

**PENGARUH LATIHAN OTOT LENGAN KIRI DENGAN TEHNIK *BOW TRAINING* TERHADAP AKURASI ATLET PANAHAHAN USIA 6-12 TAHUN
PADA *CLUB FAST ARCHERY JOYOBOYO KEDIRI***

PROPOSAL SKRIPSI

Di Ajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh

Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Pada Prodi Pendidikan Jasmani UN PGRI Kediri



OLEH :

PUTRA RAHMA RIYANTO

18.1.01.09.0123

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

**FALKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

2024

Skripsi oleh :

PUTRA RAHMA RIYANTO

NPM : 18.1.01.09.0123

Judul :

**PENGARUH LATIHAN OTOT LENGAN KIRI DENGAN TEHNIK *BOW TRAINING* TERHADAP AKURASI ATLET PANAHAN USIA 6-12 TAHUN
PADA *CLUB FAST ARCHERY JOYOBOYO KEDIRI***

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJASKESREK
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal : 11 Januari 2024

Pembimbing I

Pembimbing II

Mokhammad Firdaus, M.Or
NIDN. 0713018804

Riski Burstiando .M.Pd
NIDN. 0711029002

Skripsi oleh:

PUTRA RAHMA RIYANTO

NPM: 18.1.01.09.0123

Judul:

**PENGARUH LATIHAN OTOT LENGAN KIRI DENGAN TEHNIK *BOW TRAINING* TERHADAP AKURASI ATLET PANAHAHAN USIA 6-12 TAHUN
PADA *CLUB FAST ARCHERY JOYOBOYO KEDIRI***

Telah Dipertahankan di depan Panitia Ujian/ Sidang Skripsi
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri
Pada Tanggal: 11 Januari 2024

Dan Di Nyatakan telah Memenuhi Persyaratan

1. Ketua : (.....)

2. Penguji I : (.....)

3. Penguji II : (.....)

Mengetahui,
Dekan FIKS,

Dr. Sulistiono, M.Si
NIDN. 0007076801

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : PUTRA RAHMA RIYANTO

Jenis Kelamin : LAKI - LAKI

Tempat/tgl. lahir : Kediri/ 23 APRIL 1999

NPM : 18.1.01.09.0123

Fak/Jur./Prodi. : FIKS/ S1 PENJASKESREK

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 11 Januari 2024

Yang Menyatakan

PUTRA RAHMA RIYANTO

NPM: 18.1.01.09.0123

MOTTO

“ SEPIRO GEDHENE SENGSORO YEN TINOMPO AMUNG DADI CUBO ”

Kupersembahkan karya ini buat:

Kedua orang tua tercinta

ABSTRAK

PUTRA RAHMA RIYANTO. Pengaruh Latihan *Bow Training* Terhadap akurasi tembakan pada Atlet Panahan club *Fast archery* joyoboyo Tahun 2023 , Skripsi, PENJASKESREK, FIKS UN PGRI Kediri, 2024.

Kata Kunci : Kekuatan Otot Lengan Kiri . Metode latihan *Bow Training*

Penelitian ini bertujuan mengetahui peningkatan kemampuan otot lengan kiri dengan Metode latihan *Bow Training* pada Atlet Panahan club *Fast archery* joyoboyo Kediri . Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen , desain yang digunakan dalam Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Desain one group pretest-posttest*. Prosedur penelitian ini adalah yang pertama melakukan terhadap variabel terikat dari satu kelompok subjek (*pretest*) . Kedua subjek diberi perlakuan dengan jangka waktu tertentu . Ketiga melakukan pengukuran yang kedua (*posttest*) terhadap variabel bebas . Keempat membandingkan hasil pengukuran pertama (*pretest*) dengan hasil pengukuran kedua (*posttest*) . Populasi dan Sampel pada penelitian ini yaitu 30 atlet , tehnik analisis data yang dilakukan dengan uji normalitas dan uji t .

Penelitian mengenai pengaruh *bow training* terhadap daya tahan otot lengan kiri telah didapatkan hasil berupa score sebelum melakukan panahan memiliki nilai mean dengan jumlah 221, median dengan jumlah 23, dan standar deviasi sebesar 41,1. Sedangkan score sesudah melakukan panahan terdapat jumlah mean sebesar 229, median dengan jumlah 251, dan standar deviasi sebesar 52,9 daya tahan otot lengan kiri. Maka dapat disimpulkan adanya perbedaan yang signifikan terhadap teknik *bow training* pada akurasi atlet panahan dengan data nilai score sebelum dan score sesudah.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Penyusunan skripsi ini merupakan bagian dari rencana penelitian guna penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan PENJASKESREK.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada :

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd. selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa
2. Bapak Dr. Sulistiono, M.Si. selaku Dekan FIKS
3. Bapak Weda, M.Pd. selaku Ketua Jurusan PENJAS
4. Bapak Mokhammad Firdaus, M.Or selaku Dosen Pembimbing I Skripsi yang telah banyak memberikan dukungan dalam mengerjakan skripsi.
5. Bapak Riski Burstiando, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II Skripsi yang telah banyak memberikan masukan serta masukan guna perbaikan dalam pembuatan skripsi.
6. Kedua orang tua saya yang selalu memberikan doa, dukungan dan semangat sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini..

7. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan solusi dan membantu menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik dan saran-saran dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri, 11 Januari 2024

PUTRA RAHMA RIYANTO

NPM. 18.1.01.09.0123

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
MOTTO.....	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
A. Tinjauan tentang Latihan	Error! Bookmark not defined.
B. Tinjauan tentang <i>Bow Training</i>	Error! Bookmark not defined.
C. Tinjauan tentang Panahan.....	Error! Bookmark not defined.
D. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	Error! Bookmark not defined.
E. Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.
.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Jenis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
D. Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
E. Teknik Pengambilan Sampel	Error! Bookmark not defined.
F. Penentuan Jumlah Sampel	Error! Bookmark not defined.
G. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
H. Teknik Analisis	Error! Bookmark not defined.

BAB IV	Error! Bookmark not defined.
BAB V SIMPULAN , IMPLIKASI DAN SARAN ...	Error! Bookmark not defined.
A. Simpulan.....	Error! Bookmark not defined.
B. Implementasi.....	Error! Bookmark not defined.
C. Saran – saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Akurasi.....	17
Gambar 2.2 Pegangan (handlesection/riser).....	21
Gambar 2.3 Dahan Busur Atas (upper limb).....	21
Gambar 2.4 Dahan Busur Bawah (lower limb).....	21
Gambar 2.5 Tali Busur (bow-string).....	22
Gambar 2.6 Lilitan Tengah (serving).....	22
Gambar 2.7 Lilitan Ujung (loop).....	22
Gambar 2.8 Tempat Pegangan (grip).....	23
Gambar 2.9 Pembatasnock/ekor (nock locator).....	23
Gambar 2.10 Alat Pembidik.....	23
Gambar 2.11 Klicker.....	24
Gambar 2.12 Tempat Sandaran Anak Panah (arrow rest).....	24
Gambar 2.13 Stabilisator Pendek.....	24
Gambar 2.14 Stabilisator Panjang.....	25
Gambar 2.15 Anak Panah.....	26
Gambar 2.16 Pelindung Jari.....	27
Gambar 2.17 Pelindung Lengan.....	27
Gambar 2.18 Alat Peredam Getaran dan Penyeimbang.....	28
Gambar 2.19 Alat Pembidik.....	29
Gambar 2.20 Kantong Anak Panah.....	29
Gambar 2.21 Kerangka Berfikir.....	33
Gambar 3.1 Busur Ronde Nasional/ recurve.....	42
Gambar 3.2 Anak Panah.....	43
Gambar 3.3 Stopwatch.....	43
Gambar 3.4 Format Hasil Tes.....	44
Gambar 3.5 Petugas.....	45
Gambar 4.1 Diagram Data Daya Tahan Otot Lengan Kiri.....	51

DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel 2.1	Ringkasan Hasil Penelitian Terdahulu.....	30
Tabel 4.1	Hasil Data Score Sebelum dan Score Sesudah Melakukan Panahan.....	49
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Otot Lengan Kiri Pada Atlet Joyoboyo.....	50
Tabel 4.1	Hasil Pengolahan Uji Normalitas.....	52
Tabel 4.1	Hasil Uji t.....	52
Tabel 4.1	Hasil Paired Sample Test.....	53

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Panahan merupakan olahraga yang memerlukan keterampilan khusus, ketelitian, koordinasi dan latihan mental, serta meningkatkan kebugaran jasmani ke tingkat yang sebaik-baiknya. Panahan di Indonesia menunjukkan perkembangan olahraga ini di daerah-daerah. Semakin banyaknya perkumpulan olahraga panahan di seluruh wilayah Indonesia membantu olahraga ini semakin dikenal dan berkembang di masyarakat. Banyak event kompetitif yang diselenggarakan untuk menciptakan prestasi dan mendapatkan atlet-atlet yang handal dan pada hakikatnya meningkatkan prestasi olahraga panahan Indonesia. Sesuai dengan perkembangan zaman dan teknologi di Indonesia, olahraga panahan kini banyak diminati oleh masyarakat dan berkembang cukup pesat. Panahan merupakan olahraga yang menuntut atletnya untuk lebih berkonsentrasi dibandingkan olahraga lainnya. Dalam cabang olahraga ini seorang atlet harus mampu memaksakan diri untuk mencapai prestasi yang optimal.

Untuk menguasai metode memanah yang baik, seseorang harus memiliki kekuatan, koordinasi, daya tahan, fokus, fleksibilitas, dan keseimbangan. Kebugaran jangka panjang yang baik dan sering berolahraga diperlukan untuk mendukung elemen-elemen ini. Kondisi fisik di sini berarti bahwa seorang pemanah tidak hanya harus memiliki kekuatan yang besar, tetapi juga daya tahan

yang baik. Tentu saja diperlukan kerja keras juga untuk mendorong tumbuhnya prestasi olahraga panahan Indonesia. Meliputi pembinaan yang sistematis, pembinaan yang tepat, calon atlet, pelatih yang berkompeten, serta sarana dan prasarana yang memadai. Secara bersama-sama unsur-unsur tersebut membentuk suatu kesatuan yang saling bergantung dan tidak dapat terpecah belah (Gumantan, 2020).

Seiring berkembangnya olahraga panahan di Indonesia, masih banyak upaya yang harus dilakukan untuk menjadikannya lebih baik dan lebih canggih. Oleh karena itu, perlu dicari solusi yang melibatkan beberapa pihak terkait guna meningkatkan prestasi olahraga panahan di Indonesia (Fahrizqi, 2020). Untuk meningkatkan kualitas dan performa olahraga panahan, tidak hanya pelatih dan pemain yang harus dilibatkan, namun berbagai pihak juga harus mencari solusi, termasuk pengelola organisasi bahkan pemerintah. Latihan yang direncanakan dan dilaksanakan secara berkesinambungan merupakan langkah yang harus dilakukan dan semua pihak yang terlibat aktif dalam olahraga panahan menjadi tanggung jawabnya (Agus, 2021). Bermain dan berhasil dalam memanah memerlukan keterampilan dan ketelitian khusus, koordinasi dan pelatihan mental, serta meningkatkan kebugaran fisik Anda ke tingkat terbaik. Pertumbuhan prestasi merupakan salah satu faktor krusial dan penunjang dalam peningkatan olahraga panahan. Organisasi olahraga adalah wadah yang bergerak di bidang industri olahraga dengan tujuan memaksimalkan prestasi atlet. Kolaborasi pemangku kepentingan perlu terjalin dengan baik dan memiliki rencana kerja atau program

yang jelas. Melalui organisasi semakin jelas langkah-langkah apa yang harus dilakukan untuk mewujudkan tujuan tersebut (Abidin, 2022). Program kerja yang baik, kolaborasi yang erat, dan hubungan yang harmonis sangat diperlukan agar organisasi dapat berjalan lancar dan mencapai potensi maksimalnya. Bagi setiap atlet yang mempelajari suatu olahraga, pencapaian tertinggi adalah sebuah obsesi. Prestasi atlet tidak bisa dipisahkan dari dukungan berbagai pihak. Atlet dapat meningkatkan kemampuannya dengan bekerja sama dengan pelatih yang berkualitas. Untuk melakukan program pelatihan yang sesuai dengan tingkat keterampilan pemainnya, mengawasi setiap aktivitas yang dilakukan, dan menawarkan pelatihan berkelanjutan, pelatih memainkan peran penting. Selain itu, pelatih juga harus mampu memanfaatkan dan meningkatkan prestasi yang telah diraih atletnya (Mahfud, 2020).

Di dalam olahraga panahan itu sendiri para atlet benar benar di latih bagaimana harus melakukan tehnik dasar yang benar dan tepat, di mulai dari cara memegang busur, tehnik cara menarik string yang benar dan kuat, tehnik badan pada saat akan menarik string dan masih banyak lainnya. Terlebih lagi sekarang ini banyak anak- anak yang menyukai dan ikut club olahraga panahan ini, menjadikan extra untuk para pelatih agar lebih mengawasi teknik dasar yang benar untuk anak anak tersebut. Dengan demikian olahraga panahan sangat diminati di kalangan masyarakat kalangan atas maupun bawah, apalagi dengan seiringnya waktu banyak atlet-atlet indonesia yang berlaga dalam kejuaraan nasional maupun

internasional dan di kancah olahraga tertinggi dunia seperti olimpiade yang diadakan di Tokyo tahun 2020.

Di area se-Karisedinan Kediri sudah banyak sekali club olahraga panahan seperti FAST archery Kediri, MAHESWARI Kediri, FAST wijaya Blitar, PAPATUA archery Tulungagung dan masih banyak lainnya. Akan tetapi dalam olahraga tersebut masih banyak terdapat pelatih yang tidak terlalu memperhatikan murid-muridnya saat melaksanakan latihan, sehingga murid tersebut kurang begitu maksimal saat melaksanakan latihan tentang bagaimana cara memanah yang benar dengan akurasi yang tepat dan teknik dasar cara memanah yang baik. Oleh karena itu, mengasah metode yang menjamin hasil pelatihan yang sempurna sangatlah penting. Atlet-atlet ahli akan mampu dihasilkan dengan cara seperti ini. Teknik yang mungkin mereka gunakan antara lain berdiri, nocking (mengikat ekor anak panah), memanjangkan (mengangkat lengan), menggambar (menarik tali busur), jangkar (menahan tali penarik), mengencangkan (mempertahankan posisi memanah), membidik (mempertahankan posisi memanah). membidik), melepaskan (mengeluarkan tali/panah), dan menindaklanjuti (gerakan terakhir setelah melepaskan anak panah).

Selain cara-cara tersebut, atribut fisik seperti kelenturan, daya tahan otot tungkai, kekuatan otot lengan, dan kekuatan otot tungkai semuanya mempengaruhi kapasitas seorang atlet dalam menjalankan strategi gerak. Menurut analisa penulis mengenai gerakan pemanah, kekuatan dan daya tahan otot lengan merupakan dua dari sekian banyak faktor fisik yang mempengaruhi atlet panahan. Kekuatan otot

lengan sangat penting ketika seorang pemanah menarik (menarik tali busur), dan daya tahan juga penting. Ketika seorang pemanah menarik dan menahan busurnya hingga melepaskan anak panahnya berulang kali, otot lengan benar-benar diuji.

Dengan demikian apabila seorang atlet memahami beberapa tehnik tersebut maka akan mendapatkan hasil tembakan yang dapat memperoleh point yang sempurna. Akan tetapi banyak dari para atlet yang belum menguasai beberapa tehnik tersebut seperti halnya yaitu kurang kuatnya menahan tekanan memegang grip ketika string di tarik yang mengakibatkan ketika string terlepas maka bahu menjadi menutup atau tremor yang menjadikan tangan kiri naik atau turun dan akhirnya anak panah tidak melaju dengan sempurna begitu juga sebaliknya.

Dari permasalahan di atas, maka dengan latihan *bow training* atau latihan ringan mengangkat busur setelah latihan memiliki tujuan yaitu untuk melatih otot lengan kiri agar kuat dan bisa lurus. *Bow training* sendiri juga sudah banyak dilakukan oleh atlet dewasa yaitu dengan tujuan yang sama yaitu menguatkan otot lengan dengan demikian teknik latihan *bow training* ini yang akan dilakukan atlet usia dini yaitu usia 6-12 tahun. Karena untuk usia anak-anak sendiri banyak sekali permasalahan seperti kurang kuatnya otot lengan atau lemahnya menahan grip ketika posisi *drawing*. Dengan demikian sangat mungkin teknik latihan *bow training* sangat membantu penguatan otot lengan dan berpengaruh pada tembakan atlet. Penulis tertarik untuk melakukan penelitian dan menyajikannya dalam bentuk judul berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut di atas dan

kejadian yang terjadi adalah **“PENGARUH LATIHAN OTOT LENGAN KANAN DENGAN TEHNIK *BOW TRAINING* TERHADAP AKURASI ATLET PANAHAH USIA 6-12 TAHUN PADA *CLUB FAST ARCHERY JOYOBOYO KEDIRI*”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, dapat di identifikasikan masalah-masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya pelatih dalam memperhatikan murid-muridnya saat melakukan latihan.
2. Kurang kuatnya otot lengan kiri dalam posisi menahan grip ketika menarik string busur panah.
3. Kesalahan memutar lengan pada saat memegang grip pada busur ketika melakukan *set up*.

C. Batasan Masalah

Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah mengenai teknik dasar panahan yang dominan digunakan ada saat pertandingan dalam kejuaraan yang menjadi ruang lingkup pembahasan sebagai berikut yaitu untuk memberikan gambaran yang jelas dan terarah maka penelitian ini dibatasi atau

dititik beratkan pada masalah “PENGARUH LATIHAN OTOT LENGAN KANAN DENGAN TEHNIK *BOW TRAINING* TERHADAP AKURASI ATLET PANAHAH USIA 6-12 TAHUN PADA *CLUB FAST ARCHERY JOYOBOYO KEDIRI*”.

D. Rumusan Masalah

Dalam melakukan penelitian ini, rumusan masalah yang dikemukakan adalah sebagai berikut:

1. Apakah latihan *bow training* berpengaruh terhadap atlet panahan usia 6-12 tahun pada Club Fast Archery Joyoboyo Kediri?
2. Berapa besar pangaruh *bow training* pada lengan bahu kiri terhadap atlet panahan usia 6-12 tahun pada Club Fast Archery Joyoboyo Kediri?

E. Tujuan Penelitian

Dengan melakukan penelitian ini maka nantinya akan mengetahui tujuannya sebagai berikut:

1. Untuk menganalisis latihan *bow training* apakah berpengaruh terhadap tembakan atlet panahan usia 6-12 tahun pada Club Fast Archery Joyoboyo Kediri.
2. Untuk menganalisis tehnik bow training apakah berpengaruh terhadap otot lengan kiri pada atlet panahan usia 6-12 tahun pada Club Fast Archery Joyoboyo Kediri.

F. Manfaat Penelitian

Berikut manfaat temuan penelitian ini, berdasarkan tujuan yang ingin dicapai adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Dari segi teoritis, penelitian ini memiliki manfaat bagi kemajuan ilmu pengetahuan, khususnya dalam menentukan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan akurasi panah pada sasarannya sehingga atlet berusia 6–12 tahun di Klub Panahan Cepat Joyoboyo Kediri dapat memperoleh hasil yang maksimal. skor. Nanti peneliti atau peneliti lain yang ingin mengkaji lebih detail dapat menggunakan penelitian ini sebagai referensi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Salah satu syarat untuk meraih gelar Sarjana Pendidikan Universitas PGRI Kediri.

b. Bagi Pelatih

Dengan pengetahuan ini, dapat dibuat rencana latihan yang lebih efektif dan terukur dalam membantu atlet mencapai potensi maksimalnya, khususnya dalam membantu atlet berusia antara 6 dan 12 tahun meningkatkan otot lengan kirinya.

c. Bagi Atlet

sebagai informasi yang dapat diterapkan pada program latihan busur panah dalam rangka melatih hasil menembak.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya mengenai pelatihan memanah bagi pemanah muda, usia enam hingga dua belas tahun.