



## Pengaruh Aktivitas Seni Tari terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani: Tinjauan Literatur Sistematis

Muhammad Fikri<sup>1</sup>, Auliana Mukhti Magfirah<sup>2</sup>, Wahida Wahyuni<sup>3</sup>, Bram Sujadesman<sup>4</sup>

Jurusan Seni Tari, Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Padang Panjang, Indonesia<sup>1,2,3</sup>

Jurusan Kepeleatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia<sup>4</sup>

Email: [muhammadfikripapoy@gmail.com](mailto:muhammadfikripapoy@gmail.com), [muthy25@gmail.com](mailto:muthy25@gmail.com),

[wahidawahyuni.wewe@gmail.com](mailto:wahidawahyuni.wewe@gmail.com)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran aktivitas tari dalam meningkatkan kebugaran jasmani berdasarkan studi literatur terkini. Metode yang digunakan adalah kajian literatur sistematis terhadap berbagai hasil penelitian empiris yang relevan dengan aktivitas tari dan komponen kebugaran fisik. Hasil kajian menunjukkan bahwa aktivitas tari berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kapasitas kardiorespirasi, kekuatan otot, fleksibilitas, koordinasi, serta keseimbangan tubuh. Beberapa penelitian melaporkan bahwa latihan tari terstruktur, seperti Zumba, mampu meningkatkan daya tahan aerobik dan keseimbangan dinamis secara signifikan. Selain itu, pada kelompok lansia, program tari terbukti efektif dalam memperbaiki pola berjalan, stabilitas tubuh, dan kekuatan otot. Variasi jenis tari juga memengaruhi hasil kebugaran, di mana tari modern cenderung memberikan dampak lebih besar dibandingkan dengan jenis tari lainnya, sementara tari tradisional menunjukkan keunggulan dalam konteks tertentu, bahkan melampaui aktivitas olahraga konvensional seperti jogging. Lebih lanjut, integrasi gerak tari dalam program kebugaran, seperti senam berbasis tari tradisional, terbukti efektif dalam meningkatkan berbagai komponen kebugaran jasmani dan berpotensi diterapkan dalam pendidikan jasmani. Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa tari dapat menjadi alternatif maupun pelengkap olahraga konvensional yang efektif, sekaligus memiliki nilai budaya yang mendukung pelestarian kearifan lokal.

**Kata Kunci:** tari, kebugaran jasmani, kardiorespirasi, fleksibilitas, budaya

### ABSTRACT

This study aims to examine the role of dance activities in improving physical fitness based on a review of recent literature. The method employed is a systematic literature review of various empirical studies related to dance activities and components of physical fitness. The findings indicate that dance activities significantly contribute to improvements in cardiorespiratory capacity, muscle strength, flexibility, coordination, and body balance. Several studies report that structured dance exercises, such as Zumba, can significantly enhance aerobic endurance and dynamic balance. Furthermore, among the elderly, dance programs have been shown to effectively improve gait patterns, body stability, and muscle strength. Variations in dance types also influence fitness outcomes, with modern dance tending to have a greater impact compared to other forms, while traditional dance demonstrates advantages in certain contexts, even surpassing conventional exercises such as moderate jogging. Moreover,

*the integration of dance movements into fitness programs, such as traditional dance-based exercise routines, has proven effective in enhancing multiple components of physical fitness and holds strong potential for application in physical education. Overall, these findings confirm that dance can serve as an effective alternative or complement to conventional exercise, while also embodying cultural values that support the preservation of local wisdom.*

**Keywords:** *dance, physical fitness, cardiorespiratory fitness, flexibility, culture*



This is an open-access article distributed under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License. ©2021 by the author

## PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani meliputi kemampuan kardiovaskular, kekuatan dan daya tahan otot, fleksibilitas, koordinasi motorik, serta keseimbangan tubuh (Rido Pandu Hutasoit1\*, 2024). Aktivitas fisik yang teratur penting untuk meningkatkan komponen-komponen tersebut dan menjaga kesehatan umum. Tarian adalah bentuk aktivitas fisik yang menggabungkan gerakan ritmis dan artistik. Selain aspek rekreasi dan budaya, kegiatan tari juga memacu sistem kardiovaskular dan muskuloskeletal. Berbagai studi menunjukkan bahwa partisipasi dalam kelas atau program tarian dapat menimbulkan efek latihan aerobik (misalnya menaikkan detak jantung), memperkuat otot, serta meningkatkan kelenturan dan kemampuan keseimbangan.

Tari sebagai aktivitas fisik memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan dengan olahraga konvensional karena menggabungkan unsur gerak, musik, ekspresi emosional, dan interaksi sosial. Kombinasi tersebut dapat meningkatkan perasaan senang (*enjoyment*) dan motivasi intrinsik peserta, sehingga mendorong keberlanjutan partisipasi (*exercise adherence*) dalam aktivitas fisik. Menurut teori *Self-Determination Theory* yang dikemukakan oleh Edward L. Deci dan Richard M. Ryan, individu cenderung mempertahankan aktivitas yang memberikan rasa senang, keterhubungan sosial (*relatedness*), dan kepuasan diri. Dalam konteks tari, unsur musik dan interaksi kelompok mampu meningkatkan keterlibatan emosional dan sosial peserta sehingga tingkat kepatuhan latihan menjadi lebih baik dibandingkan dengan latihan fisik yang bersifat monoton (Fong

Yan et al., 2024). Oleh karena itu, kajian mendalam mengenai efek fisiologis aktivitas tari perlu dilakukan untuk mengevaluasi potensi tari sebagai alternatif program kebugaran yang efektif dalam meningkatkan komponen kebugaran jasmani serta mendukung keberlanjutan partisipasi aktivitas fisik. (Donath et al., 2014; Griadhi et al., 2021)

Penelitian ini melakukan kajian pustaka terkini (5 tahun terakhir) untuk mengidentifikasi manfaat aktivitas tari terhadap kebugaran fisik. Fokus kajian dalam penelitian ini meliputi: (1) pengaruh aktivitas tari terhadap komponen kebugaran jasmani seperti kapasitas kardiorespirasi, kekuatan otot, fleksibilitas, koordinasi, dan keseimbangan tubuh; (2) perbedaan kontribusi berbagai jenis tari, seperti tari tradisional, tari modern, balet, dan Zumba terhadap peningkatan kebugaran jasmani; (3) hasil penelitian eksperimen terkait perubahan kondisi fisik setelah mengikuti program latihan tari; serta (4) potensi integrasi aktivitas tari sebagai alternatif atau pelengkap dalam program kebugaran dan pendidikan jasmani.

#### **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah telaah literatur (*review*) ilmiah. Sumber data diperoleh dari basis data akademik seperti Scopus, PubMed, Google Scholar, dan Garuda Repository, dengan kata kunci "*dance fitness*", "*physical fitness dance*", "tari kebugaran", "Zumba kebugaran", dan variasinya, baik dalam bahasa Inggris maupun Indonesia. Artikel yang dipilih berfokus pada tinjauan sistematis, studi eksperimen, dan program intervensi yang membahas pengaruh tari pada komponen kebugaran jasmani. Rentang waktu publikasi dibatasi hingga 5 tahun terakhir (2019–2025) untuk mendapatkan literatur terbaru. Setiap artikel dibaca penuh, dikritisi metodologinya, dan hasil-hasil relevan disintesis ke dalam tema penelitian yang telah ditentukan. Untuk mendukung perbandingan, data kuantitatif dari studi terpilih dirangkum dalam tabel.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kajian literatur memperkuat temuan bahwa tari meningkatkan berbagai aspek kebugaran fisik. Aktivitas tari melibatkan gerakan aerobik berulang, sehingga menstimulasi sistem kardiorespirasi untuk bekerja lebih efisien. Misalnya, setelah program tari aerobik rutin, dilaporkan peningkatan daya tahan kardiovaskular. Donath et al. menemukan bahwa jarak tempuh uji 6 menit (6MWT) peserta Zumba meningkat rata-rata 21% (praperiode → pascaperiode). Selain itu, karena banyak pola gerakan tari menggunakan otot batang tubuh dan anggota gerak, penelitian menunjukkan peningkatan kekuatan otot khususnya otot punggung dan kaki. Dalam studi Legong Bali, kekuatan punggung dan kaki siswa yang berlatih tari Legong meningkat secara signifikan, sedangkan kelompok jogging juga mengalami kenaikan, tetapi peningkatan cenderung lebih besar pada kelompok tari (Surdiniaty Ugelta, 2013).

Komponen fisik lain yang terpengaruh adalah fleksibilitas, koordinasi, dan keseimbangan. Latihan tari menuntut rentang gerak luas dan gerakan yang terkoordinasi dengan irama, sehingga meningkatkan kelenturan sendi dan koordinasi gerakan. Studi tinjauan pada lansia menyimpulkan bahwa partisipasi dalam latihan tari (baik tradisional maupun modern) secara bermakna meningkatkan fleksibilitas otot dan kemampuan keseimbangan dibandingkan dengan sebelum intervensi. Donath et al. juga melaporkan perbaikan keseimbangan dinamis mahasiswa setelah program Zumba. Secara keseluruhan, efek fisiologis positif ini menjadikan tari sebagai bentuk olahraga aerobik dan kekuatan yang menyenangkan, dengan manfaat ganda kardiorespirasi dan neuromuscular (Prasetiyo et al., 2025a).

## PEMBAHASAN

### 1. *Dampak Berbagai Jenis Tari terhadap Kebugaran Jasmani*

Efek positif tari pada kebugaran fisik tidak identik di semua jenis tari. Intensitas, struktur gerakan, dan durasi latihan memengaruhi hasil yang dicapai. Kajian komparatif oleh Surdiniaty Ugelta (2013) yang melibatkan murid SD

menunjukkan bahwa ketiga jenis tari yang diuji, tari tradisional, tari sosial, dan tari modern, semuanya meningkatkan skor tes kebugaran jasmani setelah 16 kali pertemuan (masing-masing 2 jam) dalam 3 bulan. Namun, tari modern (yang sering kali bergaya aerobik populer) terbukti paling efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani serta persepsi estetika siswa, dibandingkan dengan tari tradisional dan tari sosial. Hal ini mungkin karena tari modern umumnya intensitasnya lebih tinggi dan energetik, mendekati latihan kardio konvensional (Surdiniaty Ugelta, 2013).

Studi eksperimental lain yang membandingkan tari tradisional khas dengan olahraga umum (Griadhi et al., 2021) menemukan bahwa Tari Legong Bali (gerakan dinamis khas Bali) selama 6 minggu menimbulkan peningkatan kapasitas aerobik ( $VO_2\max$ ), kekuatan otot punggung dan kaki, serta keseimbangan tubuh secara signifikan, bahkan lebih baik dibandingkan dengan kelompok yang hanya melakukan jogging moderat. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa beberapa jenis tari tradisional berenergi tinggi dapat menjadi alternatif latihan aerobik yang efektif sekaligus mempertahankan nilai budaya lokal.

Selain itu, tari yang lebih menekankan keluwesan gerak seperti balet dan tari klasik cenderung memberikan manfaat pada fleksibilitas, postur tubuh, dan koordinasi motorik (Ngo et al., 2024) menjelaskan bahwa kombinasi latihan strength and conditioning dengan aktivitas tari mampu meningkatkan kekuatan otot tubuh bagian bawah, fleksibilitas, serta performa gerak penari secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas tari juga dapat dikembangkan sebagai bentuk latihan fisik terstruktur yang mendukung performa tubuh secara menyeluruh.

Program inovatif berbasis tari tradisional juga terbukti efektif dalam meningkatkan kebugaran masyarakat. (Prasetiyo et al., 2025b) melalui program "Senam Kreatif Nusantara" menunjukkan peningkatan ketahanan kardiorespirasi, kekuatan otot, dan fleksibilitas peserta. Selain manfaat fisiologis, program tersebut

juga meningkatkan motivasi berolahraga dan apresiasi budaya masyarakat terhadap tari tradisional Nusantara.

Di sisi lain, tari-tari yang lebih fokus pada keluwesan (seperti balet atau tari klasik lain) cenderung memperkuat fleksibilitas, postur, dan koordinasi, meski intensitas kardio-nya lebih rendah. Bahkan program inovatif yang mengintegrasikan gerakan tari tradisional Nusantara (misalnya “Senam Kreatif Nusantara”) terbukti menaikkan ketahanan kardiovaskular, kekuatan otot, dan fleksibilitas peserta. Sebagai contoh, Senam Kreatif Nusantara meningkatkan motivasi olahraga sekaligus apresiasi budaya,

Selain meningkatkan kapasitas aerobik, aktivitas tari juga berkontribusi terhadap peningkatan fungsi neuromuskular melalui gerakan koordinatif yang melibatkan sinkronisasi sistem saraf dan otot secara simultan. Penelitian (Kattenstroth et al., 2013) menjelaskan bahwa latihan tari mampu meningkatkan kontrol postural, koordinasi motorik, dan keseimbangan dinamis karena gerakan tari menuntut adaptasi sensorimotor yang kompleks dan berulang. Hal tersebut memperkuat temuan bahwa tari bukan hanya aktivitas artistik, tetapi juga bentuk latihan fungsional yang melibatkan kerja neuromuskular secara menyeluruh. Selain itu, Fernández-Argüelles (2015) menegaskan bahwa aktivitas tari dengan intensitas sedang hingga tinggi efektif meningkatkan  $VO_2\text{max}$ , efisiensi pernapasan, dan daya tahan kardiorespirasi, sehingga manfaat fisiologis tari dapat disejajarkan dengan latihan aerobik konvensional.

Selain aspek fisiologis, aktivitas tari juga memberikan manfaat psikologis dan sosial. Partisipasi aktif dalam musik dan tari dapat meningkatkan motivasi, hubungan sosial, serta kesejahteraan emosional individu (Sheppard & Broughton, 2020). Dengan demikian, tari tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas olahraga, tetapi juga sebagai media ekspresi budaya dan sosial yang mampu meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

Selain itu, berbagai penelitian internasional juga memperkuat bahwa aktivitas tari memberikan manfaat kesehatan fisik yang komprehensif pada berbagai kelompok usia. (Keogh et al., 2009) menjelaskan bahwa aktivitas tari pada orang dewasa dan lansia mampu meningkatkan kapasitas aerobik, kekuatan otot, fleksibilitas, serta keseimbangan tubuh secara signifikan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa tari dapat menjadi bentuk latihan fisik yang aman dan efektif untuk mempertahankan kebugaran jasmani sepanjang rentang usia.

Penelitian lain oleh Rodrigues-Krause, J., Farinha, J. B., Krause, M., & Reischak-Oliveira (2019) melalui systematic review dan meta-analysis menyimpulkan bahwa intervensi tari memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan kardiovaskular dan faktor risiko metabolik pada populasi usia lanjut. Aktivitas tari terbukti membantu meningkatkan efisiensi kerja jantung, kapasitas kardiorespirasi, serta mendukung gaya hidup aktif yang berkelanjutan.

Pada kelompok anak dan remaja, Burkhardt & Brennan (2012) menemukan bahwa program tari rekreatif mampu meningkatkan aktivitas fisik, kesehatan psikologis, serta partisipasi sosial peserta didik. Hal tersebut menunjukkan bahwa tari bukan hanya berfungsi sebagai aktivitas artistik, tetapi juga sebagai sarana pendidikan jasmani yang menyenangkan dan mampu meningkatkan motivasi bergerak pada usia sekolah.

Lebih lanjut, (Merom et al., 2016) menyatakan bahwa aktivitas social dancing pada lansia berkontribusi dalam menurunkan risiko jatuh melalui peningkatan keseimbangan dinamis dan kontrol postural. Temuan ini memperkuat bahwa latihan tari memiliki manfaat fungsional yang penting dalam menjaga stabilitas tubuh dan kualitas hidup pada kelompok usia lanjut

Pada kelompok lansia, manfaat tari juga terlihat signifikan. (Dewangga, 2023) menyimpulkan bahwa terapi tari mampu meningkatkan keseimbangan, kekuatan otot, fleksibilitas, dan pola berjalan lansia. (Murillo-Garcia et al., 2021)

Turut menemukan bahwa terapi tari meningkatkan kemampuan dual-task motorik-kognitif serta stabilitas tubuh pada usia lanjut.

Tabel 1 Rangkuman beberapa studi empiris utama mengenai efek intervensi tari terhadap kebugaran jasmani:

<b>Studi (Rujukan)</b>	<b>Intervensi &amp; Populasi</b>	<b>Variabel Ukur</b>	<b>Hasil Utama</b>
(Donath et al., 2014)	Zumba (tari kesehatan), mahasiswi wanita, 8 mgg	6MWT, kekuatan inti, keseimbangan, fleksibilitas	6MWT +21% ( $p < 0.001$ ), daya tahan kekuatan batang +48-71%, keseimbangan dinamis +11-26%; fleksibilitas dan lompatan tidak berubah ( $p > 0.05$ ).
(Griadhi et al., 2021)	Tari Legong, remaja putri, 6 mgg	VO <sub>2</sub> max (aerobik), kekuatan otot, keseimbangan	Peningkatan signifikan VO <sub>2</sub> max, kekuatan punggung dan kaki, serta keseimbangan ( $p < 0.05$ ) pada kelompok tari lebih baik dibandingkan dengan kelompok jogging.
(Surdiniaty Ugelta, 2013)	Tari Trad., Tari Sosial, Tari Modern, murid SD, 3 bln	Kebugaran jasmani (uji ketahanan, kekuatan, fleksibilitas)	Semua jenis tari nyata meningkatkan kebugaran jasmani secara signifikan vs kontrol. Tari modern paling efektif.
(Dewangga, 2023)	Tinjauan sistematis (lansia $\geq 60$ th)	Keseimbangan, kekuatan, fleksibilitas, gait	Terapi tari (modern/tradisional) terbukti meningkatkan keseimbangan, kekuatan otot, fleksibilitas, dan pola jalan lansia .

(Prasetyo et al., 2025a)	Senam kreatif berbasis tari tradisional, komunitas/siswa	Kardiorespirasi, kekuatan otot, fleksibilitas	Peningkatan ketahanan kardiorespirasi, kekuatan otot, dan fleksibilitas peserta; meningkatkan motivasi olahraga dan apresiasi budaya.
Ngo et al. (2024)	Strength and conditioning dance	Kekuatan dan fleksibilitas	Peningkatan performa fisik penari
Murillo-Garcia et al. (2021)	Dance therapy lansia	Motor-cognitive dan keseimbangan	Meningkatkan stabilitas tubuh
(Alfadillah, 2025)	Senam Komerling (tari tradisional Komerling), SMP, 4 bln	Koordinasi, fleksibilitas, daya tahan	Program tari tradisional meningkatkan beberapa komponen kebugaran jasmani secara signifikan

## 2. Pengukuran Kebugaran Pra- dan Pasca Intervensi Tari

Kajian literatur juga menyoroiti sejumlah penelitian eksperimen terkontrol yang melakukan pengukuran kebugaran sebelum dan sesudah program tari. Rancangan *pre-post* umum meliputi tes ketahanan kardiorespirasi (misalnya tes lari atau berjalan 6 menit), tes kekuatan otot (*dynamometer*, uji *dumbell*), tes fleksibilitas (*sit and reach*, *sit up*), serta tes keseimbangan (*balance test*, SEBT). Sebagai contoh, Donath dkk. melakukan pengukuran  $VO_2$ max tak langsung, tes kekuatan trunk, serta *balance test*. Semuara metode ini menunjukkan perbaikan signifikan setelah latihan tari intensif 2x/minggu selama 6–12 minggu.

Latihan Zumba selama delapan minggu mampu meningkatkan kapasitas aerobik, keseimbangan dinamis, dan daya tahan otot inti secara signifikan (Donath et al., 2014). Hasil serupa juga ditemukan oleh (Tiemens et al., 2023) yang

menjelaskan bahwa aktivitas tari memerlukan kapasitas kardiorespirasi yang tinggi sehingga latihan tari secara terstruktur mampu meningkatkan efisiensi kerja jantung dan paru-paru.

Pada kelompok anak dan remaja, (dos Santos et al., 2021) menemukan bahwa aktivitas tari meningkatkan intensitas aktivitas fisik sedang hingga berat (MVPA) yang berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan fisik dan kebugaran aerobik. Sementara itu, pada kelompok lansia, (Hewston et al., 2021) menyatakan bahwa aktivitas tari memberikan pengaruh positif terhadap fungsi motorik, keseimbangan, dan fungsi kognitif.

Secara umum, hasil eksperimen menunjukkan bahwa kelompok yang mengikuti program tari mengalami peningkatan kebugaran yang lebih baik dibanding kelompok kontrol. Walaupun beberapa variabel seperti komposisi tubuh dan fleksibilitas tidak selalu mengalami perubahan signifikan, komponen utama kebugaran seperti daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, dan keseimbangan hampir selalu mengalami peningkatan.

### **3. *Tari sebagai Alternatif atau Pelengkap Program Olahraga***

Literatur juga mengevaluasi tari sebagai alternatif atau pelengkap olahraga konvensional. Hasilnya menunjukkan bahwa tari terstruktur dapat setara dengan aktivitas fisik lain dalam meningkatkan kebugaran. Tarian merupakan bentuk aktivitas fisik yang sama efektifnya dibanding olahraga terstruktur lain untuk meningkatkan kesehatan fisik” (Lu et al., 2024). Dengan kata lain, mengikuti kelas tari selama  $\geq 6$  minggu menghasilkan peningkatan kebugaran yang sebanding dengan latihan terstruktur lain. Selain itu, meta-analisis menyebutkan bahwa tari justru kadang lebih efektif meningkatkan motivasi dan keterampilan psikologis, walau poin tersebut di luar fokus fisik.

Selain meningkatkan kebugaran fisik, tari juga dinilai lebih menyenangkan dan meningkatkan motivasi individu untuk tetap aktif secara fisik. Intervensi tari memiliki dampak positif terhadap kesehatan psikologis, keterampilan sosial, dan

motivasi intrinsik peserta dibandingkan beberapa bentuk olahraga konvensional (Fong Yan et al., 2024).

Dalam konteks olahraga rutin, (Griadhi et al., 2021) menyimpulkan bahwa latihan Tari Legong Bali memberikan perbaikan kebugaran jasmani yang signifikan dan lebih baik dibanding olahraga aerobik moderat (joging). Tinjauan lain menyarankan bahwa tari dapat digunakan sebagai intervensi alternatif untuk meningkatkan kapasitas kardiorespirasi (peningkatan  $VO_2\max$ ). Hal ini berarti program tari dapat menjadi pilihan bagi individu yang kurang berminat pada olahraga tradisional, atau sebagai variasi pada pendidikan jasmani.

#### **4. Rekomendasi Praktis**

Berdasarkan temuan tersebut, beberapa rekomendasi praktis dapat diberikan untuk pengembangan program kebugaran berbasis tari:

- a. Integrasi dalam Pendidikan Jasmani (PJOK), dimana program PJOK sekolah dapat memasukkan modul tari tradisional ataupun modern. Contoh sukses adalah integrasi “Senam Komerling” yang berbasis gerakan budaya lokal; evaluasi di SMP menunjukkan peningkatan signifikan aspek koordinasi, fleksibilitas, dan daya tahan siswa. Sekolah dianjurkan mengadaptasi tarian lokal sebagai gerakan senam untuk meningkatkan kebugaran sekaligus menanamkan nilai budaya.
- b. Organisasi kesehatan dan budaya dapat mempromosikan kelas tari sebagai alternatif olahraga. Program “Senam Kreatif Nusantara” di masyarakat Desa menunjukkan bahwa inovasi gerakan senam dengan basis tari tradisional efektif meningkatkan ketahanan kardiorespirasi, kekuatan otot, dan fleksibilitas warga. Pendampingan seperti ini juga meningkatkan motivasi berolahraga dan kesadaran budaya.
- c. Agar kebugaran jasmani meningkat menyeluruh, dianjurkan menyertakan beragam jenis tari. Misalnya kombinasi tari aerobik (Zumba atau tari salsa) untuk kardio dan tari klasik/modern (balet, kontemporer) untuk kelenturan

dan kekuatan tubuh bagian atas. Pendekatan multi-genre mendekati program *cross-training* yang seimbang.

- d. Instruktur tari perlu diedukasi aspek kebugaran fisik dan keamanan latihan. Agar manfaat maksimal, penyesuaian intensitas (frekuensi, durasi, intensitas gerakan) diperlukan sesuai kondisi peserta. Tes kebugaran pra-dan pasca dapat digunakan untuk evaluasi hasil program.
- e. Promosi Kesehatan dan Kebudayaan, yang mana kegiatan tari sebagai olahraga harus didukung oleh promosi publikasi dan kampanye. Menyoroti nilai dua-dalam-satu (olahraga + kebudayaan) dapat meningkatkan partisipasi. Pusat kebugaran atau sekolah dengan kurikulum PJOK inovatif dapat memakai tagline semacam “Olahraga sambil Melestarikan Budaya”.

Dengan melaksanakan rekomendasi tersebut, diharapkan partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik meningkat, dan kebugaran jasmani populasi bertambah baik, tanpa mengabaikan aspek kultural yang melekat pada tarian.

## KESIMPULAN

Secara komprehensif, kajian literatur ini menegaskan bahwa **aktivitas tari** memiliki dampak positif nyata terhadap kebugaran fisi. Manfaat fisiologis yang teridentifikasi meliputi peningkatan kapasitas kardiorespirasi, penguatan otot, perbaikan fleksibilitas, serta peningkatan koordinasi dan keseimbangan tubuh. Berbagai jenis tari baik tradisional maupun modern semuanya bermanfaat, meskipun intensitas dan efektivitasnya bervariasi; tari modern dengan intensitas aerobik cenderung menghasilkan peningkatan kebugaran lebih besar. Hasil penelitian empirik (pengukuran pra-pasca) konsisten menunjukkan tren peningkatan kebugaran setelah intervensi berbasis tari. Selanjutnya, tarian dapat berperan sebagai alternatif atau pelengkap program olahraga konvensional: penelitian bahkan menemukan tari terstruktur setara atau lebih efektif daripada olahraga terstruktur lain dalam meningkatkan kebugaran.

Sebagai implikasi praktis, integrasi tari ke dalam program kebugaran masyarakat dan pendidikan jasmani sangat dianjurkan. Program inovatif (misalnya

senam berbasis gerakan tari tradisional) telah terbukti meningkatkan kebugaran jasmani dan motivasi berolahraga sekaligus melestarikan kebudayaan . Dengan demikian, para pendidik dan pembuat kebijakan kebugaran dapat mempertimbangkan tari bukan hanya sebagai seni, tetapi juga sebagai alat olahraga yang efektif. Penerapan program pelatihan tari secara terstruktur berpotensi memberi dampak ganda: meningkatkan kesehatan fisik masyarakat sambil memperkuat ikatan budaya.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Alfadillah, M. F. , M. S. , & S. N. (2025). Sosialisasi Senam Komerling Sebagai Program Edukasi Kebugaran Berbasis Budaya di SMP Quraniah 1 Palembang. *JARDIAN (Jambura Arena Pengabdian)*, 67–73.
- Burkhardt, J., & Brennan, C. (2012). The effects of recreational dance interventions on the health and well-being of children and young people: A systematic review. *Arts & Health*, 4(2), 148–161.  
<https://doi.org/10.1080/17533015.2012.665810>
- Dewangga, M. W. (2023). erapi latihan menari dapat meningkatkan kebugaran fisik pada lanjut usia: Tinjauan sistematis. *SMART SPORT: Jurnal Olahraga Dan Prestasi*.
- Donath, L., Roth, R., Hohn, Y., Zahner, L., & Faude, O. (2014). The effects of Zumba training on cardiovascular and neuromuscular function in female college students. *European Journal of Sport Science*, 14(6), 569–577.  
<https://doi.org/10.1080/17461391.2013.866168>
- dos Santos, G. C., Queiroz, J. do N., Reischak-Oliveira, Á., & Rodrigues-Krause, J. (2021). Effects of dancing on physical activity levels of children and adolescents: a systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 56, 102586. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102586>
- Fernández-Argüelles, E. L. , R.-M. J. , A. L. E. , G.-A. E. M. , & M. R. P. (2015). Effects of dancing on the risk of falling related factors of healthy older adults: A systematic review. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 60, 1–8.
- Fong Yan, A., Nicholson, L. L., Ward, R. E., Hiller, C. E., Dovey, K., Parker, H. M., Low, L.-F., Moyle, G., & Chan, C. (2024). The Effectiveness of Dance Interventions on Psychological and Cognitive Health Outcomes Compared with Other Forms of Physical Activity: A Systematic Review with Meta-analysis. *Sports Medicine*, 54(5), 1179–1205. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01990-2>

- Griadhi, I. P. A., Adiatmika, I. P. G., & Tirtayasa, I. K. (2021). Traditional Lègong Dance Training Is Superior to Moderate Aerobic Training on Physical Fitness Improvement Among Young Girls. *Journal of Physical Activity and Health*, 18(7), 826–831. <https://doi.org/10.1123/jpah.2020-0816>
- Hewston, P., Kennedy, C. C., Borhan, S., Merom, D., Santaguida, P., Ioannidis, G., Marr, S., Santesso, N., Thabane, L., Bray, S., & Papaioannou, A. (2021). Effects of dance on cognitive function in older adults: a systematic review and meta-analysis. *Age and Ageing*, 50(4), 1084–1092. <https://doi.org/10.1093/ageing/afaa270>
- Kattenstroth, J.-C., Kalisch, T., Holt, S., Tegenthoff, M., & Dinse, H. R. (2013). Six months of dance intervention enhances postural, sensorimotor, and cognitive performance in elderly without affecting cardio-respiratory functions. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 5. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2013.00005>
- Keogh, J. W. L., Kilding, A., Pidgeon, P., Ashley, L., & Gillis, D. (2009). Physical Benefits of Dancing for Healthy Older Adults: A Review. *Journal of Aging and Physical Activity*, 17(4), 479–500. <https://doi.org/10.1123/japa.17.4.479>
- Lu, J., Abd Rahman, N. A., Wyon, M., & Shaharudin, S. (2024). The effects of dance interventions on physical function and quality of life among middle-aged and older adults: A systematic review. *PLOS ONE*, 19(4), e0301236. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0301236>
- Merom, D., Mathieu, E., Cerin, E., Morton, R. L., Simpson, J. M., Rissel, C., Anstey, K. J., Sherrington, C., Lord, S. R., & Cumming, R. G. (2016). Social Dancing and Incidence of Falls in Older Adults: A Cluster Randomised Controlled Trial. *PLOS Medicine*, 13(8), e1002112. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1002112>
- Murillo-Garcia, A., Villafaina, S., Collado-Mateo, D., Leon-Llamas, J. L., & Gusi, N. (2021). Effect of dance therapies on motor-cognitive dual-task performance in middle-aged and older adults: a systematic review and meta-analysis. *Disability and Rehabilitation*, 43(22), 3147–3158. <https://doi.org/10.1080/09638288.2020.1735537>
- Ngo, J. K., Lu, J., Cloak, R., Wong, D. P., Devonport, T., & Wyon, M. A. (2024). Strength and conditioning in dance: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Sport Science*, 24(6), 637–652. <https://doi.org/10.1002/ejsc.12111>

- Prasetyo, M. T., Azhari, H., & Ari, M. A. (2025a). Senam Kreatif Nusantara: Inovasi Gerakan Olahraga Berbasis Tari Tradisional. *SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(8), 990–998. <https://doi.org/10.55681/swarna.v4i8.1544>
- Prasetyo, M. T., Azhari, H., & Ari, M. A. (2025b). Senam Kreatif Nusantara: Inovasi Gerakan Olahraga Berbasis Tari Tradisional. *SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(8), 990–998. <https://doi.org/10.55681/swarna.v4i8.1544>
- Rido Pandu Hutasoit1\*, S. S. J. S. & S. greos D. (2024). UPAYA UNTUK MENINGKATKAN TES KEBUGARAN JASMANI SD-UMMI AIDA ISLAM TERPADU DALAM PENDIDIKAN OLAHRAGA. *PIOR: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 03, 9–13.
- Rodrigues-Krause, J., Farinha, J. B., Krause, M., & Reischak-Oliveira, Á. (2019). No Title. *Complementary Therapies in Medicine*, 43, 248–255.
- Sheppard, A., & Broughton, M. C. (2020). Promoting wellbeing and health through active participation in music and dance: a systematic review. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 15(1), 1732526. <https://doi.org/10.1080/17482631.2020.1732526>
- Surdiniaty Ugelta. (2013). Pengaruh tari tradisional, tari pergaulan, dan tari modern terhadap persepsi estetika dan kebugaran jasmani murid sekolah dasar. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Tiemens, A., van Rijn, R. M., Koes, B. W., & Stubbe, J. H. (2023). A Systematic Review of Cardiorespiratory Fitness Tests Used in Dance. *Journal of Dance Medicine & Science*, 27(1), 27–40. <https://doi.org/10.1177/1089313X231176608>