

Dr. Sasmarianto, S.Pd., M.Pd.
Muslim, S.Pd.



Mengenal Olahraga
PANAHAN



Mengenal Olahraga

PANDUAN

**Dr. Sasmarianto, S.Pd., M.Pd.
Muslim, S.Pd.**



MENGENAL OLAHRAGA PANAHAN

Penulis:

**Sasmariato
Muslim**

Desain Cover:

Septian Maulana

Sumber Ilustrasi:

www.freepik.com

Tata Letak:

Handarini Rohana

Editor:

Dr. Raffly Henjilito, S.Pd., M.Pd.

ISBN:

978-623-459-508-6

Cetakan Pertama:

Mei, 2023

Tanggung Jawab Isi, pada Penulis

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang

by Penerbit Widina Bhakti Persada Bandung

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT:

WIDINA BHAKTI PERSADA BANDUNG

(Grup CV. Widina Media Utama)

Komplek Puri Melia Asri Blok C3 No. 17 Desa Bojong Emas
Kec. Solokan Jeruk Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat

Anggota IKAPI No. 360/JBA/2020

Website: www.penerbitwidina.com

Instagram: [@penerbitwidina](https://www.instagram.com/penerbitwidina)

Telepon (022) 87355370

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan segala nikmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ini yang berjudul “Menegal Olahraga Panahan” ini dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW beserta keluarganya, para sahabat dan para pengikutnya hingga akhir zaman.

Dalam menyusun buku ini, penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih terdapat banyak kekurangan dan keterbatasan ilmu pengetahuan yang penulis miliki. Namun berkat adanya dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, akhirnya buku ini dapat diselesaikan. Oleh karena itu, sudah sepantasnya penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan buku yang berjudul “Menegal Olahraga Panahan” Mudah-mudahan buku ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan bagi para pembaca buku ini Aamiin.

Pekanbaru, Januari 2023

Tim Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB 1 SEJARAH PANAHAN	1
A. Sejarah Panahan Dunia	1
B. Panahan Sebagai Olahraga	4
C. Perkembangan Panahan di Indonesia	6
D. Pencapaian Prestasi Panahan Indonesia	9
BAB 2 JENIS-JENIS BUSUR, PERALATAN DAN AKSESORIS PANAHAN	13
A. Jenis-Jenis Busur Panah	13
B. Bagian-Bagian Busur	17
C. Modifikasi Peralatan Panahan	29
BAB 3 TEKNIK DASAR OLAHRAGA PANAHAN	35
A. Teknik Dasar	35
B. Kesalahan-Kesalahan dalam Memanah	45
BAB 4 MENINGKATKAN FISIK ATLIT PANAHAN	47
A. Latihan Fisik pada Atlit Panahan	47
B. Melatih Kekuatan Otot Menggunakan Rubber Band	48
BAB 5 MENGENAL OLAHRAGA PANAHAN	55
A. Fakta Menarik Olahraga Panahan	56
B. Manfaat Olahraga Panahan	57
BAB 6 PELUANG KERJA DALAM OLAHRAGA PANAHAN	63
A. Pelatih Panahan	63
B. Pendiri Klub Panahan	65
C. Pengelola Klub Panahan	65
D. <i>Supplier</i> Peralatan Panahan	67
BAB 7 PERATURAN PANAHAN	69
<i>Competition</i>	70
BAB 8 MANAJEMEN PERLOMBAAN PANAHAN	93
A. Manajemen Lomba Panahan	93
B. <i>Technical Handbook</i> (THB)	94

C. Contoh <i>Technical Handbook</i> (THB) Cabang Olahraga Panahan	94
DAFTAR PUSTAKA	110
PROFIL PENULIS	112

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Arti Lambang PERPANI.....	8
Tabel 3.1 Analisis Tingkat Kesalahan yang Sering Dilakukan oleh Atlet Pemanah.....	45
Tabel 7.1 <i>Scoring Values and Colour Specification</i>	82
Tabel 7.2 <i>Tolerance of Measurement Outdoor Target Face</i>	82
Tabel 7.3 <i>Tolerance of Measurement Indoor Target Face</i>	83

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Lukisan Dinding Manusia Purba dan Aktivitas Memanah di Zaman Purba.....	2
Gambar 1.2 Pangeran Carles II.....	4
Gambar 1.3 Lambang Induk Organisasi Panahan Dunia	5
Gambar 1.4 Kejuaraan Panahan di Masa Lampau	6
Gambar 1.5 Cerita Pewayangan.....	7
Gambar 1.6 Sri Paku Alam VIII.....	8
Gambar 1.7 Lambang Organisasi Persatuan Panahan Indonesia (PERPANI)	8
Gambar 1.8 Upacara Penyerahan Hadiah Ketika Olimpiade di Seoul.....	10
Gambar 1.9 Donald Djatunas Pandiangan	11
Gambar 2.1 <i>Standar National Bow</i>	14
Gambar 2.2 <i>Recurve Bow</i>	14
Gambar 2.3 <i>Compound Bow</i>	15
Gambar 2.4 <i>Horse Bow</i>	16
Gambar 2.5 <i>Bare Bow</i>	16
Gambar 2.6 Jemparingan	17
Gambar 2.7 Bagian-Bagian Busur <i>Recurve</i>	17
Gambar 2.8 Bagian-Bagian <i>Compound Bow</i>	18
Gambar 2.9 Bagian-Bagian Anak Panah	18
Gambar 2.10 <i>Riser (Handle)</i>	19
Gambar 2.11 <i>Grip</i>	19
Gambar 2.12 <i>Limb</i>	20
Gambar 2.13 <i>String</i>	20
Gambar 2.14 Anak Panah (<i>Arrow</i>).....	21
Gambar 2.15 <i>Plunger</i>	21
Gambar 2.16 Alat Pembidik (<i>Visir</i>).....	22
Gambar 2.17 <i>Clicker</i>	22
Gambar 2.18 <i>Arrow Rest</i>	23
Gambar 2.19 Peredam Getaran (Stabilisator).....	23
Gambar 2.20 Pelindung Tangan Penarik (<i>Finger Tab</i>).....	24
Gambar 2.21 Pelindung Lengan (<i>Arm Guard</i>)	24

Gambar 2.22 Kantong Panah (<i>Quiver</i>)	25
Gambar 2.23 Pelindung Dada (<i>Chest Guard</i>)	25
Gambar 2.24 Penopang Busur (<i>Ground</i>)	26
Gambar 2.25 Penarik Anak Panah (<i>Puller</i>)	26
Gambar 2.26 Tabung Anak Panah	27
Gambar 2.27 Tas Busur	27
Gambar 2.28 <i>Weight</i>	27
Gambar 2.29 Fismil	28
Gambar 2.30 Bantalan/ <i>Eva Foam</i>	28
Gambar 2.31 <i>Face Target</i>	28
Gambar 2.32 <i>Stand Target</i>	29
Gambar 2.33 Bahan-Bahan untuk Membuat Busur Modifikasi	30
Gambar 2.34 Menyimpulkan Ujung Tali	30
Gambar 2.35 Mengkaitkan Ujung Tali di Sisi Pipa	31
Gambar 2.36 Menekuk Pipa PVC	31
Gambar 2.37 Menutup Ujung Pipa dengan Lakban	32
Gambar 2.38 Membungkus Pipa dengan Busa <i>Zip Tie</i>	32
Gambar 2.39 Anak Panah Modifikasi	33
Gambar 2.40 Seorang Anak Memainkan Panahan Modifikasi	33
Gambar 3.1 Cara Berdiri (<i>Stance</i>)	36
Gambar 3.2 Cara Berdiri Sejajar	37
Gambar 3.3 Cara Berdiri Terbuka	38
Gambar 3.4 Cara Berdiri Tertutup	38
Gambar 3.5 Cara Berdiri Menyilang	39
Gambar 3.6 Memasang Ekor Panah (<i>Nocking</i>)	40
Gambar 3.7 Posisi Setengah Tarikan (<i>Set Up</i>)	41
Gambar 3.8 Menarik Tali (<i>Drawing</i>)	41
Gambar 3.9 <i>Anchoring</i>	42
Gambar 3.10 Menahan Sikap Memanah (<i>Holding</i>)	43
Gambar 3.11 Membidik (<i>Aiming</i>)	43
Gambar 3.12 Melepaskan Anak Panah (<i>Release</i>)	44
Gambar 3.13 Gerak Lanjut (<i>Followthrough</i>)	45
Gambar 4.1 <i>Tricep Kickback</i>	49
Gambar 4.2 <i>Bent Over Rows</i>	49
Gambar 4.3 <i>Bent Over Rows</i>	50

Gambar 4.4 <i>W. Raise</i>	50
Gambar 4.5 <i>Arnold</i>	51
Gambar 4.6 <i>Shrug High Pull</i>	51
Gambar 4.7 <i>Reverse Grip Row</i>	52
Gambar 4.8 <i>High Rows</i>	52
Gambar 4.9 <i>Elbow Archery</i>	53
Gambar 4.10 <i>Archery</i>	53
Gambar 6.1 <i>Pelatihan Pelatih Tingkat Dasar Grade C</i>	64
Gambar 6.2 <i>Contoh Klub Panahan</i>	65
Gambar 6.3 <i>Ekskul Panahan di Lingkungan Kampus</i>	66
Gambar 6.4 <i>Event Panahan UIR OPEN</i>	67
Gambar 6.5 <i>Toko Panahan</i>	67
Gambar 7.1 <i>Range Layout</i>	77
Gambar 7.2 <i>Outdoor Target</i>	79
Gambar 7.3 <i>Indoor Target Butt Set-Up</i>	79
Gambar 7.4 <i>1-10 Scoring Zone Target Face</i>	84
Gambar 7.5 <i>2 X 5-10 Scoring Zone Target Face</i>	86
Gambar 7.6 <i>4x4 40cm Target Face Indoor</i>	87
Gambar 7.7 <i>Triple Triangular Face for Indoor</i>	88



SEJARAH PANAHAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi telah menghasilkan perubahan gaya hidup manusia. Perkembangan tersebut, telah menghapuskan manfaat penggunaan peralatan yang sifatnya tradisional kepenggunaan peralatan yang serba modern. Seiring dengan itu, perkembangan panahan yang semula digunakan untuk mengembangkan ketangkasan dan dipakai sebagai senjata untuk mempertahankan diri dan menyerang. Tetapi dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi busur panah di kembangkan menjadi peralatan yang modern dan menjadi olahraga yang populer dikalangan masyarakat saat ini. Dalam bab ini, akan dibahas mengenai latar belakang/sejarah olahraga panahan, sampai kepada perkembangan panahan sebagai olahraga.

A. SEJARAH PANAHAN DUNIA

Panahan merupakan salah satu olahraga tertua di dunia dan tidak ada satupun ilmuan yang dapat memastikan permainan ini mulai dikenal dan para ahli hanya dapat memperkirakannya. panahan diperkirakan sudah ada sejak 50.000 tahun yang lalu. Beberapa literatur lain menyebutkan 5000-7000 tahun yang lalu. Sumber lain menyebutkan bahwa panahan telah ada sejak 10.000-15.000 tahun yang lalu.

Manusia yang hidup pada zaman purbakala telah menggunakan busur dan panah untuk berburu dan mempertahankan hidup dari serangan musuh. Di dalam sejarah peradaban dunia, busur dan panah telah menjadi



JENIS-JENIS BUSUR, PERALATAN DAN AKSESORIS PANAHAN

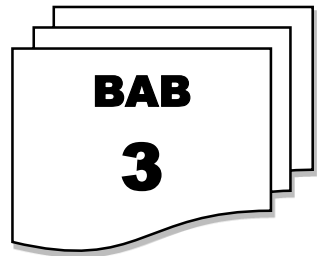
Panah (*Bow*) adalah sebuah senjata atau alat yang digunakan untuk menembakkan anak panah, dibantu oleh kekuatan elastisitas dari panah itu sendiri. Di masa lampau senjata ini digunakan untuk berburu atau sebagai senjata perang. Di era modern panahan digunakan sebagai alat untuk berolahraga.

A. JENIS-JENIS BUSUR PANAHA

Di Indonesia ada beberapa jenis busur yang sering diperlombakan, adapun jenis busur tersebut:

1. *Recurve National/Standar National Bow*

Jenis busur *recurve national* ini terbuat dari bahan dasar kayu dengan kombinasi bahan fiber. Busur standar sering digunakan oleh atlet-atlet pemula, busur jenis ini sering diperlombakan di Indonesia dan nomor yang diperlombakan adalah jarak 30, 40 dan 50 meter. Usia atlet pada divisi busur standar juga dibatasi yaitu maksimal usia 25 tahun. Divisi lomba standar *bow* juga diperlombakan pada *event* daerah dan nasional seperti KEJURPROV, PORPROV dan PON.



TEKNIK DASAR OLAHRAGA PANAHAN

Teknik memanah yang tepat dan benar sangat menunjang pencapaian prestasi yang optimal. Dengan dikuasainya teknik memanah yang tepat dan benar akan memungkinkan konsisten (*consistency*) gerakan memanah baik dalam latihan maupun kompetisi.

Kemampuan teknik merupakan faktor utama yang harus dikembangkan untuk mencapai prestasi olahraga panahan. Oleh karena itu unsur teknik harus mendapat perhatian yang serius, bagi Pelatih maupun atlet dalam cabang olahraga panahan ada beberapa macam keterampilan teknik dasar yang harus dikuasai.

Teknik-teknik dasar dalam memanah merupakan pola gerakan memanah yang harus dirangkaikan secara baik. penguasaan teknik memanah yang baik akan memiliki konsistensi gerakan memanah yang dapat dilakukan secara terus menerus selama latihan atau selama kompetisi berlangsung. Kesalahan teknik merupakan suatu kegagalan, oleh karena teknik-teknik tersebut harus dipahami dan dikuasai oleh atlet agar dapat mencapai prestasi yang optimal.

A. TEKNIK DASAR

Kemampuan teknik dasar dalam memanah merupakan salah satu unsur penting yang harus dikuasai seorang atlet panahan untuk mencapai prestasi. Menurut Harsono (2004: 24) ada sembilan langkah teknik dalam panahan yang harus diperhatikan ialah: 1) Sikap/cara berdiri



MENINGKATKAN FISIK ATLET PANAHAN

A. LATIHAN FISIK PADA ATLET PANAHAN

Kekuatan otot seorang atlet tidak dapat diperoleh secara instan. Latihan yang tepat tentunya akan berdampak terhadap kekuatan otot atlet. Untuk melatih kekuatan otot seorang atlet memerlukan bantuan seorang pelatih. seorang pelatih harus memahami terlebih dahulu karakter dari setiap atlet. Mengapa seorang pelatih harus memahami kemampuan serta karakter atlet? Hal ini dikarena kemampuan individu atlet jelas berbeda-beda. Latihan fisik merupakan aspek dasar yang harus diterapkan mulai dari usia dini. Dalam buku *Periodization Tudor O. Bompa* (2009: 36), klasifikasi pada tahap anak untuk memulai latihan persiapan pada usia 12-14, kemudian untuk memasuki masa tahap kekhususan pada usia 16-18 tahun, dan memasuki tahap atlet profesional pada umur 23-30 tahun.

Otot yang sering digunakan pada cabang olahraga panahan adalah pada bagian lengan, namun selain otot-otot lengan kita seorang pelatih harus melatih kemampuan fisik bagian tubuh yang lainnya. Ketika seseorang berpikir bahwa latihan fisik pada atlet panahan itu tidak penting, hal ini yang harus digaris bawahi. Kenapa latihan fisik pada atlet panahan dikatakan penting, biomotor yang diperlukan dalam melatih fisik tidak hanya pada kekuatan otot lengan saja melainkan biomotor lainnya seperti *endurance* dan *strength*. *Endurance* pada panahan penting karena untuk menjaga keseimbangan tubuh dan mengatur nafas dengan baik. Dalam



MENGENAL OLAHRAGA PANAHAN

Olahraga panahan merupakan cabang olahraga yang sangat berkembang di Indonesia dan sangat populer di dunia. Olahraga panahan memberikan banyak manfaat bagi tubuh kita. Layaknya jenis olahraga lainnya, memanah diketahui mampu memberikan banyak manfaat, salah satunya membangun kekuatan tubuh. Bagaimana tidak, olahraga ini memerlukan sentuhan jiwa yang halus, kesabaran, keuletan, konsentrasi dan ketahanan mental.

Panahan adalah jenis olahraga yang melatih kemampuan seseorang dalam menggunakan busur dan menembakkan anak panah ke bidang sasaran untuk mendapatkan *score* tertinggi. Adapun tujuan olahraga panahan adalah memanah target sasaran dengan mengkoordinasikan gerak tubuh.

Bila melihat pada sejarah, memanah pada awalnya merupakan keterampilan yang dimiliki para prajurit atau pemanah untuk menghadapi pertempuran di medan perang. Namun seiring berjalannya waktu, panahan kemudian dijadikan sebagai hobi dan bahkan kini termasuk dalam salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan di di *event* daerah, nasional dan internasional.

Adapun hal-hal paling dasar yang dipersiapkan ketika melakukan olahraga panahan adalah

1. Busur panah jenis *recurve*, *compound* dan *traditional bow*



PELUANG KERJA DALAM OLAHRAGA PANAHAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi membuka banyak peluang kepada olahragawan untuk mengembangkan ide dan kreativitas dalam berkarya. Kreativitas dan pintar mencari peluang menjadi kunci kesuksesan banyak orang. Begitu juga dengan olahraga panahan yang semakin berkembang dan semakin populer di tengah tengah masyarakat pada masa kini. Olahraga panahan memberikan banyak peluang kepada siapa saja yang mampu bersaing dalam mengembangkan olahraga ini. Adapun peluang yang dapat di kembangkan dalam olahraga panahan yaitu:

A. PELATIH PANAHAN

Idealnya seseorang yang hobi dan tekun dalam berlatih panahan dapat menjadi seorang pelatih panahan yang menangani olahraga panahan di masyarakat. Sebelum terjun ke masyarakat, terdapat beberapa hal yang harus dipastikan dan dimiliki Calon pelatih sehingga layak dan mampu bersaing di dunia kerja sebagai pelatih panahan antara lain:

a. Sertifikat kompetensi

Calon pelatih panahan harus memiliki ijazah, piagam, sertifikat atau bukti lain yang menunjukkan bahwa calon pelatih tersebut memang memiliki latar belakang pendidikan, pelatihan atau seminar yang berkaitan dengan profesi panahan. Hal ini sangat penting sebagai

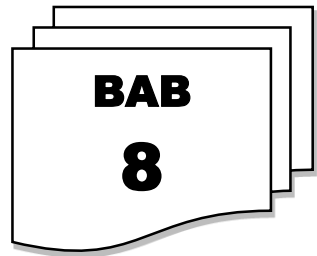


PERATURAN PANAHAN

Olahraga panahan merupakan cabang olahraga yang sangat populer pada saat sekarang ini. Masyarakat mulai berbondong bondong untuk berlatih baik itu sekedar hobi, rekreasi atau prestasi. Olahraga panahan ini semakin berkembang dapat di lihat dari banyaknya bermunculan komunitas komunitas atau klub-klub. Komunitas atau klub panahan juga mengembangkan olahraga panahan ini dengan menggelar lomba lomba panahan baik itu tingkat daerah, nasional maupun internasional.

Perlombaan panahan yang diselenggarakan oleh komunitas, klub atau PERPANI memiliki peraturan perlombaan yang mengacu pada peraturan yang sudah di tetapkan oleh *Word Archery/FITA*. Hanya saja peraturan perlombaan biasanya di modifikasi sesuai dengan keperluan dan kesiapan panitia dalam menggelar perlombaan.

Perlombaan dalam olahraga panahan memiliki peraturan yang telah di atur oleh *Word Archery/FITA*. Peraturan perlombaan yang ditetapkan seperti *Outdoor* dan *Indoor* pada divisi *Recurve*, *Compound* dan *Standard Bow* pada cabang olahraga panahan. Peraturan perlombaan berdasarkan kutipan penulis pada peraturan resmi dari organisasi panahan dunia *FITA (Federation Internationale de Tir a l' Arc)/WA (World Archery Federation)* dalam *Book 2-events* dan *Book 3-Target archery* yang bisa dijadikan sebagai pengetahuan serta acuan dalam membuat *event* perlombaan.



MANAJEMEN PERLOMBAAN PANAHAN

A. MANAJEMEN LOMBA PANAHAN

Manajemen perlombaan dalam olahraga panahan merupakan seni dan ilmu dalam mengelola kegiatan baik itu *event* berskala daerah, nasional maupun internasional. Kegiatan kompetisi olahraga panahan memerlukan pengelolaan untuk menyusun kegiatan secara matang agar setiap *event* yang diselenggarakan berjalan dengan baik. Peningkatan sumber daya manusia tentang *system* organisasi perlombaan panahan sangat diperlukan agar terlaksananya kegiatan yang efektif dan efisien untuk mencapai tujuan yang di inginkan. Manajemen perlombaan panahan terdiri dari perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, pengendalian, sampai evaluasi hasil yang dilakukan

Pengembangan sumber daya manusia melalui penguasaan Sistem Organisasi Pertandingan Olahraga bertujuan menghasilkan kerangka yang secara logis dan komprehensif mengembangkan organisasinya agar bermanfaat bagi organisasi dan masyarakat (Handoko, 2012). Pengembangan sumber daya manusia juga sebagai upaya berkesinambungan meningkatkan mutu sumber daya manusia melalui pendidikan, pelatihan dan pembinaan (Sutrisno, 2014).

DAFTAR PUSTAKA

- Artanayasa, I Wayan. (2014). *Panahan*. Yogyakarta. Graha Ilmu
- Barret, J.A. (1997). *Olahraga Panahan, Pedoman Teknik dan Analisa*. Alih Bahasa Tim Redaktur Dahara Prize. Semarang: Penerbit Dahara Prize.
- Bompa, T.O. (1994). *Theory and methodology of training; the Key to Athletic Training*, Champaign: Human Kinetics.
- Damiri, Ahmad.(1990) *Teknik dasar dan peralatan memanah*,.bandung:FPOK IKIP bandung,1990
- Direktorat PK-LK. (2013). *Pedoman identifikasi pemanduan bakat istimewa cabang olahraga panahan*. Jakarta
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Surakarta:Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Dirjen DIKTI. Jakarta: Proyek Penelitian Tenaga Kependidikan
- Harsono. (2004). *Panahan: Untuk Pemula*. Bandung: UPI.
- Hidayatullah, M.F. (1999). *Pemanduan Bakat Panahan*. Jakarta: Direktorat Keolahragaan Ditjend Diklusipora Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- <https://nuansa.nusaputra.ac.id/2021/12/09/mahasiswa-wajib-tahu-inilah-5-fakta-menarik-mengenai-olahraga-panahan/>
- <https://www.skiptomylou.org/diy-pvc-bow-and-arrow/>
- Hyung Tak, Kim, *Archery Training Center*. Republic of Korea: Crapas, 2009.
- Jean A Berrett .(1987). *Olahraga Panahan Pedoman, Teknik, dan Analisa*. Semarang : Dahara prize
- Kissik Lee and Bondt de Robert, *Total Archery*. Republic of Korea: SAMIC SPORT CO.,LTD, 2005
- Komarudin dan Tjetjep Habibudin. (2010). *Panahan Teknik dan Analisis*. Bandung : FPOK UPI Bandung.
- Lee dkk. (2000). "Standar Baku Teknik Memanah". *Makalah Penataran Pelatih Panahan Tingkat Dasar*. Jakarta: PB. Perpani
- Maksum, A. (2011). *Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi*. Surabaya: Unesa University Press.

- Pelana, R. and Oktafiranda, N.D. (2017) *Teknik Dasar Olahraga Panahan*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Prasetyo, Y. (2013) *Teknik-Teknik Dasar bagi Atlet Pemula Panahan*. Univesitas Negeri Yogyakarta
- Satriya, Dikdik, Iman .(2007). *Metodologi Kepelatihan Olahraga*. Bandung : FPOK UPI Bandung. Sidik, Dikdik .(2010). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Bandung : FPOK UPI Bandung.
- Siswantoyo. (2009). *Pemanduan bakat olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNY
- Tangkudung, James & Wahyuningtyas Puspitorini. (2012). *Kepelatihan Olahraga Pembinaan Prestasi Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Yudik Prasetyo.(2011).*Olahraga Panahan*. Yogyakarta:CV.Grafina Media

PROFIL PENULIS

Dr. Sasmarianto, S.Pd., M.Pd.



Penulis lahir di Desa Keranji Guguh, Kecamatan Koto Gasib Kabupaten Siak, tanggal 14 Maret 1987. Anak keempat dari enam bersaudara dari pasangan Muhammad Ali Sampul dan Fatimah. Menamatkan pendidikan sekolah dasar di SD negeri 047 Kecamatan Dayun pada tahun 1999. Kemudian melanjutkan pendidikan sekolah lanjutan tingkat pertama di SMP negeri 01 Dayun pada tahun 2002. Pada tahun 2005 melanjutkan pendidikan di sekolah menengah atas di SMA negeri 1 Dayun. Pada tahun 2005 melanjutkan pendidikan di Universitas Islam Riau dengan memperdalam ilmu di program studi FKIP jurusan penjas kesrek dan aktif di kegiatan kemahasiswaan seperti KSR PMI, BEM dan HMJ. Setelah menyelesaikan Strata satu, pada tahun 2009 melanjutkan studi S2 di Universitas Riau dengan mengambil jurusan manajemen pendidikan dan selesai pada tahun 2013. Setelah menyelesaikan Strata dua, pada tahun 2018 melanjutkan studi S3 di Universitas negeri Semarang dengan mengambil jurusan manajemen pendidikan dan selesai pada tahun 2020. Pada tahun 2013-sekarang, bekerja sebagai dosen di Universitas Islam Riau dengan mengampu mata kuliah Panahan dan aktif melatih di Unit Kegiatan Mahasiswa Panahan Universitas Islam Riau, membina UIR *archery club* dan menjadi pengurus di pengprov PERPANI Riau tahun 2020-sekarang.

Muslim, S.Pd.



Penulis lahir di Tanak keras pada tanggal 16 Juli 1970. Setelah menamatkan sekolah dasar di Sekolah Dasar Negeri No 060 Sail di Kecamatan Sail Kab Kampar pada tahun 1984 kemudian melanjutkan ke Sekolah Menengah Pertama Negeri 12 Pekanbaru dan lulus tahun 1987 Penulis melanjutkan kembali di Sekolah Guru Olahraga Negeri (SGO) Pekanbaru dan tamat pada tahun 1990 kemudian melanjutkan kuliah Diploma III (DIII) di Universitas Islam Riau, Jurusan Pendidikan Olahraga dan kesehatan dan tamat Pada tahun 1994. Dengan memperoleh predikat IP pemuncak di Fakultas FKIP. Kemudian penulis baru melanjutkan studi S1 di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau dengan Program studi Pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi dan tamat pada tahun 2016. Prestasi sebagai atlet beberapa di antaranya adalah, di tahun 1992 tercatat sebagai atlit *softball* Riau dibawah induk Organisasi PERBASASI. Dan ditahun yang sama mengikuti penataran pelatih *softball* nasional utusan PERBASASI RIAU. Kemudian pada PON tahun 2000 di Jawa Timur Menjadi Pelatih *soft ball* Putri Riau. Dan pada saat itu juga mendapat mandat dari PERPANI Riau mengikuti musyawarah nasional (MUNAS) PERPANI. Pada tahun 2004 mengikuti penataran wasit nasional panahan dan sekaligus menjadi panitia pelaksana kejurnas panahan babak kualifikasi PON XVI di Jakarta. Pada tahun 2005 menjadi wasit pada POPNAS di Sumatera Utara. Pada tahun 2007 pra pon Kaltim turun sebagai atlit panahan dan memperoleh mendali emas PraPON di Kalimantan Timur. Pada PON XVII 2008 Kalimantan Timur memperoleh mendali Perak. Pada tahun 2008 ikut penataran pelatih olahraga tingkat dasar yang diselenggarakan oleh MENPORA. Dan juga sebagai pelatih PPLPD pada kejurnas nasional antar PPLP di Yogyakarta. 2009 di Kalimantan Tengah. Dan masih menjadi pelatih PPLP/PPLPN panahan sampai sekarang. 2009 ikut penataran penyuluhan anti doping dalam olahraga. Pada tahun 2010 mengikuti penataran pelatih panahan di Korea Selatan, di Kim *Archery Shool* utusan Indonesia. 2012 menjadi atlit pada pon XVIII PON Riau. Pada tahun 2013 ikut *Word CUP indoor archery* di Singapura. 2013 mendirikan

sekolah panahan dengan nama *MUSLIM ARCHERY SCHOOL*. 2016 menjadi pelatih pada PON XIX Jawa Barat, pada PON XX Papua menjadi pelatih.



Mengenal Olahraga

PANAHAN

Olahraga panahan merupakan cabang olahraga yang sangat berkembang di Indonesia dan sangat populer di dunia. Olahraga panahan memberikan banyak manfaat bagi tubuh kita. Layaknya jenis olahraga lainnya, memanah diketahui mampu memberikan banyak manfaat, salah satunya membangun kekuatan tubuh. Bagaimana tidak, olahraga ini memerlukan sentuhan jiwa yang halus, kesabaran, keuletan, konsentrasi dan ketahanan mental.

Buku ini di tulis secara ringkas dan sederhana dalam rangka memberikan pemahaman untuk mengenalkan olahraga panahan mulai dari sejarah panahan, memperkenalkan jenis jenis busur, tehnik dasar panahan, cara meningkatkan fisik atlet, peluang kerja dalam olahraga panahan, peraturan panahan serta manajemen perlombaan panahan.

Buku ini di sajikan secara secara praktis, agar pembaca khususnya atlet pemula dan pelatih olahraga panahan dapat dengan mudah memahami dan semakin mencintai olahraga panahan.