

PENGARUH LATIHAN TARIAN JA'I (*TRADISIONAL DANCE*) TERHADAP KEBUGARAN FISIK MAHASISWA FK UNDANA

Derri R. Tallo Manafe, Dyah G. R. Kareri, Efrisca M. Damanik

ABSTRAK

Untuk menjalani sistem Kurikulum Berbasis Kompetensi di Fakultas Kedokteran diperlukan mahasiswa yang memiliki kebugaran fisik yang baik. Kebugaran fisik melalui peningkatan efisiensi kerja jantung dan meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh. Aktivitas fisik terbukti dapat meningkatkan kebugaran fisik. Jenis aktivitas fisik lain yang sedang dikembangkan saat ini karena dapat meningkatkan kebugaran fisik adalah *Dance Movement Therapy* (DMT). Salah satu jenis tarian tradisional yang sudah dikenal oleh masyarakat luas adalah Tarian Ja'i. Tarian ini bisa dijadikan sebagai DMT sekaligus unsur aerobik karena gerakan tarian tersebut melibatkan kelompok otot-otot besar di kepala/leher, tangan, dan kaki. Tujuan penelitian ini untuk membuktikan adanya pengaruh Tarian Ja'i terhadap kebugaran fisik mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. Metode yang digunakan pada jenis penelitian ini adalah *randomized pre and post test controlled group design*. Tempat penelitian dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus-Oktober 2019. Sampel penelitian adalah Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Mahasiswa yang masuk kriteria inklusi kemudian menjalani tes kebugaran fisik sebelum dan sesudah perlakuan tarian Ja'i selama 3 minggu, dengan lari pada lintasan 2,4 km dan waktu tempuh dicatat berdasarkan stop watch. Kelompok perlakuan diberi Tarian Ja'i durasi \pm 30 menit dengan intensitas moderat sesuai dengan target kisaran *heart rate* 50-70% berdasarkan metode Karvonen serta dalam rentang skala borg RPE 12-16. Tarian Ja'i dilakukan selama 3x seminggu selama 3 minggu. Kelompok kontrol tidak diberikan latihan khusus. Pelaksanaan latihan senam aerobik low impact selama 3 minggu dengan 9 kali pertemuan. Analisa data menggunakan uji t-berpasangan (*paired t-test*). Hasil yang diperoleh yaitu variabel waktu tempuh lari kelompok perlakuan Tarian Ja'i sebelum dan setelah perlakuan menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna ($p \leq 0,05$). Pada variabel waktu tempuh lari kelompok perlakuan Tarian Ja'i sebelum dan setelah perlakuan menunjukkan adanya perbedaan bermakna dengan waktu tempuh tes lari 2,4 km dari rerata sebelum perlakuan 21' 06" menjadi 18' 23" setelah tiga minggu perlakuan ($p \leq 0,05$). Sedangkan pada variabel waktu tempuh lari kelompok kontrol sebelum dan setelah perlakuan menunjukkan tidak adanya perbedaan bermakna dengan waktu tempuh tes lari 2,4 km. Dari penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa Tarian Ja'i mampu meningkatkan kebugaran fisik mahasiswa Fakultas Kedokteran Undana.

Kata Kunci: Kebugaran fisik, DMT, Tarian Ja'i, mahasiswa FK

Pendidikan dokter merupakan jurusan yang menerapkan Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK) dengan metode pembelajaran "*Problem Based Learning* (PBL)" yang menekankan pada kemandirian mahasiswa untuk mempelajari secara lebih mendalam materi-materi yang diberikan selama perkuliahan.⁽¹⁾ Metode pembelajaran PBL menggunakan sistem perkuliahan "blok", dengan adanya

beberapa blok di setiap semester, dan ujian final pada setiap akhir blok⁽¹⁾. Pada penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya terkait sistem pembelajaran blok, didapatkan hasil yaitu mahasiswa merasa kesulitan dan tidak yakin untuk mencapai syarat kelulusan minimal di setiap blok yang dilalui karena banyaknya materi yang harus dipelajari dalam waktu yang cukup

singkat untuk menghadapi ujian final⁽²⁾. Oleh karena jarak antara waktu belajar dengan waktu ujian final yang relatif singkat, maka mahasiswa kedokteran dituntut untuk memiliki kualitas kebugaran fisik yang baik.

Saat ini telah berkembang tatalaksana non-farmakologis untuk meningkatkan kebugaran yaitu melalui *Dance Movement Therapy*. DMT merupakan bentuk terapi yang menggunakan gerakan dengan tujuan sebagai sarana interaksi antar sesama, kegiatan yang menyenangkan, dan sarana pelepas ketegangan sehingga tubuh menjadi rileks. Penelitian oleh Iskharul Babdillah pada tahun 2018 menunjukkan bahwa DMT memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat stres^{(3),(4)}. Tarian merupakan bagian dari DMT yang menggunakan gerak tubuh sebagai media ekspresi, berupa gerak ritmis yang memiliki unsur keindahan dan juga sebagai hasil proses kreatif yang berasal dari masyarakat⁽⁵⁾.

Provinsi Nusa Tenggara Timur, memiliki banyak jenis tarian tradisional yang sangat digemari oleh masyarakat, namun belum banyak yang meneliti tentang manfaat tarian tradisional bagi kesehatan. Salah satunya tarian tradisional yang sangat populer adalah Tarian Ja'i. Tarian Ja'i adalah tarian tradisional yang berasal dari masyarakat Ngada di Flores, NTT yang digunakan sebagai ungkapan rasa syukur dan kegembiraan. Tarian ini juga melibatkan kelompok otot besar meliputi kepala/leher, tangan, dan kaki⁽⁶⁾.

Melihat potensi yang ada pada tarian ini, maka dilakukan penelitian pengaruh latihan Tarian Ja'i (*traditional dance*) terhadap kebugaran fisik mahasiswa FK Universitas Nusa Cendana (Undana).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *Quasy Experimental* dengan rancangan penelitian *Pre and Post Test with control group*.

Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa semester 3, 5, dan 7 Fakultas Kedokteran Undana Tahun 2019. Besar sampel penelitian 30 orang yang dibagi dalam 2 kelompok yaitu kelompok kontrol (tanpa perlakuan) dan kelompok perlakuan (pelatihan tarian Ja'i) secara *simple random sampling*.

Setiap kelompok berjumlah 15 orang dan sebelum melakukan pelatihan tarian Ja'i diukur tinggi badan, berat badan, dan dicatat pengukuran waktu tempuh tes lari 2,4 km. Pelatihan tarian Ja'i dilakukan selama 3 minggu sebanyak 3 kali seminggu dengan durasi lamanya waktu tiap intervensi yaitu 30 menit. Intervensi berupa 5 menit pemanasan, 20 menit menari dan 5 menit pendinginan. Sedangkan, sampel penelitian yang termasuk kelompok kontrol tidak mendapatkan intervensi apapun.

Lokasi penelitian dilakukan di pelataran halaman gedung *clinical skill laboratorium* FK Undana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Tabel Perbedaan rerata perbaikan waktu tempuh lari 2,4 km setelah perlakuan masing-masing kelompok

Hasil pengukuran	Kelompok	Kelompok	p
	Traian Ja'i	Kontrol	
Perbaikan Waktu Tempuh Lari 2,4 km (s)	164±38.07	142±29.03	0.00

Berdasar uji normalitas dengan tes *Kolmogorof-Smirnov* untuk menunjukkan karakteristik subjek pada variabel kebugaran fisik pada kedua kelompok perlakuan berdistribusi normal ($p > 0,05$). Pada hasil uji homogenitas varian didapatkan bahwa variabel kebugaran fisik pada kedua kelompok perlakuan memiliki varian yang sama ($p > 0,05$).

Perhitungan perbedaan variabel masing-masing kelompok yaitu perbedaan rerata waktu tempuh lari 2,4 km dilakukan dengan uji *Paired-t test* sehingga diperoleh hasil seperti pada tabel 1 yaitu variabel waktu tempuh lari kelompok perlakuan Tarian Ja'i sebelum dan setelah perlakuan menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna ($p \leq 0,05$). Pada variabel waktu tempuh lari kelompok perlakuan Tarian Ja'i sebelum dan setelah perlakuan menunjukkan perbedaan bermakna dengan waktu tempuh tes lari 2,4 km dari rerata sebelum perlakuan 21' 06" menjadi 18' 23" setelah tiga minggu perlakuan ($p \leq 0,05$). Sedangkan pada variabel waktu tempuh lari kelompok kontrol sebelum dan setelah perlakuan menunjukkan tidak adanya perbedaan bermakna dengan waktu tempuh tes lari 2,4 km. berdasarkan hasil pada penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa perlakuan Tarian Ja'i memberi peningkatan kebugaran fisik yang lebih baik apabila dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Penelitian ini membuktikan bahwa perlakuan Tarian Ja'i mempunyai sifat gerakan aerobik dan mempunyai prinsip dan ciri perlakuan kebugaran fisik seperti perlakuan daya tahan jantung-paru. Menurut Nala (2002), upaya dalam peningkatan fungsi sistem organ tubuh untuk pemenuhan kebutuhan tubuh yang optimum dengan berolahraga, maka perlakuan tersebut memiliki ciri-ciri yaitu sistematis, repetitif, takaran tepat, dan menyesuaikan dengan kemampuan individu. Secara keseluruhan perlakuan Tarian Ja'i telah memenuhi ciri-ciri tersebut. Dibandingkan hasil pada kelompok kontrol (tidak mendapatkan perlakuan), waktu tempuh tes awal dikategorikan sangat kurang dan tes akhir dikategorikan kurang serta secara statistik memiliki perbedaan yang bermakna ($p > 0,05$).

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tarian Ja'i dapat meningkatkan waktu tempuh lari 2,4 km lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol ($p \leq 0,000$).
2. Tari Ja'i terbukti sebagai terapi non-farmakologis untuk meningkatkan kebugaran fisik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Yudaristy H, Irfanuddin, Azhar MB. Persepsi Mahasiswa dan Dosen Tentang Ketercapaian Kompetensi Dasar dan Klinis Pendidikan Dokter di Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. *J Kedokt dan Kesehat*. 2014;1(1):25–33.
2. Wiyananti R, Wibowo S. Prototipe Sistem Blok Dalam Metode Pembelajaran Problem Based Learning (Studi Kasus di Fakultas Kedokteran Universtas Muhammadiyah Semarang). *TechnoCOM*. 2016;15(1):7–14.
3. Chamidah AN. Deteksi Dini Pertumbuhan dan Perkembangan Anak. 2009. Available at: http://eprints.uny.ac.id/4226/2/deteksi_dini_gangguan_tumbang.pdf
4. Fuentes LJ, et al. Sensitivity of certain standardised test to executive attention functioning in seven-year-old children. *Spain: Electronic Journal of Research in Educational Psychology, University of Almeria*; 2003
5. Roebbers CM, Cimeli P, Röthlisberger M, Neuenschwander R. Executive functioning, metacognition, and self-perceived competence in elementary school children: an explorative study on their interrelations and their role for school achievement. *Metacognition and Learning*. In Azevedo R, ed. *Metacognition and Learning*. New York: Springer; 2012

6. Best JR. Effects of physical activity on children's executive function: Contributions of experimental research on aerobic exercise. *Developmental Review*. 2010; 30:331-351
7. Vicente SF, Larigauderie P, Gaonac'h D. More dissociations and interactions within central executive functioning: A comprehensive latent-variable analysis. *Acta Physiologica*. 2008: 1-29
8. Erickson, K. I., and Kramer, A. F. (2009) Aerobic exercise effects on cognitive and neural plasticity in older adults. *British Journal of Sports Medicine* 43, 22-24.
9. Roseann Peiffer, Lynn A. Darby, Adam Fullenkamp and Amy L. Morgan. Effects of Acute Aerobic Exercise on Executive Function in Older Women. *Journal of Sports Science and Medicine* (2015) 14, 574-583.
10. Koch S, Kunz T, Lykou S, Cruz R. Effects on Dance Movement Therapy and Dance on Health-related Psychological Outcomes: A Meta-Analysis. *Arts Psychother*. 2014;41(1):46–64.
11. Karkou V, Meekums B. Dance Movement Therapy for Dementia (Review). *Cochrane Libr*. 2017;(2):3.
12. Borhan ASM, Hewston P, Merom D, Kennedy C, Ioannidis G, Santesso N, et al. Effects of Dance on Cognitive Function Among Older Adults: a Protocol for Systematic Review and Meta-Analysis. *Borhan al Syst Rev*. 2018;7(1):1–5.
13. Djokaho MP. *Pergeseran Fungsi Tari Ja'i Dari Ritual Ke Profan Di Kota Kupang*. Universitas Pendidikan Indonesia. 2013
14. Moran S, Gardner H. "Hill, Skill, and Will" Executive Function from a Multiple-Intelligences Perspective. Meltzer L, ed. *Executive function education in theory to practice*. New York: A Division of Guilford Publications, Inc; 2007. p 19-38
15. Miyake A, Friedman NP, Emerson MJ, Witzki AH, Howerter A. The Unity and Diversity of Executive Functions and Their Contributions to Complex "Frontal Lobe" Tasks: A Latent Variable Analysis. *Cognitive Psychology*. 2000; 41: 49-100
16. Zelazo PD, Carlson SM, Kesek A. The Development of Executive Function in Childhood. In Nelson CA and Luciana M, editors. *Handbook of developmental cognitive neuroscience*. 2nd ed. Massachusetts; The Mitt press; 2008. p 533-72
17. Ecker UKH, Lewandowsky S, Oberauer K, Chee AEH. The Components of Working Memory Updating: An Experimental Decomposition and Individual Differences. *Journal of Experimental Psychology Learning, Memory, and Cognition*. 2010; 36(1):170–89