

**PENGARUH LATIHAN DAYA TAHAN OTOT LENGAN TERHADAP
KETEPATAN MEMANAH JARAK 40 METER ATLET PANAHAH
SEMEN PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Guna
Memperoleh Gelar Pendidikan Kepelatihan Olahraga (S.Pd)*



**Oleh:
PUTRI YENI
21087163/2021**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

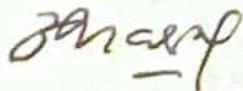
SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Daya Tahan Otot Lengan Terhadap
Ketepatan Memanah Jarak 40 Meter Atlet Panahan Semen
Padang
Nama : Putri Yeni
Nim/BP : 21087163/2021
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2025

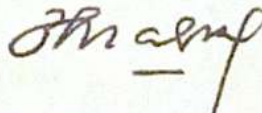
Disetujui Oleh:

Kepala Departemen Kepelatihan



Dr. Masrun, M.Kes. AIFO
NIP. 196311041987031002

Dosen Pembimbing Akademik



Dr. Masrun, M.Kes. AIFO
NIP. 196311041987031002

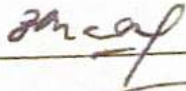
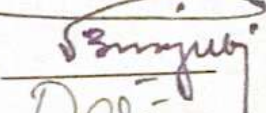
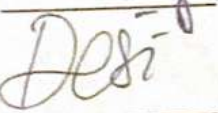
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Putri Yeni
NIM : 21087163/2021

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Pengaruh Latihan Daya Tahan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Memanah
Jarak 40 Meter Atlet Panahan Semen Padang

Padang, Agustus 2025

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Dr. Masrun, M.Kes. AIFO	1. 
2. Anggota : Prof. Dr. Sayuti Syahara M.S., AIFO	2. 
3. Anggota : Desi Purnamasari, S.Pd., M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Pengaruh Latihan Daya Tahan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Memanah Jarak 40 Meter Atlet Panahan Semen Padang, adalah asli karya saya sendiri
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2025
Yang membuat pernyataan,



Putri Yeni
NIM. 21087163/2021

ABSTRAK

Putri Yeni (21087163): Pengaruh Latihan Daya Tahan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Memanah Jarak 40 Meter Atlet Panahan Semen Padang.

Permasalahan penelitian ini adalah rendahnya ketepatan memanah atlet panahan Kota Padang yang diambil dari hasil pertandingan terakhir yang diikuti oleh atlet panahan Kota Padang, yang menunjukkan rendahnya komponen kondisi fisik yang tidak bisa dipertahankan selama mengikuti event atau pertandingan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah daya tahan otot lengan memberikan pengaruh terhadap ketepatan memanah atlet panahan Semen Padang.

Jenis penelitian yakni deskripsi kuantitatif. Penelitian ini dilakukan untuk melihat ada atau tidaknya pengaruh langsung dan tidak langsung variabel bebas terhadap variabel terikat. Penelitian ini dilakukan di lapangan panahan Semen Padang pada bulan Maret – April 2025. Populasi pada penelitian yakni seluruh atlet panahan Semen Padang sebanyak 10 orang. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan adalah teknik *purposive sampling*, dimulai dari *standar bow*, *recurve* dan *compound* dan khusus atlet laki-laki sebanyak 10 orang. Rancangan penelitiannya yaitu *one group pretest-posttest design*. Instrumen penelitiannya yaitu ketepatan memanah dengan jarak 40 meter. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan bantuan *Ms.Excel 2010*.

Hasil penelitian memperoleh bahwa pengaruh daya tahan otot lengan terhadap ketepatan memanah jarak 40 meter, pada tahap *pretest* berada pada kategori kurang (60%) sedangkan pada tahap *posttest* berada pada kategori baik (50%) atlet Semen Padang. Pada uji t, diperoleh nilai t hitung sebesar 5,27 lebih besar daripada t tabel sebesar 2,23 dengan taraf signifikan 5% (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima yaitu terdapat pengaruh daya tahan otot lengan terhadap ketepatan memanah jarak 40m atlet panahan Semen Padang.

Kata Kunci : *Daya Tahan Otot Lengan, Ketepatan, Memanah, Jarak 40m*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya serta shalawat dan salam tercurahkan pada nabi Muhammad SAW beserta keluarganya hingga akhir zaman, demikian juga penulis menyampaikan terima kasih sedalam dalamnya kepada kedua orang tua, dimana atas asuhan dan didikannya serta perhatian keduanya penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini dengan judul **“Pengaruh Latihan Daya Tahan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Memanah Jarak 40 Meter Atlet Panahan Semen Padang”**.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga proposal penelitian ini dapat di selesaikan dengan baik. Penulis berterima kasih kepada:

1. Kepada kedua orang tua yang tercinta yang telah memberikan doa dorongan dan semangat selama penyusunan proposal penelitian ini.
2. Bapak Dr. Masrun, M.Kes., AIFO selaku dosen pembimbing yang telah memberi bimbingan, dukungan dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan proposal penelitian ini.
3. Kepada Bapak Dr. Masrun, M.Kes., AIFO selaku ketua Departemen Kepelatihan yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran yang membangun kepada penulis dengan sabar dan penuh semangat sehingga terselesaikanya proposal ini.
4. Bapak Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS., AIFO dan Ibu Desi Purnama Sari, S.Pd M.Pd., dosen penguji yang telah membantu dan memberikan masukan, arahan,

koreksi dan motivasi serta penyempurnaan dalam penulisan skripsi ini.

5. Staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan Ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
6. Pak Pelatih Panahan Semen Padang bapak (Ibnu Khaldun, S.Si dan Anton Wijaya) yang telah memberikan izin penelitian.
7. Kepada Keluargaku dan saudaraku yang selalu memberikan semangat dan juga motivasi agar skripsi ini bisa diselesaikan dengan tepat waktu.
8. Teman-teman seperjuangan yang selalu memberikan dukungan selama pembuatan skripsi ini.

Meskipun telah berusaha menyelesaikan skripsi penelitian ini sebaik mungkin, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih ada kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan skripsi penelitian ini

Akhirnya Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga allah memberikan balasan yang setimpal dan skripsi penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juni 2025

Putri Yeni

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iii
PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teori	10
B. Penelitian Relevan.....	29
C. Kerangka Konseptual.....	30
D. Hipotesis Penelitian	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Jenis Penelitian	33
B. Defenisi Operasional.....	34
C. Tempat Dan Waktu Penelitian	34
D. Populasi Dan Sampel.....	35
E. Jenis Dan Sumber Data	36
F. Rancangan Penelitian	37
G. Instrumen Penelitian	38
H. Teknik Analisis Data.....	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	43

A. Deskripsi Data.....	43
B. Statistik.....	46
C. Pembahasan	49
D. Keterbatasan Penelitian	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	54
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Nocking	16
Gambar 2. Set Up.....	16
Gambar 3. Drawing	17
Gambar 4. Anchoring.....	18
Gambar 5. Holding	19
Gambar 6. Aiming/Membidik.....	20
Gambar 7. Release	21
Gambar 8. Busur Tradisional	22
Gambar 9. Busur Standar Bow	22
Gambar 10. Busur Recurve.....	23
Gambar 11. Busur Compound.....	23
Gambar 12. Kerangka Berpikir.....	31
Gambar 13. One-Group Pretest-Posttest Desain.....	37
Gambar 14. Langkah-Langkah Penelitian.....	38
Gambar 15. Histogram Pretest Ketepatan Memanah	44
Gambar 16. Histogram Data Posttest Ketepatan Memanah.....	46

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi	35
Tabel 2. Blanko Scoring	40
Tabel 3. Norma Penilaian Scoring	40
Tabel 4. Distribusi Data Pretest Ketepatan Memanah	43
Tabel 5. Distribusi Data Posttest Ketepatan Memanah	45
Tabel 6. Rangkuman Uji Normalitas Dengan Uji Liliefors	47
Tabel 7. Uji F	47
Tabel 8. Tabel Frekuensi Uji hipotesis	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan	58
Lampiran 2. Deskripsi Data Penelitian	66
Lampiran 3. Deskripsi Data Pretest	69
Lampiran 4. Deskripsi Data Posttest	70
Lampiran 5. Data Uji Normalitas.....	71
Lampiran 6. Deskripsi Data Uji Homogenitas	72
Lampiran 7. Deskripsi Data Uji T	74
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian	75
Lampiran 9. Surat Balasan Penelitian	78
Lampiran 10. Dokumentasi.....	79

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perjalanan dari aktivitas fisik yang sederhana ke olahraga yang terstruktur mencerminkan inovasi manusia, perubahan sosial, dan nilai-nilai budaya, serta teknologi yang menyoroti peran olahraga dalam masyarakat saat ini

Beberapa hal yang perlu diketahui, bagaimana perjalanan aktivitas fisik menjadi olahraga yang terstruktur dapat dilihat dalam beberapa fase yang dimulai dari masa pra-Sejarah dimana manusia purba yang terlibat dalam aktivitas fisik memiliki tujuan untuk bertahan hidup, termasuk berburu dan berkumpul.

Sedangkan pada peradaban kuno budaya seperti Yunani dan Romawi memformalkan aktivitas fisik. dalam bentuk Olimpiade Kuno yang dimulai pada 776 SM dengan mempertunjukkan kehebatan olahraga atletik pada saat itu yang mencakup cabang olahraga seperti lari, gulat, dan balapan kereta perang. Perjalanan dari aktivitas fisik sederhana ke olahraga terstruktur mencerminkan inovasi manusia, perubahan sosial, dan nilai-nilai budaya, yang menyoroti peran olahraga dalam masyarakat saat ini.

Panahan telah berkembang dari alat berburu menjadi olahraga terorganisir yang mengedepankan keterampilan, konsentrasi, dan ketepatan. Aktivitas fisik ini memiliki sejarah yang kaya dan terus menjadi bagian penting dari banyak budaya di seluruh dunia.

Pada era modern yaitu sekitar abad ke-19, panahan diorganisir sebagai olahraga kompetitif. Federasi panahan internasional pertama dibentuk, dan panahan mulai dipertandingkan di Olimpiade modern sejak 1900. Tidak saja sebagai olahraga kompetitif, panahan juga dikenal sebagai cabang olahraga rekreatif di seluruh dunia dengan melibatkan berbagai disiplin seperti panahan indoor, outdoor, dan panahan tradisional.

Olahraga panahan memiliki posisi penting dalam sistem keolahragaan nasional masing masing negara termasuk Indonesia. Berikut adalah beberapa aspek yang menggambarkan kedudukan panahan yaitu adanya pengakuan resmi sebagai salah satu cabang olahraga oleh pemerintah dan lembaga keolahragaan nasional, seperti KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia). Selain itu Panahan menjadi bagian dari berbagai kompetisi nasional dan internasional, termasuk PON (Pekan Olahraga Nasional) dan SEA Games. Keikutsertaan dalam event-event ini meningkatkan visibilitas dan popularitas panahan.

Kedudukan olahraga panahan dalam sistem keolahragaan nasional sangat signifikan. Melalui pengakuan, pembinaan, dan kesempatan kompetisi, panahan terus berkembang dan berkontribusi pada kemajuan olahraga di Indonesia yang tertuang dalam undang undang system keolahragaan nasional nomor 3 tahun 2005 maupun pada Undang-Undang Keolahragaan No.11 Tahun 2022, yang menyatakan landasan hukum bagi pengembangan semua cabang olahraga, termasuk panahan. Dalam undang-undang ini, panahan diakui sebagai salah satu cabang olahraga yang harus

mendapatkan perhatian dalam pembinaan dan pengembangan.

Untuk memiliki kemahiran dalam memanah, seorang pemanah memerlukan waktu berlatih cukup lama yaitu antara 5 sampai 15 tahun yang tergantung dari kapan dia berlatih, biasanya, atlet mulai berlatih dari usia dini (sekitar 8-12 tahun). Dalam fase ini, mereka belajar teknik dasar dan keterampilan, setelah beberapa tahun pelatihan dasar, atlet yang serius bisa membutuhkan waktu 5-10 tahun untuk mencapai tingkat keahlian yang tinggi. Ini termasuk latihan rutin, mengikuti kompetisi, dan mendapatkan pengalaman. Kemudian frekuensi partisipasi dalam kompetisi dan pembinaan di bawah pelatih yang berpengalaman sangat penting Dimana atlet yang berambisi menjadi master sering kali berlatih 20-30 jam per minggu.

Berdasarkan data sekunder yang diperoleh dari klub Semen Padang, bahwa atlet panahan berusia diantara 12 sampai 18 tahun, dan pengalaman berlatih berkisar antara 2 sampai 5 tahun, idealnya mereka harus berada pada taraf mendekati master atau mendekati nilai maksimum (skor 360) di setiap divisi.

Namun berdasarkan observasi maupun wawancara non-formal dengan pelatih panahan Semen Padang, diketahui bahwa rata rata kemampuan mereka masih jauh di bawah standar (<300 poin). Ini masalah kalau tidak dilatih dengan baik melalui program Latihan yang sistematis, terukur dan berkelanjutan, akan menutup kemungkinan untuk menjadikannya seorang atlet master yang tidak saja mampu bersaing di tingkat nasional bahkan di tingkat

internasional.

Masalah rendahnya kemampuan ini tentu saja harus ditelusuri Dimana permasalahannya dan apa yang menyebabkan rendahnya kemampuan para pemanah Semen Padang, permasalahan mungkin muncul secara internal maupun eksternal,

Permasalahan seperti dari aspek individual umpamanya bisa disebabkan karena postur yang tidak sesuai untuk olahraga panahan, tubuh yang relative pendek, kemampuan biomotorik yang rendah yang bisa menyebabkan kurang interestnya atau motivasi untuk berlatih secara serius, namun dipaksakan juga karena jumlah atlet yang ada sangat terbatas.

Permasalahan lain seperti sarana dan prasarana yang sangat terbatas dan tidak ada pilihan lain selain menggunakan peralatan yang ada, atau lingkungan yang sangat terbuka, lapangan tidak rata atau paparan sinar matahari yang sangat kuat, maupun kecepatan angin yang tidak bisa diprediksi secara akurat karena minim alat untuk mengukur kecepatan dan arah angin (anemometer).

Permasalahan lain terkait dengan program Latihan yang erat berhubungan dengan kualifikasi pelatih, hal ini berakibat bahwa program Latihan tidak sesuai dengan status atau kondisi si atlet seperti waktu berlatih yang tidak mengenal batas, feedback yang tidak akurat, tidak membedakan usia dan lain sebagainya.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, penulis tergerak untuk melakukan penelitian terkait dengan masalah yang dihadapi oleh para atlet panahan Semen Padang di atas. Dengan harapan, bahwa hasil penelitian ini dapat

memberikan sumbangan yang berarti dalam meningkatkan kemampuan atau prestasi para atlet tersebut diatas.

Berdasarkan Penelitian Ramos (2016) Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Keseimbangan dan Kecepatan reaksi terhadap Kemampuan memanah jarak 30 meter pada panahan lampung ronde nasional. Terdapat Kekuatan otot lengan memberikan kontribusi terbesar terhadap kemampuan memanah jarak 30 meter pada atlet panahan Lampung.

Kekuatan otot lengan sangat bermanfaat dalam kegiatan panahan terutama saat melakukan persiapan memanah mulai mengangkat busur, menahan busur, menarik tali busur, penjangkaran (*Anchor*), sampai melakukan gerakan melepaskan anak panah (*Release*). Pada saat melakukan *release* dibutuhkan menahan dan menarik busur panah yang kuat sehingga saat *release* bisa tepat pada *target face* dan mendapat point tinggi (Rizal & Jatmiko, 2018).

Ruang (*space*) adalah area atau lingkungan di mana suatu aktivitas atau peristiwa terjadi. Ruang bisa bersifat fisik (seperti lapangan sepak bola atau medan perang) atau non-fisik (seperti pasar ekonomi atau ruang siber).

1. Geografis: Lokasi fisik dan topografi. Misalnya, pegunungan atau dataran.
2. Dimensional: Ruang bisa memiliki dimensi yang berbeda. Misalnya, ruang 2D (peta), 3D (dunia nyata), atau bahkan multidimensi (seperti ruang data).
3. Batas: Setiap ruang memiliki batasan atau perbatasan yang menentukan area operasinya.

4. Manajemen: Menguasai atau mengendalikan ruang memberi keuntungan strategis. Contohnya, menguasai titik-titik penting di medan perang atau memonitor pasar ekonomi.

Sasaran adalah objek, tujuan, atau hasil yang ingin dicapai. Sasaran adalah "apa" yang kita tuju dalam ruang yang telah ditentukan. Sasaran dapat berupa:

1. Fisik: Gedung, kendaraan, atau individu.
2. Abstrak: Tujuan, target pasar, atau hasil kinerja.
3. Waktu: Batas waktu atau tenggat yang harus dicapai.
4. Strategis: Hasil akhir yang lebih besar, seperti memenangkan kompetisi atau mendominasi pasar.

Hubungan Ketiganya dari ruang, sasaran, dan ketepatan tidak dapat dipisahkan. Mereka membentuk sebuah siklus yakni menentukan ruang (harus memahami ruang di mana kita akan beroperasi), mengidentifikasi sasaran (di dalam ruang tersebut, harus menentukan sasaran yang jelas) dan mencapai dengan ketepatan (melakukan tindakan dengan ketepatan setinggi mungkin untuk mencapai sasaran tersebut).

panahan Kota Padang diambil dari hasil pertandingan terakhir yang diikuti oleh atlet panahan Kota Padang yaitu pada Kejuaraan Universitas Islam Riau Open Archery Championship 2022 pada tanggal 25-28 Agustus 2022. Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan dengan ketepatan memanah dengan judul “Pengaruh Daya Tahan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Memanah Jarak 40

Meter Atlet Panahan Semen Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

Secara individual kemungkinan besar bahwa para atlet dimakud tidak memiliki struktur fisik yang cocok untuk menjadi atlet panahan, seperti postur tubuh yang pendek dan tidak sebanding dengan ukuran busur, sehingga menyulitkan untuk mengukur dan memastikan bagaimana jalannya lintasan parabola anak panah menuju sasarannya.

Kondisi fisik atau biomotorik juga mampu membatasi kemampuan pemanah untuk mengoptimalkan kinerjanya, kekuatan lengan/tangan yang rendah akan menyulitkan dia menarik tali busur mendekati mulut, kemudian daya tahan otot lokal juga berpengaruh terhadap mengukur atau memposisikan ujung panah sesuai dengan perhitungan paraboliknya, sehingga dengan rendahnya kemampuan biomotorik ini (dayatahan otot lokal lengan), akan mengurangi kemampuan bertahan pada posisi mengarahkan, lengan bisa saja bergetar sehingga sulit untuk mengukur posisi ketepatan pada sasaran atau saat *holding* sampai *release* yang tidak maskimal.

Pengaruh lingkungan atau lapangan juga mampu mewarnai rendahnya ketepatan dalam memanah, lapangan yang tidak rata atau bergelombang akan mempengaruhi pandangan ke arah sasaran, belum lagi pengaruh kecepatan dan arah angin, ditambah kemungkinan turunnya hujan yang datang tiba tiba sehngga latihan terpaksa dihentikan, ini berarti bahwa kemungkin untuk

mengulang-ulang gerakan menjadi berkurang.

Hal lain adalah faktor pelatih yang tidak kualifaid, juga disebabkan karena program latihan yang disusun tidak mengacu kepada beberapa prinsip latihan seperti pembebanan progresif, variasi latihan, individualisasi, dan lain sebagainya.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas, serta berdasarkan pertimbangan dari peneliti, penelitian akan dibatasi kepada variabel daya tahan otot lengan dan ketepatan memanah jarak 40 meter atlit Semen Padang yang dikemas dalam sebuah eksperimen lapangan.

Dengan demikian, judul penelitian ini adalah **"Pengaruh Latihan Daya Tahan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Memanah Jarak 40 Meter Atlet Panahan Semen Padang"**

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: Apakah kemampuan daya tahan otot lengan memberikan pengaruh terhadap ketepatan memanah jarak 40 meter atlit Semen Padang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah merupakan sasaran yang akan di diwujudkan melalui penelitian ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh daya tahan otot lengan dalam ketepatan memanah jarak 40 meter atlit Semen Padang.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini berguna bagi:

1. Peneliti untuk syarat mendapatkan gelar sarjana di fakultas ilmu keolahragaan. Peneliti, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1) Jurusan Kepelatihan Program Studi Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih dalam upaya meningkatkan ketepatan memanah bagi para atlet panahan Semen Padang. Fakultas Ilmu Keolahragaan menambah bahan perpustakaan karya ilmiah mahasiswa tentang olahraga panahan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan, diperoleh kesimpulan bahwa daya tahan kekuatan otot lengan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan memanah jarak 40m atlet panahan Semen Padang.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan maka peneliti dapat memberikan beberapa saran sebagai berikut, antara lain:

1. Disarankan pada pelatih agar dapat melanjutkan untuk memberikan program latihan sesuai dengan intensitas dan volume daya tahan otot lengan yang baik, karena kemampuan ini bisa membantu dalam melakukan ketepatan memanah untuk hasil yang maksimal.
2. Untuk klub Semen Padang agar dapat memfasilitasi sarana maupun prasarana atlet panahan dalam melanjutkan latihan ataupun dalam bertanding.
3. Kepada atlet agar lebih giat lagi dalam latihan demi meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga memanah hingga ikut ajang internasional (FITA) terutama semua latihan yang berhubungan dengan kondisi fisik dan teknik dasar dalam olahraga memanah.
4. Untuk penelitian lain yang akan melanjutkan penelitian ini, diharapkan dapat menambah variabel penelitiannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abramowicz-Gerigk, T., & Gerigk, M. K. (2020). *Experimental study on the selected aspects of bow thruster generated flow field at ship zero-speed conditions*. *Ocean Engineering*, 209(May), 107463. <https://doi.org/10.1016/j.oceaneng.2020.107463>
- Adam, F. B., Nilawati, I., Aristiyanto, A., & Amin, N. (2023). Pengaruh Plank Exercise Terhadap Daya Tahan Otot Lengan Dan Akurasi Memanah Atlet Panahan Kota Serang. *Sports Collaboration Journal*, 1(1), 17–25.
- Anggun,P, et al. (2025). Konsentrasi Akurasi Memanah Pada Atlet Panahan. *Jurnal Sporta Saintika*. 10(1). 127 – 135.
- Ardiyansyah, M, A. M. (2023). *Hubungan Daya Tahan Otot Lengan, Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi, Dan Keseimbangan Terhadap Akurasi Memanah Atlet Panahan Kabupaten Bantul*. 1–14. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>
- Dahrial, D. (2019). Studi Kondisi Fisik Atlet Kejurprov Persatuan Panahan Indonesia (Perpani) Kabupaten Inhil Riau Tahun 2018. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 4(1), 1–12. <https://ejournal.unisi.ac.id/index.php/joi/article/view/514>.
- Dian, KV. (2015). Analisis Kinesiologi Teknik Cabang Olahraga Panahan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. 1(2). 70 – 75.
- Dwi Aditya, dkk. (2019). Kontribusi Tingkat Konsentrasi Terhadap Ketepatan Hasil Panahan Ronde Nasional Jarak 40 Meter (Studi Pada Atlet Putra Unit Kegiatan Mahasiswa Panahan Universitas Negeri Surabaya). *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 7 (2). 383 – 390.
- Dwi Cahyo, F. (2023). *Pengaruh Try Dan Body Weight Training Terhadap Daya Tahan Otot Dan Akurasi Atlet Panahan U-18 Ditinjau Dari Kekuatan Otot Lengan*.
- Dwi Poetra, R. (2019). BAB II Tinjauan Pustaka BAB II Tinjauan Pustaka 1–64. *Gastronomía Ecuatoriana y Turismo Local.*, 1(69), 5–24.
- Endang, S dan Bayu. (2023). Tinjauan Tingkat Kecemasan Atlet Panahan Padang Archery Club. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. 1(2). 1 – 5.
- Febriana Sulistya Pratiwi. (2022). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Keseimbangan, Dan Konsentrasi Terhadap Akurasi Memanah Jarak 30 Meter Pada Atlet Panahan Provinsi Lampung. 8.5.2017, 2003–

2005. <https://dataindonesia.id/sektor-riil/detail/angka-konsumsi-ikan-ri-naik-jadi-5648-kgkapita-pada-2022>

- Febriani Florentin Sinaga, M. M. (2019). Analisis Pengaruh Kebijakan Hutang, Kebijakan Dividen, Dan Pertumbuhan Perusahaan Terhadap Nilai Perusahaan Dengan Profitabilitas Sebagai Variabel Intervening Pada Perusahaan Pembiayaan Yang Terdaftar Di Bursa Efek Indonesia Febriani. *I3(3)*, 181–188.
- Ilham, M. (2014). Hubungan konsentrasi Kekuatan otot Lengan Dan Keseimbangan Tangan Dengan ketepatan memanah. *Jurnal Sport Pedagogy*, *4(2)*, 19–24.
- Jannah, M. (2017). Kecemasan dan Konsentrasi Pada Atlet Panahan. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, *8(1)*, 53–60.
- Mahesh, P. (2021). Effect of circuit training on selected physical fitness variables and skill performance among medium pace cricket bowlers in Coimbatore district. *Bharathiar National Journal of Physical Education and Exercise Science* (ISSN: 0976-3678) e-ISSN *Applied (International Peer-Reviewed Journal)*, *12(1)*, 26–30
- Masrun, Khairuddin, Umar, & Yauma, V. (2023). Implementation of fun game training model toward improving kids locomotor movement and concentration. *Journal of Physical Education and Sport*, *23(12)*, 3364–3370. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.12385>
- Masrun, dkk. (2022). Pengaruh Latihan Plyometrix Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli. *Jurnal Gladiator*. *2(1)*. 25 – 34.
- Mukholid,A, et al (2024). Analysis Identification of the Dominant Physical needs of archery athletes. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*. *10(4)*. 93 – 106.
- Nanda, Suci Sari, dkk, (2025). Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Atlet Semen Padang Tennis Club. *Jurnal Gladiator*. *5(3)*. 414 – 423.
- Pratama, A. . (2012). Perbandingan Durasi Menembak Dari Fase Holding ke Release Terhadap Prestasi Memanah Jarak 30 Meter Pada Cabang Olahraga Panahan.
- Rahmatika, Z. M. (2022). Pengaruh Metode Latihan Drilling Jarak Tetap dan Berubah Terhadap Akurasi Memanah Atlet Panahan Banyumas Archery School Ditinjau Dari Koordinasi Mata Tangan. *Tesis*, 1–158. https://eprints.uny.ac.id/73102/1/fulltext_zelika_miftahul

rahmatika_20711251037.pdf

- Ramos, A. L. S. C. (2016). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Keseimbangan, Dan Kecepatan Reaksi Terhadap Kemampuan Memanah Jarak 30 Meter Pada Panahan Lampung Ronde Nasional. 39–37 ,66
- Rania, dkk. (2022). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Ketepatan Memanah Ronde Nasional Pada Atlet Panahan Di Denpasar Dan Badung. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*. 10 (1). 33 – 37.
- Rizal, M., & Jatmiko, T. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Bahu, Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Perut, Dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Tembakan Pemanah Jarak 50 Meter Ronde Recurve. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–7.
- Saparuddin. (2019). Pengaruh Latihan Push-Up Dan Pull –Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Panahan Perpani Kabupaten Banjar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 2(2). 36 – 42.
- Sayuti, S, dkk (2021). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelenturan Pinggang Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Jurnal Patriot*. 3(1). 48 – 62
- Suyuti, H. (2019). Pengaruh Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot Lengan Dan Skor Atlet Panahan Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (Pplp) Di Yogyakarta. 5–10.
- Teofa, dkk. (2021). Metode Latihan Circuit Training Untuk Meningkatkan Daya Tahan Otot Lengan & Akurasi Memanah. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 10(2). 103 – 113.
- Turap, T., Merupakan, T. B., Lebih, T. B., & Turap, T. D. (2020). Hubungan Tingkat Konsentrasi Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil Tembakan Jarak 18 Meter Mahasiswa Semester 6 Penjaskesrek Uir Oada Matakuliah Panahan. 1–17.
- Z, D. B. O., & Irawadi, H. (2020). Pengaruh Latihan Plyometrics terhadap Peningkatan Kemampuan Rebound. 460(Icpe 2019), 127–130.