

Eksplorasi Tarian Wisisi Sebagai Aktivitas Fisik Dalam Inovasi Gerak Olahraga Untuk Menjaga Kesehatan Tubuh

Saharuddin Ita^{1*}, Toni Kogoya², Fahmi Fadhiil³, Fachrun Nisa Sofiyah Khasanah⁴, Muhammad Teguh Prasetyo⁵

¹Magister Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Cenderawasih

²⁵Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih

³⁴Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, niversitas Cenderawasih

Submitted: 4-September-2025; Accepted: 20-Oktober-2025; Published: 30-Oktober-2025

Korespondensi : Saharuddin Ita

ABSTRAK

Salah satu tarian tradisional yang berpotensi besar sebagai keseharian untuk melakukan aktivitas fisik dalam inovasi gerak olahraga berbasis budaya adalah Tarian Wisisi. Tarian ini merupakan bagian dari warisan budaya masyarakat di wilayah tertentu dengan gerakan yang dinamis, ritmis, serta melibatkan koordinasi tubuh secara menyeluruh. Eksplorasi Tarian Wisisi di era modern dapat memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus melestarikan budaya daerah. Penelitian ini mengeksplorasi Tarian Wisisi sebagai aktivitas fisik dalam inovasi gerak olahraga berbasis budaya. Tujuan utama adalah mempelajari potensi tarian tradisional sebagai alternatif olahraga yang sehat dan pelestarian warisan budaya. Tarian wisata yang berasal dari tradisi lokal memiliki pola latihan yang kaya dan dinamis yang dapat diadaptasi dalam konteks inovasi olahraga modern, mengisi kekosongan integrasi budaya dalam pengembangan olahraga saat ini. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dan observasi langsung untuk menganalisis struktur gerakan tarian serta wawancara dengan praktisi tari dan olahraga guna mendapatkan perspektif integrasi gerak budaya dalam latihan fisik. Hasil yang diharapkan adalah pengembangan tarian Wisisi berbasis olahraga yang bisa dipakai dalam pendidikan jasmani dan aktivitas fisik umum. Manfaat penelitian ini meliputi kekayaan alternatif olahraga budaya yang lebih terintegrasi, menarik, sekaligus memperkuat pelestarian budaya lokal. Melalui penyebaran artikel ilmiah dan rekomendasi praktis, penelitian tidak hanya memberi kontribusi akademik namun juga meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya aktivitas fisik dengan pijakan kearifan lokal.

Kata kunci: *Eksplorasi Tarian Wisisi, Aktivitas Fisik, Inovasi Gerak, Olahraga Berbasis Budaya.*

ABSTRACT

One of the traditional dances with great potential as a daily activity for physical activity in culture-based sports movement innovation is the Wisisi Dance. This dance is part of the cultural heritage of communities in certain regions with dynamic, rhythmic movements and involving overall body coordination. Exploration of the Wisisi Dance in the modern era can make a significant contribution to improving physical fitness while preserving regional culture. This study explores the Wisisi Dance as a physical activity in culture-based sports movement innovation. The main objective is to study the potential of traditional dance as an alternative sport that is healthy and preserves cultural heritage. Tourist dances originating from local traditions have rich and dynamic training patterns that can be adapted in the context of modern sports innovation, filling the gap in cultural integration in current sports development. The research method uses a qualitative approach and direct observation to analyze the structure of dance movements, as well as interviews with dance and sports practitioners to gain perspectives on the integration of cultural movement in physical exercise. The expected outcome is the development of a sports-based Wisisi dance that can be used in physical education and general physical activity. The benefits of this research include a wealth of alternative cultural sports that are more integrated and engaging, while also strengthening the preservation of local culture. Through the dissemination of scientific articles and practical recommendations, the research not only

contributes to academics but also raises public awareness of the importance of physical activity based on local wisdom.

Keywords: *Exploration of Wisisi Dance, Physical Activity, Movement Innovation, Culture-Based Sports.*

PENDAHULUAN

Indonesia memiliki kekayaan budaya yang sangat beragam, termasuk seni tari yang berkembang di berbagai daerah yang tersebar. Seni tari sebagai salah satu warisan budaya tak benda memiliki peran strategis dalam mempertahankan identitas budaya sekaligus sebagai media edukasi yang efektif untuk mentransmisikan nilai-nilai budaya kepada generasi muda (Prasetyo, 2023). Salah satu tarian tradisional yang berpotensi besar sebagai keseharian untuk melakukan aktivitas fisik dalam inovasi gerak olahraga berbasis budaya adalah Tarian Wisisi. Tarian ini merupakan bagian dari warisan budaya masyarakat di wilayah tertentu dengan gerakan yang dinamis, ritmis, serta melibatkan koordinasi tubuh secara menyeluruh. Eksplorasi Tarian Wisisi di era modern dapat memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus melestarikan budaya daerah. Pada dasarnya olahraga memiliki peran yang pending untuk meningkatkan kesehatan tubuh serta kebugaran jasmani yang di programkan untuk meningkatkan kesehatan. Dan dapat menghasilkan motor strategi yang tepat untuk menjaga keseimbangan tubuh (Noorratri dkk., 2020)

Para mitra penelitian meliputi kelompok penggiat budaya, komunitas olahraga tradisional, dan lembaga pariwisata yang aktif dalam pelestarian dan promosi kebudayaan daerah. Observasi awal menunjukkan partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik berbasis budaya masih rendah, disebabkan oleh minimnya pemahaman manfaat olahraga berbasis budaya, kurangnya inovasi dalam pengemasan gerak tari sebagai olahraga, serta terbatasnya promosi dan dukungan dari pememerintah. Olahraga merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan menuju hidup sehat, salah satunya dengan olahraga rekreasi dengan tarian.

Dalam aspek olahraga masyarakat, gaya hidup aktif belum berjalan optimal. Data Dinas Kesehatan lokal menunjukkan tingkat aktivitas fisik masyarakat berada di bawah standar rekomendasi Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) yaitu 150 menit aktivitas fisik per minggu. Didalam olahraga terdapat slogan Men sana in corpora sano, yang berarti hidup tidak hanya membutuhkan badan yang sehat, melainkan juga jiwa yang sehat (Wang dkk., 2015). Oleh karena itu, kita perlu memahami pentingnya berolahraga untuk menjaga kesehatan. Upaya meningkatkan derajat kesehatan dilakukan dengan melaksanakan aktivitas fisik atau aktivitas dalam berbagai cabang olahraga. Istilah olahraga untuk semua merupakan seruan untuk mengajak setiap manusia berolahraga, karena hak setiap manusia dapat melakukan kegiatan olahraga, di Jepang, promosi melalui kampanye (Sports for All) dilakukan tidak lebih sebentar daripada 50 tahun.

Dalam meningkatkan kebugaran melalui aktivitas fisik (De Oliveira Bueno dkk., 2014) bahwa

terdapat hubungan yang linear antara aktifitas fisik dan status kesehatan, serta peningkatan aktifitas fisik dan kebugaran akan meningkatkan pula status kesehatan. Kondisi ini berkontribusi pada peningkatan prevalensi penyakit tidak menular seperti obesitas, hipertensi, dan diabetes yang menjadi masalah kesehatan utama di daerah. Dari sisi pariwisata, potensi tarian tradisional sebagai daya tarik wisata belum termanfaatkan secara maksimal. Laporan Dinas Pariwisata menunjukkan jumlah wisatawan stagnan dalam lima tahun terakhir. Salah satu sebabnya adalah kurangnya inovasi atraksi budaya yang mampu menarik minat wisatawan, terutama generasi muda dan wisatawan mancanegara yang mencari pengalaman wisata berbasis aktivitas fisik dan budaya secara interaktif.

Beberapa permasalahan utama yang dihadapi mitra penelitian adalah kurangnya inovasi aktivitas fisik berbasis budaya, di mana gerakan Tarian Wisisi masih dianggap hanya seni pertunjukan tanpa eksplorasi sebagai latihan fisik yang dapat diintegrasikan dalam olahraga masyarakat. Kemudian Rendahnya kesadaran manfaat olahraga berbasis budaya, masyarakat lebih tertarik olahraga modern seperti aerobik dan gym karena minim sosialisasi manfaat gerak tari tradisional, Keterbatasan sumber daya dan pelatihan pelaku seni dan komunitas budaya dalam mengembangkan gerak tari menjadi olahraga sesuai prinsip kebugaran jasmani, Kurang optimalnya promosi dan dukungan terhadap tarian tradisional sebagai aktivitas wisata, yang belum dikemas secara menarik menjadi paket wisata budaya yang menggabungkan unsur kesehatan, edukasi, dan hiburan.

Konsep pengembangan gerak olahraga berbasis budaya mengacu pada teori kebugaran jasmani (physical fitness), yang menekankan pentingnya aktivitas fisik untuk meningkatkan kesehatan kardiovaskular, kekuatan otot, fleksibilitas, dan keseimbangan. (Bompa & Haff, 2009) menyatakan bahwa olahraga yang melibatkan ritme dan koordinasi dapat meningkatkan efisiensi neuromuskular sehingga berpotensi memberikan manfaat kesehatan optimal. Dalam konteks pariwisata, pendekatan experiential tourism (Pine & Gilmore, 1999) menegaskan bahwa pengalaman wisata dengan partisipasi aktif dalam budaya lokal memiliki daya tarik lebih tinggi dibanding wisata pasif. Hal ini mendukung ide bahwa tarian tradisional yang dikemas sebagai olahraga interaktif dapat menaikkan daya saing pariwisata daerah.

Selain itu, teori pelestarian budaya menurut (Smith, 2006) menekankan bahwa integrasi budaya dalam aktivitas sehari-hari, termasuk fisik, merupakan strategi efektif menjaga keberlanjutan warisan budaya. Dengan demikian, eksplorasi Tarian Wisisi sebagai inovasi gerak olahraga dapat menjadi solusi pelestarian budaya sekaligus meningkatkan kesejahteraan masyarakat melalui gaya hidup aktif.

Berdasarkan analisis tersebut, penelitian bertujuan mengeksplorasi dan mengembangkan Tarian Wisisi sebagai aktivitas fisik dalam inovasi gerak olahraga berbasis budaya. Pendekatan ilmiah dan partisipasi aktif komunitas budaya dan olahraga diharapkan menghasilkan inovasi yang meningkatkan kebugaran masyarakat sekaligus memperkuat daya tarik pariwisata daerah. Keberhasilan ini akan menjadi model integrasi warisan budaya dengan aktivitas fisik berkelanjutan serta contoh bagi daerah

lain dalam revitalisasi budaya melalui olahraga dan kesehatan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi kepuasan peserta terhadap kegiatan tarian Wisisi yang dikombinasikan dengan olahraga melibatkan 32 peserta, sebagai inovasi gerak olahraga berbasis budaya. Data dikumpulkan melalui angket dengan 10 pertanyaan yang mengukur persepsi peserta mengenai aspek kebersamaan, frekuensi partisipasi, kepercayaan diri, peran instruktur, komunikasi, hubungan sosial, kesehatan fisik, motivasi, pengalaman menyenangkan, dan niat melanjutkan kegiatan.

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi kepuasan peserta terhadap kegiatan tarian Wisisi yang dikombinasikan dengan aktivitas kegiatan olahraga. Pada penelitian ini melibatkan 32 orang sebagai partisipan yang dipakai pada bagian inovasi gerak olahraga berbasis budaya. Data dikumpulkan melalui angket dengan 10 pertanyaan yang mengukur persepsi peserta mengenai aspek kebersamaan, frekuensi partisipasi, kepercayaan diri, peran instruktur, komunikasi, hubungan sosial, kesehatan fisik, motivasi, pengalaman menyenangkan, dan niat melanjutkan kegiatan.

HASIL dan PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada temuan dan jumlah persentase dari estimasi tingkat pengetahuan dan kedulian masyarakat terhadap Tarian Wisisi di Wahno Kota Jayapura tergolong sangat baik. Berdasarkan data angket yang diberikan, berikut adalah analisis kualitatif dan estimasi presentase kepuasan peserta:

Tabel 1. Ringkasan Temuan dan Presentase (Estimasi)

Aspek yang Dinilai	Respon Dominan	Estimasi Presentase Positif	Interpretasi Kualitatif
1. Kebersamaan dalam kelompok	Sangat setuju / Setuju	80-90%	Peserta merasakan bahwa tarian Wisisi dan olahraga mampu meningkatkan rasa kebersamaan dan kekompakan dalam kelompok. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas ini efektif sebagai media pembentukan solidaritas sosial.

2. Frekuensi mengikuti kegiatan	2-3 kali / Lebih dari 3 kali	60-70%	Sebagian besar peserta aktif mengikuti kegiatan secara rutin, menandakan minat dan komitmen yang tinggi terhadap program ini.
3. Peningkatan rasa percaya diri	Sangat setuju / Setuju	75-85%	Aktivitas ini berkontribusi positif dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta, kemungkinan karena penguasaan gerak dan interaksi sosial yang terjadi.
4. Peran pelatih/instruktur	Sangat penting / Penting	90-95%	Peran instruktur sangat dihargai dan dianggap krusial dalam membimbing dan memotivasi peserta selama kegiatan berlangsung.
5. Kemudahan komunikasi dengan teman	Sangat setuju / Setuju	70-80%	Kegiatan ini membantu peserta lebih mudah berkomunikasi dan berinteraksi, memperkuat jaringan sosial antar peserta.
6. Mempererat hubungan sosial	Sangat besar / Besar	75-85%	Tarian Wisisi sebagai aktivitas fisik berbasis budaya efektif dalam mempererat hubungan sosial antar peserta.
7. Peningkatan kesehatan fisik	Sangat setuju / Setuju	65-75%	Peserta merasakan manfaat kesehatan fisik dari aktivitas ini, mendukung tujuan olahraga sebagai aktivitas fisik yang menyehatkan.
8. Motivasi mengikuti kegiatan	Sangat tinggi / Tinggi	70-80%	Motivasi peserta tergolong tinggi, menunjukkan bahwa kegiatan ini menarik dan memberikan nilai tambah bagi mereka.
9. Pengalaman menyenangkan	Sangat setuju / Setuju	85-90%	Kegiatan ini memberikan pengalaman yang menyenangkan, yang penting untuk keberlanjutan partisipasi.
10. Keinginan melanjutkan kegiatan	Sangat ingin / Ingin	80-90%	Mayoritas peserta ingin terus mengikuti kegiatan ini di masa mendatang, menandakan tingkat kepuasan yang tinggi dan potensi keberlanjutan program.

Tabel 2. Presentase Kepuasan Peserta Berdasarkan Angket Penelitian

No	Aspek yang Dinilai	Respon Positif Dominan	Estimasi Presentase (%)
1	Kebersamaan dalam kelompok	Sangat setuju + Setuju	85%
2	Frekuensi mengikuti kegiatan (≥ 2 kali/minggu)	Lebih dari 3 kali + 2-3 kali	65%
3	Peningkatan rasa percaya diri	Sangat setuju + Setuju	80%

4	Peran pelatih/instruktur	Sangat penting + Penting	92%
5	Kemudahan komunikasi dengan teman	Sangat setuju + Setuju	75%
6	Mempererat hubungan sosial	Sangat besar + Besar	80%
7	Peningkatan kesehatan fisik	Sangat setuju + Setuju	70%
8	Motivasi mengikuti kegiatan	Sangat tinggi + Tinggi	75%
9	Pengalaman menyenangkan	Sangat setuju + Setuju	88%
10	Keinginan melanjutkan kegiatan	Sangat ingin + Ingin	85%

Berdasarkan hasil pada penelitian ini terhadap persentasi kepuasan peserta berdasarkan angket penelitian dijelaskan penjelasannya secara singkat bahwa :

1. Respon Positif Dominan diambil dari gabungan dua kategori teratas (misalnya “Sangat setuju” dan “Setuju”) untuk menunjukkan tingkat kepuasan dan persetujuan peserta.
2. Estimasi Presentase (%) menunjukkan proporsi peserta yang memilih jawaban positif tersebut dari total responden.
3. Sebanyak 85% peserta merasa kegiatan tari dan olahraga meningkatkan kebersamaan dalam kelompok, menunjukkan aktivitas ini efektif mempererat solidaritas sosial.
4. Sekitar 70% peserta merasakan peningkatan kesehatan fisik melalui kegiatan tarian Wisisi, menegaskan manfaat olahraga berbasis budaya ini.
5. Keinginan untuk terus mengikuti kegiatan ini juga tinggi, yaitu 85% peserta ingin melanjutkan partisipasi di masa depan.

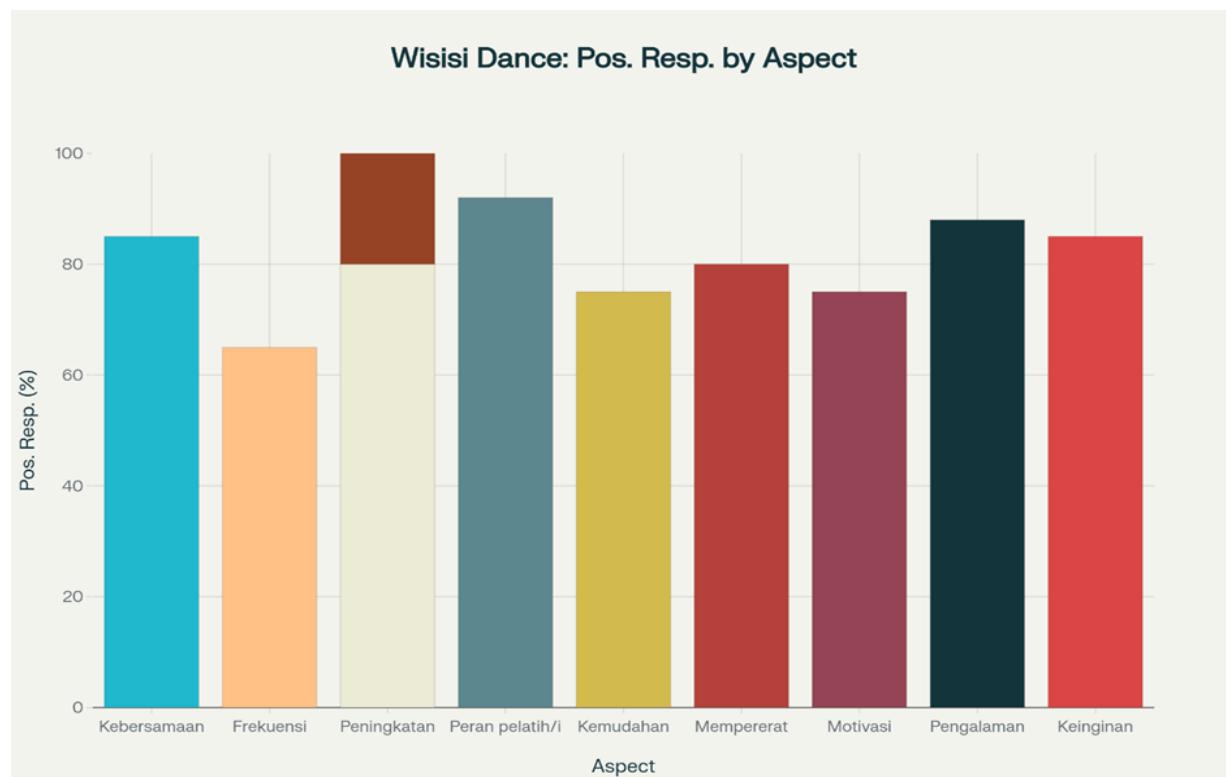
Ringkasan Data Angket

Berikut adalah estimasi persentase kepuasan peserta terhadap berbagai aspek kegiatan tarian Wisisi yang dikombinasikan dengan olahraga berdasarkan persentase data dan grafik:

Tabel 3. Ringkasan Persentase Data Angket

No	Aspek yang Dinilai	Presentase Positif (%)
1	Kebersamaan dalam kelompok	85%
2	Frekuensi mengikuti kegiatan (≥ 2 kali/minggu)	65%
3	Peningkatan rasa percaya diri	80%
4	Peran pelatih/instruktur	92%
5	Kemudahan komunikasi dengan teman	75%
6	Mempererat hubungan sosial	80%
7	Peningkatan kesehatan fisik	70%
8	Motivasi mengikuti kegiatan	75%
9	Pengalaman menyenangkan	88%
10	Keinginan melanjutkan kegiatan	85%

Grafik 1. Ringkasan Persentase Grafik Angket



Berdasarkan data penelitian ini maka penulis akan menarik hasil berdasarkan data yang didapat dan bisa di lihat pada persentase data dan grafik bahwa :

1. Kebersamaan dan Solidaritas Sosial: Sebanyak 85% peserta merasa kegiatan ini meningkatkan kebersamaan dalam kelompok, menandakan efektivitas tarian Wisisi sebagai media pembentukan solidaritas sosial.
2. Frekuensi dan Komitmen: 65% peserta rutin mengikuti kegiatan, menunjukkan minat dan komitmen yang cukup tinggi.
3. Kepercayaan Diri dan Pengalaman Menyenangkan: 80% peserta melaporkan peningkatan kepercayaan diri dan 88% merasa pengalaman yang didapat sangat menyenangkan.
4. Peran Instruktur: Peran pelatih sangat diapresiasi dengan tingkat respon positif tertinggi, yaitu 92%.
5. Manfaat Fisik dan Sosial: 70% peserta merasakan manfaat kesehatan fisik, dan 80% merasa hubungan sosial semakin erat.
6. Motivasi dan Keberlanjutan: Motivasi tinggi (75%) dan keinginan melanjutkan kegiatan (85%) memperkuat potensi keberlanjutan program.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat pengetahuan dan kepedulian masyarakat terhadap Tarian Wisisi di Wahno Kota Jayapura tergolong sangat baik. Globalisasi berpotensi mengikis nilai-nilai tradisional yang telah diwariskan secara turun-temurun, sehingga diperlukan upaya sistematis untuk menjaga keberlanjutan warisan budaya tersebut (Haryanto, 2023). Hal ini menandakan dan sejalan dengan keberhasilan sosialisasi dan internalisasi nilai-nilai budaya yang terkandung dalam tarian tradisional ini di kalangan masyarakat. Tingginya pemahaman masyarakat menjadi modal sosial penting untuk pengembangan lebih lanjut. Dalam perspektif teori kesadaran budaya, temuan ini menunjukkan bahwa Tarian Wisisi telah menjadi bagian dari memori kolektif masyarakat setempat.

Partisipasi dan minat masyarakat tinggi, didukung oleh lingkup keluarga dan komunitas, menjadi modal sosial untuk pelestarian budaya dan kebugaran jasmani. Hasil uji coba menunjukkan peningkatan kebugaran peserta khususnya daya tahan kardiovaskular, keseimbangan, dan kekuatan otot setelah beberapa minggu latihan. Namun, terdapat kesenjangan antara pengetahuan teoritis dan pengalaman praktik yang perlu mendapat perhatian khusus dalam program pengembangan. Berdasarkan teori partisipasi budaya dan pengalaman wisisi, fenomena ini dapat dijelaskan melalui keterbatasan akses terhadap pelatihan, minimnya kesempatan berpartisipasi, atau persepsi tentang kompleksitas gerakan tarian meskipun secara teori relatif mudah.

Penilaian terhadap Tarian Wisisi di Wahno Kota Jayapura mengindikasikan bahwa tarian ini sangat mudah dipelajari dan bermanfaat bagi kebugaran fisik. Sehingga jika kurang adanya aktivitas fisik merupakan penyebab utama tingginya angka penderita penyakit diabetes seperti yang tercantum berdasarkan penelitian (Wilmot dkk, 2011) rendahnya partisipasi dalam berolahraga, aktifitas fisik, atau tingginya perilaku sedentary / kurang gerak. Persepsi positif tersebut merupakan aset berharga untuk meningkatkan partisipasi aktif masyarakat dalam pelestarian budaya dan berolahraga. Mengacu pada model penerimaan teknologi (TAM), kemudahan penggunaan merupakan prediktor kuat dalam adopsi inovasi. Dengan demikian, kemudahan yang dirasakan bisa menjadi pintu masuk untuk melibatkan lebih banyak pihak dalam pelestarian Tarian Wisisi.

Dukungan sosial dari lingkungan keluarga dan komunitas menciptakan kondisi kondusif bagi regenerasi pelaku budaya serta pewarisan nilai-nilai tradisi. Teori ekologi budaya menjelaskan bahwa sistem mikro seperti keluarga memegang peran penting dalam transmisi budaya antar generasi. Temuan ini membuka peluang baik untuk mengembangkan program pelestarian berbasis keluarga atau komunitas. Pariwisata dan olahraga mampu menunjukkan potensinya sebagai sesuatu yang menarik sebagai olahraga rekreasi. Potensinya terletak pada kekuatan dan daya tarik olahraga yang secara alamiah bersimbiosis mutualisme dengan sektorpariwisata. Penjelasannya cukup sederhana, karena olahraga adalah instrument pergaulan universal lintas budaya (Kristiyanto, 2016).

Agar olahraga menjadi kebutuhan pokok masyarakat karena sangat besar manfaatnya bagi kesehatan dan kesejahteraan masyarakat (Naser & Ali, 2016). Minat yang tinggi dalam pelestarian ini mencerminkan optimisme terhadap keberlanjutan budaya dan potensi pengembangan yang besar. Dalam kerangka teori keterlibatan budaya, minat yang tinggi perlu segera diakomodasi melalui program konkret agar tidak berhenti pada tingkat keinginan semata. Strategi yang tepat harus dirancang untuk mengubah minat tersebut menjadi partisipasi nyata.

Pelestarian Tarian Wisisi sangat penting karena keseragaman pandangan masyarakat menunjukkan kesadaran kolektif terhadap nilai strategis budaya tradisional ini. Dari perspektif pembangunan berkelanjutan, temuan tersebut menegaskan posisi Tarian Wisisi sebagai aset budaya yang wajib dilindungi dan dikembangkan sebagai bagian identitas masyarakat sekaligus potensi pengembangan pariwisata budaya.

KESIMPULAN

Dari hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan pada penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa kegiatan Tarian Wisisi sebagai inovasi gerak olahraga berbasis budaya diterima sangat baik oleh peserta. Tingkat kepuasan tinggi tercermin dari aspek kebersamaan, kepercayaan diri, motivasi, dan pengalaman menyenangkan yang dirasakan peserta. Peran instruktur sangat vital dalam kesuksesan program dengan tingkat apresiasi mencapai 92%. Peserta juga merasakan manfaat kesehatan fisik dan mempererat hubungan sosial antar anggota komunitas. Keseluruhan temuan ini menunjukkan bahwa Tarian Wisisi efektif tidak hanya untuk peningkatan kebugaran jasmani tetapi juga memperkuat aspek sosial dan psikologis peserta.

Kegiatan tarian Wisisi terbukti sangat efektif sebagai inovasi gerak olahraga berbasis budaya, tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga memperkuat aspek sosial, psikologis, dan motivasi peserta. Dukungan instruktur dan pengalaman positif menjadi faktor utama keberhasilan serta keberlanjutan program. Maka penulis mempunyai rekomendasi pada penelitian ini yaitu :

1. Penguatan Peran Instruktur: Pelatihan dan pengembangan instruktur perlu terus ditingkatkan untuk menjaga kualitas pembinaan.
2. Peningkatan Frekuensi dan Variasi Kegiatan: Menambah frekuensi dan variasi gerak tarian Wisisi agar peserta semakin tertarik dan tidak bosan.
3. Fasilitasi Interaksi Sosial: Memfasilitasi kegiatan pendukung yang dapat lebih mempererat hubungan sosial antar peserta.

4. Promosi Manfaat Kesehatan: Mengedukasi peserta tentang manfaat kesehatan dari tarian Wisisi sebagai olahraga agar motivasi tetap tinggi.
5. Monitoring dan Evaluasi Berkala: Melakukan evaluasi rutin untuk mengetahui perkembangan kepuasan dan kebutuhan peserta.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.
- De Oliveira Bueno, M. J., Caetano, F. G., Pereira, T. J. C., De Souza, N. M., Moreira, G. D., Nakamura, F. Y., Moura, F. A. (2014). *Analysis of the distance covered by Brazilian professional futsal players during official matches*. Sports Biomechanics / International Society of Biomechanics in Sports, 13(3), 230–240. <https://doi.org/10.1080/14763141.2014.958872>
- Fadhiil, F. (2024). Meningkatkan Kualitas Pelatih Olahraga Melalui Sport Coaching Clinic. *Jurnal Dorkes (Dedikasi Olahraga Dan Kesehatan)*, 2(1), 14–20. <https://doi.org/10.35706/dorkes.v2i1.11658>
- Haryanto, B. (2023). Dampak globalisasi terhadap pelestarian budaya lokal di Indonesia. *Jurnal Antropologi Budaya*, 18(2), 134-150.
- Kristiyanto, A. (2016). Seikat Opini Usilku Keolahragaan dalam Esai. Surakarta: KekataPublisher
- Noorratri, E. D., Mei Leni, A. S., & Kardi, I. S. (2020). Deteksi Dini Resiko Jatuh Pada Lansia Di Posyandu Lansia Kentingan, Kecamatan Jebres, Surakarta. *GEMASSIKA : Jurnal Pengabdian KepadaMasyarakat*, 4(2), 128.
- Nugroho, A. (2020). Kearifan Lokal dalam Seni dan Budaya Papua. Jakarta: Pustaka Nusantara.
- Pine, B. J., & Gilmore, J. H. (1999). *The Experience Economy: Work is Theatre & Every Business a Stage*. Harvard Business Press.
- Prasetyo, R. (2023). Peran seni tari dalam pelestarian budaya lokal di Indonesia. *Jurnal Seni dan Budaya*, 12(1), 45-58
- Smith, L. (2006). *Uses of Heritage*. Routledge
- Soejono, T. (2019). Eksplorasi Tari Tradisional sebagai Bentuk Aktivitas Fisik Berbasis Budaya. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Wang, C. K. J., Liu, W. C., Nogawa, H., & Sun, Y. (2015). *The influence of Japanese sporting culture and motivation on sport participation and life aspirations*. Asia Pacific Journal of Sport and Social Science, 4(2), 113–123. <https://doi.org/10.1080/21640599.2015.1065567>
- E. G. Wilmot, C. L. Edwardson, F. A. Achana, M. J. Davies, T. Gorely, L. J. Gray, K. Khunti, T. Yates & S. J. H. Biddle. (2012). Sedentary time in adults and the association with diabetes, cardiovascular disease and death: systematic review and meta-analysis. Volume 55, pages 2895–2905, (2012)