

## ABSTRAK

### **KONTRIBUSI DAYA TAHAN OTOT LENGAN, DAYA TAHAN OTOT TUNGKAI, DAYA TAHAN KARDIOVASKULAR, KESEIMBANGAN, KONSENTRASI TERHADAP HASIL MEMANAH.**

Didip Dipa Anwarudin

1306581

Pembimbing 1: dr. Hamidie Ronald D, M.Pd., Ph.D.

Pembimbing 2 : Kuston Sultoni, S. Si., M. Pd.

Tujuan penelitian ini adalah ingin melihat kontribusi daya tahan otot lengan, daya tahan otot tungkai, daya tahan kardiovaskular, keseimbangan, konsentrasi terhadap hasil panahan. Seseorang yang mempunyai teknik yang baik. Sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling*, sample yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 12 Atlet PPLP Jawa Barat. Dalam penelitian ini, desain penelitian yang di gunakan adalah studi Deskriptif. Setiap atlet melakukan push up, strok stand, bleep test, wall sit, tes grid concentration per 1 variabel. Hasil pengujian hipotesis menggunakan *Corelation* ganda dan *regression* sederhana, yang dimana hasilnya dari 5 variabel tersebut yang terdapat hubungan hanya daya tahan kardiovaskular (*bleep test*), selain itu dari 4 variabel tidak terdapat hubungan dibuktikan dengan nilai signifikansi bleep test  $0.003 < 0,05$ . Oleh karena itu terdapat hubungan terhadap hasil memanah. Berdasarkan data tersebut para pelatih dapat melakukan test daya tahan kardiovaskular secara terus menerus untuk menghasilkan hasil memanah yang baik.

Kata kunci : Daya Tahan Otot Lengan, Daya tahan Otot Tungkai, Daya Tahan Kardiovaskular, Keseimbangan, Konsentrasi, Panahan..

Didip Dipa Anwarudin, 2017

**KONTRIBUSI DAYA TAHAN OTOT LENGAN, DAYA TAHAN OTOT TUNGKAI, DAYA TAHAN KARDIO VASKULAR, KESEIMBANGAN, KONSENTRASI TERHADAP HASIL PANAHAN**

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

## **ABSTRAK**

### **CONTRIBUTION OF ARM MUSCLE ENDURANCE, LEG MUSCLE ENDURANCE, CARDIOVASCULAR ENDURANCE, BALANCE, CONCENTRATION TO SHOT RESULT.**

Didip Dipa Anwarudin

1306581

Mentor 1 : Dr. Hamidie Ronald D, M.Pd., Ph.D.

Mentor 2 : Kuston Sultoni, S.Si., M.Pd.

The purpose of this study is to see. durability of arms muscles, concentrate, leg muscles, cardiovascular, and balance is one of factor that achievement influence in sport archery which has good technique. Sample taken using technique purposive sampling, sample are 12 Athlete PPLP Jawa Barat. in this research, design of researches using descriptive studies. every athlete should have to push up, strok stand, beep test, wall shit, test grid concentration every 1 variable. the results hypothesis using double corelation and simple regression, wich results from 5 variable are corelated with cardiovascular durability (bleep test), other than that 4 variable didnt have corelated with significant value bleep tesy  $0.003 < 0.05$ . accordingly with value of archery are corelated. thats means coach should do test cardiovascular periodically to produce better achery skills.

Keywords : Arms muscles, Legs muscles, Cardiovascular muscles, Balance, Contrentation, Durability, Archery.