

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	x
 <b>BAB IPENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Batasan Penelitian .....	6
F. Angapan Dasar .....	7
G. Hipotesis .....	9
H. Metode Penelitian .....	9
I. Instrumen Penelitian .....	10
J. Definisi Oprasional .....	11
 <b>BAB I IKAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Hakikat Olahraga Panahan .....	13
B. Teknik Dasar Olahraga Panahan .....	15
1. <i>Stance</i> (sikap berdiri) .....	15
2. <i>Nocking</i> (memasang ekor panah) .....	17
3. <i>Hooking the string and gripping the bow</i> (mengatkan jari pada tali dan memegang busur) .....	18
4. <i>Mindset</i> (menseting pikiran) .....	18
5. <i>Set up</i> (gerakan tarikan awal) .....	18
6. <i>Drawing</i> (menarik tali busur) .....	19
7. <i>Anchoring</i> (menjangkarkan tali penarik) .....	19
8. <i>Transfer/Loading to holding</i> atau <i>Tighten</i> (menahan sikap memanah) .....	20
9. <i>Aiming and expansion</i> (membidik dan ekspansi) .....	20
10. <i>Release</i> (melepaskan anak panah) .....	21
11. <i>Follow-through</i> .....	22
12. Relaksasi dan <i>feedback</i> .....	22

C. Komponen Fisik dalam Olahraga Panahan .....	22
1. Kekuatan ( <i>strength</i> ) .....	23
2. Daya Tahan .....	24
3. Kelentukan ( <i>flexibility</i> ) .....	25
4. Structure (accuracy) .....	26
D. Perinsip Latihan .....	26
E. Pola Pelatihan Korea.....	29
F. Profil PELATDA (Pelatihan daerah).....	31
G. Pengaruh Latihan Terhadap Prestasi .....	32
<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian .....	35
B. Populasi dan Sampel .....	36
C. Desain Penelitian .....	38
D. Instrument Penelitian .....	39
E. Tempat dan Waktu Pengambilan Data .....	40
F. Prosedur Pengambilan Data .....	40
G. Prosedur Pengolahan dan Analisis Data .....	42
<b>BAB IV PENGOLAHAN DATA</b>	
A. Hasil Pengolahan Analisis Data .....	47
B. Diskusi Penemuan.....	50
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	52
B. Saran .....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	54
<b>LAMPIRAN – LAMPIRAN</b> .....	56

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
Tabel 1.1 Volume Latihan .....	8
Tabel 1.2 Korea Training Program .....	31
Tabel 3.1 Jumlah Total Jarak Atlet Pelatda yang Lolos pra PON .....	37
Tabel 4.1 Hasil Skoring Total Jarak pada PON dan pra PON .....	47
Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata dan Setandar Deviasi .....	48
Tabel 4.3 Hasil Perhitungan uji Homogen .....	49
Tabel 4.4 Hasil uji Normalitas .....	49
Tabel 4.5 Hasil Signifikansi Kesamaan dua Rata-rata : Uji t.....	66

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
Gambar 1.1 Panahan Tradisional Korea .....	5
Gambar 2.1 Sikap Berdiri <i>Square</i> dan <i>Open</i> .....	16
Gambar 2.2 Sikap Berdiri <i>Close</i> dan <i>Oblique</i> .....	17
Gambar 2.3 Memasang Ekor Panah pada Tali Busur... ..	17
Gambar 2.4 Sikap atau Posisi Tangan Tali Penarik dilihat dari atas, depan dan Posisi Tali pada Ruas-ruas Jari Penarik.....	18
Gambar 2.5 Tangan Penahan Busur dilihat dari depan dan belakang .....	19
Gambar 2.6 Posisi Tangan Penarik Tali Busur dan Penahan Busur pada saat <i>Pre-Draw</i> .....	19
Gambar 2.7 Menarik Tali Busur ( <i>drawing</i> ).....	20
Gambar 2.8 Sikap Penjangkaran ( <i>anchoring</i> ).....	21
Gambar 2.9 Sikap Menahan Busur ( <i>tighten</i> ).....	21
Gambar 2.10 Penempatan Titik Visir pada Sasaran.....	28
Gambar 2.11 Sikap Panahan saat Tali Meninggalkan.....	28

Gambar 2.12 Poros dalam Panahan.....	28
Gambar 3.1 Desain Penelitian .....	38
Gambar 3.2 Bagan langkah-langkah penelitian.....	39
Gambar 3.3 Bentuk sasaran .....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
Lampiran A Hasil Skoring Total Jarak pada pra PON dan PON.....	56
Lampiran B Hasil Rata-rata, Simpangan baku, Variansi tes awal .....	57
Lampiran C Hasil Rata-rata, Simpangan baku, Variansi tes akhir .....	58
Lampiran D Hasil Uji Homogenitas .....	59
Lampiran E Uji Hipotesis dan uji t .....	60
Lampiran F Program Latihan Pelatda .....	63
Lampiran G Data Hasil Babak Kualifikasi PON dan PON .....	72
Lampiran H Dokumentasi Penelitian .....	89
Lampiran I Tabel Statistika .....	96