

PEMBINAAN PANAHAH DI JAWA TIMUR

Muhammad Nur Aziz Andriawan

S1 Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
e-mail : mnuraziz83@gmail.com

Dr. Irmantara Subagio, M.Kes.

S1 Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
e-mail : irmantaras@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pembinaan panahan yang dilakukan oleh pengurus daerah panahan Jawa Timur. Hal yang akan diteliti mengenai panahan Jawa Timur yang menjadi juara umum PON sembilan kali berturut-turut.

Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif serta ketua umum dan pelatih pusatda panahan Jawa Timur digunakan sebagai subjek penelitian. Instrumen yang digunakan berupa teks wawancara sebagai media pertanyaan dan *handphone* sebagai media alat merekam.

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan, dapat diperoleh bahwa pembinaan panahan di Jawa Timur yang dilakukan oleh pengurus daerah panahan menggunakan metode pembinaan yang sama untuk menghadapi PON dan menggunakan sistem ISO 9001: 2008 yang sudah terakreditasi.

Kata Kunci: Pembinaan, Panahan di Jawa Timur, ISO 9001: 2008

Abstract

This study to purpose for the training of archery carried out by archery administrator in East Java. It will be investigated about the archery of East Java won in PON overall champion nine times.

In this study using qualitative research methods as the general chairman and East Java archery pusatda trainers were used as research subjects. The instrument used in the form of interview texts as question media and mobile phone as recording media.

From the result of research that has been done, it can be obtained that the training of archery in East Java carried out by the archery regional management used the same coaching method to deal with PON and used an accredited ISO 9001: 2008 system.

Keywords: Development, Archery in East Java, ISO 9001: 2008

PENDAHULUAN

Panahan merupakan alat atau benda untuk berburu dan bertahan hidup pada zaman dahulu, namun sekarang dijadikan suatu cabang olahraga yang dipertandingkan di Olimpiade (Artanayasa, 2014:1). Untuk melakukan suatu tembakan, pemanah membutuhkan busur untuk menembakkan anak panah ke sasaran. Olahraga panahan juga membutuhkan fisik, teknik, taktik dan mental dalam menembak agar memperoleh hasil yang bagus. Hal tersebut merupakan komponen dasar bagi beberapa cabang

olahraga lain. Alat atau busur juga termasuk komponen pada cabang olahraga panahan yang memerlukan perhatian khusus, karena hasil tembakan yang bagus juga dipengaruhi oleh faktor alat dalam melakukan penembakan. Terdapat tiga busur yang diperlombakan yaitu: *Compound*, *Recurve* dan *Standart Bow*. Busur yang dipertandingkan tersebut memiliki jarak tersendiri pada saat perlombaan berlangsung, busur *compound* menembak pada jarak 50 meter, *recurve* menembak pada jarak 70 meter, *standart bow* menembak pada jarak 50, 40 dan 30 meter.

Pembinaan adalah suatu usaha untuk menjaga, meningkatkan kualitas dalam suatu cabang olahraga dalam meraih prestasi yang lebih baik (Rumini, 2015). Di setiap cabang olahraga dimasing-masing kota dan kabupaten di Jawa Timur terdapat pembinaan dalam hal organisasi, atlet, pelatih, prestasi dan lain-lain yang dilakukan oleh pengurus daerah pada masing-masing cabang olahraga. Panahan di Jawa Timur juga membina mulai dari klub, cabang disetiap kota dan kabupaten. Pada setiap tahun, pengurus daerah perpani Jawa Timur selalu mengadakan musyawarah provinsi yang dihadiri oleh ketua cabang dari masing – masing kota dan kabupaten. Di dalam musyawarah provinsi banyak hal yang didiskusikan oleh pengurus daerah perpani dan masing-masing ketua cabang dari kota dan kabupaten terkait permasalahan yang dialami oleh pengurus cabang serta pengurus daerah memberikan solusi kepada pengurus cabang yang mengalami permasalahan.

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah penelitian kualitatif yang cenderung menggunakan kata-kata sehingga tidak dapat diukur dengan angka-angka. Dalam metode kualitatif, peneliti menggunakan instrumen penelitian berupa teks wawancara *open interview* dan *handphone* sebagai alat perekam untuk memperoleh data dari ketua umum pengda perpani dan pelatih puslatda panahan Jawa Timur sebagai sumber data. Penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk menafsirkan atau memahami makna dari suatu masalah yang diteliti (Nugrahani, 2014: 25).

B. Waktu dan Tempat penelitian

1. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada tahun 2019
2. Tempat penelitian ini dilaksanakan di lapangan panahan KONI Jawa Timur.

C. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah ketua umum pengda perpani dan pelatih puslatda panahan Jawa Timur.

D. Instrument Penelitian

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan berupa teks wawancara *open interview* bertujuan untuk memperoleh data secara luas berdasarkan jawaban dari sumber data.

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengambilan data kualitatif dilakukan dengan cara wawancara *open interview* dengan teknik triangulasi. Teknik ini digunakan untuk memperoleh data yang lebih valid, peneliti melakukan pengumpulan data lebih dari

satu narasumber yaitu ketua umum pengda perpani Jawa Timur dan pelatih puslatda panahan. Dengan teknik triangulasi data, peneliti dapat mengambil kesimpulan dari hasil wawancara terhadap sumber data.

F. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis *SWOT* (*Strengths, Weaknesses, Opportunities, and Threats*) untuk mengetahui kekuatan, kelemahan, peluang dan ancaman yang diperoleh panahan Jawa Timur. Analisis *SWOT* adalah teknik analisis yang digunakan untuk mengidentifikasi serta menganalisis faktor internal (kekuatan dan kelemahan) dan faktor eksternal (peluang dan ancaman) yang mampu mengevaluasi dan membantu strategi dalam suatu organisasi (Gurel, Emet and Merba TAT, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Dari hasil wawancara dengan ketua umum dan pelatih puslatda dapat diketahui bahwa panahan di Jawa Timur tidak ada yang mengetahui pasti kapan berdirinya, karena pada waktu itu belum ada buku yang menuliskan dengan jelas tahun berdirinya panahan. Namun pada saat itu, guru perisai diri pencak silat dari bapak H. Yahya Buari yaitu alm. Bapak Dirdjoarmodjo yang mendirikan panahan di Jawa Timur. Setelah beliau almarhum, bapak H. Yahya Buari meneruskan perkembangan panahan di Jawa Timur dan menurunkannya ke bapak Denny Trisyanto hingga sekarang.

Awalnya berdirinya panahan hanya ada tiga pengcab yang ada yaitu: Surabaya, Blitar, Tulungagung. Pada saat itu panahan sudah berkembang di Jawa Timur di FPOK dan klub milik bapak H. Yahya Buari dan sampai sekarang sudah banyak pengcab atau pengkot yang bergabung menjadi anggota perpani di Jawa Timur. Prestasi yang diperoleh Jawa Timur yaitu juara umum PON sangat membanggakan bagi panahan Jawa Timur. Sebelum menjadi juara umum PON, panahan Jawa Timur sebenarnya sudah memiliki prestasi pada PON sebelumnya, namun kalah dalam perolehan medali dengan provinsi lain. pada tahun 1985 sampai sekarang Jawa Timur masih menjadi juara umum dikarenakan adanya sistem yang dibuat oleh perpani Jawa Timur. Sistem tersebut yaitu ISO 9001 tahun 2008 yang sudah terakreditasi dan mengandalkan IPTEK merupakan hal yang membedakan Jawa Timur dengan provinsi lain.

Didalam system tersebut terdapat metode pembinaan yang tidak dilakukan oleh provinsi-provinsi lainnya, yaitu sebagai berikut:

1. Proses seleksi dan penerimaan atlet dan pelatih
2. Metode program latihan
3. Sarana dan prasarana

4. Sistem dan prosedur pengelolaan sdm
5. Pencatatan terhadap kegiatan
6. Program pemeliharaan sarana dan prasarana
7. Proses pengajuan program dan anggaran

Selain menggunakan sistem ISO, panahan Jawa Timur juga memiliki buku pedoman untuk atlet dan pelatih sebagai acuan dalam pembinaan PON yang dibuat oleh bapak Denny. Didalam buku tersebut terdapat kunci sukses atau kemenangan untuk menghadapi suatu kejuaraan yang akan diikuti, yaitu sebagai berikut:

1. Mengetahui kemampuan sendiri
2. Mengetahui kekuatan lawan
3. Menguasai peraturan lomba
4. Peralatan yang memadai
5. *Focus on target*

Dalam menghadapi suatu kejuaraan pengda perpani Jawa Timur mengadakan seleksi untuk mencari atlet-atlet yang berpotensi juara di nasional seperti: Kejurnas, Pra PON dan PON. Dalam proses seleksi atlet terdapat tahapan atau alur dalam menentukan atlet-atlet yang mewakili Jawa Timur di kejuaraan nasional, yaitu sebagai berikut:

1. Dalam proses seleksi atlet dari awal hingga terbentuknya tim untuk mewakili Jawa Timur dalam kejuaraan nasional, dilakukan oleh Ketua umum dan pelatih puslatda Jawa Timur sebagai penyeleksi dan pengawas proses seleksi.
2. Atlet-atlet yang mengikuti seleksi berasal dari berbagai kota dan kabupaten di Jawa Timur yang juara pada kejuaraan Porprov, POPDA, Kejurda dan mendapatkan surat rekomendasi dari panahan Jawa Timur untuk mengikuti seleksi.
3. Dalam proses seleksi terbagi menjadi tiga tahap seleksi yang memiliki bobot-bobot tes yang berbeda. Bobot tes tersebut antara lain sebagai berikut:
 - a. Tes I : diberi bobot 2 (awal)
 - b. Tes II : diberi bobot 3 (tengah)
 - c. Tes III : diberi bobot 5 (tes akhir)

Dalam pelaksanaan seleksi atlet, proses tes I sampai tes III dilaksanakan secara berturut-turut selama 3 hari. Hari pertama dilaksanakan tes I berupa skor pada jarak sesuai divisinya masing-masing. Hari kedua dilaksanakan tes II berupa skor dan aduan perorangan pada jarak sesuai divisi masing-masing busur. Hari ketiga dilaksanakan Tes III berupa skor, aduan perorangan dan ditambah dengan tembakan *shot off* pada jarak masing-masing busur. Setelah proses seleksi selesai, data hasil skor akan diolah oleh tim pelatih dan akan diumumkan nama-nama atlet yang lolos seleksi untuk mengikuti Pra PON. Setelah hasil pengumuman nama-nama atlet yang lolos, akan dilanjutkan dengan TC (*Training Center*) yang bertempat

di lapangan panahan koni kertajaya selama kurang lebih 2 minggu.

Untuk menghadapi PON di Papua tahun 2020, perpani Jawa Timur harus mencari tiket terlebih dahulu pada Pra PON pada tahun 2019. Tiket yang diperebutkan oleh perpani Jawa Timur berjumlah 18 tiket yang masing-masing terbagi menjadi tiga divisi yaitu: *compound*, *recurve* dan *standart bow*. Saat ini Jawa Timur sudah memiliki 5 tiket yang diperoleh dari PP perpani pusat karena ada 5 atlet Jawa Timur yang tergabung atlet pelatnas. Dalam perolehan medali mengalami perubahan pada jumlah medali yang diperebutkan, karena yang digunakan berubah mengikuti sistem Olimpiade sehingga pada nomor-nomor yang berpeluang mendapatkan medali menjadi berkurang. Pada aduan beregu, untuk tim yang memperoleh peringkat pertama dari total skor langsung mendapatkan tiket ke PON Papua. Setelah peringkat pertama lolos, tim yang memiliki peringkat di bawahnya dipertandingkan mulai dari 1/12 sampai semifinal. Apabila terdapat tim yang tidak lolos sampai semifinal, maka akan dipertandingkan kembali pada babak aduan perorangan mulai dari 1/32 sampai dengan 1/4 final untuk divisi nasional, 1/32 sampai semifinal untuk divisi *compound dan recurve* dalam memperebutkan tiket.

Pembinaan yang dilakukan perpani Jawa Timur memiliki kendala yang selama ini dialami berupa program latihan yang dibuat oleh perpani Jawa Timur tidak berjalan dengan semestinya karena terganggu dengan pemerintah atau kebijakan pemerintah contohnya kegiatan sekolah dan lain-lain. Selain itu dari bagian peralatan contohnya busur, anak panah dan peralatan panahan yang lainnya juga terkendala karena pendanaan yang diajukan oleh perpani ke koni Jawa Timur tidak sesuai dan waktu penerimaannya terkadang telat sehingga dapat mengganggu proses menuju suatu kejuaraan yang diikuti. Dalam mengatasi hal tersebut, salah satu pelatih puslatda memiliki toko khusus peralatan panahan yaitu *fast archery* Surabaya. *Fast archery* sangat mendukung penuh dalam penyediaan alat panahan bagi atlet yang ingin bertanding di tingkat Nasional maupun Internasional. Selain itu *fast archery* Surabaya juga membiayai *try out* didalam negeri maupun keluar negeri bagi atlet-atlet yang berpotensi mendapatkan medali dalam kejuaraan Nasional maupun Internasional.

B. PEMBAHASAN

Pembinaan adalah usaha yang dilakukan untuk mencapai suatu perubahan menjadi yang lebih baik dalam hal perencanaan, pengorganisasian, pembiayaan, koordinasi, pelaksanaan, pengawasan dan evaluasi sebagai tolok ukur keberhasilan dalam proses pembinaan (Nababan, Melfa Br., Rahma Dewi, dan Imran Akhmad, 2018). Perpani Jawa Timur dalam melakukan pembinaa

mulai dari klub dan pengcab atau pengkot yang berada di masing-masing kota dan kabupaten. Klub dan pengcab atau pengkot sangat berperan penting dalam membina atlet usia dini pada proses pembibitan atlet, karena peran pelatih sangat penting dalam melatih atlet pemula hingga juara di tingkat provinsi. Setelah pembibitan atlet yang dilakukan oleh klub dan pengcab atau pengkot, atlet-atlet yang berpotensi dan juara di tingkat provinsi mulai dilakukan pembinaan lanjutan oleh pengurus daerah perpani Jawa Timur. Dalam pembinaan lanjutan ini dilakukan untuk mempersiapkan atlet-atlet pada kejuaraan di tingkat nasional. Pembinaan panahan Jawa Timur sudah menggunakan IPTEK yang membedakannya dengan provinsi lain. IPTEK yang digunakan Jawa Timur tersebut berisi tentang fisik, kesehatan, psikologi dan biomekanik.

Program latihan yang dibuat oleh Jawa Timur telah disusun dengan baik mulai dari program latihan tahunan, bulanan, mingguan dan harian yang digunakan Jawa Timur menghadapi kejuaraan nasional yang diikuti sehingga Jawa Timur memperoleh hasil yang maksimal. Dalam periodisasi latihan, untuk membuat program latihan harus menggambarkan porsi atau pembagian waktu sehingga mudah mengatur bagian dalam latihan. Bagian dalam latihan atau fase latihan pada program latihan terbagi menjadi 3 fase utama: persiapan, pertandingan dan transisi. Fase persiapan yang berisi persiapan umum dan khusus, sedangkan pertandingan dibagi menjadi dua yaitu pra kompetisi dan kompetisi utama (Bompa, Tudor O. and G. Gregory Haff, 2009: 143). Pembinaan panahan yang dilakukan oleh Jawa Timur menggunakan sistem manajemen mutu yang baik berupa ISO 9001: 2008 yang menerapkan antara lain:

a. Proses seleksi dan penerimaan atlet dan pelatih

Dalam proses seleksi atlet dan pelatih yang dilakukan oleh Jawa Timur untuk membentuk tim panahan, atlet yang diseleksi merupakan atlet juara dari perlombaan-perlombaan yang diadakan di Jawa Timur. Sedangkan untuk seleksi pelatih ditentukan berdasarkan banyaknya atlet binaannya yang berhasil masuk puslatda.

b. Metode program latihan

Dalam pembuatan program latihan dibuat program latihan makro yang dapat di *break down* menjadi program latihan mingguan dan harian. Untuk tes degradasi dalam puslatda dilakukan tes setiap 3 bulan sekali dengan memperhatikan atau mempertimbangkan hasil kejurnas, kejurda dan lain-lain.

c. Sarana dan prasarana

Sarana dan prasarana yang dimiliki panahan Jawa Timur sudah memadai dan memenuhi syarat dalam melakukan suatu perlombaan di tingkat provinsi dan nasional.

d. Sistem dan prosedur pengelolaan SDM

Menggunakan sistem dalam hal kemitraan untuk menempatkan atlet sebagai mitra kerja serta mempunyai hak dan kewajiban yang harus dilindungi.

e. Pencatatan terhadap kegiatan

Dalam kegiatan yang dilakukan oleh atlet harus dicatat pada *training logbook* masing-masing atlet. Setelah atlet mengisi *training logbook* maka tugas pelatih mencatat kembali di buku pedoman pelatih dan dilaporkan kepada KONI Jawa Timur.

f. Program pemeliharaan sarana dan prasarana

Sarana dan prasarana merupakan tanggung jawab bersama antara atlet, pelatih dan KONI Jawa Timur yang harus dirawat.

g. Proses pengajuan program dan anggaran

Proses pengajuan dilakukan oleh pengda perpani Jawa Timur yang ditanda tangani ketua umum selanjutnya di lakukan pengajuan ke KONI Jawa Timur dan hal-hal yang berupa insidental diajukan sesuai dengan waktu menjelang kejuaraan.

Analisis *SWOT* adalah analisis kondisi yang menganalisis secara internal dan eksternal pada sebuah organisasi dan bertujuan untuk mengetahui sampai sejauh mana strategi dan program kerja dalam organisasi (Rismianto, Defid Dwi., Siti Rochmah, dan Farida Nurani, 2012). Dalam pembahasan ini, peneliti menjelaskan dan menjabarkan hasil penelitian tentang pembinaan panahan di Jawa Timur menggunakan teknik analisis *SWOT* dari segi kekuatan (*strength*), kelemahan (*weakness*), peluang (*opportunity*), dan ancaman (*threat*). Hasil analisis *SWOT* dapat diharapkan untuk memaksimalkan kekuatan dan peluang yang ada sehingga dapat menjadi lebih baik, serta berusaha untuk mengatasi kelemahan dan ancaman yang ada agar pembinaan panahan di Jawa Timur tidak mengalami kendala. Hasil Analisis *SWOT* dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. *Strength* (kekuatan) yang dimiliki oleh pembinaan panahan di Jawa Timur:

a. Sistem pembinaan yang sudah berakreditasi

Sistem yang digunakan oleh panahan Jawa Timur yaitu ISO 9001: 2008 sudah terakreditasi dan dijadikan pedoman bagi Jawa Timur menghadapi semua kejuaraan nasional yang diikuti. Dibandingkan di provinsi lain, sistem pembinaannya masih belum jelas dan masih belum tertata dengan baik. Dapat dilihat dari hasil perolehan medali setiap PON berlangsung, Jawa Timur selalu juara umum PON IX hingga sekarang, sehingga membuktikan bahwa sistem yang digunakan sudah berjalan dengan baik.

b. Pelatih yang berkompeten

Pelatih panahan Jawa Timur merupakan pelatih yang memiliki kompeten dalam hal panahan dan lulus ujian tes dan seleksi secara teori maupun praktek sesuai bidang keunggulan masing-masing. Selain itu, pelatih yang dipilih oleh perpani Jawa Timur harus memiliki riwayat berupa atlet yang dilatih pernah menjuarai kejuaraan tingkat provinsi dan nasional sehingga pelatih tersebut dapat dipertanggung jawabkan kompetennya dalam hal melatih panahan.

c. sistem seleksi atlet yang sangat ketat

Atlet yang bertanding di tingkat nasional dan di tingkat Internasional merupakan hasil seleksi yang sangat ketat. Proses seleksi atlet dilakukan sebanyak tiga kali dengan bobot tes yang berbeda pada setiap tes yang diikuti. Pada saat tes berlangsung atlet yang bersangkutan apabila tidak menghadiri tes, maka dinyatakan gugur dalam proses seleksi pada hari.

2. *Weakness* (kelemahan) yang di miliki oleh pembinaan panahan di Jawa Timur:

a. Pengajuan peralatan yang tidak sesuai

Pengajuan peralatan yang diajukan oleh perpani Jawa Timur kepada KONI Jawa Timur kurang sesuai dengan yang diajukan, sehingga akan mempengaruhi terhadap adaptasi atlet dengan alat yang tidak biasanya atlet tersebut gunakan dan hasil tembakan akan berpengaruh juga.

b. Program latihan yang berbenturan dengan pemerintah

Program latihan yang sudah di buat oleh perpani Jawa Timur terkadang mengalami hambatan dengan pemerintahan, dapat dicontohkan dengan atlet yang pulang sekolahnya terlalu sore disebabkan oleh *full day school* akan mempengaruhi proses latihan. Dari segi fisik atlet tersebut sudah dalam kondisi lelah dan pada waktu proses latihan berlangsung, latihan tersebut kurang maksimal.

3. *Opportunity* (peluang) yang dimiliki oleh pembinaan panahan di Jawa Timur:

a. Berpeluang mencetak atlet berprestasi ditingkat junior maupun senior

Pembinaan yang dilakukan perpani Jawa Timur dimulai dari SD, SMP, SMA, perguruan tinggi. Dalam pembinaan ini perpani Jawa Timur mengadakan kejuaraan sesuai dengan jenjang diatas agar dapat memiliki juara-juara di tingkat tersebut dan mudah mempersiapkan kejuaraan nasional yang akan diikuti karena memiliki berbagai atlet dari masing-masing jenjang.

b. Berpeluang meraih prestasi yang lebih baik

Dengan pembinaan yang baik dan sudah terakreditasi, sangat memungkinkan Jawa Timur menjuarai pada kejuaraan nasional lainnya seperti: kejurnas, PPLP, PRA PON, dan PON.

4. *Threat* (ancaman) yang dimiliki oleh pembinaan panahan di Jawa Timur:

Latihan atlet yang tidak maksimal.

Dengan banyaknya aktifitas atau kegiatan atlet di sekolah maupun diluar sekolah, dapat menyita waktu istirahat yang dimiliki atlet sehingga pada saat proses latihan berlangsung, atlet terlihat kelelahan dan kurang maksimal dalam melakukan latihan dan target atau jatah yang diberikan pelatih kepada atlet jadi tidak maksimal dan tidak terpenuhi semuanya.

Kesimpulan dan Saran

A. Kesimpulan

Hasil penelitian pembinaan panahan di Jawa Timur dapat disimpulkan yaitu:

1. Pengurus daerah perpani Jawa Timur melakukan pembinaan mulai dari dasar yaitu klub dan cabang. Kejuaraan yang diadakan di daerah bertujuan untuk membina bibit-bibit atlet muda yang berpotensi sesuai dengan jenjang SD, SMP, SMA dan perguruan tinggi sehingga pada saat seleksi menghadapi kejuaraan tingkat nasional pengda perpani Jawa Timur tidak kebingungan mencari atlet. Selain itu Program latihan, proses seleksi atlet, pelatih yang berkompeten dan penggunaan sistem ISO merupakan komponen bagi panahan Jawa Timur dalam mempertahankan juara umum.
2. Program latihan yang sudah dibuat oleh pengda perpani Jawa Timur dalam menghadapi PON di Papua, menggunakan program yang sama dengan PON sebelumnya karena program yang dibuat sudah baik dan berjalan. Namun ada beberapa yang akan ditambahkan kedalam program yang sudah dibuat untuk menyempurnakan program PON di Papua antara lain:
 - a. Menembakkan 3 anak panah dalam 5 seri dan diulangi sebanyak 5 sesi
 - b. Menembakkan 1 anak panah untuk melatih tembakan *shot off* sebanyak 15 kali, apabila tembakan tidak mendapatkan poin 10 maka harus menambah jumlah tembakannya sampai mendapatkan poin 10.
 - c. Melatih sistem anaerobik pada atlet dengan cara menahan napas dari garis tembak sampai target sesuai jaraknya masing-masing
3. Kendala yang dialami dari awal berdirinya panahan hingga sekarang yaitu proses pengajuan alat yang dilakukan oleh pengda ke koni yang terhambat

dalam waktu penerimaan, meskipun alatnya datang tepat waktu namun tidak sesuai dengan apa yang diajarkan.

B. Saran

1. Perlu mengadakan *event* kejuaraan daerah dan mengikuti kejuaraan di provinsi lain yang lebih banyak agar pengalaman bertanding atlet meningkat.
2. Bagi atlet yang sudah masuk puslatda, perlu dipantau dan dievaluasi lebih lanjut setiap minggunya tentang perkembangan fisik, mental, teknik dan taktik dikarenakan atlet tersebut merupakan atlet-atlet pilihan dari berbagai daerah.
3. Sistem pembinaan yang sudah dijalankan oleh perpani Jawa Timur dalam menghadapi suatu kejuaraan sudah baik dalam berbagai segi, namun perlu ditingkatkan lagi pada proses seleksi atlet dan pelatih sehingga tim Jawa Timur yang berangkat kejuaraan memiliki tim yang berkompeten.
4. Atlet-atlet yang berpotensi dalam perolehan medali pada kejuaraan nasional perlu disendirikan dan diberikan latihan khusus agar perkembangannya lebih maksimal dan tidak terganggu dengan atlet lain.

Daftar Pustaka

- Artanayasa, I Wayan. 2014. Panahan. Yogyakarta: GRAHA ILMU.
- Rumini, R. 2015. Manajemen Pembinaan Cabang Olahraga Atletik di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Jawa Tengah. *Journal of Physical Education, Health and Sport* 2(1).
- Nugrahani, Farida. 2014. *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*. Solo: Cakra Books.
- Gurel, Emet and Merba TAT. 2017. SWOT Analysis: A Theroretical Review. *The Journal of Internasional social Research* Volume 10(51).
- Nababan, Melfa Br., Rahma Dewi, dan Imran Akhmad. 2018. Analisis pola pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi di federasi olahraga rekreasi masyarakat indonesia Sumatera Utara tahun 2017. *Jurnal pedagogik olahraga* Vol. 04 no 1.
- Bompa, Tundo O. and G. Gregory Haff. 2009. *Periodization : Theory and Methodology of Training*. United States of America: Human Kinetics.
- Rismianto, Devid Dwi., Siti Rochmah, dan Farida Nurani. 2012. Strategy of the local goverment in developing tourism sector to increase the local revenue(PAD). *Jurnal administrasi publik (JAP)*, vol. 1 no 5.