

**PENGARUH METODE LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP  
AKURASI MEMANAH JARAK 30 METER PADA ATLET PANAHAHAN CLUB  
GOMAR ARCHERY**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh  
Gelar Strata Satu Pendidikan Program Studi Pendidikan  
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh :

**MUHAMMAD RIFKY ANUGRAH**

41182191190172

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI**

2024

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

### PENGARUH METODE LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP AKURASI MEMANAH JARAK 30 METER PADA ATLET PANAHAN CLUB GOMAR ARCHERY

Oleh

Muhammad Rifky Anugrah

41182191190172

Telah disetujui oleh :

Pembimbing



**Dr. Giri Prayogo, M.Pd**

Bekasi, 02 Februari 2024

Mengetahui,

Ketua Program Studi PJKR



**Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.**

## LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

### **PENGARUH METODE LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP AKURASI MEMANAH JARAK 30 METER PADA ATLET PANAHAH CLUB GOMAR ARCHERY**

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

**Muhammad Rifky Anugrah**  
41182191190172

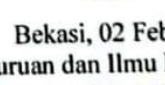
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Pada Tanggal

02 Februari 2024

Dan telah memenuhi syarat

#### **Susunan Dewan Penguji**

|            |                            |
|------------|----------------------------|
| Ketua      | : Yudi Budianti, M.Pd      |
| Sekretaris | : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or |
| Penguji 1  | : Dr. Dindin Abidin, M.Si  |
| Penguji 2  | : Azi Faiz Ridlo, M.Pd     |
| Penguji 3  | : Asep Seliawan, M.Pd      |

(  )  
(  )  
(  )  
(  ) 17/2-2024  
(  )

Bekasi, 02 Februari 2024  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam "15" Bekasi



**Yudi Budianti, M.Pd.**

**NIDN, 04-240171-02**

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Muhammad Rifky Anugrah

NPM : 41182191190172

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Perguruan Tinggi : Universitas Islam "45" Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi ini dengan judul "*Pengaruh Metode Latihan Circuit Training Terhadap Akurasi Memanah Jarak 30 Meter Pada Atlet Panahan Club Gomar Archery*" beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak ada bagian didalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko dan sanksi yang di jatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 02 Februari 2024

Yang Membuat Pernyataan



Muhammad Rifky Anugrah

## ABSTRAK

Tujuan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan Circuit training terhadap akurasi memanah jarak 30 meter pada atlet panahan club gomar archery.

Penelitian menggunakan metode penelitian eksperimen untuk meneliti hubungan sebab dan akibat antara dua faktor yang disengaja ditimbulkan. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan dengan memberikan treatment atau perlakuan terhadap sample, sampai terlihat adanya perubahan yang terjadi atau tidak. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, Penelitian dengan menggunakan metode kuantitatif berarti penelitian yang telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu obyektif, terukur, rasional, sistematis.

Berdasarkan hasil analisis uji t pada Skor memanah Atlet Panahan Club Gomar Archery diperoleh nilai hasil menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada  $t_{tabel}$ . Dengan demikian disimpulkan ada pengaruh metode latihan circuit training terhadap peningkatan skor memanah atlet panahan club gomar archery.

Kata Kunci: *Circuit training, Skor Atlet Panahan, Akurasi*

## ABSTRACT

*The purpose of this research is to find out the influence of the Circuit training method on the accuracy of archery 30 meters athletes club gomar arrows.*

*Research uses experimental research methods to investigate the cause-and-effect relationship between two deliberately caused factors. Experimental research is research that is carried out by giving treatment or treatment to a sample, until there is a change that occurs or not. Research using quantitative methods means research that has met scientific principles that are objective, measurable, rational, systematic*

*. Based on the results of the t-test analysis of the Club Gomar Archery's arrow scores, the results show that the t count is greater than the t of the table. Thus it is concluded that there is an influence of circuit training methods on increased arrow scores athletes club gomar archery arrows.*

*Keywords: Circuit training, Archer scores, Accuracy*

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur senantiasa terucapkan kepada Allah SWT, atas rahmat dan hidayah Nya. Tugas Akhir Skripsi dibuat dalam rangka sebagai syarat untuk mendapatkan gelar strata satu pendidikan dengan judul “Pengaruh metode latihan circuit training terhadap akurasi memanah jarak 30 meter pada atlet panahan club gomar archery” dapat disusun sesuai harapan. Tugas akhir ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Amin M.Si selaku Rektor Universitas Islam”45” Bekasi, yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh pelaksanaan kuliah dan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan, Universitas Islam”45” Bekasi yang memeberikan persetujuan pelaksanaan skripsi ini.
3. Kepada Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or. Selaku ketua program studi jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi
4. Kepada Dosen Pembimbing Akademik Bapak Dr. Giri Prayogo, M.Pd dan Dosen Pembimbing Skripsi Bapak Dr. Giri Prayogo, M.Pd atas semua ilmu pengetahuan dan pendidikan yang diberikan.
5. Seluruh jajaran Dosen PJKR Universitas Islam “45” Bekasi yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan yang bermanfaat.

6. Kepada Bapak Arisman, M.Pd Sebagai mentor penulis atas ilmu dan pengetahuan yang bermanfaat.
7. Kepada Kedua Orang Tua Penulis Bapak Sukendar Dermawan S.P dan Ibu Melani S.P yang menjadi penyemangat, yang tiada hentinya selalu memberikan kasih sayang, doa, dan motivasi dengan penuh keikhlasan yang tak terhingga kepada penulis, dan sudah mendidik penulis sampai detik ini dan selalu mensupport segala kegiatan serta mendoakan penulis agar berhasil menempuh cita-cita.
8. Kepada Rekam-rekan Mahasiswa FKIP Jurusan Pendidikan Jasmani Universitas Islam “45” Bekasi Pararel 6 Dan Seluruh Angkatan 2019 yang telah memberi saran dan semangat.
9. Kepada Pelatih Panahan Club Gomar Archery Bapak Erick Yanuar S.Pd dan Bapak Muhamad Febri Maulana, M.Pd yang telah memberikan ilmu pengetahuan tentang panahan yang sangat bermanfaat.
10. Kepada Rekan-rekan Panahan Gomar Archery yang telah banyak membantu dalam penelitian ini.
11. Kepada Sahabat – sahabat yang telah membantu saya dalam keadaan apapun.
12. Syiffa Regita Wiritanaya, terimakasih atas dukungan, semangat selama proses penyusunan skripsi ini.

## DAFTAR ISI

|                                            |             |
|--------------------------------------------|-------------|
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b> | <b>ii</b>   |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....</b>      | <b>iii</b>  |
| <b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>             | <b>iv</b>   |
| <b>ABSTRAK.....</b>                        | <b>v</b>    |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                 | <b>vi</b>   |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                    | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                  | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                  | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>               | <b>xii</b>  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>             | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang Masalah.....             | 1           |
| B. Rumusan dan Batasan Masalah .....       | 5           |
| C. Tujuan Penelitian.....                  | 5           |
| D. Manfaat Penelitian .....                | 5           |
| E. Definisi Operasional.....               | 6           |
| <b>BAB II LANDASAN TEORI.....</b>          | <b>9</b>    |
| A. Kerangka Teori.....                     | 9           |
| B. Penelitian Yang Relevan .....           | 36          |
| C. Kerangka Berpikir.....                  | 39          |
| D. Hipotesis.....                          | 40          |
| <b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN .....</b>   | <b>42</b>   |
| A. Metode Penelitian .....                 | 42          |
| B. Populasi dan sampel.....                | 43          |
| C. Waktu dan Tempat Peneltian .....        | 44          |
| D. Desain dan Instrumen Penelitian .....   | 45          |
| E. Prosedur Pengolahan Data.....           | 48          |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>    | <b>51</b>   |

|                                         |                       |           |
|-----------------------------------------|-----------------------|-----------|
| A.                                      | Hasil Penelitian..... | 51        |
| B.                                      | Analisis Data.....    | 52        |
| C.                                      | Pembahasan .....      | 55        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b> |                       | <b>58</b> |
| A.                                      | Kesimpulan.....       | 58        |
| B.                                      | Saran.....            | 58        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>              |                       | <b>60</b> |
| <b>LAMPIRAN .....</b>                   |                       | <b>67</b> |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 2. 1 Recurve Bow .....                                | 12 |
| Gambar 2. 2 Compound Bow.....                                | 13 |
| Gambar 2. 3 Standar Bow .....                                | 13 |
| Gambar 2. 4 Metode Dorong Tarik .....                        | 14 |
| Gambar 2. 5 Metode Tindak Dangkal.....                       | 15 |
| Gambar 2. 6 Cara Berdiri (Stance) .....                      | 16 |
| Gambar 2. 7 Memasang Ekor Panah (Nocking).....               | 17 |
| Gambar 2. 8 Posisi Setengah Tarikan (Set Up).....            | 17 |
| Gambar 2. 9 Menarik Tali (Drawing).....                      | 18 |
| Gambar 2. 10 Penjangkaran (Anchoring) .....                  | 19 |
| Gambar 2. 11 Menahan Sikap (Holding) .....                   | 20 |
| Gambar 2. 12 Membidik (Aiming).....                          | 20 |
| Gambar 2. 13 Melepaskan Anak Panah (Release).....            | 21 |
| Gambar 2. 14 Gerak Lanjut (Follow Through) .....             | 22 |
| Gambar 2. 15 Otot-otot yang berkerja pada saat memanah ..... | 24 |
| Gambar 2. 16 Triceps Dips .....                              | 31 |
| Gambar 2. 17 Push Up .....                                   | 32 |
| Gambar 2. 18 Lateral Raise.....                              | 33 |
| Gambar 2. 19 Back Up.....                                    | 33 |
| Gambar 2. 20 Sit Up .....                                    | 34 |
| Gambar 2. 21 Wall Sit.....                                   | 34 |
| Gambar 2. 22 Latihan Circuit Training.....                   | 35 |
| Gambar 3. 1 Langkah-langkah Penelitian .....                 | 46 |
| Gambar 3. 2 Target Face / Sasaran .....                      | 48 |
| Gambar 4. 1 Peningkatan Skor Atlet Panahan .....             | 52 |

## DAFTAR TABEL

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| Table 3. 1 Desain penelitian.....                                     | 45 |
| Table 3. 2 Nilai Skor Memanah.....                                    | 47 |
| Table 4. 1 Statistik Data Skor Atlet Panahan Club Gomar Archery ..... | 51 |
| Table 4. 2 Hasil Uji Normalitas.....                                  | 53 |
| Table 4. 3 Hasil Uji Homogenitas .....                                | 54 |
| Table 4. 4 Hasil Uji Hipotesis (Uji t).....                           | 54 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Penelitian Dari Fakultas .....      | 67 |
| Lampiran 2 Surat Keterangan Balasan Permohonan Izin Penelitian ..... | 68 |
| Lampiran 3 Surat Keterangan Dosen Pembimbing Skripsi.....            | 69 |
| Lampiran 4 Kartu Bimbingan Skripsi.....                              | 70 |
| Lampiran 5 Program Latihan.....                                      | 72 |
| Lampiran 6 Score.....                                                | 75 |
| Lampiran 7 Data Penelitian .....                                     | 83 |
| Lampiran 8 Statistik Data Penelitian.....                            | 84 |
| Lampiran 9 Uji Normalitas .....                                      | 85 |
| Lampiran 10 Uji Homogenitas .....                                    | 87 |
| Lampiran 11 Uji Hipotesis (Uji t).....                               | 88 |
| Lampiran 12 Dokumentasi.....                                         | 90 |
| Lampiran 13 Daftar Riwayat Hidup.....                                | 94 |