

Yudik Prasetyo



OLAHRAGA PANAHAN



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Universitas Negeri Yogyakarta
2011

DAFTAR ISI

SAMBUTAN DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN (FIK) UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA (UNY).....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB I. SEJARAH PANAHAN	1
BAB II. PERALATAN PANAHAN.....	6
BAB III. PERLENGKAPAN PERLOMBAAN PANAHAN.....	20
BAB IV. TEKNIK-TEKNIK DASAR BAGI PEMANAH.....	27
BAB V. PERAN PELATIH DALAM PEMBINAAN MENTAL ATLET USIA DINI PANAHAN	47
BAB VI. MODEL LATIHAN MENTAL BAGI ATLET PANAHAN.....	53
BAB VII. NILAI-NILAI DALAM OLAHRAGA PANAHAN.....	60
BAB VIII. PEMBENTUKAN KARAKTER BANGSA MELALUI EKSTRAKURIKULER PANAHAN	67
DAFTAR PUSTAKA	73
PROFIL PENULIS	79

OLAHRAGA PANAHAN



Penulis lahir di Magelang, 15 Agustus 1982. Pengabdian penulis: membawa tim panahan UNY di Ganesha Open ITB 2005, Kejurnas Indoor 2006 di UNY, Kejurnas Indoor UNJ 2008, POMNAS 2009 di Palembang Juara Umum, Ganesha Open ITB 2010, dan Kejurnas Antar UKM dan PPLM di UPI Bandung Juara Umum. Pengalaman melatih: sebagai pembina UKM Panahan UNY dari tahun 2008-sekarang, pelatih PPLM Panahan DIY dari tahun 2009-sekarang, dan pelatih tim Porprov Sleman tahun 2011. Organisasi yang diikuti: Pengurus Provinsi BAPOMI DIY Periode 2010-2013 dan Pengurus Daerah ISORI Provinsi DIY Masa Bakti 2009-2013. Tujuan penulisan buku ini untuk mempermudah belajar bagi para pemanah pemula dan mengembangkan panahan di Indonesia menuju prestasi dunia.

ISBN 978-602-8429-42-9



9 786028 429429