

ABSTRAK

Vicky Fernando (2018) : Kontribusi Kekuatan Otot Tangan dan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Memanah Jarak 30 Meter.

Masalah dalam penelitian ini kurangnya tingkat ketepatan memanah atlet di Semen Padang *Archery Club* (SPAC). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kontribusi kekuatan otot tangan dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan memanah jarak 30 meter pada atlet di klub Semen Padang *Archery Club* (SPAC).

Penelitian ini bersifat deskriptif. Penelitian ini dilakukan di Lapangan Panahan Semen Padang *Archery Club* (SPAC). Populasi penelitian ini berjumlah 34 orang dengan status terdaftar sebagai atlet di klub Semen Padang *Archery Club* (SPAC). Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *Purposive sampling* yaitu berjumlah 20 orang sebagai sampel. Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan tes kekuatan otot tangan dengan menggunakan alat *grip dynamometer*, tes kekuatan otot lengan dengan menggunakan alat *hand dynamometer*, dan tes kemampuan memanah dengan cara pengambilan *score* pada jarak 30 meter. Analisis data menggunakan metode korelasi ganda.

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : Kekuatan otot tangan memberikan kontribusi terhadap kemampuan memanah pada atlet panahan Semen Padang *Archery Club* sebesar 20,5% dengan tingkat keeratan hubungan sedang. Kekuatan otot lengan memberikan kontribusi terhadap kemampuan memanah pada atlet panahan Semen Padang *Archery Club* sebesar 30,6% dengan tingkat keeratan hubungan sedang. Kekuatan otot tangan dan kekuatan otot lengan memberikan kontribusi besar dalam kemampuan memanah pada atlet Semen Padang *Archery Club* sebesar 30,7% dengan tingkat keeratan hubungan sedang.

Kata Kunci : Kekuatan Otot Tangan, Kekuatan Otot Lengan, Ketepatan Memanah Jarak 30 Meter, Panahan.