

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	iii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR GRAFIK.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Batasan Penelitian.....	5
F. Definisi Istilah.....	5
G. Struktur Organisasi Skripsi	6
BAB II TINJAUAN TEORITIS	
A. Hakikat Olahraga Panahan.....	8
1. Karakteristik Olahraga Panahan.....	8
2. Teknik Dasar Olahraga Panahan.....	9
a. <i>Stance</i> (sikap berdiri).....	11
b. <i>Nocking</i> (memasang ekor panah).....	12
c. <i>Hooking the string and gripping the bow</i> (mengaitkan jari pada tali busur dan memegang busur).....	13
d. <i>Mindset</i> (menseset pikiran).....	14
e. <i>Set up</i> (sikap berdiri).....	14
f. <i>Drawing</i> (menarik tali busur).....	15
g. <i>Anchorig</i> (menjangkarkan lengan penarik).....	16
h. <i>Transfer/ loading to holding</i> atau <i>tighten</i> (menahan sikap memanah).....	16
i. <i>Aiming & expansion</i> (membidik dan ekspansi).....	19
j. <i>Release</i> (melepaskan anak panah).....	19
k. <i>Follow trough</i> (gerakan lanjutan).....	20
l. Relaksasi dan <i>feed back</i>	20
3. Analisis Gerak Memanah.....	20
a. Biomekanika Dalam Olahraga Panahan.....	20
1) Poros Gerak Dalam Panahan.....	20
2) Hukum Newton's I	21

Yofi Yusuf Nurdin, 2014

Hasil Memanah Jarak 30 Meter

Dikaitkan Dengan Antropometri, Kekuatan Otot Lengan, Dan Daya Tahan Otot Lengan (Studi Deskriptif terhadap Atlet PPLP Panahan Jawa Barat)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

b. Anatomi Dalam Olahraga Panahan.....	22
4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Dalam Olahraga Panahan.....	23
a. Fisik.....	23
b. Peralatan.....	25
B. Otot Lengan.....	26
C. Kekuatan Otot.....	28
D. Daya Tahahn Otot.....	29
E. Antropometri.....	30
1. Pengertian Antropometri.....	30
2. Komponen-komponen Dalam Antropometri.....	31
a. Tinggi Badan.....	31
b. Berat Badan.....	32
c. Panjang Lengan.....	32
d. Panjang Tungkai.....	32
3. Peranan Antropometri Dalam Olahraga.....	32
4. Hubungan Antropometri Terhadap OLahraga Panahan.....	33
F. Kerangka Berfikir.....	34
1. Hubungan antropometri tubh dengan hasil memanah jarak 30 meter.....	35
2. Hubungan kekuatan otot lengan dengan hasil memanah jarak 30 meter.....	36
3. Hubungan dayatahan otot lengan dengan hasil memanah jarak 30 meter.....	36
G. Hipotesis.....	37
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	
A. Metode Penelitian.....	38
B. Populasi dan Sampel.....	38
1. Populasi.....	38
2. Sampel.....	39
C. Desain Penelitian.....	39
D. Instrumen Penelitian.....	41
E. Tempat dan Waktu Pengambilan Data	46
F. Prosedur Pengolahan Data.....	46
BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	
A. Hasil Pengolahan dan Analsis Data.....	51
B. Diskusi Penemuan.....	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	59

B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA.....	60
LAMPIRAN-LAMPIRAN	