

**EFEKTIVITAS LATIHAN *STAGE ZONE* TERHADAP HASIL TEMBAKAN
JARAK 10 METER PADA EKSTRAKURIKULER PANAHAH DI SMP AL
WILDAN 13 TAMBELANG KABUPATEN BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Meraih Gelar Sarjana Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Oleh :

TIARA PUTRI ANGGRAENI

41182191220060

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45**

2026

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

EFEKTIVITAS LATIHAN *STAGE ZONE* TERHADAP HASIL TEMBAKAN
JARAK 10 METER PADA EKSTRAKURIKULER PANAHAN DI SMP AL
WILDAN 13 TAMBELANG KABUPATEN BEKASI

Oleh :

TIARA PUTRI ANGGRAENI

41182191220060

Telah disetujui oleh :

Pembimbing



Dr. Hj. Ekowati S.Pd., M.Pd.

Bekasi, 24 Juni 2026

Mengetahui

Ketua Program Studi PJKR

FKIP Unisma Bekasi



Dr. Aridhotul Haqivah, M.Pd.

NIK : 45102072018005

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

EFEKTIVITAS LATIHAN *STAGE ZONE* TERHADAP HASIL TEMBAKAN
JARAK 10 METER PADA EKSTRAKURIKULER PANAHAN DI SMP AL
WILDAN 13 TAMBELANG KABUPATEN BEKASI

Dipersiapkan dan ditulis

Oleh :

TIARA PUTRI ANGGRAENI

41182191220060

Telah dipertahankan di depan dewan penguji :

Pada tanggal 24 Juni 2026

dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd.
Sekertaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.
Penguji 1 : Prof. Dr. Dindin Abidin, M.Si.
Penguji 2 : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.
Penguji 3 : Dr. Azi Faiz Ridlo, M.Pd.



Bekasi, 24 Juni 2026

Dekan fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam 45



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd.

NIK : 45101022012015

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tiara Putri Anggraeni

Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191220060

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "**Efektivitas Latihan Stage Zone Terhadap Hasil Tembakan Jarak 10 Meter Pada Ekstrakurikuler Di SMP Al Wildan 13 Tambelang Kabupaten Bekasi**" ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karena kepentingan material dan non-material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakikatnya bukan merupakan karya saya secara orsinil dan otentik. Bila kemudian hari ini duga kuat ada ketidak sesuaian antara fakta dan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim fakultas yang dibentuk untuk melakukan vertifikasi dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 10 Juni 2026

Saya menyatakan



Tiara Putri Anggraeni

NPM : 41182191220060









KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : Tara Putri Andraeni
NPM : 4082191220060
Program Studi : PJKR
Judul : Efektivitas latihan stage zone Terhadap keterampilan Teknik Base bow Pada Ekstrakurikuler Panahan Di SMP AL Wildan 13 Tambora Kabupaten Bekasi
Pembimbing : Dr. Hj. Ekwati S.Pd., M.Pd.

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1.	6/12-2025	Konultasi judul	[Signature]
2.	10/12-2025	Revisi judul	[Signature]
3.	11/12-2025	Konultasi BAB I	[Signature]
4.	13/12-2025	Revisi BAB I	[Signature]
5.	15/12-2025	Konultasi BAB II	[Signature]
6.	20/12-2025	Revisi Bab II	[Signature]
7.	26/12-2025	Konultasi Bab III	[Signature]
8.	29/12-2025	Revisi Bab III	[Signature]

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
9	7-5-2026	Konsultasi <u>IV</u>	
10	19-5-2026	Konsultasi Bab <u>IV</u>	
11	25/5-2026	Konsultasi Bab <u>V</u>	
12	30/5-2026	Revisi Bab <u>V</u>	
13	2/6-2026	Konsul lengkap 2	
14	6/6-2026	ACC Sidang	

Bekasi, 17 Juni 2026
 Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek





UNIVERSITAS ISLAM 45
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 880192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR : L. 0320/UNISMA.FKIP/KD/XII/2025

TENTANG
PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45

- Menimbang** : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dilakukan penulisan skripsi.
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan skripsi.
- Mengingat** : 1. Undang-undang Nornor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
4. Kurikulum Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
- Memperhatikan** : 1. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
2. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan** : Mengangkat Saudara : **Dr. Ekowati, M.Pd**
- Pertama** : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Nama Mahasiswa : Tiara Putri Anggraeni
NPM : 41182191220060
Judul Penelitian Skripsi : *Efektivitas Latihan Stage Zone Terhadap Hasil Tembakan Jarak 10 Meter Pada Ekstrakurikuler Panahan di SMP Al Wildan 13 Tambelang Kabupaten Bekasi*
- Kedua** : Surat Keputusan ini berlaku sejak ditetapkan mulai dari semester **Ganjil T.A 2025/2026 sampai dengan semester Genap T.A 2025/2026**
- Ketiga** : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat** : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima** : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan : Bekasi
Tanggal. 4 Desember 2025


Yudi Budianti, M.Pd
Dekan

- Tembusan :**
1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
 2. Dosen Pembimbing
 3. Arsip



UNIVERSITAS ISLAM "45"
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME
Nomor : /PSP-PLG011/Ak.05/E/Ui/2026

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : Tiara Putri Anagraeni
NPM : 41182101220060
Program Studi : Pendidikan Jaminan Kesehatan Dan Rekreasi

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Efektivitas Latihan Stage zone Terhadap Hasil tembakan Jarak 10 Meter Pada Ekstrakurikuler Tanah di SMP Al Wildan 13 Tambora Kabupaten Bekasi

Dinyatakan lolos / tidak lolos (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 22% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 11 Juni 2026

Mengetahui,
Kepala Program Studi

()

Staf Perpustakaan FKIP

()

Note : Syarat hasil uji turnitin $\leq 35\%$

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

“Prosesnya mungkin bikin lelah, tapi dengan bismillah insyaallah endingnya alhamdulillah.”

(Al-Insyirah :1-8)

“Bukan kesulitan yang membuat kita takut, tapi sering ketakutanlah yang membuat jadi sulit, teruslah berusaha lawan semuanya dengan do’a.”

(Ali bin Abi Thalib)

“Hatiku tenang karena mengetahui bahwa apa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi takdirku, dan apa yang ditakdirkan untukmu tidak akan pernah melewatkanmu.”

PERSEMBAHAN

Di antara seluruh halaman dalam skripsi ini, lembar persembahan adalah halaman yang paling bermakna, karena di sinilah penulis menyampaikan rasa terimakasih yang tidak mampu terucap oleh kata – kata. Bismillahirrahmanirrahim, skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Allah SWT. Sang Maha Pemilik Arah. Beribu-ribu terimakasih telah memberikan perjalanan yang panjang ini menjadi mudah untuk penulis lalui. Dan terima kasih telah menjadi satu-satunya rumah tempatku pulang.
2. Kepada Ayahanda Mamad, beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan namun beliau mampu memotivasi, dan memberikan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
3. Pintu Surgaku, Ibunda Santi. Beliau sangat berperan penting dalam penyelesaian program studi penulis, beliau juga memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai di bangku perkuliahan, tetapi didikan, semangat, motivasi serta do’a yang

selalu beliau berikan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.

4. Kepada Papah saya Ajen, beliau sangat bersemangat saat penulis ingin memulai perkuliahan ini, terimakasih telah memotivasi, dan memberikan mendukung hingga saya mampu menyelesaikan studinya samoai sarjana.
5. Bapak Dr. Hasan Basri, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing Akademik, yang telah memberikan dukungan dan saran sertma masukan selama perkuliahan.
6. Ibu Dr. Hj. Ekowati, S.Pd., M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing, yang selalu memberikan arahan dan saran selama menjadi pembimbing.
7. Kepada Kurnia Dewi dan Dimas Sabarudin, selaku kakak dan kakak ipar terima kasih telah memberikan peluang untuk melanjutkan pendidikan penulis dan menjadi donatur selama perkuliahan, tak lupa juga selalu memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan studinya dan menjadi sarjana.
8. Teruntuk sepupu-sepupu, Taffana Fiska dan Natalie Kesya. Yang selalu hadir memberikan dukungan, semangat, dan kehangatan keluarga pada penulis selama proses penyelesaian studi ini.
9. Teruntuk sahabat-sahabat rumah, I'nayah Thalib dan Tyas Anatasya. Yang telah memberikan semangat, dukungan dan doa yang sangat tulus. Terima kasih atas nasihat, uluran tangan, dan bahu yang menguatkan dalam setiap proses yang penuh tantangan ini.
10. Teruntuk sahabat-sahabat seperjuangan penulis “Anak Umi”, Caroline Helga, Maharani, Widya Maharani, Rizki Adhani. Yang selalu membersamai dalam proses skripsi ini, saling menguatkan, dan berbagi tawa serta air mata. Terima kasih untuk cerita, pelukan, kebersamaan dan semangat yang tak pernah padam.
11. Teruntuk sahabat penulis Zahrah Puteri, Yang tiada hentinya memberikan motivasi kepada penulis agar skripsi dapat selesai secara tepat waktu. Terima

kasih atas setiap waktu yang diluangkan, memberikan dukungan, semangat dan pendengar yang baik.

12. Teruntuk teman seperjuangan penulis Gina A'inil dan rekan-rekan mahasiswa PJKR angkatan 22, terima kasih atas dukungan dan kerja samanya selama menempuh pendidikan serta penyelesaian dan penyusunan skripsi ini.
13. Ibu dan Bapak Dosen, serta Staff Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
14. Terakhir, Penulis ingin mengucapkan terima kasih banyak untuk Tiara Putri Anggraeni atas segala kerja keras dan semangatnya sehingga tidak pernah menyerah dalam mengerjakan tugas akhir skripsi ini. Terima kasih telah berjuang sejauh ini, telah berusaha keras untuk meyakinkan dan menguatkan diri sendiri bahwa penulis mampu menyelesaikan studi ini sampai selesai. Mampu mengendalikan diri sendiri dari berbagai tekanan diluar kendali dan tidak pernah memutuskan untuk menyerah sesulit apapun prosesnya, meskipun menghadapi kegagalan, kebingungan, perasaan ingin menyerah, bahkan cobaan luar biasa yang datang saat penyusunan skripsi ini. Dan yang paling penting terima kasih karena sudah berani memilih, memilih untuk mencoba, memilih untuk belajar, memilih untuk kuat dalam menyelesaika apa yang telah dimulai. Skripsi ini saya persembahkan kepada diri saya sendiri sabagai bentuk kado ulang tahun terindah sepanjang hidup saya.

ABSTRAK

Tiara Putri Anggraeni, 41182191220060. Skripsi ini berjudul “Efektivitas Latihan Stage Zone terhadap Hasil Tembakan Jarak 10 Meter pada Ekstrakurikuler Panahan di SMP Al Wildan 13 Tambelang Kabupaten Bekasi”. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Indonesia (UNISMA BEKASI).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *stage zone* terhadap hasil tembakan jarak 10 meter pada siswa ekstrakurikuler panahan di SMP Al Wildan 13 Tambelang Kabupaten Bekasi. Metode yang digunakan adalah eksperimen kuantitatif dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian berjumlah 15 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan tes hasil tembakan jarak 10 meter. Program latihan dilaksanakan selama 5 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu. Analisis data menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas *Shapiro-Wilk*, uji homogenitas, uji hipotesis *Paired Sample t-Test*, dan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan *Stage Zone* berpengaruh signifikan terhadap hasil tembakan jarak 10 meter pada siswa ekstrakurikuler panahan di SMP Al Wildan 13 Tambelang Kabupaten Bekasi. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata hasil tembakan dari 249,20 pada saat *pretest* menjadi 339,67 pada saat *posttest*, sehingga terjadi peningkatan sebesar 90,47 poin. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 ($< 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tembakan sebelum dan sesudah diberikan latihan *Stage Zone*. Dengan demikian, latihan *Stage Zone* terbukti efektif dalam meningkatkan hasil tembakan jarak 10 meter pada siswa ekstrakurikuler panahan di SMP Al Wildan 13 Tambelang Kabupaten Bekasi.

Kata Kunci: latihan *stage zone*, hasil tembakan, panahan, ekstrakurikuler, jarak 10 meter.

ABSTRACT

Tiara Putri Anggraeni, 41182191220060. *This thesis is entitled "The Effectiveness of Stage Zone Training on 10-Meter Shooting Results in the Archery Extracurricular Activity at Al Wildan 13 Junior High School, Tambelang, Bekasi Regency." Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Muhammadiyah University of Indonesia (UNISMA BEKASI).*

This study aims to determine the effect of stage zone training on 10-meter shooting results for archery extracurricular students at SMP Al Wildan 13 Tambelang, Bekasi Regency. The method used is a quantitative experiment with a One Group Pretest-Posttest Design. The research sample consisted of 15 students selected using a purposive sampling technique. The research instrument used a 10-meter shooting results test. The training program was carried out for 5 weeks with a frequency of 3 times per week. Data analysis used descriptive statistics, the Shapiro-Wilk normality test, the homogeneity test, the Paired Sample t-Test hypothesis test, and the Wilcoxon Signed Rank Test.

Based on the results of the research and data analysis that have been carried out, it can be concluded that Stage Zone training has a significant effect on the results of 10-meter distance shooting in archery extracurricular students at SMP Al Wildan 13 Tambelang, Bekasi Regency. This is indicated by an increase in the average shooting results from 249.20 at the pretest to 339.67 at the posttest, resulting in an increase of 90.47 points. The results of the Wilcoxon Signed Rank Test show an Asymp. Sig. (2-tailed) value of 0.000 (<0.05), so that H_0 is rejected and H_1 is accepted, which means there is a significant difference between the shooting results before and after being given Stage Zone training. Thus, Stage Zone training is proven to be effective in improving the results of 10-meter distance shooting in archery extracurricular students at SMP Al Wildan 13 Tambelang, Bekasi Regency.

Keywords: *stage zone training, shooting results, archery, extracurricular activities, 10-meter distance.*

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirrahim

Puji Syukur kehadirat Allah SWT atas segala Rahmat dan hidayah nya yang telah diberikan kepada penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “EFEKTIVITAS LATIHAN *STAGE ZONE* TERHADAP HASIL TEMBAKAN JARAK 10 METER PADA EKSTRAKURIKULER PANAHAN DI SMP AL WILDAN 13 TAMBELANG KABUPATEN BEKASI” penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan pada universitas islam 45 bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Penyusunan ini dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari banyak pihak untuk itu, pada kesempatan ini penelitian mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nazaruddin Malik, S.E., M.Si. Selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi.
2. Ibu Yudi Budiyantri, S.Pd, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhothul Haqiyah, S.Pd, M.Pd Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
4. Bapak Dr. Hasan Basri, M.Pd. Selaku dosen Pembimbing Akademik, yang telah memberikan dukungan dan saran serta masukan selama perkuliahan.
5. Ibu Dr. Hj. Ekowati, S.Pd,. M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing, yang selalu memberikan arahan dan saran selama menjadi pembimbing.
6. Ibu dan Bapak dosen, serta staff pada Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

7. Penulis ini sangat berterimakasih kepada Kurnia Dewi dan keluarga, selaku kakak yang selalu memberikan dukungan kepada penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan Pendidikan S1.
8. Kepada seluruh keluarga penulis, terutama kedua orang tua yang selalu memberikan dukungan serta semangat yang tiada henti selama perkuliahan.
9. Serta sahabat-sahabat penulis yang telah menemani dan membantu dari awal perkuliahan hingga selesai perkuliahan ini Caroline Helga, Maharani, Widiya Maharani, Rizki Adhani. Terimakasih atas semangat dan kenangan selama perkuliahan.
10. Tak lupa juga kepada Zahrah Puteri selaku sahabat penulis yang selalu memberikan dukungan, dan semangat.
11. Serta teman-teman angkatan 22 yang telah memberikan dukungan dan membantu dalam perkuliahan serta penyusunan skripsi ini.

Demikian skripsi ini dibuat atas dasar upaya serta dedikasi pengetahuan penulisan dalam mengeksplorasi dan pengetahuan tentang topik yang dipilih. Demikian skripsi ini dibuat semoga dapat bermanfaat bagi yang membacanya.

Bekasi, 10 Juni 2026

Tiara Putri Anggraeni

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
MOTO DAN PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	xi
ABSTRACT	xii
KATA PENGANTAR.....	xiii
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR TABEL.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Definisi Operasional.....	8
1. Efektivitas.....	8
2. Latihan	8
3. Ekstrakurikuler	9
4. Latihan <i>Stage zone</i>	9
5. Hasil Tembakan	12
BAB II KAJIAN TEORI.....	14
A. Kerangka Teori	14
1. Hakikat Panahan.....	14
2. Hakikat Latihan	22

3.	Hakikat <i>Stage zone</i>	25
4.	Hakikat Hasil Tembakan.....	32
5.	Hakikat Ekstrakurikuler.....	33
B.	Penelitian Relevan	37
C.	Kerangka Berpikir	41
D.	Hipotesis	44
E.	Profil SMP Al Wildan 13 Tambelang	45
BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....		47
A.	Metode Penelitian	47
B.	Populasi dan Sampel.....	48
C.	Waktu dan Tempat Penelitian	48
D.	Desain Penelitian	49
E.	Instrumen	50
F.	Teknik Analisis Data.....	51
G.	Program Latihan Efektivitas Latihan <i>Stage zone</i> terhadap Hasil Tembakan Jarak 10 Meter.....	55
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA		60
A.	Deskripsi Data	60
B.	Hasil Penelitian.....	64
C.	Pembahasan	68
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		70
A.	Kesimpulan.....	70
B.	Saran	70
DAFTAR PUSTAKA		72
LAMPIRAN		75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Compound</i>	18
Gambar 2. 2 <i>Recurve</i>	19
Gambar 2. 3 <i>Standard Bow</i>	20
Gambar 2. 4 <i>Barebow</i>	21
Gambar 2. 5 <i>Free Zone</i>	28
Gambar 2. 6 <i>Circle Zone</i>	28
Gambar 2. 7 <i>Blue Zone</i>	29
Gambar 2. 8 <i>Red Zone</i>	29
Gambar 2. 9 <i>Yellow Zone</i>	30
Gambar 2. 10 <i>Grouping Zone</i>	31
Gambar 2. 11 <i>Ballon Zone</i>	31
Gambar 2. 12 <i>Kerangka Berpikir</i>	43

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Relevan.....	37
Tabel 3. 1 Program Latihan <i>Microcycle</i>	57
Tabel 4. 1 Data Hasil Tembakan Jarak 10 Meter	60
Tabel 4. 2 Statistik Deskriptif.....	63
Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas	64
Tabel 4. 4 Uji Homogenitas	65
Tabel 4. 5 Hasil uji <i>Paired Sample t-Test</i>	66
Tabel 4. 6 Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Tes Awal Dan Tes Akhir.....	75
Lampiran 2 Data Deskriptif Statistik.....	76
Lampiran 3 Hasil Uji Normalitas Data.....	77
Lampiran 4 Hasil Uji Homogenitas.....	78
Lampiran 5 Hasil Uji <i>Paired Sample Test</i>	79
Lampiran 6 Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	80
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian	81
Lampiran 8 Keterangan Melaksanakan Penelitian	82
Lampiran 9 Frekuensi Bimbingan	83
Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian	85
Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup	97