

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	i
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b> .....	ii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	x
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	xi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
E. Struktur Organisasi Skripsi .....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	7
A. Karakteristik Olahraga Panahan .....	7
B. Teknik Dasar Olahraga Panahan.....	9
1. <i>Stance</i> (sikap berdiri) .....	9
2. <i>Nocking</i> (memasang ekor panah) .....	10
3. <i>Extend</i> (mengangkat lengan) .....	11
4. <i>Drawing</i> (menarik tali busur) .....	12
5. <i>Anchoring</i> (menjangkarkan tali penarik) .....	12
6. <i>Tighten</i> (menahan sikap memanah) .....	13
7. <i>Aiming</i> (membidik sasaran) .....	13
8. <i>Release</i> (melepaskan anak panah) .....	14

9. <i>After hold</i> (gerakan setelah menahan busur).....	15
C. Latihan Teknik dalam Olahraga Panahan .....	16
D. Komponen Fisik dalam Olahraga Panahan .....	16
1. Daya tahan ( <i>endurance</i> ) .....	18
2. Kekuatan ( <i>strenght</i> ) .....	19
3. Kelentukan ( <i>flexibility</i> ) .....	20
E. Ketepatan ( <i>accuracy</i> ) .....	21
F. <i>Stance</i> dalam Olahraga Panahan.....	21
1. <i>Square Stance</i> .....	23
2. <i>Open Stance</i> .....	23
3. <i>Close Stance</i> .....	23
4. <i>Oblique Stance</i> .....	23
G. Hipotesis Penelitian .....	25
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>26</b>
A. Desain Penelitian .....	26
B. Populasi dan Sampel .....	27
C. Instrument Penelitian .....	28
D. Tempat dan Waktu Pengambilan Data .....	34
E. Prosedur Penelitian .....	35
F. Analisis Data .....	38
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>41</b>
A. Hasil Penelitian .....	41
1. Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata dan Simpanga Baku .....	45
2. Hasil Penghitungan Uji Normalitas .....	45
3. Hasil Penghitungan Uji Homogenitas .....	46
4. Pengujian Hipotesis .....	47
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	50
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>54</b>
A. Kesimpulan .....	54

B. Saran .....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>56</b>
<b>LAMPIRAN – LAMPIRAN.....</b>	<b>58</b>

### DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
Tabel 3.1. Hasil Tes Skoring Jarak 30 Meter Atlet Pelatda Panahan PON Jawa Barat .....	30
Tabel 3.2. Hasil Tes Skoring Jarak 40 Meter Atlet Pelatda Panahan PON Jawa Barat .....	30
Tabel 3.3. Hasil Uji Validitas Jarak 30 Meter Atlet Pelatda Panahan PON Jawa Barat .....	31
Tabel 3.4. Hasil Uji Validitas Jarak 40 Meter Atlet Pelatda Panahan PON Jawa Barat .....	31
Tabel 3.5. Klasifikasi Validitas Instrument .....	32
Tabel 3.6. Hasil Uji Reliabilitas Jarak 30 Meter Atlet Pelatda Panahan PON Jawa Barat .....	33
Tabel 3.7. Hasil Uji Reliabilitas Jarak 40 Meter Atlet Pelatda Panahan PON Jawa Barat .....	33
Tabel 4.1. Data Skoring Kelompok <i>square stance</i> .....	42
Tabel 4.2. Data Skoring Kelompok <i>open stance</i> .....	44
Tabel 4.3. Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku .....	45
Tabel 4.4. Hasil Penghitungan Uji Normalitas .....	46
Tabel 4.5. Hasil Penghitungan Uji Homogenitas .....	47
Tabel 4.6. Hasil Perhitungan Dengan Menggunakan Uji <i>Paired Sample Test</i> ..	48
Tabel 4.7. Hasil Perhitungan Dengan Menggunakan Uji <i>Paired Sample Test</i> ..	49
Tabel 4.8. Hasil Penghitungan Dengan Menggunakan Uji <i>Independent Samples Test</i> Pada Kelompok Teknik <i>Square Stance</i> dengan Teknik <i>Open Stance</i> .....	50

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1. <i>Stance</i> (tampak atas) .....	10
Gambar 2.2. <i>Stance</i> (tampak samping) .....	10
Gambar 2.3. <i>Nocking</i> .....	11
Gambar 2.4. <i>Extend</i> .....	11
Gambar 2.5. <i>Drawing</i> .....	12
Gambar 2.6. <i>Anchoring</i> .....	13
Gambar 2.7. <i>Tighten</i> .....	13
Gambar 2.8. <i>Aiming</i> .....	14
Gambar 2.9. <i>Release</i> .....	15
Gambar 2.10. <i>AfterHold</i> .....	15
Gambar 2.11. Sikap Berdiri <i>Square</i> dan <i>Open Stance</i> .....	23
Gambar 2.12. Sikap Berdiri <i>Close</i> dan <i>Oblique Stance</i> .....	23
Gambar 3.1. <i>Target Face</i> (Ring 6) .....	37
Gambar 3.2. Format <i>Scoring Sheet</i> .....	38

## DAFTAR BAGAN

<b>Bagan</b>	<b>Halaman</b>
Bagan 3.1. <i>One-Group Pretest-Posttest Desain</i> .....	26
Bagan 3.2. Langkah-langkah Penelitian .....	27

## DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
Grafik 4.1. Tes Awal, Tes Akhir dan Gain Kelompok <i>square stance</i> .....	41
Grafik 4.2. Persentase Peningkatan Kelompok <i>Square Stance</i> .....	42
Grafik 4.3. Tes Awal, Tes Akhir, dan Gain Kelompok <i>Open Stance</i> .....	43
Grafik 4.4. Persentase Peningkatan Kelompok <i>Open Stance</i> .....	44

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Hasil Tes Skoring Jarak 30 dan 40 Meter Atlet Pelatda Panahan PON Jawa Barat .....	52
Lampiran 2. Hasil Uji Validitas .....	53
Lampiran 3. Hasil Uji Reliabilitas .....	55
Lampiran 4. Hasil Tes Awal Skoring Jarak 40 Meter .....	57
Lampiran 5. Hasil Tes Awal Skoring Jarak 30 Meter .....	59
Lampiran 6. Hasil Tes Akhir Skoring Jarak 40 Meter .....	61
Lampiran 7. Hasil Tes Akhir Skoring Jarak 30 Meter .....	63
Lampiran 8. Data Hasil Penelitian .....	65
Lampiran 9. Nilai Rata-Rata dan Simpangan Baku .....	66
Lampiran 10. Pengujian Normalitas .....	67
Lampiran 11. Pengujian Homogenitas .....	68
Lampiran 12. Uji Hipotesis 1 ( <i>Paired Sample Test</i> ) .....	69
Lampiran 13. Uji Hipotesis 2 ( <i>Paired Sample Test</i> ) .....	71
Lampiran 14. Uji Hipotesis 3 ( <i>Independent Sample Test</i> ) .....	73
Lampiran 15. Program Latihan Penelitian .....	75
Lampiran 16. Foto Kegiatan Penelitian .....	86
Lampiran 17. Surat Ijin Penelitian .....	89

