

Abdullah, M. D., Nuryadi, N., & Hendrayana, Y. (2019). Penerapan Elastic Bands untuk Peningkatan Kekuatan Otot Lengan dan Tungkai pada Atlet Judo Asian Para Games 2018. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 18(3), 346–353. <https://doi.org/10.17509/jpp.v18i3.15006>

Alfasya. (2023). the Effect of Dumbbell Fly Practice To Arms and Shoulders Muscle At Pelti Dumai Tennis Team. *Jurnal Online Mahasiswa Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Fakultas Universitas Riau*, 1–10.

Asiva Noor Rachmayani. (2015). *teknik cabang olahraga panahan*. 1(6), 6.

Bafirman, & Wahyuri, A. S. (2015). Pembentukan Kondisi Fisik. In *Proceedings of the National Academy of Sciences* (Vol. 3, Issue 1). <http://dx.doi.org/10.1016/j.bpj.2015.06.056%0Ahttps://academic.oup.com/bioinformatics/article-abstract/34/13/2201/4852827%0Ainternal-pdf//semisupervised-3254828305/semisupervised.ppt%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.str.2013.02.005%0Ahttp://dx.doi.org/10.10>

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.

Bimantara, Y., & Purnomo, M. (2019). Pengaruh Latihan Resistance band Leg Press dan Reistence Band Lyisng Leg Press terhadap Kekuatan Otot Tungkai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1–7. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/download/29079/26628>

Dhimas, A., Ahmad, A., & Hidasari, F. P. (2021). Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Akurasi Shooting Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 10(1), 1–9. <https://doi.org/10.26418/jppk.v10i1.44398>

Dr. yudik Prasetyo,S.Or., M. K. (2018). *Teknik Dasar Panahan (1)* (erwin setyo kriswanto (ed.); 1st ed.). thema publishing.

Hanafi, M., Hakim, A., & Bulqini, A. (2020). Pengaruh Model Permainan Target Terhadap Akurasi Mengumpan Dalam Permainan Sepak Takraw. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 3(1), 23. <https://doi.org/10.26740/jses.v3n1.p23-29>

Henjilito, R., Atiq, A., Syafii, A., Putro, R. A., Alfian, M., Alamsyah, R., & Dkk. (2022). *Strategi & Pola Latihan Fisik Atlet Pemula*.

Ikhshan, M. D. N., Alsaudi, A. T. B. D., & Chan, A. A. S. (2020). Karakteristik dan Teknik Dasar Olahraga Panahan Tradisional Horsebow. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 182–187.

Imansari, N., & Kholifah, U. (2023). *Buku ajar metodologi penelitian untuk*

*pendidikan kejuruan* (Issue 85).

- Nilhakim. (2022). Pengaruh Latihan *Resistance band* terhadap Kecepatan Renang 50 m Gaya Kupu-Kupu pada Atlet Ocean Club Kota Jambi. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 11(2), 97–108.
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). Buku Ajar Dasar-dasar Statistik Penelitian. In *Sibuku Media*.
- Okky Anggi, Isti Dwi Puspita Wati, A. T. (2019). Survei Efektivitas Latihan Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMP Negeri 4 Dedai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(April), 1–9.
- Pelana, R. (2017). *Teknik Dasar Olahraga Panahan*. Rajawali Pers.
- Ph.D. Ummul Aiman, S. P. D. K. A. S. H. M. A. Ciq. M. J. M. P., Suryadin Hasda, M. P. Z. F., M.Kes. Masita, M. P. I. N. T. S. K., & M.Pd. Meilida Eka Sari, M. P. M. K. N. A. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *Yayasan Penerbit Muhammad Zaini*.
- Prayoga, N. A., Ali, M., & Yanto, A. H. (2022). Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain SSB. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(2), 119–132. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v4i2.19356>
- Priambodo, A. P., & Nugroho, H. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Menembak Panahan. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1). <https://journal.uny.ac.id/index.php/jk/article/view/32666>
- Putra, A. P., & Nugroho, H. (2018). Pengembangan Instrumen Tes Akurasi Dalam Olahraga Panahan. *Active: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 7(2). <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/active/article/view/20494>
- Rihatno, T., & Tobing, S. R. A. L. (2019). Pengembangan Model Latihan Kekuatan Otot Lengan Pada Cabang Olahraga Softball. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 1–14. <https://doi.org/10.21009/gjik.101.01>
- Rizka Yulidasari, M. E. Winarno, O. B. J. (2015). Variasi Latihan Teknik Shooting Bolabasket. *Pendidikan Jasmani*, 25(1), 1–10.
- Saharullah, H. (2019). *Dasar - Dasar Ilmu Kepelatihan*.
- Septiana, L., Widiyanto, W., & Wali, C. N. (2020). Analisis Gerak Teknik dan Performa Memanah Nomor 70 Meter Recurve Atlet PPLP Panahan Daerah Istimewa Yogyakarta. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 10(2), 28–38. <https://doi.org/10.15294/miki.v10i2.25777>
- sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. ALFABETA.
- Taufik, A., & Mus'id, R. (2020). Pengembangan Instrumen Penilaian Olahraga Panahan Pada Pemula untuk Guru Penjas Tingkat Sekolah Menengah Pertama, Kecamatan Praya, Kabupaten Lombok Tengah. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 1(1), 58–67. <https://doi.org/10.55681/jige.v1i1.87>

- Tedi. (2022). Perbedaan Akurasi dan Presisi. *Budisma*, 4(0431), 38–51.
- Wahyuni, M. (2020). *Statistik Deskriptif Untuk Penelitian Olah Data Manual Dan Spss Versi 25*.
- Widiatmika, K. P. (2015). Panduan Latihan Beban. *Etika Jurnalisme Pada Koran Kuning : Sebuah Studi Mengenai Koran Lampu Hijau*, 16(2), 39–55.
- Wu, T. T., Lo, S. L., Chen, H., Yang, J. S., & Peng, H. Te. (2022). Arch-Support Insoles Benefit the Archery Performance and Stability of Compound Archers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14). <https://doi.org/10.3390/ijerph19148424>
- Yulianto, A. D., & Nugroho, H. (2020). Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Ketepatan Membidik pada Atlet Panahan Pemula. *Active: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 7(1). <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/active/article/view/30542>
- Yuniarto, A., & Kusnanik, E. Y. (2017). Pengaruh Kekuatan Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Akurasi Panahan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(2). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-olahraga-dan-kesehatan/article/view/20682>

