

ANALISIS GERAK DASAR OLAHRAGA DALAM TARIAN GAWE AU SERTA KAITANYA DENGAN ASPEK KELINCAHAN

Reinaldus Payon Mao¹, Antonius Harun Ruron²

Email: payongreinaldus@gmail.com¹, harundadhenorn@gmail.com²

Institusi Keguruan dan Teknologi Larantuka

ABSTRACT

This study examines the fundamental movements of sports in the Gawe Au dance of the Lamaholot community and their relationship to aspects of agility. Using a qualitative descriptive approach with case study methods, the research was conducted in Lewobele Village, Flores Timur, involving 14 young dancers (4 main dancers and 10 bamboo beaters). Data collection techniques included participatory observation, in-depth interviews, and document analysis. The results show that the Gawe Au dance contains locomotor (jumping), non-locomotor (bending, twisting), and manipulative (bamboo beating) movements that closely resemble basic sports movements. Biomechanical analysis reveals that these dance movements effectively train agility (agility), balance (balance), coordination (coordination), and speed (speed). The dynamic jumps between rhythmically struck bamboo gaps require explosive power, quick reactions, and precise neuromuscular coordination, similar to plyometric exercises in modern sports. Additionally, the harmonious integration of hand swings and body rotations enhances postural stability and cultural symbolism. This research demonstrates that the Gawe Au dance is not only a cultural heritage but also a functional agility training medium rooted in local wisdom. Its preservation offers dual benefits: safeguarding traditional art while promoting physical fitness among youth in the face of modernization.

Keywords: Gawe Au Dance, Basic Sports Movements, Agility, Lamaholot Culture, Traditional Dance.

ABSTRAK

Penelitian ini menganalisis gerak dasar olahraga dalam Tarian Gawe Au masyarakat Lamaholot dan kaitannya dengan aspek kelincahan. Menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi kasus, penelitian dilakukan di Desa Lewobele, Flores Timur, melibatkan 14 penari muda (4 penari inti dan 10 pemukul bambu). Teknik pengumpulan data mencakup observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan analisis dokumen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tarian Gawe Au mengandung gerak lokomotor (melompat), non-lokomotor (membungkuk, memutar), dan manipulatif (memukul bambu) yang identik dengan gerak dasar olahraga. Analisis biomekanik mengungkap bahwa gerakan tari ini secara efektif melatih kelincahan (agility), keseimbangan (balance), koordinasi (coordination), dan kecepatan (speed). Lompatan dinamis di celah bambu yang dipukul ritmis membutuhkan daya ledak, reaksi cepat, dan koordinasi neuromuskular yang presisi, mirip dengan latihan plyometrik dalam olahraga modern. Sementara itu, ayunan tangan dan putaran badan yang harmonis memperkuat stabilitas postural sekaligus nilai simbolis budaya. Temuan ini membuktikan bahwa Tarian Gawe Au tidak hanya sebagai warisan budaya, tetapi juga media pelatihan kelincahan berbasis kearifan lokal. Pelestariannya memberikan manfaat ganda: menjaga seni tradisi sekaligus meningkatkan kebugaran fisik generasi muda di tengah tantangan modernisasi.

Kata Kunci: Tarian Gawe Au, Gerak Dasar Olahraga, Kelincahan, Budaya Lamaholot, Tari Tradisional.

PENDAHULUAN

Kebudayaan merupakan representasi dari sejarah perjalanan hidup manusia, terus mengalami perubahan seiring perkembangan zaman. Namun, di tengah arus globalisasi, banyak nilai-nilai budaya tradisional mulai pudar, termasuk kesenian dan tarian adat. Salah satunya adalah Tarian Gawe Au, warisan budaya masyarakat Lamaholot di Desa Lewobele, Flores Timur. Tarian ini tidak hanya memiliki makna filosofis sebagai simbol penyelesaian masalah dalam kehidupan, tetapi juga mengandung gerakan-gerakan dinamis yang melibatkan kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi. Sayangnya, minat generasi muda terhadap tarian ini semakin menurun akibat pengaruh budaya modern, sehingga diperlukan upaya revitalisasi untuk melestarikannya sekaligus mengungkap potensinya sebagai sarana olahraga.

Gerak merupakan elemen fundamental dalam kehidupan manusia, termasuk dalam aktivitas olahraga dan seni tari. Menurut Yanuar (dalam Parwata et al., 2021), gerak adalah sarana untuk mencapai tujuan hidup, salah satunya melalui olahraga. Sementara itu, Abduljabar (dalam Parwata et al., 2021) menekankan bahwa gerak manusia bersifat kompleks dan sangat dipengaruhi oleh konteks, pola, serta tujuannya. Dalam Tarian Gawe Au, gerakan penari menyesuaikan irama pukulan bambu, dimulai dengan tempo lambat yang semakin cepat, menuntut kelincahan agar terhindar dari jepitan bambu. Gerakan-gerakan ini memiliki kesamaan dengan gerak dasar olahraga, seperti lompat, ayunan, dan koordinasi, yang dapat melatih aspek kebugaran fisik, khususnya kelincahan (agility).

Kelincahan (agility) didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah dan kecepatan gerak dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan (Wahjoedi dalam Sucipto et al., 2016). Aspek ini sangat penting dalam berbagai cabang olahraga dan aktivitas fisik, termasuk tari. Tarian Gawe Au, dengan gerakan melompat di sela-sela bambu yang berirama, secara tidak langsung melatih kelincahan, keseimbangan (balance), koordinasi (coordination), dan kecepatan (speed). Namun, potensi ini belum banyak dikaji secara ilmiah, terutama kaitannya dengan ilmu keolahragaan. Padahal, revitalisasi tarian tradisional seperti Gawe Au tidak hanya bermanfaat untuk pelestarian budaya, tetapi juga dapat menjadi alternatif aktivitas fisik yang menyenangkan dan menyehatkan bagi masyarakat.

Berdasarkan observasi di Desa Lewobele, minat generasi muda terhadap Tarian Gawe Au semakin menurun karena dianggap kuno dan kurang menarik dibandingkan tarian atau musik modern. Padahal, tarian ini memiliki nilai lebih sebagai sarana olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis gerak dasar olahraga dalam Tarian Gawe Au serta kaitannya dengan aspek kelincahan. Dengan demikian, diharapkan hasil penelitian dapat menjadi dasar untuk mempromosikan kembali tarian ini tidak hanya sebagai warisan budaya, tetapi juga sebagai bentuk latihan fisik yang bermanfaat bagi kesehatan masyarakat, khususnya pemuda di Desa Lewobele.

Melalui pendekatan ilmu keolahragaan, penelitian ini akan mengkaji struktur gerak dalam Tarian Gawe Au dan hubungannya dengan komponen kelincahan. Diharapkan, temuan ini dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu pengetahuan di bidang kebudayaan dan olahraga, sekaligus mendorong generasi muda untuk melestarikan tradisi leluhur dengan cara yang relevan di era modern.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi kasus untuk menganalisis gerak dasar olahraga dalam Tarian Gawe Au dan kaitannya dengan aspek kelincahan. Pendekatan kualitatif dipilih karena mampu menggambarkan fenomena secara mendalam melalui observasi langsung, wawancara mendalam, dan analisis dokumen terkait. Lokasi penelitian berada di Desa Lewobele, Kabupaten Flores Timur, yang merupakan pusat

pelestarian Tarian Gawe Au, dengan waktu pengumpulan data dilakukan pada Mei 2025. Subjek penelitian terdiri dari 14 pemuda penari (4 penari inti dan 10 pemukul bambu) yang aktif dalam kelompok tari tradisional setempat.

Teknik pengumpulan data meliputi observasi partisipatif untuk mendokumentasikan gerakan-gerakan spesifik seperti melompat, ayunan tangan, dan memukul bambu; wawancara mendalam dengan penari, dan tokoh adat; serta studi dokumen berupa video pertunjukan dan catatan tradisi lisan. Data dianalisis melalui tiga tahap: reduksi data untuk memilah gerakan yang relevan dengan kelincahan, penyajian data dalam bentuk deskripsi dan diagram alur, serta verifikasi melalui triangulasi sumber untuk memastikan keabsahan temuan. Indikator analisis difokuskan pada empat aspek kelincahan: (1) agility (kemampuan mengubah arah gerak cepat, contoh: lompat zig-zag antar bambu), (2) balance (stabilitas saat membungkuk/memutar), (3) coordination (sinkronisasi gerak dengan irama bambu), dan (4) speed (kecepatan reaksi terhadap perubahan tempo).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tarian Gawe Au merupakan tarian adat masyarakat Lamaholot yang memiliki karakteristik gerak unik. Meskipun gerakan dalam tarian ini muncul secara spontan, terdapat aturan tertentu yang menjadi pedoman, sehingga tetap terstruktur dan terlihat beraturan. Masyarakat Lamaholot memiliki budaya yang berbeda dengan suku adat lain, baik di lingkungan Nusa Tenggara Timur maupun di luar wilayah tersebut. Perbedaan ini menjadikan masyarakat Lamaholot memiliki cara tersendiri dalam membangun nilai-nilai kearifan lokal, salah satunya melalui Tarian Gawe Au yang telah diwariskan secara turun-temurun oleh para leluhur.

Tarian ini memiliki keunikan dalam pelaksanaannya, di mana para penari harus melintasi susunan bambu dengan gerakan khusus. Bambu tidak hanya berfungsi sebagai properti tari, tetapi juga sebagai elemen utama yang menambah tingkat kesulitan. Ketepatan gerak sangat penting dalam tarian ini; jika salah melangkah, kaki penari dapat terjepit di antara bambu. Salah satu gerakan khas dalam tarian ini adalah Lei Gredo, yaitu gerakan kaki yang dilakukan secara cepat saat melewati bambu. Gerakan ini melambangkan keteguhan hati dan kekuatan mental dalam menghadapi rintangan, sekaligus merepresentasikan nilai-nilai keharmonisan dan fungsi pemersatu dalam masyarakat Lamaholot.

Gerak Tarian Gawe Au

Dalam tarian Gawe Au terdapat beberapa gerakan yang saling berkaitan sehingga membentuk keutuhan suatu tarian. Gerak gerak tersebut di antaranya sebagai berikut.

a. Gerak Melompat



Gambar 1: Gerak Melompat
(Dok. Peneliti)

Gerakan melompat merupakan unsur gerak dominan dalam Tarian Gawe Au yang dilakukan oleh penari utama dengan tingkat presisi tinggi. Dalam pertunjukannya, penari harus melompat di antara celah-celah bambu yang dipukul secara ritmis, menuntut

keselarasan sempurna antara langkah kaki dan irama ketukan. Aktivitas ini mengandung risiko signifikan, di mana ketidaktepatan waktu melompat dapat menyebabkan kaki terjepit di antara bambu-bambu yang bergerak. Secara teknis, gerakan melompat dalam tarian ini mengintegrasikan tiga komponen utama: (1) daya ledak vertikal untuk mencapai ketinggian lompatan yang memadai, (2) koordinasi visual-motorik dalam mengantisipasi celah bambu, dan (3) stabilitas dinamis saat mendarat. Gerakan ini dilakukan dengan pola berulang mengikuti struktur musik 6/8, di mana penari harus melompat pada ketukan tertentu sambil mempertahankan postur tubuh tegak.

Analisis biomekanik menunjukkan bahwa gerakan melompat dalam Tarian Gawe Au melibatkan aktivasi otot-otot utama tungkai (quadriceps, gastrocnemius, dan gluteus) secara eksentrik-konsentrik, mirip dengan mekanisme lompatan dalam olahraga plyometrik. Unsur kelincahan (agility) terlihat dari kemampuan penari mengubah arah lompatan secara lateral saat berpindah antar-lintasan bambu, sementara aspek keseimbangan (balance) tercermin dari kontrol tubuh saat berada di fase flight.



Gambar 2 : Tarian Gawe Au
(Dok. Peneliti)



Gambar 3 : Tarian Gawe Au
(Dok. Peneliti)

Gerakan ini tidak hanya bersifat fungsional tetapi juga mengandung nilai simbolis, merepresentasikan keteguhan masyarakat Lamaholot dalam menghadapi tantangan hidup. Setiap lompatan yang presisi mencerminkan harmoni antara keterampilan fisik, disiplin ritmis, dan warisan budaya yang diwariskan secara turun-temurun.

b. Gerakan Ayunan Tangan



Gambar 4 : Gerak Ayunan Tangan
(Dok. Peneliti)

Tarian Gawe Au menampilkan gerakan yang harmonis antara lompatan dinamis dan gerakan tangan yang lembut. Para penari melompat dengan lincah sambil menggerakkan tangan secara berirama, menciptakan kesan visual seperti burung yang sedang terbang atau tanaman yang bergoyang ditiup angin. Meski melakukan gerakan yang cepat dan energik, tubuh penari tetap mempertahankan postur tegak namun lentur, menunjukkan keanggunan yang khas dalam setiap gerakannya.

Tarian ini diawali dengan sikap berdiri tegap yang melambangkan kesiapan dan penghormatan terhadap tradisi. Selanjutnya, penari melakukan gerakan tubuh yang condong ke depan secara ritmis, mengikuti hentakan bambu yang menjadi pengiring. Gerakan badan yang dinamis ke kiri dan kanan, yang diselaraskan dengan irama musik, mencerminkan kerjasama dan keselarasan antar penari dalam kelompok.

Gerakan tangan dalam tarian ini memiliki makna khusus. Ayunan tangan ke depan dan samping menggambarkan aktivitas sehari-hari masyarakat seperti menumbuk padi atau memanen hasil bumi. Sementara gerakan mengepal tangan yang diikuti goyangan badan melambangkan semangat dan kekuatan dalam bekerja. Setiap gerakan dalam tarian ini tidak hanya indah dipandang, tetapi juga sarat dengan makna dan nilai-nilai kehidupan masyarakat Lamaholot.

c. Gerakan Membungkuk dan memutar.



Gambar 5 : Gerak Membungkuk dan Memutar
(Dok. Peneliti)

Gerak Membungkuk dan memutar dalam tarian Gawe Au merupakan dua unsur penting dalam struktur gerak tarian Gawe Au yang memiliki makna budaya dan simbolik yang mendalam. Gerakan membungkuk dalam tarian Gawe Au dilakukan dengan menurunkan tubuh bagian atas ke depan, dengan tangan di atur sesuai irama. Sementara itu, gerakan memutar dilakukan dengan memutar badan, kaki atau pinggul secara teratur dan terarah mengikuti alur musik. Dalam konteks tarian Gawe Au, gerakan memutar sering di padukan dengan gerakan membungkuk untuk menciptakan harmoni antara, kekuatan dan kelembutan serta menunjukkan keseimbangan antara dunia nyata dan dunia roh menurut kepercayaan

masyarakat desa Lewobele.

Kedua gerakan ini tidak hanya memperindah bentuk tari, tetapi juga mengandung pesan budaya yang penting melalui gerak membungkuk dan memutar, penari menyampaikan nilai-nilai adat rasa syukur, dan penghormatan terhadap kehidupan dan leluhur secara simbolis dan menyentus. Gerakan membungkuk melatih fleksibilitas otot punggung, paha, belakang, dan pinggul. Sementara gerakan memutar melatih otot perut, meningkatkan keseimbangan, serta memperkuat koordinasi antara tubuh bagian atas dan bawah. Gerakan ini juga mendorong kelincahan dan ketepatan waktu karena penari harus bergerak mengikuti ketukan bambu tanpa tertinggal. Dengan demikian, tarian Gawe Au bukan hanya sebuah ekspresi budaya, tetapi juga sarana latihan jasmani yang menyehatkan dan melatih disiplin gerak tubuh secara alami.

d. Gerakan Memukul Bambu.

Gerak memukul bambu dalam Tarian Gawe Au merupakan salah satu unsur penting dalam struktur pertunjukan. Gerakan ini dilakukan dengan menghentakkan atau memukul batang bambu secara ritmis dan teratur. Pemukul bambu berperan sebagai pengatur irama yang menjadi acuan bagi para penari saat melompat dan berpindah posisi. Aktivitas ini melibatkan kekuatan otot lengan dan bahu, koordinasi mata-tangan, serta kecepatan reaksi. Hal ini sejalan dengan prinsip dasar latihan jasmani yang menekankan pengembangan keterampilan motorik kasar, kecepatan gerak, dan daya tahan tubuh. Selain itu, gerakan memukul bambu juga melatih konsentrasi dan kerja sama karena harus dilakukan secara serempak agar menghasilkan irama yang harmonis dengan gerakan tari.



Gambar 6 : Gerak Memukul Bambu
(Dok. Peneliti)

Dalam gambar di atas, terdapat dua posisi duduk yang dominan, yaitu posisi jongkok penuh dan posisi duduk menyamping (setengah duduk), tergantung pada kenyamanan pemain musik. Pada posisi jongkok, peserta menekuk kedua lutut dan menumpukan berat badan pada telapak kaki dengan badan sedikit condong ke depan. Posisi ini memberikan stabilitas dan kelincahan saat tangan digunakan untuk memukul atau menggerakkan bambu. Sementara itu, beberapa peserta menggunakan posisi setengah duduk dengan satu lutut menekuk ke atas dan kaki lainnya dilipat ke samping. Posisi ini lebih rileks dan memungkinkan peserta untuk mengatur ritme pukulan dengan santai namun tetap fokus.

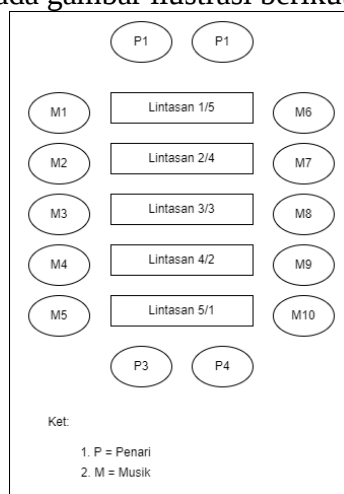
Keberhasilan Tarian Gawe Au juga bergantung pada aspek pemain musik. Untuk menghasilkan irama yang selaras dengan penari, diperlukan kekompakan, kedisiplinan, kerja sama, dan konsistensi dalam memainkan tempo ritmis. Kesalahan dalam memainkan ritme dapat mengakibatkan cedera bagi penari. Oleh karena itu, selain memiliki daya tahan otot, pemain musik juga harus menguasai pengetahuan tentang pola ketukan.

Dalam memainkan ritme Tarian Gawe Au, pemusik duduk atau berjongkok sambil memegang bambu untuk membentuk lintasan yang akan dilalui penari. Satu lintasan terdiri dari dua orang pemain musik yang saling berhadapan dan memegang ujung bambu. Bambu tersebut dibenturkan sesuai hitungan untuk menghasilkan bunyi. Hitungan yang digunakan dalam Tarian Gawe Au di Desa Lewobele adalah enam kali benturan ke Au Ina (bambu bagian bawah/alas), yang dibagi menjadi dua bagian: setelah ketukan 1–3, diberi jeda beberapa detik, kemudian dilanjutkan ke ketukan 4–6.

Setelah enam kali ketukan dibenturkan ke Au Ina, hitungan berikutnya adalah membenturkan bambu antara tangan kiri dan kanan pemain musik selama enam ketukan. Pola ini juga dibagi menjadi dua bagian, yaitu tiga ketukan diikuti jeda, kemudian dilanjutkan ke ketukan 4–6.

Proses Tarian Gawe Au

Tarian diawali dengan membentuk formasi dan posisi masing-masing yang terdiri dari 10 orang memukul bambu yang membentuk lima lintasan yang akan dilalui 4 orang penari lainnya. Formasi dapat dilihat pada gambar ilustrasi berikut.



Gambar 7 : Ilustrasi Formasi Penari

Posisi star penari di bagi menjadi dua arah yang berlawanan. Gerakan awalan tarian dilakukan selama 8 ketukan, di mana penari masih berada di luar area bambu. Dalam posisi tegap, penari melakukan gerakan kecil berupa ayunan tangan ke kanan dan ke kiri. Gerakan ini mencerminkan kesiapan serta penghormatan awal sebelum memasuki ruang gerak utama. Kaki tetap dalam posisi netral, sementara pandangan penari tertuju ke arah pusat pola hentakan bambu.

Pada pada tiga ketukan selanjutnya, penari mulai melompat sambil melakukan gerakan lambaian tangan ke dalam lintasan 1. Lompatan di dahului kaki kiri kemudian di ikuti kaki kanan. Setelah berada dalam lintasan bambu, penari melakukan gerakan membungkuk sambil melambaikan tangan selama tiga kali ketukan sebagai simbol kerendahan hati dan penghormatan terhadap ruang sakral. Tubuh ditundukkan dengan posisi tangan bergerak ke depan dan kepala menunduk, Selanjutnya, pada tiga ketukan berikutnya penari mulai berdiri sambil melompat keluar lintasan untuk menghindari jepitan bambu.

Setelah keluar lintasan, tiga kali hitungan selanjutnya, penari melakukan gerakan langkah silang untuk memutar badan dalam posisi berdiri dan bersiap untuk melompat ke lintasan berikutnya. Pada lintasan ke-2 sampai ke-5, Penari melakukan gerakan yang sama dengan lintasan 1 secara berulang-ulang. Setiap gerakan yang dilakukan oleh penari selalu mengikuti pola irama bambu sehingga membutuhkan konsentrasi, kelincahan, dan keseimbangan tubuh. Pada saat melakukan lompatan, membungkuk, berdiri dan memutar badan, Tangan penari selalu bergerak aktif, mengayun ke depan dan belakang atau membuka ke samping sebagai bentuk ekspresi yang bebas namun tetap terkendali.

Setelah melewati lintasan ke-5, tiga kali hitungan selanjutnya penari melakukan gerakan putar badan untuk bersiap melompat kembali ke lintasan dengan gerakan yang sama namun dengan arah yang berlawanan dari lintasan ke-5 sampai lintasan ke-1. Pada putaran kembali ini merupakan puncak dari tarian di mana pada saat melewati lintasan ke-5 sampai ke lintasan ke-3 tempo ritme bambu di naikan sehingga semakin cepat. Oleh karena itu penari di tuntut untuk memiliki kelincahan, konsentrasi tinggi dan harus berhati-hati, sehingga setiap gerakan dapat sesuai dengan ritme bambu yang semakin cepat. Pada puncak tarian ini juga tangan diangkat setinggi bahu atau diarahkan ke atas kepala. Ekspresi wajah penari menjadi lebih kuat, menunjukkan semangat dan kekuatan dalam mengekspresikan nilai-nilai budaya.

Setelah melewati lintasan ke-3 dan pada saat penari memutar badan tempo ritme bambu kembali di turunkan menunjukan bahwa tarian akan segera berakhir. Sehingga pada lintasan ke-2 dan ke-1, penari harus mengurangi kecepatan menyesuaikan dengan ritme yang di mainkan oleh pemain musik.

Menjelang akhir tarian, yaitu pada ketukan keempat puluh satu hingga keempat puluh delapan, gerakan mulai melambat. Penari mengambil posisi menyilangkan kaki dengan tangan yang merapat di depan dada. Posisi ini menandakan bahwa penari sedang memasuki tahap akhir atau fase reflektif dari pertunjukan. Gerakan tubuh menjadi lebih halus dan terkendali sebagai bentuk penghayatan terhadap pesan yang disampaikan melalui tarian.

Akhirnya, penari kembali ke posisi star di mana tubuh kembali dalam keadaan tegap, tangan diturunkan ke sisi tubuh atau dirapatkan di depan perut. Kepala sedikit menunduk sebagai simbol penghormatan dan penutupan gerakan secara utuh. Tarian berakhir secara perlahan dalam keadaan diam yang penuh makna.

PEMBAHASAN

Gerak dasar dalam olahraga merupakan gerak pengulangan yang dilakukan terus-menerus dari kebiasaan serta menjadikannya sebagai dasar dari pengalaman lingkungan mereka. Seperti halnya masyarakat desa lewobele dalam mempraktikkan tarian Gawe Au. Di lihat dari unsur olahraga, gerak dalam tarian tarian Gawe Au sangat indentik dengan gerak dasar olahraga. Berikut adalah analisis gerak dasar olahraga dalam tarian Gawe Au :

1. Bentuk dan karakteristik gerak dasar olahraga dalam tarian Gawe Au

a. Gerak Lokomotor

Berdasarkan hasil penelitian, Tarian Gawe Au mengandung gerak lokomotor yang dominan, yaitu gerakan berpindah tempat dengan melibatkan perpindahan seluruh tubuh. Gerakan melompat (Lei Gredo) menjadi elemen inti dalam tarian ini, di mana penari harus melintasi celah bambu secara ritmis dengan presisi tinggi. Gerakan ini sesuai dengan teori (Gallahue & Ozmun,.2006) yang mendefinisikan gerak lokomotor sebagai keterampilan dasar yang memindahkan tubuh dari satu titik ke titik lain, seperti berlari, melompat, atau meloncat. Dalam konteks Tarian Gawe Au, lompatan tidak hanya bersifat fungsional untuk menghindari jepitan bambu, tetapi juga memiliki nilai artistik dan kultural yang mencerminkan keteguhan hati masyarakat Lamaholot.

Karakteristik gerak lokomotor dalam tarian ini ditandai oleh dinamika, kecepatan, dan koordinasi. Penari harus mengombinasikan lompatan vertikal dan horizontal dengan pola langkah silang (cross-step) saat berpindah antar-lintasan bambu. Hal ini memenuhi kriteria gerak lokomotor kompleks menurut (Mahendra,.2017), yang menekankan integrasi antara kekuatan otot tungkai, keseimbangan, dan kesadaran spasial. Selain itu, gerakan memutar badan (pivot) saat transisi antar-lintasan juga termasuk dalam kategori lokomotor, karena melibatkan perpindahan berat tubuh secara terkendali.

Dari aspek fisiologis, gerak lokomotor dalam Tarian Gawe Au melatih kelincahan (agility) melalui tuntutan perubahan arah secara tiba-tiba dan respons terhadap ritme bambu. Konsep ini sejalan dengan teori (Sheppard & Young, 2006) tentang kelincahan sebagai kemampuan mengubah posisi tubuh dengan cepat tanpa kehilangan

keseimbangan. Dengan demikian, Tarian Gawe Au tidak hanya menjadi medium pelestarian budaya, tetapi juga sarana pengembangan keterampilan gerak dasar olahraga yang relevan dengan prinsip latihan fisik modern.

b. Gerak Non Lokomotor

Tarian Gawe Au tidak hanya menonjolkan gerak lokomotor yang dinamis, tetapi juga mengandung gerak non-lokomotor yang bersifat stabil dan tidak melibatkan perpindahan tempat. Gerakan ini terlihat pada ayunan tangan, membungkuk, dan memutar badan, yang dilakukan penari tanpa berpindah posisi secara signifikan. Menurut teori (Gallahue & Ozmun, 2006), gerak non-lokomotor merupakan keterampilan dasar yang mengandalkan kontrol tubuh dalam ruang terbatas, seperti menekuk, memutar, atau mengayun, tanpa mengubah lokasi tubuh secara keseluruhan. Dalam Tarian Gawe Au, gerakan membungkuk (flexion) dan memutar (rotation) saat penari berada di dalam lintasan bambu merupakan contoh sempurna dari gerak non-lokomotor yang memenuhi kriteria tersebut.

Karakteristik gerak non-lokomotor dalam tarian ini ditandai oleh stabilitas, fleksibilitas, dan ekspresi simbolik. Gerakan membungkuk dengan tubuh condong ke depan dan kepala menunduk (Gambar 9) melibatkan fleksi otot punggung dan pinggul, yang secara fisiologis melatih kelenturan dan keseimbangan statis. Hal ini sejalan dengan pendapat (Mahendra, 2017) yang menyatakan bahwa gerak non-lokomotor dalam seni tradisional sering kali berfungsi ganda: sebagai latihan fisik dan medium penyampaian pesan budaya. Dalam konteks Tarian Gawe Au, gerakan ini tidak hanya melatih kelincahan postural (postural agility), tetapi juga merepresentasikan sikap penghormatan kepada leluhur dan alam, sesuai nilai kearifan lokal masyarakat Lamaholot.

Selain itu, ayunan tangan (Gambar 8) yang dilakukan secara ritmis saat penari berdiri di tempat termasuk dalam kategori gerak non-lokomotor. Gerakan ini memerlukan koordinasi neuromuskular antara lengan, bahu, dan torso, serta presisi waktu untuk menyelaraskan ayunan dengan ketukan bambu. Teori Laban (1960) dalam tentang (Arman et al. 2019) analisis gerak menegaskan bahwa gerak non-lokomotor seperti ayunan (swinging) dan tekanan (pressing) dalam tari tradisional sering kali mengandung makna kultural. Dalam Tarian Gawe Au, ayunan tangan ke samping atau ke depan yang meniru aktivitas menumbuk padi atau memanen, menunjukkan integrasi antara aktivitas sehari-hari masyarakat dengan seni pertunjukan.

Dari aspek pelatihan, gerak non-lokomotor dalam tarian ini juga berkontribusi pada pengembangan aspek kelincahan, khususnya dalam hal body awareness (kesadaran tubuh) dan balance control (kontrol keseimbangan). Kombinasi antara gerak membungkuk dan memutar pada tempo cepat (saat ritme bambu dipercepat) menuntut penari untuk mempertahankan stabilitas inti tubuh, yang merupakan komponen kunci dalam kelincahan menurut (Sheppard & Young, 2006). Dengan demikian, Tarian Gawe Au tidak hanya memelihara warisan budaya, tetapi juga menjadi sarana latihan gerak non-lokomotor yang relevan dengan prinsip kebugaran jasmani.

c. Gerak Manipulatif

Gerak manipulatif dalam Tarian Gawe Au tercermin melalui aktivitas memukul bambu yang melibatkan keterampilan mengontrol objek eksternal (bambu) dengan anggota tubuh, khususnya tangan. Gerakan ini memenuhi kriteria gerak manipulatif menurut teori (Gallahue dan Ozmun, 2006) yang mendefinisikan gerak manipulatif sebagai keterampilan motorik yang membutuhkan koordinasi antara tangan, mata, dan objek untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks Tarian Gawe Au, pemukul bambu harus mengatur ritme, kekuatan pukulan, dan sinkronisasi gerak dengan penari, sehingga memerlukan presisi, kecepatan reaksi, dan daya tahan otot lengan-bahu. Karakteristik

gerak ini juga bersifat repetitif dan terstruktur, mengikuti pola ketukan 6/8 dengan jeda di hitungan ke-3 dan ke-6, yang menuntut konsistensi dan kerja sama tim.

Penelitian terdahulu oleh (Saputra et al.,2020) tentang analisis gerak manipulatif dalam permainan tradisional Benteng menunjukkan bahwa interaksi dengan objek (kayu/bambu) dapat meningkatkan koordinasi motorik kasar dan kepekaan ritmis. Temuan ini relevan dengan Tarian Gawe Au, di mana gerak memukul bambu tidak hanya berfungsi sebagai pengiring musik, tetapi juga sebagai latihan fisik yang melatih ketangkasan, kekuatan genggaman, dan ketepatan waktu. Selain itu, aspek kolaboratif dalam gerakan ini memperkuat nilai sosial budaya masyarakat Lamaholot, sebagaimana diungkapkan oleh informan bahwa keselarasan ritme bambu simbolis dengan semangat gotong royong (Gemohing). Dengan demikian, gerak manipulatif dalam tarian ini tidak hanya memiliki dimensi fisik, tetapi juga kultural yang mendalam.

2. Hubungan antar gerak dasar olahraga dalam Tarian Gawe Au dengan aspek-aspek kelincahan.

a. Kelincahan (agility)

Gerak dasar olahraga dalam Tarian Gawe Au, khususnya gerak lokomotor (melompat) dan manipulatif (memukul bambu), memiliki kaitan erat dengan aspek kelincahan (agility), yang didefinisikan oleh Sheppard dan Young (2006) sebagai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Dalam tarian ini, agility tercermin dari gerakan melompat dinamis antar celah bambu yang membutuhkan kecepatan reaksi, akurasi langkah, dan adaptasi terhadap perubahan ritme. Teori tersebut sejalan dengan temuan penelitian, di mana penari harus mengombinasikan lompatan vertikal dan horizontal dengan presisi untuk menghindari jepitan bambu, sambil mempertahankan postur tegak dan koordinasi visual-motorik.

Penelitian terdahulu oleh (Sugiarto et al.,2019) tentang analisis kelincahan dalam permainan tradisional Engklek menunjukkan bahwa pola gerak melompat dengan rintangan dapat meningkatkan agility melalui peningkatan kekuatan otot tungkai dan kepekaan proprioceptif (kesadaran posisi tubuh). Temuan ini relevan dengan Tarian Gawe Au, di mana latihan intensif selama dua hari—termasuk lari zig-zag dan drill lompat—dirancang khusus untuk mengasah kemampuan penari dalam mengantisipasi perubahan arah dan kecepatan. Selain itu, ritme bambu yang bervariasi (dari lambat hingga cepat) menciptakan simulasi sport-specific agility layaknya latihan plyometric dalam olahraga modern. Dengan demikian, Tarian Gawe Au tidak hanya menjadi ekspresi budaya, tetapi juga media pelatihan kelincahan berbasis kearifan local.

Gerak lokomotor dan manipulatif dalam Tarian Gawe Au memperkuat argumen bahwa tradisi budaya dapat berfungsi sebagai latihan fungsional untuk mengembangkan agility. Pelestarian tarian ini berpotensi menjadi alternatif pelatihan kelincahan yang kontekstual bagi masyarakat Desa Lewo Bele, terutama bagi generasi muda

b. Keseimbangan

Gerak dasar olahraga dalam Tarian Gawe Au, khususnya gerak non-lokomotor (membungkuk dan memutar) dan lokomotor (melompat), memiliki hubungan yang signifikan dengan aspek keseimbangan (balance). Menurut teori (Winter et al.,1995), keseimbangan didefinisikan sebagai kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi tubuh di atas bidang tumpu dengan kontrol postural yang baik. Dalam Tarian Gawe Au, aspek keseimbangan terlihat jelas pada gerakan membungkuk dan memutar yang dilakukan penari saat berada di antara bambu-bambu yang berirama. Penari harus mempertahankan postur tubuh yang stabil sambil melakukan gerakan dinamis, yang membutuhkan kontrol otot inti dan koordinasi sensorimotor yang baik.

Penelitian terdahulu oleh Hrysomallis et al., 2011) tentang keseimbangan pada atlet menunjukkan bahwa latihan gerakan dinamis dengan variasi posisi tubuh dapat meningkatkan stabilitas postural dan kontrol neuromuscular. Temuan ini sejalan dengan gerakan-gerakan dalam Tarian Gawe Au, di mana penari harus menjaga keseimbangan tubuh saat melakukan gerakan membungkuk dan memutar di atas permukaan yang tidak stabil (celah bambu). Latihan intensif selama dua hari yang mencakup senam untuk fleksibilitas dan latihan postur tubuh secara khusus dirancang untuk meningkatkan kemampuan penari dalam mempertahankan keseimbangan dinamis. Selain itu, gerakan melompat yang presisi antar bambu juga membutuhkan keseimbangan statis sesaat saat mendarat, sebelum bergerak ke posisi berikutnya.

Gerak non-lokomotor dan lokomotor dalam Tarian Gawe Au menunjukkan bahwa tradisi budaya ini dapat berfungsi sebagai media pelatihan keseimbangan yang efektif. Pelestarian tarian ini tidak hanya penting dari segi budaya, tetapi juga memiliki nilai praktis dalam pengembangan kemampuan keseimbangan bagi masyarakat Desa Lewo Bele, terutama bagi generasi muda.

c. Koordinasi

Koordinasi (coordination) merupakan komponen kelincahan yang esensial dalam mengintegrasikan gerakan tubuh secara harmonis, terutama saat menghadapi rangsangan eksternal seperti irama musik atau alat bantu (bambu). Menurut Hirtz (dalam Kurniawan et al., 2023), koordinasi adalah kemampuan untuk mengombinasikan gerakan dari berbagai bagian tubuh secara efisien dan tepat waktu untuk mencapai tujuan gerak tertentu. Dalam Tarian Gawe Au, prinsip ini terlihat jelas pada gerakan penari yang harus melompat (lokomotor), mengayunkan tangan (non-lokomotor), dan menghindari jepitan bambu (manipulatif) secara bersamaan dengan ritme yang ketat. Keterampilan ini memerlukan sinkronisasi tinggi antara sistem motorik, visual, dan auditori, yang sesuai dengan penjelasan Hirtz tentang koordinasi sebagai hasil interaksi sistem saraf dan otot dalam merespons tuntutan lingkungan.

Penelitian oleh (Purnomo et al., 2020) tentang tari tradisional Jawa juga mengonfirmasi bahwa aktivitas seni yang melibatkan properti (seperti bambu) membutuhkan koordinasi tingkat tinggi, terutama dalam hal timing danantisipasi gerak. Temuan ini paralel dengan Tarian Gawe Au, di mana ketepatan gerak penari bergantung pada kemampuan menginterpretasikan ritme pemukulan bambu dan mengubah pola langkah secara dinamis. Proses pelatihan tarian yang meliputi latihan drill lompat dan senam irama seperti dijelaskan dalam hasil penelitian secara tidak langsung mengasah koordinasi melalui repetisi gerak yang terstruktur, mirip dengan metode pelatihan olahraga.

Dengan demikian, Tarian Gawe Au tidak hanya menjadi ekspresi budaya, tetapi juga media pelatihan koordinasi yang efektif. Melalui analisis gerak dasar olahraga, terlihat bagaimana tarian ini mengembangkan kelincahan dengan menuntut integrasi antara kecepatan, keseimbangan, dan ketepatan komponen yang juga menjadi fokus dalam teori Hirtz tentang kemampuan koordinatif.

d. Kecepatan

Speed atau kecepatan merupakan salah satu komponen kelincahan yang merujuk pada kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dalam waktu sesingkat mungkin (Haff & Triplett, 2016). Dalam konteks Tarian Gawe Au, aspek speed tercermin dari gerakan melompat cepat di antara celah bambu yang dipukul secara ritmis. Penari harus mampu menyesuaikan kecepatannya dengan tempo ketukan bambu agar tidak terjepit, sehingga dibutuhkan reaksi cepat dan kecepatan gerak yang optimal. Hal ini sejalan dengan teori kecepatan reaksi yang dikemukakan oleh (Schmidt & Lee, 2019), yang menyatakan bahwa kecepatan gerak dipengaruhi oleh kemampuan sistem saraf dan

otot dalam merespons rangsangan eksternal, seperti irama musik atau ketukan bambu dalam tarian.

Penelitian terdahulu oleh (Widyastuti et al., 2021) mengenai analisis gerak dalam tari tradisional Jawa juga menemukan bahwa kecepatan gerak penari berperan penting dalam menjaga sinkronisasi dengan musik pengiring. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa latihan berulang dapat meningkatkan kecepatan reaksi dan akurasi gerak, yang serupa dengan proses pelatihan Tarian Gawe Au di Desa Lewobele. Dalam tarian ini, penari menjalani latihan intensif selama dua hari dengan fokus pada drill lompatan dan koordinasi ritmis, yang secara tidak langsung melatih kecepatan gerak (speed) dan ketepatan waktu (timing).

Selain itu, gerakan memukul bambu yang dilakukan oleh pemain pengiring juga membutuhkan kecepatan ritmis yang konsisten. Jika tempo pukulan tidak stabil, penari kesulitan mengantisipasi waktu melompat, sehingga risiko cedera meningkat. Dengan demikian, Tarian Gawe Au tidak hanya menjadi media pelestarian budaya, tetapi juga sarana untuk melatih kecepatan gerak sebagai salah satu komponen kelincahan dalam olahraga.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkap bahwa Tarian Gawe Au dari masyarakat Lamaholot tidak hanya memiliki nilai budaya yang tinggi, tetapi juga mengandung unsur gerak dasar olahraga yang berkaitan erat dengan aspek kelincahan (agility, balance, coordination, speed). Gerakan dominan seperti melompat antar celah bambu, ayunan tangan, dan memukul bambu melatih kelincahan melalui tuntutan presisi, kecepatan reaksi, dan koordinasi neuromuskular. Analisis biomekanik menunjukkan bahwa gerakan-gerakan dalam tarian ini melibatkan aktivasi otot inti dan tungkai secara dinamis, serupa dengan prinsip latihan plyometrik dan kelincahan dalam olahraga modern.

Secara praktis, Tarian Gawe Au berpotensi menjadi media pelatihan kelincahan berbasis kearifan lokal yang efektif bagi generasi muda. Pelestarian tarian ini tidak hanya penting untuk mempertahankan identitas budaya, tetapi juga dapat dimanfaatkan sebagai alternatif aktivitas fisik yang menyehatkan. Temuan penelitian memperkuat perlunya integrasi antara pelestarian seni tradisional dan pengembangan kebugaran jasmani, khususnya dalam konteks masyarakat Desa Lewobele yang menghadapi tantangan modernisasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arman, M. R. (2019). Studi laban tari jogi sebagai dokumentasi gerak tari tradisi Batam. *Jurnal Seni Tari*, 8(2), 87–96. <https://journal.unnes.ac.id/sju/jst/article/view/32230>
- Azkia, H. (2020). Model Gerak Lokomotor Berbasis Permainan untuk Anak Usia 6-8 Tahun. Universitas Negeri Jakarta.
- Brionanda, R. (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Pada Atlet Dinas Perhubungan Pekanbaru. Universitas Islam Riau.
- Cahyani, O. D., Prasetyo, A., & Hermawan, H. (2024). Upaya Meningkatkan Fisik dan Kelincahan Siswa dengan Metode Illinois Run pada Ekstrakurikuler Futsal. 9(1), 24–28.
- Celsiana, G., Helan, G., Bin, B., Resi, F., & Bao, H. (2023). Etnomatematika yang Terdapat Pada Tarian Gawe Au Masyarakat Adonara. 5(1), 9–15.
- Celsiana, dkk. (2023). Revitalisasi Tari Gawe Au sebagai Warisan Budaya Lamaholot di Desa Lewobele, Flores Timur. *Jurnal Kajian Budaya Nusantara*, 12(2), 45-60.
- Fadhil, M. (2019). Kontribusi Kelenturan Tubuh dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Throw In (Lemparan ke Dalam) Permainan Sepak Bola Atlet Club Nabi F.C Kabupaten Pelalawan [Universitas Islam Riau]. In *Sustainability* (Switzerland).

- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2006). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. McGraw-Hill.
- Haff, G. G., & Triplett, N. T. (2016). *Essentials of Strength Training and Conditioning* (4th ed.). Human Kinetics.
- Hardika, N., & Fuzita, M. (2021). Pengembangan Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor Berbasis Senam Ritmik. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(2), 263–272. <https://doi.org/10.31571/jpo.v10i2.3295>.
- Hrysomallis, C. (2011). Balance ability and athletic performance. *Sports Medicine*, 41(3), 221–232.
- Ismaryati. (2008). Peningkatan Kelincahan Atlet Melalui Penggunaan Metode Kombinasi Latihan Sirkuit-Pilometrik dan Berat Badan. *Paedagogia*, 11(1), 74–89.
- Ismaryati, dkk. (2008). *Kebugaran Jasmani dan Kesehatan*. Surakarta: UNS Press.
- Khutniah, N., & Iryanti, V. E. (2012). Upaya Mempertahankan Eksistensi Tari Kridha Jati di Sanggar Hayu Budaya Kelurahan Pengkol Jepara. *Jurnal Seni Tari*, 1(1), 9–21.
- Kurniawan, A., Hidayat, R., & Nugroho, S. (2023). "Coordinative Training in Traditional Dance: A Review of Hirtz's Theory Applications." *Journal of Sport Science and Physical Education*, 12(2), 45–60.
- Laban, R. (1960). *The Mastery of Movement*. MacDonald & Evans.
- Liliweri, A. (2019). *Pengantar Studi Kebudayaan*. Nusa Media.
- Mahendra, A. (2017). *Dasar-Dasar Gerak Olahraga*. PT RajaGrafindo Persada.
- Maran, M. F. N., Oliva Wissang, I., & Wai Lawet, P. (2023). Nilai dan Fungsi Tarian Gawe Daku Masyarakat Desa Bahinga Kecamatan Tanjung Bunga Kabupaten Flores Timur. *Social Science Academic*, 1(2), 161–166. <https://doi.org/10.37680/ssa.v1i2.3466>.
- Mubah, A. S. (2011). Revitalisasi Identitas Kultural Indonesia di Tengah Upaya Homogenisasi Global. *Global & Strategis*, 5(3), 251–260. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/PDF/?uri=CELEX:32016R0679&from=PT%0Ahttp://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=CELEX:52012PC0011:pt:NOT>.
- Nurunnabilah, N., Abdul Gani, R., & Gustiawati, R. (2022). Pengaruh Permainan Gerak Manipulatif Terhadap Konsentrasi Belajar. *Jurnal Porkes*, 5(2), 498–509. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2.6109>.
- Parwata, I. M. Y. (2021). Pembelajaran Gerak dalam Pendidikan Jasmani dari Perspektif Merdeka Belajar. *Indonesian Journal of Educational Development*, 2(2), 219–228. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5233331>.
- Purnomo, E., Setiawan, I., & Suharjana. (2020). "Coordinative Aspects of Traditional Dance Movements in Javanese Culture." *Journal of Physical Education and Sport*, 20(3), 1452–1460.
- Rama Pramoedyo Wardhana & Mohammad Faruk. (2018). Pengaruh Latihan Ballnastic Terhadap Kelincahan Pemain Futsal Di Club. *Jurnal Penjaskesrek*, 5(7), 1–5. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/49221>.
- Saputra, Y. M., Kusmaedi, N., & Nur, L. (2020). "Analisis Keterampilan Gerak Manipulatif dalam Permainan Tradisional Benteng sebagai Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar." *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(1), 12–20.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis* (6th ed.). Human Kinetics.
- Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2006). "Agility Literature Review: Classifications, Training, and Testing." *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919–932.
- Subandi. (2011). Deskripsi Kualitatif sebagai Satu Metode dalam Penelitian Pertunjukan. *Harmoni*, 11(2), 173–179.
- Sucipto, H., S, S. K., & Rahayu, S. (2016). *Manajemen Pembelajaran Pendidikan Jasmani*

- Olahraga dan Kesehatan SMP-SMA Semesta Bilingual Boarding School Semarang. *Journal of Physical Education and Sports*, 5(2), 140–147. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>.
- Sugiarto, dkk. (2019). Analisis Kelincahan dalam Permainan Tradisional. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12(1), 45-60.
- Syahputri, A. Z., Fallenia, F. Della, & Syafitri, R. (2023). Kerangka Berfikir Penelitian Kuantitatif.
- Sugiarto, E., Hidayat, R., & Nurhasan. (2019). "Pengaruh Permainan Engklek terhadap Peningkatan Kelincahan Anak Usia Sekolah Dasar." *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(2), 45–53.
- Trisnowiyanto, B. (2016). Latihan Peningkatan Kemampuan Biomot (Kelincahan,Kecepatan,Keseimbangan, dan Flestibilitas) Dengan Teknik Lari (Shuttle Run, Zig-Zag,Formasi 8) Pada Pensilat. *Keterampilan Fisik*, 05(2), 82–89.
- Utomo, R. B. (2017). Studi Pada Atlet Bolavoli Putera Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK Unesa*.
- Widyastuti, E., Nugroho, F., & Suryadi, D. (2021). Analisis Biomekanika Gerak Tari Tradisional Jawa dalam Kaitannya dengan Komponen Fisik Olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(2), 45-58.
- Winter, D. A. (1995). Human balance and posture control during standing and walking. *Gait & Posture*, 3(4), 193-214.