

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
E. Batasan Penelitian	9
F. Definisi Operasional	9
G. Anggapan Dasar	11
H. Hipotesis	12
BAB II TINJAUAN TEORITIS	14
A. Olahraga Panahan	14
B. Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Memanah	16
1. Kemampuan Fisik	16
a. Daya Tahan	17
b. Kekuatan	18
c. Kelentukan	19
2. Ketepatan	19
3. Mental	20
C. Teknik Dasar Memanah	21
1. <i>Stance</i> (sikap berdiri)	22
2. <i>Nocking</i> (memasang ekor panah)	23
3. <i>Hooking the string and gripping the bow</i> (mengaitkan jari pada tali dan memegang busur)	24
4. <i>Mindset</i> (menseting pikiran)	25
5. <i>Set up</i> (gerakan tarikan awal)	25
6. <i>Drawing</i> (menarik tali busur)	26
7. <i>Anchoring</i> (menjangkarkan tali penarik)	26
8. <i>Transfer/Loading to holding</i> atau <i>Tighten</i> (menahan	

sikap memanah)	27
9. <i>Aiming and expansion</i> (membidik dan ekspansi)	29
10. <i>Release</i> (melepaskan anak panah)	30
11. <i>Follow-through</i>	31
12. Relaksasi dan <i>feedback</i>	31
D. Pembelajaran Panahan	32
E. Penerapan Latihan Target 3D Menyerupai Binatang dalam Pembelajaran Panahan	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	36
A. Metode Penelitian	36
B. Populasi dan Sampel	37
1. Populasi	37
2. Sampel.....	38
C. Desain dan Langkah Penelitian	39
1. Desain Penelitian	39
2. Langkah-langkah Penelitian	40
D. Alat dan Teknik Pengumpulan Data	41
1. Alat Pengumpul Data	41
2. Teknik Pengumpul Data	41
E. Pelaksanaan Penelitian	43
F. Prosedur Pengolahan Data	46
BAB IV HASIL DAN PENGOLAHAN DATA	51
A. Hasil Pengolahan Data	51
B. Diskusi Penemuan	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	63
A. Kesimpulan	63
B. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN – LAMPIRAN	67

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi.....	48
Tabel 4.1 Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata Standar Deviasi dan Varians	51
Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Uji Normalitas	53
Tabel 4.3 Tabel Output SPSS (Paired Samples Statistics)	54
Tabel 4.4 Tabel Output SPSS (Paired Samples Correlations).....	55
Tabel 4.5 Tabel Output SPSS (Paired Samples Test)	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1.1 Busur FITA Compound dan FITA Recurve.....	3
Gambar 2.1 Sikap Berdiri <i>Square</i> dan <i>Open</i>	23
Gambar 2.2 Memasang Ekor Panah pada Tali Busur	23
Gambar 2.3 Sikap atau Posisi Tangan Tali Penarik dilihat dari atas, depan dan Posisi Tali pada Ruas-ruas Jari Penarik.....	24
Gambar 2.4 Posisi Tangan Penahan Busur dilihat dari depan dan belakang	24
Gambar 3.5 Posisi Tangan Penarik Tali Busur	25
Gambar 2.6 Menarik Tali Busur	26
Gambar 2.7 Sikap Penjangkaran (<i>anchoring</i>)	27
Gambar 2.8 Sikap Menahan Busur (<i>tighten</i>).....	29
Gambar 2.9 Penempatan Titik Visir pada Sasaran	30
Gambar 2.10 Sikap Panahan saat Tali Meninggalkan Daggu.....	31
Gambar 2.11 Model Latihan Berburu	34
Gambar 3.1 Desain Penelitian	39
Gambar 3.2 Bagan Langkah-langkah Penelitian	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Data Hasil Penelitian	67
Lampiran 2 Data Hasil Pengujian Normalitas	70
Lampiran 3 Hasil Out Put Spss	72
Lampiran 4 Daftar Tabel Statistika	77
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian dan Surat Balasan Penelitian	78
Lampiran 6 Program Latihan	80
Lampiran 7 Foto Penelitian	85