

**KONTRIBUSI KEKUATAN GENGAMAN DAN KEKUATAN OTOT
LENGAN ATAS TERHADAP KETEPATAN MEMANAH
JARAK 30 METER ATLET PANAHANDISEMEN
PADANG ARCHERY CLUB (SPAC)**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Menuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar
Sarjana Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan*



Oleh :

**VICKY FERNANDO
1303456/2013**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul : "Kontribusi Kekuatan Genggaman dan Kekuatan Otot Lengan Atas Terhadap Ketepatan Memanah Jarak 30 Meter Atlet Panahan Di Semen Padang Archery Club"

Nama : Vicky Fernando

NIM/BP :1303456/2013

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

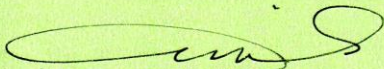
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2018

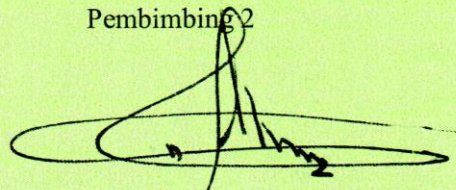
Disetujui Oleh :

Pembimbing 1



Drs. Hanif Badri M.Pd.
NIP. 19580502 198403 1 006

Pembimbing 2



Drs. Abu Bakar, M.Si
NIP. 19530516 198011 1 001

Mengetahui
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

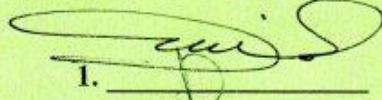
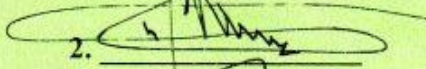
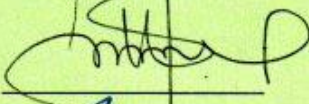
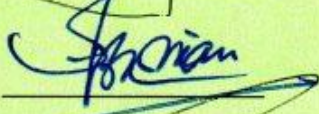

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

KONTRIBUSI KEKUATAN GENGAMAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KETEPATAN MEMANAH JARAK 30 METER ATLET PANAHAN DI SEMEN PADANG ARCHERY CLUB (SPAC)

Nama : Vicky Fernando
Nim/Bp : 1303456/2013
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2018

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Hanif Badri M.Pd.	1. 
2. Anggota	: Drs. Abu Bakar, M.Si	2. 
3. Anggota	: Drs. Apri Agus, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Dr. Bafirman HB, M.Kes.AIFO	4. 
5. Anggota	: Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd.M.Pd	5. 

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Vicky Fernando
NIM : 1303456
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi : Kontribusi Kekuatan Genggaman dan Kekuatan Otot Lengan Atas Terhadap Ketepatan Memanah Jarak 30 Meter Atlet Panahan Di Semen Padang Archery Club


Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Hasil penelitian/ skripsi serta sumber informasi/ data adalah benar merupakan hasil karya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi mana pun. Semua sumber data dan informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang di terbitkan maupun tidak di terbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan di cantumkan dalam daftar pustaka di bagian akhir hasil penelitian/ skripsi ini.
2. Mengerahkan sepenuhnya hasil penelitian saya dalam bentuk *hard copy* dan *soft copy* skripsi yang dipublikasikan ke media cetak atau pun elektronik kepada jurusan pendidikan olahraga fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang.
3. Tidak akan menuntut/ meminta ganti rugi dalam bentuk apapun atas segala sesuatu yang dilakukan oleh jurusan pendidikan olahraga fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang terhadap hasil penelitian/ skripsi saya.
4. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat terhadap orang lain maka saya bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib yang berlaku di Univesitas Negeri Padang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Padang, September 2018




Vicky Fernando

13034546

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.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ Kontribusi Kekuatan Genggaman Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap ketepatan Memanah Jarak 30 Meter Atlet Di Semen Padang *Archery Club* (SPAC) “

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari para pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan penelitian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Baik berupa moril maupun materil.

Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D. selaku Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Ibu Dr. Wilda Welis, Sp, M.Kes sebagai Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi.
4. Bapak Drs. Hanif Badri M.Pd selaku pembimbing I dan Bapak Drs. Abu Bakar, M.Si selaku pembimbing II.
5. Bapak Dr Bafirman HB, M.Kes.AIFO, Bapak Drs. Apri Agus, M.Pd, dan Bapak Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd.M.Pd. sebagai Dosen Penguji.
6. Kepada seluruh Staf Pengajar di FIK UNP yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Kepada Pelatih Panahan di Semen Padang *Archery Club* yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian kepada atlet – atlet di Semen Padang *Archery Club*.
8. Kepada atlet panahan Semen Padang *Archery Club* yang bersedia menjadi sampel untuk penelitian ini.
9. Kepada teman-teman, abang-abang, dan kakak-kakak mahasiswa FIK yang telah membantu dan memberikan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini terkhusus angkatan 2013.

Semoga bantuan, bimbingan, motivasi dan juga petunjuk Bapak/Ibu dan juga teman-teman yang telah diberikan, menjadi amal ibadah dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.Amiin Ya Rabbal'alamin.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kata sempurna.Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang

bersifat membangun dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua baik sekarang maupun dimasa yang akan datang.

Padang, September 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teori	10
B. Kerangka Konseptual	20
C. Hipotesis Penelitian.....	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	22
A. Metode Penelitian.....	22
B. Defenisi Operasional	22
C. Tempat dan Waktu Penelitian	23
D. Populasi dan Sampel	23
E. Jenis dan Sumber Data	24
F. Instrumen Penelitian.....	25
G. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	26
H. Teknik Analisis Data.....	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	31
A. Deskripsi Data	31
B. Analisis Data	35
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	43
A. Simpulan	43
B. Saran.....	44

DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN	46

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi.....	24
Tabel 3. Distribusi frekuensi kekuatan gengaman	31
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan.....	32
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Memanah Jarak 30 Meter	34
Tabel 6. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data dengan Uji Liliefors.....	35
Tabel 7. Analisis Korelasi Tunggal Antara Variabel X1 Dengan Variabel Y	36
Tabel 8. Analisis Korelasi Tunggal Antara Variabel X2 Dengan Variabel Y	37
Tabel 9. Analisis Korelasi Ganda Variabel X1,X2 Dengan Variabel Y	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Otot Lengan.....	18
Gambar 2. Tembakan Panahan Pada Sasaran	19
Gambar 3. Kerangka Konseptual	21
Gambar 4. <i>Hand Dynamometer</i>	28
Gambar 5. Histogram Kekuatan Genggaman	32
Gambar 6. Histogram Kekuatan Otot Lengan.....	33
Gambar 7. Histogram Hasil Memanah Jarak 30 Meter.....	34

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan mengolah tubuh yang bertujuan agar tubuh tetap sehat dan bugar. Olahraga yang bisa menunjang kesehatan apabila rutinitas itu dilakukan rutin minimal 3 kali dalam seminggu. Disamping itu olahraga juga berperan dalam bidang peningkatan prestasi, hal ini dibuktikan dengan banyaknya kompetisi atau kejuaraan yang diadakan baik dari tingkat daerah, provinsi, nasional maupun internasional.

Hal ini sesuai dengan tujuan dari keolahragaan nasional yang tercantum dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005 Pasal 4 yaitu :

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran potensi kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 tahun 2005 pasal 27 ayat 4 tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi menyatakan bahwa: “pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta olahraga yang bersifat nasional dan daerah dan penyelenggaraan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengembangkan prestasi olahraga. Dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, institusi pendidikan dan banyak lagi sentral olahraga yang bisa dijadikan sebagai sarana pengembangan olahraga prestasi. Tujuannya adalah untuk dapat melahirkan atlit yang berprestasi baik ditingkat regional (PORKOT, PORPROV, PORWIL) maupun tingkat nasional (PON, POPNAS, KEJURNAS) sehingga dapat mengharumkan nama bangsa dan Negara di tingkat internasional.

Dengan demikian unuk mencapai prestasi yang maksimal baik dari segi individu maupun kelompok masyarakat dan bangsa dibutuhkan sarana dan prasarana serta sumber daya manusia olahraga yang handal untuk memfasilitasi dan mengayomi hal tersebut. Manusia yang sehat dan bugar dapat menjadikannya seseorang yang produktif dalam segala hal, tidak mudah sakit dan lelah serta mampu berprestasi baik dalam saat bekerja maupun saat berolahraga.

Untuk memperoleh prestasi yang baik di dalam olahraga perlu dilakukan pembinaan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Sebagaimana yang di jelaskan oleh Ballriech dalam Syafruddin (1994:32) bahwa : “komponen – komponen yang mempunyai pengaruh langsung dalam pencapaian prestasi adalah kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental”. Berdasarkan penjelasan bahwa keempat aspek tersebut dapat meningkatkan prestasi. Artinya, prestasi olahraga dipengaruhi dan

ditentukan oleh atlet itu sendiri secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisiknya, teknik, taktik, maupun oleh kemampuan mental.

Dalam pencapaian tujuan olahraga bahwa terlihat dari ke empat unsur prestasi saling berkaitan dan merupakan satu kesatuan yang utuh. Jika salah satu unsur belum dimiliki atau dikuasai, maka betapapun baiknya ke tiga unsur yang lain, prestasi terbaik yang diinginkan tidak akan tercapai, karena prestasi olahraga di pengaruhi dan di tentukan oleh kemampuan fisik, teknik, taktik, maupun kemampuan mentalnya.

Kondisi fisik merupakan kemampuan dasar yang harus dimiliki setiap atlet bila ingin meraih suatu prestasi tinggi. Kemampuan ini merupakan basis untuk mempelajari dan meningkatkan keterampilan teknik. Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu menguasai suatu teknik cabang olahraga. Menguasai disini berarti sudah memiliki tingkat koordinasi yang tinggi. Disamping itu latihan teknik juga dapat memperbaiki kualitas kondisi fisik. Untuk memantapkan dan menstabilkan suatu teknik diperlukan latihan yang berulang-ulang dari teknik tersebut. Pengulangan selain bertujuan untuk memantapkan dan menstabilkan keterampilan teknik yang dimiliki, juga dapat memperbaiki kualitas kondisi fisik.

Kondisi fisik dan teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk taktik. Konsep-konsep (rancangan) taktik sulit direalisasikan bila atlet belum memiliki kondisi fisik yang diperlukan dan keterampilan teknik yang baik. Selain dari pada itu, taktik juga membutuhkan

kemampuan mental yang baik, karena faktor mental sangat menentukan dan mempengaruhi keberhasilan taktik baik secara individual maupun secara kelompok.

Pembinaan kondisi fisik, teknik dan taktik tidak akan berhasil dengan baik bila tidak didukung oleh kemampuan sikap mental yang baik pula. Kemampuan intelektual dan saling menghargai dan menghormati salah satu merupakan sikap mental yang sangat berpengaruh dalam pembinaan olahraga prestasi, latihan yang dilakukan secara terprogram dan berulang-ulang tidak hanya dapat meningkatkan kemampuan prestasi fisik, teknik dan taktik, tetapi juga dapat memperbaiki sikap mental atlet.

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 di atas klub Semen Padang *Archery Club* (SPAC) merupakan salah satu klub yang berperan penting dalam pembinaan atlet panahan yang ada di Kota Padang. Agar tercapainya prestasi yang diinginkan dalam cabang olahraga panahan didukung oleh beberapa faktor seperti teknik, taktik, mental dan kondisi fisik yang baik.

Panahan merupakan suatu cabang olahraga yang mempunyai karakteristik tersendiri dibandingkan cabang olahraga lainnya, meskipun dalam perkembangannya kurang diminati oleh masyarakat secara luas

terutama di kalangan remaja, hal ini ternyata sangat bertolak belakang dengan apa yang terjadi di lapangan di mana cabang olahraga ini cukup mampu berbicara dan diperhitungkan oleh Negara lain di dunia sehingga hal ini mampu mengangkat nama Bangsa Indonesia pada umumnya.

Pada dasarnya cabang olahraga panahan merupakan gabungan antara olahraga dan seni. Disebut olahraga karena menggunakan otot-otot fungsional, seperti otot jari-jari, *trapezius*, *biceps*, *rhomboid*, *deltoid* dan *triceps* dan juga membutuhkan ketahanan fisik. Disebut seni karena membutuhkan sentuhan jiwa yang halus, kesabaran, keuletan dan ketahanan mental.

Dalam olahraga panahan kondisi fisik sangat menentukan dalam menghasilkan teknik dasar memanah yang baik dan benar. Seorang pemanah harus memiliki konsentrasi, kekuatan, daya tahan, dan keseimbangan yang sangat menentukan dalam menghasilkan teknik dasar memanah yang baik dan benar. Selain itu seorang pemanah juga harus memiliki kesabaran, ketelitian dengan banyaknya peralatan yang digunakan, dan kinestetik yaitu kemampuan untuk mengarahkan suatu gerak seseuai dengan keinginan atau yang diharapkan. Dalam cabang olahraga panahan hasil penampilan dan prestasi dapat terlihat pada skor yaitu jumlah perkenaan anak panah pada target *face* atau sasaran.

Cabang olahraga panahan secara konsisten selalu diperlombakan disetiap *event-event* resmi ditingkat nasional seperti pada Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS) dan Pekan Olahraga Nasional (PON). Selain itu

cabang panahan juga dipertandingkan dalam Kejurnas PPLP (Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar). Seiring dengan perkembangan yang begitu pesat di Provinsi Sumatera Barat baik antar propinsi atau daerah bahkan nasional sering menggelar *open* turnamen tingkat pelajar dan umum, namun belum bisa diikuti oleh prestasi yang bagus di tingkat Nasional. Hal ini disebabkan oleh banyak faktor diantaranya: penguasaan teknik, dan yang sangat mencolok adalah kemampuan fisik yang dimiliki para atlet.

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 yang ditarik penuh sehingga beban yang diangkat lebih kurang 20 Kg membutuhkan tenaga yang besar, otot-otot yang paling penting dan yang spesifik untuk menarik dan menahan tarikan busur ialah otot jari-jari, *trapezius*, *biceps*, *rhomboïd*, *deltoid* dan *triseps*.

Berdasarkan penjelasan di atas dibutuhkan stabilitas kontraksi genggam dan 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 “Ibnu Kaldun” yang merupakan Pelatih Semen Padang *Archery Club* dan Pelatih PPLP mengatakan bahwa kurangnya tingkat ketepatan memanah atlet disebabkan oleh beberap faktor, diantaranya: kemampuan fisik atlet yang rendah terutama kekuatan genggamannya, 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 sesuai teori, bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi ketepatan memanah adalah kekuatan genggamannya dan otot lengan, Sehingga hal inilah yang mendorong penulis untuk melakukan penelitian untuk melihat bagaimana kontribusi kekuatan genggamannya dan otot lengan terhadap ketepatan memanah jarak 30 meter atlet panahan di klub Semen Padang *Archery Club* (SPAC).

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, makaidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Ketepatan memanah diduga ada sumbangan dari kekuatan otot tangan.
2. Ketepatan memanah diduga ada sumbangan dari kekuatan otot lengan.
3. Ketepatan memanah diduga ada sumbangan dari penguasaan teknik.
4. Ketepatan memanah diduga ada sumbangan dari motivasi atlet dalam latihan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas dalam penelitian ini penulis hanya meneliti tentang kontribusi kekuatan genggam dan otot lengan terhadap hasil memanah jarak 30 meter atlet di semen padang *Archery Club*.

D. Perumusan masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :bagaimana kontribusi kekuatan genggam dan otot lengan terhadap Ketepatan memanah jarak 30 meter pada atlet di Semen Padang *Archery Club* ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah merupakan sasaran yang akan di raih atau diwujudkan melalui penelitian ini. Tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui bagaimana kontribusi genggam dan otot lengan terhadap Ketepatan memanah jarak 30 meter atlet di Semen padang *Archery Club* (SPAC)?

F. Kegunaan Penelitian

Manfaat penelitian ini berguna bagi:

1. Peneliti untuk syarat mendapatkan gelar sarjana di fakultas ilmu keolahragaan.
2. Peneliti dalam mengembangkan khasanah ilmu pengetahuan.
3. Pelatih dalam upaya meningkatkan Ketepatan tembakan para atlet panahan khususnya di klub Semen Padang *Archery Club*.

4. Fakultas Ilmu Keolahragaan menambah bahan perpustakaan karya ilmiah mahasiswa tentang olahraga panahan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis di atas dan pembahasan yang di kemukakan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini di kemukakan beberapa kesimpulan tentang hubungan kekuatan otot tangan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan memanah jarak 30 meter atlet panahan Semen Padang *Archery Club*. Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kekuatan otot tangan memberikan kontribusi terhadap kemampuan memanah pada atlet panahan Semen Padang *Archery Club* sebesar 20,5% dengan tingkat keeratan hubungan sedang.
2. Kekuatan otot lengan memberikan kontribusi terhadap kemampuan memanah pada atlet panahan Semen Padang *Archery Club* sebesar 30,6% dengan tingkat keeratan hubungan sedang.
3. Kekuatan otot tangan dan kekuatan otot lengan memberikan kontribusi besar dalam kemampuan memanah pada atlet panahan Semen Padang *Archery Club* sebesar 30,7% dengan tingkat keeratan hubungan kuat.

B. Saran

Dilihat dari kesimpulan di atas maka bagian terakhir dari penelitian ini mengemukakan beberapa saran yang mungkin banyak manfaatnya sebagai bahan pertimbangan selanjutnya sebagai berikut:

1. Kepada pelatih agar dapat memberikan program latihan dan beban yang sesuai untuk meningkatkan kekuatan otot tangan dan kekuatan otot lengan atlet Semen Padang *Archery Club*.
2. Kepada pengurus Semen Padang *Archery Club* agar lebih memperhatikan cabang olahraga panahan baik dari segi teknis maupun non teknis.
3. Perlu diberikan kepada atlet latihan kekuatan otot tangan dan kekuatan otot lengan guna meningkatkan akurasi tembakan pada jarak 30 meter.

DAFTAR PUSTAKA

Agus, Apri. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: SUKABINA PRESS

Arikunto, Suhaimi. (2002). *Prosedur Penelitian*: Jakarta: Rineka Cipta.

Artanayasa, S.Pd.,M.Pd., I Wayan. (2014). *Panahan*. Yogyakarta: GRAHA ILMU

Barlian, Eri. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif &Kuantitatif*. Padang:
SUKABINA PRESS

Barrett J. A. (1990). *Olahraga Panahan: Pedoman, Teknik dan Analisa*.

Semarang: DAHARA PRIZE.

Handayani, L., & Trisyanto, D. (2013). *Ayo!!! Belajar panahan*. Surabaya:
Srikandi Archery Enterprise

Irawadi, Hendri. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP PRESS

Sugiono, Prof.Dr. (2009). *Metode Penelitian PendidikanKuantitatif
Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA

Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005, tentang *Sistem Keolahragaan
Nasional*.

Syafrudin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP PRESS