

**ANALISIS GERAK DASAR OLAHRAGA DALAM TARIAN HAMA UA  
(PUKUL BETIS) DI DESA BUBU ATAGAMU KECAMATAN SOLOR  
SELATAN**

**Maria Paskalina Benga Werang<sup>1</sup>, Antonius Harun Ruron<sup>2</sup>**  
[werangmarlin65@gmail.com](mailto:werangmarlin65@gmail.com)<sup>1</sup>, [harundadhenorn@gmail.com](mailto:harundadhenorn@gmail.com)<sup>2</sup>  
**Institut Keguruan Dan Teknologi Larantuka**

**ABSTRAK**

Penelitian ini menganalisis gerak dasar olahraga dalam Tarian Hama Ua (pukul betis) di Desa Bubu Atagamu, Flores Timur, dengan pendekatan kualitatif melalui observasi, wawancara, dan studi dokumen. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa tarian tradisional ini mengandung tiga unsur gerak dasar olahraga: (1) lokomotor (lompat berjingkat/nuluyem nolho dan berputar/hepak), (2) non-lokomotor (berdiri, membungkuk, menekuk lutut), dan (3) manipulatif (memukul dengan tongkat bambu). Gerakan-gerakan tersebut tidak hanya memiliki nilai budaya sebagai simbol persaudaraan dan ketangguhan masyarakat Lamaholot, tetapi juga berpotensi sebagai latihan fisik untuk meningkatkan keseimbangan, koordinasi, dan ketahanan kardiovaskular. Temuan ini merekomendasikan pengembangan Hama Ua sebagai olahraga tradisional berbasis kearifan lokal sekaligus strategi pelestarian budaya.

**Kata Kunci:** Tarian Hama Ua, Gerak Dasar Olahraga, Olahraga Tradisional, Pelestarian Budaya.

**ABSTRACT**

*This study analyzes fundamental movement skills in Hama Ua (calf-hitting dance) from Bubu Atagamu Village, East Flores, using qualitative methods through observation, interviews, and document analysis. The findings reveal that this traditional dance incorporates three basic sports movements: (1) locomotor (hopping/nuluyem nolho and rotating/hepak), (2) non-locomotor (standing, bending, knee flexion), and (3) manipulative (hitting with bamboo sticks). These movements not only carry cultural values as symbols of brotherhood and resilience among the Lamaholot community but also have potential as physical exercises to improve balance, coordination, and cardiovascular endurance. The research recommends developing Hama Ua as a traditional sport based on local wisdom while serving as a cultural preservation strategy.*

**Keywords:** Hama Ua Dance, Fundamental Movement Skills, Traditional Sport, Cultural Preservation.

## PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara yang kaya akan keberagaman budaya, dengan setiap daerah memiliki tradisi unik yang menjadi identitas masyarakatnya. Keberagaman ini tidak hanya mencerminkan kekayaan seni dan adat istiadat, tetapi juga mengandung nilai-nilai filosofis dan potensi pengembangan dalam berbagai bidang, termasuk olahraga (Nurfitriyah, 2016). Seperti yang dikemukakan oleh (Harun Ruron, 2023) dalam konteks pewarisan budaya musik tradisional, "setiap bentuk kesenian tradisional mengandung sistem pembelajaran tersendiri yang terintegrasi dengan nilai-nilai sosial dan spiritual masyarakat pendukungnya." Kebudayaan dan manusia merupakan dua entitas yang tidak terpisahkan, di mana kebudayaan lahir dari interaksi masyarakat dengan lingkungannya dan diwariskan dari generasi ke generasi (Geertz dalam Poli, 2022). Salah satu bentuk kebudayaan yang masih bertahan adalah seni tari tradisional, yang tidak hanya berfungsi sebagai ekspresi estetis tetapi juga sebagai media pelestarian nilai-nilai luhur masyarakat.

Salah satu bentuk kebudayaan yang sarat akan nilai-nilai luhur adalah tarian tradisional, di mana setiap gerakannya mengandung makna filosofis yang dapat dianalisis untuk memahami kearifan lokal suatu masyarakat. Menurut Damayanti dan Hidayat (2020), gerakan dalam tarian tradisional tidak hanya bersifat estetis, tetapi juga merepresentasikan nilai-nilai kehidupan, sistem kepercayaan, serta hubungan manusia dengan alam dan sesama. Seperti yang terlihat pada Tari Bedhaya Ketawang dari Jawa Tengah, setiap pola gerakan yang halus dan terukur mencerminkan konsep keselarasan hidup dan penghormatan terhadap alam semesta (Suryani & Prasetyo, 2021). Analisis terhadap gerak tari tradisional ini tidak hanya penting untuk pelestarian budaya, tetapi juga sebagai upaya memahami nilai-nilai filosofis yang terkandung di dalamnya, sekaligus mengungkap potensinya sebagai media pendidikan karakter dan pengembangan seni pertunjukan kontemporer (Wibowo & Santosa, 2019).

Tarian tradisional tidak hanya merupakan ekspresi budaya dan sayarat akan nialai luhur budaya, tetapi juga mengandung unsur gerak dasar olahraga yang dapat berkontribusi terhadap kebugaran jasmani. Menurut Irianto (2015) dalam Jado & Olok (2023), gerakan dalam seni tari tradisional seperti lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif memiliki kesamaan dengan prinsip dasar gerak dalam olahraga, sehingga dapat berfungsi sebagai media pelatihan fisik yang efektif.

Penelitian oleh Saputra & Wijaya (2022) pada Tari Saman dari Aceh menunjukkan bahwa gerakan dinamis seperti tepuk dada, tepuk paha, dan perubahan formasi membutuhkan kekuatan otot inti, kelincahan, dan daya tahan kardiovaskular yang setara dengan latihan fisik intensitas sedang. Sementara itu, studi tentang Tari Poco-Poco dari Sulawesi Utara oleh Tanudjaja et al. (2021) mengungkapkan bahwa gerakan berulang dan terstruktur dalam tarian ini dapat meningkatkan fleksibilitas, keseimbangan, dan koordinasi motorik. Dengan demikian, eksplorasi gerak tari tradisional dalam perspektif ilmu keolahragaan dapat menjadi sarana pelestarian budaya sekaligus pengembangan aktivitas fisik berbasis kearifan lokal (Nurfitriyah, 2016).

Masyarakat Lamaholot di Flores Timur, Nusa Tenggara Timur, memiliki beragam tradisi yang masih dilestarikan hingga saat ini, salah satunya adalah Tarian Hama Ua (pukul betis). Observasi peneliti menunjukan bahwa Tarian Hama Ua merupakan sebuah tradisi unik yang melibatkan dua orang penari dengan peran yang saling bergantian. Secara garis besar, salah satu penari berperan sebagai pemukul yang menggunakan bilah bambu untuk memukul betis penari lainnya, sementara penari kedua bertindak sebagai penerima pukulan. Kedua penari kemudian bergantian peran setelah memberikan pukulan, penari yang sebelumnya memukul akan beralih menjadi penerima pukulan, dan sebaliknya. Durasi tarian ini tidak ditentukan secara kaku, melainkan disesuaikan dengan kesepakatan bersama antara kedua penari, baik berdasarkan ketahanan fisik, ritme tertentu, atau kesepakatan adat yang

berlaku. Interaksi dinamis dalam tarian ini tidak hanya mengandalkan kekuatan fisik, tetapi juga keberanian, keharmonisan, dan rasa saling percaya antara kedua penari, menjadikannya sebuah pertunjukan yang sarat dengan nilai kebersamaan dan ketangguhan.

Tarian ham Ua bukan hanya sekadar pertunjukan seni, tetapi juga mengandung unsur gerakan fisik yang erat kaitannya dengan aktivitas olahraga (Wolo, Lawet, & Koten, 2024). Menurut Irianto dalam (Jado & Olok, 2023), seni tari merupakan ekspresi gerak tubuh yang dapat dikaitkan dengan elemen dasar olahraga, seperti gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Namun, masyarakat Desa Bubu Atagamu masih memandang Hama Ua sebagai tradisi semata, tanpa menyadari potensinya sebagai sarana pengembangan kebugaran jasmani. Oleh karena itu, Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis gerak dasar olahraga yang terkandung dalam Tarian Hama Ua, mengingat minimnya studi yang mengkaji hubungan antara seni tradisional dan aktivitas fisik. Dengan demikian, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan perspektif baru dalam memandang kebudayaan sebagai bagian dari pengembangan olahraga tradisional, sekaligus mendorong upaya pelestarian budaya di tengah arus modernisasi.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk menganalisis gerak dasar olahraga dalam Tarian Hama Ua (pukul betis) di Desa Bubu Atagamu, Flores Timur. Data diperoleh melalui observasi langsung terhadap gerakan tarian, wawancara mendalam dengan ketua adat, kepala suku, dan tokoh masyarakat setempat, serta studi dokumentasi berupa arsip foto dan video. Pemilihan informan dilakukan secara purposif dengan mempertimbangkan kedalaman pengetahuan mereka tentang tradisi ini (Moleong dalam Poli, 2022).

Teknik pengumpulan data mengacu pada tiga metode utama: (1) observasi partisipatif untuk merekam detail gerakan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif; (2) wawancara semi-terstruktur dengan pedoman pertanyaan tentang makna dan teknis tarian; serta (3) analisis dokumen pendukung seperti catatan adat dan rekaman visual. Data yang terkumpul kemudian dianalisis mengikuti model Miles dan Huberman (Wandi dkk., 2013) melalui tiga tahap: reduksi data dengan memilah elemen gerakan inti, penyajian data dalam bentuk matriks klasifikasi gerak, dan verifikasi kesimpulan melalui diskusi dengan informan kunci.

Proses analisis difokuskan pada identifikasi kesesuaian gerakan tarian dengan prinsip dasar olahraga, khususnya aspek kekuatan, kelenturan, dan koordinasi. Gerakan seperti pukulan betis dengan bilah bambu dan pola perpindahan posisi dianalisis berdasarkan kriteria gerak dasar olahraga menurut Irianto (2015). Validitas data dijaga melalui triangulasi sumber dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumen, serta pemeriksaan sejawat oleh peneliti lain yang memahami konteks budaya Lamaholot.

Penelitian dilaksanakan pada Maret-April 2025 dengan melibatkan partisipasi aktif masyarakat Desa Bubu Atagamu. Temuan disajikan secara deskriptif untuk menjelaskan bagaimana Tarian Hama Ua tidak hanya sebagai ekspresi budaya tetapi juga mengandung nilai fisik yang relevan dengan pelatihan olahraga tradisional. Pendekatan ini diharapkan dapat memetakan potensi pengembangan tarian sebagai media pelestarian budaya sekaligus aktivitas kebugaran berbasis kearifan lokal.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan data yang diperoleh melalui studi dokumentasi dan wawancara mendalam dengan ketua adat, tokoh masyarakat, dan observasi langsung, berikut disajikan temuan penelitian mengenai gerakan dasar dan prosedur Tarian Hama Ua (pukul betis) di Desa Bubu Atagamu.

### **1. Gerak dalam Tarian Hama Ua**

Gerakan dalam tarian Hama Ua dapat diklasifikasikan menjadi empat elemen utama:

**a) Nuluyem Nolho (Sikap Awal)**



**Gambar 1. Sikap awal dalam Hama Ua**

Gerakan pembuka dalam Tarian Hama Ua dikenal sebagai nuluyem nolho (sikap awal), yang secara filosofis melambangkan kesiapan mental dan fisik para penari sebelum memulai ritual saling memukul. Berdasarkan penjelasan ketiga narasumber kunci (ketua adat, tokoh masyarakat, dan kepala suku), posisi ini diawali dengan kedua penari berdiri berhadapan dalam jarak 2-3 meter di pelataran rumah adat (koke), sebagaimana terekam dalam dokumentasi foto berikut .



**Gambar 2: Lapangan upacara adat di depan Koke Bubu Atagamu**

Masing-masing penari telah memegang peran tetap; satu sebagai pemukul yang aktif bergerak dengan tongkat bambu, sementara lainnya sebagai penerima pukulan yang mempersiapkan betis. Penari pemukul menunjukkan sikap waspada melalui gerakan dinamis - melompat berjingkat secara bergantian sambil berputar mengelilingi lawan dengan badan sedikit membungkuk, seperti terlihat dalam foto berikut.



**Gambar 3: Penari pria melompat dengan tongkat bambu di halaman Koke**

Meskipun arah pandangan mata mengarah ke depan, kontak visual antarpemukul tidak menjadi keharusan, karena fokus utama terletak pada keselarasan gerak dan irama pukulan yang akan datang. Sikap nuluyem nolho ini mencerminkan prinsip keseimbangan dalam budaya Lamaholot, di antara keberanian fisik dan kedisiplinan mental.

**b) Gerak Hepak (Memukul)**



**Gambar 4. Gerak hepak dalam Hama Ua**

Inti dari Tarian Hama Ua terletak pada gerakan hepak (pukulan), yang dilakukan menggunakan tongkat bambu (ua) sepanjang 50 cm. Pada gerakan ini, posisi penari yang menerima pukulan berdiri dengan sikap kuda-kuda, badan sedikit condongkan ke depan dan salah satu kaki siap untuk menerima pukulan dengan posisi lutut ditekuk, dapat di lihat pada gambar 5 berikut.



**Gambar 5. Posisi penari siap menerima pukulan**

Sementara itu, penari yang akan memukul tidak langsung melakukan pukulan. Pertama, dia akan menari di belakang penari lawan selama sekitar 5 menit sambil menunjukkan gerakan-gerakan indah sebagai bentuk persiapan. Setelah itu, penari akan membungkukkan badan sedikit untuk mempersiapkan pukulan. Pandangan mata penari pemukul fokus ke betis lawan yang akan dipukul, tepatnya di bagian belakang betis. Ini dilakukan agar pukulan bisa tepat sasaran dan tidak meleset. Pukulan dilakukan dengan hati-hati dan terkendali, tidak asal memukul. Gerakan pemukul dapat di lihat pada gambar 6.



**Gambar 7. Posisi penari pemukul**

Jumlah pukulan bervariasi tergantung kesepakatan dan stamina penari, namun selalu diakhiri dengan gerakan berputar halus untuk menjaga keseimbangan tubuh. Prosesi ini kemudian bergantian dilakukan oleh kedua penari, menciptakan ritme dinamis yang menjadi ciri khas tarian adat ini.

#### **c) Gerak Hode limakha. (Jabat Tangan)**

Gerakan penutup Hode Limakha diawali dengan kedua penari berdiri berhadapan dalam jarak dekat. Secara bersamaan, mereka mengulurkan tangan kanan ke depan hingga kedua telapak tangan saling bertemu dan menempel. Setelah itu, kedua penari secara serempak memutar badan mereka sekitar 90 derajat ke arah samping sambil tetap menjaga kontak telapak tangan. Gerakan diakhiri dengan menundukkan kepala secara perlahan ke arah penonton sebagai tanda berakhirnya tarian.

Seluruh rangkaian gerakan ini dilakukan dengan tempo yang lambat dan penuh kesadaran, menciptakan kesan khidmat dan berwibawa. Kontak telapak tangan yang terjaga selama proses berlangsung menunjukkan kesatuan dan keselarasan antara kedua penari setelah melalui rangkaian gerakan yang menuntut fisik dan mental. Gerak Hode limakha dapat dilihat pada gambar 8 berikut ini.



**Gambar 8. Hode limakha**

## **2. Mekanisme Pelaksanaan Tarian Hama Ua**

Tarian Hama Ua diawali dengan persiapan di halaman depan rumah adat (koke), di mana dua penari bersiap dengan tongkat bambu (ua) sepanjang 50 cm dan diiringi oleh musik gendang serta gong. Tahap pembukaan (nuluyem nolho) dimulai dengan kedua penari berdiri berhadapan dalam jarak 2-3 meter. Penari pemukul menari dengan gerakan melompat berjingkat secara bergantian sambil berputar mengelilingi lawan, sedangkan penari penerima mengambil sikap siap dengan badan sedikit condong.

Pada tahap inti (hepak), penari penerima mengambil posisi kuda-kuda depan dengan satu kaki ditekuk untuk menerima pukulan. Penari pemukul menampilkan atraksi selama sekitar lima menit sebelum membungkuk dan memukul betis lawan secara terkendali menggunakan tongkat bambu. Proses ini dilakukan secara bergantian oleh kedua penari, dengan jumlah pukulan yang disesuaikan kesepakatan.

Tarian ditutup dengan gerakan hode limakha, di mana kedua penari berhadapan, saling menempelkan telapak tangan, lalu memutar badan sambil menunduk ke arah penonton sebagai tanda berakhirnya pertunjukan. Tarian ini biasanya dilaksanakan pada musim kemarau (September) dalam rangkaian acara adat seperti pembangunan rumah induk (kokke) atau penyambutan tamu penting. Seluruh proses berlangsung di bawah pengawasan ketua adat, dengan penekanan pada nilai kebersamaan dan keamanan penari.

### **Pembahasan**

Masyarakat Bubu Atagamu belum memahami tarian Hama Ua (pukul betis) dalam gerakan-gerakan dasar olahraga. Adapun peneliti menganalisis hubungan gerakan tarian Hama Ua yang tergolong ke dalam gerak dasar olahraga yakni gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif.

#### **a. Gerak dasar lokomotor.**

Gerak lokomotor merupakan suatu gerakan yang menggerakkan badan berpindah dari satu tempat ke tempat lain seperti berlari, berjalan, melompat ke depan, melompat ke belakang. Gerakan dasar lokomotor dalam tarian Hama Ua (pukul betis) menunjukkan adanya beberapa pola gerak yang bersifat dinamis dan berpindah tempat. Gerakan lokomotor utama yang teridentifikasi meliputi lompat berjingkat (nuluyem nolho) dan berputar (hepak serta hode limakha). Pada fase nuluyem nolho, penari melakukan lompatan berjingkat secara bergantian dengan kaki sambil bergerak memutar, menunjukkan koordinasi antara kekuatan kaki dan keseimbangan tubuh. Gerakan ini tidak hanya berfungsi sebagai pembuka tarian, tetapi juga merepresentasikan kesiapan fisik dan mental penari.

Selanjutnya, dalam fase hepak, gerakan berputar muncul setelah proses memukul betis lawan, di mana penari harus memutar badan untuk menjaga keseimbangan sekaligus mempersiapkan posisi berikutnya. Gerakan berputar ini bersifat fungsional, yaitu untuk menghindari stagnasi dan mempertahankan ritme tarian. Terakhir, pada fase hode limakha, gerakan lokomotor ditandai dengan langkah penari yang saling mendekat untuk berjabat tangan, diikuti putaran badan sebagai penutup pertunjukan.

Secara keseluruhan, gerakan-gerakan lokomotor dalam Hama Ua tidak hanya bersifat estetis, tetapi juga mengandung nilai fungsional terkait ketahanan fisik, koordinasi, dan simbolisme persaudaraan, sesuai dengan konteks budaya masyarakat Desa Bubu Atagamu.

#### **b. Gerak dasar nonlokomotor**

Gerak non-lokomotor merupakan gerak yang dilakukan tanpa berpindahnya badan atau sebagian anggota tubuh tertentu saja yang digerakkan namun tidak berpindah tempat. Tarian Hama Ua (pukul betis) mengandung sejumlah gerakan non-lokomotor yang bersifat statis namun penuh makna, meliputi berdiri, membungkuk, menekuk lutut, dan menjulurkan tangan. Pada fase nuluyem nolho, gerakan non-lokomotor terlihat ketika penari berdiri tegak dengan jarak 2–3 meter dari lawan, menunjukkan kesiapan mental dan fisik sebelum memulai tarian.

Selanjutnya, gerakan membungkuk (hepak) dilakukan oleh penari pemukul untuk mempersiapkan pukulan, sementara penari yang menerima pukulan menekuk lutut dalam posisi kuda-kuda untuk menjaga keseimbangan. Sikap ini tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga mengandung nilai ketahanan dan keberanian. Pada tahap penutup (hode limakha), gerakan non-lokomotor berupa menjulurkan tangan dan menempelkan telapak tangan melambangkan perdamaian dan persaudaraan, sesuai dengan filosofi tarian.

Selain itu, gerakan menundukkan kepala ke arah penonton menunjukkan penghormatan kepada masyarakat (ribu ratu) sebagai penanda berakhirnya pertunjukan. Secara keseluruhan, gerakan-gerakan non-lokomotor dalam Hama Ua berfungsi sebagai penyeimbang dinamika tarian, sekaligus memperkuat nilai-nilai budaya seperti solidaritas, keteguhan, dan penghargaan terhadap tradisi leluhur.

### **c. Gerak dasar manipulative**

Gerakan manipulatif adalah keterampilan motorik yang melibatkan penguasaan terhadap objek di luar tubuh oleh tubuh atau bagian tubuh. Tarian Hama Ua (pukul betis) mengandung gerakan manipulatif yang dominan berupa memukul dengan tongkat bambu, yang menjadi inti dari pertunjukan ini. Gerakan manipulatif tersebut terlihat jelas pada tahap hepak, di mana penari pemukul melakukan serangkaian aksi memegang, mengayun, dan memukulkan tongkat bambu sepanjang 50 cm ke betis lawan.

Proses ini memerlukan koordinasi mata-tangan yang presisi untuk mengontrol kekuatan dan arah pukulan agar sesuai dengan kesepakatan kedua penari. Selain itu, gerakan menarik tongkat setelah memukul juga termasuk dalam keterampilan manipulatif, karena membutuhkan kelincahan pergelangan tangan untuk menjaga ritme tarian. Alat tongkat bambu berfungsi sebagai objek yang dimanipulasi, tidak hanya sebagai sarana uji ketahanan fisik, tetapi juga sebagai simbol keberanian dan persaudaraan.

Dalam konteks budaya, gerakan memukul ini memiliki makna lebih dalam, yaitu melatih ketahanan diri dan membangun solidaritas melalui tantangan fisik. Dengan demikian, gerakan manipulatif dalam Hama Ua tidak sekadar bersifat teknis, tetapi juga mengandung nilai-nilai filosofis yang berkaitan dengan ketangguhan dan persatuan masyarakat Desa Bubu Atagamu.

## **KESIMPULAN**

Tarian Hama Ua (pukul betis) dari Desa Bubu Atagamu tidak hanya merupakan ekspresi budaya yang kaya akan nilai filosofis, tetapi juga mengandung unsur gerak dasar olahraga, meliputi lokomotor (lompat berjingkat dan berputar), non-lokomotor (berdiri, membungkuk, dan menekuk lutut), serta manipulatif (memukul dengan tongkat bambu). Gerakan-gerakan ini menunjukkan keterkaitan erat antara seni tradisional dan aktivitas fisik, di mana Hama Ua berpotensi sebagai media pelatihan kebugaran jasmani sekaligus pelestarian kearifan lokal.

Melalui analisis ini, terungkap bahwa Hama Ua dapat menjadi jembatan antara budaya dan olahraga tradisional, dengan nilai-nilai seperti ketahanan fisik, koordinasi, dan persaudaraan sebagai intinya. Temuan ini membuka peluang pengembangan tarian sebagai bentuk latihan fisik berbasis budaya, sekaligus mendorong kesadaran masyarakat akan potensi gerakan tradisional dalam meningkatkan kebugaran. Dengan demikian, Hama Ua tidak hanya perlu dilestarikan sebagai warisan budaya, tetapi juga diadaptasi sebagai sarana penguatan kesehatan masyarakat yang berkelanjutan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Atasoge, V. (2018). Kearifan lokal masyarakat Lamaholot dalam perspektif budaya. *Jurnal Antropologi Sosial Budaya*, 4(2), 45-60.
- Damayanti, R., & Hidayat, S. (2020). Nilai-nilai filosofis dalam gerak tari tradisional Nusantara.

- Jurnal Kajian Budaya, 15(2), 45-60.
- Irianto, D. (2015). Seni tari sebagai media ekspresi dan kreativitas. *Jurnal Pendidikan Seni dan Budaya*, 3(1), 12-25.
- Irianto, D. (2015). Seni tari sebagai media ekspresi dan kreativitas. *Jurnal Pendidikan Seni dan Budaya*, 3(1), 12-25.
- Jado, M., & Olok, S. (2023). Analisis gerak tari tradisional dalam konteks pendidikan jasmani. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(1), 33-42.
- Jado, M., & Olok, S. (2023). Analisis gerak tari tradisional dalam konteks pendidikan jasmani. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(1), 33-42.
- Kian, G. (2019). Etnis Lamaholot: Sejarah dan tradisi. *Jurnal Kajian Budaya Nusantara*, 5(2), 78-92.
- Nurfitriyah, L. (2016). Keberagaman budaya Indonesia dalam perspektif sosial. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 2(1), 55-70.
- Nurfitriyah, L. (2016). Keberagaman budaya Indonesia dalam perspektif sosial. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 2(1), 55-70.
- Poli, R. (2022). Kebudayaan sebagai sistem simbol: Tinjauan antropologis. *Jurnal Studi Budaya*, 8(3), 112-125.
- Ruron, A. H., Utomo, U., & Suharto, S. (2023). Analisis pembelajaran musik Tabu Gong Rede Geda dalam konteks pewarisan budaya di Desa Riangkotek, Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Seni dan Budaya*, 11(2), 145-160.
- Suryani, L., & Prasetyo, B. (2021). Tari Bedhaya Ketawang sebagai representasi kosmologi Jawa. *Jurnal Seni dan Budaya*, 8(1), 78-92.
- Wibowo, A., & Santosa, R. (2019). Tari tradisional sebagai media pendidikan karakter. *Jurnal Pendidikan Seni*, 7(3), 112-125.
- Wolo, D., Lawet, F., & Koten, M. (2024). Nilai-nilai filosofis tarian tradisional Lamaholot. *Jurnal Etnografi Indonesia*, 9(1), 88-102.
- Wolo, D., Lawet, F., & Koten, M. (2024). Nilai-nilai filosofis tarian tradisional Lamaholot. *Jurnal Etnografi Indonesia*, 9(1), 88-102.