

**PENGARUH *SQUARE STANCE* DAN *OPEN STANCE* TERHADAP
PEROLEHAN SKOR JARAK 30 DAN 40 METER
DALAM OLAHRAGA PANAHAH¹**

**Oleh
Muhammad Afif Fauzi²
1205522**

ABSTRAK

Penelitian ini ditulis dengan latar belakang masalah yaitu adanya perbedaan penggunaan *stance* (sikap berdiri) dalam memanah. *Stance* yang sering dipakai pemanah yaitu *square stance* dan *open stance*. Dari kedua *stance* tersebut terdapat dua teori yang berbeda mengenai efektifitas penggunaan *stance* yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap apakah kedua *stance* tersebut memiliki pengaruh jika dilatihkan kepada pemanah pemula terhadap perolehan skor jarak 30 dan 40 meter. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One-Group Pretest-Posttest Desain* dengan teknik pengambilan sampel, total sampel dan kemudian *purposive* sampel. Sampel yang digunakan sebanyak 8 pemanah pemula pada pusat pembinaan PERPANI Kabupaten Subang yang dibagi ke dalam dua kelompok berdasarkan kriteria *stance* dalam memanah. Pengumpulan data dilakukan dengan tes awal skoring jarak 30 dan 40 meter, setelah itu pemanah diberikan *treatmen* dan dilakukan tes akhir skoring jarak 30 dan 40 meter. Untuk mencari pengaruh *square stance* dan *open stance* serta perbedaan dari kedua *stance* tersebut terhadap perolehan skor jarak 30 dan 40 meter menggunakan uji t. Hasil analisis data menunjukkan *square stance* dan *open stance* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perolehan skor jarak 30 dan 40 meter. Selanjutnya, hasil analisis data menunjukkan bahwa kedua *stance* tersebut tidak memiliki perbedaan jika diterapkan pada pemanah pemula. Penulis menyarankan untuk melatih pemanah pemula dengan *square stance* terlebih dahulu, akan tetapi jika terjadi lengkungan pada punggung pemanah latihlah dengan *open stance*.

Kata Kunci : *Square stance, open stance, perolehan skor, olahraga panahan*

¹Skripsi ini dibawah bimbingan Dr. Komarudin, M.Pd

²Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

**THE INFLUENCE OF SQUARE STANCE AND OPEN STANCE TOWARDS
OBTAINING A SCORE OF 30 AND 40 METERS
IN THE SPORT OF ARCHERY¹**

By
Muhammad Afif Fauzi²
1205522

ABSTRACT

The study was written against the background of the problem, namely the existence of a usage difference stance in archery. Stance that is often used by archers, namely square stance and open stance. The stance of the two there are two different theories regarding the effectiveness of the use of a good stance. This research aims to uncover whether the stance both have influence if training to novice against the acquisition of score 30 and 40 meters. The research design used in this study is one-group pretest-posttest design with sampling techniques, the total sample and then purposive sample. The sample used as many as 8 beginner archers at the centre of the construction of the Subang Regency PERPANI which are divided into two groups based on criteria in archery stance. Data collection is done with the initial test scoring a 30 and 40 metres, after that archer was given a final test done and treatment scoring distances of 30 and 40 meters. To find the influence of square stance and open stance and the stance of both the difference against the acquisition of score 30 and 40 meters using a t-test. The result of the analysis of the data shows the square stance and open stance delivers significant influence towards obtaining a score of 30 and 40 meters. Furthermore, the results of the analysis of the data showed that both the stance has no difference if applied on a beginner archers. The authors suggest to train novice archers with a square stance beforehand, but if an arch in the back of the archers train with open stance.

Keywords : Square stance, open stance, obtaining scores, sport archery

¹This thesis under the guidance of Dr. Komarudin, M.Pd

²Student Coaching Sport of Education Study Program