

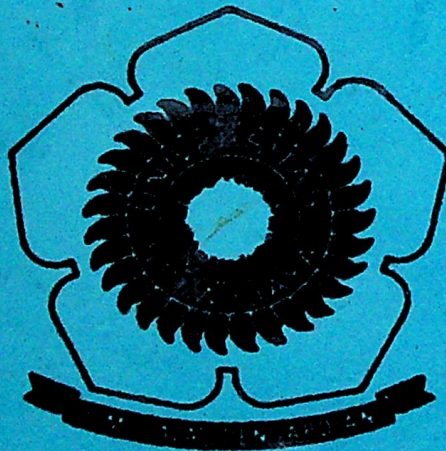
**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN HASIL
TEMBAKAN JARAK 50 METER PADA ATLET PANAHAN JUNIOR
SUMATERA SELATAN**

Skripsi Oleh :

INTAN

Nomor Induk Mahasiswa : 06091406001

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2014**

794.367
Int
h
2014

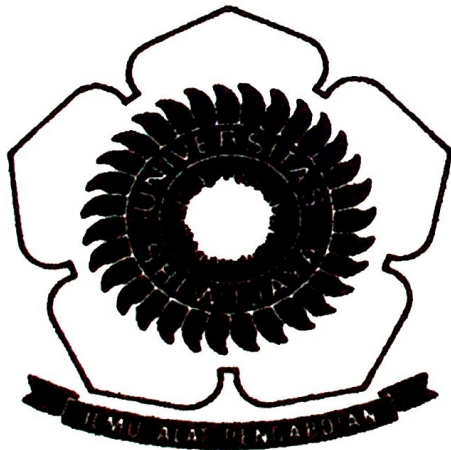
**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN HASIL
TEMBAKAN JARAK 50 METER PADA ATLET PANAHAN JUNIOR
SUMATERA SELATAN**

Skripsi Oleh :

INTAN

Nomor Induk Mahasiswa : 06091406001

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2014

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN HASIL
TEMBAKAN JARAK 50 METER PADA ATLET PANAHAN JUNIOR
SUMATERA SELATAN**

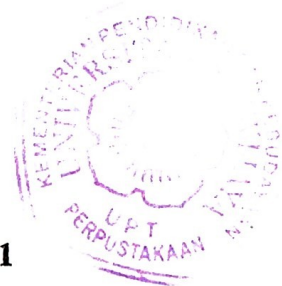
SKRIPSI OLEH

INTAN

Nomor Induk Mahasiswa 06091406001

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk Diajukan dalam Ujian Akhir Program Strata S1



Mengetahui

Pembimbing 1

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Fauziah'.

**Prof. dr.Hj. Fauziah N. Kurdi, Sp. KFR, MPH
NIP 194604261971102001**

Pembimbing 2

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Syamsuramel'.

**Drs. Syamsuramel, M. Kes
NIP 196303081987031003**

Disahkan

Ketua Pelaksana Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**Dr. Sukirno
NIP 193508101983031005**

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN.
DENGAN HASIL TEMBAKAN JARAK 50 METER PADA ATLET
PANAHAN JUNIOR SUMATERA SELATAN**

SKRIPSI OLEH

INTAN

Nomor Induk Mahasiswa 06091406001

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk Diajukan dalam Ujian Akhir Program Strata S1


Mengetahui

Pembimbing 1



**Prof. dr.Hj. Fauziah N. Kurdi, Sp. Rm, Mph
NIP 194604261971102001**

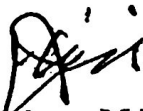
Pembimbing 2



**Drs. Syamsuramel, M. Kes
NIP 19630301986031003**

Disahkan

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**Drs. Waluyo, M.Pd.
NIP 195601241984031001**

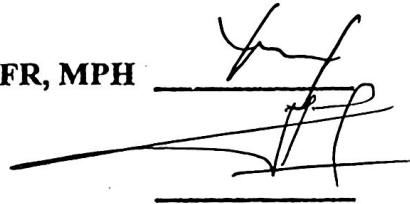
Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Jum'at

Tanggal : 17 Januari 2014

TIM PENGUJI

1. Ketua : Prof. dr.Hj. Fauziah N. Kurdi, Sp. KFR, MPH



2. Sekretaris : Drs. Syamsuramel, M. Kes

3. Anggota : Drs. Maskur Ahmad, M. Kes



4. Anggota : Drs. Meirizal Usra, M. Kes



5. Anggota : Dr. Hartati, M. Kes



Palembang, 17 Januari 2014

Mengetahui :

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd.

NIP 195601241984031001

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, karena berkat Rahmat serta Karunia-Nya jualah Skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Strata 1 (S1) pada program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya. Penulisan menyadari bahwa keberhasilan dalam kepenulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak yang memberi arahan, baik secara langsung maupun secara tidak langsung.

Untuk itulah, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada Prof. Dr. Hj. Fauziah N. Kurdi, Sp. KFR, MPH dan Drs. Syamsuramel, M. Kes sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan kepada penulis selama menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terima kasih pula kepada Prof. DR. Badia Perizade, M.B.A selaku Rektor UNSRI, bapak Sofendi, MA. Ph.D selaku Dekan FKIP UNSRI, dan kepada Drs. Waluyo, M. Pd sebagai Ketua Program Studi Penjaskes yang telah memberikan kemudahan dalam mengurus administrasi penulisan skripsi ini dan tak lupa juga untuk mengucapkan banyak terima kasih kepada rekan-rekan PerPani Sumatera Selatan serta kepada rekan-rekan seperjuangan Penjaskes 2009 yang telah membantu untuk menyelesaikan skripsi ini.

Selanjutnya penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua yang tak henti-hentinya memberikan dukungan dan do'a kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini memberikan manfaat kepada yang membaca dan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Palembang,

Penulis

Kupersembahkan Untuk :

Sang Pencipta segala..., Allah Tuhan Yang Esa

Ayahanda (Poernomo, BE) dan Ibunda (Yenni) Tercinta yang Telah Merawat, Mendidik, Memotivasi, Memberikan dukungan moril serta materil dan Mendo'akan Setiap Saat.

Saudara-Saudariku (embak Dian, embak Nenni, dan embak Risma beserta suami serta embak Dina yang Akan Bersuami nanti.. :P) Yang Selalu Mengharapkan Keberhasilanku Untuk Meraih Cita-Cita serta bantuan moril dan materilnya...

Seluruh Keluarga Besarku, Nyai Eha, Cik Bet, Om Am, Cik Wa, Cik Muk, K' Rasyid, dan Semuamuanya yang tidak dapat disebutkan satu persatu

Penghibur Hati Si Pintar 1 Abdurrazak Zulkarnaen (Ojak) dan Si pintar 2 Nayla Syifa (Nayla) Yang Beberapa Hari Mampu Menghilangkan Stres Skripsi dan Mendatangkan Stres Atas Prilakumu :D

Seluruh Dosen Penjaskes Yang Telah Membimbing, Mengajar dan Membagi Ilmu Kepadaku.

My Boy's Friend Tabah Hadi Prayitno Atas Bantuan dan Bimbingan, Percikan Semangat, dan Ejekan Ketika Bosan Selama Kepenulisan.(-.-) ckk...ck.ckkk...

Sahabat seperjuangan Wenti Noprianti, Subaeda, Wayan Epa Ratna, Ilham Adhami, Bang Urip Purnomo Aji, atas bantuannya, serta Sahabat-Sahabatku Prodi Penjas 2009 kampus Palembang maupun kampus Indralaya.

Almamaterku

Motto :

Kepandaian bukan merupakan sifat lahir melainkan sebuah pilihan

KATA PENGANTAR

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syara memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulis Mengucapkan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Sriwijaya, Prof. DR. Badia Perizade, M.B.A.
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNSRI, Bapak Sofendi, M.A, Ph.D.
3. Ketua Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Drs. Waluyo, M.Pd.
4. Dosen Pembimbing 1 Prof. Dr. Hj. Fauziah N. Kurdi, Sp. Rm, Mph dan pembimbing 2 Drs. Syamsuramel, M. Kes.
5. Dosen-dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan UNSRI serta staf tata administrasi FKIP Unsri Palembang.
6. Kedua orang tua yangntelah memberikan bantuan moril dan materil untuk menyelesaikan perkuliahan.

Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat baik bagi penulis maupun bagi dunia pendidikan.

Palembang, Oktober 2013

Penulis

Intan



DAFTAR ISI

UCAPAN TERIMA KASIH	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
ABSTRAK	xiii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	2
1.3 Batasan Masalah	2
1.4 Rumusan Masalah	3
1.5 Tujuan Penelitian	3
1.6 Manfaat Penelitian	3

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Panahan	4
2.2 Peralatan Memanah	5
2.3 Teknik Dasar Memanah	8
2.4 Kekuatan Otot Lengan	11

2.5 Tembakan Jarak 50 Meter	13
2.6 Kerangka Berfikir	18
2.7 Hipotesis	19

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Populasi	20
3.2 Sampel dan Teknik Sampling	20
3.3 Variabel Penelitian	20
3.4 Metode Pengumpulan Data	21
3.4.1 Persiapan	21
3.4.2 Tempat Penelitian	21
3.4.3 Objek Penelitian	21
3.4.4 Persiapan Alat dan Perlengkapan	21
3.4.5 Pengambilan Data	22
3.5 Instrumen Penelitian	23
3.6 Metode Analisis Data	23

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	26
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	26
4.1.2 Deskripsi Pelaksanaan Penelitian	26
4.1.3 Karakteristik Sampel	27
4.1.4 Deskripsi Data Indeks Kekuatan Otot Lengan	27

4.1.5 Deskripsi Hasil Tes Memanah Jarak 50 Meter	28
4.1.6 Uji Korelasi	28
4.1.7 uji Signifikansi	28
4.2 Pembahasan	29

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan	31
5.2 Saran	31

DAFTAR PUSTAKA	32
----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Koefisien Korelasi <i>Product Moment</i>	24
Tabel 4.1 Tabel Data Kekuatan Otot Lengan	27
Tabel 4.2 Tabel Data Hasil Tembakan Jarak 50 Meter	28
Tabel 4.3 Tabel Uji Korelasi	29

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Jenis-Jenis Pelindung Jari	5
Gambar 2.2 Bagian - Bagian Busur	6
Gambar 2.3 Bagian – Bagian Anak Panah	7
Gambar 2.4 Jenis – Jenis Pelindung Tangan	8
Gambar 2.5 Kantong Anak Panah	8
Gambar 2.6 Poros 1	9
Gambar 2.7 Poros 1	10
Gambar 2.8 Poros 2	10
Gambar 2.9 Otot Lengan Atas Bagian Belakang	15
Gambar 2.10 Otot Lengan Atas Bagian Depan	15
Gambar 2.11 Otot Lengan Bawah Bagian Dalam	16
Gambar 2.12 Otot Lengan Bawah Bagian Luar	26



HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN HASIL TEMBAKAN JARAK 50 METER PADA ATLET PANAHAH JUNIOR SUMATERA SELATAN

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “ Hubungan antara Kekuatan Otot Lengan dengan Hasil Tembakan Jarak 50 Meter pada Atlet Panahan Junior Sumatera Selatan”. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dan menggunakan statistik korelasi *product moment*. Dalam penelitian ini, yang menjadi populasi adalah Atlet Panahan Sumatera Selatan, Penelitian ini menggunakan sampel atlet panahan junior sebanyak 12 orang. Oleh karena terbatasnya jumlah subyek, semua populasi menjadi sampel dalam penelitian ini. Dengan demikian penulis mengambil sampel dengan teknik total sampling. Teknik pengumpulan data kekuatan otot lengan *menggunakan hand dynamometer* dan teknik pengumpulan data hasil tes jarak 50 meter menggunakan tes memanah jarak 50 meter. Uji statistik yang digunakan untuk menganalisa data dalam penelitian ini adalah korelasi *product moment*.

Kata kunci : *Push Up*, Tembakan Jarak 50 Meter.

SURAT PERNYATAAN

Nama : Intan
NIM : 06091406001
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Judul Skripsi : Hubungan antara Kekuatan Otot Lengan ... dengan Hasil Tembakan Jarak 50 Meter pada Atlet Panahan Junior Sumatera Selatan.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Seluruh data informasi, interpretasi serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertakan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan-pengamatan, penelitian, pengolahan data serta pemikiran saya dengan pengarahan para pembimbing yang ditetapkan.

Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Sriwijaya maupun Perguruan Tinggi lain.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dalam pernyataan tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Palembang



Intan

NIM : 06091406001

BAB I PENDAHULUAN



1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga panahan sudah lama dikenal di Indonesia. Olahraga ini membutuhkan sentuhan jiwa yang halus, kesabaran, keuletan, konsentrasi dan ketahanan mental yang tinggi serta daya tahan dan kekuatan otot lengan. Unsur-unsur seperti postur tubuh, teknik dasar, mekanisme gerak, mentalitas dan kondisi fisik menjadi sebuah kesatuan yang harus dimiliki oleh seorang pemanah. Olahraga panahan merupakan salah satu olahraga yang mengutamakan akurasi serta ketenangan diri serta emosi saat perlombaan. Dilihat dari karakteristiknya, aktivitas panahan yang dilakukan berupa melepaskan anak panah melalui lintasan tertentu menuju target sasaran yang ditentukan (*archery.metu*). Panahan dipergunakan untuk membela diri dan juga untuk berperang, baru pada tahun 1676, raja Inggris Charles II memperlombakan panahan ini, dan semenjak itu panahan disebut menjadi sebuah cabang olahraga. Kejuaraan panahan pertama di Inggris dibawah *Grand National Archery Society (archery.metu)*. PERPANI (Persatuan Panahan Indonesia) merupakan organisasi kepengurusan cabang olahraga panahan nasional yang diresmikan pada tanggal 12 Juli 1953 di Yogyakarta atas prakarsa Sri Paku Alam VIII yang menjabat sebagai ketua umum PERPANI selama 24 tahun (1953-1977).

Dalam olahraga panahan, dibutuhkan alat berupa busur serta anak panah. Ukuran busur tersebut ada yang panjang 68 inci dan berat tarikan 70 pound memiliki berat satu setengah kilogram. Jarak yang diperlombakan pada olahraga panahan Nasional adalah 50 meter, 40 meter, dan 30 meter. Untuk menarik busur yang berukuran tersebut diperlukan kekuatan otot lengan, terutama otot lengan bagian atas, otot lengan bagian bawah, serta otot-otot tangan. Kekuatan dorong saat melepaskan anak panah dalam olahraga panahan sangat tergantung dengan energi yang dihasilkan oleh kekuatan otot lengan yang timbul karena tarikan pemanah terhadap busur yang digunakannya (*archery.metu*). Energi ini diubah menjadi daya dorong pada waktu

anak panah dilepaskan. Oleh karena itu, penggunaan alat saja tidak cukup tanpa adanya kekuatan pada otot-otot, terutama pada otot lengan. Gerak memanah melibatkan segi anatomi, terutama pada struktur lengan yang lurus agar beban dari busur dapat ditopang dengan lengan penahan busur. Untuk mendukung pelaksanaan gerak memanah dengan benar, otot-otot utama yang harus dilatih dan dikembangkan adalah otot-otot leher, otot bahu, biceps, triceps, otot lengan bawah, pergelangan tangan, otot perut, dan otot-otot togok (Consumer Guide, 1987 dalam jurnal Komarudin FPOK UPI).

Setelah saya mengobservasi atlet panahan junior Sumatera Selatan di Musi Banyuasin pada tanggal 7 Juni 2013, dari 12 atlet panahan junior Sumatera Selatan yang hadir, hanya 4 atlet yang mampu mencapai target skor diatas 300 dari 0 sampai 360 hasil skor yang dapat dicapai pada jarak 50 meter. Pada penilaian kekuatan otot lengan (dengan tes push-up) dari 12 atlet Sumatera Selatan, hanya 6 atlet yang mengerjakan *push up* dengan katagori baik. Berdasarkan latar belakang ini, penulis meneliti tentang “hubungan kekuatan otot lengan dengan hasil tembakan jarak 50 meter pada atlet panahan junior Sumatera Selatan”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, identifikasi masalah yang mendorong saya untuk melakukan penelitian berkenaan judul diatas adalah:

1. Atlet panahan junior Sumatera Selatan sebagian otot lengannya masih lemah.
2. Dari 12 atlet panahan junior Sumatera Selatan hanya 4 atlet yang memiliki hasil tembakan jarak 50 meter diatas 300.

1.3. Batasan Masalah

Masalah penelitian: Hubungan antara kekuatan otot lengan dengan hasil tembakan jarak 50 meter atlet panahan junior Sumatera Selatan

1.4. Rumusan Masalah

Dilihat dari uraian latar belakang masalah diatas, saya akan mengajukan perumusan masalah yang nantinya akan terjawab melalui penelitian yang peneliti lakukan. Adapun perumusan yang peneliti ajukan adalah:

1. Apakah ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan hasil tembakan jarak 50 meter pada atlet panahan junior Sumatera Selatan?
2. Seberapa besar sumbangan (kontribusi) antara kekuatan otot lengan hasil tembakan jarak 50 meter pada atlet panahan junior Sumatera Selatan?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan hasil tembakan jarak 50 meter atlet panahan.
2. Untuk mengetahui Seberapa besar sumbangan (kontribusi) antara kekuatan otot lengan hasil tembakan jarak 50 meter.

1.6. Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk Atlet.

Dapat mengetahui berapa tingkat kekuatan otot lengan serta hasil tembakan jarak 50 meter dan dapat memperbaiki diri.

2. Untuk Pelatih.

Bisa dijadikan pedoman untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan tembakan jarak 50 meter individu atlet.

3. Bagi PENGPROF PERPANI

Bisa dijadikan bahan tambahan dalam membina atlet Panahan.

4. Sebagai perbendaharaan ilmu bagi yang membaca.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 1991. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bompa, tudor O. 1990. *Theory and Methodology of training: the key to Athletic Performance*. Dubuque, Iowa: Kendall/ hunt Publishing Company.
- Damiri, A. 1990. *Panahan*. Bandung: FPOK IKIP Bandung
- Harsono, 1988. *Coaching and Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud
- Jurnal Komarudin, *Potensi Cidera dalam Olahraga Panahan serta Upaya Pencegahannya*. Bandung FPOK UPI
- Koruc. 2004. *Methodology*. Dubuque, Iowa: Kendall/ hunt Publishing Company.
- Mangill, Richard., 1980. *Motor learning*. Iowa: C. Brown Company Publiser
- Mc Kinney, Wayne C., 1980. *Archery*. Iowa: C Brown Company
- Murray, R Spingel. 2004. *Methodology*. Dubuque, Iowa: Kendall/ hunt Publishing Company.
- Sajoto, M. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Bahasa Press
- Seidel, Beverly et al.,m 1975. *Sport Skill: A Conseptual Approach to Meaningful Movement*. Iowa: Company Publisher
- Sudijono, 2009. *Pengantar Statistik pendidikan*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. CV Alfabeta: Bandung
- Suharsono, 1985. *Anatomi*. Bandung: Alfabeta
- Suryabrata, S. 2010. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers
- Syaifuddin, 2004, *Fisiologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- www.archery.metu.edu.tr