

ABSTRAK

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

Andreas Fournet Kia S. Goran^{1*}, Julian J. Leko², Fredik Edison Nope³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email. fournetgoran@gmail.com

Latar belakang: Penelitian ini membahas komponen kebugaran jasmani yang terdapat dalam Tarian Perang (*Hedung*), tarian tradisional masyarakat Adonara, Kabupaten Flores Timur, khususnya Suku Lamaholot. Tarian Perang (*Hedung*) memiliki makna budaya yang mendalam dan terdiri atas tiga jenis, yaitu *Tubak Belo*, *Hedung Hodi Kotek*, dan *Hedung Megeneng Kebleng*, yang masing-masing memiliki fungsi berbeda. Gerakan dalam tarian ini melibatkan berbagai komponen kebugaran jasmani yang mendukung dalam tarian tersebut.

Tujuan penelitian: untuk mengetahui komponen kebugaran jasmani yang terdapat dalam Tarian Perang (*Hedung*) di Adonara Flores Timur.

Metode penelitian: Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami fenomena yang diteliti secara mendalam berdasarkan perspektif informan. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara deskriptif berdasarkan kenyataan yang ditemukan di lokasi penelitian untuk memperoleh gambaran yang menyeluruh mengenai permasalahan penelitian dan dipaparkan sebagaimana adanya sesuai dengan kenyataan di lapangan.

Hasil dan pembahasan: Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam pelaksanaan tarian perang (*Hedung*) terdapat 5 komponen kebugaran jasmani, yaitu kekuatan, keseimbangan, daya tahan otot, kelincahan, dan koordinasi.

Simpulan: Berdasarkan uraian diatas maka dapat di simpulkan bahwa dalam gerakan tarian Perang (*Hedung*) terdapat Komponen Kebugaran Jasmani didalamnya.

Kata kunci: *Kebugaran Jasmani, Tarian Perang(Hedung)*

ABSTRACT

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

Andreas Fournet Kia S. Goran^{1*}, Julian J. Leko², Fredik Edison Nope³

¹²³Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

email. fournetgoran@gmail.com

Background: This study discusses the components of physical fitness contained in the War Dance (*Hedung*), a traditional dance of the Adonara people, East Flores Regency, especially the Lamaholot Tribe. The War Dance (*Hedung*) has deep cultural meaning and consists of three types, namely Tubak Belo, *Hedung Hodi Kotek*, and *Hedung Megeneng Kebeleng*, each of which has a different function. The movements in this dance involve various components of physical fitness that support the dance.

Research objective: is to find out the components of physical fitness contained in the War Dance (*Hedung*) in Adonara, East Flores.

Research method: This research uses a qualitative approach to understand the phenomena under study in depth, based on the perspectives of informants. Data were collected through observation, interviews, and documentation, then analyzed descriptively based on the facts found at the research site to obtain a comprehensive picture of the research problem and presented as it is, in accordance with the reality on the ground.

Result and discussion: : The results of the study show that in the implementation of the war dance (*Hedung*) there are 5 components of physical fitness, namely strength, balance, muscle endurance, agility, and coordination.

Conclusion: Based on the description above, it can be concluded that in the War Dance (*Hedung*) movements there are Physical Fitness Components in it.

Keyword: *Physical Fitness, War Dance (Hedung)*