

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Andreas Fournet Kia S. Goran
2. Tempat/ tanggal lahir : Klibang, 23 Mei 2004
3. Alamat : Jl. Adisucipto , RT. 007/ RW. 003, Penfui,
Kupang
4. Nomor *handpone* : +62 82144930029
5. Alamat email : fournetgoran@gmail.com
6. Nama Ayah : Yeremias Lanangsara, Amd. Kep
7. Nama Ibu : Yovita Tuto

B. Riwayat pendidikan

1. TK Klibang (2009-2010)
2. SD Katolik Klibang (2010-2016)
3. SMPS Katolik Phaladhya Waiwerang (2016-2019)
4. SMAK Frateran Podor Larantuka (2019-2022)

Lampiran surat izin penelitian


UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JLN. ADISOECIPTO- OESAPA P.O.BOX.147 KUPANG NTT- 85000
TELP. (0380) 881669 FAX. (0380) 881584

SURAT KETERANGAN MOHON IJIN PENELITIAN
NOMOR : 342 / KP-UKAW/M.7/VI.2026

Kepada
Yth, Gubernur Nusa Tenggara Timur
Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal & Perizinan Terpadu Satu Pintu Prov. NTT
Di –
Kupang.

Yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Nama	: Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M.Si, Ph.D
2. NUPTK	: 7157746647230103
3. Pangkat /Go./Ruang/Gaji	: Penata Tk.I / III D
4. Jabatan	: Dekan FKIP UKAW Kupang
5. Lembaga/Instansi/Universitas	: Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

Menerangkan bahwa :

1. Nama	: Andreas F. K. S. Goran
2. NIM	: 22320081
3. Semester	: VIII (Delapan)
4. Pada Fakultas / Progd	: KIP / PJKR
5. Pada Tahun Akademik	: 2025/2026

Adalah benar Mahasiswa/i. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang, maka bersama ini kami kirimkan surat keterangan Mohon Ijin Penelitian kepada Bapak/Ibu dalam rangka meningkatkan Output Universitas Kristen Artha Wacana Kupang khususnya FKIP, maka setia p mahasiswa/i. yang akan menyelesaikan Studinya wajib untuk menyusun Karya Ilmiah (SKRIPSI), guna memperoleh gelar sarjana (S1).

Sehubungan dengan perihal di atas maka kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan Ijin Penelitian bagi mahasiswa/i dimaksud.

Judul Penelitian: ANALISIS KOMPONEN KEBUGARAN JASMANI DALAM TARIAN PERANG (HEDUNG) DI ADONARA FLORES TIMUR.

Lokasi Penelitian : Desa Nubalema, Kcc. Adonara Tengah, Kab. Flores Timur.

Demikian surat ini dibuat dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 3 Juni 2026
Dekan


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

Tembusan :

1. Rektor UKAW
2. Kepala Desa Nubalema, Kcc. Adonara Tengah, Kab. Flores Timur
3. Ka. PJKR - FKIP
4. Mahasiswa/i. yang Bersangkutan.
5. Arsip

Lampiran surat selesai penelitian

**PEMERINTAH KABUPATEN FLORES TIMUR**
KECAMATAN ADONARA TENGAH
DESA NUBALEMA
Jln. Trans Nubalema No. Telp. (0383) - Fax. (0383) -

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN
Nomor : Pem.Des.NL.475/ 061 / SKSP/VII /2026.

1. Yang bertanda tangan di bawah ini :

N a m a : **ADAM TAJUDIN,A.Ma**
J a b a t a n : **Kepala Desa Nubalema**

2. Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

N a m a : Andreas Fournet Kia S. Goran
Jenis Kelamin : Laki-laki
NIM : 22320081
Pekerjaan : Mahasiswa
Fakultas / Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas : Universitas Kristen Artha Wacana Kupang

Lokasi : Desa Nubalema, Kecamatan Adonara Tengah
Lama Penelitian : 15 Juni– 30 Juni 2026

3. Bahwa yang bersangkutan telah menyelesaikan kegiatan Penelitian di Desa Nubalema Kecamatan Adonara Tengah, selama 15 hari dari Tanggal 15 Juni S/d 30 Juni 2026. Dengan
Judul : **“ANALISIS KOMPONEN KEBUGARAN JASMANI DALAM TARIAN PERANG (HEDUNG) DI ADONARA FLORES TIMUR “**

4. Demikian Surat Keterangan Penelitian ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.


Adam Tajudin, A. Ma

Tembusan :

1. Bupati Flores Timur di Larantuka
2. Camat Adonara Tengah di Lewobele
3. Kepala Badan KESBANGPOL di Larantuka
4. Ka PJKR FKIP di Kupang

Lampiran instrumen Penelitian

1. Data Observasi

No	Aspek yang diamati	Deskripsi
1.	Kekuatan	Tarian <i>hedung</i> otot kaki dan otot lengan sangat dibutuhkan untuk ; Menghentakkan kaki ke tanah, kuda kuda dan Mengayunkan parang (<i>Kenube</i>), tombak (<i>gala</i>) dan memegang perisai (<i>Dopi</i>).
2.	Keseimbangan	Dalam tarian <i>hedung</i> penari melakukan gerakan bertumpuh pada satu kaki, melompat, berputar dan mendarat setelah melakukan lompatan menyerang.
3.	Daya tahan	Mempertahankan posisi ini selama 5 hingga 10 menit menuntut daya tahan otot (<i>endurance</i>) yang luar biasa pada bagian <i>lower body</i> (otot paha dan betis), sehingga otot tidak cepat mengalami kelelahan (<i>fatigue</i>) atau kram. Sikap tubuh setengah jongkok (<i>Kuda-kuda</i>) yang dipertahankan sepanjang tarian. Gerakan melompat dan mengayun berulang-ulang.
4.	Kelincahan	Penari tidak bergerak secara monoton, melainkan melakukan akselerasi dandeselerasi (berhenti mendadak) serta mengubah arah mata angin (menghadap depan, kiri, kanan, belakang) secara cepat. Gerakan maju-mundur dan siksak secara mendadak. Gerakan menghindar (<i>evading</i>) seolah-olah mengelak dari serangan lawan.
5.	Koordinasi	Menyinkronkan ketukan musik (<i>Gong Waning</i>) dengan hentakan kaki, ayunan parang, dan pandangan mata yang tajam ke arah lawan saat melakukan gerakan.

2. Wawancara Toko Adat

Nama Tokoh Adat : Elias Riangtukan

Lokasi Penelitian : Desa Nubalema, Kec. Adonara Tengah kab.Flores Timur

Judul Penelitian : Analisis Komponen Kebugaran Jasmani dalam Tarian Perang

NO	Item Pertanyaan	Jawaban
1	Bagaimana sejarah asal-usul tarian perang (<i>Hedung</i>)?	
2	Kapan saja atau dalam momen apa saja tarian perang (<i>Hedung</i>) biasanya ditampilkan/dilaksanakan?	
3	Apa makna atau manfaat dari tarian perang (<i>Hedung</i>) bagi kehidupan Masyarakat setempat saat ini?	
4	Waktu dan tempat pementasan tarian perang?	

3. Wawancara Penari

Nama : Lega Laot

Nama Tempa : Desa Nubalema Papilawe

Judul Penelitian : Analisis Komponen Kebugaran Jasmani dalam Tarian Perang

No	Item Pertanyaan	Jawaban
1	Bagaimana bentuk struktur gerakan dasar dari tarian perang (<i>Hedung</i>) dari awal hingga akhir?	

2	Apakah ada batasan waktu atau aturan khusus mengenai durasi dan jumlah penari dalam sekali pementasan?	
3	Atribut atau perlengkapan apa saja yang dibutuhkan dalam tarian?	
4	Manfaat tarian hedung untuk kehidupan masyarakat?	
5	Menurut anda, komponen kebugaran jasmani apa saja (seperti kekuatan otot, kelincahan, atau daya tahan) yang paling terasa atau dibutuhkan saat membawakan tarian ini?	

Lampiran bukti pengumpulan data

Hasil Wawancara Dengan Tokoh Adat

Nama tokoh adat : Elias Riangtukan

Hari tanggal : Rabu, 24 juni 2026

Umur : 58 Tahun

Pewawancara : Bapak ceritakan sedikit bagaimana sejarah tentang Tarian Perang?

Narasumber : Tari Hedung merupakan tarian perang yang dikenal di seluruh wilayah Lamaholot, yaitu Flores Timur Daratan, Adonara, Solor, Lembata, dan Alor Pantar. Di Adonara, Tari *Hedung* diperkirakan sudah ada sejak sebelum Indonesia merdeka. Tari *Hedung* muncul karena sering terjadi perang antarkampung, antarsuku, dan antarkerabat akibat politik adu domba yang dilakukan oleh penjajah Belanda. Perang tersebut dalam bahasa Lamaholot disebut *Hedung*. Sebelum berangkat ke medan perang, masyarakat melakukan ritual yang dipimpin oleh pemimpin adat. Ritual ini diiringi bunyi gong dan gendang, kemudian para prajurit membawa senjata seperti

parang, tombak, dan perisai (*dopi*) sambil menarikan *Hedung*. Tarian ini dipercaya dapat memberikan keberanian, menghilangkan rasa takut, serta memohon perlindungan dan kemenangan dari para leluhur. Setelah perang selesai, Tari Hedung kembali dilakukan sebagai ungkapan syukur dan perayaan atas kemenangan. Kini, Tari *Hedung* tidak lagi digunakan untuk perang, tetapi dilestarikan sebagai tarian tradisional dalam upacara adat, pesta pemerintahan, agama dan penyambutan tamu serta berbagai acara budaya lainnya.

Pewawancara : Bapak kapan atau momen apa tarian perang di lakukan?

Narasumber : Momen yang dilakukan itu jenis tarian namanya tarian perang atau istilah tarian *hedung* itu, itu disituasi di saat-saat mau berperang sebagai pemberi semangat, kemudian merayakan kemenangan setelah kembali, kemudian dari waktu ke waktu bergeser terus sampai dengan saat ini, Kalau dulu awalnya itu penghormatan pertama terhadap para leluhur. Leluhur itu diyakini bahwa mereka itu yang penguasa. Sekarang, bergeser ke waktu sekarang, itu lebih kepada rasa hormat, penghormatan itu kepada pejabat, kepada orang yang besar, segala macam. Sehingga sebagai penyambutan, kalau ada acara-acara hajatan agama, itu juga ditampilkan, hajatan-hajatan pemerintah, hajatan-hajatan adat, itu selalu diadakan itu karena ada nilai seninya. Tapi hampir yang menjadi wajib dilakukan itu, itu adalah upacara-upacara adat. Kalau upacara adat, kita di Lamaholot, terlebih kita di Adonara, itu banyak sekali. Misalnya, bangun rumah adat, itu jenis tarian harus dilakukan menjadi bagian wajib. Nanti ada rangkaian ritual lain lagi yang harus dilakukan, tetapi salah satunya tari perang atau *hedung* itu. Jadi untuk penampilannya pada saat acara tertentu tidak setiap hari.

Pewawancara : Bapak makna adan manfaat tarian perang untuk masyarakat saat ini seperti apa?

Narasumber : Makna dan manfaat untuk kehidupan masyarakat manfaat itu yang pertama, adanya kekompakan. Karena itu pertama pemberi semangat. Kemudian yang kedua, ternyata di dalam tari perang itu sendiri ada nilai-nilai kekompakan, nilai kebersamaan, nilai gotong royong. Karena dia pakai dengan properti, iring-iringan. Jadi ketika iringan itu, gerakannya seperti apa bunyinya seperti ini, gerakannya seperti apa. Sehingga itu, apa namanya, memberi makna bahwa ternyata dengan melakukan tari ini, di sana juga ada nilai kerjasama, nilai gotong royong dan lain sebagainya tarian *hedung* bukan sekedar tarain tapi ada nilai seninya dan juga ada unsur olahraganya.

Pewawancara : Bapak untuk waktu dan tempat pementasannya seperti apa?

Narasumber : Untuk waktunya tidak menentu sebab untuk melakukan tarian ini bisa kapan saja, bisa pagi, siang maupun malam hari tergantung dari kegiatannya seperti apa, sedangkan untuk tempatnya harus di areah terbuka seperti lapangan, gedung dan lain sebagainya agar parah penari bisa leluasa melakukan gerakan.

Hasil Wawancara Dengan Penari

Hari tanggal : Senin, 22 juni 2026

Nama : Lega Laot

Umur : 55 Tahun

Pewawancara : Bapak bagaimana bentuk gerakan dalam tarian perang?

Narasumber : Yang paling pertama yakni gong gendang, gong gendang yang mengarahkan penari untuk bersiap untuk melangkah, dalam melangkah semua dalam satu grup harus saling menatap agar gerakannya sama seperti maju mundur dan putar, untuk siap melakukan gerakan harus ada aba-aba dari pemimpin siap untuk melangkah bersama, namun gerakan-gerakan itu juga tumbuh

dengan sendirinya dari dalam diri seperti mengayun parang, tombak dan perisai. Sehingga langkah kaki dan ayunan tangan harus berpatokan pada irama gong gendang dan gerakannya juga sama dan diulang berkali-kali.

Pewawancara : Bapak adakah batasan waktu dalam pementasan tarian perang tersebut?

Narasumber : Tidak ada batasan waktu saat melakukan gerakan yang terpenting adalah kemampuan dari penari sendiri, untuk menarikan tarian perang ini cukup untuk satu atau dua putaran tergantung dari pemimpin yang memberikan koordinasi karena tarian ini sangat menguras tenaga sehingga penari harus menjaga stamina agar kelihatan bagus dan indah ditonton.

Pewawancara : Bapak atribut dan perlengkapan yang pake untuk tarian perang apa saja?

Narasumber : Untuk perlengkapan dalam tarian perang yakni seperti *Nowing*(sarung), *Bolong*(giring-giring), *Senai*(slempang), *Rongot* hiasan kepala yang terbuat dari bulu kambing dan ekor kuda, Ikat Pinggang(*kemada*), *Kenube*(parang), *Gala* (tombak), *Dopi*(perisai), *Nile Sidok*(Kalung batu), Baju Singlet atau baju dalam *kala bala* (gelang gading). Atribut tersebut yang dipersiapkan untuk mempercantik diri dan menjadi ciri khas orang adonara untuk melakukan tarian perang.

Pewawancara : Bapak manfaat tarian perang untuk kehidupan masyarakat seperti apa?

Narasumber : Kita harus tunjukkan yang terbaik dan memberikan pesan bahwa hedung bukan sekedar tarian perang tetapi menjadi sebuah seni pertunjukan yang bisa menghibur banyak orang, dan juga bisa menjadi daya tarik bagi orang muda untuk bisa berlatih agar tarian ini tidak punah di telan zaman dan selalu dilestarikan terus menerus.

Pewawancara : Bapak gerakan dalam tarian perang yang paling dominan seperti komponen kebugran jasmani seperti apa saja?

Narasumber : Seperti yang sudah di sampaikan diatas yakni seperti Kekuatan, Keseimbangan, Daya Tahan Otot, Kelincahan dan Koordiansi.