

**ANALISIS TEHNIK AKURASI DAN DAYA TAHAN OTOT LENGAN
ATLET PANAHAN RONDE NASIONAL PPLP ACEH BINAAN
DISPORA ACEH TAHUN 2022**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

Muhammad Rahii
Nim 1811040024




**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2022**

LEMBARAN PERSETUJUAN

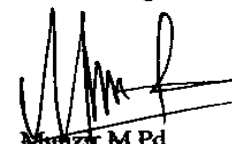
ANALISIS TEHNIK AKURASI DAN DAYA TAHAN OTOT LENGAN ATLET PANAHAN
RONDE NASIONAL PPLP ACEH BINAAN DISPORA ACEH TAHUN 2022

Skripsi dengan judul “Analisis Tehnik Akurasi Dan Daya Tahan Otot lengan Atlet Panahan Ronde Nasional PPLP Aceh Binaan Dispora Aceh Tahun 2022” telah di pertahankan dalam ujian skripsi oleh Muhammad Rahil, 1811040024, Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh Pada Jumat, 21 Juli 2023.

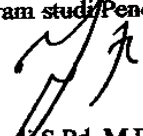
Pembimbing I


Dr. Munawar, S.Pd M.Pd
NIDN.1302058502


Pembimbing II


Munzir M.Pd
NIDN.1301018301

Menyetujui
Ketua Program studi/Pendidikan Jasmani


Irwandi S.Pd.M.Pd.AIFO.
NIDN.0126068005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena


Dr. Mardhatillah, S.Pd.I. M.Pd
NIDN.1312049101

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	5
1.3. Tujuan Masalah.....	5
1.4. Manfaat Penelitian.....	5
1.5. Pertanyaan Penelitian.....	6
1.6. Definisi Istilah.....	6
BAB II LANDASAN TEORITIS	
2.1. Pengertian Analisis.....	8
2.2. Pengertian Kekuatan Otot Lengan.....	10
2.3. Komponen Kondisi Fisik.....	13
2.4. Pengertian Olahraga Panahan.....	17
2.5. Perkembangan Sejarah Olahraga Panahan.....	20
2.6. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Memanah.....	23
2.7. Tehnik Dasar Memanah.....	28
2.8. Pengertian Daya Tahan Otot Lengan.....	34
2.9. Analisis Akurasi/Ketepatan Memanah.....	37
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1. Jenis Penelitian.....	40
3.2. Rancangan penelitian.....	40
3.3. Populasi dan sampel.....	41
3.4. Teknik Pengumpulan Data.....	42
3.5. Teknik Pengolahan Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1. Hasil Penelitian.....	47
4.2. Analisis Data Penelitian.....	49
4.3. Pembahasan Penelitian.....	52
BAB V PENUTUP	
5.1. Kesimpulan.....	56
5.2. Saran-Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	59

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Zaman Nabi Muhammad SAW memanah telah dijadikan sebagai olahraga untuk mempertahankan diri dan juga membela agama Allah. Umumnya para pengikut Nabi Muhammad SAW sangat mahir dalam olahraga ini. Zaman sekarang ini banyak yang menyebutnya zaman generasi milenial perkembangan olahraga memanah bukan hanya sekedar hiburan atau pengisi waktu senggang, akan tetapi sudah dituntut untuk berprestasi setinggi-tingginya (Zawin Rabil, 2014). Dalam perkembangan panahan modern, teknik, kondisi fisik dipelajari benar-benar secara mendalam dan cermat. Panahan modern adalah setiap atlet harus memiliki fisik yang baik dan tingkat akurasi yang bagus. Setiap atlet panahan selalu dianjurkan untuk melatih keakurasian dalam dalam membidik, karena panahan tidak ada hasil dan akurasi yang baik. Dengan demikian atlet harus memiliki tingkat akurasi yang memadai, kondisi fisik yang prima, terutama daya tahan otot lengan memiliki kematangan juara.

Faktor daya tahan otot lengan sangatlah fundamental dalam olahraga panahan (Harsono, 1988 : 202) hal ini didasari pada kenyataan bahwa panahan adalah olahraga yang menuntut strength dalam waktu yang lama ketika menahan busur ketika berlatih ataupun bertanding. Unsur daya tahan otot sangat penting untuk menjaga konsistensi sepanjang pertandingan, Seperti diungkapkan Harsono

(1988 : 201) ”Semua pertanda menurunnya kemampuan keterampilan menunjukkan bahwa atlet tidak memiliki daya tahan didalam otot-otot yang dipergunakan untuk melakukan keterampilan tersebut, dan oleh karena itu tidak efektif sampai akhir pertandingan” Berdasarkan keterangan Harsono tersebut maka sangat jelas bahwa daya tahan otot lengan sangat dibutuhkan bagi para pemanah agar bisa memanah dengan benar dan dapat mengenai sasaran yang dituju, apabila daya tahan otot lengan tidak baik maka proses untuk menahan busur secara konsisten tidak akan maksimal dan terganggu sehingga sangat berpengaruh pada saat melakukan bidikan dan mencari sasaran tembakan dan karakter masyarakat dalam suatu negara.

Eksistensi olahraga panahan diaceh sangat pesat dan sangat digemari baik pria maupun wanita, tak heran jika sekarang olahraga panahan begitu memasyarakat di banda aceh dan sekitarnya. Dengan telah memasyarakatkan olahraga panahan aceh sekarang telah berhasil menyumbangkan medali Emas di ajang bergengsi PON 2016 di Jawa Barat. Ini membuktikan bahwa olahraga panahan di aceh telah sejajar dengan daerah lain diindonesia. ditahun 2020 ini putri terbaik tanah aceh untuk pertama kalinya menjadi ketua umum PB PERPANI Nasional, hal ini semakin menguatkan hagemoni masyarakat terhadap panahan.

Tepatnyan dikota Banda Aceh ada sebuah tempat pembinaan olahraga panahan yang telah berdiri sejak tahun 2000 silam, pembinaan yang diprakarsai oleh dispora aceh diberi nama PPLP Aceh yang menjadi kebanggan pecinta olahraga panahan di di seluruh Aceh. Sejak berdirinya PPLP Aceh yang sudah

dilatih oleh pelatih yang sarat dan berpengalaman tinggi di bidang panahan yakni Serma Nurbeni, M. Hariansyah. Kedua pelatih ini saling bahu membahu untuk memajukan PPLP Aceh. Hingga sekarang tercatat jumlah atlet sudah 5 orang yang setiap sore berlatih dilapangan Panahan PPLP Lhong raya. Hasilnyapun sekarang PPLP Aceh berhasil menjuarai berbagai kejuaraan diantaranya kejurnas antar PPLP jambi 2014 berhasil meraih mendali 2 perak 3 perunggu, dan pada kejuaraan kejurnas PPLP semarang tahun 2015 PPLP Acehh berhasil menyumbangkan mendali 2 emas 2 perak 1 perunggu, dan pada tahun yang sama PPLP Aceh berhasil meraih mendali 1 emas pada kejuaraan POPNAS jabar tahun 2015, dan pada tahun 2016 pada kejuaraan kejurnas antar PPLP di jogja PPLP Aceh juga berhasil meraih mendali 2 emas 3 perak 1 perunggu, dan pada tahun 2018 pada kejuaraan kejurnas antar PPLP di lampung juga berhasil meraih mendali 1 perak 1 perunggu, dan pada tahun 2019 pada kejuaraan kejurnas antar PPLP di Kalimantan tengah PPLP Aceh juga berhasil meraih mendali 3 perak 1 perunggu.

Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Sedangkan daya tahan otot mengacu kepada suatu kelompok otot yang mampu untuk melakukan kontraksi yang berturut-turut, atau mampu mempertahankan suatu kontraksi statis untuk waktu yang lama.

Sedangkan Ketepatan (*Accuracy*) Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran, sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bidang tubuh (M. Sajoto, 1955:9).

Berdasarkan keterangan tersebut maka sangat jelas bahwa daya tahan otot lengan dan akurasi sangat dibutuhkan bagi para pemanah agar bisa memanah dengan benar dan dapat mengenai sasaran yang dituju, apabila daya tahan otot lengan tidak baik maka proses untuk menahan busur secara konsisten tidak akan maksimal dan terganggu sehingga sangat berpengaruh pada saat melakukan bidikan dan mencari sasaran tembak. Semua cabang olah raga setiap atlet harus dipersiapkan fisiknya sesempurna mungkin agar nanti di pertandingan-pertandingan dia tidak kehabisan tenaga dan tidak semakin menurun keterampilannya yang disebabkan karena semakin berkurangnya cadangan energi fisiknya. Panahan adalah salah satu cabang olah raga sering berlangsung dalam waktu yang lama, terutama dalam pertandingan-pertandingan resmi sehingga menuntut seorang pemanah mempunyai daya tahan otot lengan yang baik karena diketahui selama pertandingan.

Kenyataannya selama ini masih banyak para pemanah dan pelatih Panahan PPLP Aceh yang kurang memperhatikan unsur daya tahan otot khususnya otot lengan serta faktor-faktor yang mempengaruhi akurasi pemanah selama latihan dan pertandingan, Oleh karena itu selain unsur daya tahan otot lengan dan tingkat akurasi juga tidak boleh luput dari sasaran latihan PPLP Aceh sehingga seorang pemanah memiliki fisik yang baik dan memadai, namun untuk mengetahui hal tersebut perlu dilakukan analisis mendalam dan perlu dilakukan penelitian secara empiris. Berdasarkan studi pendahuluan, observasi, dan wawancara penulis di lapangan para atlet PPLP Aceh seringkali mengalami kendala pada daya tahan otot lengan untuk membidik target yang dituju sehingga hasil yang diperoleh

tidak maksimal. Maka dari itu penulis berkeinginan untuk meneliti tentang **”Analisis Akurasi Dan Daya Tahan Otot Lengan Atlet Panahan Ronde Nasional PPLP Aceh Binaan Dispora Aceh Tahun 2022”**

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1.2.1 Bagaimanakah akurasi Atlet Panahan Ronde Nasional PPLP Aceh Tahun 2022.

1.2.2 Bagaimanakah tingkat daya tahan otot lengan Atlet Panahan Ronde Nasional PPLP Aceh Tahun 2022.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas maka yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah:

1.3.1 Untuk Mengetahui akurasi Atlet Panahan Ronde Nasional PPLP Aceh Tahun 2022.

1.3.2 Untuk Mengetahui daya tahan otot lengan Atlet Panahan Ronde Nasional PPLP Aceh Tahun 2022.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari hasil penelitian ini bagi berbagai pihak diantaranya adalah:

1.4.1 Memberikan tambahan pengetahuan tentang analisis Pendekatan Dan latihan Model bagi atlet dan pelatih panahan Banda Aceh.

1.4.2 Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya Pembina olahraga panahan.

1.4.3 Bahan referensi dalam memberikan pemangku kepentingan dalam hal ini dinas dispora dalam hal perekrutan atlet atlet baru panahan.

1.5 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka yang menjadi maka yang menjadi pertanyaan dalam penelitian ini adalah:

1.5.1 Seperti Apa tingkat akurasi Atlet Panahan Ronde Nasional PPLP Aceh Tahun 2022?

1.5.2 Seperti apa daya tahan otot lengan Atlet Panahan Ronde Nasional PPLP Aceh Tahun 2022?

1.6 Definisi Istilah

Agar tidak terjadi salah penafsiran dalam memberi pengertian yang dimaksud dalam penelitian ini, maka penulis akan menjelaskan istilah yang dianggap penting:

1.6.1 Analisis

Nasution, (1996:126) Analisis adalah sebuah proses menyusun dan menggabungkan data kedalam pola, tema, kategori, sedangkan penafsiran adalah memberikan makna kepada analisis, menjelaskan pola atau kategori, dan mencari hubungan antara beberapa konsep.

1.6.2 Daya Tahan Otot Lengan

Daya Tahan Otot Lengan Mengacu kepada suatu kelompok otot yang mampu untuk melakukan kontraksi yang berturut-turut, atau mampu mempertahankan suatu kontraksi statis untuk waktu yang lama. Harsono (1988)

1.6.3 Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran, sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bidang tubuh (M. Sajoto).