

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Analisis biomekanika menunjukan bahwa gerakan membanting dan mendorong pada *peluru hawu* memanfaatkan prinsip kinetik *chain* (rantai kinetik) dimana energi di transfer dari kaki, pinggang, hingga lengan untuk menghasilkan kekuatan mendorong dan membanting yang optimal. Berdasarkan hasil analisis biomekanika terhadap gerakan *Peluru Hawu* dapat disimpulkan bahwa menampilkan integrasi antara kekuatan, keseimbangan, dan kecerdasan gerak tubuh. Setiap dorongan, bantingan, dan pertahanan dalam *Peluru Hawu* memperlihatkan penerapan prinsip-prinsip biomekanika, seperti hukum keseimbangan, hukum aksi-reaksi, serta pengelolaan pusat gravitasi tubuh. Gerakan para pemain tidak hanya mengandalkan kekuatan fisik, tetapi juga kemampuan menyesuaikan posisi tubuh secara dinamis, memanfaatkan sumbu gerak, serta mengendalikan momentum untuk memperoleh keunggulan. Dengan demikian, *Peluru Hawu* merupakan bentuk kearifan lokal yang mengajarkan pemahaman gerak tubuh secara alami, serta menjadi warisan budaya yang sarat dengan nilai biomekanika tradisional

Selanjutnya Peneliti menambahkan implikasi penelitian dari skripsi ini adalah sebagai berikut bahwa: Hasil penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana gerakan tradisional seperti *Peluru Hawu* dapat dianalisis menggunakan pendekatan ilmiah modern, dalam hal ini **biomekanika**, tanpa menghilangkan nilai-nilai budaya yang terkandung di dalamnya. Beberapa implikasi penting dari temuan ini adalah:

## **1. Implikasi terhadap Ilmu Biomekanika dan Pendidikan Olahraga**

Studi ini menunjukkan bahwa pendekatan biomekanika tidak hanya berlaku pada cabang olahraga formal seperti gulat, tetapi juga sangat relevan untuk menganalisis gerak tradisional. Ini membuka peluang untuk memperluas cakupan kajian biomekanika ke ranah budaya, sehingga ilmu biomekanika bisa digunakan untuk melestarikan sekaligus mengembangkan tradisi gerak lokal.

## **2. Implikasi terhadap Pelestarian Budaya Lokal**

Dengan menguraikan gerakan *Peluru Hawu* secara ilmiah, skripsi ini berkontribusi dalam mendokumentasikan dan melestarikan warisan budaya nonbenda masyarakat Sabu Raijua. Kajian ini dapat menjadi dasar dalam pengembangan kurikulum pendidikan budaya, seni gerak, maupun muatan lokal berbasis olahraga tradisional.

## **3. Implikasi terhadap Pengembangan Kurikulum dan Pelatihan Fisik**

Temuan ini dapat digunakan sebagai rujukan dalam pengembangan metode pelatihan berbasis budaya. Gerakan tradisional seperti *Peluru Hawu* dapat diintegrasikan dalam program pelatihan motorik, pembelajaran gerak dasar, bahkan rehabilitasi gerak, karena memiliki unsur keseimbangan, kekuatan, dan kesadaran tubuh yang alami.

## **4. Implikasi Sosial dan Filosofis**

Penelitian ini menegaskan bahwa di balik gerak fisik terdapat makna simbolik dan nilai-nilai sosial yang kuat. *Peluru Hawu* bukan sekadar aktivitas tubuh, melainkan bentuk komunikasi budaya yang mencerminkan

relasi manusia dengan kekuatan alam dan nilai spiritual masyarakatnya.

Hal ini menjadi penting dalam membangun narasi pendidikan yang holistik antara tubuh, pikiran, dan budaya.

## **B. SARAN**

Perlu dilakukan penelitian etnografi yang mendalam dengan melibatkan partisipasi aktif dalam ritual adat *peluru hawu*, metode wawancara naratif dengan tetua adat, pemain *peluru hawu* dan anggota komunitas sabu raijua dapat mengungkapkan makna filosofis,emosional dan spiritual di balik gerakan *peluru hawu*. Analisis tematik dari narasi ini akan memperkaya pemahaman tentang bagaimana gerak *peluru hawu* di persepsi sebagai perhubungan antara dunia fisik dan spiritual.

Penelitian fenomenologi dapat di terapkan untuk merekam pengalaman subjektif pelaku ritual seperti perasaan, kepercayaan dan interpretasi mereka saat melakukan gerakan *peluru hawu*. Penedekatan ini mengungkapkan dimensi kualitatif yang tidak terukur secara numerik seperti hubungan emosional dengan leluhur atau makna kultural dari presisi gerakan

Melibatkan komunitas adat yang ada di sabu raijua sebagai mitra aktif dalam proses dokumentasi dan analisis gerak ritual adat *peluru hawu* metode (FGD) *focus grup discussion* atau *workshop* kolaboratif dapat membantu mengidentifikasi kebutuhan mereka dalam melestarikan gerakan *peluru hawu* tanpa mengurangi nilai sakralnya. Melalui observasi jangka panjang dan wawancara, kaji bagaimana modernisasi dan migrasi pemuda memengaruhi preservasi gerakan *peluru hawu* data kualitatif ini menjadi dasar rekomendasi kebijakan adaptif untuk pelestarian budaya

Menggandakan seniman atau peratung/pemain tradisional Sabu untuk merekonstruksi gerakan *peluru hawu* dalam bentuk pertunjukan kontemporer disertai narasi yang menjelaskan makna tiap gerakan. Ini dapat menjadi medium kreatif untuk menyampaikan analisis kualitatif kepada publik luas.

### **Saran Penelitian Lanjutan**

#### **1. Perluasan Kajian terhadap Ragam Gerak Tradisional Lainnya**

Penelitian ini hanya berfokus pada satu bentuk gerakan tradisional, yaitu *Peluru Hawu*. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi gerakan tradisional lainnya dari daerah berbeda di Indonesia untuk dianalisis melalui pendekatan biomekanika. Hal ini akan memperkaya khazanah keilmuan dan mendukung pelestarian budaya lokal secara ilmiah.

#### **2. Analisis Kuantitatif dengan Pengukuran Biomekanika Langsung**

Penelitian ini lebih menekankan pada pendekatan kualitatif dan deskriptif. Untuk penelitian lanjutan, dapat digunakan alat ukur biomekanika seperti *motion capture*, analisis video, EMG (*electromyography*), atau *force plate* untuk memperoleh data yang lebih presisi tentang gaya, sudut, kecepatan, dan aktivitas otot dalam gerakan *Peluru Hawu*.

#### **3. Integrasi Nilai Budaya dan Kurikulum Pendidikan Jasmani**

Saran berikutnya adalah menjadikan temuan ini sebagai dasar untuk mengembangkan bahan ajar dalam pendidikan jasmani berbasis budaya lokal. Penelitian lanjutan bisa menguji efektivitas penggunaan gerak tradisional seperti *Peluru Hawu* dalam pembelajaran motorik dasar, pelatihan

keseimbangan, atau peningkatan kesadaran tubuh (*body awareness*) pada peserta didik.