

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN
KEBERHASILAN TEMBAKAN DALAM CABOR
PANAHAN PADA ATLET PERPANI
KOTA BANDA ACEH**

Skripsi

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

oleh

Darus
21104092



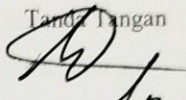
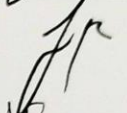
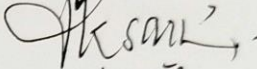
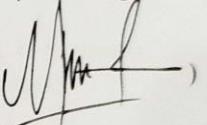
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2025**

PENGESAHAN TIM PENGUJI


**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEBERHASILAN TEMBAKAN
DALAM CABOR PANAHAN PADA ATLET PERPANI
KOTA BANDA ACEH**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapkan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 15 September 2025

Pembimbing I	: Zulheri, Is, M.Pd NIDN. 1302108903	()
Pembimbing II	: Irwandi, S.Pd.,M.Pd.AIFO NIDN. 0126068005	()
Penguji I	: Intan Kemala Sari, M.Pd. NIDN. 0127088602	()
Penguji II	: Munzir, M.Pd NIDN. 1301018310	()

Menyetujui
Ketua Prodi Program Studi Pendidikan Jasmani


Irwandi, S.Pd.,M.Pd.AIFO.
NIDN : 0126068005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena



Dr. Syarfuni, M.Pd
NIDN 0128068203
FKIP 0883

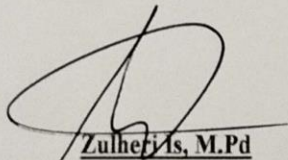
PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Darus
Nim : 20104092
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Keberhasilan Tembakan Dalam cabor
Panahan Pada Atlet Perpani Kota Banda Aceh

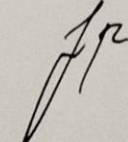
Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan pada ujian skripsi program sarjana.

Banda Aceh, 15 September 2025

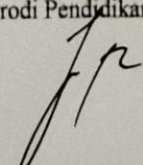
Pembimbing I,


Zulhefi As, M.Pd
NIDN. 1302108903

Pembimbing II,


Irwandi S.Pd, M.Pd. AIFO
NIDN. 0126068005

Mengetahui,
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani


Irwandi S.Pd, M.Pd. AIFO
NIDN. 0126068005

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya beridentitas di bawah ini:

Nama : Darius
NIM : 21104092
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari prodi atau Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Banda Aceh, 15 September 2025

Yang membuat pernyataan



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

كُنْتَا الْفَجْرَ خَيْرًا مِنَ الدُّنْيَا وَمَا فِيهَا رَوَاهُ الدُّنْيَا مُسْلِمًا

“Dua rakaat sebelum salat Subuh itu lebih baik daripada dunia dan segala isinya.” (HR Muslim)

PERSEMBAHAN

Syukur Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi ini. saya mempersembahkan skripsi ini sebagai ungkapan hormat dan cinta tulus saya kepada semuanya dan tugas akhir ini saya persembahkan untuk orang tua, keluarga, guru, sahabat, teman, dan semua pihak yang telah bertanya kepada saya kapan saya sidang ?, kapan wisuda ?, kapan nyusul ?, dan lain sejenisnya, dan kalian adalah alasan saya segera menyelesaikan tugas akhir ini terimakasih.

Abstrak

Darus. (2025). Hubungan kekuatan otot lengan dan keberhasilan tembakan dalam cabor panahan pada atlet perpani kota banda aceh. Skeripsi program studi pendidikan jasmani, Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas bina bangsa getsempena. Pembimbing I. Zulheri is, M.Pd, pembimbing II. Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO

Panahan merupakan cabang olahraga yang menggunakan peralatan. Busur adalah alat yang digunakan untuk menembakkan anak panah yang dibantu oleh kekuatan elastisitas dari busur itu sendiri Kekuatan otot lengan dalam olahraga panahan digunakan untuk menarik busur, sehingga busur menjadi lentuk. Menekuknya busur disebabkan oleh kekuatan otot lengan dan tarikan tangan penarik busur dan tujuannya Untuk mengetahui apakah ada Hubungan Kekuatan otot lengan dan keberhasilan tembakan pada Atlet PERPANI Kota Banda Aceh adapun metode dalam penelitian ini menggunakan kuantitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan lalu jumlah sampel yang di ambil dalam penelitian ini berjumlah lima orang kemudian hasil yang di peroleh peneliti dari penelitian Berdasarkan hasil analisis yang di peroleh, Hal ini dibuktikan dengan perolehan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,627, yang termasuk dalam kategori hubungan kuat. Hasil analisis diatas maka diperoleh nilai t-hitung dari Hubungan kekuatan otot lengan dan keberhasilan tembakan sebesar 2,8288 sedangkan t-tabel dengan derajat kebebasan 10-2 ($dk = 8$) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ adalah sebesar 1.85955 . Hal ini berarti nilai t-hitung lebih besar dari nilai t-tabel atau $2,8288 \geq 1.85955$, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa “Terdapat hubungan yang signifikan antara Hubungan kekuatan otot lengan dan keberhasilan tembakan dalam cabor panahan pada Atlet Perpani Kota Banda Aceh”2025.

Kata Kunci: Kekuatan Otot Lengan, Keberhasilan tembakan

Abstract

Darus (2025) conducted a study on the relationship between arm muscle strength and shooting accuracy in archery among PERPANI athletes in Banda Aceh City. This thesis was submitted to the Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education at Bina Bangsa Getsempena University. The research was supervised by Zulheri Is, M.Pd., as the first supervisor, and Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO, as the second supervisor.

Archery is a sport that requires specific equipment. The bow functions as the main tool to launch arrows with the help of its elasticity. In practice, arm muscle strength plays an essential role, as it is used to draw the bow until it bends. The bending of the bow is influenced by the strength of the arm muscles and the pulling hand, which directly affects shooting accuracy. This study aims to determine whether there is a relationship between arm muscle strength and shooting accuracy among archery athletes of PERPANI Banda Aceh City. The research method used was quantitative, which involves studying a specific population or sample, collecting data using research instruments, and analyzing the data statistically to test the established hypothesis. The total sample in this study was five athletes. Based on the analysis, the results showed a correlation coefficient (r) of 0.627, which falls into the category of a strong relationship. Furthermore, the t -count value was 2.8288, while the t -table value with degrees of freedom ($df = 8$) at a significance level of $\alpha = 0.05$ was 1.85955. Since the t -count $\geq t$ -table ($2.8288 \geq 1.85955$), it can be concluded that there is a significant relationship between arm muscle strength and shooting accuracy in archery at PERPANI athletes, Banda Aceh City.

Keywords: *Arm Muscle Strength, Shooting Accurac*

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Keberhasilan Tembakan Dalam Cabor Panahan Pada Atlet Perpani Kota Banda Aceh”. Laporan skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengerjakan skripsi pada program Sarjana di Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Penulis menyadari dalam penyusunan proposal skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua Ayahanda (Alm) Hasiman ujung dan Ibunda Nurpijah tercinta yang pastinya telah mendoakan saya serta memberi kasih sayang yang tulus, dan juga telah memberikan motivasi yang luar biasa dengan penuh keikhlasan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Prof, Dr. Hj. Lili Kasmini, S.Si., M.Si selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di kampus Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh ini.
3. Dr. Syarfuni, M.Pd selaku Dekan FKIP Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh yang telah memberikan izin dalam penulisan skripsi ini.

4. Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah memberikan arahan selama pendidikan, penelitian dan penulisan skripsi ini.
5. Bapak Zulheri is, M.Pd selaku Dosen Pengkaji I atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.
6. Bapak Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO selaku pengkaji II atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.
7. Segenap Dosen Jurusan pendidikan Jasmani Universitas Bina Bnagsa Getsempena yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
8. Keluarga besar Pendidikan Jasmani (PENJAS), khususnya teman-teman seperjuangan angkatan 2021, yang selama ini telah menjadi teman berbagi rasa dalam suka maupun duka, atas semua dukungan, semangat, serta kerjasamanya.

Kami menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan di lapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut.

Banda Aceh 15 September 2025

Darus

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Pembatasan Masalah	3
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
1.7 Hipotesis.....	6
BAB II LANDASAN TEORI	7
2.1 Kajian pustaka	7
2.2 Kajian Penelitian Yang Relevan	29
2.3 Kerangka Berpikir	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
3.1 Pendekatan Penelitian	36
3.2 Populasi Dan Sampel	37
3.3 Variabel Penelitian.....	38
3.4 teknik dan alat pengumpulan data	40
3.5 teknik analisis data	44
BAB VI Hasil dan pembahasan	47
4.1 Hasil pembahasan.....	47
4.1.1 Perhitungan Nilai Rata-Rata.....	48
4.1.2 Perhitungan Nilai Standar Deviasi	49
4.1.3 Perhitungan Nilai Kolerasi	51
4.1.4 Pengujian Hipotesis (Uji-t).....	53
4.2 Pembahasan Penelitian.....	53
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	59
5.1 Kesimpulan	59
5.2 Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	61

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Otot lengan	11
Gambar 2.2 Busur Standard Bow	16
Gambar 2.3 Busur Recurve	17
Gambar 2.4 Busur Compound.....	18
Gambar 2.5 <i>Expanding Dynamometer</i>	41
Gambar 2.6 <i>Face Target</i>	43
Gambar 2.7 Tes ketepatan memanah.....	44
Gambar 2.8 Target bantalan	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Surat Izin Melakukan Penelitian.....	66
Lampiran Surat Bukti Telah Melakukan Penelitian.....	67
Lampiran Surat Keputusan Bimbingan Skripsi.....	68
Lampiran Dokumen Penelitian	69
Lampiran Panitia Pengumpulan data	73
Daftar Riwayat Hidup	75