

**PENGARUH KEKUATAN OTOT LENGAN  
TERHADAP KETEPATAN MEMANAH ATLET  
PERPANI KOTA BANDA ACEH**

**Skripsi**

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
sarjana pendidikan

oleh

Khairuman Zikri  
NIM. 1911040009

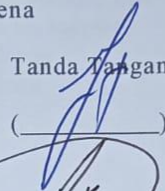
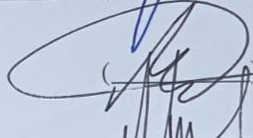
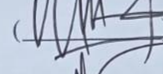
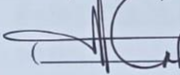


**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA  
BANDA ACEH  
2023**


**LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI**  
**PENGARUH KEKUATAN OTOT LENGAN**  
**TERHADAP KETEPATAN MEMANAH ATLET**  
**PERPANI KOTA BANDA ACEH**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapkan  
Tin Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena  
Banda Aceh, 15 April 2025

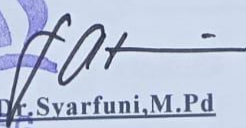
Tanda Tangan

<b>Pembimbing I</b>	<b>: <u>Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO</u></b>	(  )
	<b>NIDN.0126068005</b>	
<b>Pembimbing II</b>	<b>: <u>Zulheri Is, M.Pd</u></b>	(  )
	<b>NIDN.1302108903</b>	
<b>Penguji I</b>	<b>: <u>Munzir, M.Pd</u></b>	(  )
	<b>NIDN.1301018301</b>	
<b>Penguji II</b>	<b>: <u>Dr. Rita Novita, M.Pd</u></b>	(  )
	<b>NIDN.0101118701</b>	

Menyetujui  
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani

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

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

  
**Dr. Svarfuni, M.Pd**  
**NIDN.0128068203**

**LEMBAR PERSETUJUAN  
PENGARUH KEKUATAN OTOT LENGAN  
TERHADAP KETEPATAN MEMANAH ATLET  
PERPANI KOTA BANDA ACEH**

Skripsi initelah disetujui untuk dipertahankan dihadapkan  
Tin Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena


Banda Aceh, 15 April 2025

Pembimbing I



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


Pembimbing II



**Zulheri Is, M.Pd**  
NIDN.1302108903

Menyetujui

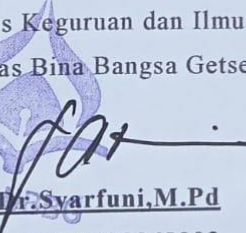
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani



**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

## PERNYATAAN KEASLIAN

Saya beridentitas di bawah ini :

Nama : Khairuman Zikri

NIM : 1911040009

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 April 2025

Yang Membuat Pernyataan



Khairuman Zikri

NIM.1911040009

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

فَبَايِ الْآءِ رَبِّكُمْ تَكْذِبِينَ

Maka, nikmat Tuhanmu manakah yang kamu dustakan (wahai jin dan manusia)( Ar-Rahman · Ayat 13 )

### 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 alasanku segera menyelesaikan tugas akhir ini terimakasih.

## *Abstrak*

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 Pengaruh Kekuatan otot lengan terhadap ketepatan memanah 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, maka diperoleh nilai pengaruh antara kekuatan otot lengan terhadap ketepatan memanah atlet Atlet Perpani Kota Banda Aceh, diperoleh bahwa nilai tersebut sebesar 0.1808 dan kemudian hasil yang di dapatkan dari pengaruh kekuatan otot lengan terhadap ketepatan memanah atlet perpani kota banda aceh sangat berpengaruh sebesar sebesar 6,019. Hal ini berarti nilai t-hitung (0.1808) lebih besar dari nilai t-tabel (2.13185). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara Kekuatan otot lengan terhadap Ketepatan memanah pada Atlet Perpani Kota Banda Aceh Tahun 2024.

**Kata Kunci:** Kekuatan Otot Lengan, Ketepatan Memanah

### **Abstract**

*Archery is a sport that uses equipment. A bow is a tool used to shoot arrows which is assisted by the elastic strength of the bow itself. Arm muscle strength in archery is used to pull the bow, so that the bow becomes flexible. The bending of the bow is caused by the strength of the arm muscles and the pull of the bow puller's hand and the aim is to find out whether there is an influence of arm muscle strength on the archery accuracy of PERPANI Athletes in Banda Aceh City. The method used in this research is quantitative, which is a research method used to research certain populations or samples. data collection using research instruments, data analysis is quantitative/statistical, with the aim of testing the hypothesis that has been determined then the number of samples taken in this research is five people then the results obtained by the researcher from the research Based on the results of the analysis obtained, it is obtained The value of the influence between arm muscle strength on the archery accuracy of Perpani athletes in Banda Aceh City, it was found that this value was 0.1808 and then the results obtained from the influence of arm muscle strength on the archery accuracy of Perpani athletes in Banda Aceh City were very influential at 6.019. This means that the t-calculated value (0.1808) is greater than the t-table value (2.13185). Thus it can be concluded that there is a significant influence between arm muscle strength and archery accuracy in Perpani Athletes in Banda Aceh City in 2024.*

**Keywords:** *Arm Muscle Strength, Archery Accuracy.*

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis sampaikan kehadirat Allah SWT. dan mengharapkan ridho yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Memanah Atlet Perpani Kota Banda Aceh.” Skripsi ini di susun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Shalawat dan salam dihantarkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW. Mudah-mudahan kita semua mendapatkan safaat-Nya di Yaumul akhir nanti, Amin.

Penelitian ini di angkat sebagai upaya merealisasikan tentang panahan yaitu tentang kekuatan otot lengan yang bertujuan terhadap ketepatan memanah atlet supaya dapat meraih prestasi di masa depan.

Penulis telah banyak menerima bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sehingga secara langsung maupun tidak langsung telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini. Maka pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih dan penghargaan sebesar-besarnya kepada :

1. Ayah dan ibunda selaku orang tua tercinta serta keluarga besar yang senantiasa memberi dorongan baik materi maupun moral serta selalu medoakan untuk kesuksesan penulis.

2. Dr. Lili Kasmini, S.Si.,M.Si. selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena (UBBG). Yang telah memberikan kesempatan serta arahan selama pendidikan, penelitian, dan penulisan skripsi.
3. Dr. Rita Novita, M.Pd,selaku Dekan FKIP BBG, yang telah memberikan kesempatan dan arahan selama pendidikan, penelitian, dan penulisan skripsi.
4. Irwandi,S.Pd,M.Pd,AIFO. selaku ketua Prodi Pendidikan Guru Jasmani dan sebagai pembimbing I yang telah memberikan kesempatan serta arahan,masukan,saran,motivasi dan sengan sabar membimbing selama proses pendidikan, penelitian, dan penulisan skripsi.
5. Zulheri Is, M.Pd, selaku pembimbing II yang sabar memberikan bimbingan dan arahan sejak permulaan samapai dengan selesainya skripsi.
6. Bapak dan ibu dosen Universitas Bina Bangsa Getsempena (UBBG) yang telah banyak memberikan bimbingan dan ilmu pengetahuan kepada penulis selama menempuh pendidikan.
7. Kepada seluruh sahabat perjuangan yang telah memberikan dorongan dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Terimakasih juga kepada rekan-rekan sejawat dan seluruh mahasiswa Prodi PENJAS, terutama angkatan 2019 dan yang telah memberikan saran-saran dan bantuan moral yang sangat membantu penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari akan segala keterbatasan dan kekurangan dari isi maupun tulisan skripsi ini. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun dari semua pihak masih dapat diterima dengan senang hati.

Banda Aceh, 29 Februari 2023

**Kairuman Zikri**  
**NIM.1911040009**

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	4
1.3 Pembatasan Masalah .....	5
1.4 Rumusan Masalah .....	5
1.5 Tujuan Penelitian .....	6
1.6 Manfaat Penelitian .....	6
1.7 Hipotesis .....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>7</b>
2.1 Hakikat Olahraga Panahan .....	7
2.1.1 Pengertian Panahan .....	7
2.2 Hakikat Kekuatan Otot Lengan .....	10
2.2.1 Pengertian Kekuatan .....	10
2.2.2 Otot Lengan .....	13
2.2.3 Ketepatan .....	14
2.3 Peralatan Panahan .....	17
2.4 Teknik Dasar Memanah .....	22

2.5 Penelitian Relavan .....	30
2.6 Kerangka Berpikir .....	33
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>35</b>
3.1. Pendekatan Penelitian .....	35
3.2 Populasi Dan Sampel .....	36
3.2.1 Populasi .....	36
3.2.2 Sampel .....	37
3.3 Variabel Penelitian .....	38
3.4 Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data .....	38
3.4.1 Tes Kekuatan .....	38
3.4.2 Tes Ketepatan Memanah .....	40
3.5 Teknik Analisis Data .....	45
3.5.1 Menghitung Nilai Rata-rata(mean) .....	45
3.5.2 Perhitungan Standar Deviasi .....	46
3.5.3 Uji Beda Rata-rata (t.Tes) .....	46
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN .....</b>	<b>48</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	48
4.2 Pengelolaan data .....	49
4.2.1 Perhitungan Nilai Rata-Rata .....	49
4.2.2 Perhitungan Nilai Standar Devisi .....	50
4.2.3 Uji Beda Rata-rata .....	54
5.6 Pembahasan Penelitian .....	55
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>59</b>
5.1 Kesimpulan .....	59
5.2 Saran .....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>61</b>

## DAFTAR GAMABAR

	Halaman
Gambar 2.1 Ketepatan Memanah .....	16
Gambar 2.2 Bususr Tradisional.....	17
Gambar 2.3 Busur Nasional .....	17
Gambar 2.4 Busur Recurve.....	18
Gambar 2.5 Busur Compoun .....	18
Gambar 2.6 Anak Panah .....	19
Gambar 2.7 <i>Finger tab</i> .....	20
Gambar 2.8 <i>Arm Gurd</i> .....	20
Gambar 2.9 <i>Sight/Fisir</i> .....	21
Gambar 2.10 <i>Stabilizer</i> .....	21
Gambar 2.11 <i>Side Quiver</i> .....	22
Gambar 2.12 Posisi Berdiri .....	23
Gambar 2.13 Proses Pemasangan Anak Panah Pada <i>Nocking Point</i>	24
Gambar 2.14 Posisi Merentang Busur .....	25
Gambar 2.15 Memegang Tali .....	26
Gambar 2.16 Menjangkar .....	27
Gambar 2.17 Otot Belakang Pada Saat Mengetatkan Dan Menahan	27
Gambar 2.18 Membidik .....	28
Gambar 2.19 Melepas ( <i>Release</i> ) .....	29
Gambar 2.20 Posisi Tangan Saat Melepaskan Anak Panah .....	30

Gambar 3.1	<i>Expanding Dynamometer</i> .....	39
Gambar 3.2	<i>Face Target</i> .....	42
Gambar 3.3	Tes ketepatan memanah .....	43
Gambar 3.4	Target bantalan .....	44

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 populasi dan sampel atlet panahan PERPANI Kota Banda Aceh	37
Tabel 3.2 Tabel Penilaian .....	40
Tabel 3.3 scor penilaian per anak panah .....	44
Tabel 3.4 program latihan kekuatan otot lengan dan ketepatan memanah .	47
Tabel 4.1 Data Ketepatan Memanah .....	48
Tabel 4.2 Hasil Perkalian Nilai <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	51