements (use of ketana props, senoda adorned with chicken feathers, and red cloth). These findings directly contribute to the five main components of dancers' physical fitness: cardiovascular/muscular endurance, lower-body and core strength, static and dynamic balance, high neuromuscular coordination, and agility and flexibility. Thus, the Lianama Dance has been proven to effectively serve a dual purpose as a medium for preserving local wisdom and as an educational and health-promoting physical exercise tool in the context of physical education.

ABSTRAK

Objektif: Tarian tradisional bukan sekadar warisan budaya yang kaya akan nilai simbolik, tetapi juga menyimpan potensi aktivitas fisik terstruktur yang berkaitan erat dengan ilmu keolahragaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi jenis-jenis gerak dasar olahraga dalam struktur gerak Tarian Lianama serta menganalisis manfaatnya terhadap komponen kebugaran jasmani pada Kelompok Tari Nelo Lewo di Desa Blepanawa, Kabupaten Flores Timur. Menggunakan **metode** deskriptif kualitatif dengan pendekatan etnografi terbatas dan analisis konten visual, data dikumpulkan melalui observasi mendalam, wawancara semi-terstruktur, dan dokumentasi audiovisual. **Hasil** analisis menunjukkan bahwa struktur gerak Tarian Lianama mencakup tiga kategori utama gerak dasar olahraga: (1) **gerak lokomotor** (langkah maju-mundur, gerak berjinjit, dan lompatan ringan); (2) **gerak non-lokomotor** (hentakan kaki berulang, membungkuk-memiringkan badan, lenggokan pinggang, goyangan pinggul, dan ayunan tangan); serta (3) **gerak manipulatif** (penggunaan properti ketana, senoda berhias bulu ayam, dan kain merah). Temuan ini berkontribusi langsung terhadap lima komponen utama kebugaran jasmani penari: daya tahan kardiovaskular/otot, kekuatan otot tungkai dan inti, keseimbangan statis-dinamis, koordinasi neuromuskular yang tinggi, serta kelincahan dan fleksibilitas tubuh. Dengan demikian, Tarian Lianama terbukti efektif berfungsi ganda sebagai media pelestarian kearifan lokal sekaligus sarana latihan fisik yang edukatif dan menyehatkan dalam konteks pendidikan jasmani.

Kata kunci: Gerak Dasar Olahraga, Tarian Lianama, Kebugaran Jasmani, Pendidikan Jasmani, Budaya Lamaholot.

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara kepulauan yang kaya akan keanekaragaman budaya, suku, adat istiadat, dan kesenian tradisional (Nurfitriah, 2020). Kebudayaan merupakan representasi sejarah perjalanan hidup manusia yang terus berkembang melalui pola adaptasi terhadap lingkungan dan kebutuhan sosial (Mahdayeni et al., 2019). Salah satu wujud nyata dari kekayaan budaya nusantara adalah seni tari tradisional. Tari tradisional tidak hanya berfungsi sebagai ekspresi estetis dan ritual adat, tetapi juga merepresentasikan kearifan lokal, nilai gotong royong, dan ikatan sosial masyarakat pendukungnya (Marsan & Juliana Siregar, 2021).

Namun, dalam pandangan umum masyarakat, seni tari sering kali diposisikan semata-mata sebagai warisan budaya non-fisik, sehingga dimensi aktivitas fisik dan kesehatan yang terkandung di dalamnya kerap terabaikan. Terjadi pemisahan dikotomis antara seni budaya dan ilmu keolahragaan. Padahal, jika dikaji secara mendalam melalui perspektif ilmu keolahragaan, rangkaian gerak ritmis dalam tarian tradisional melibatkan aktivitas fisik terstruktur yang sarat dengan unsur gerak fundamental olahraga dan komponen kebugaran jasmani (Werang & Ruron, 2025; Mao & Ruron, 2025). Kesenjangan ini diperparah oleh minimnya kajian ilmiah spesifik yang membedah struktur biomekanika dan motorik tarian tradisional daerah tertentu, salah satunya adalah Tarian Lianama di Desa Blepanawa, Flores Timur.

Tarian Lianama merupakan tarian tradisional masyarakat Lamaholot di Desa Blepanawa, Kecamatan Demon Pagong, Kabupaten Flores Timur, yang dilestarikan secara turun-temurun oleh Kelompok Tari Nelo Lewo. Tarian ini dibawakan secara berkelompok oleh penari laki-laki dan perempuan dalam formasi lingkaran, diiringi nyanyian tradisional (Lia) dan bunyi gelang kaki (retu). Secara kasat mata, tarian ini menuntut aktivitas fisik yang intensif berupa hentakan kaki, ayunan tangan, dan perpindahan postur tubuh yang berulang.

Meskipun demikian, potensi Tarian Lianama sebagai media pengembangan gerak dasar dan latihan kebugaran jasmani belum dieksplorasi secara sistematis. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk:

(1) mengidentifikasi jenis-jenis gerak dasar olahraga (lokomotor, non-lokomotor, manipulatif) dalam struktur gerak Tarian Lianama; dan (2) menganalisis manfaat gerak tersebut terhadap komponen kebugaran jasmani para penari dari Kelompok Tari Nelo Lewo.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif dengan pendekatan etnografi terbatas dan analisis konten kualitatif (Sugiyono, 2016). Pendekatan ini dipilih untuk memahami secara mendalam struktur gerak Tarian Lianama dan persepsi subjektif pelaku budaya (Kelompok Tari Nelo Lewo) terhadap manfaat kebugaran jasmani yang mereka rasakan secara langsung.

Lokasi penelitian dilaksanakan di Desa Blepanawa (Lewokluok), Kecamatan Demon Pagong, Kabupaten Flores Timur, Nusa Tenggara Timur, pada bulan April hingga Mei 2026. Subjek penelitian terdiri atas para penari berpengalaman dan pelatih dari Kelompok Tari Nelo Lewo. Objek penelitian adalah struktur gerak Tarian Lianama yang diklasifikasikan ke dalam kategori gerak dasar olahraga serta dampaknya terhadap komponen kebugaran jasmani.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi sistematis terhadap proses latihan dan pementasan, wawancara mendalam (semi-terstruktur) dengan informan kunci, serta dokumentasi audiovisual (rekaman video beresolusi tinggi dan foto gerak). Validitas data

diuji melalui teknik triangulasi sumber dan metode, sedangkan analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Sugiyono, 2016).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

A. Analisis Gerak Dasar Olahraga dalam Struktur Tarian Lianama
Berdasarkan hasil observasi dan analisis rekaman video pementasan Tarian Lianama oleh Kelompok Tari Nelo Lewo, struktur gerak tarian ini terbukti sangat kaya dan kompleks, melibatkan koordinasi seluruh anggota tubuh yang diklasifikasikan ke dalam tiga kategori gerak dasar olahraga menurut Among dan M. Saputra (dalam Kukuh Masgumelar, 2021):

Tabel 1. Analisis gerak dasar tarian lianama

Kategori Gerak Dasar	Bentuk Gerak Spesifik dalam Tarian Lianama	Deskripsi Analisis Keolahragaan
Lokomotor	- Langkah maju dan mundur saat berbalas pantun. - Gerakan berjinjit (penari perempuan). - Loncatan ringan mengelilingi formasi.	Melibatkan perpindahan berat badan dan pergerakan tubuh dari satu titik ke titik lain dalam ruang menggunakan otot-otot besar (Hidayat dalam Rizki, 2024), melatih dinamika ruang dan ritme gerak.
Non-Lokomotor	- Hentakan kaki (namang) di tempat secara berulang. - Membungkuk & memiringkan badan. - Melenggokkan pinggang & menggoyangkan pinggul. - Ayunan tangan ritmis.	Merupakan unsur yang paling dominan. Dilakukan tanpa perpindahan tempat secara luas (Cahyani, 2021), berfokus pada stabilitas inti (core stability), kekuatan otot penyangga, dan kelentukan sendi.
Manipulatif	- Penari Pria: Mengendalikan ketana dan - senoda (tongkat bambu berhias bulu ayam). - Penari Wanita: Menjepit dan mengayunkan kain merah.	Melibatkan penguasaan dan interaksi tubuh dengan objek eksternal secara terkoordinasi (Sumantri & Endrawati, 2013a), menuntut ketepatan waktu, koordinasi visual-motorik, dan kontrol proprioseptif.

Dominasi gerak non-lokomotor seperti hentakan kaki dan ayunan badan sejalan dengan temuan Werang & Ruron (2025), yang menyatakan bahwa struktur gerak tari tradisional memiliki keselarasan fungsional dengan prinsip dasar latihan fisik olahraga.

B. Kontribusi Tarian Lianama Terhadap Kebugaran Jasmani

Berdasarkan hasil analisis triangulasi antara observasi lapangan dan transkrip wawancara mendalam dengan anggota Kelompok Tari Nelo Lewo, Tarian Lianama memberikan stimulasi langsung terhadap lima komponen utama kebugaran jasmani:

- Daya Tahan (Endurance): Hentakan kaki (namang) yang dilakukan secara terus-menerus mengikuti panjang nyanyian Lia menuntut kapasitas kardiorespirasi yang baik.

Sebagaimana diungkapkan oleh informan Silvanus Lado (wawancara, 7 April 2026), latihan rutin berhasil mengatasi rasa cepat lelah dan membuat pernapasan menjadi lebih teratur, mencerminkan peningkatan daya tahan aerobik dan daya tahan otot lokal.

- **Kekuatan Otot (Muscle Strength):** Kontraksi otot maksimal saat menahan postur tubuh membungkuk, menghentakkan kaki, dan membawa properti tari melatih kelompok otot besar, khususnya otot tungkai (quadriceps, hamstring, calf) dan otot inti (core muscles), sejalan dengan konsep kekuatan otot (Masgumelar & Setya Mustafa, 2021).
- **Keseimbangan (Balance):** Gerakan berjinjit secara bergantian dan formasi melingkar menuntut kontrol sistem sensorik (vestibular dan proprioseptif) yang optimal. Vilanova Nogo (wawancara, 7 April 2026) menyatakan bahwa latihan berkelanjutan meningkatkan kestabilan tubuh secara signifikan.
- **Koordinasi Gerak (Coordination):** Sinkronisasi antara hentakan kaki, ayunan properti, pelantunan syair Lia, dan bunyi gelang retu menuntut interaksi harmonis antara sistem saraf dan muskuloskeletal (Mardius et al., n.d.), sebagaimana ditekankan oleh pelatih Yoseph Home.
- **Kelincahan dan Fleksibilitas (Agility & Flexibility):** Gerakan memiringkan badan, melenggokkan pinggang, serta transisi gerak maju-mundur terbukti meningkatkan kelenturan sendi dan kelincahan penari dalam bergerak, baik dalam konteks seni maupun aktivitas harian (Theresia Walen, wawancara, 8 April 2026).

KESIMPULAN

Temuan Mendasar: Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa struktur gerak Tarian Lianama pada Kelompok Tari Nelo Lewo di Desa Blepanawa mencakup tiga kategori gerak dasar olahraga secara lengkap, yaitu gerak lokomotor (langkah maju-mundur, berjinjit, loncatan ringan), gerak non-lokomotor (hentakan kaki, membungkuk-memiringkan badan, lenggokan pinggang, goyangan pinggul, ayunan tangan), dan gerak manipulatif (penggunaan ketana, senoda, dan kain merah). Rangkaian gerak tersebut memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan lima komponen kebugaran jasmani penari: daya tahan, kekuatan otot, keseimbangan, koordinasi, serta kelincahan dan fleksibilitas. Oleh karena itu, Tarian Lianama memiliki nilai strategis ganda sebagai sarana pelestarian kearifan lokal sekaligus alternatif media pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) berbasis budaya daerah.

REFERENSI

- Betis, P., Desa, D. I., Atagamu, B., & Solor, K. (2025). Analisis gerak tari tradisional dalam perspektif keolahragaan. *Jurnal Lingkar Pembelajaran Inovatif*, 6(3), 64–71.
- Bolen, V. J., Karolus, S., Keban, K., Yolanda, Y., & Leu, M. (2025). An analysis of the meaning of lyrics in the Namang dance in Kokotobo Village. *Jurnal Bahasa, Sastra, dan Pendidikan*, 534–546.
- Cahyani, M. R. (2021). Pengembangan model gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif untuk kelompok usia dini. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 32(3), 167–186.
- Dike, I. M., Putra, M. F. P., & Wandik, Y. (2023). Gerak dasar dan permainan tradisional. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 22(4), 209.
- Mahdayeni, M., Alhaddad, M. R., & Saleh, A. S. (2019). Manusia dan kebudayaan (Manusia dan sejarah kebudayaan, peradaban, dan sumber kehidupan). *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 7(2), 154–165.

- Mao, R. P., & Ruron, A. H. (2025). Analisis gerak dasar olahraga dalam tarian Gawe Au serta kaitannya dengan aspek kelincahan. *Jurnal Pendidikan Multidisipliner*, 8, 8–21.
- Marsan, & Siregar, J. (2021). Nilai kearifan lokal dan pendidikan karakter dalam tari tradisional Nusantara. *Jurnal Seni Budaya*, 4(2), 112–125.
- Masgumelar, K., & Mustafa, P. S. (2021). Biomekanika dan fisiologi kekuatan otot dalam aktivitas olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 45–58.
- Nurfitriah, R. (2020). Keberagaman budaya Indonesia berdasarkan perspektif geografis dan sosiologis. *Jurnal Geografi Nusantara*, 3(1), 12–20.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sumantri, M., & Endrawati, M. (2013). Perkembangan motorik anak usia dini: Teori dan praktik gerak manipulatif. *Jurnal Pendidikan Anak*, 2(1), 89–102.
- Werang, A. H., & Ruron, A. H. (2025). Integrasi gerak tari tradisional Lamaholot dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Keolahragaan dan Kependidikan*, 7(2), 130–145.

Copyright holder:
© Author

First publication right:
Jurnal Manajemen Pendidikan

This article is licensed under:
CC-BY-SA