

ANALISIS GERAK DASAR OLAHRAGA DALAM TARIAN BEJO SERTA MANFAATNYA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PADA KELOMPOK TARI SISI RIMBA

Bernardus Bera labaona¹, Kristoforus Ado Aran², Antonius Harun Ruron³

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

E-mail: bernardlaban06@gmail.com, harundadhenorn@gmail.com, kristoaran86@gmail.com

ABSTRAK

Tari Bejo merupakan salah satu tarian tradisional khas yang hidup di tengah masyarakat Desa Atawai, Kecamatan Nagawutung, Kabupaten Lembata. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam unsur olahraga, khususnya karakteristik gerak dasar olahraga (lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif), yang terkandung di dalam setiap struktur gerakan Tari Bejo serta dampaknya terhadap kebugaran jasmani para penari pada Kelompok Tari Sisi Rimba. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Proses pengumpulan data dilakukan secara komprehensif melalui teknik observasi, wawancara mendalam, dan studi dokumen, yang diuji keabsahannya menggunakan triangulasi data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tari Bejo merepresentasikan tahapan sistematis prosesi penanaman padi di kebun adat. Keterkaitan unsur olahraga teridentifikasi pada gerak lokomotor (berjalan, berlari, melompat), non-lokomotor (membungkuk, memutar badan, menekuk lutut), dan manipulatif (mengayun alat, menggenggam kuat/gripping, melepaskan objek/releasing). Aktivitas fisik yang terstruktur dan kontinu dalam Tari Bejo terbukti memberikan kontribusi positif terhadap komponen kebugaran jasmani, meliputi daya tahan kardiovaskular, kelenturan, kelincahan, koordinasi motorik, keseimbangan, serta memberikan dampak psikologis berupa perasaan gembira dan reduksi stres.

Kata Kunci: *Tari Bejo, Gerak Dasar Olahraga, Kebugaran Jasmani, Kualitatif, Desa Atawai.*

PENDAHULUAN

Aktivitas gerak merupakan tindakan vital bagi manusia, baik yang dilakukan secara sadar maupun tidak sadar, untuk memenuhi berbagai kebutuhan hidup dan mencapai tujuannya (Parwata, 2021). Dalam lingkup yang lebih spesifik, pembahasan mengenai gerak dalam tulisan ini difokuskan pada gerak dasar olahraga. Gerak dasar ini merupakan keterampilan fundamental yang dibutuhkan seseorang untuk melakukan berbagai aktivitas fisik secara efektif (Dewi & Rifki, 2020). Secara umum, gerak dasar pada setiap individu dapat diklasifikasikan ke dalam tiga kategori utama, yaitu lokomotor (gerak berpindah tempat seperti berjalan dan berlari), non-lokomotor (gerak tanpa berpindah tempat seperti membungkuk dan memutar), serta manipulatif (gerak menggunakan objek atau alat bantu seperti melempar dan menendang) (Kurniawan & Kristiyandaru, 2023).

Apabila gerakan-gerakan dasar ini dilakukan secara teratur dalam kehidupan sehari-hari, tubuh akan memperoleh dampak positif berupa stabilitas kondisi fisik yang optimal atau kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani sendiri merefleksikan kesanggupan fisik seseorang untuk menyelesaikan tugas harian dengan penuh semangat tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan, serta masih memiliki cadangan energi untuk menikmati waktu senggang maupun menghadapi situasi mendesak (Dewi & Rifki, 2020). Menariknya, aktivitas fisik yang menstimulasi kebugaran jasmani tidak hanya ditemukan dalam olahraga konvensional, melainkan juga dalam aktivitas berkesenian seperti seni tari tradisional. Sebagaimana yang diungkapkan oleh (Mao & Ruron, 2025) dalam kajiannya mengenai tari Gawe Au, aktivitas tari terbukti melibatkan unsur-unsur dasar olahraga seperti kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan kecepatan melalui berbagai variasi gerakan melompat, membungkuk, dan memutar. Hal ini menegaskan adanya irisan fungsional yang kuat antara seni tari dan sains olahraga.

Seni tari itu sendiri merupakan medium ekspresi manusia yang mengombinasikan seluruh anggota tubuh dan sarat akan nilai budaya tinggi (Mirdamiwati, 2014). Berdasarkan perkembangannya, seni tari terbagi menjadi tari nontradisional (tari kreasi) yang berekspresi bebas tanpa berpijak pada aturan baku (Setiawati, 2008). dan tari tradisional yang tumbuh subur berdasarkan adaptasi kebiasaan adat istiadat setempat secara turun-temurun (Jail & Widad, 2015). Sebagai warisan budaya yang memiliki makna mendalam di setiap gerakannya, tari tradisional perlu ditransmisikan kepada generasi penerus agar kelestariannya tetap terjaga. Salah satu warisan budaya yang masih terjaga eksistensinya hingga saat ini adalah Tari *Bejo* di Desa Atawai, Kecamatan Nagawutung, Kabupaten Lembata. Pelestarian tarian ini dikelola secara langsung oleh kelompok tari Sisi Rimba, yang mayoritas

anggotanya merupakan generasi tua sebagai penjaga transmisi budaya agar nilai-nilai luhur di dalamnya tidak punah ditelan zaman.

Secara kontekstual, Tari *Bejo* bukan sekadar hiburan estetis, melainkan representasi sakral dari seluruh tahapan prosesi penanaman padi di lahan adat. Pelaksanaan tarian ini bersifat eksklusif di kebun adat karena wajib diintegrasikan dengan ritual *Bulus Eka* sebagai bagian dari prosedur agraris setempat. Melalui pengamatan awal, peneliti mengidentifikasi adanya indikasi kuat mengenai unsur-unsur gerak dasar olahraga yang terkandung di dalam struktur koreografi tarian ini. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam mengenai analisis gerak dasar olahraga yang terdapat dalam struktur tari tradisional *Bejo*, serta bagaimana aktivitas fisik di dalam tarian tersebut memberikan manfaat nyata terhadap pemeliharaan kebugaran jasmani para pelakunya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi kasus untuk menganalisis gerak dasar olahraga dalam tarian *Bejo* serta manfaatnya terhadap kebugaran jasmani pada kelompok tari sisi rimba.

Pendekatan kualitatif dipilih karena mampu menggambarkan fenomena secara mendalam melalui observasi langsung, wawancara mendalam, dan analisis dokumen terkait. Lokasi penelitian berada di Desa Atawai, Kecamatan Nagawutung, Kabupaten Lembata. Pengumpulan data dilakukan pada bulan April 2026, dengan jumlah informan atau penari 8 orang, yang terdiri dari 4 pria dan 4 wanita. Para penari ini merupakan penari aktif dalam melakukan tarian.

Teknik pengumpulan data meliputi observasi dan studi dokumen, untuk melihat gerakan-gerakan spesifik seperti berjalan, berlari, melompat, ayunan tangan, dan posisi membungkuk pada saat menanam. wawancara mendalam juga dilakukan dengan para penari untuk menggali informasi terkait manfaat gerak dalam tarian terhadap kebugaran jasmani penari. Data dianalisis melalui tiga tahap: reduksi data untuk memilah gerakan yang relevan dengan gerak dasar olahraga serta melohat manfaat dari gerakan-gerakan dasar dalam tarian terhadap kebugaran jasmani. penyajian data dalam bentuk deskripsi serta verifikasi melalui triangulasi sumber untuk memastikan keabsahan temuan. Dari temuan-temuan tersebut kemudian dideskripsikan terkait manfaat gerak-gerak terhadap indikator kebugaran melalui pengukuran kemampuan kardiorespiratori, fleksibilitas, kekuatan otot.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tari *Bejo* merupakan warisan budaya takbenda berbasis tradisi agraris di Desa Atawai, Kecamatan Nagawutung, Kabupaten Lembata, yang dituturkan oleh Patrisius Mala (wawancara 09 April 2026). Secara historis, tarian ini dilaksanakan secara turun-temurun sebagai pengiring ritual penanaman padi di kebun adat, mulai dari pembukaan lahan hingga penyebaran benih. Secara sosio-kultural, Tari *Bejo* memanifestasikan nilai *gemohing* (gotong royong) dan soliditas mekanis masyarakat, di mana warga terlibat aktif secara sukarela tanpa paksaan. Namun, keberadaan tradisi ini kian terancam punah akibat pergeseran kepemilikan lahan dari kebun adat kolektif menjadi pola produksi individual, yang berdampak pada minimnya minat generasi muda dalam melakukan regenerasi.

Meskipun eksistensinya menghadapi tantangan zaman, struktur dan nilai inklusivitas dalam pertunjukannya tetap terawat dengan baik hingga kini. Pengamatan terhadap 8 orang penari (4 pria dan 4 wanita) menunjukkan adanya pembagian peran berbasis gender yang fungsional. Rangkaian pertunjukan ini terbagi secara sistematis ke dalam tiga tahap: diawali penataan perlengkapan ritual (*Dese* berisi benih dan hewan kurban) di sisi panggung, dilanjutkan dengan pementasan tari penanaman pada tahap pertama, lalu beralih ke dimensi sakral melalui ritual *Bulus Eka* sebagai permohonan restu leluhur pada tahap kedua, hingga akhirnya ditutup dengan pengembalian penari ke formasi awal pada tahap ketiga.

Keunikan dari alur pertunjukan tersebut tidak lepas dari ragam gerak khas yang dibawakan oleh para penari sepanjang ritual berlangsung. Secara spesifik, tarian ini mengintegrasikan empat gerakan utama: 1) *Gerak Sipat* (pria), yaitu gerakan mengayun dan menikam tanah menggunakan bambu tajam (*snipat*); 2) *Gerak Taruk* (wanita), yakni gerakan *liv um ri umang* atau membungkuk sambil melenggangkan badan untuk memasukkan benih yang diambil dari wadah (*enor*) ke dalam lubang; 3) *Gerak Belo*, yaitu aksi ritual menyembelih hewan kurban menggunakan parang (*peda*); serta 4) *Gerak Ketubuk*, yaitu tradisi tanding di mana dua penari pria berlari, melompat, dan membenturkan punggung mereka di udara sebagai penutup ritual.

Selain sarana nilai adat dan ekspresi seni, ragam gerak yang intensif tersebut secara langsung memberikan stimulasi fisik yang berdampak positif pada tubuh para penari. Secara temporer, aktivitas *sipat* memicu ketegangan otot lengan, kaki, dan punggung pada penari pria, sementara *taruk* memicu kelelahan intens pada otot punggung penari wanita karena posisi membungkuk yang lama. Kendati memicu kelelahan lokal dan meningkatkan intensitas pernapasan secara sementara, rutinitas gerak ini dalam jangka panjang memberikan manfaat kebugaran jasmani berupa peningkatan kelenturan, kelincahan, dan koordinasi motorik. Hasilnya, para penari merasakan anggota tubuh mereka menjadi tidak kaku, terasa lebih ringan, serta lebih adaptif dalam menjalankan aktivitas harian maupun menyelaraskan ritme gerak dengan lagu.

1. Gerakan *Sipat*



Gambar 1 Gerak *Sipat*

Sumber gambar : Screenshot video peneliti

Gerakan *sipat* merupakan gerakan menikam tanah, dengan cara mengayunkan sebilah bambu yang sudah dimodifikasi dengan ujung yang tajam, hal ini dilakukan agar tanah yang menjadi sasaran menjadi berlubang sehingga kemudian akan dimasukan benih oleh para penari wanita.

Tahap-tahap dalam melakukan gerakan *sipat* yakni: gerakan diawali dengan para penari berdiri dengan posisi serong sambil *pid snipat* (menggenggam bambu) yang telah dimodifikasi. Bambu tersebut digengggam menggunakan kedua tangan, yang mana bambu di posisikan miring dengan ujung yang tajam berada di tanah. Bambu digenggam sebisa mungkin agar tidak mudah terlepas. Salah satu tangan yang dominan digunakan, diletakan berada di bagaian atas bambu yang diposisikan dekat dengan dada sedangkan tangan yang lain berada di bambu bagian bawah. Jarak antara kedua tangan diatur senyaman mungkin.

Setelah mengambil posisi yang sesuai, seorang penari akan mulai melantunkan nyanyian pertanda tarian akan dimulai. Setelah nyanyian dilantunkan penari mulai melangkah maju sesuai dengan irama lagu sambil menikam tanah. penari akan melakukan gerakan mengayunkan bambu dari atas ke bawah. Pada saat melakukan gerakan ini penari tidak hanya mengayunkan ke depan saja namun di sisi kiri dan kanan juga. Gerakan ayunan tangan dan langkah kaki penari silakukan sesuai irama lagu. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang hingga pantun terakhir di nyanyikan.

2. Gerakan *Taruk*



Gambar 2 Gerak *Taruk*

Sumber gambar : Screenshot video peneliti

Gerakan *taruk* dilakukan oleh para penari wanita yang mana posisi para penari wanita ini berada di belakang barisan penari pria yang bertugas melakukan *sipat*. Setelah dilakukan *sipat* para penari bertugas untuk *liv um ri umang* (memasukan benih ke dalam lubang) dengan cara *gut um ri enor or* (mengambil benih dari dalam wadah yang digantung di leher), kemudian membungkuk dan memasukannya. Pada saat mengambil benih dan memasukannya ke dalam lubang gerakan tangan

penari harus dilakukan dengan lenggak lenggok, begitu juga dengan dengan langkah penariakan dengan lenggak lenggok mengikuti irama nyanyian.

3. Gerakan *belo*



Gambar 3 Gerak Belo

Sumber gambar : Screenshot video peneliti

Gerakan *belo* sendiri merupakan gerakan memotong, dalam tarian ini terdapat satu sesi yang mana salah seorang tetua adat melakukan upacara adat. Setelah melakukan seremonial adat, tetua akan berjalan untuk memberikan *peda* kepada salah satu penari untuk menyembeli hewan, yang mana hewan tersebut sebagai simbol kurban kepada leluhur. Posisi penari yang bertugas menyembeli kurban ini, ia berdiri disamping kurban. Pada saat memotong, parang harus digenggam menggunakan kedua tangan dengan sekuat mungkin agar tidak mudah terlepas saat melakukan penyembelihan. Penyembelihan dilakukan dengan mengayunkan parang dari atas ke bawah dengan sekuat mungkin. Gerakan ini dilakukan dengan seakurat mungkin.

4. Gerakan *ketubuk*



Gambar 4 Gerak Ketubuk

Sumber gambar : Screenshot video peneliti

Gerakan ini terjadi setelah ritual. Gerakan ini diawali dengan dua orang penari secara spontan mengambil posisi berdiri berhadapan, kemudian mereka berdua akan berlari saling berhadapan dengan jarak ± 4 meter. Setelah berlari dan jarak antara mereka semakin dekat ± 1 meter maka mereka akan melompat sambil memutar badan sehingga pada momentum yang tepat punggung mereka bertabrakan hingga pada akhirnya mereka kembali mendarat di tanah.

Profil Informan Penari Bejo dan Respons Kebugaran Fisik Kelompok Tari Sisi Rimba

No	Nama Informan	Peran Gerak	Otot Dominan	Respon dan Manfaat Fisik	Kelompok Komponen Kebugaran Jasmani
1	Patrisius Mala	<i>Sipat</i>	Otot lengan & kaki	Anggota gerak tidak kaku, terasa lebih ringan dan lentur.	Kelenturan (Fleksibilitas) & Koordinasi)
2	Lambertus Boli	<i>Sipat dan ketubuk</i>	Otot lengan, punggung & paha	Tangan terasa jauh lebih ringan saat beraktivitas harian.	Kelenturan & Daya Tahan Otot Lengan
3	Fransiskus Laba	<i>Sipat dan ketubuk</i>	Otot punggung & betis	Otot punggung dan lengan terasa fleksibel (tidak tegang). (	Kelenturan (Fleksibilitas Punggung)

4	Ignasius Laba	<i>Sipat belo</i>	Otot lengan & punggung	Daya tahan lengan meningkat, otot punggung tidak kaku.	Daya Tahan Otot (Muscular Endurance) & Kelenturan
5	Anastasia Bengang	<i>Taruk</i>	Otot punggung & pinggul	Punggung lebih adaptif terhadap posisi membungkuk	Daya Tahan Otot Punggung (Isometrik) & Kelenturan Pinggul
6	Anjelina Kewa	<i>Taruk</i>	Otot lengan & kaki	Pergerakan persendian tangan dan kaki terasa lebih luwes.	Kelenturan (Fleksibilitas Sendi) & Kelincahan (Agility)
7	Vinsensia Beto	<i>Taruk</i>	Otot punggung & betis	Beban fisik tubuh terasa lebih ringan saat bekerja di kebun	Daya Tahan Kardiorespiratori & Kekuatan Otot Tungkai
8	Yuliana Ose	<i>Taruk</i>	Otot punggung bawah	Fleksibilitas tulang belakang meningkat, tidak kaku	Kelenturan (Fleksibilitas Lumbal/Spine)

PEMBAHASAN

Sesuai dengan pemikiran Pangkey & Mahfud dalam (Kurniawan & Kristiyandaru, 2023). Aktivitas gerak dasar dalam olahraga mencakup tiga domain utama, yaitu lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Dalam konteks seni tradisional, struktur ragam gerak Tari *Bejo* di Desa Atawai terbukti mengintegrasikan ketiga domain tersebut secara nyata. Gerak lokomotor diidentifikasi melalui aktivitas *Labi* (berjalan ritmis dengan posisi lutut tertekuk/*flexi knee* pada Gerak *Sipat* dan *Taruk*), *Kar* (lari akselerasi sepanjang ± 4 meter pada Gerak *Ketubuk*), serta *Kveto* (lompatan tolakan setinggi ± 1 meter). Gerak non-lokomotor didominasi oleh posisi menunduk/membungkuk berulang-ulang saat *Taruk*, gerakan memutar badan di udara, serta pertahanan posisi menekuk lutut selama menari. Sementara itu, gerak manipulatif terwujud pada aktivitas mengayunkan alat (*snipat* dan *peda*), menggenggam kuat (*gripping*), serta koordinasi mata-tangan halus saat melepaskan benih padi tepat ke dalam lubang tanah.

1. Gerak Dasar Olahraga dalam Tari *Bejo*

Gerak dasar dikategorikan menjadi tiga kelompok utama. Sebagaimana dijelaskan oleh Pangkey & Mahfud (dalam Kurniawan & Kristiyandaru, 2023), tiga gerakan dasar yang terdapat pada individu meliputi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif.

Dalam konteks keolahragaan, gerak dasar merupakan pondasi awal bagi seorang atlet saat melakukan aktivitas fisik. Hal serupa dijumpai pada para penari di Desa Atawai saat membawakan Tarian *Bejo*. Hasil analisis menunjukkan adanya integrasi yang kuat antara elemen seni tradisional *Bejo* dengan prinsip-prinsip gerak dasar olahraga, yang terbagi ke dalam tiga kategori berikut:

a. Gerak Locomotor (Berpindah Tempat)

Gerak lokomotor merupakan gerakan yang ditandai dengan adanya perpindahan tempat, seperti berjalan, berlari, melompat, dan mengguling (Hidayat, 2017). Dalam Tarian *Bejo*, komponen lokomotor teridentifikasi secara jelas melalui aktivitas berikut:

1) *Labi* (Berjalan Ritmis)

Teridentifikasi secara konstan pada *Gerak Sipat* dan *Gerak Taruk*. Penari pria melangkah maju secara ritmis sembari menikam tanah, sementara penari wanita melangkah mengikuti dari belakang. Aktivitas melangkah dengan posisi lutut sedikit ditekuk (*knee flexion*) ini menyerupai gerakan latihan *lunges* yang melatih kekuatan otot paha depan (*quadriceps*) dan otot bokong (*gluteus maximus*).

2) *Kar* (Berlari)

Teridentifikasi secara eksplisit pada fase awal *Gerak Ketubuk*. Dua penari pria melakukan lari akselerasi sepanjang ± 4 meter untuk mengumpulkan momentum dan kecepatan menjelang benturan.

3) *Kveto* (Melompat)

Teridentifikasi pada fase puncak *Gerak Ketubuk*. Setelah melakukan akselerasi lari, penari melakukan tolakan kaki ke atas (*take-off*) setinggi ± 1 meter untuk bertanding kekuatan punggung di udara. Gerakan ini merupakan bentuk nyata dari kemampuan daya ledak (*explosive power*) otot tungkai, yang sejenis dengan gerak dasar olahraga lompat jauh maupun *vertical jump*.

b. Non lokomotor (Tanpa Berpindah Tempat)

Gerak non-lokomotor adalah aktivitas menggerakkan anggota tubuh pada porosnya tanpa menyebabkan pelaku berpindah tempat (Dike, Putra, & Wandik, 2023). Tarian *Bejo* didominasi oleh atribut gerak non-lokomotor, yang meliputi:

1) *Membungkuk*

Teridentifikasi secara dominan pada *Gerak Taruk* yang dilakukan oleh penari wanita. Saat memasukkan benih padi ke dalam lubang tanah, penari wanita mempertahankan posisi menunduk/membungkuk secara berulang sepanjang lagu. Secara fungsional, gerakan ini melatih daya tahan isometrik otot punggung bawah (*erector spinae*) serta kelenturan persendian pinggul.

2) *Memutar Badan*

Teridentifikasi pada *Gerak Ketubuk*. Saat berada di udara (fase melompat), kedua penari pria secara spontan memutar badan agar posisi punggung saling berhadapan sebelum benturan terjadi.

3) *Menekuk Lutut (Knee Flexion)*

Teridentifikasi pada penari pria saat melakukan *sipat* maupun penari wanita saat melakukan *taruk*. Mempertahankan posisi lutut yang sedikit menekuk (*semi-squat*) selama menari berfungsi melatih kekuatan statis otot kaki serta meningkatkan stabilitas sendi pergelangan kaki (*ankle*).

c. Gerak Manipulatif (Menguasai Objek)

Gerak manipulatif adalah keterampilan motorik yang melibatkan penguasaan terhadap objek di luar tubuh oleh anggota tubuh (Dike, Putra, & Wandik, 2023). Dalam Tarian *Bejo*, keterkaitan gerak manipulatif ditunjukkan melalui aktivitas mengayunkan alat dan menggenggam alat secara kuat.

1) *Mengayun Alat*

Teridentifikasi secara intensif pada *Gerak Sipat* dan *Gerak Belo*. Pada *Gerak Sipat*, penari pria mengayunkan bambu runcing (*snipat*) dari atas ke bawah untuk melubangi tanah di sisi depan, kiri, dan kanan. Sementara pada *Gerak Belo*, tetua adat atau penari pria mengayunkan parang (*peda*) dengan kedua tangan untuk menyembelih hewan kurban. Mekanisme biomekanika mengayun ini identik dengan gerakan memukul dalam olahraga tenis atau mengayun bat pada kasti/bisbol, yang mengandalkan kekuatan otot lengan, bahu, serta fleksibilitas pergelangan tangan..

2) *Pregum* (menggenggam)

Properti *snipat* dan *peda* harus digenggam sekuat mungkin menggunakan kedua tangan agar tidak terlepas saat terjadi dampak (benturan tikaman pada tanah keras atau prosesi kurban). Dalam perspektif *sport science*, aktivitas ini mengukur kekuatan peras tangan (*grip strength*) yang melibatkan kontraksi otot-otot lengan bawah (*brachioradialis* dan *flexor digitorum*).

2. Kebugaran jasmani

Kebugaran pada hakikatnya merupakan kemampuan tubuh untuk memenuhi berbagai tuntutan kehidupan sehari-hari—baik yang biasa maupun tidak biasa—secara aman dan efektif tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Lengkana & Muhtar, 2021). Aktivitas fisik yang terkandung di dalam ragam gerak Tari *Bejo* secara nyata berkontribusi terhadap fungsi tubuh ini.

Melalui sinkronisasi antara elemen gerak dasar (lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif) dengan data empiris di lapangan, ditemukan hubungan keterkaitan yang erat terhadap komponen kebugaran, faktor yang memengaruhinya, serta manfaat fisiologis dan psikologis bagi para penari. Adapun komponen-komponen kebugaran jasmani yang terstimulasi melalui ragam gerak Tari *Bejo* meliputi:

a. Daya Tahan Jantung-Paru (Kardiovaskular)

Dalam Tari *Bejo*, terdapat aktivitas lokomotor konstan berupa melangkah maju dan berlari pada *Gerak Sipat*, *Taruk*, dan *Ketubuk* yang terikat oleh durasi minimal lima bait pantun. Aktivitas fisik ini memicu respons kardiorespiratori akut pada penari berupa peningkatan frekuensi

pernapasan dan ekskresi keringat. Karakteristik gerakan tersebut memiliki dampak positif bagi kebugaran kardiovaskular. Sebagaimana dijelaskan oleh (Hendryanto, Arisman, & Suhermon, 2025), aktivitas berlari atau *jogging* merupakan bentuk latihan aerobik yang dirancang untuk meningkatkan kapasitas jantung dan paru-paru, sehingga tubuh menjadi lebih efisien dalam memompa dan menggunakan oksigen. Secara teoritis, batasan durasi minimal lima bait pantun berfungsi sebagai takaran waktu latihan (*exercise duration*) yang memicu beban kerja sistem kardiorespiratori melebihi kondisi istirahat. Peningkatan frekuensi napas dan produksi keringat merupakan indikator biologis bahwa tubuh sedang beradaptasi untuk memenuhi kebutuhan energi metabolik. Melalui aktivitas yang dilakukan secara konstan ini, kapasitas vital paru-paru terstimulasi secara optimal dan otot jantung menguat, yang dalam jangka panjang meningkatkan efisiensi distribusi oksigen ke seluruh jaringan tubuh penari.

b. Fleksibilitas (Kelenturan)

Tari *Bejo* melibatkan gerakan-gerakan non-lokomotor dinamis, salah satunya adalah gerakan menunduk/membungkuk serta mengayunkan tangan secara berulang yang mendominasi Gerak Sipat dan Gerak Taruk. Aktivitas fisik ini secara langsung menuntut luas gerak sendi (*range of motion*) yang maksimal pada area tulang belakang dan pinggang. Mengenai komponen ini, Palar dkk dalam (Dewi & Rifki, 2020), bahwa fleksibilitas merupakan kemampuan otot untuk memperlebar bidang gerakannya (*range of motion*) tanpa adanya paksaan atau tekanan. Dampak positif ini dikonfirmasi oleh temuan lapangan melalui hasil wawancara dengan para informan (Anastasia Bengang dan Yuliana Ose). Pengakuan mereka yang menyatakan bahwa otot punggung terasa lebih fleksibel dan tidak kaku setelah menari membuktikan bahwa gerakan menunduk atau membungkuk secara berulang pada Gerak Taruk bertindak layaknya latihan peregangan dinamis (*dynamic stretching*).

c. Kelincahan (Agility)

Pada fase puncak Gerak Ketubuk, terdapat aktivitas fisik berintensitas tinggi yang mengharuskan penari pria melakukan lari akselerasi sepanjang ± 4 meter, dilanjutkan melompat setinggi ± 1 meter, serta memutar badan di udara secara cepat. Karakteristik gerakan eksplosif dan dinamis ini sangat bergantung pada komponen kelincahan tubuh. Hal ini sejalan dengan temuan (Mao & Ruron, 2025), yang mengungkapkan bahwa gerak dasar olahraga dalam tarian tradisional (seperti Tarian Gawe Au), khususnya gerak lokomotor (melompat) dan manipulatif, memiliki kaitan erat dengan aspek kelincahan (*agility*). Fase puncak Gerak Ketubuk secara nyata melatih kelincahan penari. Kemampuan mengubah posisi dan arah tubuh di udara saat memutar badan—setelah melakukan akselerasi lari dan lompatan—menuntut kontrol motorik yang sangat cepat. Aktivitas ini memacu sistem neuromuskular untuk mengoordinasikan perubahan posisi tubuh secara efektif dalam waktu singkat tanpa kehilangan keseimbangan. Dengan demikian, pengulangan fase Gerak Ketubuk secara konseptual bertindak sebagai stimulus latihan yang meningkatkan kelincahan fungsional penari.

d. Koordinasi, Akurasi, dan Keseimbangan

Komponen kebugaran motorik ditunjukkan melalui aktivitas penari wanita saat memasukkan benih padi secara presisi ke dalam lubang kecil sembari melangkah lenggak-lenggok dan menunduk. Aktivitas gabungan non-lokomotor dan manipulatif yang kompleks ini melatih komponen koordinasi mata-tangan, akurasi, serta keseimbangan tingkat tinggi. Kontrol tubuh yang serupa juga diungkapkan (Mao & Ruron, 2025), di mana keseimbangan dan kontrol otot inti (*core control*) sangat diperlukan saat penari melakukan gerakan fleksibel yang membutuhkan koordinasi sensorimotor yang baik. Aktivitas penari wanita dalam Tari *Bejo* merepresentasikan bentuk integrasi sistem sensorimotor yang nyata. Proses memasukkan benih secara presisi ke target lubang kecil saat tubuh terus bergerak menuntut akurasi visual-motorik yang matang. Pada saat bersamaan, gerakan menunduk dan melangkah memerlukan kontrol otot inti (*core muscles*) yang kuat untuk mempertahankan postur tubuh tetap stabil. Hubungan fungsional ini membuktikan bahwa gerakan penari wanita bukan sekadar simbol estetika menanam padi, melainkan aktivitas terukur yang melatih kerja sama antara sistem saraf pusat, persepsi visual, dan respons motorik secara simultan.

e. Respon dan Perubahan Psikologis

Selain dimensi fisik, aktivitas olahraga dan menari secara psikologis mampu meredakan ketegangan, menumbuhkan jiwa sportif, melatih konsentrasi, serta memicu perasaan gembira (Kawasati, 2021). Pola Tari *Bejo* yang diiringi lantunan nyanyian, pantun, dan kebersamaan

kolektif antarpemari secara otomatis mereduksi stres emosional, meningkatkan rasa bahagia, serta membangun kesehatan mental komunitas di Desa Atawai. Temuan di lapangan mengonfirmasi hal tersebut. Sebagian besar pemari secara konsisten menyatakan adanya luapan perasaan senang, lega, dan gembira yang dialami sesaat setelah menyelesaikan rangkaian Tari *Bejo*. Pelepasan energi negatif melalui gerak dinamis, interaksi sosial, dan tawa bersama selama tarian berlangsung bertindak sebagai katalis dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis (psychological well-being) para pemari.

Aktivitas fisik yang terstruktur dalam ragam gerak tersebut tidak hanya memiliki nilai estetika dan kultural, melainkan secara biomekanis bertindak layaknya bentuk latihan fisik terukur yang berkontribusi langsung terhadap kebugaran jasmani pemari. Sebagaimana didefinisikan oleh (Lengkana & Muhtar, 2021), kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk memenuhi tuntutan aktivitas harian secara aman dan efektif tanpa menimbulkan kelelahan berlebih. Sinkronisasi antara gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam Tari *Bejo* secara biologis menstimulasi berbagai sistem organ tubuh. Aktivitas melangkah dan berlari konstan dengan durasi minimal lima bait pantun memicu respons kardiorespiratori akut, sedangkan rentang gerak menunduk dan mengayun secara dinamis menuntut fleksibilitas sendi serta kontrol otot inti (*core muscle*) yang optimal. Dampak Fisiologis dan psikologis yang dihasilkan dari rutinitas menari ini secara nyata memberikan manfaat kebugaran jasmani yang komprehensif bagi para pelaku tarian. Dari aspek fisik, latihan aerobik konstan ini meningkatkan kapasitas jantung-paru dan efisiensi distribusi oksigen, sementara gerakan menunduk repetitif bertindak sebagai *dynamic stretching* yang meningkatkan kelenturan otot punggung serta mencegah kekakuan. Kombinasi lari akselerasi, lompatan, dan putaran udara pada fase *Ketubuk* secara efektif meningkatkan kelincahan (*agility*) dan daya ledak (*explosive power*) otot tungkai, sedangkan proses melepaskan benih secara presisi melatih akurasi visual-motorik, keseimbangan, dan koordinasi sensorimotor. Di samping manfaat fisik, suasana kolektif yang diiringi lagu dan pantun juga memberikan manfaat psikologis berupa penurunan stres, ungkapan kegembiraan, serta emosi positif (Kawasati, 2021).

KESIMPULAN

- 1) Fungsi dan Perkembangan Tari *Bejo* Tari *Bejo* merupakan tarian tradisional khas Desa Atawai yang pada hakikatnya berfungsi sebagai tarian menanam padi di kebun adat. Meskipun berawal dari ritual agraris, tarian ini telah mengalami perkembangan fungsi. Selain tetap dipertahankan di kebun adat, Tari *Bejo* kini juga dipentaskan di ruang publik sebagai bentuk upaya sadar masyarakat dan para pemari dalam melestarikan serta memperkenalkan budaya lokal.
- 2) Integrasi Gerak Dasar Olahraga Terdapat keterkaitan erat antara gerakan Tari *Bejo* dan unsur-unsur olahraga yang terbagi ke dalam tiga kategori utama: Gerak Locomotor: Terwujud melalui gerakan berjalan, berlari, dan melompat yang dilakukan pemari saat berpindah tempat. Gerak Non-Locomotor: Terwujud melalui gerakan membungkuk, memutar badan, dan menekuk lutut dalam merespons ritme serta struktur tarian. Gerak Manipulatif: Terwujud secara spesifik saat pemari berinteraksi dengan objek, seperti mengayun alat pertanian, menggenggam kuat (*gripping*), dan melepaskan objek (*releasing/dropping*).
- 3) Dampak terhadap Kebugaran Jasman Aktivitas fisik yang konstan dan terstruktur dalam Tari *Bejo* memberikan stimulasi empiris yang sangat baik terhadap peningkatan komponen kebugaran jasmani pemari, terutama pada aspek daya tahan kardiovaskular, keseimbangan, koordinasi motorik, dan kekuatan otot.

SARAN

- 1) Bagi Pemerintah Desa
Diharapkan dapat terus memberikan dukungan kepada Kelompok Tari Sisi Rimba dan masyarakat Desa Atawai dalam melestarikan Tari *Bejo*. Mengingat nilai kebugaran fisik yang terkandung di dalamnya, tarian ini disarankan untuk diintegrasikan ke dalam program olahraga rekreasi berbasis budaya lokal atau festival tahunan daerah.
- 2) Bagi Masyarakat dan Kelompok Tari Sisi Rimba Desa Atawai

Diharapkan untuk terus melakukan regenerasi penari muda serta mempertahankan keaslian motif gerak Tari *Bejo*. Pemahaman bahwa tarian ini memberikan manfaat bagi kesehatan dan kebugaran jasmani diharapkan dapat menjadi motivasi tambahan bagi generasi muda untuk aktif berlatih.

3) **Bagi Peneliti Selanjutnya**

Karena penelitian ini masih bersifat kualitatif deskriptif, peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan menggunakan metode kuantitatif atau eksperimen. Penelitian berikutnya dapat mengukur secara eksak (menggunakan instrumen pengukuran olahraga) seberapa besar peningkatan *VO₂Max*, kekuatan otot, dan kelenturan tubuh sebelum dan sesudah melakukan Tari *Bejo* secara berkala.

DAFTAR PUSTAKA

- Assyahkurrohim, D., Ikham, D., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Metode Studi Kasus dalam Metode Penelitian Kualitatif. *Pendidikan Sains dan Komputer*.
- Dewi, R., & Rifki, M. S. (2020). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat. *Jurnal Stamina*.
- Dike, I. M., Putra, M. F., & Wandik, Y. (2023). Gerak Dasar dan Permainan Tradisional. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 211-214.
- Fadli, M. R. (2021). Memahami Desain Metode Penelitian. 35.
- Hidayat, A. (2017). Peningkatan Aktivitas Gerak Lokomotor, Nonlokomotor dan Manipulatif Menggunakan Model Permainan pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 23.
- Jail, J., & Widad, R. (2015). Belajar Tari Tradisional Dalam Upaya Melestarikan Tarian Asli Indonesia. *Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan*, 102.
- Kawasati, I. R. (2021). *Teknik Pengumpulan Data Metode Kualitatif*.
- Kurniawan, D., & Kristiyandaru, A. (2023). Hubungan Sarana dan Prasarana Olahraga dengan Aktivitas Gerak Dasar Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume, hal. 232.
- Kusumastuti, A., & Khoiron, A. M. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif*. Kota Semarang: Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo.
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. CV. Salam Insan Mulia.
- Mao, R. P., & Ruron, A. H. (2025). Analisa Gerak Dasar Olahraga Dalam Tarian Gawe Au Serta Kaitannya Dengan Aspek Kelincahan pada Kelompok Orang Muda di Desa Lewobele, Kecamatan Adonara Tengah, Kabupaten Flores Timur.
- Mashud. (2016). Model Sekolah Berwawasan Kebugaran Jasmani. 81-83.
- Mirdamiwati, S. M. (2014). Peran Sanggar Seni Kaloka Terhadap Perkembangan Tari Selendang Pemalang di Kelurahan Pelutan Kecamatan pemalang kabupaten pemalang. *seni tari*, 2.
- Parwata, I. M. (2021). Pembelajaran Gerak dalam Pendidikan Jasmani. *Indonesian Journal of Educational Development*, 220.
- Retnoningsih, D. A. (2017). Eksistensi Konsep Seni Tari Tradisional Terhadap Pembentukan Karakter Siswa Sekolah Dasar. *Dialektika Jurusan PGSD*, 23.
- Setiawati, R. (2008). *Seni tari*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan.
- Subandi. (2011). Deskripsi Kualitatif Sebagai Satu Metode Dalam Penelitian Pertunjukan. *Harmonia journal of arts research and education*, 178.
- Vanagosi, K. D. (2016). Konsep Gerak Dasar Untuk Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 75-77.
- Wandi, S. (2013). Pembinaan Prestasi Ekstrakurikuler Olahraga Di SMA Karangturi Kota Semarang. *Journal of Physical Education, Sport*.