

**MAKNA GERAK *PELURU HAWU* DARI POTRET
BIOMEKANIKA**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*



**RYANDI KEVIN BUNGA
NIM. 20320016**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2025**

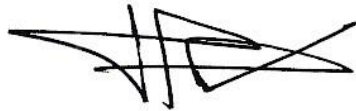
HALAMAN PERSETUJUAN

skripsi atas nama **Ryandi Kevin Bunga**, NIM. 20320016, dengan judul: “ **Makna Gerak Peluru Hawu dari Potret Biomekanika** ” telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 05 April 2025

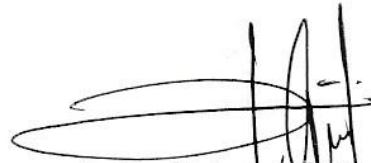
MENYETUJUI

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Anderias J. F. Lumba, S.Pd., M.Pd.
NUPTK. 5138746647130143



Andry Sinlae, S.Pd., M.Or.
NUPTK. 5755767668130342

MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR

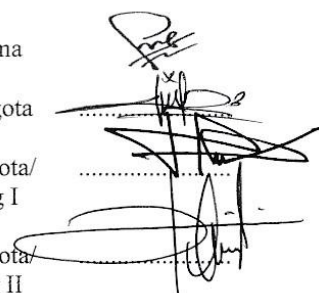


Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or.
NUPTK. 4534744645130132

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama Ryandi Kevin Bunga, NIM 20320016, dengan judul: “ **Makna gerak Peluru Hawu dari potret Biomekanika**” telah dipertanggungjawabkan di depan Dewan Penguji pada tanggal 05 April 2025 dan telah dinyatakan lulus pada tanggal 10 april 2025

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Dr. Lukas M. Boleng, M. Kes.	Penguji Utama	
Isak Riwu Rohi, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota	
Dr.Anderias J. F. Lumba, S.Pd.,M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Andry Sinlaeloe, S.Pd.,M.Or.	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN


Dekan FKIP
Dra. Anggreini D.N. Rupidara, M.Si., Ph.D.
NUPTK. 7157746647230103

Ketua Program Studi PJKR

Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.
NUPTK. 4534744645130132

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ryandi Kevin Bunga
NIM : 20320016
Semester : Sepuluh (X)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Makna Gerak Peluru Hawu dari Potret Biomekanika

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana bersifat **original** dan **bebas plagiasi**. Bilamana dikemudian hari dijumpai ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam Permendiknas Nomor 17 Tahun 2010. Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Kupang, 2025

Yang menyatakan,



Ryandi Kevin Bunga
NIM. 20320016

MOTTO

**"TAK SEMUA USAHA DI PERMUDAH, TETAPI SEMUA
YANG BERUSAHA PASTI BERUBAH"**

"2 TAWARIKH 15: 7 "

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus karena berkat cinta kasih Tuhan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar sarjana dengan baik.
2. Keempat orang tua tercinta, yang selalu mendukung peneliti dengan doa mereka sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Keluarga besar yang telah menyemangati peneliti dan memberi saran dan masukan agar bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. Teman-teman seperjuangan Program Studi pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi angkatan 2020 yang telah memberikan motivasi, saran, dan dorongan dalam penulisan skripsi ini
5. Bapak sambung saya yang selalu membantu saya pada saat penelitian, om saya Edwin Setiawan Ie dan tante saya, ibu Dian Purnama Sari Dala Ngapa, kaka Rilen Rosari Bunga Oma Lape yang selalu memberikan motivasi dan keluarga besar
6. Almamater tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas karunia dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “**Makna Gerak Peluru Hawu Dari Potret Biomekanika**”. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih sebesar- besarnya kepada pihak- pihak yang membantu penyelesaian skripsi ini:

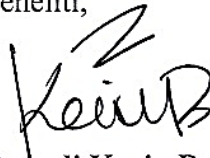
1. Prof. Dr. Ir. Godlief Fredik Neonufa, MT., selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana yang telah memberi ijin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
2. Dra. Anggreini D.N. Rupidara, M.Si., Ph. D selaku dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan.
3. Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi yang selalu memberikan nasehat motivasi serta masukan-masukan yang bersifat membangun kepada penulis selama menulis.
4. Dr. Anderias J. F. Lumba, M.Pd., selaku dosen penasehat akademik yang selalu memberikan nasehat, motivasi serta masukan-masukan yang bersifat membangun kepada penulis selama menulis dan pembimbing I yang selalu meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam merampungkan karya sederhana ini.
5. Andry Sinlaeloe, S.Pd., M.Or. selaku Pembimbing II telah menerima meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam merampungkan karya sederhana ini.
6. Kepala desa (PJ) **Lobodei** beserta perangkat desa yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk melakukan penelitian di desa lobodei selama penelitian berlangsung.

7. Teman-teman PJKR Angkatan 2020 yang selalu membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini semoga mereka selalu dalam lindungan Tuhan.
8. Semua pihak yang telah membantu kelancaran penyusunan skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung.

Akhirnya, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan masukan, kritikan dan saran dari berbagai pihak demi penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat berguna bagi pembaca.

Kupang, 20 Maret 2025

Peneliti,



Ryandi Kevin Bunga
NIM.20320016

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BIODATA PENENELITI.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan peneltian	4
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	5
A. AKTIFITAS GERAK	5
B. SOSIOLOGI ANTROPOLOGI OLAHRAGA	6

C. KOMPONEN-KOMPONEN KEBUGARAN JASMANI.....	6
D. BIOMEKANIKA	12
E. BUDAYA GERAK	13
F. OLAHRAGA.....	14
G. PELURU HAWU	16
H. KERANGKA BERPIKIR	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	22
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	22
B. Desain Penelitian	22
C. Variabel, Definisi Konsep, Operasionalisasi, dan Indikator.....	23
D. Tempat dan Waktu Penelitian	23
E. Peran Peneliti, Informan Penelitian, dan Teknik Penentuan Informan..	24
F. Instrumen penelitian	25
G. Teknik Pengumpulan Data	25
H. Pengujian Keabsahan Data	26
BAB IV PAPARAN DATA DAN TEMUAN.....	28
A. Profil Tempat Penelitian.....	28
B. Paparan Data Obeservasi gerak budaya Peluru Hawu	29
C. Paparan Data dan Temuan tentang Sejarah Gerak Budaya Peluru Hawu (Banting Sabu).....	31
D. Paparan Data dan temuan tentang Nilai-nilai Gerak Budaya Peluru Hawu (Banting Sabu).....	43
E. Makna Peluru Hawu	48
F. Pendekatan Biomekanika.....	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	80

A. KESIMPULAN	80
B. SARAN.....	82
DAFTAR PUSTAKA	85
LAMPIRAN.....	87

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Variabel, Definisi Konsep, Operasionalisasi, dan Indikator	23
Tabel 3. 2 Waktu Penelitian	24

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Peluru Hawu	17
Gambar 2. 2 Sikap Awal Pada Peluru Hawu	18
Gambar 2. 3 sikap pelaksanaan pada Peluru Hawu	19
Gambar 2. 4 sikap pelaksanaan pada Peluru Hawu	19
Gambar 2. 5 Sikap pelaksanaan pada Peluru Hawu	19
Gambar 2. 7 sikap akhir pada peluru hawu.....	20
Gambar 2. 6 sikap akhir pada peluru hawu.....	20
Gambar 2. 8 Kerangka Berpikir	21
Gambar 4. 1 Peneliti mewawancarai Tokoh Adat budaya Peluru Hawu	35
Gambar 4. 2 Peneliti Mewawancarai Peratung/Pemain Peluru Hawu	43
Gambar 4. 3 Peneliti Mewawancarai Tokoh Adat	47
Gambar 4. 5 sikap awal pada peluru hawu	72
Gambar 4. 6 sikap pelaksanaan peluru hawu	73
Gambar 4. 7 sikap pelaksanaan peluru hawu	73
Gambar 4. 8 sikap pelaksanaan peluru hawu	73
Gambar 4. 9 sikap akhir peluru hawu	74
Gambar 4. 10 sikap akhir peluru hawu	74
Gambar 4. 11 gerak peluru hawu pada saat mendorong	76
Gambar 4. 12 gerak gulat pada saat mendorong	76
Gambar 4. 13 gerakan membanting pada peluru hawu.....	77
Gambar 4. 14 gerakan membanting pada gulat.....	77

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	87
Lampiran 2. Surat Selesai Penelitian.....	88
Lampiran 3 Foto Wawancara Dan Pengambilan Data.....	89
Lampiran 4. Instrumen Penelitian	91

BIODATA PENENELITI



A. Identitas

- | | |
|--------------------------|--|
| 1. Nama | : Ryandi Kevin Bunga |
| 2. Tempat/tanggal lahir | : Lobodei, 28 Februari 2002 |
| 3. Alamat | : Jl. Supul Raya No. 5 Kel. Nefon |
| 4. Nomor <i>handpone</i> | : 082247163751 |
| 5. Alamat email | : ryandibunga@gmail.com |
| 6. Nama ayah | : Simon Bunga |
| 7. Nama ibu | : Ellen F. Ie Kore |

B. Riwayat pendidikan

- | | |
|----------------------|---------------|
| 1. SD GMIT LOBODEI | : (2009-2014) |
| 2. SMPN 1 SABU TIMUR | : (2015-2017) |
| 3. SMAN 1 SABU TIMUR | : (2018-2020) |
| 4. UKAW KUPANG | : (2020-2025) |