

dengan ketepatan memanah pada jarak 40 meter atlet panahan di klub Forum Komunikasi Karyawan Semen Padang (FKKSP).

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka penelitian ini dirumuskan sebagai berikut : adakah hubungan antara daya tahan kekuatan otot lengan dengan ketepatan memanah jarak 40 meter atlet panahan di klub Forum Komunikasi Karyawan Semen Padang (FKKSP) ?.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah:

Untuk mengetahui hubungan daya tahan kekuatan otot lengan dengan ketepatan memanah jarak 40 meter atlet panahan di klub Forum Komunikasi Karyawan Semen Padang (FKKSP)?

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Manfaat penelitian ini berguna bagi:

1. Penulis untuk syarat mendapatkan gelar sarjana di fakultas ilmu keolahragaan.
2. Peneliti dalam mengembangkan khasanah ilmu pengetahuan.
3. Pelatih dalam upaya meningkatkan hasil tembakan para atlet panahan khususnya di klub Forum Komunikasi Karyawan Semen Padang (FKKSP).
4. Fakultas Ilmu Keolahragaan menambah bahan pustaka karya ilmiah mahasiswa tentang olahraga panahan.

kekuatan otot lengan, konsistensi dan penguasaan teknik memanah yang kurang baik, motivasi atlet yang kurang saat latihan, ketersediaan sarana dan prasarana yang kurang memadai dalam latihan.

Berdasarkan beberapa faktor di atas ketepatan memanah atlet FKKSP Semen Padang masih tergolong rendah, salah satu faktor yang mempengaruhi ketepatan memanah adalah daya tahan kekuatan otot lengan, Sehingga hal inilah yang mendorong penulis untuk melakukan penelitian untuk melihat sejauh mana hubungan daya tahan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan memanah jarak 40 meter atlet panahan di klub Forum Komunikasi Karyawan Semen Padang (FKKSP).

## **B. Identifikasi masalah.**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka permasalahan pada penelitian akan diidentifikasi sebagai berikut:

1. Daya tahan kekuatan otot lengan.
2. Konsistensi penguasaan teknik.
3. Motivasi atlet dalam latihan.
4. Sarana dan Prasarana.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas dalam penelitian ini penulis hanya meneliti tentang daya tahan kekuatan otot lengan

prestasi maksimal. Harsono (1976:15) mengatakan “salah satu syarat olahraga yang mengandung elemen-elemen, keterampilan, ketelitian dan ketepatan seperti olahraga panahan, diharapkan penguasaan teknik-teknik dasar secara sempurna”.

Selain faktor teknik diatas, pada cabang olahraga panahan banyak dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik, karena hal tersebut dibutuhkan untuk mengangkat merentangkan busur, menjangkar sampai tahap melepaskan anak panah sehingga dibutuhkan kekuatan yang cukup besar untuk mengatasi beban dan melakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang.

Untuk menahan rentangan busur dengan beban 40 Pound membutuhkan tenaga yang besar, Harsono (2004:65) mengatakan otot-otot yang paling penting dan yang spesifik untuk menarik dan menahan tarikan busur ialah otot jari-jari, *trapezius, biceps, rhomboid, deltoid* dan *trisepts*.

Berdasarkan penjelasan di atas dibutuhkan stabilitas kontraksi otot lengan sebagai penarik busur sampai pada tahap melepaskan anak panah, sehingga kemampuan kekuatan otot lengan dibutuhkan untuk mengatasi beban dari busur. Pada saat tarikan penuh lengan penarik busur benar benar terkunci pada posisinya (*anchor*) sampai pada tahap pelepasan anak panah, sehingga menghasilkan tingkat ketepatan sasaran dalam memanah.

Namun kenyataan yang penulis temukan dilapangan bersama pelatih panahan bernama Yazid yang merupakan mantan atlet panahan mengatakan bahwa kurangnya tingkat ketepatan memanah atlet disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya: kemampuan fisik atlet yang rendah terutama daya tahan

Panahan juga pernah vakum selama satu tahun di klub FKKSP dikarenakan pelatih utamanya yang merangkap sebagai pengurus panahan FKKSP Alm Syafri Pedos meninggal dunia. Pada tahun 2000 klub FKKSP kembali aktif oleh alm. Yusrizal Oyon yang mana beliau merangkap sebagai pelatih dan pelatih utamanya adalah Djamar Tanjung dengan jumlah atlet sebanyak 15 orang dan disertai dengan di bentuknya PPLP mandiri Semen Padang Pada tahun 2001 sampai 2005. Pada tahun 2004 atlet binaan semen Padang ikut serta mewakili Sumatera Barat pada kualifikasi Pra-PON, tetapi tidak mendapatkan hasil optimal dan hanya meloloskan 2 orang atlet pada PON XVIII di Sumatera Selatan.

Pada tahun 2005 sampai sekarang tidak banyak prestasi yang diraih atlet panahan Klub FKKSP diantaranya medali perak pada nomor eliminasi 50 meter pada Pra-PON tahun 2007 di Kalimantan Timur melalui Nurhidayati dan pada tahun 2011 salah satu atlet binaan Semen Padang berhasil meraih 2 medali perak pada nomor aduan 40 meter dan eliminasi 30 meter pada kejuaraan nasional Piala KASAD di Jakarta atas nama Ibnu Kaldun.

Agar tercapainya prestasi yang diinginkan dalam cabang olahraga panahan didukung oleh beberapa faktor seperti teknik, taktik, mental dan kondisi fisik yang baik. Terutama pada jarak 40 meter terdapat tiga nomor pertandingan yaitu nomor eliminasi, aduan perorangan dan aduan beregu.

Pelaksanaan menembak dalam olahraga panahan diperlukan teknik yang benar. Penguasaan teknik yang benar sangat menunjang terhadap pencapaian

mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh pertahanan nasional serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”

Dalam rangka meningkatkan prestasi olahraga berbagai usaha telah dilakukan pemerintah mulai dari melakukan pembinaan melalui wadah organisasi masing-masing cabang olahraga disetiap daerah, salah satunya adalah cabang olahraga panahan yang sudah dikenal masyarakat melalui kejuaraan, baik ditingkat daerah, nasional maupun Internasional.

Organisasi Persatuan Panahan Nasional Indonesia (PERPANI) telah berupaya untuk melakukan pembinaan seperti berdirinya perserikatan atau klub-klub olahraga panahan di daerah-daerah. Perserikatan atau klub-klub tersebut diharapkan mampu melahirkan atlet-atlet panahan yang dapat memperkuat tim Nasional Indonesia dalam setiap kejuaraan.

Menyikapi hal diatas klub Forum Komunikasi Karyawan Semen Padang (FKKSP) merupakan salah satu klub yang berperan penting dalam pembinaan atlet panahan yang ada di kota Padang. Sejarah singkat tentang klub panahan FKKSP adalah berdiri pada tahun 1980 dibawah koordinator Dirut PT Semen Padang Hamdi Gafar yang mana jumlah atlet pertama kali berdirinya klub tersebut adalah 65 orang yang terdiri dari karyawan Semen Padang dan masyarakat umum. Sejak berdirinya klub tersebut sempat merasakan kejayaan dalam even nasional dan juga mengharumkan nama Sumatera Barat diajang PON yang ke 14 tahun 1996 di Kaltim dengan merebut medali perak atas nama Khairul Khalidin, juga meraih juara umum Porwanas yang ke 2 tahun 1999.

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Bangsa Indonesia dewasa ini berusaha untuk meningkatkan pembangunan disegala bidang untuk kemajuan dan kesejahteraan bangsa. Usaha pembangunan bangsa tentu memerlukan keikutsertaan setiap warga masyarakat dan seluruh bangsa dalam menyumbangkan tenaga, ilmu pengetahuan, keterampilan dan keahlian dibidang masing-masing.

Dalam pembangunan nasional Indonesia yang mencakup seluruh bidang baik fisik maupun nonfisik, termasuk pembangunan dibidang pendidikan. Pembangunan nasional dibidang pendidikan adalah upaya untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas manusia Indonesia dalam memajukan masyarakat adil dan makmur, serta memungkinkan warganya mengembangkan diri dalam berbagai aspek, baik jasmani maupun rohani.

Salah satu usaha untuk meningkatkan sumber daya manusia Indonesia yang berkualitas adalah melalui olahraga. Hal ini sesuai dengan tujuan dari keolahragaan nasional yang tercantum dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005 Pasal 4 tentang dasar, fungsi dan tujuan olahraga, yaitu: “Memelihara kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan ahklak mulia sportifitas, disiplin,

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Penelitian .....	46
2. Pengolahan Data.....	47
3. Uji normalitas variabel x dan y.....	49
4. Uji Hipotesis.....	53
5. Gambar pelaksanaan tes variable x.....	55
6. Gambar pelaksanaan tes variable y.....	56
7. Surat izin penelitian .....	57
8. Surat izin penelitian dari klub panahan FKKSP .....	58
9. Struktur organisasi FKKSP.....	59
10. Data atlet panahan klub FKKSP.....	63

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Busur nasional .....	15
2. Tembakan Panah Pada Sasaran .....	17
3. Jenis kekuatan ditinjau dari manifestasinya.....	19
4. Jenis kekuatan ditinjau dari kontraksi otot.....	21
5. Otot lengan.....	22
6. Kerangka konseptual.....	24
7. Push-Up.....	28
8. Histogram variabel X.....	34
9. Histogram variabel Y.....	36

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian .....	26
2. Sampel Penelitian .....	26
3. Distribusi daya tahan kekuatan otot lengan.....	33
4. Distribusi klasifikasi tes ketepatan memanah.....	35
5. Daftar hasil uji normalitas variabel x dan y.....	37
6. Rangkuman hasil analisis.....	38
7. Rangkuman hasil uji t.....	39

4. Keterbatasan Penelitian.....	41
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	43
B. Saran.....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>45</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>46</b>

C. Hipotesis.....	24
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian.....	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
C. Populasi dan Sampel.....	25
a. Populasi.....	25
b. Sampel.....	26
D. Jenis dan Sumber Data.....	26
a. Jenis Data.....	26
b. Sumber Data.....	27
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	27
a. Tes Daya Tahan Kekuatan Isotonik Otot Lengan.....	27
b. Tes Memanah.....	28
F. Teknik Analisis Data.....	29
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	32
1. Data Hasil Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan.....	34
2. Hasil tes kemampuan ketepatan memanah jarak 40 meter.....	34
B. Analisis Data.....	36
1. Uji normalitas.....	36
2. Pengujian hipotesis.....	37
3. Pembahasan.....	39

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>ABSTAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penulisan .....	6
F. Kegunaan Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	7
1. Olahraga Panahan .....	7
2. Ketepatan Memanah .....	16
3. Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan .....	18
B. Kerangka Konseptual .....	23

4. Bapak Drs. Abu Bakar, selaku pembimbing II penulis yang telah banyak memberikan sumbangan pikiran, masukan dan saran serta nasehat dalam rangka penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO , bapak Drs. Rasyidin Kam, dan bapak Drs. Zulhilmi selaku penguji yang memberi banyak masukan serta nasehat dan saran dalam rangka penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan karyawan yang telah memberi banyak bantuan dan masukan kepada penulis.
7. Pengurus dan seluruh atlet panahan FKKSP Semen Padang.
8. Seluruh rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan semua pihak yang membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya, penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan hendaknya skripsi ini bisa bermanfaat bagi kita semua.

Padang, April 2012

Penulis

## **KATA PENGANTAR**

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahNya kepada penulis sehingga penulis telah diberi kesempatan dan kemampuan dalam menyelesaikan skripsi dengan judul “ hubungan kekuatan daya tahan otot lengan dengan ketepatan memanah jarak 40 meter atlet panahan FKKSP Semen Padang”. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Sains pada jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Unuiversitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penulisan ini, penulis mendapat bantuan dari berbagai pihak baik itu berupa motivasi, dorongan, bimbingan serta bantuan material dan non material untuk menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Phil . H. Yanuar Kiram selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah menerima penulis sebagai mahasiswa di Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan FIK yang telah menerima penulis sebagai mahasiswa FIK Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Prof. Dr. Gusril, M.Pd selaku penasehat akademik sekaligus sebagai pembimbing I penulis yang telah membimbing serta memberikan saran dan masukan dalam rangka penyusunan skripsi ini.

## ABSTRAK

**IBNU KALDUN : (66072/2005): Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dengan Ketepatan Memanah Jarak 40 Meter Atlet Panahan Klub FKKSP Semen Padang.**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil memanah jarak 40 meter atlet panahan klub FKKSP Semen Padang hal tersebut diduga salah satu penyebabnya adalah daya tahan kekuatan otot lengan atlet panahan FKKSP Semen Padang, untuk itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan daya tahan kekuatan otot lengan dengan ketepatan memanah atlet panahan FKKSP Semen Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Panahan FKKSP Semen Padang yang berjumlah 30 orang dengan teknik total sampel. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah daya tahan kekuatan otot lengan di ukur dengan menggunakan Puss-up dan variabel terikatnya adalah ketepatan memanah jarak 40 meter di ukur dengan melakukan tembakan pada jarak 40 meter yang terdiri dari 6 seri dengan 6 anak panah di setiap serinya.

Hasil penelitian menyimpulkan terdapat hubungan antara daya tahan kekuatan otot lengan dengan ketepatan memanah jarak 40 meter dengan peroleh hasil koefisien korelasi dengan dimana  $r_{hitung} = 0,888 > r_{tabel} = 0,361$ . Dari hasil penelitian tersebut hipotesis diterima.

***Kata kunci*** : Daya Tahan Kekuatan, Ketepatan Memanah

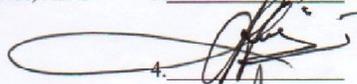
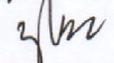
**HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI**

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*

Judul : Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dengan  
Ketepatan Memanah Jarak 40 Meter Atlet Panahan klub  
FKKSP Semen Padang  
Nama : Ibnu Kaldun  
BP/NIM : 2005/66072  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2012

**Tim Penguji**

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Gusril, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Abu Bakar	2. 
3. Anggota	: Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO	3. 
4. Anggota	: Drs Rasyidin Kam	4. 
5. Anggota	: Drs. Zuhilmi	5. 

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**HUBUNGAN DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN  
KETEPATAN MEMANAH JARAK 40 METER ATLET PANAHAN  
KLUB FKKSP SEMEN PADANG**

Nama : Ibnu Kaldun  
BP/NIM : 2005/66072  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2012

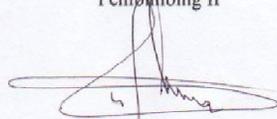
Disetujui oleh :

Pembimbing I



Prof. Dr. Gusril, M.Pd  
NIP. 195808 16 198603 1 004

Pembimbing II



Drs. Abu Bakar  
NIP. 195305 16 198011 1 001

Ketua Jurusan  
Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO  
NIP. 19581018 198003 1 001

*Si bungsu nan mada banyak parangai ko wisuda jo akhirnya ..  
ulia, aghnia,zaky ihsan, danis  
wisuda cik ya .....*

*Terimakasih Buat seluruh pengurus besar panahan sumatera barat  
rekan2 panahan yang masih aktif  
genta, ryan, egi, dedek, arza, erfan, ana, reza, puput emil.....  
terimakasih atas semuanya disaat senang maupun susah  
bg sayang kalian sadonyo ..  
rajin2 latihan yo.....!!!  
Aulia B tarimo kasih banyak nasehatnyo .. mudah2n hiduik wak d berkati Allah*

*Thanks to my Friend ...05 kesrek  
yang alah wisuda kasadonyo tarimo kasih banyak sabanyak2 nyo  
siso2 parang Mandan salamoko, wanda, gandum, putro, arip, sukur, al, dedek  
semangat c la, lanjut kan perjuangan*

*anak hamka 2000, sepank 03 kasadonyo tarimo kasih.....  
rekan2 upi 03 (baron, yudi, ismail, abak, karuik, ari kasadonyo )  
klo basobok wak la samo2 sarjana lo wak kn ma*

*Terimakasih, tak ada yang special karna anda semua telah membuat saya menjadi  
special*

Penulis

*IBNU KALDUN*



*Puji sukur ku ucapkan pada Mu ya Allah  
Atas rahmat dan hidayah Mu, tersusunlah karya kecil,  
Namun begitu besar terasa bagiku. Ya Allah .. tiada tempat bernaung bagiku selain  
Dibawah perlindungan dan belas kasihan Mu,  
Hambamu sadar ya Allah, tidak mudak bagiku menjalani kehidupan yang penuh  
perjuangan  
Karna itu, aku selalu memohon rahmat dari Mu  
Bila engkau berkenaan memberikan ujian kepadaku,  
Berilah keteguhan hati dan kesabaran, jadikanlah saat-saat seperti ini  
Sebagai saat yang tentram dan damai di hatiku  
Berserah diri hambamu ya Allah....,  
Semoga aku tidak tersingkir dari pintu taubat Mu*

*Ya tuhanku...,  
Engkau maha tau, akulah yang selalu dinodai dosa-dosaku  
Engkau penolong dan pelindungku  
Dan engkau lah tempatku meminta pertolongan  
Tiada tempat untuk melepaskan segala dosa-dosaku selain maaf Mu  
Dan tiada pintu yang kutuju selain rahmat Mu*

*Dengan penuh ketulusan,  
Kupersembahkan karya kecil ini untuk :  
Alm Papa (Ibnu Hajar) dengan ketulusan engkau bimbing aku dalam meraih segala  
impian  
Terimakasih untuk semua kesempatan dan kepercayaan yang telah di berikan.....  
Mama (Zuraida) dengan air mata engkau bimbing aku dalam menggapai keinginan.  
terimakasih untuk semangat dan kasih sayang yang tidak akan pernah ku dapatkan  
dari orang lain  
Do'a dan harapan mu telah terpenuhi mudah-mudahan aku bis menjadi anak yang  
didambakan  
Dan bisa mewujudkan semua harapan-harapan yang ada selama ini  
Amin..*

*buat kakak2 ku :  
Dewi Asrianti, Kordova, Alhamra, Granada, M. Iqbal  
terimakasih atas do'a semangat, nasehatnya dan semua bantuannya...  
sekali lagi terima kasih banyak ...*

**HUBUNGAN DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN  
DENGAN KETEPATAN MEMANAH JARAK 40 METER  
ATLET PANAHAN KLUB FORUM KOMUNIKASI  
KARYAWAN SEMEN PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi  
Program Studi Ilmu Keolahragaan Sebagai Salah Satu Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sains*



**Oleh**

**IBNU KALDUN  
66072/2005**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2012**