Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia

Link Page https://journal.amikveteran.ac.id/index.php/jikki

Page https://journal.amikveteran.ac.id/index.php/

.

Pemahaman Pelatih Panahan Tentang Periodesasi Latihan Jangka Panjang Persatuan Panahan Indonesia Kabupaten Banjarnegara

Roy Try Putra[1], Fajar Rizki Pambudi[2]
Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas PGRI Madiun, Indonesia[1]
Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas PGRI Madiun, Indonesia[2]
Email: roytp@unipma.ac.id [1], mailto:Rizkyfajar1804@gmail.com [2]

ABSTRACT

The purpose of this study was to look at the understanding of archery trainers regarding long-term training planning in Banjarnegara Regency. This type of research is descriptive. The population of this research is archery trainers at PERPANI, Banjarnegara Regency using population sampling research. The number of samples consisted of 14 coaches and 19 archery clubs/communities in Banjarnegara Regency. The data was collected using multiple choice multiple choice test techniques and translation. This study uses an analysis technique of normality reliability validity test with an analysis of the level of difficulty of the items and calculations using percentages. Test the validity and difficulty level items using Anates ver 4.10 and test reliability using the SPSS ver 22 program. Referring to the results of the study obtained data with an understanding level of archery trainers in the very high category, the percentage is 14.15% by having 2 national level licensed trainers with good understanding, the high category with a percentage of 14.15% by having 2 licensed trainers with qualifications of provincial level licensed trainers graduates from physical education, health and recreation, the medium category with a percentage of 34.35% having 5 licensed trainers at the district level with an understanding of the medium category, the category with a low percentage of 32.25% having 4 licensed coaches at district level with low understanding, and the category with a low percentage of 6.10% has 4 licensed coaches at club/community level with very low understanding.

Keywords: *Understanding, Coach, Archery, Long Term Training Program*

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kemampuan pelatih panahan mengenai perencanan sebuah program latihan jangka panjang dikabupaten banjarnegara. Jenis penelitian ini deskriptif. Populasi penelitian ini pelatih panahan pada PERPANI Kabupaten Banjarnegara menggunakan penelitian *population sampling*. Adapun jumlah sampel terdiri dari 14 pelatih dan klub/komunitas panahan 19 yang ada di Kabupaten Banjarnegara Adapun pengambilan data menggunakan Teknik tes *multiple choice* pilihan ganda dan penjabaran. Uji validitas dan butir soal tingkat kesulitan menggunakan Anates dan uji reliabilitas dengan menggunkan SPSS. Mengacu pada hasil penelitian didapatkan data dengan tingkat pemahaman pelatih panahan kategori sangat tinggi persentase 14.15 % dengan memiliki 2 pelatih berlisensi tingkat nasional dengan pemahaman yang baik, kategori tinggi dengan persentase 14.15% dengan memiliki 2 pelatih berlisensi kualifikasi pelatih berlisensi tingkat Provinsi lulusan pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi, kategori sedang dengan persentase 34.35% memiliki 5 pelatih berlisensi tingkat kabupaten dengan pemahaman kategori sedang,

Received April 30, 2021; Revised Mei 2, 2021; Accepted juni 22, 2021

kategori dengan persentase rendah 32,25 % memiliki 4 pelatih berlisensi tingkat kabupaten dengan pemahaman rendah,dan kategori dengan persentase rendah 6.10 % memiliki 4 pelatih berlisensi tingkat klub/ komunitas dengan pemahaman sangat rendah.
Kata Kunci: *Pemahamn, Pelatih, Panahan, Program Latihan Jangka Panjang.*

PENDAHULUAN

Olaharaga panahan ialah merupakan olahraga yang spesial dan memiliki banyak keutamaan. Panahan adalah suatu aktivitas yang membutuhkan tenaga, alat busur, anak panah dan komponen pelengkap yang lain dalam melepaskan anak panahan kesuatu sasaran tertentu untuk mendapatkan penilaian yang tinggi.

Ditinjau dari biomekanik, yaitu melepaskan sebuah objek menuju pada ketepatan maksimal dan ditinjau dari sisi belajar gerak atau motor learning panahan maksudnya keterampilan gerak yang tertutup. Olahraga panahan di indonesia sudah dikenal sejak lama, kegiatan memanah memiliki manfaat yang sangat banyak yaitu melatih *strengh endurence* (daya tahan kekuatan), keseimbangan, kordinasi tangan, dan membangun kepercayaan diri. Panahan pada dasarnya memiliki kenamaan yang sangat masyhur dikalangan pemanah *djemparingan* biasa disebut *olahroso* (melatih mental) dan *olahrogo* (melatih badan) (Ramdan Pelana, 2017).

Panahan ialah cabang olahraga statis dengan melibatkan komponen fisik yang berkualitas baik yakni daya tahan kekuatan dan fleksibilitas otot bagian yang atas. Pelaksanaan dasar memanah dalam proses menariik tali busur terjadi kontraksi isotonis pada otot pada tahapan saat tarikan awalan *(predraw)* otot. Pada tahapan tarik penuh *(full draw)*, jari-jari tangan menarik tali busur sampai menempel dibagian bawah dagu *(anchoring)* dan busur ditahan bagian lengan dengan posisi terkunci demikian bagian lengan yang meraik busur terjadi kontraksi isometrik (S. Susanto, 2015).

Tidak ada yang mengetahui awal mula panahan didunia ini muali tahun kapan panahan ditemukan. Dahulu panahan sebagai lambang kekuatan dan kekauasaan. Dindonesia organisasi panahan berdiri sejak 12 juli 1953 yang pertamakali jadi ketua adalah Sri Paku Alam VIII di Yogyakarata yang kini dikenal PERPANI (Persatuan Panahan Indonesia). Tahun yang sama PERPANI telah membuat kejuaran dengan skala nasional yang melibatkan seluruah atlet panahan yang ada dipenjuru tanah ibu pertiwi ini. Selanjutanya pada tahun 1959 panahan Indonesia diterima oleh FITA (Federation Internastional dr Tir A L'Ac) pada Kongres di Oslo, Norwegia. Dengan penuh rasa syukur karena diterima oleha Organiasi Dunia olahraga Panahan, dengan ini memberikan semangat serta motivasi para atlet panahan indonesia untuk berlaga dan mengikuti sebuah kejuaraan di ajang Internasional.

Olimpiade yakni perlombaan kasta tertinggi dan cabang olahraga panahan termasuk olahraga yang diperlombankan pada ajang Olimpiade. Pada tahun 1988 panahan indonesia mencatat sejarah baru dengan meraih medali perak. Melalui proses yang panjang dengan latihan yng sungguh-sunggu, kerja keras, disiplin atlet dan pelatih serta tim yang saling mendukung untuk kesuksesan sebuah program latihan sehimgga mampu mengharumkan indonesia dikancah internasional (Prasetyo, 2018).

Sorang pelatih memiliki peran dan tugas yang tergolong berat. Pelatih sering disebut sebagai *scientis,* manajer, instruktur, motivator, agen jurnalist, disipliner, dan administrator. Sosok pelatih tidak lepas dari sebuah kritikan bahkan ada yang menyebutkan sebagai orang galak dan tegas, memiliki disiplin, dan atlet seringkali disiksa. Namun hal ini hanya sebuah cara pandang sesorang tentang menilai pelatih. *Madzab* apapun yang pelatih gunakan, pelatih wajib mengerti dan faham hak, kewajiban, tugas serta penannya agar pelatih mampu dan berhasil meraih karier sebagai pelatih sebagai pembimbing para atlet. Kode etik wajib diketahui oleh setiap pelatih dalam proses menjalankan profesinya (Harsono, 2017) (Roy Try Putra, Kiyatno, 2017).

Coach/ Pelatih adalah gelar terpancar citra hormat, status, respek, intelgensi, dan tanggung jawab. Proses yang dikiprahkan atlet ialah cerminan dari yang telah dikontribusikan pelatih dalam menerikan proses latihan. Tinginya sebuah prestasi acuanya adalah desain, perencanaan (well-organized), berdasarkan penerapan prinsipa dan metode latihan yang baik dan benar (Harsono, 2017).

Sosok pelatih adalah penting maksudnya bagi setiap atlet, tanpa pengarahan dan bimbingan pelatih, capaian prestasi terbaik dan tinggi sulit untuk didapatkan. Sebuah prestasi tinggi dicapai bagi yang berlatih dengan sistematis dengan pendekatan ilmiah yaitu melalu ilmu pengetahuan dan teknologi dan *sport science*. Hasil sebuah pretasi tinggi rendahnya salah satu faktor adalah cermin dari kualitas skill, IPTEK dan *sport science* seorang pelatih. Apa yang lakukan di lapangan atau pada sebuah kejuaraan adalah program latihan yang diberikan oleh pelatih (Harsono, 2017).

Ilmu kepelatihan *(training science)* memiliki banyak berbagai disiplin ilmu didalamnya. Performa baik melalui proses dan landasan yang kuat ditinjau dari semua aspek untuk meraih prestasi. Semua prestasi perlu dipertanggungjawabkan dengan ilmiah. Latihan yang berkualitas tidah hanya berlandaskan pada satu faktor melainkan berkolaborasi untuk kemajuan prestasi. Keterampilan, motivasi dan bakat atlet sendiri, wajib bagi pelatih memiliki pengetahuan, kepribadian, fasilitas, pengembangan sebuah ilmu khususnya ilmu bagaimana merencanakan sebuah program latihan yang baik dan tepat bagi atlet (Dikdik zafar sidik, paulus L. Pesurnay, 2019).

Pelatih memiliki tugas yang utama yakni upaya memaksimalkan peningkatan atlet. Untuk mencapai tugas ini, pelatih wajib bisa menyusun program latihan dalam menunjang empat komponen utama yakni, komponen fisik, teknik, taktik, dan mental. Perencanaan latihan bisa didesain jangka pendek, menengah, dan jangka panjang. Program yang tepat untuk mencapai prestasi terbaik adalah dengan merancang program latihan jangka panjang. Hasil yang baik berasal dari program atau perencanaan yang matang. Demikian dengan latihan harus direncanakan atau diprogramkan dengan sistematis. Pelatih wajib memiliki program latihan yg baik, seperti halnya pelatih yang sudah profesional dalam mempersiapkan program latihan disusun dengan baik sehingga *peak performance* atlet tercapai sesuai target (Dikdik zafar sidik, paulus L. Pesurnay, 2019).

Pelatih sebaiknya memiliki perilaku dan sikap yang mampu meminimalisir dari hinaan atau kritikan yang buruk. Mengapa demikian karena pelatih adalah sosok bisa segalanya dimata atlet, anak didik, dan masyarakat. Setiap gerak seorang pelatih akan selalu dilihat oleh atletnya.

Khususnya atlet junior selalu meniru setiap apa yang dilakukan oleh pelatih. Gaya tutur kata seorang pelatih menjadi perhatian khusus bagi atlet (Hadi, 2011).

Sebuah perkembangan baru sesuatu yang tidak pernah terlepas dari kehidupan seorang pelatih. Pelatih harus menjadi seorang yang profesional tidak harus menjadi seorang ilmuwan, harus aktif dalam berbagai pengetahuan ilmiah dan merealisasikannya. Pelatih memiliki gaya kepemimpinan yang akan memberikan respon terhadap bagaimana gaya pemimpin yang dilakukan pelatihny. Respon atlet sangat bervariasi dalam memberikan nilai terhadap kepemimpinan pelatih (Empati et al., 2016).

Perencanaan bentuk aplikasi fungsi sebuah manajemen yang berhubungan dengan penentu rencana dalam menggapai suatu sasaran yang telah di tuju. Perencanaan sebuah awal suatu tindakan dalam pelaksanaan manajemen. perencanaan dengan maksimal akan mendapatkan hasil yang baik dan optimal (N. Susanto & Lismadiana, 2016).

Upaya dalam meningkatkan prestasi olahraga, latihan harus melalui proses dan waktu yang panjang. Latihan ialah sesuatu tahapan proses pembentukan skill dan kemampuan atlet yang terencana dan terprogram dilakukan bertahap dan berulang, progresif overload, dilakukan jangka waktu yang sangat panjang. Program latihan harus ddesain dan direaslisasikan dengan mengedepankan prinsip latihan dan dilakukan dengan bertahap, keteraturan, continue, dan selalu terus-menerus tanpa berhenti (Budiwanto, 2012).

Program latihan adalah suatu proses pelaksanaan latihan terjadwal, dari yang sederhana sampai yang sulit, teratur, sederhana sampai yang kompleks, menurut suatu pola atau sistem tertentu, yang diulang-ulang dan dilatih. Untuk memaksimalkan proses pelatihan, pelatih perlu memahami pembagian waktu secara rinci dan konsep program pelatihan, tetapi konsep itu sendiri bukanlah hal baru. Desain suatu Program pelatihan yang efektik agar pelatih mengetahui dan memahami bagaimana pelatih merancang mulai dari prinsip, konten, kebutuhan, tapering, peaking dan performa atlet untuk mendapatkan tujuan utama latihan dan mendapatkan tingkat prestasi yang tinggi. (Purnomo, 2019).

Program latihan jangka panjang ialah perencanaan program latihan, pembinaan pada sebuah kejuaraan mengacu tingkat kematangan individu atlet (usia biologis) dan tidak mengacu usia kronologis. Target utama memfokuskan pada atlet, pelatih profesional adalah bentuk dukungan yang baik, pengadministrasian yang optimal, pendanaan yang sehat, serta IPTEK dan *sport science* dengan atlet merealisasikan periodesasi latihan dan kompetisis yang berjenjang mendapat program yang berkualitas berdasarkan umur biologis dan sesui kebutuhan atlet (Dermawan et al., 2018).

Program atau perencaan latihan adalah pedoman atau pondasi awal yang harus dipersiapkan untuk menampilkan yang terbaik disetiap kejuaraan. Tujuan adalah dasar dalam pembuatan program latihan yang terarah, berdasarkan tujuan program latihan ialah, 1). Memberikan rangsangan fisiologis untuk beradaptasi secara maksimal sesuai waktu yang ditetapkan dan pada tahap kompetisi utama. 2) menyiapkan atlet pada tingkat level yang terbaik untuk mengembangkan skill, mengembangkan biomotor, psikologis,dan manajemen kelelahan. 3). Dalam mencapai sebuah tujuan yang ditargetkan maka latihan harus dilakukan secara logis melalui tahapan yang berjenjang (Lubis, 2013).

Metodologi dalam latihan, tantangan yang berat ialah bagaimana mencapai puncak prestasi *(peak performance)*. Cara mencapai *peak performance* atlet adalah mendesain intensitas dan volume latihan dengan strategi memanipulasinya. Latihan dengan perencanaan

yang baik konsep penting dalam pelatihan yang efektf. Skill dalam membuat program latihan adalah skill wajib dimiliki bagi setiap pelatih. Pelatih memiliki kontribusi yang penting untuk mempersiapkan atlet dalam kejuaraan sehingga coach mampu merancangkan tahap-tahap mengembangkan dan peningkatan potensi atlet (Dikdik zafar sidik, paulus L. Pesurnay, 2019).

Program latihan/ Periodesasi latihan ialah suatu pentahapan proses program latihan jangka panjang/ tahunan untuk membagi kebeberapa kepentahapan latihan sederhana dan kecil. Program latihan dibuat dalam memudahkan para coach atau pelatih untuk menyusun dan melakukan periodesasi latihan. Desain program latihan bertujuan memudahkan dalam membuat tahap dan program latihan yang lebih mudah, kecil dan sederhana. Sehingga periodesasi latihan bisa dilaksanakan secara sistematis dan organisir secara cermat dan sungguh-sungguh. Program latihan pencapaian prestasi tinggi harus menyesuaikan target dan waktu yang telah ditetapkan (Budiwanto, 2012).

METODE PENELITIAN

Pendekatan metode deskriptif ini didesain untuk menghimpun segala informasi yang berkaitan keadaan sekarang dengan nyata. Maksud dari penelitian deskriptif untuk mencari dan mengatahui informasi sebanyak mungkin. Metode ini memiliki tujuan utama yaitu mengilustrasikan suatu keadaan sifat sementara pada saat dilakukan penelitian. “Penelitian deskriptif ialah penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan informasi tentang keadaan gejala yang ada, yaitu keadaan gejala pada saat penelitian dilakukan (Sugiyono, 2013) (sandu siyoto, 2015) .

Populasi dan sampel Penelitian

Populasi ialah generalisasi wilayah terdiri dari: subjek/ objek tertentu yang memiliki karakteristik dan kualitas dipilih peneliti kemudian dipelajari dan dsimpulkan” Adapun populasi penelitian ialah keseluruhan pelatih panahan terdaftar di lingkup PERPANI kabupaten Banjarnegara (Sugiyono, 2013) (sandu siyoto, 2015).

“Sampel ialah sebagian karakteristik dan jumlah yang tersedia oleh populasi, maka pengambilan sampel bisa dari populasi”. Penelitian ini memakai *populasi sampling* maka penelitian pada sampel ini ialah seluruh pelatih panahan yang ada dilingkup PERPANI kabupaten Banjarnegara. jika jumlah subjek dibawah 100 maka diambil keseluruhan yang merupakan populasi penelitian (Sugiyono, 2013).

Tempat dan Waktu Pelaksanaan

Penelitian ini dilakukan diarea wilayah Stadion Purwamenggala, Banyumudal, RT.02/RW.05, Karangplak, Purwonegoro, Kec. Purwanegara, Kab. Banjarnegara Jawa Tengah 53472. Penelitian ini dilaksanakan rentang waktu 2 bulan pada tanggal 03 Maret sampai dengan 30 Mei 2021.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa ketentuan dalam melakukan penggolangan hasil tes butir soal pada penelitian dengan memakai *software* Anates. Dapat dicermati pada tabel tabel berikut ini:

Tabel 1. Tingkat Kesulitan Pilihan Ganda Butir Soal

Butir soal	Jumlah Benar	Tingkat kesulitan	Penafsiran
1	14	83.25	Mudah
2	4	19.75	Sulit
3	11	68.27	Mudah
4	12	75.00	Mudah
5	11	68.75	Mudah
6	11	68.75	Mudah
8	1	6.20	Sangat sulit
9	7	49.00	Sedang
10	5	30.50	Sedang
11	9	64.25	Sedang
12	15	92.75	Sangat Mudah
15	5	30.50	Sedang
16	10	68.50	Sedang
18	9	61.75	Sedang
19	8	62.75	Sedang
20	13	80.25	Mudah
22	10	68.75	Sedang

Tabel di atas menunjukan jika dapat persentase angkanya dikategorikan sangat sulit, sulit, sedang, mudah, sangat mudah ialah sebagai berikut:

Tabel 2. Persentasi Kesulitan Pilihan Ganda

Jumlah	Kategori	Persentase
1	Sangat sulit	5,80%
1	Sulit	5,75%
8	Sedang	54, 80%
6	Mudah	26,50%
1	Sangat Mudah	5,75%

Hasil analisis dari program yang telah ditentukan tahapan kesulitan soal uraian ialah :

Tabel 3. Penggolongan kesulitan soal uraian

Butir Soal	Tingkat kesulitan	Penafsiran
7	24.75	Sulit
13	36.75	Sedang
14	61.50	Sedang
17	36.75	Sedang
21	49.50	Sedang
23	24.75	Sulit
24	49.50	sedang

Tabel di atas menunjukan jika dapat persentase angkanya dikategorikan beberapa tingakatan standar soal ialah sebagai berikut:

Tabel 4. Persentasi Kesulitan Soal

Jumlah	Kategori	Persentase
0	SangatSulit	0%
2	Sulit	28%
6	Sedang	72%
0	Mudah	0%
0	Sangat Mudah	0%

Merujuk pada analisi terhadap penghitungan tingkat kesulitan butir soal bisa dicermati yaitu tabel 1 dan 3 di atas, dapat dikatahui bahwa butir soal dapat dikelompokkan sangat sulit, sulit, sedang, mudah, sangat mudah. Sesuai dengan tabel 2, dapat dperoleh keterangan soal pilihan ganda jika tinjau dari tingkat kesulitan, yakni 5,80% soal kategori dalam sangat sulit, 5,75% soal kategori sulit, 54,80% soal dengan kategori sedang, 26,50% soal kategori mudah, 5,75% soal berkategori sangat mudah. Adapun penjelasan pada tabel 4, bahwa diketahui soal yang uraian jika ditinjau dari kesulitan, yakni 28 soal dengan kategori sulit, dan 72 soal dengan tergolong tidak begitu susah atau sedang

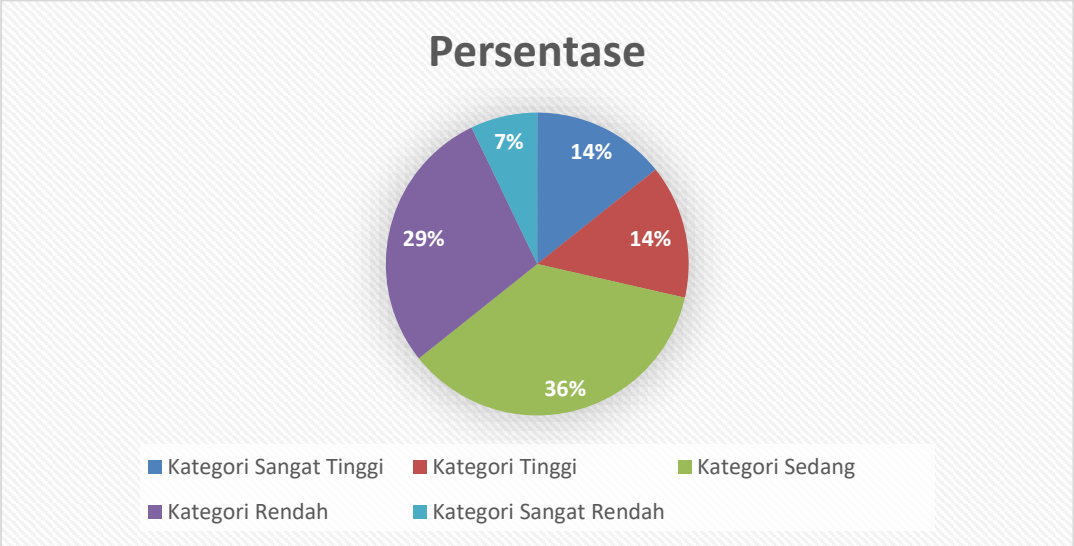
Hasil dari tabel 2 dapat ditarik sebuah keseimpulan penilian/tes yang hubunganya dengan permasalahan pengetahuan pelatih Panahan desain program latihan jangka dengan hasil kategori sedang 54.80% soal pilihan ganda dan persentase 72% soal uraian. Dapat dikategorikan tingkat kesulitan tes ini adalah sedang.

Analisi Kategori Pemahaman Pelatih

Perhitungan analisi dengan kategori dalam menentukan tingkat pengetahuan pelatih dengan menggunakan Ms Excel Ver 2016. Dengan demikian dapat dicermati pada tabel dibawah ini.

Tabel 5. Kategori pelatih panahan dengan tingkat pemahaman tentang program latihan jangka panjang PERPANI Kabupaten Banjarnegara

Kurva Kategori Normal	Kategori	Frekuensi	Persentase
$11.25 < X$	Sangat tinggi	2	14.15 %
$8.75 < X \leq 11.25$	Tinggi	2	14.15 %
$6.25 < X \leq 8.75$	Sedang	5	34.35 %
$3.75 < X \leq 6.25$	Rendah	4	32.25 %
≤ 3.75	Sangat Rendah	1	6.10 %
	N	14	100.00%



Gambar 1. Persentasi Pengetahuan Pelatih Mengenai Periodesasi Program Latihan

Mengacu pada gambar diatas, bahwa informasi diperoleh dengan kategori pemahaman pelatih panahan program latihan jangka panjang di kabupaten Banjarnegara dengan lima tingkat penilaian yang berkaitan dengan pengetahuan pemahaman pelatih panahan perencanaan program jangka panjang dengan kategori sangat tinggi persentase 14.15 %, kategori tinggi dengan persentase 14.15% dengan memiliki , kategori sedang dengan persentase 34.35%, kategori dengan persentase rendah 32,25 %,dan kategori dengan persentase rendah 6.10 %.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari pembahasan yang menyangkut dengan pemahaman pengetahuan pelatih panahan tentang periodesai program latihan jangka panjang dengan kategori sangat tinggi persentase 14.15 % dengan memiliki 2 pelatih berlisensi tingkat nasional dengan pemahaman yang baik, kategori tinggi dengan persentase 14.15% dengan memiliki 2 pelatih berlisensi kualifikasi pelatih berlisensi tingkat Provinsi masing masing lulusan pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi, kategori sedang dengan persentase 34.35% memiliki 5 pelatih berlisensi tingkat kabupaten dengan pemahaman rata2 atau kategori sedang, kategori dengan persentase rendah 32,25 % memiliki 4 pelatih berlisensi tingkat kabupaten dengan pemahaman rendah,dan kategori dengan persentase rendah 6.10 % memiliki 4 pelatih berlisensi tingkat klub/ komunitas dengan pemahaman sangat rendah.

Menuju tingkatan prestasi tertinggi membutuhkan proses dan progres. Demikian dengan seorang pelatih hendaknya memiliki pemikiran yang visioner untuk belajar tentang perencanaan program latihan jangka panjang sampai hayat dikandung badan. Peningkatan prestasi yang baik ialah dengan pendekatan ilmu keolahragaan dan teknologi. Memupuk kesolidan dalam berorganisasi, menghadirkan suasana organisasi yang saling mendukung ialah kunci menuju prestasi yang gemilang. Setiap pelatih dan pengurus PERPANI Banjarnegara

harus mampu menampung akadmisi dan praktisi yang bertujuan meraih prestasi bersama tanpa ada sekat antara satu dengan yang lain. Bagi peneliti berikutnya hendaknya mampu membuat terobosan yang cemerlang dengan menambah literatur dengan tema pengembangan ilmu tentang program latihan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Rasa syukur dan ucapan terimakasih kepada Allah *Azzawajalla* yang telah memberi taufik dan anugerah. Terimaksih kepada Rektor Universitas PGRI Madiun, Dekan Fakultas Kesehatan dan Sains, Kaprodi Ilmu Keolahragaan, seluruh rekan dosen Prodi Ilmu Keolahragaan dan pengurus PERPANI Kabupaten serta Atlet Panahan Dawet Ayu Banjarnegara. yang telah memberikan support dan kesempatan sehingga terselesaikan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Dermawan, D. F., Tangkudung, P. J., & Pd, M. (2018). Periodisasi, Perencanaan Latihan. *Universitas Negri Jakarta*, 1–21. https://www.researchgate.net/profile/Dikdik_Dermawan/publication/328731747_Perencanaan_Latihan_Periodisasi/links/5bdef158299bf1124fba2a38/Perencanaan-Latihan-Periodisasi.pdf

Dikdik zafar sidik, paulus L. Pesurnay, L. A. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. PT Remaja Rosdakarya.

Empati, J., Hapsari, R., & Sakti, H. (2016). Hubungan Antara Persepsi Terhadap Gaya Kepemimpinan Pelatih Dengan Efikasi Diri Pada Atlet Taekwondo Kota Semarang. *Empati*, *5*(2), 373–377.

Hadi, R. (2011). Peran Pelatih dalam Membentuk Karakter Atlet. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, *1*(1), 88–93.

Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga Teori dan metodologi* (2nd ed.). PT Remaja Rosdakarya.

Lubis, J. (2013). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Raja Grafindo Persada.

Prasetyo, Y. (2018). *Teknik Dasar Panahan Trik JituMenembak Akurat dan Tepat Sasaran*. Thema Publishing.

Purnomo, E. (2019). Pengaruh Program Latihan terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bolatangan Porprov Kubu Raya. *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*, *2*(1), 29. https://doi.org/10.26740/jses.v2n1.p29-33

Ramdan Pelana, N. D. Ok. (2017). *Teknik Dasar Olahraga Panahan*. Rajawali Pers.

Roy Try Putra, Kiyatno, S. (2017). *Analisis Faktor Biomotor Dan Psikomotor Dominan Penentu Kemampuan Groundstroke Forehand Tenis Lapangan*. 408–416.

sandu siyoto, M. A. S. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Publishing.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Afabeta.

Susanto, N., & Lismadiana, L. (2016). Manajemen program latihan sekolah sepakbola (SSB) GAMA Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan*, *4*(1), 98. https://doi.org/10.21831/jk.v4i1.8133

Susanto, S. (2015). Pengaruh Latihan Sirkuit terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani dan Ketepatan Membidik Panahan pada Anak Usia Dini. *Ta'allum: Jurnal Pendidikan Islam*, *3*(2), 185–199. https://doi.org/10.21274/taalum.2015.3.2.185-199