

MENINGKATKAN KEKUATAN OTOT PERUT, OTOT LENGAN DAN KECEPATAN MELALUI TARIAN LEGO-LEGO PADA SISWA KELAS XI SMA KRISTEN 2 KALABAHAI KABUPATEN ALOR

Dedy Crisma Maro^a, Martina D. Lengo^b, Gregorius G. Jado^c

^a Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, email: dedicrima19@gmail.com

^b Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, email: dewilengomartina@gmail.com

^c Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, email: gregoriusjado@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 11 Nov 2023

Direvisi: 14 Nov 2023

Disetujui: 23 Nov 2023

Keywords:

Tarian lego-lego, kekuatan otot perut, otot lengan, kecepatan

Abstrak

Latar belakang dalam penelitian ini adalah: Bagaimana Tarian Lego-lego dapat meningkatkan kekuatan otot perut, otot lengan dan kecepatan pada siswa SMA Kristen 2 Kalabahi Kabupaten Alor. Rumusan masalah dari penelitian ini adalah: untuk mengetahui sejauh mana tarian lego-lego dapat meningkatkan kekuatan otot perut, otot lengan dan kecepatan pada siswa/siswi SMA Kristen 2 kalabahi kabupaten Alor Sedangkan tujuan dari penelitian ini adalah: untuk mengetahui apakah tarian lego-lego dapat meningkatkan kekuatan otot perut, otot lengan dan kecepatan di SMA Kristen 2 Kalabahi Kabupaten Alor Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Teknik pengumpulan data menggunakan Tes Keterampilan Jasmani Indonesia (TKJI). Lalu data-data yang terkumpul di analisis dengan rumus uji-t. Hasil analisis data menunjukkan bahwa t-hitung lebih besar dari t-tabel yaitu $16.338 > 2,201$ dan/atau $3,106$. Artinya, tarian lego-lego dapat meningkatkan kekuatan otot perut, otot lengan dan kecepatan Atau secara spesifik dapat di katakan bahwa peningkatannya adalah 50%. Dengan demikian Hipotesis Alternatif (H_a) yang menyatakan tarian lego-lego dapat meningkatkan kekuatan otot perut, otot lengan dan kecepatan pada siswa/siswi kelas X1 SMA Kristen 2 Kalabahi Kabupaten Alor, diterima. Sedangkan Hipotesis Nihil (H_0) ditolak.

Alamat korespondensi:

Jl. Perintis Kemerdekaan III, No 40, Kota Baru, Kupang

E-mail: Jss45@gmail.com

p-ISSN: 2623-1646

e-ISSN: 2986-4038

PENDAHULUAN

Keberadaan tari sebagai media pendidikan merupakan pendidikan humaniora yakni pendidikan yang mengajarkan nilai dan norma kemanusiaan dengan berbagai macam pernyataan simbolisnya yang erat hubungannya dengan sistem budaya masyarakat (Hadi, 2007). Oleh karena itu tari sebagai media pendidikan diperlukan untuk menanamkan nilai-nilai pendidikan karakter sejak dini kepada peserta didik. Sementara itu, era milenial sekarang ini nilai-nilai pendidikan karakter mulai dikesampingkan. Hal ini dilatarbelakangi masyarakat pada umumnya menikmati seni pertunjukan hanya sebagai hiburan belaka tanpa memahami nilai-nilai pendidikan karakter yang terkandung dalam kesenian daerah tersebut. Selain itu kurangnya minat peserta didik dalam menekuni serta memiliki rasa ingin tahu tentang kesenian daerah. Hal ini disebabkan oleh kecendrungan pemakaian teknologi yakni handphone dalam mengakses kesenian dari dalam negeri maupun luar negeri sehingga kesenian daerah menjadi kurang diminati. Selain itu peserta didik menjadi manusia individualis yang tidak peduli dengan lingkungan sekitar. Namun demikian pendidikan karakter dapat ditumbuhkan kembali dengan berbagai cara salah satunya dengan pengenalan serta pembelajaran tari. Tari memiliki Fungsi yakni tari sebagai ritual, seremonial, pertunjukan dan, media pendidikan. Fungsi tari sebagai media pendidikan bertujuan untuk memenuhi perkembangan peserta didik, potensi yang dimiliki serta sarana untuk merangsang kreativitas peserta didik. (Hidajat 2019).

Setiap manusia memiliki aktivitas fisik yang berbeda, otomatis kebugaran jasmaninya pun akan berbeda. Semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan maka tingkat kebugaran jasmani pun akan semakin tinggi. Kebugaran jasmani diartikan sebagai kesanggupan atau kemampuantubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Depdiknas, 2000). Adapun menurut Djoko Pekik Irianto (2004) yang mengemukakan bahwa kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (physical fitness), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. (Djoko Pekik Irianto, 2004). Lebih khusus menurut Rusli Lutan (2002), kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas.

Kabupaten Alor merupakan salah satu wilayah dari Provinsi Nusa Tenggara Timur yang wilayahnya berupa kepulauan 92 pulau terluar Indonesia yang didalamnya terdapat banyak kebudayaannya. Karena wilayah ini memiliki banyak suku sehingga memiliki banyak bahasa daerah dan tarian tradisionalnya. Misalnya tarian tradisional lego-lego. Tarian ini berada di Kabupaten Alor. Pada dasarnya tarian lego-lego digunakan sebagai tarian yang melambungkan peperangan yang akan dilakukan oleh masyarakat tersebut, apabila masyarakat suku Kabola harus melakukan ritual dengan melakukan tarian lego lego untuk meminta pertolongan dari Tuhan yang maha esa. Agar dalam perjalanannya melakukan peperangan dapat meraih kemenangan serta agar tidak banyak korban yang tewas akibat dari peperangan yang dilakukannya, serta dalam perjalanan pulang kembali ke kampung halaman dalam keadaan selamat.

Mengacu pada masalah yang diangkat, peneliti mengkaji gerakan tarian lego-lego untuk menunjang kesehatan fisik pelajar dalam menempu proses pendidikan. Kegiatan lego-lego dilakukan secara beramai-ramai dengan membentuk lingkaran dan gerakan yang melibatkan hentakan gerakan kaki yang seirama sehingga membantu otot agar tetap fleksibel, kuat dan sehat agar meningkatkan sistem sirkulasi darah, sistem saraf, fungsi jantung dan juga meningkatkan komponen kelenturan, stamina, dan kecepatan. Tubuh yang jarang melakukan pergerakan mengakibatkan otot akan memendek dan menjadi kaku.

Berdasarkan pemaparan masalah diatas maka penulis melakukan penelitian dengan judul “Meningkatkan Kekuatan Otot Perut, Otot Lengan Dan Kecepatan Melalui Tarian Lego-Lego Pada Siswa Kelas XI SMA Kristen 2 Kalabahi Kabupaten Alor”

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka, penulis merumuskan beberapa permasalahan sebagai berikut: Apakah tarian Lego- Lego dapat meningkatkan kekuatan otot perut, otot lengan dan kecepatan pada Siswa Kelas XI SMA Kristen 2 Kalabahi Kabupaten Alor?

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana peningkatan kekuatan otot perut, otot lengan dan kecepatan pada siswa kelas XI melalui tarian lego – lego di SMA Kristen 2 Kalabahi Kabupaten Alor.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini eksperimen dan rancangan, penelitian yang dilakukan termasuk kedalam jenis penelitian kuantitatif (Arikunto,2010). Desain dalam Penelitian ini adalah *Pre-test and Post-test Group Design*.

Penelitian ini dilakukan di SMA Kristen 2 Kalabahi Kabupaten Alor. Waktu yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1 bulan dengan 3 kali pertemuan dalam satu minggu.

Berdasarkan masalah yang diangkat dalam penelitian ini, maka populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas XI SMA Kristen 2 Kalabahi yang berjumlah 29 orang.

Sampel dipilih berdasarkan beberapa criteria yaitu: 1). Kriteria Inklusi: Siswa yang berusia 16-19 tahun, Jenis Kelamin Laki-laki dan Perempuan, Bersedia menjadi responden dan mengikuti penelitian sampai selesai, Tidak cacat fisik. 2). Kriteria Eksklusi: Usia di bawah 16 atau usia di atas 19 tahun, Memiliki kognitif buruk. 3). Kriteria Drop Out: Responden tidak mengikuti penelitian dari awal sampai akhir, Responden tidak mengikuti aturan penelitian.

Sampel yang di gunakan dalam penelitian ini adalah dipilih berdasarkan kriteria inklusi, eklusi dan drop out, yaitu siswa-siswi kelas XI SMA Kristen 2 Kalabahi yang berjumlah 14 orang.

Pengumpulan data yang digunakan adalah instrumen tes termasuk tes kebugaran berupa Tes Kebugaran Indonesia (TKJI), yaitu macam percobaan yang memiliki fungsi untuk mengetahui tingkat kebugaran seseorang, sebenarnya mempunyai tubuh yang kuat. Karena percobaan semata-mata dilakukan sekali. Ulangi saja setiap item tes, item tesnya adalah: 1) Lari Jarak pendek 200 meter. 2) Angkat badan (pull up) waktu 60 detik. 3) Baring duduk (sit up) waktu 60 detik. 4) Push Up. Dan 5) vertical jump. Pertimbangan untuk memakai instrumen ini karena tes ini sudah valid, penggunaan standar, murah dan mudah, rasional, dan bermanfaat adalah persyaratan untuk memilih kriteria untuk pemeriksaan fisik (Arifandy et al., 2021), serta Dokumentasi.

Analisis data yang digunakan menggunakan analisis kuantitatif, kemudian data hasil penelitian yang terkumpul diolah menggunakan statistic dengan rumus T-Test.

Hipotesis penelitian yang penulis ajukan adalah sebagai berikut: 1). Ha: Tarian Lego-lego dapat meningkatkan kekuatan otot perut, otot lengan dan kecepatan pada siswa kelas X1 SMA Kristen 2 Kalabahi. 2). H0: Tarian Lego-lego tidak dapat meningkatkan kekuatan otot perut, otot lengan dan kecepatan siswa kelas X1 SMA Kristen 2 Kalabahi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Setelah mempersiapkan hal-hal yang dibutuhkan dalam penelitian, maka penelitian dapat dijalankan untuk mendapat data serta hasil tes awal dan tes akhir. Adapun tahapan-tahapan yang dilakukan untuk memperoleh data, antara lain:

Tahap Pengambilan Data Tes Awal: 1). Tahap awal, peneliti memimpin dalam doa dan dilanjutkan dengan pemanasan bersama sebelum melakukan kegiatan. 2). Tahap selanjutnya, para sampel diberi penjelasan dan contoh tentang cara melakukan tes push up, shit up, dan lari 200 meter. 3). Tahap selanjutnya, sampel dibariskan sesuai nomor urut pada table untuk melakukan tes push up, shit up, dan lari 200 meter. Sementara itu, peneliti mencatat poin yang dihasilkan dari setiap kesempatan dengan waktu yang sudah ditentukan. Tiap sampel mendapat 2 kali kesempatan dengan masing-masing kesempatan diberi waktu 60 detik. Waktu yang didapat dicatat sebagai hasil tes awal.

Tabel 1. Data Mentah Hasil Tes Awal

No	Nama	Lari 100 Meter		push up		shit up		Jumlah Nilai	Klasifikasi
		Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil		
1	ENIA MANILEHI	2	12.08	3	14	2	5	7	KS
2	YANE E. WENY	2	12.01	3	11	3	14	8	KS
3	JANE DJASING	3	11.04	2	7	2	5	7	KS
4	SHEKINA. REINHAR	3	10.05	2	9	3	10	8	KS
5	NOPRIS M. LANBEK	3	08.03	3	10	2	9	8	KS
6	CHEAN BOLING	2	11.09	3	12	3	10	8	KS
7	SATRIO M. LETMAL	3	09.05	2	18	3	28	8	KS
8	FERNANDI BOLING	3	08.05	3	22	3	29	9	KS
9	PITRIANA B. WENI	3	10.03	3	14	2	9	8	KS
10	ANI MABAHALA	2	12.05	3	10	2	8	7	KS
11	ANA H. KARANG	3	10.02	3	12	3	12	9	KS
12	MASMUR DUALAU	4	08.03	3	23	3	25	10	KS
13	BRAYEN BETTY	3	09.05	3	25	3	28	9	KS
14	MELKI S. LANMUI	4	07.08	3	22	3	27	10	K

Tahap Perlakuan: 1). Sebelum melakukan perlakuan atau percobaan, peneliti memimpin dalam doa dan dilanjutkan dengan pemanasan Bersama. 2). Testee diberikan penjelasan dan contoh melakukan tarian lego-lego untuk meningkatkan kebugaran jasmani. 3). Tahap selanjutnya, sampel melakukan tarian lego-lego dengan masing- masing sampel diberi waktu 10 menit. 4). Setelah sampel selesai melakukan tarian lego-lego, sebagai penutup para sampel diberi pendinginan dan diakhiri dengan doa.

Tahap Pengambilan Data Tes Akhir: 1). Untuk mengetahui hasil setelah melalui tahap perlakuan, testee diberikan tes akhir. 2). Sebelum mengambil data tes akhir, peneliti memimpin dalam doa dan pemanasan bersama. 3). Para testee dibariskan sesuai nomor urut tabel untuk melakukan tes push up, shit up, dan lari 100 meter. Sementara itu peneliti mencatat poin yang dihasilkan dari setiap kesempatan dengan waktu yang telah ditentukan. Setiap testee diberikan 2 kali kesempatan dengan waktu 60 detik. Waktu yang didapat dicatat sebagai data tes akhir. 4). Sebagai Penutup para stesee diberikan pendinginan dan diakhiri dengan doa.

Tabel 2. Data Mentah Hasil Tes Akhir

No	Nama	Lari 100 Meter		push up		shit up		Jumlah Nilai	Klasifikasi
		Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil		
1	ENIA MANILEHI	5	08.04	4	25	4	21	11	K
2	YANE E. WENY	3	10.01	4	27	4	20	11	K
3	JANE DJASING	4	09.04	4	24	4	26	11	K
4	SHEKINA. REINHAR	4	09.08	3	13	4	23	11	K
5	NOPRIS M. LANBEK	5	08.04	4	25	5	29	14	S
6	CHEAN BOLING	4	08.09	4	28	5	30	13	K
7	SATRIO M. LETMAL	4	08.03	4	36	5	41	13	K
8	FERNANDI BOLING	5	07.02	4	39	5	42	14	S
9	PITRIANA B. WENI	4	09.08	4	24	3	23	11	K
10	ANI MABAHALA	3	10.05	4	26	4	28	11	K
11	ANA H. KARANG	4	09.08	4	25	4	32	12	K
12	MASMUR DUALAU	5	07.02	4	36	5	43	14	S
13	BRAYEN BETTY	5	07.02	4	34	5	45	14	S
14	MELKI S. LANMUI	5	07.01	4	30	5	42	14	S

Pengolahan Data

Berdasarkan hasil hitungan dari tes awal (*pre-test*) dan (*post-test*) dari masing-masing sampel, maka langkah selanjutnya menghitung mean dari perbedaan antara tes awal dan akhir.

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan pada siswa-siswi kelas XI SMA Kristen 2 Kalabahi, dibawah ini dijelaskan hasil penelitian yang meliputi hasil pengolahan data tes keterampilan kebugaran jasmani melalui tarian lego- lego yang disajikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. Pengolahan Data

N0	Tes Awal	Tes Akhir	D	D ²
1	7	11	4	16
2	8	11	3	9
3	7	11	4	16
4	8	11	3	9
5	8	14	6	36
6	8	13	5	25
7	8	13	5	25
8	9	14	5	25
9	8	11	3	9
10	7	11	4	16
11	9	12	3	9

12	10	14	4	16
13	9	14	5	25
14	10	14	4	16
Σ	116	174	58	252
M	8,28	12,42	4,14	18

Nilai D (selisih) diperoleh dari skor tertinggi dikurangi skor terendah. Untuk mencari rata-rata (mean) dari tes awal dan tes akhir secara keseluruhan digunakan rumus berikut:

$$\begin{aligned}
 M_{pre} &= \frac{\Sigma pre}{N} & M_{post} &= \frac{\Sigma post}{N} & MD &= \frac{\Sigma D}{N} & MD^2 &= \frac{\Sigma D^2}{N} \\
 &= \frac{116}{14} & &= \frac{174}{14} & &= \frac{58}{14} & &= \frac{252}{14} \\
 \mathbf{M} &= \mathbf{8.28M} & &= \mathbf{12.42} & &= \mathbf{4.14} & &= \mathbf{18}
 \end{aligned}$$

Setelah mengetahui nilai mean dari tes awal dan tes akhir maka selanjutnya angka-angka dalam tabel pengolahan data diterapkan ke dalam rumus sebagai berikut:

Rumus:

$$\begin{aligned}
 t &= \frac{\Sigma D}{\sqrt{\frac{N \cdot \Sigma D^2 - (\Sigma D)^2}{N-1}}} \\
 &= \frac{58}{\sqrt{\frac{14 \times 252 - (58)^2}{14-1}}} \\
 &= \frac{58}{\sqrt{\frac{3.528 - 3.364}{13}}} \\
 &= \frac{58}{\sqrt{\frac{164}{13}}} \\
 &= \frac{58}{\sqrt{12.61}} \\
 &= \frac{58}{3.55} \\
 &= \mathbf{16.338}
 \end{aligned}$$

Jadi, hasil t-hitung adalah **16.338**

Interpretasi Data

Hasil perhitungan selanjutnya dibandingkan dengan **df: N-1 (14-1)**, dalam t-tabel pada taraf signifikansi **5 % (2,201)** maupun **1 % (3,106)**. Maka t-hitung sebesar **16.338 > t-tabel 2,201**

(5 %) maupun 3,106 (1 %). Dengan demikian Hipotesis Alternatif (Ha) yang menyatakan bahwa tarian lego-lego dapat meningkatkan kekuatan otot perut, otot lengan dan kecepatan pada siswa kelas XI SMA Kristen 2 Kalabahi Kabupaten Alor, diterima. Sedangkan Hipotesis Nihil (H0) ditolak.

Peningkatannya dapat diketahui dengan cara berikut:

$$\begin{aligned} P &= \frac{MD}{Mpre} \times 100\% \\ &= \frac{4.14}{8.28} \times 100\% \\ &= \frac{414}{8.28} \% \\ &= 50\% \end{aligned}$$

Artinya, tarian lego-lego dapat meningkatkan kekuatan otot perut, otot lengan dan kecepatan secara signifikan yaitu sebesar **50 %**.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penelitian ini, merupakan eksperimen untuk meningkatkan kekuatan otot perut, otot lengan dan kecepatan melalui lego-lego. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot perut, otot lengan dan kecepatan melalui tarian lego-lego.

Tari Lego-lego tergolong tarian adat yang merupakan salah satu kekayaan budaya yang disampaikan secara turun-temurun dari nenek moyang. Tari Lego- lego biasa digunakan dalam segala kegiatan upacara adat di Alor. Namun, sekarang lebih banyak digunakan saat menyambut tamu, dalam acara pernikahan, dan sebagainya. Tari Lego-lego merupakan salah satu tarian tradisional yang diwariskan secara turun-temurun oleh masyarakat Alor dan masih dilestarikan hingga sekarang. Tarian ini merupakan tarian yang sering diadakan saat upacara adat atau setelah melakukan kegiatan bersama sebagai ucapan syukur, rasa persatuan dan kegembiraan mereka. Ungkapan rasa syukur tersebut mereka lakukan dengan mengelilingi Mesbah (tempat suci yang disakralkan, sambil bergandengan dan menyanyikan lagu-lagu pujian terhadap Tuhan.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) daring, kebugaran jasmani adalah kebugaran yang berkaitan dengan pengaruh latihan terhadap kondisi fisik, seperti kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler, serta fleksibilitas.

Kebugaran jasmani juga dapat diartikan kemampuan atau keahlian yang dimiliki oleh tubuh seorang manusia dalam melakukan tugas, aktivitas, ataupun pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Santoso, 2016).

Tarian lego-lego dapat membuat kelas X1 SMA Kristen 2 Kalabahi lebih aktif dan semangat mengikuti proses pembelajaran di sekolah. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat peningkatan secara signifikan pada tarian lego-lego untuk meningkatkan kekuatan otot perut, otot lengan dan kecepatan pada kelas X1 SMA Kristen 2 Kalabahi, hal ini disebabkan karena diberikan pelatihan selama empat minggu dengan tiga kali pertemuan dalam seminggu.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dan hasil analisis data yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa: T-hitung lebih besar dari t-tabel yaitu $16.338 > 2,201$ atau $3,106$. Artinya, tarian lego-lego dapat meningkatkan kekuatan otot perut, otot lengan dan kecepatan Atau secara spesifik dapat di katakan bahwa peningkatannya adalah **50%**. Dengan demikian Hipotesis Alternatif (Ha) yang menyatakan tarian lego-lego dapat meningkatkan kekuatan otot perut, otot lengan dan kecepatan pada siswa kelas XI SMA Kristen 2 Kalabahi, diterima. Sedangkan Hipotesis Nihil (H0) ditolak.

Saran

Saran yang dapat peneliti sampaikan yaitu: 1). Untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani, dapat dilakukan melalui tarian lego-lego. 2). Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat lebih mencari teori-teori yang relevan untuk dipakai dalam penelitian, khususnya mengenai peningkatan kekuatan otot perut, otot lengan dan kecepatan melalui tarian lego-lego.

DAFTAR PUSTAKA

- Kerr, Catherine, et al. "Physical education contributes to total physical activity levels and predominantly in higher intensity physical activity categories." *European Physical Education Review* 24.2 (2018): 152-164..
- Fatmah, R. Y., & MSc, D. (2011). Gizi kebugaran dan olahraga. *Bandung: Lubuk Agung*.
- Sulistiono, A. A. (2014). Kebugaran jasmani siswa pendidikan dasar dan menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 20(2), 223- 233.
- Undang-Undang. 2003. *Undang-Undang RI Nomor 20, Tahun 2003, Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Bandung: Citra Umbaran.
- Irianto, Djoko Pekik. "Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan." *Yogyakarta: Andi Offset* (2004).
- NALA, I. G. N. Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga. Denpasar. *Universitas Udayana*, 2011.
- Muhajir, M. "Kontribusi Power Otot Lengan dan Kelentukan Togok terhadap Keterampilan Bermain Bola Voli pada Atlet SMA Negeri 5 Banda Aceh." *Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi* 2.3 (2016).
- Rasyit P. Lewa, 1998. Lego – lego Dalam Upaya Pemasarakatan Dan Perbudayaan P4 di Kabupaten Alor.
- Beli, W. S. (2017). Modal Sosial Dalam Budaya Tarian Lego-Lego Masyarakat Alor Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Untag Surabaya*, 1(1), 522–535.
- Wali, C. N. (2019). Tari Lego-Lego dari Alor NTT. *Estetika Indonesia* <https://estetika-indonesia.blogspot.com>