

ABSTRAK

KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT LENGAN, KESEIMBANGAN, DAN KECEPATAN REAKSI TERHADAP KEMAMPUAN MEMANAH JARAK 30 METER PADA ATLET PANAHAH LAMPUNG RONDE NASIONAL

Oleh

GUSTI AGUNG RISMAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui besarnya kontribusi kekuatan otot lengan, keseimbangan, dan kecepatan reaksi terhadap kemampuan memanah jarak 30 meter pada atlet panahan Lampung Ronde Nasional.

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah survei. Sampel yang digunakan sebanyak 15 atlet. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan dengan teknik tes dan pengukuran serta teknik analisis data menggunakan *regresi*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan memiliki persamaan regresi $= 9,695+0,806X$, koefisien determinasi 0,650 sehingga memberikan kontribusi sebesar 65,0% , keseimbangan memiliki persamaan regresi $= 13,556+0,729X$, koefisien determinasi 0,531 sehingga memberikan kontribusi sebesar 53,1% dan kecepatan reaksi memiliki persamaan regresi $= 15,000+0,700X$, koefisien determinasi 0,490 sehingga memberikan kontribusi sebesar 49,0%.

Kata Kunci : Kecepatan Reaksi, Keseimbangan, Otot Lengan, Panahan.