

**PENGARUH LATIHAN METODE *DRILL* JARAK BERTAHAP  
TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* ATLET PANAHAN  
DI DEGA ARCHERY SCHOOL**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana  
Pendidikan (S.Pd.)**

Oleh :  
**BETARIA DWIJAYANTI**  
**191330017**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS SOSIAL DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS BINA DARMA**

**2024**

## HALAMAN PENGESAHAN

**Judul Skripsi** : Pengaruh Latihan Metode *Drill* Jarak Bertahap  
Terhadap Kemampuan *Shooting* Atlet Panahan Di  
Dega Archery School

**Nama** : Betaria Dwi Jayanti

**Nim** : 191330017

**Program Studi** : Pendidikan Olahraga

Menyetujui,

Pembimbing



Dr. M. Haris Satria, M.Pd.  
NIDN. 0292128891

Mengesahkan

Ketua  
Program Studi,  
Pendidikan Olahraga



Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd.  
NIDN. 0216118801

Dekan  
Fakultas Sosial Humaniora  
Universitas Bina Darma

Universitas **Bina  
Darma**  
Fakultas Sosial Humaniora



Nuzsep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D.  
NIDN. 0019124002

Tanggal Lulus 23 Februari 2024

**HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI**

**PENGARUH LATIHAN METODE *DRILL* JARAK BERTAHAP  
TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* ATLET PANAHAN DI DEGA  
ARCHERY SCHOOL**

**SKRIPSI**

**diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar**




**Serjana Pendidikan (S.Pd)**

**Oleh:**

**BETARIA DWIJAYANTI**

**NIM : 191330017**

**Skripsi ini telah diujikan tanggal 22 Februari 2024 dan telah disempurnakan  
berdasarkan saran dan koreksi komisi penguji.**

<b>Komisi Penguji</b>	<b>Tanda Tangan</b>	<b>Tanggal</b>
1. Dr. M. Haris Satria, M.Pd		14 / 3 2024
2. Dr. Bayu Hardiyono, M.Pd		13 / 3 2024
3. Dr. Muslimin, M.Pd		13 / 3 2024

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Betaria Dwijayanti

NIM : 191330017

dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah saya ajukan untuk mendapatkan gelar sarjana baik di Universitas Bina Darma manapun di perguruan tinggi lain;
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan arahan Tim Pembimbing;
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan memasukkan ke dalam daftar rujukan;
4. Saya bersedia skripsi ini dilakukan pengecekan keasliannya menggunakan plagiarism checker serta diunggah ke internet, sehingga dapat diunduh publik secara daring;
5. Surat pernyataan ini saya tulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terbukti melakukan penyimpanan atau ketidakbenaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, 15 Februari 2024



Betaria Dwijayanti

NIM. 191330017

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### *Motto*

“Ilmu adalah harta yang tidak akan pernah habis jika terus dibagikan dan kesuksesan harus tetap diciptakan” (Betaria Dwijayanti, 2024)

### Persembahan

Skripsi ini kupersembahkan teruntuk :

1. Teristimewa untuk insan yang selalu memberikan cinta kasih, kedua orangtuaku Bapak Santoso, Ibu Suharni, atas semua kasih sayang serta do'a yang telah diberikan selama ini.
2. Saudaraku Anita Ramadhani, S.IP., yang selalu memberikan dorongan semangat dan motivasi untuk terus mencoba serta berusaha.

## ABSTRAK

**Betaria Dwijayanti** : Pengaruh Latihan Metode Drill Jarak Bertahap Terhadap Kemampuan *Shooting* Atlet Panahan Di Dega Archery School. **Skripsi. Palembang: Pendidikan Olahraga, Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma, 2024.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengaruh Latihan menggunakan metode drill dengan peningkatan hasil score atlet panahan. Penelitian ini menyajikan analisis data dalam treatment metode drill dengan jarak bertahap terhadap kemampuan shooting atlet panahan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang difokuskan pada peningkatan hasil score atlet panahan di Dega Archery School disetiap treatment yang diberikan. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 10 sampel yang terdiri dari 5 perempuan dan 5 laki – laki. Penelitian dilakukan dengan metode one group pre-test dan post-test, untuk mengetahui hasil dari pengukuran sebelum sampai setelah diberi treatment metode drill. Setelah dilakukan treatment metode drill, selanjutnya dilakukan analisis data dengan pengujian prasyarat yaitu dengan menguji secara normalitas, homogenitas, dan hipotesis. Sehingga didapatkan hasil perbedaan terhadap score atlet antara sebelum dengan sesudah diberi treatment.

**Kata Kunci** : *olahraga, panahan, metode drill*

## ABSTRACT

**Betaria Dwijayanti:** The Effect of Gradual Distance Drill Method Training on the Shooting Ability of Archery Athletes at Dega Archery School. **Thesis. Palembang: Sports Education, Social Humanities, Bina Darma University, 2024.**

This research aims to determine the relationship between the effect of training using the drill method and increasing the scores of archery athletes. This research presents data analysis in the drill method treatment with gradual distances on the shooting ability of archery athletes. This research is a quantitative research that focuses on increasing the score results of archery athletes at Dega Archery School with each treatment given. The subjects in this study consisted of 10 samples consisting of 5 women and 5 men. The research was carried out using the one group pre-test and post-test method, to find out the results of measurements before and after being given the drill method treatment. After the drill method treatment was carried out, data analysis was then carried out using prerequisite testing, namely by testing normality, homogeneity and hypotheses. So the results obtained were differences in athlete scores between before and after being given treatment.

**Keywords :** *sport, archery, drill method*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur selalu dipanjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya akhir skripsi yang berjudul, “Pengaruh Latihan Metode *Drill* Jarak Bertahap Terhadap Kemampuan *Shooting* Atlet Panahan Di Dega Archery School” dengan baik. Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin dapat diselesaikan tanpa bimbingan dan bantuan serta dukungan dari semua pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini perkenankanlah penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang sedalam-dalamnya kepada Bapak Dr. M. Haris Satria, M.Pd, selaku dosen pembimbing, dan memberikan dorongan sampai skripsi ini terwujud. Dalam kesempatan ini penulis juga mengucapkan terima kasih yang disampaikan kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Sunda Ariana, M.Pd.,M.M., Rektor Universitas Bina Darma.
2. Bapak Nuzsep Almigo, S.Psi.,M.Si,Ph.D., Dekan Fakultas Sosial Humaniora.
3. Ibu Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd., Kepala Program Studi Pendidikan Olahraga, serta para dosen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan ilmu selama masa perkuliahan.
4. Pelatih tercinta Bapak Andhika Rasyid Redha dan Ibu Endiana Amri serta seluruh keluarga besar *Hexa Archery* yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materil.
5. Teman-teman seperjuangan Pendidikan Olahraga angkatan 2019 yang telah memberikan motivasi untuk selalu berusaha sebaik mungkin menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh atlet dan pelatih di *Dega Archery School* atas izin, kesempatan, dan kerjasama yang baik, sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.



Serta semua pihak yang telah memberi dukung dan tidak dapat disebutkan satu-satu, semoga mendapatkan pahala dari Allah SWT. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, bahkan masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak demi perbaikan di masa mendatang. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca. Aamiin.

Palembang, 4 Maret 2024

Betaria Dwijayanti

NIM. 191330017



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	7
1.3 Tujuan .....	7
1.4 Manfaat .....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
2.1 Kajian Teori .....	9
2.1.1 Panahan .....	9
2.1.2 Latihan .....	21
2.2 Kajian Penelitian Relevan .....	25
2.3 Kerangka Berfikir .....	27
2.4 Hipotesis .....	28
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
3.1 Metode Penelitian .....	29
3.2 Rancangan Penelitian .....	29
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian .....	30
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian .....	31
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	31
3.6 Teknik Analisis Data .....	33

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian .....	34
4.2 Hasil Uji Prasyarat .....	35
4.3 Pembahasan .....	41
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Kesimpulan .....	43
5.2 Saran .....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>44</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>48</b>



## DAFTAR TABEL

	Halaman
3.1 Rancangan Penelitian <i>One Grup Pretest – Posttest Design</i> .....	29
4.1 Data Pre-Test Dan Post-Test Latihan Metode Drill Jarak Bertahap .....	34
4.2 Distribusi Frekuensi Nilai Kelas Eksperimen.....	36
4.3 Hipotesis Statistik .....	39

Universitas Bina  
Dharma



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1 Bagian – Bagian Busur <i>Recurve</i> dan <i>Standard Bow</i> .....	14
2.2 Bagian – Bagian Busur <i>Compound</i> .....	15
2.3 Bagian – Bagian Anak Panah .....	16
2.4 <i>Standard Bow</i> .....	18
2.5 <i>Recurve Bow</i> .....	19
2.6 <i>Compound Bow</i> .....	20
2.7 Bagan Kerangka Berfikir .....	27
4.1 Diagram Batang Pre-Test Dan Post-Test Metode Drill Jarak Bertahap ...	35
4.2 Diagram Distribusi Frekuensi .....	37

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Surat Izin Pengambilan Data .....	49
Surat Balasan Izin Pengambilan Data .....	50
Kalender Program Latihan .....	51
Rancangan Program Latihan .....	52
Tabel F Hitung .....	54
Dokumentasi .....	55
Daftar Riwayat Hidup .....	57

