

**HUBUNGAN KEMAMPUAN FISIK DENGAN PERFORMA PANAHAN
(STUDI DESKRIPTIF PADA ATLET FPOK ARCHERY SCHOOL)**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat untuk mendapat gelar sarjana
Pendidikan di program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh :

Dayu Asri Anggraeni

1701138

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2021**

**HUBUNGAN KEMAMPUAN FISIK DENGAN PERFORMA PANAHAN
(STUDI DESKRIPTIF PADA ATLET FPOK ARCHERY SCHOOL)**

LEMBAR HAK CIPTA

Oleh

Dayu Asri Anggraeni

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

©Dayu Asri Anggraeni

Universitas Pendidikan Indonesia

2021

Hak cipta di lindungi undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,

Dengan dicetak ulang atau di fotocopy atau cara lainya tanpa izin penulis

Dayu Asri Anggraeni, 2021

HUBUNGAN KEMAMPUAN FISIK DENGAN PERFORMA PANAHAN (STUDI DESKRIPTIF PADA ATLET FPOK ARCHERY SCHOOL)

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

LEMBAR PENGESAHAN

DAYU ASRI ANGGRAENI

**HUBUNGAN KEMAMPUAN FISIK DENGAN PERFORMA PANAHAN
(STUDI DESKRIPTIF PADA ATLET FPOK ARCHERY SCHOOL)**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing
Pembimbing I

Drs. Mudjihartono M.Pd
NIP. 196508171990011001

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing
Pembimbing II

Dr. H. Yunyun Yudiana, M.Pd
NIP. 196506141990011001

Mengetahui
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Dr. Yusuf Hidayat, M.Si
NIP. 196808301999031001

ABSTRAK

Dayu Asri Anggraeni. NIM. 1701138. Skripsi: HUBUNGAN KEMAMPUAN FISIK DENGAN PERFORMA PANAHAN (STUDI DESKRIPTIF PADA ATLET FPOK ARCHERY SCHOOL). Skripsi ini di bombing oleh Drs. Mudjihartono M.Pd, dan Dr. H. Yunyun Yudiana, M.Pd. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi. Universitas Pendidikan Indonesia.

Tujuan penelitian ini untuk menguji Hubungan Kemampuan Fisik Dengan Performa Panahan Pada Atlet FPOK *Archery School* UPI. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian analisis korelasi. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu anggota FPOK *Archery School* yang berjumlah 32 orang dengan sampel yang digunakan 11 atlet FPOK *Archery School*. Data yang diperoleh adalah tes kemampuan fisik dengan 5 macam tes yaitu: (1) *hand dynamo meter*, (2) *sit-up*, (3) *push-up*, (4) *squat jump*, (5) *sit and reach*. Dan untuk tes performa menggunakan tes menembak jarak 30 meter. Teknik pengolahan data menggunakan statistik *standar deviation*, *mean*, dan kelas interval untuk melihat penyebaran data presentase serta kategori data. Uji hipotesis ini menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengetahui korelasi positif antara kemampuan fisik dengan performa panahan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah di lakukan terdapat hubungan positif dan signifikan antara variabel kemampuan fisik dengan performa panahan pada atlet FPOK *Archery School* dengan besaran koefisien korelasi sebesar 0,709.

Kata Kunci: Kemampuan fisik, Performa Panahan, FPOK *Archery School*.

ABSTRACT

Dayu Asri Anggraeni. NIM. 1701138. Skripsi: RELATIONSHIP OF PHYSICAL ABILITY TO ARCHERY PERFORMANCE (DESCRIPTIVE STUDY IN FPOK ARCHERY SCHOOL ATHLETES) Skripsi ini di bombing oleh Drs. Mudjihartono, M.Pd, dan Dr.H.Yunyun Yudiana, M.Pd. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi. Universitas Pendidikan Indonesia.

The purpose of this study was to test the Relationship of Physical Ability With Archery Performance in FPOK Archery School UPI Athletes. The research method used in this study is a type of quantitative research using correlation analysis research design. The population used in this study was 32 members of FPOK Archery School with samples used by 11 FPOK Archery School athletes. The data obtained is a physical ability test with 5 kinds of tests, namely: (1) hand dynamo meter, (2) sit-up, (3) push-up, (4) squat jump, (5) sit and reach. And for performance tests use a shooting test distance of 30 meters. Data processing techniques use standard deviation statistics, means, and interval classes to see the spread of percentage data as well as data categories. This hypothesis test uses Pearson Product Moment correlation analysis to determine the positive correlation between physical ability and archery performance. Based on the results of the research that has been done there is a positive and significant relationship between physical ability variables and archery performance in ARCHERY School FPOK athletes with a correlation coefficient of 0.709.

Keywords: Physical Ability, Archery Performance, Archery School FPOK.

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR HAK CIPTA	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	Error! Bookmark not defined.
UCAPAN TERIMA KASIH.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	Error! Bookmark not defined.
ABSTRACT	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI.....	6
DAFTAR TABEL.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR GAMBAR	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.
BAB 1	
PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.5 Struktur Organisasi Skripsi.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II	
KAJIAN TEORI.....	Error! Bookmark not defined.
2.1 Hakikat Panahan	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Pengertian Panahan	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Peralatan dan Aksesori Panahan.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Karakteristik Gerakan Panahan.....	Error! Bookmark not defined.
2.2 Hakikat Latihan	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Pengertian Latihan	Error! Bookmark not defined.
2.2.2 Konsep Latihan	Error! Bookmark not defined.
2.2.3 Prinsip-Prinsip Latihan.....	Error! Bookmark not defined.

2.2.4	Metode Latihan	Error! Bookmark not defined.
2.2.5	Periodisasi Latihan	Error! Bookmark not defined.
2.3	Hakikat Kemampuan Fisik	Error! Bookmark not defined.
2.3.1	Pengertian Kemampuan Fisik	Error! Bookmark not defined.
2.3.2	Komponen Kemampuan Fisik.....	Error! Bookmark not defined.
2.4	Hakikat Performa.....	Error! Bookmark not defined.
2.4.1	Pengertian Performa.....	Error! Bookmark not defined.
2.4.2	Tujuan Performa.....	Error! Bookmark not defined.
2.4.3	Faktor Mempengaruhi Performa	Error! Bookmark not defined.
2.5	Kerangka Berfikir	Error! Bookmark not defined.
2.6	Hipotesis	Error! Bookmark not defined.

BAB III

METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.	
3.1	Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2	Partisipan	Error! Bookmark not defined.
3.3	Populasi dan Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
3.3.1	Populasi	Error! Bookmark not defined.
3.3.2	Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
3.4	Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.5	Prosedur Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.6	Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.6.1	Statistik Deskriptif	Error! Bookmark not defined.
3.6.2	Uji Normalitas.....	Error! Bookmark not defined.
3.6.3	Uji Linearitas.....	Error! Bookmark not defined.
3.6.4	Uji Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.

BAB IV

TEMUAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.	
4.1	Temuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.1.1	Deskripsi Data.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.2	Pengujian Persyaratan Analisis.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.3	Hasil Uji Hipotesis	Error! Bookmark not defined.

Dayu Asri Anggraeni, 2021

HUBUNGAN KEMAMPUAN FISIK DENGAN PERFORMA PANAHAN (STUDI DESKRIPTIF PADA ATLET FPOK ARCHERY SCHOOL)

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

4.2 Pembahasan**Error! Bookmark not defined.**

BAB V

SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**Error! Bookmark not defined.**

5.1 Simpulan.....**Error! Bookmark not defined.**

5.2 Implikasi.....**Error! Bookmark not defined.**

5.3 Rekomendasi**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR PUSTAKAError! Bookmark not defined.

DAFTAR PUSTAKA

- Afif Fauzi (2016). Pengaruh Square Stance Dan openstance Terhadap perolehan Skor Jarak 30 Dan 40 Meter Dalam Olahraga Panahan. Bandung: PKO Universitas Pendidikan Indonesia
- Ali, M. (2013). *Penelitian Kependidikan Prosedur & Strategi*. Bandung: CV. Angkasa
- Arikunto, Suharsimi, (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aulianida, D., Liestyasari, S. I., & Ch, S. R. (2019). *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Bafirman HB., Asep Sujana. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: RAJAWALIPERS
- Budiwanto Setyo. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Malang
- Callaway, A. J., & Broomfield, S. A. (2012). Inter-rater reliability and criterion validity of scatter diagrams as an input method for marksmanship analysis: Computerised notational analysis for archery. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 12(2), 291–310. <https://doi.org/10.1080/24748668.2012.11868601>
- Darajat, J., & Bambang, A. (2014). *Aplikasi Statistika dalam Penjas*. Bandung: CV. Bintang Warliartika.
- Djazari, M., Rahmawati, D., & Nugraha, M. A. (2013). Pengaruh Sikap Menghindari Risiko Sharing Dan Knowledge Self-Efficacy Terhadap Informal Knowledge Sharing Pada Mahasiswa Fise Uny. *Nominal, Barometer Riset Akuntansi Dan Manajemen*, 2(2), 181–209. <https://doi.org/10.21831/nominal.v2i2.1671>
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 23–30.
- Dayu Asri Anggraeni, 2021
HUBUNGAN KEMAMPUAN FISIK DENGAN PERFORMA PANAHAN (STUDI DESKRIPTIF PADA ATLET FPOK ARCHERY SCHOOL)
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Ertan, H. (2006). Injury patterns among Turkish archers. *The Shield - Research Journal of Physical Education & Sports Science*, 1, 19–29.
- Fachruddin, Iman. (2009). *Desain Penelitian*. Malang: Universitas Islam Negeri
- Jannah, M. (2017). Kecemasan dan Konsentrasi Pada Atlet Panahan. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 8(1), 53–60.
- Juliantine, T., Yuntun, Y., & Herman, S. (2007). *Teori Latihan*. Bandung: PJKR Universitas Pendidikan Indonesia.
- Khairuzzaman, M. Q. (2016). Pentingnya Deteksi Protein Serum dan Urine Spesifik Tanpa Judul dalam diagnosis dini nefropati diabetik (Vol. 4, Issue 1).
- Kristriawan, A., & Sukadiyanto, S. (2016). Pengaruh metode latihan dan koordinasi terhadap smash backcourt atlet bola voli junior putra. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 122. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.10890>
- Kristriawan, A., & Sukadiyanto, S. (2016). Pengaruh metode latihan dan koordinasi terhadap smash backcourt atlet bola voli junior putra. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 122. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.10890>
- Langga, Z. A., & Supriyadi. (2016). Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bolabasket SMPN 18 Malang. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 90–104. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/view/911>
- Lee, K. (2009). Evaluation of Attention and Relaxation Levels of Archers in Shooting Process using Brain Wave Signal Analysis Algorithms. *감성과학*, 12(3), 341–350.
- Lutan, Berliana, dan Sunaryadi. (2007). *Penelitian Pendidikan Dalam Pelatihan Olahraga*. Bandung. Jurusan Pendidikan Kepelatihan FPOK UPI.
- Moeheriono, (2009). *Pengukuran Kinerja Berbasis Kompetensi*. Bogor:Ghalia Dayu Asri Anggraeni, 2021
- HUBUNGAN KEMAMPUAN FISIK DENGAN PERFORMA PANAHAN (STUDI DESKRIPTIF PADA ATLET FPOK ARCHERY SCHOOL)**
- Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Indonesia

Motivasi, P., Kemampuan, D. A. N., Terhadap, K., & Karyawan, K. (2014). Pengaruh Motivasi Dan Kemampuan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pt.Inti (Persero) Bandung. *Image*, 1(1), 31–44. <https://doi.org/10.17509/image.v1i1.2320>

Muhammad, J. (2018). Perkembangan kemampuan fisik (kelentukan, kekuatan otot ekstensor, dan kelincahan) orang dewasa muda ditinjau dari usia dan etnik. *Journal Power Of Sports*, 1(2), 1. <https://doi.org/10.25273/jpos.v1i2.2249>

Munawar, M., Hidayatullah, M., & Kristiyanto, A. (2014). Prediksi Prestasi Panahan Ronde Nasional Berdasarkan Daya Tahan Otot Lengan, Ketajaman Penglihatan, Dan Kecemasan Pada Atlet Pplp Panahan Jawa Tengah. *Indonesian Journal of Sports Science*, 1(1).

Munawar, M., Hidayatullah, M., & Kristiyanto, A. (2014). Prediksi Prestasi Panahan Ronde Nasional Berdasarkan Daya Tahan Otot Lengan, Ketajaman Penglihatan, Dan Kecemasan Pada Atlet Pplp Panahan Jawa Tengah. *Indonesian Journal of Sports Science*, 1(1).

Nazir. (2014). *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia

Nurhasan,. & Hasanudi. (2007). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: Jurusan Pendidikan dan Kepelatihan

Nursalam, 2016, metode penelitian, & Fallis, A. . (2013). *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.

Otak, P. (2004). Peranan Latihan Olahraga Terhadap Perkembangan Otak. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 1(1), 99–118. <https://doi.org/10.21831/cp.v1i1.4863>

P C, S. (2012). Judul Cabang Kiwi: Snapshot. *Planting Bulletin*, 66, 37–39.

Pastor, N. M. Z. (2019). Analisis struktur kovarian indikator terkait kesehatan pada lansia di rumah dengan fokus pada kesehatan subjektif 23(3), 2019.

Dayu Asri Anggraeni, 2021

HUBUNGAN KEMAMPUAN FISIK DENGAN PERFORMA PANAHAN (STUDI DESKRIPTIF PADA ATLET FPOK ARCHERY SCHOOL)

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

- Pelana, Ramdan,. & Nadya, Dwi, O. 2017. Teknik Dasar Olahraga Panahan. Jakarta: Rajawali Pers
- Petcharaporn, CH. (2014) No Judul Kepemimpinan Organisasi dan Manajemen Efisien Rumah Sakit Umum. Dalam Jurnal Ilmu Sosial Akademik (Vol. 7, Edisi 2).
- Putro, D. P. (2011). *HUBUNGAN KINERJA PENGURUS DENGAN KEPUASAN ANGGOTA DI KOPERASI SERBA USAHA “SRIKANDI MAKMUR” DESA BETRO (Studi di Koperasi Serba Usaha “Srikandi Makmur” Desa Betro)*.
- Rochman, R. N. U. R. (2018). *IDENTIFIKASI KEMAMPUAN FISIK ATLET GULAT FROG WRESTLING CLUB PURWODADI TAHUN 2017 (Survey Kondisi Fisik Pada Atlet Gulat Usia 15 – 19 Tahun). 2017.*
- Sagala, R. dan. (2009). Landasan Teori. *Landasanteori.Com*, 2012, 1–17.
<http://www.landasanteori.com/2015/09/pengertian-kreativitas-definisi-aspek.html>
- Saptiawan, L. H., Waluyo, T., Siswo, A., Ansor, R., Komputer, D. T., & Listrik, F. T. (2020). *Algoritma Jarak Manhattan*. 15(3), 819–825.
- Sataloff, R. T., Johns, M. M., & Kost, K. M. (n.d.). Analisis struktur kovarian Judul untuk indikator terkait kesehatan pada lansia di rumah dengan fokus pada kesehatan.
- Sataloff, R. T., Johns, M. M., & Kost, K. M. (n.d.). Judul Analisis Struktur Kovarian
- Satiadarma, M.P. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Setijono, P. H. H., & Pd, M. (n.d.). *SURABAYA*. 1–11.
- Sidik,Z,D., dan Paulus,LP, & Luky,A. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Siff, M. (1993). Strength-endurance. *Fitness & Sports Review International*, 28(3), 78–80.

- Squadrone, R., Rodano, R., & Gallozzi, C. (1994). Fatigue effects on shooting archery performance. *ISBS-Conference Proceedings Archive*, 1(1), 274–277.
- Studi, P., Jasmani, P., & Dan, K. (2016). *the Corelation Between Wrist Flexibility and Agility With Forehand Table Tennis Ability Male Students of Extracurricular At Smpn 06 Teluk Kuantan*.
- Subarjah, H. (2013). Latihan Kondisi Fisik. *Educacion*, 53(9), 266–276.
- Sugiyono (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*. Bandung: ALFABETA
- Sugiyono (2015). *Metode Penelitian kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA
- Sugiyono (2019). *Metode Penelitian kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA
- Suppiah, P. K., Kiet, T. W. K., Musa, R. M., Abdullah, M. R., Lee, J. L. F., & Maliki, A. B. H. M. (2017). The Effectiveness of a Core Muscles Stability Program in Reducing the Postural Sway of Adolescent Archers: A Panacea for a better Archery Performance. *International Journal of Physiotherapy*. <https://doi.org/10.15621/ijphy/2017/v4i5/159425>
- Tingkat, E., & Pemanah, R. (2009). *Evaluasi Tingkat Perhatian dan Relaksasi Pemanah dalam Proses Pemotretan*. 12(3), 341–350.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptual models of perceived competence. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221–246.
- Waspodo, A. A., Handayani, N. C., & Paramita, W. (2013). Pengaruh Kepuasan Kerja dan Stres Kerja terhadap Turnover Intention pada Karyawan PT. Unitex di Bogor. *Jurnal Riset Manajemen Sains Indonesia (JRMSI)*, 4(1), 97–115.

- Waspodo, A. A., Handayani, N. C., & Paramita, W. (2013). Pengaruh Kepuasan Kerja dan Stres Kerja terhadap Turnover Intention pada Karyawan PT. Unitex di Bogor. *Jurnal Riset Manajemen Sains Indonesia (JRMSI)*, 4(1), 97–115.
- Weide Hong. (2016). Investigasi hubungan kausal antara suku bunga dan tingkat inflasi: Menggunakan data panel. *Jurnal Penelitian Ekonomi*, 3 (September), 1-47. <https://doi.org/10.19641/j.cnki.42-1290/f.2012.03.022>
- Yong, W. F., Ahmad, Z., & Sahat, I. M. (2016). Development and analysis of arrow for archery. *ARPN Journal of Engineering and Applied Sciences*.