

**PENGARUH *PLANK EXERCISE* TERHADAP AKURASI MEMANAH PADA ATLET
PANAHAH PERPANI BANDA ACEH**

Skripsi

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan

Oleh

Sigit Pratomo1711040057



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS BINA
BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH2022**

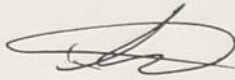
LEMBARAN PERSETUJUAN

PENGARUH PLANK EXERCISE TERHADAP AKURASI MEMANAH PADA
ATLET PANAHAN PERPANI BANDA ACEH

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Penjas
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Unviersitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 28 October 2022

Pembimbing I



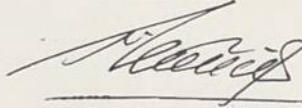
Didi Yudha Pranata, M.Pd A/a
NIDN. 1313109001

Pembimbing II an



Zikrur Rahmat, M.Pd
NIDN. 0131078402

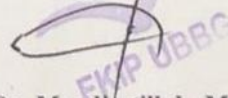
Menyetujui
Ketua Prodi Penjas,



Dr. Munawar, M.Pd
NIDN. 1302058502

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena



Dr. Mardhatillah, M.Pd
NIDN. 1312049101

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Rumusan Masalah	3
1.4 Tujuan Penelitian	4
1.5 Manfaat Penelitian	4
1.6 Definisi Operasional	5
1.7 Hipotesis Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	6
2.1 Deskripsi Teoritik	6
2.1.1 Latihan	6
2.1.2 Tujuan Latihan	7
2.1.3 Olahraga Panahan	13
2.1.4 Daya Tahan Otot Lengan	32
2.1.5 Akurasi Memanah	35
2.1.6 <i>Plank Exercise</i>	40
2.2 Kerangka Berpikir	42
2.3 Penelitian yang relevan	43
BAB III METODE PENELITIAN	45
3.1 Rancangan Penelitian	45
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	46
3.3 Subjek Penelitian	46
3.3.1 Populasi	46
3.3.2 Sampel	46
3.4 Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	47
3.4.1 Instrumen Penelitian	47
3.4.2 Teknik Pengumpulan Data	50
3.5 Teknik Analisis Data	50

3.5.1 Uji Prasyarat Analisis	50
3.5.2 Uji Hipotesis	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	52
4.1 Hasil Penelitian	52
4.2 Pembahasan	56
BAB V PENUTUP	60
5.1 Simpulan	60
5.2 Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	61

BAB I **PENDAHULUAN**

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga panahan merupakan cabang olahraga yang sangat memerlukan kekuatan, kecepatan, ketepatan, daya tahan, dan koordinasi serta keseimbangan dalam menghasilkan teknik dasar memanah yang baik dan benar (Irfandi, 2020). Faktor-faktor tersebut harus ditunjang dengan latihan, kondisi fisik yang prima dan tahan lama. Kondisi fisik disini yang dimaksud yaitu seorang pemanah tidak hanya memiliki kekuatan yang besar, tetapi juga harus memiliki daya tahan yang baik (Munawar, 2003). Kondisi fisik menunjang teknik, taktik, dan mental. Kondisi fisik merupakan aspek utama yang harus dipenuhi dalam mencapai prestasi yang optimal (Laksana, 2021).

Penggunaan daya tahan otot lengan pada pemanah yaitu saat menarik busur, membidik (menahan), dan melepaskan anak panah, kondisi fisik yang tidak maksimal akan mempengaruhi tingkat koordinasi gerak dan ketepatan hasil tembakan, jadi kondisi fisik yang baik akan meningkatkan produktivitas kerja dan prestasi pemanah tersebut (Surur, 2016). Selain itu, melihat kondisi latihan dilapangan, masih ada atlet yang mengalami tremor/gemetar saat menarik busur panahan dan masih minimnya variasi latihan kondisi fisik untuk meningkatkan daya tahan otot dan stabilitas atlet. Peningkatan daya tahan otot lengan dapat dicapai dengan latihan kekuatan dan stabilisasi, pemilihan model latihan yang digunakan dalam melatih komponen fisik harus tepat karena peningkatan komponen biomotorik sangat penting (Djoko, 2004). Model harus benar-benar melatih

komponen biomotorik yang diperlukan dalam olahraga panahan. Banyak model latihan yang dapat diberikan untuk melatih kondisi fisik dalam olahraga panahan, salah satu bentuk latihan yang tepat adalah *plank exercise*.

Plank adalah jenis latihan yang memanfaatkan tubuh kita. Olahraga ini dapat menjadi pilihan efektif karena tidak menyita banyak waktu dan gerakannya sederhana. Variasi gerakan *Plank* diantaranya *basic plank*, *elbow plank*, *side plank*, *elevated plank*, *single leg plank*, dan *arm reach plank* (Tersiana, 2017). *Plank exercise* perlu dikembangkan karena memiliki begitu banyak manfaat yaitu menguatkan otot inti atas dan bawah tubuh, meningkatkan fungsi pergerakan, dan meningkatkan keseimbangan dan stabilitas (Decurtin, 2015).

Daya tahan otot (*muscle endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu (Sajoto, 2000). Dalam olahraga panahan, unsur daya tahan otot lengan sangat penting mengingat besarnya daya dorong dan tarik yang harus dilakukan secara terus menerus oleh otot lengan. Unsur daya tahan tersebut yang nantinya akan berpengaruh besar terhadap irama penembakan atlet (Prasetyo, 2018). Perlu diketahui, otot-otot yang paling penting dan spesifik diperlukan untuk menarik dan menahan berat busur ialah otot jari-jari, *trapezius*, *bisep*, *romboid*, *deltoid*, dan *tricep* (Harsono, 2004).

Penelitian pengaruh *plank exercise* terhadap akurasi memanah belum banyak dilakukan, maka perlu dilakukan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *plank exercise* terhadap akurasi memanah. Berdasarkan uraian di atas peneliti

tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh *Plank Exercise* Terhadap Akurasi Memanah Pada Atlet Panahan Perpani Banda Aceh”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah

1. Minimnya variasi latihan kondisi fisik bagi atlet panahan di club Perpani Banda Aceh
2. Masih ada atlet yang mengalami tremor/gemetar yang menyebabkan ketidakstabilan lengan kiri pada saat memanah
3. Perlunya program latihan fisik yang efektif untuk meningkatkan performa atlet.
4. Belum diketahui besarnya pengaruh *plank exercise* terhadap akurasi memanah atlet club Perpani Banda Aceh.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “Apakah terdapat pengaruh *plank exercise* terhadap akurasi memanah pada atlet club Perpani Banda Aceh ?.

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *plank exercise* dapat berpengaruh terhadap akurasi memanah pada atlet club Perpani Banda Aceh.

1.5 Manfaat Penelitian

Dengan mengadakan penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, sebagai berikut:

- a. Penelitian ini dapat dijadikan suatu sistem latihan atau kurikulum bagi pengcab yang ada di Indonesia..

- b. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan kajian, referensi, dan informasi untuk penelitian selanjutnya.
- c. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan agar peneliti-peneliti lain semakin banyak termotivasi untuk melakukan penelitian tentang latihan fisik terhadap peningkatan prestasi atlet panahan yang ada di Indonesia.
- d. Hasil penelitian ini bisa menjadi referensi bagi pelatih yang ada di Indonesia untuk melakukan program latihan fisik khususnya *plank exercise*.
- e. Sebagai salah satu informasi bagi pelatih atau masyarakat tentang aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kestabilan pada prestasi panahan.

1.6 Hipotesis Penelitian

Pengujian hipotesis mengacu pada ketentuan sebagai berikut (Rahmadhani, 2021):

Jika $|t_{hitung}| > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima

Jika $|t_{hitung}| < t_{tabel}$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

- a. H_a : Terdapat pengaruh penerapan *plank exercise* terhadap akurasi memanah atlet.
- b. H_0 : Tidak terdapat pengaruh penerapan *plank exercise* terhadap akurasi memanah atlet.

1.7 Definisi Operasional

Istilah-istilah yang berhubungan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

- a) *Plank* adalah adalah jenis latihan yang memanfaatkan tubuh kita. Latihan ini sangat sederhana namun banyak memberikan manfaat. *Plank* dapat melatih kekuatan dan daya tahan bahu, lengan, perut dan bagian paha.
- b) Olahraga panahan adalah adalah suatu kegiatan menggunakan busur panah untuk menembakkan anak panah pada face target atau sasaran tembak.
- c) Daya tahan otot lengan adalah sekelompok otot untuk melakukan kontraksi secara berturut-turut dan mampu mempertahankan kontraksi statis dalam jangka waktu yang lama.
- d) Akurasi memanah menggambarkan kedekatan anak panah dengan pusat sasaran. Panah yang menancap lebih dekat dengan pusat sasaran dianggap lebih akurat