

**ANALISIS KOMPONEN KEBUGARAN JASMANI DALAM
TARIAN PERANG (*HEDUNG*) DI ADONARA FLORES
TIMUR**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan pada Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*



**ANDREAS FOURNET KIA S. GORAN
NIM. 22320081**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Andreas Fournet K. S. Goran**, NIM. 22320081, dengan judul: **“Analisis Komponen Kebugaran Jasmani dalam Tarian Perang (*Hedung*) di Adonara Flores Timur”** telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 27, bulan Juli, tahun 2026

MENYETUJUI

Pembimbing I

Pembimbing II



JULIAN J. LEKO, S.Pd., M.Fis
NUPTK. 7160763664130293



FREDIK EDISON NOPE, S.Pd., M.Or
NUPTK. 35511766667130232

MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR



RAMONA M. MAE, S.Pd., M.Or
NUPTK. 4534744645130132

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Andreas Fournet Kia S. Goran**, NIM. 22320081, dengan judul: “**Analisis Komponen Kebugaran Jasmani dalam Tarian Perang (Hedung) di Adonara Flores Timur**” telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 27, bulan Juli, tahun 2026 dan dinyatakan “**LULUS**” pada tanggal 30, bulan Juli, tahun 2026.

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan prodi PJKR
Dr. Lukas Maria Boleng, M. Kes	Penguji Utama	
Pnatmo W. Masi, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota	
Julian J. Leko, S.Pd., M.Fis	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Fredik Edison Nope, 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 : Andreas Fournet Kia S. Goran
NIM : 22320081
Semester : Delapan (VIII)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Analisis Komponen Kebugaran Jasmani dalam Tarian Perang (*Hedung*) di Adonara Flores Timur

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, 30 Juli 2026

Yang menyatakan



Andreas Fournet Kia S. Goran
NIM. 22320081

MOTTO

”Segalah Perkara Dapat Kutanggung di Dalam Dia Yang Memberi Kekuatan
Kepadaku”

(Filipi 4:13)

“Aku membahayakan Nyawa Ibuku Untuk Lahir Kedunia Jadi Tidak Mungkin
Aku Tidak Ada Artinya dan Aku Membuat Ayahku Bekerja Setiap Hari Hingga
Lelah Jadi Aku Pastikan Lelahnya Tidak Sia-Sia”

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus dan Bunda Maria karena berkat dan karunianya atas segala cinta dan ketulusan kasihnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini untuk menjadi salah satu persyaratan agar dapat mencapai gelar sarjana dengan baik.
2. Kedua orang tua tercinta, Bapak Yeremias Lanang, Mama Yovita Tuto terima kasih atas pengorbanan dan tulus hati yang diberikan. Selalu mendukung peneliti dan mendoakan serta memberikan perhatian sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi dan mendapatkan gelar sarjana yang selalu saya impikan dan harapkan.
3. Untuk saudari perempuan satu-satunya Findri Goran terima kasih atas perhatian, doa dan dukungan untuk peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Untuk seseorang yang belum bisa kutulis dengan jelas namanya di sini. Terima kasih sudah menjadi salah satu motivasi peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir ini sebagai salah satu bentuk peneliti dalam memantaskan diri. Meskipun saat ini peneliti tidak tahu keberadaanmu entah di bumi bagian mana dan menggenggam tangan siapa.
5. Terima kasih untuk sahabat-sabhatku tanpa menyebut namanya, terima kasih banyak untuk segala bentuk kepedulian kalian terhadap peneliti selama peneliti menyusun skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan berkat karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini yang berjudul “**Analisis Komponen Kebugaran Jasmani Dalam Tarian Perang (*Hedung*) Di Adonara Flores Timur**”

Skripsi ini terlaksana dengan baik bukan karena kesanggupan penulis sendiri melainkan karena bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan limpah terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Godielf Fredik Neonufa , MT., selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang telah memberikan ijin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
2. Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M.si., Ph.D, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang dan para pembantu dekan beserta seluruh staf yang selalu membantu penulis sejak awal mengikuti perkuliahan sampai penulisan Skripsi ini.
3. Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi selaku Dosen Penasehat Akademik yang selalu memberikan nasehat serta memudahkan penulis dalam pengurusan berkas di Program Studi.
4. Julian J. Leko, S.Pd., M.Fis., selaku Pembimbing I yang telah memberikan kesempatan untuk membantu penulis dalam melancarkan penyusunan Skripsi ini.

5. Fredik Edison Nope, S.Pd., M.Or., selaku Pembimbing II yang juga telah memberikan kesempatan untuk membantu penulis dengan memberikan nasehat, saran dan motivasi.
6. Bapak/Ibu Dosen dan Staf pengajar pada Program Studi PJKR FKIP UKAW yang telah memberikan ilmu kepada penulis.
7. Kepada kedua orang tua yang selalu memberikan motivasi, doa dan dukungan kepada penulis selama penyusunan skripsi.
8. Teman-teman seperjuangan pada Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan khususnya pada program studi PJKR-olahraga UKAW tahun angkatan 2022.
9. Kepada diri sendiri terima kasih telah bertahan hingga saat ini semoga semua yang direncanakan selalu indah untuk sebuah perjalanan yang panjang ini, kita belum selesai masih banyak steps yang harus kita hadapi kedepan untuk diriku tetap kuat untuk segala hal.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari pihak lain sangat diharapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Akhirnya penulis berharap bahwa semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkannya.

Kupang, 20 Juli 2026

Peneliti

Andreas Fournet Kia S. Goran
NIM. 22320081

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
BIODATA PENULIS	xvi
BAB I DAFTAR PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. Definisi Olahraga.....	6
B. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani	7
C. Sosiologi Antopologi Olahraga	14
D. Tarian Pedang (<i>Hedung</i>).....	16
E. Budaya Gerak Tarian Perang (<i>Hedung</i>)	19
F. Kerangka Berpikir	20
BAB III METODE PENELITIAN	22
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	22
B. Desain Penelitian	23

C. Variabel, Definisi konsep, Operasionalisasi, dan Indikator	23
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
1. Tempat Penelitian	25
2. Waktu Penelitian.....	25
E. Peran Penelitian, Informan Penelitian, dan Teknik Penelitian	26
F. Teknik Pengumpulan Data	26
G. Teknik Analisis Data	28
H. Pengujian Keabsahan Data	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	33
A. Hasil Penelitian.....	33
B. Pembahasan	53
BAB V PENUTUP	57
A. Simpulan.....	57
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA.....	59

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Variabel, Definisi Konsep, Operasionalisasi, Dan Indikator	23
Tabel 3. 2 Waktu penelitian	25
Tabel 4.1 Struktur Organisasi Desa Nubalema.....	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Bagan Kerangka Berpikir.....	21
Gambar 3. 1 Komponen-komponen Analisis Data: Model Interaktif.....	31
Gambar 4.1 Pakian Adat Tarian Perang.....	40
Gambar 4.2 Wawancara dengan Tokoh Adat.....	49
Gambar 4.3 Wawancara dengan Penari.....	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran surat izin penelitian.....	62
Lampiran surat selesai penelitian	63
Lampiran instrumen penelitian	64
\	