

**PENGARUH METODE LATIHAN *RESISTANCE BAND*
TERHADAP AKURASI PADA PEMANAH PEMULA**



**ALIFA ZAHRA SAFIRA
1604619014**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2025**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama Pembimbing I Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or, M.Pd NIP. 199010182023212040 Pembimbing II Heru Miftakhudin, S.Or, M.Pd NIP. 199211122023211022	Tanda Tangan	Tanggal 01/08 2025 01/08 2025
Nama 1. Dr. Abdul Gani S.Pd, M.Pd NIP. 197802172006041001 2. Fajar Arie Mangun, M.Pd NIDN. 0015029204 3. Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or, M.Pd Anggota NIP. 199010182023212040 4. Heru Miftakhudin, S.Or, M.Pd Anggota NIP. 199211122023211022 5. Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd Anggota NIP. 196203201987031002 Tanggal Lulus:	Jabatan Ketua Sekretaris Anggota Anggota Anggota	Tanda Tangan 01/08 2025 04/08 2025 01/08 2025 01/08 2025 04/08 2025



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Alfa Zahra Sapira
NIM : 1604619014
Fakultas/Prodi : Ilmu Kesehatan dan Kesenian / Keperawatan Kecekangan Olahraga
Alamat email : Alfasar21@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Metode Latihan Resistance Band Terhadap Akurasi
Pada Pemanah Pemula

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta 6 Agustus 2025

Penulis

(Alfa Zahra Sapira)
nama dan tanda tangan

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 5 Agustus 2025

Yang membuat pernyataan,



Alifa Zahra Safira

No. Reg. 1604619014

PENGARUH METODE LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP AKURASI PADA PEMANAH PEMULA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan menggunakan *resistance band* terhadap peningkatan akurasi pada pemanah pemula. Penelitian ini menggunakan metode *pre-eksperimen* dengan desain *one group pretest posttest*. Sampel penelitian terdiri dari satu kelompok berjumlah 14 orang pemanah pemula yang diberikan perlakuan berupa latihan *resistance band* selama 16 pertemuan. Hasil *pretest* menunjukkan skor terendah sebesar 21, tertinggi 106, dan rata-rata 72,64. Setelah perlakuan, hasil *posttest* meningkat dengan skor terendah 45, tertinggi 120, dan rata-rata menjadi 89,07. Uji statistik menggunakan *paired sample t-test* menunjukkan nilai *Mean Difference* (MD) sebesar 16,42, dengan Standar Deviasi (SDd) sebesar 23,69 dan Standar Error (SEMD) sebesar 6,58. Diperoleh nilai *t* hitung sebesar 2,495, sedangkan *t* tabel pada taraf signifikansi 0,05 dengan derajat kebebasan ($dk = 13$) adalah 2,160. Karena *t* hitung $>$ *t* tabel, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *resistance band* terhadap peningkatan akurasi. Latihan ini juga berdampak pada penguatan otot bahu, lengan, dan punggung, serta membantu perbaikan teknik dasar memanah. Oleh karena itu, *resistance band* dapat dijadikan metode latihan alternatif yang efektif dan efisien untuk meningkatkan akurasi tembakan pada pemanah pemula.

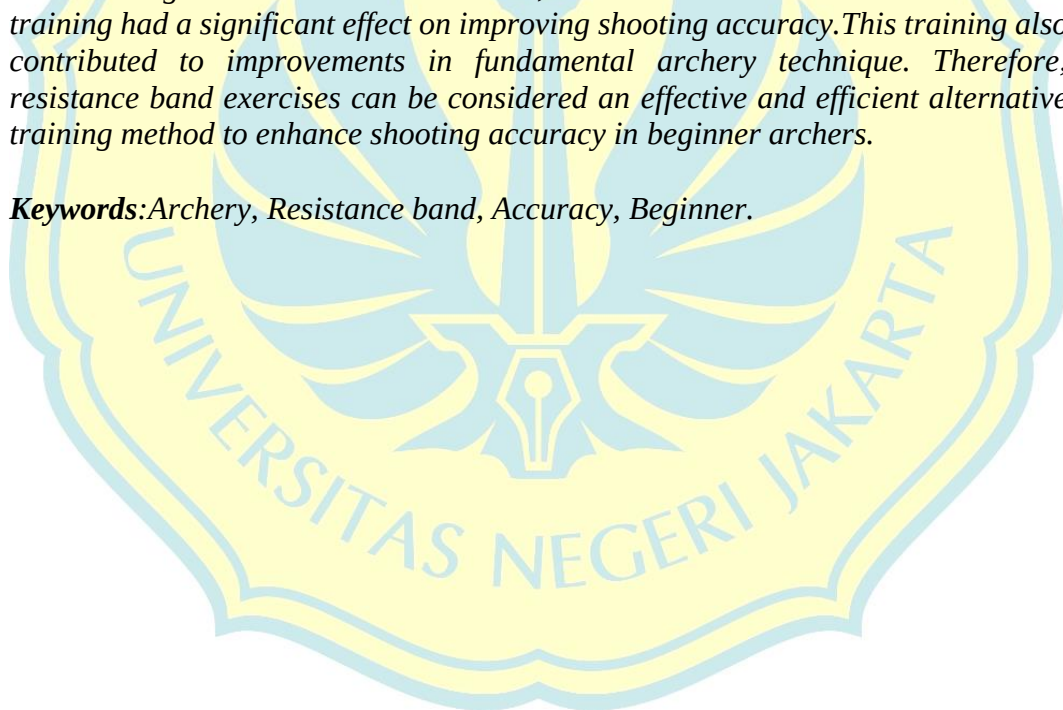
Kata kunci: Panahan, *Resistance band*, Akurasi, Pemula.

The Effect of Resistance band Training Method on Accuracy in Beginner Archers

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of resistance band training methods on improving accuracy in beginner archers. The research employed a pre-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of one group of 14 novice archers who received resistance band training for 16 sessions. The pretest results showed a minimum score of 21, a maximum of 106, and an average score of 72.64. After the treatment, the posttest results increased, with a minimum score of 45, a maximum of 120, and an average score of 89.07. Statistical analysis using a paired sample t-test showed a Mean Difference (MD) of 16.42, a Standard Deviation (SDd) of 23.69, and a Standard Error of Mean Difference (SEMD) of 6.58. The calculated t-value was 2.495, while the critical t-value at a 0.05 significance level with 13 degrees of freedom was 2.160. Since the t-value was greater than the t-table value, it can be concluded that resistance band training had a significant effect on improving shooting accuracy. This training also contributed to improvements in fundamental archery technique. Therefore, resistance band exercises can be considered an effective and efficient alternative training method to enhance shooting accuracy in beginner archers.

Keywords: Archery, Resistance band, Accuracy, Beginner.



KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan/Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, saya menucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak **Prof. Dr. Komarudin, M.Si** selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta, Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, **Bapak Dr. Abdul Gani, S.Pd, M.Pd** selaku Ketua Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, Ibu **Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or, M.Pd** dan Bapak **Heru Miftakhudin, S.Or, M.Pd**, selaku dosen pembimbing I dan II yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini. Bapak **Drs. Bambang Sutyono, M.Pd**, selaku Penasihat Akademik saya yang telah membimbing selama masa perkuliahan saya, Pihak KOP Panahan Fortius, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, kepada subjek penelitian saya yang telah bersedia menjalani seluruh rangkaian pengambilan data, dan juga kepada kedua orang tua, saudara, kerabat-kerabat saya yang telah banyak memberikan dukungan dan membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 4 Agustus 2025

Alifa Zahra Safira

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORETIK	6
A. Deskripsi Konseptual	6
1. Hakikat Akurasi	6
2. Hakikat Latihan	9
3. Hakikat <i>Resistance band</i>	14
4. Hakikat Panahan	16
B. Kerangka Berpikir	31
C. Hipotesis Penelitian	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	34
A. Tujuan Penelitian	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian	34
C. Metode Penelitian	34
D. Populasi dan Sampel	36
E. Teknik Pengumpulan Data	37
F. Teknik Analisa Data	40

G. Hipotesis Statistika	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
A. Deskripsi Data	43
B. Pengujian Hipotesis	46
C. Pembahasan Hasil Penelitian	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	49
A. Kesimpulan	49
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN	54
RIWAYAT HIDUP	76



DAFTAR TABEL

1. <i>Scoresheet</i> Instrumen Penilaian Akurasi Memanah	39
2. Distribusi Data Penelitian	43
3. Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i>	44
4. Distribusi Frekuensi <i>Posttest</i>	45



DAFTAR GAMBAR

1. <i>Resistance band</i>	11
2. <i>Stance</i>	14
3. <i>Nocking</i>	15
4. <i>Set-Up</i>	16
5. <i>Drawing</i>	16
6. <i>Anchoring</i>	17
7. <i>Tighten</i>	17
8. <i>Aiming</i>	18
9. <i>Release</i>	19
10. <i>After-Hold(Follow Through)</i>	19
11. Otot Penunjang Panahan	24
12. Riser (<i>Handle</i>)	26
13. Limb	26
14. String Atau Tali Busur	27
15. Sight (<i>Visir</i>)	27
16. Plunger	28
17. Finger Tab	28
18. Arm Guard	29
19. Stabilizer	29
20. Sling	30
21. Puller	30
22. Kerangka Alur Berpikir.....	31
23. <i>Face Target</i>	39
24. Histogram <i>Pretest</i> Perlakuan	44
25. Histogram <i>Posttest</i>	45

DAFTAR LAMPIRAN

1. Perhitungan Deskripsi Data.....	54
2. Perhitungan Hipotesis Penelitian	55
3. Surat Penelitian	61
4. Dokumentasi Penelitian	63
5. Program Latihan.....	67



