

UPAYA PELESTARIAN TARIAN CACI DI DAERAH MANGGARAI PROVINSI NUSA TENGGARA TIMUR SEBAGAI BENTUK AKTIVITAS OLAHRAGA

Nikodemus Bate¹⁾, Bernabas Wani²⁾, Yunita Weli³⁾, Helena Etriana Jaun⁴⁾

^{1,2)}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Citra Bakti

^{3,4)}Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, STKIP Citra Bakti

¹⁾nico.dua21@gmail.com, ²⁾bernabas.wani@gmail.com, ³⁾yunitaweli025@gmail.com,
⁴⁾etrinjhaun@gmail.com

ABSTRAK

Masalah utama dalam penelitian ini adalah mengetahui upaya pelestarian permainan tradisional caci di daerah manggarai provinsi Nusa Tenggara Timur. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui (1) sejarah permainan caci di daerah manggarai, (2) ritual pembukaan permainan caci, (3) property dalam permainan caci, (4) makna permainan caci, (5) fungsi permainan caci. Kajian ini menggunakan metode kualitatif serta menggunakan metode studi literatur. Teknik analisis data melalui beberapa tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, sedangkan Teknik keabsahan data menggunakan trimulasi sumber, waktu dan Teknik. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa upaya pelestarian tarian caci dapat dilakukan dengan cara, di antaranya dengan proses belajar, kesempatan yang di berikan serta saling mendukung antara sesama. Makna tarian caci sendiri melambangkan kejantanan, keramaian, kemegahan dan sportivitas. Sebagaimana Fungsi dari tarian caci yaitu merupakan sarana bagi para laki-laki manggarai untuk membuktikan kejantanan mereka, baik dari segi keberanian maupun ketangkasan. Tari Caci (tari tradisional) yang dilakukan secara dinamis, terus-menerus, dan elastis, memberikan kesempatan bagi tubuh untuk bergerak dengan intentitas yang tinggi.

Sejarah Artikel

Dimasukkan : 21 Juni 2023
Direview : 25 Juni 2023
Diterima : 30 Juni 2023
Disetujui : 30 Juni 2023

Kata-kata Kunci:

Tarian tradisional, aktivitas olahraga

Article History

Submitted : June 21, 2023
Reviewed : June 25, 2023
Accepted : June 30, 2023
Published : June 30, 2023

Keywords:

Management, development, football

Abstract. Recognising efforts to maintain traditional abuses in the Nusa Tenggara Timur province is a significant issue in the study. The goal of this study is to understand (1) the background of cruel games in the Manggarai region, (2) rituals that serve as the beginning of games of abuse, (3) the elements of foul play, (4) its definition, and (5) its aim. Both qualitative research methodologies and literary analysis were used in the study. Data reductive, data presentation, and deduction derivation are all steps of data analysis techniques, whereas data validity techniques make use of resources, time, and methodology. According to studies, efforts can be taken to maintain abusive dancing by, among other things, study and possibilities provided to one another. The meaning of profane dance itself symbolizes manhood, hustle, pomp and sportsmanship. As the object of abusive dancing is a means for the men to prove their manhood, both bravery and agility. Traditional dance (Caci dance) is dynamic, consistent, and elastic, giving the body a high affinity.

PENDAHULUAN

Kebudayaan yang sudah melekat dalam masyarakat dan sudah turun temurun sejak dahulu, akan semakin terkonsep dalam kehidupan masyarakat sehingga menjadi sebuah kepercayaan terhadap hal-hal yang berhubungan dengan sebuah keyakinan yang sulit untuk dihilangkan. Kepercayaan-kepercayaan yang masih berkembang dalam kehidupan suatu masyarakat, biasanya di pertahankan melalui sifat-sifat lokal yang di milikinya (Whiten et al, 2003).

Manggarai merupakan salah satu kabupaten di Flores provinsi NTT di negara Indonesia yang di mana masyarakatnya masih kurang melestarikan kesenian-kesenian yang ada pada daerahnya. Hal tersebut dapat di lihat dari hampir semua masyarakat belum terlalu mengenal apa yang menjadi ciri khas yang mana di miliki daerah tersebut, dan bahkan Sebagian besar masyarakat di sekitar manggarai belum mengenal kesenian yang menjadi ciri khas dari daerah tersebut. Dari sekian banyak jenis tarian, tarian caci merupakan salah satu jenis tarian yang ada di daerah Manggarai.

Menurut Ingrida Trifiani Kantor (2017), Tarian caci merupakan kesenian asli Manggarai yang penuh dengan keunikan-keunikan mulai dari jenis tarian, kostum tari, alat-alat yang di gunakan oleh penari, sampai pada bentuk musik iringannya, pemain di lengkapi dengan pecut (larik), perisai (nggiling), penangkis (koret) dan panggag (penutup kepala). Pemain bertelanjang dada namun menggunakan pakaian perang pelindung paha dan betis berupa celana Panjang warnah putih dan sarung songke (songket khas Manggarai). Kain Songket berwarna hitam di lilitkan di pinggang hingga selutut untuk menutupi Sebagian dari celana Panjang. Di pinggang belakang di pasang untaian giring-giring yang berbunyi mengikuti gerakan pemain. Topeng atau hiasan kepala (panggag) di buat dari kulit kerbau yang keras berlapis kain berwarna warni. Hiasan kepala yang berbentuk seperti tanduk kerbau ini di pakai untuk melindungi wajah dari pecutan. Wajah di tutupi kain destar sehingga mata masih bisa melihat arah gerakan dan pukulan lawan yang di lakukan oleh penari, samapi pada bentuk komposisi musik iringannya. Karena keaslian dan keunikan tersebut pemerintah dan beberapa organisasi-organisasi dari Manggarai yang menyebar di seluruh Indonesia mencoba untuk melestarikan tarian Caci sebagai salah satu ciri khas kesenian yang berasal dari Manggarai.

Fenomena permainan caci merupakan seni budaya asli masyarakat manggarai raya yang di kelompokkan dalam tiga kabupaten yaitu Manggarai Barat, Manggarai Tengah Dan Manggarai Timur. Seni budaya ini di wariskan secara turun temurun dari generasi ke generasi . pertunjukan seni budaya caci tampak menengangkan tetapi menyenangkan. Lewat permainan caci di tampilkan ketangkasan dan seni menangkis antara dua pemain caci. Lewat permainan caci seorang lelaki manggarai mengekspresikan kemampuan pribadinya. Di dalam seni tari caci, di perlihatkan dan di uji kemampuan lelaki pemain caci satu lawan satu. Istilahnya Ci Gici ca. menguji ketangkasan bertarung satu lawan satu. Caci berasal dari suku kata ca dan ci. Ca berarti satu dan ci berarti menguji. Caci berarti seni pertunjukan saling memukul, satu lawan satu, seorang melawan seorang yang lain. Prinsipnya, seorang pemain caci bersikap sportif dan kreatif dalam aksinya. Permainan caci mengekspresikan identitas budaya tradisional Manggarai Raya, Flores, Provinsi Nusa Tenggara Timur, (Darus Antonius,2013)

Berdasarkan sejarah Tarian caci memiliki bentuk musik yang sangat sederhana tetapi mempunyai unsur musical yang sangat ekstra kuat. Tarian ini juga mempunyai gerak tari, syair, dan lagu-lagu khusus yang tidak di mainkan dalam kesenian lain. Serta keunikan kombinasi alat musik yang di pakai dalam tarian caci seperti Gong dan Gendang. Selain keunikan yang terdapat pada musiknya juga terdapat pada alat musik (Gendang) yang masih

di buat dengan pembuatan tradisional yang beda pada gendang umumnya. Tarian caci adalah sejenis tarian atau permainan ketangkasan yang berasal dari manggarai Nusa Tenggara Timur. Tarian ini merupakan tarian perang yang hanya di lakukan oleh kaum pria. Kedua pemain bersikap sebagai lawan dan menggunakan cemeti satu lawan satu untuk menjukan ketangkasan. Di iringi oleh suara musik Gong dan Gendang untuk memberi semangat kepada penari caci. Tarian caci merupakan hasil dari kebudayaan dan merupakan warisan leluhur semakin lama di tinggalkan oleh masyarakat Manggarai khususnya generasi mudah sekarang. Tarian caci biasanya di depan rumah adat (Mbaru Gendang) dan tempat itu di keramatkan, karena tempat atau lapangan tersebut hanya untuk di gunakan upacara adat, dari enam Mbaru Gendang hanya satu yang masih mempertahankan fungsinya. Sementara yang lain sudah di rubah fungsinya menjadi jalan, atau di buat rumah (Adi M. Nggoro.edisi revisi 2013:127).

Dalam caci tidak boleh menyerang bagian tubuh dari pinggang ke bawah. Para pemain hanya diperbolehkan menyerang bagian tubuh dari pinggang ke atas. Bila pukulan lawan tidak dapat di tangkis, maka pemain akan terkena pecutan dan mendapatkan luka cambukan. Dan jika mata terkena cambukan maka pemain di nyatakan kalah (beke), dan dua pemain langsung segera di ganti. Tari caci hanya di laksanakan apabila ada acara penting. Misalnya pada upacara *penti*, ritual tahun baru, upacara pembukaan lahan, dan upacara besar lainnya. Di lihat secara sepintas caci adalah sebuah tontonan hiburan yang mengandung unsur kekerasan di dalamnya. Namun jika kita melihat lebih dalam, akan menyadari bahwa tarian ini merupakan budaya tradisional Manggarai yang merupakan ekspresi budaya Manggarai. Adapun beberapa factor yang menyebabkan perubahan kebudayaan dapat berasal dari dalam masyarakat sendiri yang di timbulkan oleh discovery dan invention. Yang di maksud dengan discovery adalah suatu penemuan dari suatu unsur kebudayaan yang baru, baik berupa suatu alat baru, suatu ide baru, yang di ciptakan oleh seorang individu, atau suatu rangkaian dari beberapa individu dalam masyarakat yang bersangkutan, sedangkan invention adalah penerapan pengetahuan dan penemuan baru itu. Selain itu perubahan dari luar masyarakat seperti difusi atau penyebaran kebudayaan. Proses dari discovery hingga ke invention sering memerlukan tidak hanya seorang individu, yaitu penciptanya saja, tetapi suatu rangkaian yang terdiri dari beberapa orang pencipta (Koentjaraningrat. Edisi revisi 2009:210).

Dalam upaya untuk melestariakan budaya lama, dapat dilakukan melalui berbagai cara, diantaranya dengan proses belajar, kesempatan yang diberikan, serta salingbmendukung antara satu dengan yang lain. Untuk memperkenalkan budaya lama ke generasi mudah selain proses belajar dapat juga di lakukan dengan membuat acara tahunan atau pagelaran. Pagelan ini di lakukan dalam waktu yang telah di tentukan. Kesuksesan pagelaran atau festifal ini tidak terlepas dari media yang tepat dalam menyampaikan pesan kepada masyarakat. Media salah satu unsur bauran promosi memegang peranan sebagai sarana untuk berkomunikasi dan menyampaikan informasi. Dengan adanya media diharapkan festifal tarian caci banyak diikuti dan disaksikan oleh masyarakat manggarai khususnya generasi mudah, shingga festifal itu dapat berguna untuk mempertahankan dan melestarikan tarian caci.

METODE PENELITIAN

Metode yang di gunakan adalah penelitian kualitatif. Kemudian untuk metode yang di lakukan yaitu dengan metode studi literatur. Menurut Sugiyono (2018:213), metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat yang di gunakan untuk meneliti pada kondisi ilmiah (eksperimen) di mana peneliti sebagai instrument, Teknik pengumpulan data dan di analisis yang bersifat kualitatif lebih menekankan pada makna. Dalam kajian literatur untuk menghasilkan sebuah tulisan ilmiah, seperti skripsi, tesis, dan disertai, penulis menjelajahi literatur yang berkaitan dengan topik dan masalah penelitian, tentang teori-teori yang pernah digunakan dan dihasilkan orang berkaitan dengan topik penelitian kita, tentang metode penelitian yang digunakan dalam kajian tersebut, dan seterusnya (Marzali, 2016).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sejarah Tari Caci sebagai Tarian Tradisional dan Aktivitas Fisik yang Terjadi

Tarian caci merupakan tarian yang tidak asing lagi didengar di manggarai, bahkan di kalangan masyarakat nusa tenggara timur, karena tarian caci merupakan tarian khas daerah manggarai. Semenjak manggarai dijadikan destinasi pariwisata, tarian caci mulai dikenal oleh masyarakat luar karena tarian caci sering dipentaskan didepan wisatawan lokal maupun mancanegara sehingga munculnya ketertarikan wisatawan untuk mengunjungi manggarai. Tarian caci bukan hanya dimaknai sebuah seni, tetapi tarian caci juga merupakan identitas manggarai. Hal tersebut dikarenakan tarian caci merupakan bagian dari kebudayaan manggarai. Tarian caci tidak muncul dan ada begitu saja dan menjadi again dari identitas dan kebudayaan manggarai, melainkan tarian caci memiliki sejarahnya dalam perkembangannya.

Menurut sejarah, tarian caci ini berawal dari sebuah tradisi masyarakat manggarai dimana para laki-laki akan saling bertarung satu lawan satu untuk menguji keberanian dan juga ketangkasan mereka dalam bertarung. Tarian ini kemudian berkembang menjadi kesenian dimana ada gerakan tari, lagu, dan juga musik pengiring dalam memeriahkan acara. Nama tarian caci ini sendiri berasal dari kata ca yang berarti satu dan kata ci yang berarti uji. Sehingga caci ini dapat di artikan sebagai ujian ketangkasan dengan cara satu lawan satu.

Untuk menggelar permainan caci, masyarakat Manggarai akan melakukan beberapa ritual yang di antaranya di lakukan di sawah dan mata air yang berada di desa tersebut. Kemudian, pada malam sebelum permainan ini di mulai, akan dilakukan juga upacara pemanggilan roh leluhur yang di dalamnya terdapat penyembelian ayam. Hal ini di lakukan sebagai bentuk penghormatan keselamatan untuk para pemain caci dan semua masyarakat yang terlibat dalam permainan caci itu sendiri. Darah ayam yang di sembelih pum akan ditetaskan di depan pintu rumah adat sebagai pengganti keselamatan pemain caci saat acara berlangsung, (Eris Kuswara, 2022). Setelah ritual adat selesai, langsung di lanjutkan dengan atraksi Tarian Caci.

Pada pertunjukan tarian caci di buka dengan Danding atau Tandak Manggarai. Sebelum beradu, setiap pemain biasanya melakukan pemanasan otot. Di mana masing-masing penari menggerakkan badanya mirip gerakan kuda. Sambil menari, pemain caci menyanyikan lagu daerah untuk menantang lawanya. Setiap kelompok terdiri dari delapan pemuda bertarung menghadapi lawan. Sebelah tangan memegang pecut, dan tangan lain menggenggam tameng. Dengan destar atau ikat kepala dan sarung songket, para pemuda berjejer dan menari dengan lagu daerah yang di nyanyikan dengan lantang. Dengan lincah

dan ringan, si penyerang menghentakkan pecutnya ke tubuh lawan. Sementara lawan menahan sabetan pecut menggunakan perisai. Setiap pemain beresiko memiliki bekas sebetan, tapi meski tubuh terluka tidak ada dendam antara pemain. Di sela-sela permainan, para tetua adat baik laki-laki maupun perempuan menari (danding) dan bernnyanyi (mbata) dengan penuh sukacita sambil berjalan secara beraturan membentuk lingkaran.

Penari caci tidak bergerak begitu saja dalam membawakan tarian adat ini, melainkan diiringi dengan musik serta mengenakan properti untuk menambah kesan kuat dan menarik pada tariannya. Selain itu juga terdapat properti lainnya yang dapat mendukung jalannya tarian caci, yakni seperti berikut:

1. Cambuk

Cambuk berfungsi sebagai senjata utama untuk menyerang lawan. Biasanya cambuk yang di gunakan penari terbuat dari bahan kulit sapi ataupun kerbau yang sudah di keringkan sebelumnya. Sedangkan bagian pegangannya di buat dari kulit kerbau, dan ujungnya dipasang kulit kerbau lebih tipis yang telah kering (di sebut lempa).



2. Celana

Property berikutnya adalah bagian bawahan, berupa celana Panjang berwarna putih yang dipadukan songket (kain khas Manggarai). Bagian ini di pakai mulai dari pinggang samapi ke lutut, sedangkan bagian atas tubuhnya terbuka karena akan menerima serangan dari lawan.



3. Perisai

Alat yang berfungsi untuk melindungi penari dari serangan lawannya. Perisai digunakan dengan cara dipegang pada sebelah tangan kemudian busur penangkis serangan lawan dengan menggunakan perisai yang tepat. Perisai dibuat dari bambu yang berjaln rotan, sementara itu perisainya berbentuk bundar dengan lapisan kulit kerbau yang sudah dikeringkan. Laki-laki yang menjadi penangkis lecutan lawan disebut dengan ta'ang.

4. Topeng (panggal)

Pada bagian kepala, penari mengenakan topeng/ panggall dengan bentuk menyerupai tanduk kerbau. Topeng ini memang dibuat dari kulit kerbau yang sudah mengeras, kemudian ditambah dengan hiasan kain warna warni. Wajah penari akan ditutupi Sebagian oleh topeng, namun sebelumnya telah di balut dengan destar atau handuk untuk melindungi area tersebut.



5. Alat musik

Tidak lengkap jika tarian tidak disertai dengan iringan musik, apalagi meliputi adegan pertarungan yang menegangkan dan penuh semangat juang. Biasanya alat musik yang dipakai dalam tarian cacai adalah Gong dan Gendang serta nyanyian lagu daerah manggarai. Musik ini bertempo cukup cepat sehingga dapat disesuaikan dengan jalannya pertarungan.



6. Giring-Giring

Ini adalah gelang yang dipakai pada pergelangan kaki penari. Sebagai aksesoris tambahan, setiap kali petarung bergerak lincah, bunyi pada giring-giring ini turut meramaikan pertarungan.

7. Nggorong (Goro)

Nggorong terbuat dari logam yang di pasang di bagian belakang pantat dari pemain cacai, fungsinya itu untuk menambah semangat dari para pemain cacai tersebut, karena suaranya yang berbunyi pada saat pemain bergerak.



8. Tubi Rapa

Tubi Rapa adalah perhiasan manik-manik yang digunakan pada wajah bersamaan dengan Destar. Destar adalah pakaian adat laki-laki yang mirip dengan sapu, di pakai dengan cara dililitkan pada kepala dan berfungsi sebagai pelindung wajah. Selendang-selendang di ikatkan di pinggang yang juga kain tenunan manggarai.

9. Ndeki

Ndeki adalah aksesoris yang terbuat dari bulu ekor kambing yang berfungsi sebagai pelindung. Selain itu juga melambangkan kejantanan.



Makna dan nilai-nilai dalam Tarian Caci sebagai Aktivitas Olahraga

Tarian caci selalu di pentaskan pasca panen, antara bulan juli sampai dengan September, dan di lakukan antara tiga sampai tujuh hari. Tari biasanya dipentaskan untuk syukuran hasil panen, tahun baru, peresmian kampung, penyambutan pejabat, dan upacara keagamaan. Busana yang digunakan seperti panggal (topeng) pada kepala, tubi rapa, wajah di balut dengan kain, memakai celana Panjang berwarna putih di padukan dengan kain songke dan tubuh bagian atas penari dibiarkan terbuka selama tari caci. Semua busana yang digunakan penari memiliki fungsi, makna dan nilai-nilai keberanian bagi orang manggarai. Karena itu, busana tari caci tak perlu direduksi secara sepihak hanya untuk mengikuti arus modernisasi.

Arus modernisasi membuat seni sebagai sesuatu yang terpisah dan teralienasi dari kehidupan kita. Seni hanya di pandang sebagai pemuasan pasca indra dan tidak memiliki pengaruh bagi kehidupan, (Andi Darman, 2022). Seni tari caci dalam budaya manggarai juga memberikan pesan dan nilai-nilai kebenaran yang berguna bagi kehidupan masyarakat. Dengan seni tari caci dan busana yang di kenakan penari, orang manggarai memiliki jati diri sebagai kepahlawan, keberanian dan petarung dalam hidup. Mereka termotivasi untuk menjadi pribadi yang tidak mudah menyerah dalam menjalani hidup. Karena itu reduksi dan motif tarian caci ke modern mampu melumpuhkan nilai, pesan dan semangat dasar orang manggarai.

Menurut Elisabeth Surya (2009), Tarian caci mengandung makna simbolis, melambangkan kejantanan, keramaian, kemegahan, dan sportivitas. Peralatan tarian caci yang terbuat dari kulit kerbau melambangkan kekuatan, ketenangan, kerendahan hati, dan tidak emosional, sedangkan bentuknya, yang relative bundar melambangkan adanya satu titik pusat yang mengatur semuanya, itulah Tuhan Yang Maha Esa.

Bagi masyarakat manggarai NTT, tarian caci atau permainan caci memiliki fungsi dalam kehidupan sehari-hari. Dikutip dari Kementerian Pendidikan dan kebudayaan (kemendikbud), berikut fungsi tarian caci:

a) Fungsi Ritual

Tarian caci sebagai fungsi Ritual berupa ungkapan atau symbol komunikasi kepada Yang Maha Kuasa atau yang di Agungkan. Fungsi ritual tersebut terlihat dari dibacakannya doa atau mantra serta berbagai macam sesajian yang harus di penuhi dengan tujuan keselamatan bagi pemain dan penonton saat acara caci berlangsung.

b) Fungsi Sosial

Tarian caci muncul karena adanya interaksi sosial. Interaksi dan komunikasi yang baik antar anggota masyarakat akan menumbuhkan ikatan yang kuat. Adanya kontak sosial

masyarakat dalam menggelarkan permainan caci terlihat saat masak bersama hingga seluruh persiapan penyelenggaraan caci di laksanakan.

c) Fungsi Estetika

Tarian caci dapat dilihat dari cara berpakaian, lagu atau musik yang di mainkan, serta keindahan berbahasa para pemainnya.

Sebagaimana fungsi lain tarian ini merupakan sarana bagi para laki-laki manggarai untuk membuktikan kejantanan mereka, baik dari segi keberanian maupun ketangkasa. Walaupun terkandung unsur kekerasan didalamnya, tarian ini memiliki pesan damai di dalamnya seperti semangat sportivitas, saling menghormati, dan di selesaikan tanpa dendam di antara mereka. Hal inilah yang menunjukan bahwa mereka memiliki semangat dan jiwa kepahlawanan di dalam diri mereka, (OSKMITB 2018).

Olahraga adalah cara untuk memelihara kesehatan dan mencegah penyakit degeneratif. Olahraga memiliki manfaat yang besar dalam meningkatkan kebugaran fisik dan mempertahankan berat ideal. Penelitian ini menemukan potensi yang dimiliki dari budaya dalam negeri dapat dimanfaatkan sebagai suatu bentuk olahraga (Riyanta dkk., 2018).

Tari Caci (tari tradisional) yang dilakukan secara dinamis, terus-menerus, dan elastis, memberikan kesempatan bagi tubuh untuk bergerak dengan intensitas yang tinggi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menyatakan latihan dan gerakan yang terus menerus (dengan intensitas yang tinggi) menyebabkan kerja otot yang lebih baik sehingga lebih cepat dalam meningkatkan kebugaran fisik (Cooper, 2005; Douka dkk., 2019).

KESIMPULAN

Pada penelitian ini peneliti menyimpulkan bahwa Budaya Tarian Caci di Manggarai NTT, sudah seharusnya kita hargai dan kita lestarikan karena penetapan dan pembentukannya tidak dilakukan secara sembarangan. Dengan mengetahui budaya ini kita telah berpartisipasi dalam melestarikannya. Dengan demikian kita telah menanamkan rasa nasionalisme kedalam diri kita. Hal ini tidak lepas dari rasa persatuan dan kesatuan. Tari Caci (tari tradisional) yang dilakukan secara dinamis, terus-menerus, dan elastis, memberikan kesempatan bagi tubuh untuk bergerak dengan intensitas yang tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi M. Nggoro. (2013). Budaya Manggarai. Selayang Pandang, Edisi revisi Ende: Nusa Indah.
- Cooper, K.H. (2005). Notes on Physical Fitness. Available at www.ed.wright.edu/resources/forms_and_things/classnote/hpr.notes.physical_fitness%20.pdf (Access on 4 Juni 2023).
- Darus, A. (2021). *Pesan Komunikasi di Balik Seni Tari Caci Manggarai Raya, Provinsi NTT*. Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Katolik Widya Mandira
- Douka S, Zilidou VI, Lilou O, Manou V. (2019). Traditional Dance Improves the Physical Fitness and Well-Being of the Elderly. *Front Aging Neurosci*. doi: 10.3389/fnagi.2019.00075
- Eris Kuswara. (2022). *Caci, Tradisi Adu Cambuk Kejantanan Pemuda di Flores NTT*.

- Frans Agustinus, (2019). Tarian Tradisional caci Pada Masyarakat Flores di Desa Bangka Kuleng Kecamatan Poco Ranaka Kabupaten Manggarai Timur provinsi Nusa Tenggara Timur, Makasar: Universitas Negeri Makasar
- Inat,S.L, Hermawan.E.S. (2021). *Perkembangan Tarian Caci di Desa Barang Kecamatan Cibal Kabupaten Manggarai Tahun 1998-2018*. Surabaya: Universitas Negri Surabaya. Surabaya
- Jampi,H. Nawir,M. Hadisaputra. (2019). *Nilai Kesenian Budaya Tarian Caci Pada Masyarakat Manggarai Kabupaten Manggarai Timur*. Makasar
- Koentjaraningrat. (2009). Pengantar Ilmu Antropology Edisi revisi. Renaka Cipta.
- Marzali, A. (2016). Menulis Kajian Literatur. Journal Enosia, 1(2),27-36.
- Olan D'goi. (2021). *Mengenal Tarian Caci Budaya Manggarai,NTT. Studi Kasus permainan caci*. Kota kupang
- Riyanta, K.G.B., Anggreini, F.N., Hindom,M.C., Putra, A.A.D., dan Weta, I.W. (2018). Pengaruh Latihan Tari Legong Terhadap Kebugaran Fisik Mahasiswi Semester VI dan VIII Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Jurusan Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana
- Sugiyono (2018). Metode Kualitatif. <https://penerbitdeepublish.com/metode-penelitian-kualitatif/>
- Whiten, A, Horner, V, & Marshall-Pescini, S (2003). *Evolutionary Anthropology*, 12(2), 95-105