

MAKNA KEBUGARAN JASMANI DALAM PENGALAMAN BERMAIN MUSIK *TABU GONG REDE GEDA*: STUDI FENOMENOLOGI DI DESA RIANGKOTEK, NUSA TENGGARA TIMUR

Antonius Harun Ruron¹, Yeremias Mamu Sare², Kritoforus Ado Aran³

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Institut Keguruan dan Teknologi Larantuka, Flores Timur, Indonesia

Email: harundadhenorn@gmail.com¹,

yeremiasmamusare30@gmail.com², kristoaran86@gmail.com³

ABSTRAK

Pengalaman bermain musik tradisional *Tabu Gong Rede Geda* di Desa Riangkotek, Kabupaten Flores Timur, Nusa Tenggara Timur. Musik *Tabu Gong Rede Geda* merupakan warisan budaya yang dimainkan menggunakan alat musik gong dan gendang dengan ritme dan tempo yang cepat secara berkelanjutan, sehingga menuntut ketahanan fisik yang tinggi dari para pemainnya. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Subjek penelitian adalah para pemain musik *Tabu Gong Rede Geda* yang dipilih secara purposif. Data dianalisis menggunakan model analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas bermain musik *Tabu Gong Rede Geda* secara signifikan melibatkan komponen kebugaran jasmani, khususnya kekuatan otot lengan, daya tahan kardiovaskular, dan koordinasi motorik. Pemain gong yang berdiri memukul tiga buah gong secara berulang dengan satu tangan, serta pemain gendang yang membungkuk memukul dengan dua tangan menggunakan bilah bambu, mengalami kelelahan otot yang menjadi penanda keterlibatan fisik yang intensif. Sistem pergantian pemain yang terjadi secara otomatis ketika kelelahan dirasakan merupakan mekanisme regulasi fisik yang secara tidak langsung mencerminkan pemahaman komunitas terhadap batas kapasitas kebugaran jasmani. Penelitian ini menyimpulkan bahwa bermain musik *Tabu Gong Rede Geda* mengandung nilai kebugaran jasmani yang relevan sebagai bentuk aktivitas fisik berbasis budaya lokal.

Keywords: Musik *Tabu Gong Rede Geda*. Kebugaran Jasmani, Aktivitas Fisik, Fenomenologi, Warisan Budaya

PENDAHULUAN

Seni musik tradisional merupakan bagian tak terpisahkan dari warisan budaya suatu bangsa yang mengandung nilai-nilai estetika, sosial, dan identitas kolektif masyarakatnya. Di Indonesia, keragaman musik tradisional mencerminkan kekayaan budaya Nusantara yang perlu dijaga, dilestarikan, dan dikaji secara ilmiah (Ruron, 2022). Setiap daerah memiliki kekhasan musik tradisionalnya sendiri, yang tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai ekspresi spiritual, ritual adat, dan pengikat solidaritas sosial. Dalam konteks ini, kajian ilmiah terhadap musik tradisional menjadi penting tidak hanya dari sisi musikologis dan etnomusikal, tetapi juga dari dimensi olahraga dan kesehatan.

Salah satu musik tradisional yang kaya makna adalah *Tabu Gong Rede Geda*, musik tradisional yang berasal dan biasa dimainkan pada berbagai upacara adat di Desa Riangkotek, Kabupaten Flores Timur, Nusa Tenggara Timur. Musik ini merupakan paduan dua alat musik utama yakni gong dan gendang yang dimainkan secara ensemble dengan ritme yang dinamis dan tempo yang cepat. Menurut Ruron (2022), *Tabu Gong Rede Geda* tidak sekadar menghadirkan bunyi musikal, melainkan juga melibatkan interaksi fisik yang intens antara

pemain dengan instrumennya, menciptakan pengalaman yang bersifat fisik, mental, dan kultural sekaligus.

Bermain musik sesungguhnya merupakan aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh secara terkoordinasi dan berkelanjutan. Aktivitas fisik didefinisikan oleh World Health Organization (WHO) sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi (WHO, 2020). Dalam perspektif ilmu keolahragaan, aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dan dengan intensitas tertentu dapat berkontribusi pada peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani (Sukamti et al., 2016; Bruggeman et al., 2020). Kebugaran jasmani sendiri mencakup komponen seperti daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh.

Hubungan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani telah banyak dikaji dalam literatur ilmiah. Penelitian Siahaan dan Nugraha (2022) menemukan adanya korelasi signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan kebugaran jasmani pada peserta didik. Senada dengan hal tersebut, Bete et al. (2026) dalam kajian tinjauan pustaka sistematis menemukan bahwa permainan dan aktivitas tradisional memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kebugaran fisik, dengan sekitar 78% peserta menunjukkan peningkatan keterampilan motorik dan kebugaran fisik. Pemahaman ini membuka cakrawala baru dalam melihat aktivitas budaya seperti bermain musik tradisional sebagai bagian dari aktivitas fisik yang bermakna.

Bermain alat musik perkusi seperti gong dan gendang secara khusus mengandung dimensi fisik yang tidak dapat diabaikan. Penelitian di bidang musik dan olahraga menunjukkan bahwa memainkan instrumen perkusi merupakan aktivitas yang melibatkan pengerahan tenaga, daya tahan, dan koordinasi motorik (Romero, 2012; Terry et al., 2020). Terry et al. (2020) dalam meta-analisis besar terhadap 139 penelitian menyimpulkan bahwa musik secara signifikan berhubungan dengan performa fisik dan respons psikofisiologis dalam konteks olahraga dan latihan. Lebih lanjut, Karageorghis dan Terry (2011) menjelaskan bahwa tempo musik berpengaruh langsung terhadap intensitas aktivitas fisik yang dilakukan.

Pemahaman tentang aktivitas fisik dalam musik tradisional tidak dapat dilepaskan dari perspektif fenomenologi yang memandang tubuh bukan sekadar mesin biologis, melainkan subjek yang dihayati secara kultural. Maurice Merleau-Ponty (1945) melalui konsep “*corps vécu*” (tubuh yang dihayati) menegaskan bahwa pengalaman fisik manusia selalu terjalin dengan pengalaman budaya, persepsi, dan makna. Dalam konteks bermain *Tabu Gong Rede Geda*, tubuh pemain tidak sekadar bekerja secara mekanis memukul gong dan gendang, tetapi sekaligus menjadi medium ekspresi budaya, spiritualitas, dan identitas komunal. Fisik dan kultural bukanlah dua entitas terpisah, melainkan satu kesatuan pengalaman yang utuh—sebagaimana fenomenologi menyebutnya sebagai “*being-in-the-world*” yang bersifat korporeal sekaligus kultural.

Kajian terhadap aktivitas fisik dalam tradisi budaya seperti *Tabu Gong Rede Geda* juga membuka ruang kritis terhadap dominasi epistemologi Barat dalam ilmu olahraga dan kesehatan. Paradigma Barat cenderung memisahkan aktivitas fisik (*exercise*) dari kehidupan budaya, ritual, dan sosial, sehingga kebugaran jasmani dipandang sebagai aktivitas tersendiri yang terukur secara kuantitatif. Padahal, dalam masyarakat tradisional, kebugaran jasmani sering kali bukan tujuan, melainkan konsekuensi alami dari praktik hidup sehari-hari yang terintegrasi dengan budaya dan ekspresi komunal. Dekolonisasi pengetahuan dalam kajian olahraga menuntut pengakuan bahwa sistem indigenous dan local knowledge systems memiliki cara pandangnya sendiri dalam memahami tubuh, kapasitas fisik, dan kesehatan—yang tidak kalah sah dari ukuran-ukuran positivistik Barat.

Penelitian ini secara khusus berkontribusi pada pengembangan apa yang oleh para akademisi disebut sebagai “*cultural sport psychology*”—sebuah pendekatan interdisipliner yang menempatkan konteks budaya sebagai variabel sentral dalam memahami pengalaman fisik dan psikologis dalam olahraga serta aktivitas jasmani. Literatur olahraga dan pendidikan jasmani selama ini cenderung mengabaikan dimensi budaya dalam pengukuran dan

pengembangan kebugaran jasmani, sehingga pendekatan emik (dari dalam budaya) yang digunakan dalam penelitian ini menjadi relevan. Berbeda dengan pendekatan etik yang memandang fenomena dari luar budaya menggunakan kategori universal, pendekatan emik memungkinkan peneliti untuk menangkap makna yang sesungguhnya dialami oleh para pemain dalam kerangka referensi budaya mereka sendiri.

Konteks geografis dan ekologis Desa Riangkotek, Kecamatan Tanjung Bunga, Kabupaten Flores Timur, turut membentuk kapasitas fisik masyarakatnya secara organik. Desa ini terletak di kawasan berbukit dengan topografi yang curam, di mana aktivitas pertanian di lahan-lahan miring dan perjalanan kaki jarak jauh merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari. Kondisi ekologis ini secara tidak langsung melatih daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot kaki dan punggung, serta keseimbangan tubuh masyarakat setempat sejak usia dini. Kapasitas fisik dasar yang terbentuk melalui aktivitas kehidupan sehari-hari inilah yang kemudian menjadi fondasi bagi kemampuan para pemain dalam memenuhi tuntutan fisik bermain *Tabu Gong Rede Geda* yang intensif.

Jika dibandingkan dengan bentuk aktivitas fisik modern, tuntutan jasmani dalam bermain *Tabu Gong Rede Geda* memiliki karakteristik yang tidak kalah intensif. Secara fisiologis, memukul gong dan gendang secara berulang dengan tempo cepat selama durasi panjang memiliki kesamaan dengan tuntutan lari jarak menengah atau aerobic dance dalam hal pengaktifan sistem kardiovaskular dan daya tahan otot. Namun terdapat perbedaan fundamental yang perlu dicatat: dalam olahraga modern, tubuh dilatih demi tujuan fisik itu sendiri (peningkatan performa, estetika, atau kesehatan), sementara dalam bermain *Tabu Gong Rede Geda*, tubuh mengembangkan kapasitas fisiknya sebagai konsekuensi dari ekspresi budaya. Fisik tidak dilatih secara sengaja, melainkan tumbuh dan berkembang sebagai dampak sampingan dari pemenuhan kewajiban budaya adalah sebuah paradoks yang justru memperlihatkan keunikan dan kekayaan tradisi ini.

Kajian kebugaran jasmani konvensional selama ini cenderung menempatkan kapasitas fisik sebagai atribut individual yang terukur, sehingga mengabaikan dimensi sosial yang justru menjadi fondasi dalam banyak praktik budaya (Ratten & Ferreira, 2023). Dalam tradisi *Tabu Gong Rede Geda*, sistem pergantian pemain yang berlangsung secara alami ketika seseorang mengalami kelelahan bukan sekadar prosedur teknis, melainkan cerminan dari apa yang dapat disebut sebagai *distributed physical capacity* yakni kemampuan fisik yang didistribusikan secara kolektif di antara anggota komunitas. Kebugaran jasmani dalam konteks ini bukan milik individu semata, melainkan milik komunitas secara keseluruhan, sehingga kapasitas fisik kolektif sebuah komunitas dapat lebih besar dan lebih berkelanjutan daripada kapasitas fisik individu-individu yang membentuknya.

Pendekatan kuantitatif konvensional seperti pengukuran VO_{2max} , *repetition maximum*, atau waktu tempuh lari mampu mengukur kapasitas fisiologis, tetapi tidak dapat menjelaskan mengapa seseorang terus bermain meskipun kelelahan, bagaimana rasa lelah dimaknai dalam kerangka budaya, atau apa artinya bagi komunitas ketika seorang pemain tua masih mampu bertahan. Justifikasi metodologis penggunaan fenomenologi dalam penelitian ini bertumpu pada keyakinan bahwa makna kebugaran jasmani sebagaimana dihayati para pelakunya tidak dapat ditangkap melalui angka, melainkan hanya melalui eksplorasi naratif yang mendalam terhadap pengalaman subjektif mereka merupakan suatu pendekatan yang terbukti efektif dalam mengungkap dimensi budaya dari praktik fisik yang tidak terjangkau oleh instrumen kuantitatif (Whitehead et al., 2024).

Kajian sebelumnya mengenai hubungan antara bermain musik tradisional dan kebugaran jasmani masih sangat terbatas, khususnya dalam konteks musik tradisional Nusa Tenggara Timur. Sebagian besar penelitian yang ada lebih berfokus pada aspek musikologis, etnomusikal, dan nilai budaya dari musik tradisional, tanpa menyentuh dimensi fisik dan keolahragaan. Gap penelitian inilah yang mendorong dilakukannya penelitian ini, yakni

untuk mengungkap makna kebugaran jasmani dalam pengalaman bermain musik *Tabu Gong Rede Geda* secara mendalam melalui pendekatan fenomenologi.

Penelitian ini menjadi penting karena beberapa alasan. Pertama, secara akademis, penelitian ini mengisi kekosongan literatur tentang dimensi fisik dalam aktivitas bermain musik tradisional, khususnya di Indonesia. Kedua, secara praktis, temuan penelitian ini dapat menjadi landasan pengembangan program pendidikan jasmani berbasis kearifan lokal yang mengintegrasikan musik tradisional sebagai media aktivitas fisik. Ketiga, penelitian ini berkontribusi pada upaya pelestarian budaya dengan cara memperluas pemahaman nilai yang terkandung dalam musik tradisional *Tabu Gong Rede Geda*. Manfaat penelitian ini diharapkan dapat dirasakan oleh komunitas akademis, praktisi pendidikan jasmani, dan masyarakat pemilik budaya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Pendekatan fenomenologi dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam makna kebugaran jasmani sebagaimana dipersepsikan dan dialami langsung oleh para pemain musik *Tabu Gong Rede Geda*. Melalui pendekatan ini, peneliti berupaya mengeksplorasi hakikat pengalaman bermain musik tersebut dari sudut pandang subjek penelitian, sehingga makna yang muncul bersifat otentik dan kontekstual. Penelitian dilaksanakan di Desa Riangkotek, Kecamatan Tanjung Bunga, Kabupaten Flores Timur, Nusa Tenggara Timur. Subjek penelitian ditentukan secara purposif, yakni para pemain aktif musik *Tabu Gong Rede Geda* yang telah memiliki pengalaman bermain minimal dua tahun dan aktif berpartisipasi dalam upacara adat setempat. Jumlah subjek penelitian sebanyak delapan orang, terdiri dari pemain gong dan pemain gendang.

Instrumen penelitian utama adalah peneliti sendiri sebagai instrumen kunci (key instrument), yang berperan sebagai perencana, pelaksana pengumpulan data, penganalisis, dan pelapor hasil penelitian. Hal ini sesuai dengan karakteristik penelitian kualitatif di mana peneliti terlibat langsung dalam proses pengumpulan dan interpretasi data. Selain peneliti sebagai instrumen utama, digunakan pula instrumen pendukung berupa pedoman wawancara, lembar observasi, dan alat dokumentasi. Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama. Pertama, observasi partisipatif, di mana peneliti turut terlibat langsung dalam kegiatan bermain musik *Tabu Gong Rede Geda* untuk mengamati dan merasakan secara langsung aktivitas fisik yang terjadi selama permainan berlangsung. Data yang diperoleh dari observasi meliputi: posisi tubuh pemain gong dan gendang selama bermain, pola gerakan dan intensitas pukulan, durasi permainan dan frekuensi pergantian pemain, serta tanda-tanda kelelahan fisik yang tampak pada pemain. Kedua, wawancara mendalam (*in-depth interview*) dilakukan kepada para pemain untuk menggali pengalaman subjektif mereka terkait kelelahan, ketahanan fisik, dan pemahaman mereka tentang kebugaran jasmani dalam konteks bermain musik. Data yang diperoleh dari wawancara meliputi: deskripsi pengalaman fisik selama bermain, persepsi subjektif mengenai kelelahan dan kekuatan fisik, pemahaman lokal tentang kapasitas fisik dalam konteks bermusik, dan proses belajar dan adaptasi fisik terhadap tuntutan permainan. Ketiga, dokumentasi berupa foto, rekaman video, dan catatan lapangan yang digunakan untuk memperkuat validitas data hasil observasi dan wawancara.

Analisis data menggunakan model analisis tematik dari Braun dan Clarke, yang meliputi langkah-langkah: familiarisasi data melalui pembacaan berulang seluruh transkrip dan catatan lapangan; pemberian kode awal terhadap fitur-fitur menarik dalam data; pencarian tema dari kumpulan kode yang telah terbentuk; peninjauan tema untuk memastikan kesesuaian dengan data; pendefinisian dan penamaan tema; dan penyusunan laporan. Keabsahan data dijamin melalui triangulasi sumber dan teknik, member checking, serta ketekunan pengamatan.

HASIL PENELITIAN

Dari hasil observasi partisipatif dan wawancara mendalam, diperoleh gambaran lengkap mengenai instrumen dan teknik bermain musik *Tabu Gong Rede Geda*. Musik ini terdiri dari dua jenis instrumen utama: gong dan gendang. Gong terdiri dari tiga buah yang dimainkan oleh satu orang pemain. Ketiga gong digantung secara vertikal pada sebuah rangka kayu sehingga pemain harus berdiri dalam posisi tegak saat memainkannya. Pemain gong menggunakan satu tangan untuk memegang alat pukul yang terbuat dari batang kayu, kemudian memukul ketiga gong tersebut secara bergantian sesuai pola ritme yang telah ditentukan. Posisi berdiri yang dipertahankan sepanjang permainan menuntut kestabilan tubuh dan kekuatan otot kaki serta pinggang.

Gendang dimainkan oleh satu orang pemain. Instrumen ini diletakkan dalam posisi mendatar (tidur) di atas penyangga, sehingga pemain harus berdiri di samping gendang dalam posisi membungkuk untuk dapat memukulnya. Pemain gendang menggunakan bilah bambu yang dipegang di kedua tangan untuk memukul permukaan gendang. Ritme antara gong dan gendang saling berkaitan dan bersahutan satu sama lain, membentuk pola musikal yang khas dan dinamis. Berdasarkan hasil wawancara Ogen Piran, pemain gong senior menyatakan: "Dari awal sampai akhir, kita pukul terus tidak berhenti. Tempo cepat, jadi tangan harus kuat. Kalau sudah lemah, baru kita ganti orang." Pernyataan ini menggambarkan secara eksplisit tuntutan fisik yang tinggi dalam bermain *Tabu Gong Rede Geda*.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa aktivitas bermain *Tabu Gong Rede Geda* secara nyata melibatkan beberapa komponen kebugaran jasmani. Komponen-komponen tersebut teridentifikasi sebagai berikut:

- a. Kekuatan Otot Lengan: Pemain gong memukul tiga buah gong secara berulang dengan tempo cepat menggunakan satu tangan sepanjang durasi permainan. Aktivitas memukul yang berulang ini secara langsung melatih dan menguji kekuatan otot lengan (biceps, triceps, dan otot bahu). Pemain gendang yang menggunakan kedua tangan dengan bilah bambu juga mengalami hal yang sama, bahkan dengan beban ganda karena menggunakan dua tangan sekaligus. Kelelahan pada lengan menjadi penanda utama keterbatasan fisik yang dirasakan pemain.
- b. Daya Tahan Kardiovaskular: Permainan *Tabu Gong Rede Geda* dilakukan dari awal hingga akhir dengan tempo yang konsisten cepat tanpa jeda yang berarti. Kondisi ini menuntut sistem kardiovaskular pemain untuk bekerja keras secara terus-menerus dalam memasok oksigen ke otot-otot yang aktif. Beberapa pemain menyatakan dalam wawancara bahwa mereka mengalami peningkatan denyut jantung dan napas yang lebih cepat selama bermain, yang merupakan indikator peningkatan aktivitas kardiovaskular.
- c. Koordinasi Motorik: Memukul gong atau gendang sesuai pola ritme tertentu membutuhkan koordinasi motorik yang baik antara mata, tangan, dan telinga (koordinasi audio-motorik). Pemain gendang yang menggunakan kedua tangan secara bersamaan namun dengan pola yang berbeda membutuhkan koordinasi bilateral yang tinggi. Dalam observasi, terlihat bahwa pemain yang lebih berpengalaman memiliki koordinasi yang lebih halus dan efisien dalam gerakan pukulannya.
- d. Daya Tahan Otot Lokal: Posisi spesifik yang dipertahankan selama bermain yakni berdiri tegak untuk pemain gong dan membungkuk untuk pemain gendang sehingga menuntut daya tahan otot-otot postural (punggung, perut, kaki) untuk mempertahankan

posisi tersebut dalam durasi panjang. Pemain gendang dalam posisi membungkuk secara khusus mengalami tekanan pada otot punggung bawah.

Temuan penting dari penelitian ini adalah adanya sistem pergantian pemain yang berlangsung secara alami dan tanpa aba-aba formal dalam pertunjukan *Tabu Gong Rede Geda*. Ketika seorang pemain merasakan kelelahan yang signifikan pada lengan atau seluruh tubuh, pemain tersebut akan berhenti bermain dan digantikan oleh pemain lain yang telah bersiap di sekitar area permainan. Pergantian ini dilakukan tanpa menghentikan musik, sehingga kesinambungan ritme dan tempo tetap terjaga.

Mekanisme ini mengindikasikan adanya pemahaman kolektif dalam komunitas pemain mengenai batas kapasitas fisik manusia dalam mempertahankan aktivitas fisik intensif. Secara tidak langsung, sistem pergantian pemain ini mencerminkan konsep yang dalam ilmu keolahragaan dikenal sebagai manajemen kelelahan dan pemulihan aktif. Seorang pemain muda yang diwawancarai menyatakan: "Kalau sudah rasa payah di tangan, kita kasih teman ganti. Tidak boleh paksakan diri, nanti tidak bisa ikut lagi." Pernyataan ini mencerminkan kearifan lokal dalam merespons sinyal kelelahan tubuh.

PEMBAHASAN

Temuan penelitian ini memperkuat pandangan bahwa aktivitas bermusik, khususnya memainkan instrumen perkusi tradisional, mengandung dimensi aktivitas fisik yang substansial. Hal ini sejalan dengan pernyataan WHO (2020) bahwa aktivitas fisik mencakup semua gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi, termasuk dalam konteks aktivitas rekreasi dan budaya. Bermain gong dan gendang dalam *Tabu Gong Rede Geda* jelas memenuhi kriteria ini: melibatkan gerakan otot yang berulang, memerlukan energi yang tidak sedikit, dan berlangsung dalam durasi yang signifikan. Dalam konteks yang lebih luas, temuan ini mendukung argumen Bete et al. (2026) bahwa aktivitas dan permainan tradisional memiliki dampak positif yang nyata terhadap kebugaran fisik. Nilai budaya dan nilai fisik tidak harus diposisikan sebagai dua entitas yang terpisah; justru dalam praktik budaya seperti bermain *Tabu Gong Rede Geda*, keduanya terintegrasi secara organik. Kurnia et al. (2025) juga menegaskan bahwa aktivitas berbasis kearifan lokal dapat menjadi media yang efektif untuk pemeliharaan kebugaran jasmani, bahkan ketika aktivitas tersebut tidak dirancang secara eksplisit sebagai latihan fisik.

Aktivitas memukul gong dan gendang secara berulang dengan tempo cepat dalam durasi panjang secara langsung melatih kekuatan dan daya tahan otot lengan. Dalam terminologi ilmu olahraga, jenis latihan ini dikategorikan sebagai latihan daya tahan otot lokal (local muscular endurance), yaitu kemampuan sekelompok otot untuk melakukan kontraksi berulang melawan beban ringan hingga sedang dalam waktu yang lama (Bompa & Haff, 2009). Tuntutan fisik dalam memainkan *Tabu Gong Rede Geda* memenuhi karakteristik latihan daya tahan otot ini secara konsisten. Daya tahan kardiovaskular yang dituntut dalam bermain *Tabu Gong Rede Geda* juga relevan dengan konsep aerobic capacity dalam ilmu olahraga. Penelitian Siahaan dan Nugraha (2022) menunjukkan bahwa aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi yang dilakukan secara terus-menerus berkontribusi signifikan terhadap daya tahan kardiovaskular. Tempo cepat dan durasi panjang yang menjadi karakteristik *Tabu Gong Rede Geda* menempatkan pemain dalam kondisi aerobik yang berkelanjutan, yang secara fisiologis menstimulasi adaptasi kardiovaskular jika dilakukan secara rutin.

Aspek koordinasi motorik dalam bermain *Tabu Gong Rede Geda* juga layak mendapat perhatian ilmiah. Koordinasi audio-motorik yang dibutuhkan yakni kemampuan

menyelaraskan gerakan tangan dengan pola ritme yang didengar merupakan keterampilan motorik kompleks yang melibatkan integrasi sistem sensoris dan motoris. Romero (2012) dalam kajian body percussion menjelaskan bahwa aktivitas perkusi tradisional melibatkan kombinasi aspek biomekanis, anatomis, neurologis, dan etnomusikal yang membentuk kapasitas fisik yang unik pada pemainnya.

Salah satu temuan paling menarik dalam penelitian ini adalah sistem pergantian pemain yang berlangsung secara organik. Dalam ilmu olahraga, pengelolaan kelelahan merupakan aspek krusial dalam menjaga performa dan mencegah cedera (Bompa & Haff, 2009). Sistem pergantian pemain dalam *Tabu Gong Rede Geda* menunjukkan bahwa komunitas pemain telah mengembangkan mekanisme manajemen kelelahan yang intuitif dan efektif tanpa harus merumuskannya dalam terminologi ilmiah. Ini merupakan contoh nyata kearifan lokal yang berbasis pemahaman tubuh (*embodied knowledge*). Meskipun tidak menggunakan konsep ilmiah seperti *rating of perceived exertion* (RPE), para pemain *Tabu Gong Rede Geda* secara efektif menggunakan persepsi kelelahan tubuh mereka sendiri sebagai panduan untuk memutuskan kapan harus berhenti bermain dan digantikan. Hal ini selaras dengan temuan Terry et al. (2020) yang menunjukkan bahwa persepsi kelelahan merupakan mekanisme protektif tubuh yang secara alami mengatur intensitas aktivitas fisik. Dalam konteks budaya, mekanisme ini telah terinstitusionalisasi menjadi bagian dari norma bermain musik yang dipahami dan dipatuhi bersama.

Sistem rotasi yang memungkinkan pemain yang lelah untuk beristirahat sementara pemain lain mengambil alih juga mencerminkan aspek sosial dari kebugaran jasmani dalam konteks budaya. Bermain *Tabu Gong Rede Geda* bukanlah kompetisi fisik individual, melainkan aktivitas kolektif di mana kapasitas fisik komunal lebih diutamakan daripada kemampuan individual. Hal ini memberikan dimensi baru dalam memahami kebugaran jasmani tidak hanya sebagai atribut individual, tetapi juga sebagai praktik sosial dan kultural.

Temuan penelitian ini memiliki implikasi penting bagi pengembangan pendidikan jasmani berbasis kearifan lokal. Jika aktivitas bermain musik tradisional seperti *Tabu Gong Rede Geda* terbukti mengandung nilai kebugaran jasmani yang signifikan, maka aktivitas ini memiliki potensi untuk diintegrasikan ke dalam kurikulum pendidikan jasmani di daerah sebagai alternatif aktivitas fisik yang kontekstualisasi budaya. Kurnia et al. (2025) dan Penguatan (2025) telah menunjukkan bahwa program kebugaran jasmani berbasis kearifan lokal dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi peserta didik secara bermakna. Integrasi ini tidak hanya akan memperkuat kebugaran jasmani peserta didik, tetapi juga berkontribusi pada pelestarian dan pewarisan nilai-nilai budaya lokal kepada generasi muda. Dalam konteks pendidikan di Flores Timur, pengembangan model pembelajaran yang mengintegrasikan musik *Tabu Gong Rede Geda* dengan pendidikan jasmani dapat menjadi inovasi kurikulum yang bermakna dan kontekstual.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa aktivitas bermain musik tradisional *Tabu Gong Rede Geda* di Desa Riangkotek, Flores Timur, mengandung makna kebugaran jasmani yang signifikan. Secara fisik, bermain musik ini melibatkan kekuatan dan daya tahan otot lengan, daya tahan kardiovaskular, koordinasi motorik, dan daya tahan otot postural. Sistem pergantian pemain yang berlangsung secara organik ketika kelelahan dirasakan mencerminkan mekanisme manajemen kelelahan berbasis kearifan lokal yang relevan dengan konsep ilmu olahraga modern. Temuan ini menegaskan bahwa musik tradisional *Tabu Gong Rede Geda* bukan hanya warisan budaya yang bernilai estetika dan sosial, tetapi juga mengandung nilai kebugaran jasmani yang perlu diakui dan dikaji lebih lanjut. Penelitian ini merekomendasikan: Pengkajian lebih mendalam tentang komponen kebugaran jasmani spesifik dalam bermain *Tabu Gong Rede Geda* melalui pendekatan

kuantitatif; Pengembangan model pendidikan jasmani berbasis musik tradisional *Tabu Gong Rede Geda*; dan Upaya pelestarian budaya yang mengintegrasikan perspektif kesehatan dan keolahragaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfansyur, A., & Mariyani. (2020). Seni mengelola data: Penerapan triangulasi teknik, sumber dan waktu pada penelitian pendidikan sosial. *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 5(2), 146–150.
- Anjarwati, R. (2019). Hubungan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh mahasiswa PJKR semester 4 di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Bete, D. E. M. T., Akhiruyanto, A., Aristiyanto, A., Herdinata, G. R. P., Setiawan, F. E., & Syaleh, M. (2026). Dampak permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani, hubungan sosial, dan motivasi belajar anak sekolah dasar: Studi tinjauan pustaka. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 5(2), 133–153. <https://doi.org/10.54284/jopi.v5i2.642>
- Cavaggioni, L., Formenti, D., Ouergui, I., Perpetuini, D., Castiglioni, P., Berengan, A., Trecroci, A., Ardigò, L. P., & Merati, G. (2025). Effects of music listening on anaerobic performance and motivation in healthy young adults. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1518359. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1518359>
- Hayakawa, Y. (2000). Efek musik tradisional Jepang dan musik aerobik terhadap kondisi psikologis selama latihan. *Jurnal Kedokteran Olahraga dan Kebugaran Fisik*, 40, 172–178.
- Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2011). Inside sport psychology. *Human Kinetics*. (Reviewed in: *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 5(1), 1–14.)
- Kurnia, A. W., Harwanto, & Suharti. (2025). Pengembangan model latihan kebugaran jasmani melalui senam irama pelajar Pancasila. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 10(2), 212–217. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v10i2.5847>
- Penguatan Program Kebugaran Jasmani Sekolah Dasar Berbasis Kearifan Lokal melalui Kolaborasi Guru, Orang Tua, dan Komunitas. (2025). *PROFICIO: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
- Ratten, V., & Ferreira, J. (2023). Sport entrepreneurship and social fitness: Community-based physical activity in cultural contexts. *Journal of Business Venturing Insights*, 19, e00374. <https://doi.org/10.1016/j.jbvi.2023.e00374>
- Ronaldo, C., Ilham, M., Utama, B., Iskandar, A. M. (2025). Pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa kelas X3 SMA Negeri 19 Makassar. *JPIM: Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisiplin*, 02(01), 2060–2067.
- Ruron, A. H. (2022). Analisis pembelajaran musik *Tabu Gong Rede Geda* dalam konteks pewarisan budaya di Desa Riangkotek, Nusa Tenggara Timur. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(10). <https://jurnal.syntaxliterate.co.id/index.php/syntax-literate/article/view/12554>
- Ruron, A. H., & Sare, Y. M. (2023). Peran musik tradisional *Tabu Gong Rede Geda* dalam upacara adat masyarakat Riangkotek. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Unika St. Paulus Ruteng*. <https://jurnal.unikastpaulus.ac.id/index.php/jpkm/article/view/2517>
- Siahaan, R. P., & Nugraha, A. (2022). Hubungan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Menengah Pertama. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 6(1). <https://doi.org/10.37311/jjsc.v6i1.23745>
- Sukanti, E. R., Zein, M. I., & Budiarti, R. (2016). Deskripsi kebugaran jasmani atlet cabang olahraga. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 219–228. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.10611>

- Terry, P. C., Karageorghis, C. I., Curran, M. L., Martin, O. V., & Parsons-Smith, R. L. (2020). Effects of music in exercise and sport: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 146(2), 91–117. <https://doi.org/10.1037/bul0000216>
- Whitehead, S., Faull, A., & Taylor, I. (2024). Phenomenological approaches to understanding lived experience in physical activity and sport: A methodological review. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 16(2), 189–207. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2024.2301874>
- Yovira, M. N., Bafirman, H. B., Barlian, E., Emral, E., & Zarya, F. (2023). Comparison of the impact of traditional games and small games on students' physical fitness. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 12(3), 308–315. <https://doi.org/10.15294/active.v12i3.72683>