

ABSTRAK

Gilang Ramadhan (15086185) : Pengaruh Latihan Dayatahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Memanah Jarak 30 Meter Atlet Panahan Kabupaten Bogor

Masalah dalam penelitian ini rendahnya kemampuan memanah jarak 30 meter atlet panahan Kabupaten Bogor. Banyak faktor yang dapat meningkatkan kemampuan memanah jarak 30 meter tersebut, diantaranya melalui latihan daya tahan kekuatan otot lengan. Dengan demikian tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan dayatahan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan memanah jarak 30 Meter Atlet Panahan Kabupaten Bogor.

Jenis penelitian adalah eksperimen. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh atlet panahan Kabupaten Bogor yang aktif berlatih dilapangan Pekansari Cibinong sebanyak 12 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 12 orang. Data dianalisis dengan statistik deskriptif dan inferensial dengan rumus uji t sampel terikat.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan ditemukan bahwa: Terdapat pengaruh penggunaan metode latihan daya tahan kekuatan otot lengan terhadap peningkatan kemampuan memanah jarak 30 Meter atlet panah Kabupaten Bogor secara signifikan sebesar 15,25, dengan nilai t analisis atau t_{hitung} sebesar 4,13 lebih besar dari pada nilai t_{tabel} 2,18.