

ANALISIS GERAK DASAR MANIPULATIF DALAM TARIAN *HEDUNG* SERTA RELEVANSINYA TERHADAP TEKNIK DASAR *FOREHAND* DAN *BACKHAND* BULUTANGKIS PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER DI SMP NEGERI 1 ADONARA TENGAH

Vitalis Laga Suban¹, Antonius Harun Ruron², Bonefasius Bugalama Gerin³

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Institut Keguruan dan Teknologi Larantuka, Larantuka, Indonesia

E-mail: vitalislagasuban@gmail.com, harundadhenorn@gmail.com, gerinniron@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini memiliki dua tujuan utama, yaitu mengidentifikasi ragam gerak dasar manipulatif yang terdapat dalam tarian Hedung sekaligus menelusuri keterkaitannya dengan keterampilan pukulan *forehand* dan *backhand* dalam olahraga bulutangkis. Kajian ini dilaksanakan dalam konteks kegiatan ekstrakurikuler seni tari yang diselenggarakan di SMP Negeri 1 Adonara Tengah. Pendekatan yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan landasan teori kinesiologi gerak. Informan penelitian mencakup pelatih ekstrakurikuler tari *Hedung* serta para siswa yang menjadi peserta kegiatan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pengamatan langsung, wawancara mendalam, dan studi dokumentasi. Seluruh data yang terkumpul kemudian diproses melalui tahapan reduksi, penyajian data, serta verifikasi untuk menarik kesimpulan akhir. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa gerak dasar manipulatif dalam tarian *Hedung* meliputi cara memegang parang, *belo*, transisi ayunan (*tue lima'ka*), *sese dopi*, *ware*, dan bertahan (*ledu*). Gerakan yang relevan dengan teknik *forehand* bulutangkis yaitu memegang parang, *belo*, dan transisi ayunan (*tue lima'ka*), sedangkan gerakan yang relevan dengan teknik *backhand* yaitu memegang parang, transisi ayunan (*tue lima'ka*), dan *ware*. Relevansi tersebut tampak pada kesamaan pola pegangan alat, pola ayunan, koordinasi bahu, siku, pergelangan tangan, perpindahan berat badan, keseimbangan tubuh, koordinasi visual, dan pengendalian alat. Temuan ini menegaskan bahwa tarian *Hedung* berpotensi dimanfaatkan sebagai media pembelajaran kontekstual untuk mendukung penguasaan teknik dasar bulutangkis berbasis budaya lokal.

Kata kunci: analisis, tarian *Hedung*, gerak dasar manipulatif, relevansi, teknik *forehand* dan *backhand* bulutangkis.

PENDAHULUAN

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) tidak sekadar menjadi salah satu komponen pelengkap dalam kurikulum, melainkan merupakan unsur esensial yang memiliki kontribusi menyeluruh terhadap perkembangan peserta didik. Ruang lingkupnya mencakup peningkatan kapasitas fisik, penguasaan gerak, pemeliharaan kebugaran jasmani, dan penanaman nilai-nilai kepribadian yang positif. Upaya pencapaian tujuan tersebut tidak terbatas pada jalur pembelajaran di dalam kelas (intrakurikuler), tetapi dapat diperluas melalui aktivitas di luar jam pelajaran (ekstrakurikuler). Kegiatan tambahan ini memberi ruang bagi siswa untuk mengeksplorasi potensi pribadi, memperdalam ketertarikan pada bidang tertentu, serta mengasah keahlian di luar struktur kurikulum formal (Putra & Siti, 2023 ; Wae et al., 2024). Nilai-nilai luhur seperti kedisiplinan, semangat kolektif, kepedulian terhadap tugas, dan rasa bangga terhadap kebudayaan setempat sesungguhnya dapat diinternalisasikan secara optimal melalui kegiatan di luar jam pelajaran. Lebih dari sekadar ajang kompetisi dan pengembangan bakat, ekstrakurikuler merupakan medium strategis untuk membentuk kepribadian siswa sekaligus menjaga kelestarian identitas budaya nusantara. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang berkembang di SMP Negeri 1 Adonara Tengah adalah seni tari tradisional *Hedung*. Tarian *Hedung* merupakan tarian perang tradisional masyarakat Adonara yang mengandung nilai keberanian, persatuan, semangat juang, serta penghormatan kepada leluhur. Selain memiliki nilai budaya yang tinggi, tarian ini juga menampilkan rangkaian gerak

yang melibatkan koordinasi anggota tubuh secara kompleks melalui penggunaan properti berupa parang (*knube*) dan perisai (*dopi*). Aktivitas tersebut memperlihatkan adanya gerak dasar manipulatif yang menuntut kemampuan mengendalikan objek, mengoordinasikan gerakan tubuh, menjaga keseimbangan, serta mengatur arah dan irama gerak (Alaska et al., 2024). Dengan demikian, tarian *Hedung* tidak hanya memiliki fungsi sebagai media pelestarian budaya, tetapi juga berpotensi dimanfaatkan sebagai sumber belajar dalam pembelajaran PJOK.

Salah satu unsur yang tidak boleh diabaikan dalam rangkaian perkembangan keterampilan gerak adalah gerak dasar manipulatif. Komponen ini dinilai penting karena menjadi fondasi awal yang menentukan keberhasilan individu dalam mempelajari gerakan-gerakan lanjutan yang melibatkan koordinasi tubuh secara lebih terstruktur. Keterampilan gerak ini berkaitan dengan kemampuan individu mengendalikan suatu objek menggunakan tangan, kaki, atau anggota tubuh lainnya. Keterampilan ini menjadi dasar bagi berbagai cabang olahraga yang menggunakan alat, termasuk bulutangkis. Keberhasilan seorang pemain bulutangkis dalam melakukan berbagai macam pukulan sangat bergantung pada seberapa baik ia menguasai teknik-teknik dasarnya. Oleh karena itu, penguasaan terhadap aspek fundamental ini menempati posisi yang sangat strategis dan wajib mendapatkan perhatian serius sejak tahap awal pembelajaran. Penguasaan teknik tersebut perlu didukung oleh koordinasi gerak dan kemampuan mengendalikan alat secara tepat (Zarwa et al., 2018)

Hasil pengamatan pendahuluan pada kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Adonara Tengah mengungkapkan bahwa sejumlah peserta didik masih menunjukkan keterbatasan dalam penguasaan teknik dasar *forehand* dan *backhand* bulutangkis. Keterbatasan dan kesulitan tersebut terlihat pada pola ayunan yang belum efektif, koordinasi gerak anggota tubuh yang belum optimal, perpindahan berat badan yang kurang tepat, serta keseimbangan tubuh yang belum stabil ketika melakukan pukulan. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya alternatif pembelajaran yang lebih kontekstual, menarik, dan dekat dengan pengalaman peserta didik. Salah satu alternatif yang dapat dimanfaatkan adalah mengintegrasikan unsur budaya lokal melalui tarian *Hedung*, karena gerakan-gerakan dalam tarian tersebut memiliki karakteristik manipulatif yang diduga relevan dengan prinsip gerak teknik dasar bulutangkis.

Berbagai penelitian terdahulu telah membahas gerak dasar manipulatif, pembelajaran bulutangkis, maupun tarian tradisional sebagai media pembelajaran. Namun, sebagian besar penelitian mengenai tarian *Hedung* lebih menitikberatkan pada aspek pelestarian budaya dan seni tari, sedangkan penelitian mengenai teknik dasar bulutangkis umumnya berfokus pada latihan teknik, kemampuan motorik, atau peningkatan hasil belajar peserta didik. Sejauh penelusuran yang telah dilakukan, belum ditemukan adanya penelitian yang secara khusus mengkaji topik secara mendalam mengenai analisis bentuk gerak dasar manipulatif dalam tarian *Hedung* menggunakan pendekatan kinesiologi serta mengkaji relevansinya terhadap teknik dasar *forehand* dan *backhand* bulutangkis pada kegiatan ekstrakurikuler di tingkat SMP. Dengan demikian, kondisi tersebut memperlihatkan adanya jurang penelitian yang menuntut pengkajian lebih lanjut.

Distingsi utama yang menjadi pembeda riset ini dengan kajian-kajian terdahulu bertumpu pada analisis hubungan antara gerak dasar manipulatif dalam tarian *Hedung* dengan teknik dasar *forehand* dan *backhand* bulutangkis melalui pendekatan kinesiologi gerak. Penelitian ini tidak hanya mengidentifikasi bentuk-bentuk gerak manipulatif dalam tarian *Hedung*, tetapi juga menganalisis kesamaan prinsip biomekanik yang meliputi pola pegangan alat, pola ayunan, koordinasi bahu, siku, dan pergelangan tangan, perpindahan berat badan, keseimbangan tubuh, koordinasi visual, serta pengendalian alat. Dengan demikian, penelitian ini memberikan perspektif baru mengenai pemanfaatan budaya lokal sebagai media pembelajaran kontekstual dalam PJOK.

Berangkat dari realitas yang telah dipaparkan, riset ini dimaksudkan untuk menyingkap berbagai bentuk-bentuk gerak dasar manipulatif dalam tarian *Hedung* serta menganalisis relevansinya terhadap teknik dasar *forehand* dan *backhand* bulutangkis pada kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Adonara Tengah. Dari perspektif teori, hasil penelitian ini diharapkan menambah bongkahan ilmu dalam ranah pendidikan jasmani berbasis budaya. Dari sisi praktik, temuan ini dipandang mampu menjadi kompas bagi para pemangku kepentingan di lapangan guru, pembina, maupun peneliti dalam meramu pengajaran yang segar, pas dengan kebutuhan, dan menjunjung tinggi nilai-nilai luhur budaya daerah.

METODE PENELITIAN

Riset ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan analisis gerak berbasis kajian kinesiologi. Pemilihan pendekatan ini didasarkan pada tujuan penelitian, yaitu mendeskripsikan bentuk-bentuk gerak dasar manipulatif dalam tarian *Hedung* serta menganalisis relevansinya terhadap teknik dasar *forehand* dan *backhand* bulutangkis berdasarkan prinsip-prinsip gerak tubuh manusia. Analisis gerak dilakukan dengan memperhatikan aspek kinesiologi, meliputi pola pegangan alat, arah ayunan, koordinasi bahu, siku, dan pergelangan tangan, perpindahan berat badan, keseimbangan tubuh, serta kemampuan mengendalikan alat (Gilardino et al., 2025). Pendekatan kualitatif diterapkan untuk menangkap gambaran utuh tentang suatu fenomena secara komprehensif, dengan bertumpu pada data-data yang dihimpun dari situasi yang berlangsung secara alami di lapangan (Fadli, 2021).

Penelitian ini dilaksanakan di lingkungan SMP Negeri 1 Adonara Tengah, Kabupaten Flores Timur, Provinsi Nusa Tenggara Timur, dengan menyasar pada program ekstrakurikuler seni tari *Hedung* sebagai arena pengambilan data. Kegiatan penjarangan informasi dilakukan dalam rentang waktu April sampai dengan Mei 2026. Lokasi penelitian dipilih secara purposive karena sekolah tersebut secara aktif menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler tarian *Hedung* sebagai bagian dari upaya pelestarian budaya lokal sekaligus pengembangan keterampilan gerak peserta didik. Subjek penelitian terdiri atas satu orang guru pembina ekstrakurikuler tarian *Hedung* dan enam peserta didik yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Subjek penelitian ditentukan secara purposif berdasarkan kriteria keterlibatan aktif mereka dalam rangkaian latihan tarian *Hedung*. Objek penelitian adalah bentuk-bentuk gerak dasar manipulatif dalam tarian *Hedung* dan relevansinya terhadap teknik dasar *forehand* dan *backhand* bulutangkis. Data penelitian ini dikelompokkan ke dalam dua jenis, yaitu data utama dan data penunjang. Data utama dihimpun melalui pengamatan langsung di lapangan saat tarian *Hedung* berlangsung, percakapan terstruktur dengan pelatih dan siswa, serta perekaman visual berupa foto dan video sepanjang proses latihan. Sementara itu, data penunjang diperoleh dari literatur seperti buku, artikel ilmiah, dan temuan penelitian sebelumnya yang relevan dengan kajian gerak manipulatif, kinesiologi, pembelajaran PJOK, tarian *Hedung*, dan teknik bulutangkis (Sulung & Muspawi, 2024).

Untuk menghimpun data, penelitian ini mengandalkan tiga instrumen utama: pengamatan, tanya jawab terpandu, dan perekaman dokumen. Pengamatan dilakukan dengan cara turun langsung ke lapangan guna menelaah ragam gerak manipulatif yang terpancar dari setiap rangkaian tari *Hedung*, serta mencermati keselarasannya dengan kaidah gerak pukulan *forehand* dan *backhand* dalam bulutangkis. Adapun tanya jawab terpandu diarahkan kepada pelatih dan para siswa untuk mendalami ihwal teknis pelaksanaan gerakan, maksud di balik setiap gerakan, serta tingkat pemahaman mereka terhadap relasi antara tari *Hedung* dan teknik bulutangkis. Sementara dokumentasi berfungsi sebagai data penunjang yang mencakup rekaman gambar, video, dan bahan tertulis untuk menguatkan simpulan dari hasil pengamatan dan tanya jawab (Ardiansyah et al., 2023).

Validitas data dalam riset ini dijamin melalui dua pendekatan triangulasi: triangulasi narasumber dan triangulasi metode. Triangulasi narasumber ditempuh dengan menguji silang informasi dari pelatih dan siswa, sedangkan triangulasi metode dilakukan dengan menyandingkan hasil pengamatan, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang mencakup tiga langkah: kondensasi data, sajian data, dan verifikasi. Pada langkah kondensasi, seluruh temuan disaring, dikelompokkan, dan dipusatkan. Langkah sajian data berupa narasi, tabel, dan grafik. Verifikasi dilakukan dengan menafsirkan seluruh temuan dan menghubungkan gerak tari *Hedung* dengan *forehand* dan *backhand* berdasarkan kinesiologi, lalu diuji ulang melalui triangulasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1. Gambaran Umum Lokasi dan Pelaksanaan Tarian *Hedung*

Lokasi pelaksanaan penelitian ini adalah SMP Negeri 1 Adonara Tengah yang terletak di Kabupaten Flores Timur, Provinsi Nusa Tenggara Timur, dengan fokus pada kegiatan ekstrakurikuler seni tari *Hedung*. Kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan secara rutin dua kali dalam seminggu di bawah bimbingan guru pembina. Seluruh rangkaian latihan diawali dengan kegiatan pembukaan dan pemanasan, kemudian dilanjutkan dengan latihan inti yang meliputi gerakan *preda*, *sese dopi*, *belo*, transisi ayunan (*tue lima'ka*), *ware*, dan gerakan bertahan (*ledu*), serta diakhiri dengan evaluasi gerakan. Selama proses penelitian, properti asli berupa parang (*knube*) dan perisai (*dopi*) dimodifikasi menjadi tongkat sebagai pertimbangan keamanan peserta didik. Meskipun menggunakan alat modifikasi, bentuk, arah, dan karakteristik gerak tetap dipertahankan sehingga tidak mengubah esensi gerak dasar manipulatif yang menjadi fokus penelitian.

Gambar 1. Pelaksanaan Tarian *Hedung* pada kegiatan ekstrakurikuler (Dokumen Pribadi)



2. Bentuk Gerak Dasar Manipulatif dalam Tarian *Hedung*

Hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi menunjukkan bahwa tarian *Hedung* memiliki enam bentuk gerak dasar manipulatif yang dilakukan secara berurutan dalam rangkaian tarian. Keenam gerakan tersebut memperlihatkan kemampuan peserta didik dalam mengendalikan alat, mengkoordinasikan gerakan tubuh, menjaga keseimbangan, serta mengatur arah ayunan sesuai irama tarian.

a. Teknik Memegang Parang dan Perisai

Pada fase permulaan, tangan kanan menggenggam parang, sementara tangan kiri memegang perisai, dengan postur tubuh berdiri lurus dan kedua kaki dibentangkan selebar bahu. Berdasarkan hasil observasi, seluruh peserta didik mampu mempertahankan posisi pegangan selama pelaksanaan gerakan sehingga alat tetap berada dalam kendali penari. Pola pegangan ini menjadi dasar bagi pelaksanaan gerakan-gerakan berikutnya.

Gambar 7. Teknik memegang parang menyerupai *forehand grip* dan *backhand grip* (Dokumen Pribadi)



Cara forehand



Cara backhand

b. Gerakan *Sese Dopi*

Gerakan *sese dopi* dilakukan dengan menggerakkan perisai melalui gerakan mengangkat, menggeser, maupun memiringkan sesuai irama musik pengiring. Hasil observasi menunjukkan bahwa gerakan ini menuntut koordinasi antara lengan, bahu, dan keseimbangan tubuh agar posisi perisai tetap stabil selama mengikuti perubahan arah gerak.

Gambar 2. Gerakan *preda* dan *sese dopi* (Dokumen Pribadi)c. Gerakan *belo*

Gerakan *belo* dilakukan dengan mengayunkan parang dari arah belakang ke depan atau dari samping menuju ke arah dalam tubuh yang disertai langkah maju dan sedikit condongan badan ke depan. Berdasarkan hasil observasi, gerakan ini memperlihatkan koordinasi antara ayunan lengan, langkah kaki, dan perpindahan berat badan sehingga menghasilkan pola gerak yang efektif dan berkesinambungan.

Gambar 3. Gerakan *belo* (Dokumen Pribadi)d. Gerakan transisi ayunan (*tue lima'ka*)

Gerakan *tue lima'ka* merupakan gerakan transisi yang menghubungkan satu pola ayunan dengan pola ayunan berikutnya melalui putaran pergelangan tangan tanpa menghentikan rangkaian gerakan. Hasil observasi menunjukkan bahwa gerakan ini memerlukan koordinasi yang baik antara lengan bawah, pergelangan tangan, dan kontrol terhadap alat sehingga perubahan arah ayunan dapat dilakukan secara halus dan terkendali.

Gambar 4. Gerakan transisi atau *tue lima'ka* (Dokumen Pribadi)



e. Gerakan *ware*

Gerakan *ware* dilakukan dengan mengayunkan parang dari arah dalam menuju ke arah luar tubuh secara cepat namun tetap terkendali. Hasil observasi menunjukkan bahwa gerakan ini memerlukan koordinasi bahu, siku, dan pergelangan tangan yang baik agar arah ayunan tetap sesuai dengan pola gerak tarian.

Gambar 5. Gerakan *ware* (Dokumen Pribadi)



f. Gerakan bertahan (*ledu*)

Gerakan *ledu* dilakukan dengan mengangkat perisai sebagai bentuk pertahanan sambil tetap mempertahankan kendali terhadap parang. Hasil observasi memperlihatkan bahwa gerakan ini merupakan bentuk koordinasi dua alat secara bersamaan sehingga membutuhkan keseimbangan tubuh dan koordinasi gerak yang lebih kompleks dibandingkan gerakan sebelumnya.

Gambar 6. Gerakan bertahan (*ledu*) (Dokumen Pribadi)



3. Gerakan yang Relevan terhadap Teknik *Forehand* dan *Backhand* Bulutangkis

Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak seluruh gerak dasar manipulatif dalam tarian *Hedung* memiliki relevansi terhadap teknik dasar bulutangkis. Dari enam bentuk gerakan yang ditemukan, empat gerakan memiliki keterkaitan dengan prinsip gerak teknik *forehand* maupun *backhand* berdasarkan kajian kinesiologi.

Gerakan yang memiliki relevansi terhadap teknik dasar *forehand* meliputi teknik memegang parang, gerakan *belo*, dan gerakan transisi ayunan (*tue lima'ka*). Ketiga gerakan tersebut memperlihatkan kesamaan pada pola pegangan alat, arah ayunan, koordinasi bahu, siku, dan pergelangan tangan, perpindahan berat badan, keseimbangan tubuh, koordinasi visual, serta pengendalian alat. Sementara itu, gerakan yang memiliki relevansi terhadap teknik dasar *backhand* meliputi teknik memegang parang, gerakan transisi ayunan (*tue lima'ka*), dan gerakan *ware*. Kesamaan tersebut tampak pada perubahan orientasi pegangan, pola ayunan dari dalam ke luar tubuh, koordinasi gerak anggota tubuh bagian atas, serta kemampuan mempertahankan kontrol terhadap alat selama gerakan berlangsung. Hasil wawancara dengan pembina ekstrakurikuler juga memperkuat temuan observasi. Menurut pembina, teknik memegang parang harus dilakukan secara kuat namun tetap lentur sehingga alat mudah dikendalikan. Prinsip tersebut memiliki kesamaan dengan teknik memegang raket pada pukulan *forehand* maupun *backhand* dalam permainan bulutangkis.

Tabel 1. Gerak dasar manipulatif dalam tarian *hedung*

No	Gerakan <i>hedung</i>	Objek yang dikendalikan	Bentuk manipulasi	Unsur gerak
1	Memegang parang	Parang/tongkat	Memegang dan mengontrol alat	Pegangan, pergelangan tangan
2	<i>Sese dopi</i>	Perisai	Mengangkat dan mengarahkan perisai	Bahu, siku, keseimbangan
3	<i>Belo</i>	Parang/tongkat	Mengayunkan alat	Bahu, siku, pergelangan, langkah
4	<i>Tue lima'ka</i>	Parang/tongkat	Mengubah orientasi alat	Pergelangan tangan, lengan bawah
5	<i>Ware</i>	Parang/tongkat	Mengayunkan alat	Bahu, siku, pergelangan
6	<i>Ledu</i>	Parang/perisai	Mengontrol dua alat	Koordinasi bilateral, keseimbangan

PEMBAHASAN

1. Bentuk Gerak Dasar Manipulatif dalam Tarian *Hedung*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tarian *Hedung* memiliki enam bentuk gerak dasar manipulatif, yaitu teknik memegang parang, gerakan *sese dopi*, gerakan *belo*, gerakan transisi ayunan (*tue lima'ka*), gerakan *ware*, dan gerakan bertahan (*ledu*). Keenam gerakan tersebut memperlihatkan kemampuan penari dalam mengendalikan alat melalui koordinasi anggota tubuh secara terpadu sehingga memenuhi karakteristik gerak manipulatif.

Gerak manipulatif dalam penelitian ini dipahami sebagai gerakan yang melibatkan kemampuan mengendalikan objek atau alat melalui koordinasi anggota tubuh secara terarah. Dalam konteks tarian *Hedung*, kemampuan tersebut terlihat melalui aktivitas memegang, mengayunkan, mengarahkan, dan mempertahankan kontrol terhadap parang dan perisai. Menurut Wahyuni (2024), gerak manipulatif ditandai oleh kemampuan individu dalam mengendalikan objek secara terarah melalui koordinasi gerak yang baik. Berdasarkan konsep tersebut, seluruh gerakan dalam tarian *Hedung* yang menggunakan parang menunjukkan karakteristik gerak manipulatif karena melibatkan aktivitas memegang, mengarahkan, mengayunkan, mempertahankan, serta mengendalikan alat selama rangkaian gerakan berlangsung.

Teknik memegang parang merupakan dasar dari seluruh rangkaian gerak dalam tarian *Hedung*. Hasil observasi menunjukkan bahwa posisi pegangan harus kuat, tetapi tetap memberikan keleluasaan pada pergelangan tangan agar alat dapat dikendalikan selama perubahan gerak. Hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan untuk mengeksekusi gerakan selanjutnya sangat ditentukan oleh kualitas cara memegang alat. Gerakan *sese dopi* memperlihatkan kemampuan penari dalam mengendalikan posisi perisai sesuai arah gerakan dan irama musik. Meskipun gerakan ini termasuk gerak manipulatif, hasil penelitian menunjukkan bahwa fungsi utamanya lebih menekankan aspek pertahanan sehingga tidak memiliki kesamaan pola gerak yang dominan dengan teknik dasar *forehand* maupun *backhand* bulutangkis. Gerakan *belo* menunjukkan pola ayunan parang dari arah belakang menuju depan atau dari samping menuju bagian dalam tubuh yang disertai langkah maju dan perpindahan berat badan. Hasil observasi memperlihatkan adanya koordinasi antara bahu, siku, pergelangan tangan, batang tubuh, serta langkah kaki sehingga menghasilkan gerakan yang efektif dan berkesinambungan. Temuan ini memperlihatkan bahwa gerakan *belo* tidak hanya berfungsi sebagai gerakan menyerang dalam tarian *Hedung*, tetapi juga menunjukkan prinsip koordinasi gerak yang kompleks. Gerakan transisi ayunan (*tue lima'ka*) merupakan gerakan yang menghubungkan satu ayunan dengan ayunan berikutnya melalui putaran pergelangan tangan dan lengan bawah. Berdasarkan hasil observasi, gerakan ini dilakukan secara berkesinambungan tanpa menghentikan rangkaian gerak sehingga memerlukan koordinasi neuromuskular yang baik. Kemampuan mempertahankan kendali terhadap alat selama perubahan arah ayunan menunjukkan bahwa gerakan ini merupakan salah satu bentuk keterampilan manipulatif yang cukup kompleks dalam tarian *Hedung*. Sementara itu, gerakan *ware* dilakukan melalui ayunan parang dari arah dalam menuju arah luar tubuh dengan tetap mempertahankan keseimbangan dan kontrol terhadap alat. Gerakan ini memperlihatkan koordinasi yang baik antara rotasi bahu, gerakan siku, serta fleksibilitas pergelangan tangan sehingga arah ayunan tetap sesuai dengan pola gerak tarian. Gerakan bertahan (*ledu*) merupakan bentuk gerak manipulatif yang paling kompleks karena penari harus mengendalikan dua alat secara bersamaan, yaitu parang dan perisai. Gerakan ini menuntut koordinasi bilateral, keseimbangan tubuh, serta kemampuan mempertahankan posisi alat secara simultan sehingga memperlihatkan tingkat penguasaan gerak yang lebih tinggi dibandingkan gerakan lainnya.

Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh rangkaian gerak dalam tarian *Hedung* mengandung unsur gerak dasar manipulatif. Akan tetapi, derajat kerumitan tiap-tiap gerakan bervariasi, bergantung pada peran dan ciri khas yang melekat pada setiap gerakan di dalam keseluruhan rangkaian tari.

2. Relevansi Gerak Dasar Manipulatif Tarian *Hedung* terhadap Teknik Dasar *Forehand* dan *Backhand* Bulutangkis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak semua gerakan manipulatif dalam tarian *Hedung* memiliki relevansi terhadap teknik dasar bulutangkis. Dari enam bentuk gerak yang ditemukan, terdapat empat gerakan yang menunjukkan relevansi dengan teknik dasar bulutangkis, yaitu teknik memegang parang, *belo*, *tue lima'ka*, dan *ware* berdasarkan kajian kinesiologi.

Pada teknik *forehand*, relevansi terlihat pada gerakan memegang parang, *belo*, dan *tue lima'ka*. Ketiga gerakan tersebut memiliki kesamaan dalam pola pegangan alat, koordinasi bahu, siku, dan pergelangan tangan, perpindahan berat badan, keseimbangan tubuh, koordinasi visual, serta pola ayunan yang dilakukan secara berkesinambungan. Hasil observasi menunjukkan bahwa gerakan *belo* merupakan gerakan yang memiliki tingkat kemiripan paling tinggi dengan teknik *forehand* karena ayunan dilakukan dari belakang menuju depan disertai langkah maju dan rotasi tubuh. Kesamaan tersebut terlihat pada

keterlibatan anggota tubuh bagian atas, koordinasi gerak, arah ayunan, serta perpindahan berat badan. Pola gerak tersebut menunjukkan adanya prinsip koordinasi tubuh yang juga diperlukan dalam pelaksanaan teknik *forehand* bulutangkis (Arisandi et al., 2024 ; Ibrohim et al., 2022). Gerakan transisi ayunan (*tue lima'ka*) juga menunjukkan relevansi yang kuat dengan teknik *forehand* karena melibatkan putaran lengan bawah dan pergelangan tangan sebelum melakukan ayunan berikutnya. Dalam permainan bulutangkis, gerakan tersebut berfungsi untuk menyesuaikan orientasi raket sehingga pukulan dapat dilakukan secara lebih efektif. Kesamaan prinsip gerak ini menunjukkan bahwa tarian *Hedung* secara tidak langsung melatih koordinasi gerak yang dibutuhkan dalam pelaksanaan teknik *forehand*.

Pada teknik *backhand*, relevansi ditemukan pada teknik memegang parang, *tue lima'ka*, dan *ware*. Gerakan *ware* memiliki tingkat kemiripan yang paling tinggi karena arah ayunannya bergerak dari dalam menuju luar tubuh, sesuai dengan karakteristik dasar pukulan *backhand*. Selain itu, gerakan ini melibatkan koordinasi bahu, siku, pergelangan tangan, perpindahan berat badan, serta keseimbangan tubuh yang menjadi komponen utama dalam menghasilkan pukulan *backhand* yang efektif. Gerakan *tue lima'ka* juga memiliki peranan penting dalam teknik *backhand* karena memungkinkan perubahan orientasi pegangan dan arah ayunan melalui rotasi lengan bawah dan pergelangan tangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan mengendalikan alat selama proses transisi menjadi faktor penting yang menentukan kelancaran perubahan gerak dari pola *forehand* menuju *backhand*.

Temuan riset ini mengonfirmasi sekaligus mengokohkan penelitian-penelitian sebelumnya yang menyimpulkan bahwa beberapa ragam gerak dalam tarian *Hedung* mengandung peluang untuk diaplikasikan dalam pengajaran teknik dasar bulutangkis (Yowen, 2014). Namun demikian, penelitian ini memberikan kontribusi yang lebih luas karena tidak hanya mengidentifikasi adanya kesamaan gerak, tetapi juga menjelaskan relevansi tersebut berdasarkan pendekatan kinesiologi melalui analisis pola pegangan, pola ayunan, koordinasi bahu, siku, dan pergelangan tangan, perpindahan berat badan, keseimbangan tubuh, koordinasi visual, serta kemampuan mengendalikan alat.

Secara menyeluruh, temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa tarian *Hedung* menyimpan potensi yang cukup besar untuk dijadikan sebagai sarana pembelajaran kontekstual dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Pemanfaatan kearifan budaya setempat sebagai sumber belajar tidak saja memudahkan peserta didik dalam menyerap teknik-teknik dasar bulutangkis melalui pola gerak yang sudah akrab dalam kehidupan budaya mereka, tetapi juga menjadi wahana pelestarian budaya daerah melalui jalur pendidikan. Dengan demikian, pengintegrasian tarian *Hedung* ke dalam kurikulum PJOK dapat ditawarkan sebagai salah satu alternatif terobosan pembelajaran yang tidak hanya mengasah kemampuan motorik, tetapi juga menumbuhkan apresiasi terhadap nilai-nilai budaya lokal pada diri siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tarian *Hedung* memiliki enam bentuk gerak dasar manipulatif, yaitu teknik memegang parang dan perisai, gerakan *sese dopi*, gerakan *belo*, gerakan transisi ayunan (*tue lima'ka*), gerakan *ware*, dan gerakan bertahan (*ledu*). Seluruh gerakan tersebut menunjukkan karakteristik gerak manipulatif karena melibatkan kemampuan mengendalikan alat melalui koordinasi anggota tubuh, pengaturan arah ayunan, keseimbangan tubuh, perpindahan berat badan, serta koordinasi visual selama pelaksanaan gerakan. Dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Adonara Tengah, parang dan perisai yang digunakan dalam tarian dimodifikasi menjadi tongkat, namun modifikasi ini tidak mengubah ciri-ciri gerak yang menjadi sasaran utama kajian. Berdasarkan hasil analisis tidak seluruh gerakan manipulatif dalam tarian *Hedung* memiliki relevansi

terhadap teknik dasar bulutangkis. Gerakan yang memiliki relevansi dengan teknik dasar *forehand* dan *backhand* bulutangkis adalah teknik memegang parang, gerakan *belo*, gerakan transisi ayunan (*tue lima 'ka*), dan gerakan *ware*. Relevansi tersebut ditunjukkan oleh kesamaan prinsip gerak yang meliputi pola pegangan alat, pola ayunan, koordinasi bahu, siku, dan pergelangan tangan, perpindahan berat badan, keseimbangan tubuh, koordinasi visual, serta kemampuan mengendalikan alat berdasarkan kajian kinesiologi.

Penelitian ini menemukan bahwa tari *Hedung* mengandung potensi yang dapat diberdayakan sebagai media pembelajaran kontekstual dalam PJOK, khususnya untuk memperlancar penguasaan teknik *forehand* dan *backhand* bulutangkis dengan pendekatan yang bersendi pada kearifan budaya setempat. Selain menghadirkan opsi pembelajaran yang lebih dekat dengan realitas siswa dan penuh makna, pemanfaatan tari *Hedung* juga memberikan sumbangan terhadap upaya pemertahanan budaya daerah melalui aktivitas pendidikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung kelancaran penelitian ini. Ucapan ini secara khusus disampaikan kepada pimpinan Institut Keguruan dan Teknologi Larantuka beserta para dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan saran yang berharga selama proses penelitian dan penulisan artikel. Penulis juga menyampaikan rasa terima kasih kepada Kepala SMP Negeri 1 Adonara Tengah, guru PJOK, pembina ekstrakurikuler, serta peserta didik yang telah mengizinkan, membantu, dan berpartisipasi aktif sebagai sumber data dalam penelitian ini. Tidak lupa, apresiasi disampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun akademis. Penulis berharap penelitian ini dapat memberi manfaat bagi pengembangan pembelajaran PJOK yang memadukan budaya lokal dengan pendidikan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Alaska, A., Wahyudi, A. D., Dinata, V. C., & Sandiko. (2024). Meningkatkan Hasil Belajar Gerak. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7, 5938–5945.
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>.
- Arisandi, E. B. P. A., Mulhim, H. . M., & Hamid, A. H. (2024). Analisis Tingkat Keterampilan Teknik Forehand dan Backhand Atlet Bulutangkis PB Jhonlin Club Badminton Banjarbaru. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(2), 216–223. <https://doi.org/10.46838/spr.v5i2.541>.
- Fadli, M. R. (2021). Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif. *Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1>.
- Gilardino, A. N., Nurri, I. U., AlMahdi, A. N., & Ningrum, G. P. C. (2025). Biomekanika & kinesiologi olahraga. PT Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Ibrohim, Setiawan, A., & Agustin, N. M. (2022). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Ketepatan Servis Long *Forehand* Bulutangkis. *Penjakora*, 9(April), 51–61.
- Putra, A. D., & Siti, N. (2023). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani dan Prestasi Hasil Belajar PJOK Pada Siswa Kelas VIII MTSN 2 Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*, 11(3), 140–153. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJP/article/view/68259>.
- Sulung, U., & Muspawi, M. (2024). Memahami Sumber Data Penelitian : Primer, Sekunder, dan Tersier Undari. *Jurnal Edu Research Indonesian Institute For Corporate*

- Learning And Studies (IICLS)*, 5(September), 110–116.
- Wae, M. S., Wani, B., Laksana, D. N. L., & Natal, Y. R. (2024). Implementasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Berbasis Kurikulum Merdeka Di Sekolah Dasar. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 4(3), 153–165. <https://doi.org/10.38048/jor.v4i3.4135>.
- Wahyuni, A. (2024). Media Pembelajaran Berbasis Kebudayaan Lokal pada Pembelajaran Anak Usia Dini. *Kiddo : Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 743–753. <https://doi.org/10.19105/kiddo.v5i1.12929>.
- Zarwa, Arsil, & Hardiansyah Sefril. (2018). Studi Tentang Kemampuan Teknik Dasar Bulutangkis Siswa Sekolah Dasar. *Majalah Ilmiah*, 25(2), 149–158.
- Yowen, E. S. (2014). *Gerak dasar dalam tarian Hedung dikembangkan dalam permainan bulutangkis di kelas VIII Sekolah Ki Hajar Dewantoro Kupang* (Skripsi). Universitas PGRI Kota Kupang.