

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, F., Maeni, P., & Nurmalinda, E. (2020). Analisis Narasi Visual Poster Asian Games 2018 Versi Panahan (Mel Ahyar). *Jurnal Desain*, 7(2), 126–135. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30998/jd.v7i2.5832> ANALISIS
- Afriansyah, A. (2009). *PENAMBAHAN CORE STABILITY EXERCISE PADA LARI ZIG-ZAG LEBIH MENINGKATKAN AGILITY PADA PEMAIN FUTSAL* [Universitas Esa Unggul]. <https://digilib.esaunggul.ac.id/penambahan-core-stability-exercise-pada-lari-zigzag-lebih-meningkatkan-agility-pada-pemain-futsal-2208.html>
- Ahmad, Z., Taha, Z., Hassan, H. A., Hisham, M. A., Johari, N. H., & Kadirgama, K. (2014). Biomechanics measurements in archery. *Journal of Mechanical Engineering and Sciences*, 6(June), 762–771. <https://doi.org/10.15282/jmes.6.2014.4.0074>
- Akbar, A. K., & Nurhayati, A. (2018). ANALISIS PERSEPSI KINESTETIK TERHADAP KEMAMPUAN MEMANAH ATLET PANAHAN KOTA PALOPO. *Prosiding Seminar Nasional*, 04(1), 206–214. <https://doi.org/2443-1109>
- Akuthota, V., Ferreira, A., Moore, T., & Fredericson, M. (2008). Core stability exercise principles. *Current Sports Medicine Reports*, 7(1), 39–44. <https://doi.org/10.1097/01.CSMR.0000308663.13278.69>
- Arisman, A., & Noviarini, T. (2021). *TABATA WORKOUT DALAM MENINGKATKAN KEBUGARAN ATLET PANAHAN*. 4(1), 12–22.
- Arisman, A., & Okilanda, A. (2020). PENGEMBANGAN DIRI MELALUI OLAHRAGA PANAHAN. *Jurnal Menssana*, 5(April), 69–77.
- Asaribab, N., & Siswantoyo, S. (2015). Identifikasi Bakat Olahraga Panahan Pada Siswa Sekolah Dasar Di Kabupaten Manokwari. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 39–55. <https://doi.org/10.21831/jk.v3i1.4968>
- Baskoro, D. A. (2016). Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations - PDF Download Gratis. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 5(3), 23–27. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr%0AHubungan>
- Basuki, S. (2019). Kontribusi Tingkat Konsentrasi Terhadap Ketepatan Hasil Panahan Ronde Nasional Jarak 40 Meter (Studi Pada Atlet Putra Unit Kegiatan Mahasiswa Panahan Universitas Negeri Surabaya). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 383–390.
- Bowen, J. D., & Editors, D. J. K. (2017). *Peter H. Seidenberg MD, FAAFP, FACSM, RMSK, Jimmy D. Bowen MD, FAAPMR, CAQSM, RMSK, CSCS, David J. King MD (eds.) - The Hip and Pelvis in Sports Medicine and Primary Care (2017, Springer International Publi.pdf (2nd ed.)*. Springer.
- Dermawan, O., Warsono, Y. H., Widodo, S., & Kumaidah, E. (2017). Perbandingan Nilai Vo 2 Max Dan Denyut Nadi Latihan Pada Pemain Futsal Dengan Pemain

- Sepak Bola (Studi Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Diponegoro). *Endang Kumaidah JKD*, 6(2), 1001–1008.
- Dewi, P. C. P., & Palgunadi, I. K. A. (2021). Pengaruh Latihan Core Stability terhadap Keseimbangan Atlet Panahan Usia 7-11 Tahun. *Jendela Olahraga*, 6(2), 59–67. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i2.7529>
- Dewi, P. C. P., & Vanagosi, K. D. (2019). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Panahan Pengkab Perpani Karangasem. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 5(2), 101–111.
- Easton, E. (2017). *Archery Facility Plan*. EASTON. <https://static1.squarespace.com/static/5ba5387b9d41494f892cc9e2/t/5c319d1a758d4678747844ae/1546755360999/ArcheryFacilityPlanningGuide.pdf>
- Effendi, A. R. (2015). HUBUNGAN LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN PANJANG LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN SERVICE ATAS PERMAINAN BOLA VOLI Awang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 44–55. <https://doi.org/10.31571/jpo.v4i1.29>
- Elliot, M. (2002). *Reference Guide for Recurve Archers*. Grange and Balbardie Archery. <http://www.archersreference.co.uk>
- Fajri, S. A., & Prasetyo, Y. (2015). Pengembangan busur dari pralon untuk pembelajaran ekstrakurikuler panahan siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(2), 88–95.
- Fatikhawati, A., Prahasanti, K., & Efendi, C. (2021). Perbandingan Pengaruh Latihan Fisik Interval Tinggi Dengan Kontinu Terhadap Heart Rate Istirahat, VO2Max Dan Heart Rate Recovery Pada Atlet Renang Pria POR SURYANAGA Surabaya. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 6(1), 35. <https://doi.org/10.26740/jossae.v6n1.p35-45>
- Habibinia, A. (2014). *Archery*. <https://www.caasn.com/archery.html>
- Han-Byu, K., Sae-Hyung, K., & Wi-Young, S. (2015). THE RELATIVE IMPORTANCE OF PERFORMANCE FACTORS IN KOREAN ARCHERY. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(5), 1211–1219.
- Haywood, K. M., & Lewis, C. F. (2014). *Archery: Steps to success* (T. Heine (Ed.); 4th ed.). Human Kinetics, Inc. www.HumanKinetics.com United
- Hibbs, A. E., Thompson, K. G., French, D., Wrigley, A., & Spears, I. (2008). Optimizing performance by improving core stability and core strength. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 38(12), 995–1008. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19026017>
- Hodges, P., Holm, A. K., Holm, S., Ekström, L., Cresswell, A., Hansson, T., & Thorstensson, A. (2003). Intervertebral Stiffness of the Spine Is Increased by Evoked Contraction of Transversus Abdominis and the Diaphragm: In Vivo Porcine Studies. *Spine*, 28(23), 2594–2601. <https://doi.org/10.1097/01.BRS.0000096676.14323.25>
- Humaid, H. (2014). Influence of arm muscle strength, draw length and archery technique on archery achievement. *Asian Social Science*, 10(5), 28–34. <https://doi.org/10.5539/ass.v10n5p28>

- Hyung Tak, K. (2010). *Kim, Hyung Tak - Archery*.
- Indah Pratiwi, O., & Mansur, M. (2018). Developing Core Stability Exercise Model of Playing Approach for Children Aged 10-12 Years to Improve Accuracy in 15 Meters Archery. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 278, 447–450. <https://doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.113>
- Irfandi, I., & Rahmat, Z. (2020). Analisis Keterampilan Memanah Bagi Mahasiswa Uin, Serambi Dan Ubudiyah Di Stkip Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh. *Penjaskesrek Journal*, 7(1), 105–118. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v7i1.1012>
- Jang Ho, K. (2016). *Road to Rio: South Korea's archers training mind and body to continue golden legacy*. <https://www.youtube.com/watch?v=NUPRjppgbE0>
- John, W., Rankine, M., John, W., Rankine, M., & On, C. E. F. R. S. E. F. R. S. S. A. X. (2017). *On the general law of the transformation of energy*. 5982(March). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1080/14786445308647205>
- Johnson, T. (2015). *Archery Fundamentals* (2nd ed.). Human Kinetics, Inc. https://books.google.com/books?id=QHEnFz1m_JQC&pgis=1
- Junaidi, J. (2020). *Fisiologi Olahraga: Respons dan Adaptasi Tubuh Terhadap Latihan Berbasis Sport Science* (B. Winata (Ed.); 1st ed.). ITB Press.
- Kharismawan, P. M., Kuswardhani, R. T., -, W., Sagung Sawitri, A. A., Adiputra, I. N., & Lesmana, S. I. (2019). Penambahan Perturbation Training Pada Core Stability Exercise Lebih Baik Daripada Core Stability Exercise Dalam Peningkatan Keseimbangan Lansia Di Mengwi-Badung. *Sport and Fitness Journal*, 001, 11–18. <https://doi.org/10.24843/spj.2019.v07.i02.p02>
- Kinetics, H. (2012). *Archery*.
- Kumar, C., & Pathan, N. (2016). Effectiveness of Manual Perturbation Exercises in Improving Balance, Function and Mobility in Stroke Patients: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Novel Physiotherapies*, 06(02). <https://doi.org/10.4172/2165-7025.1000284>
- Kuswahyudi, Setiakarnawijaya, Y., Dlis, F., Widiastuti, Tangkudung, J., & Asmawi, M. (2021). Correlation study between arm muscle endurance and arm length and accuracy of 30-meter arrow shots in a national round. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(4), 2357–2363. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s4316>
- Lau, J. S., Ghafar, R., Hashim, H. A., & Zulkifli, E. Z. (2020). Anthropometric and Physical Fitness Components Comparison between High- and Low-Performance Archers. *Annals of Applied Sport Science*, 8(2), 1–8. <https://doi.org/10.29252/aassjournal.897>
- Lawrence, M. (2011). Guide to Core Stability. In *Bloomsbury*. Bloomsbury.
- Lee, K. S., & Benner, T. (2009). *Total archery inside the archer* (pp. 1–249).
- Lubis, J. (2013). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Raja Grafindo.
- Manazi, M. S., & Nurhayati, F. (2013). Pengaruh Penerapan Latihan Imagery Terhadap Hasil Tembakan Pada Jarak 30 Meter Ekstrakurikuler Olahraga

- Panahan Smp Negeri 02 Bakung Blitar. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(2), 454–458.
- Mullen, D. (2017). A Beginner's Guide to Archery Form. In *ZEDlife* (1st ed.). <https://doi.org/10.4324/9780429345715-2>
- Munafarifana, H. (2021). *Hukum Fisika yang Diterapkan dalam Panahan*. Harian Haluan. <https://www.harianhaluan.com/pendidikan/pr-101509926/hukum-fisika-yang-diterapkan-dalam-panahan>
- Nawir, N. (2011). KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT TANGAN DAN DAYA TAHAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN MEMANAH JARAK 30 METER PADA ATLET PANAHAN SULAWESI SELATAN. *Competitor*, 2, 122–132.
- Nayyiroh, Z., Puspitorini, W., Pelana, R., & Lubis, J. (2021). The Influence of Arm Length, Eye – Hands – Foot Coordination and Arm Power on the Bowling Ability of Male Cricket Athletes. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, 04(02), 130–136. <https://doi.org/10.47191/ijmra/v4-i2-04>
- Norris, C. M. (1999). Functional load abdominal training: Part 2. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 3(4), 208–214. [https://doi.org/10.1016/S1360-8592\(99\)80005-9](https://doi.org/10.1016/S1360-8592(99)80005-9)
- Nugraheni, H., Marijo, M., & Indraswari, D. (2017). Perbedaan Nilai Vo2Max Antara Atlet Cabang Olahraga Permainan Dan Bela Diri. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 6(2), 622–631.
- Nusufi, M. (2016). KONTRIBUSI DAYA TAHAN OTOT LENGAN DAN PANJANG LENGAN DENGAN KETEPATAN MEMANAH PADA ATLET PANAHAN PENGPROV PERPANI ACEH TAHUN 201. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(1), 11–25.
- Parena, A. A., Rahayu, T., & Sugiharto, S. (2017). Manajemen Program Pembinaan Olahraga Panahan pada Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Jawa Tengah. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 1–6. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes%0A>
- Pelana, R., & Oktafiranda, N. D. (2017). *Teknik Dasar Olahraga Panahan*. PT RAJAGRAFINDO PERSADA.
- Pelana, R., Setiakarnawijaya, Y., Dwiyan, F., Sari, L. P., Abdurrahman, Antoni, R., & Yusmawati. (2021). The effect of arm length, arm endurance and self-confidence on petanque shooting. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(4), 2381–2388. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s4319>
- Prasetiadi, A. (2016). *HUBUNGAN ANTARA PANJANG LENGAN KEKUATAN OTOT LENGAN KOORDINASI MATA-TANGAN DAN DAYA LEDAK POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN SMASH PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI PUTRA TAHUN AJARAN 2015/2016 SMA NEGERI 8 PURWOREJO KABUPATEN PURWOREJO PROVINSI JAWA T*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Prasetyo, Y. (2016). PENGARUH LATIHAN DEEP BREATHING TERHADAP

PENINGKATAN HASIL SKOR TOTAL JARAK PANAHAH RONDE NASIONAL PADA UKM PANAHAH UNY. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 13(1), 27–35.

- Pristianto, A., Adiputra, N., & Irfan, M. (2016). Perbandingan Kombinasi Bergantian Senam Lansia Dan Latihan Core Stability Dengan Hanya Senam Lansia Terhadap Peningkatan Keseimbangan Statis Lansia. *Sport and Fitness Journal*, 4(1), 1–15.
- Purnomo, A. (2014). Journal of physical education and sport management. *Journal of Physical Education, Health and Sports*, 1(1), 28–32.
- Putri, C. O., Sugito, S., & Zawawi, M. A. (2018). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan, Panjang Lengan, Dan Kelentukan Togok Dengan Kemampuan Smash Dalam Permainan Bolavoli Siswa Putri Kelas Xi Ips Sma Negeri 6 Kediri Tahun Pelajaran 2017/2018. *Simki Techsain*, 02(06), 2599–3011.
- Raharjo, S. (2014). Survey ppls panahan mandiri bojonegoro jawa timur. *Jurnal Sport Science*, 4(3), 166–172. <https://media.neliti.com/media/publications/211152-none.pdf>
- Riduwan, R. (2021). *Path Analysis (Analisis Jalur)*. CV. Alfabeta.
- Rudiyanto., Waluyo, M., & Sugiharto. (2012). Hubungan Berat Badan Tinggi Badan Dan Panjang Tungkai Dengan Kelincahan. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 1(2), 26–31.
- Ruis, S., & Gerard, M. (2019). *The Archery Drill Book*. Human Kinetics, Inc.
- Ryanto, aria yuda. (2017). HUBUNGAN PANJANG LENGAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP PRESTASI MEMANAH JARAK 18 METER RONDE NASIONAL. *Jurnal Pendidikan Unsika*, 5(1), 71–75. <http://journal.unsika.ac.id/index.php/judika>
- Saputra, Y. (2019). *PENGARUH LATIHAN CORE STABILITY TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PEMAIN BULUTANGKIS DI PB PERSADA KULON PROGO*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sidik, D. Z., Pesurnay, P. L., & Afari, L. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Sugiyono, S. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. CV. Alfabeta.
- Sukendro, S., & Ihsan, M. (2018). Identifikasi Bakat Cabang Olahraga Dengan Metode Sport Search Pada Ektrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 16 Kota Jambi. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(1), 46–63. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v14i1.19980>
- Tinazci, C. (2011). Shooting dynamics in archery: A multidimensional analysis from drawing to releasing in male archers. *Procedia Engineering*, 13, 290–296. <https://doi.org/10.1016/j.proeng.2011.05.087>
- Uliyandari, A. (2009). *PENGARUH LATIHAN FISIK TERPROGRAM TERHADAP PERUBAHAN NILAI KONSUMSI OKSIGEN MAKSIMAL (VO2MAX) PADA SISWI SEKOLAH BOLA VOLI TUGU MUDA SEMARANG USIA 11-13*

TAHUN. <https://doi.org/10.1038/132817a0>

Vanagosi D, K., & Dewi P C, P. (2019). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Panahan Di Bali. *Jurnal PENJAKORA*, 6(1), 24–34.

Vanagosi, K. D. (2015). ANALISIS KINESIOLOGI TEKNIK CABANG OLAHRAGA PANAHAHAN. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1, 70–75. <https://doi.org/10.1145/3132847.3132886>

W.Ben, K., Joel, P., & Aaron, S. (2006). The role of core stability in athletic function. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 36(3), 189–198.

Wahyu Utomo, A., & Haridito, I. (2018). Analysis Strenght, Weaknesses, Opportunities, and Threats (Swot) Pembinaan Prestasi Atlet Panahan Di Mayangkara Archery Club Lamongan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 6(2), 96–107.

Watulingas, I., Rampengan, J., & Polli, H. (2013). Pengaruh Latihan Fisik Aerobik Terhadap Vo2 Max Pada. *E-Biomedik*, 1(2), 1064–1068. <https://doi.org/10.35790/ebm.v1i2.3259>

Wijayanto, Zulki, E. (2012). Pengaruh Pembelajaran Permainan Bola Besar Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani. *Journal Of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 1(1), 7.

Wisnuaji, A. P., Doewes, M., & Siswandari, S. (2017). the Differences of the Effects on Vo2Max-Based Recovery Method of Post-Anaerobic Interval Training To Lactic Acid Levels the Differences of the Effects on Vo2Max-Based Recovery Method of Post-Anae. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3, 106. <https://doi.org/10.5281/zenodo.439404>

World Archery Rulebook. (2022). <https://worldarchery.sport/rulebook/article/793>

Yulianto, D. D. S., Soegiyanto, S., & Hidayah, T. (2015). Pengaruh Latihan Hand Grip Terhadap Peningkatan Ketepatan Tembakan Anak Panah Ke Sasaran Trianggeltarget Face Pada Klub Panahan Mustika Blora Tahun 2013. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 4(2), 27–30.

Zulfiyani, L. (2015). *PERSEPSI ATLET TERHADAP TINGKAT KELELAHAN PADA MULTISTAGE FITNESS TEST DAN YO-YO INTERMITTEND RECOVERY TEST DI TIMBASKET PUTRA SMA NEGERI 4 YOGYAKARTA*. Universitas Negeri Yogyakarta.