

## Pendapat Peserta Tentang Manfaat Pelatihan Panahan Untuk Pengembangan Karakter Tangguh Pada Program Kelas Reguler Panahan Al Fatih

Siti Fasehatul Badriyah<sup>1\*</sup>, Yani Achdiani<sup>1</sup>, Ana<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Departemen Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, FPTK, Universitas Pendidikan Indonesia

\* [sitifasehatul@student.upi.edu](mailto:sitifasehatul@student.upi.edu)

### ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu masa remaja yang sedang dalam proses pencarian identitas diri sehingga kerap kali menimbulkan masalah apabila tidak mendapatkan bimbingan dalam mempersiapkan kehidupannya. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui pendapat peserta tentang manfaat pelatihan panahan dalam pengembangan karakter tangguh pada program kelas reguler panahan Al Fatih. Metode yang digunakan yaitu metode deskriptif. Sampel yang digunakan adalah *sample purposive* sebanyak 33 orang remaja berusia antara 15-21 tahun. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu angket tertutup. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendapat peserta tentang manfaat pelatihan panahan sangat bermanfaat untuk pengembangan karakter tangguh mencakup aspek melatih fokus melatih kesabaran, melatih jiwa kepemimpinan serta melatih kepercayaan diri remaja. Hal-hal yang dianggap sangat bermanfaat diantaranya melalui kegiatan berlatih bersikap tenang, melatih kesadaran diri, konsentrasi dan pengambilan keputusan, melatih pengendalian emosi dan keinginan, bertahan dalam situasi sulit, menerima kenyataan, serta gigih dan bekerja keras meraih tujuan, melatih rasa tanggung jawab, memiliki semangat, keterampilan berkomunikasi, menjadi pribadi yang visioner melatih berpikir positif, bersedia mengambil resiko, serta menghindari pengaruh negatif. Rekomendasi penelitian diajukan kepada peserta pelatihan diharapkan lebih sungguh-sungguh dan memaksimalkan kegiatan dalam pelaksanaan praktik olahraga panahan yang telah diarahkan oleh pelatih AARC sehingga peserta dapat melatih mengendalikan emosinya serta dapat lebih fokus dan konsentrasi dalam mengambil keputusan sebagai aplikasi ilmu panahan terhadap kehidupan sehari-hari.

**Keywords:** Pelatihan Panahan, Pengembangan, Karakter Tangguh

### PENDAHULUAN

Remaja sebagai individu sedang berada dalam proses berkembang atau menjadi (*becoming*), yaitu berkembang ke arah kematangan kepribadian. Remaja mengalami perubahan tingkah laku yang berbeda-beda diakibatkan oleh masalah atau tugas-tugas yang dituntut dan muncul pada periode perkembangannya. Perubahan perilaku remaja terjadi karena adanya proses perkembangan psikis dan emosi remaja, apabila tidak dipersiapkan untuk menghadapinya, maka akan menyebabkan karakter yang tidak

diharapkan akan tumbuh pada remaja. Listyarti (2012 hlm. 4) bahwa karakter bangsa Indonesia yakni suka menerabas, tidak percaya diri sendiri, tidak berdisiplin, mengabaikan tanggung jawab, dan memiliki etos kerja yang lemah. Karakter lemah tersebut menjadi realitas dalam kehidupan bangsa Indonesia saat ini dan masih perlu untuk diperhatikan.

Salah satu solusi untuk menyikapi permasalahan di atas adalah dengan melakukan pembiasaan hal-hal baik untuk membentuk karakter remaja yang tangguh

dan berbudi pekerti. Pembiasaan tersebut dapat dilakukan melalui proses pendidikan karakter yang menanamkan nilai-nilai luhur yang didapat melalui sebuah pembiasaan hidup baik dalam menjaga sikap, perilaku dan gaya hidup remaja Muslich (2010, hlm. 75). Gaya hidup yang dapat menunjang nilai-nilai luhur tersebut salah satunya melalui olahraga panahan. Olahraga panahan dapat mengembangkan karakter yang baik dan mengasah jiwa tangguh seseorang yang memainkannya. Rutin berolahraga panahan dapat membentuk karakter tangguh pada remaja. Bila dilakukan secara kontinyu (terus-menerus) dapat membantu para remaja agar mampu bersikap normatif sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat.

Dewasa ini banyak ditemui pembelajaran pengembangan karakter, salah satunya melalui kegiatan pelatihan atau kursus olahraga panahan sebagai bentuk mempersiapkan kader bangsa yang unggul, memiliki mental juara dan berakhlakul karimah. Kegiatan olahraga panahan dapat ditemui di sektor pendidikan formal maupun non formal, salah satunya di organisasi kepemudaan Al Fatih melalui program pelatihan panahan Al Fatih *Archery Regular Class* (AARC).

Memanah mengajarkan kita untuk selalu melatih kesabaran, dalam setiap teknik memanah terdapat banyak esensi yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari seperti selalu menjaga kesabaran, melatih kefokuskan, serta menjaga kedisiplinan dan konsistensi sikap dan perilaku, serta diharapkan memiliki target hidup yang baik dalam mengembangkan potensi diri remaja di kehidupan bermasyarakat.

Purnama (2017) mengemukakan bahwa nilai yang terkandung dalam aktifitas memanah yaitu :

a. Melatih Kepercayaan Diri

Latihan memanah terhadap peningkatan kepercayaan diri remaja

adalah memanfaatkan latihan memanah yang merupakan bagian dari olahraga dan permainan untuk membuat remaja merasa lebih nyaman dengan dirinya dan percaya diri, Husni (2018, hlm. 5). Latihan memanah menjadi layanan atau kegiatan yang dapat meningkatkan kepercayaan diri pada remaja karena didalam memanah juga memerlukan kepercayaan diri untuk menembakkan anak panah sehingga dalam latihan memanah ini remaja juga melatih kepercayaan dirinya untuk lebih baik lagi disetiap lesatan anak panah yang ditembakkan. Pada saat berlatih panahan remaja harus diberikan suasana atau kondisi demokratis, yaitu remaja dilatih untuk dapat mengemukakan pendapat kepada pihak lain, dilatih berfikir mandiri dan diberi suasana yang aman sehingga remaja tidak merasa takut berbuat kesalahan.

b. Melatih jiwa kepemimpinan seseorang sejak dini

Seorang pemimpin haruslah bersifat visioner, sabar dan fokus pada tujuan. Makna filosofis ini ada dalam pelajaran memanah, dimana seseorang harus melatih aspek visualnya dalam membidik sasaran panah. Berpikir positif secara tidak langsung akan terterap dalam diri seorang pemanah remaja. Oleh karena itu saat memanah memerlukan kesabaran serta fokus agar dapat menaklukan sasaran anak panah. Maka dari itu pemanah remaja terlatih untuk menjadi pribadi kuat yang tidak mudah menyerah. Selain itu, pemimpin yang elegan haruslah memiliki strategi dalam mencapai tujuan organisasinya. Saat ia mengeker anak panah ke arah sasaran, mental akan menata dan strategi akan terbentuk.

c. Menyeimbangkan emosi dan fisik

Memanah sangat menitikberatkan keseimbangan tubuh. Maka, jika pemanah remaja berada dalam kondisi emosi yang tertekan, maka panahan amat mudah tersasar. Seorang pemanah hanya perlu sepuluh detik untuk menjalankan proses

persiapan menembak sampai anak panah menancap di papan target. Keseimbangan antara tubuh dengan emosi pemanah sangat penting untuk keberhasilan dalam memanah. Contohnya seorang pemanah harus dapat menahan tubuh dan nafsu untuk membidik dan melepaskan busur. Berlatih memanah dapat membantu untuk mendapatkan kontrol atas keseimbangan jiwa dan raga.

#### d. Melatih fokus

Panahan dapat membiasakan seorang untuk mengabaikan semua pengalih perhatian (*distraction*). Baik itu bersifat visual, suara, bahkan mental. Hal ini diperkuat oleh keterangan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 15 Juli 2018 kepada salah satu pelatih panahan dari komunitas Al Fatih yaitu Tufail yang menyatakan bahwa, seseorang yang melakukan aktivitas panahan akan fokus menjaga proses menembak yang dimulai dari sikap tubuh yang benar sampai melepas anak panah. Karena sedikit saja perubahan pada proses tersebut, maka hasil tembakan akan berubah. Mengarahkan anak panah ke sasaran adalah cara untuk melatih konsentrasi dalam diri. Seorang Pemanah harus bisa menguasai diri dalam membidik dengan tepat. Misal konsentrasi dalam mengambil keputusan atau mengerjakan tugas sekolah hingga memperoleh hasil maksimal. Latihan konsentrasi dalam panahan membantu remaja agar bisa fokus di luar lapangan panahan. Seperti di sekolah, di tempat kerja, di rumah, di jalan raya, dan tempat lainnya, tentunya hal ini sangat berguna bagi kehidupan seseorang.

#### e. Melatih kesabaran

Memanah dapat meningkatkan kesabaran seseorang melalui kegiatan melepaskan anak panah, pemanah dituntut untuk berani dan yakin pada dirinya sendiri bahwa anak panah yang dilepaskan tersebut akan tepat sasaran. Menurut Husni (2018, hlm. 5) menyatakan bahwa ketika seseorang

makin paham dengan filosofi atau makna dibalik dalamnya ilmu panahan ini, seseorang akan mampu mengalahkan egonya. Sehingga meminimalisir perasaan kecewa, sedih, gelisah, ketika gagal mencapai target dan tetap tenang, rendah hati ketika berhasil mengenai target.

Berkaitan dengan hal tersebut peneliti merasa termotivasi untuk melakukan penelitian mengenai manfaat pelatihan panahan untuk pengembangan karakter tangguh pada remaja dengan judul penelitian “Pendapat Peserta Tentang Manfaat Pelatihan Panahan Untuk Pengembangan Karakter Tangguh Pada Program Reguler Kelas Panahan Al Fatih”.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh peserta pelatihan panahan pada program kelas reguler panahan Al Fatih yang berjumlah 37 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *sample purposive* sebanyak 33 orang remaja berusia antara 15-21 tahun. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu angket tertutup dengan menggunakan skala likert sebagai pengukuran pendapat peserta pelatihan. Langkah-langkah dalam penelitian ini yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap penyelesaian. Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu melakukan verifikasi data, koding, tabulasi data dan persentase data. Teknik analisis data deskriptif pada penelitian ini menggunakan batasan kriteria yang dikemukakan oleh Ali (1985, hlm. 184) yaitu :

100%	= Seluruhnya
76% - 99%	= Sebagian besar
51% - 75%	= Lebih dari setengahnya
50%	= Setengahnya
26% - 49%	= Kurang dari setengahnya

1% - 25% = Sebagian kecil  
 0% = Tidak seorangpun

Mendeskripsikan data dengan menggunakan skala likert dapat ditempuh melalui prosedur-prosedur pengerjaan dengan menggunakan rumus perhitungan index persen adapun rumus-rumus tersebut menurut Riduwan (2007, hlm. 18) yaitu :

1. Skor Pembobotan Jawaban Responden

**Keterangan :**

T : Total jumlah responden yang memilih jawaban

Pn : Pilihan angka skor likert

2. Interpretasi Skor Perhitungan

Agar mendapatkan hasil interpretasi, terlebih dahulu harus diketahui skor tertinggi (Y) dan skor terendah (X) untuk item penilaian dengan rumus sebagai berikut:

3. Pra Penyelesaian Rumus Interval

Rumus yang digunakan untuk mencari interval jarak terendah hingga tertinggi yaitu :

$I = 100 / \text{Jumlah Skor (Likert)}$

Maka  $= 100 / 4 = 25$

Hasil (I) = 25

Sehingga interval jarak dari terendah 0% hingga tertinggi 100% adalah 25.

4. Index Persen

Rumus yang digunakan untuk mencari index persen yaitu :

$$\frac{\text{Total Skor}}{Y \times 100}$$

**Keterangan :**

Y : Jumlah skor tertinggi x jumlah responden

$$T \times Pn$$

5. Kriteria Interpretasi Skor

Hasil jawaban responden yang telah digabungkan sehingga mendapatkan gradasi jawaban positif, netral, dan negatif. Mendapatkan gradasi jawaban positif diperoleh dari penggabungan antara skala pilihan jawaban sangat setuju dan setuju, untuk mendapatkan gradasi jawaban netral diperoleh dari skala pilihan jawaban netral, dan gradasi jawaban negatif diperoleh dari skala pilihan jawaban tidak setuju. Selanjutnya akan

$$Y = \text{skor tertinggi likert} \times \text{jumlah responden}$$

$$Y = 4 \times 33$$

$$Y = 132$$

$$X = \text{skor terendah likert} \times \text{jumlah responden}$$

$$X = 1 \times 33$$

$$X = 33$$

ditafsirkan menggunakan batasan-batasan menurut Arikunto (2006, hlm. 35) yaitu sebagai berikut :

Sangat Bermanfaat = Jika mencapai 75% - 100%

Bermanfaat = Jika mencapai 50% - 74%

Cukup Bermanfaat = Jika mencapai 25% - 49%

Tidak Bermanfaat = Jika mencapai 0% - 25%

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Temuan dan pembahasan pada penelitian ini mengacu pada data yang diperoleh melalui hasil angket pendapat peserta tentang manfaat pelatihan panahan untuk pengembangan karakter tangguh pada program kelas reguler panahan Al Fatih yang terkumpul sebanyak 33 eksemplar.

#### 1. Pendapat Peserta Tentang Manfaat Pelatihan Panahan dalam Melatih Fokus

Uraian hasil penelitian pendapat peserta tentang manfaat pelatihan panahan untuk pengembangan karakter tangguh berkaitan dengan melatih fokus dapat ditafsirkan bahwa, manfaat yang diperoleh setelah mengikuti pelatihan panahan pada kelas reguler panahan Al Fatih berkaitan dengan melatih fokus berada pada kriteria sangat bermanfaat dan bermanfaat.

Kriteria sangat bermanfaat yaitu peserta remaja mampu bersikap tenang saat menghadapi masalah, tidak tergesa-gesa saat mengerjakan pekerjaan, berhati-hati saat bekerja, menyadari kemampuan diri, menyadari potensi diri, mampu memusatkan perhatian saat bekerja, mampu memusatkan pikiran saat sedang bekerja, mampu berpikir dewasa saat menyusun strategi untuk pengambilan keputusan. Pada kriteria bermanfaat yaitu peserta remaja mampu mengambil keputusan dengan cepat dan mampu mengambil keputusan dengan tepat.

Melatih fokus merupakan kegiatan memusatkan pikiran atau perhatian pada sesuatu hal. Kegiatan melatih fokus berpusat pada kegiatan mengontrol diri untuk tetap bersikap tenang dan tidak tergesa-gesa ketika mengerjakan suatu hal. Melatih fokus juga dapat meningkatkan konsentrasi seseorang serta dapat membantu dalam mengambil sebuah keputusan yang dihadapkan pada kehidupannya, Alwin (2017, hlm. 3).

Heri (2011) mengemukakan bahwa kemampuan membuat keputusan merupakan salah satu tolok ukur

kedewasaan seseorang. Pengambilan keputusan dapat dianggap sebagai suatu hasil atau keluaran dari proses mental atau kognitif yang membawa pada pemilihan suatu jalur tindakan di antara beberapa alternatif yang tersedia. Setiap proses pengambilan keputusan selalu menghasilkan satu pilihan final. Keluarannya bisa berupa suatu tindakan (aksi) atau suatu opini terhadap pilihan. Dengan demikian remaja berpendapat bahwa pelatihan panahan sangat bermanfaat untuk pengembangan karakter tangguh pada aspek melatih fokus. Karena fokus itu sangat perlu untuk dilatih sejak dini agar dapat mengerjakan pekerjaan lainnya secara maksimal ketika remaja telah dihadapkan pada tugas perkembangannya di kehidupan berikutnya Alwin (2017).

#### 2. Pendapat Peserta Tentang Manfaat Pelatihan Panahan dalam Melatih Kesabaran

Uraian hasil penelitian pendapat peserta tentang manfaat pelatihan panahan untuk pengembangan karakter tangguh berkaitan dengan melatih kesabaran dapat ditafsirkan bahwa, manfaat yang diperoleh setelah mengikuti pelatihan panahan pada kelas reguler panahan Al Fatih berkaitan dengan melatih kesabaran berada pada kriteria sangat bermanfaat dan bermanfaat.

Kriteria sangat bermanfaat yaitu peserta remaja mampu mengontrol ekspresi emosi, mampu tetap tabah, mampu menghargai hasil usaha sendiri, selalu bersyukur di setiap keadaan, realistis terhadap kondisi kehidupan, belajar sabar, ulet dalam berusaha, giat berusaha, dan belajar bekerja keras mencapai impiannya. Pada kriteria bermanfaat yaitu peserta remaja mampu menahan emosi dengan tidak menyalahkan diri sendiri.

Melatih kesabaran adalah kondisi dimana remaja dapat mengendalikan diri antara menahan emosi dan keinginannya serta dapat bertahan dalam situasi yang

sulit dengan tidak mudah mengeluh. Remaja yang dapat melatih kesabarannya ia akan gigih dan bekerja keras untuk mencapai tujuan dan mencari pemecahan masalahnya, menerima kenyataan pahit dalam hidupnya dengan ikhlas dan bersyukur serta akan selalu bersikap tenang ketika menyikapi permasalahan hidupnya menurut Subandi (2011, hlm. 225).

Hurlock (1984) mengemukakan bahwa, setiap periode perkembangan mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, namun pada masa remaja sering menjadi persoalan yang sulit diatasi baik oleh laki-laki maupun perempuan. Ketidakmampuan mereka untuk mengatasi sendiri masalahnya menurut cara yang mereka yakini, banyak remaja akhirnya menemukan bahwa penyelesaiannya tidak selalu sesuai dengan harapan mereka. Dengan demikian remaja berpendapat bahwa pelatihan panahan sangat bermanfaat untuk pengembangan karakter tangguh pada aspek melatih kesabaran. Karena kesabaran yang terlatih akan mampu mengendalikan diri seseorang antara menahan emosi dan keinginannya serta melatih seseorang untuk dapat bertahan dalam situasi yang sulit dengan tidak mudah mengeluh Subandi (2011, hlm. 225).

### 3. Pendapat Peserta Tentang Manfaat Pelatihan Panahan dalam Melatih Jiwa Kepemimpinan

Uraian hasil penelitian pendapat peserta tentang manfaat pelatihan panahan untuk pengembangan karakter tangguh berkaitan dengan melatih jiwa kepemimpinan dapat ditafsirkan bahwa, manfaat yang diperoleh setelah mengikuti pelatihan panahan pada kelas reguler panahan Al Fatih berkaitan dengan melatih jiwa kepemimpinan keseluruhan item berada pada kriteria sangat bermanfaat diantaranya yaitu, peserta remaja mampu bertanggung jawab untuk menjaga keselamatan dirinya, mampu

bertanggung jawab menjaga amanah, giat untuk berusaha mencapai target hidup, menjadi rajin berusaha, cekatan ketika melakukan pekerjaan, berani berkomunikasi pada lawan bicara, menjadi pendengar yang baik, terampil dalam mengemukakan pendapat, menjadi visioner, dan terlatih mengembangkan pilihan.

Setiap manusia pada fitrahnya memiliki jiwa kepemimpinan, akan tetapi remaja yang menyukai tantangan, ia akan memiliki rasa percaya diri sehingga fitrah kepemimpinannya tersebut dapat menjadi tameng pelindung bagi dirinya dalam mengelola stres menjadi sesuatu yang dapat menghasilkan manfaat bagi dirinya. Remaja yang menyukai tantangan tidak hanya mampu bangkit dari situasi sulit, namun juga dapat menggunakan pengalamannya untuk membangun kekuatan diri sehingga dapat berkembang sebagai pribadi yang lebih baik dalam mengatasi tekanan dan tantangan di masa yang akan datang Mayasari (2014, hlm. 268).

Pentingnya remaja melatih jiwa kepemimpinannya adalah sebagai upaya dalam membekali diri pada periode kehidupan selanjutnya dengan memaksimalkan potensi dirinya. Salah satunya remaja perlu meningkatkan kemampuan berkomunikasi, sebab komunikasi merupakan salah satu hal terpenting dan dapat berpengaruh terhadap kemampuan kepemimpinan remaja yang akan menjadi bekal untuknya di periode kehidupan selanjutnya Timpe (1991, hlm. 184)

### 4. Pendapat Peserta Tentang Manfaat Pelatihan Panahan dalam Melatih Kepercayaan Diri

Uraian hasil penelitian pendapat peserta tentang manfaat pelatihan panahan untuk pengembangan karakter tangguh berkaitan dengan melatih kepercayaan diri dapat ditafsirkan bahwa, manfaat yang diperoleh setelah mengikuti pelatihan panahan pada kelas reguler

panahan Al Fatih berkaitan dengan melatih kepercayaan diri berada pada kriteria sangat bermanfaat. Kriteria sangat bermanfaat yaitu peserta remaja terbiasa berpikir positif, peserta remaja mampu tegas pada diri sendiri, mampu berpikir positif bila hasil usaha yang diperoleh tidak sesuai dengan impian, berani mengambil resiko, mengatur strategi, menempatkan potensi diri, mampu mengabaikan penilaian negatif dari lingkungan, meyakinkan diri untuk melewati berbagai kesulitan hidup, dan dapat memilih pergaulan yang membawa pada kebaikan.

Kepercayaan diri berkaitan dengan harga diri. Harga diri didefinisikan sebagai pandangan remaja terhadap keunggulan yang dimilikinya, yang ditentukan juga oleh penampilan, kemampuan, kinerja, dan penilaian oleh orang-orang penting yang berpengaruh baginya. Ermayani (2015, hlm. 134).

Para peserta AARC merupakan remaja yang seluruhnya beragama Islam sehingga para remaja dapat menghindari pengaruh negatif dari lingkungan. AARC selalu menyampaikan pesan positif (dakwah) pada setiap pertemuannya, sehingga peserta yang notabene adalah seorang remaja muslim selalu semakin meningkat dari segi akhlak, pengetahuan, serta pengamalan agamanya yang mana hal ini akan semakin memperkuat kepercayaan diri remaja untuk terus hidup dalam zona positif dan tidak membiarkan dirinya terjerumus pada hal-hal yang akan membawa keburukan bagi dirinya (dalam profil Al Fatih, 2017, hlm. 1).

## **SIMPULAN**

Simpulan pada bab ini dibuat dengan memperhatikan tujuan penelitian, hasil pengolahan data penelitian dan pembahasan penelitian. Simpulan pada penelitian ini yaitu:

### **1. Manfaat Panahan untuk Melatih Fokus**

Remaja berpendapat bahwa pelatihan panahan sangat bermanfaat dalam melatih

remaja untuk bersikap tenang, tidak tergesa-gesa, berhati-hati, menyadari kemampuan diri, menyadari potensi diri, mampu untuk memusatkan pikiran dan perhatian, serta mampu untuk berpikir dewasa. Sebagian lagi berpendapat bahwa pengambilan keputusan secara cepat dan tepat bermanfaat bagi remaja untuk melatih fokus.

### **2. Manfaat Panahan untuk Melatih Kesabaran**

Remaja berpendapat bahwa pelatihan panahan untuk melatih kesabaran sangat bermanfaat bagi remaja sehingga dapat membuat remaja mampu untuk mengontrol ekspresi emosi, menunjukkan perilaku tidak mudah mengeluh, tetap tabah, lebih menghargai hasil yang diperoleh, selalu bersyukur, realistis terhadap kondisi hidup, belajar bersabar, ulet dalam berusaha, giat berusaha, dan mampu untuk bekerja keras. Sebagian lagi berpendapat bermanfaat sehingga remaja mampu untuk menahan emosinya.

### **3. Manfaat Panahan untuk Melatih Jiwa Kepemimpinan**

Remaja berpendapat bahwa pelatihan panahan sangat bermanfaat untuk melatih jiwa kepemimpinan remaja, sehingga remaja mampu untuk bertanggung jawab menjaga keselamatan diri, mampu bertanggung jawab pada amanah, giat berusaha dalam mencapai target hidup, rajin dalam berusaha, cekatan dalam bekerja, berani berkomunikasi, menjadi pendengar yang baik, terampil dalam mengemukakan pendapat, menjadi pribadi yang visioner, serta terlatih dalam mengembangkan pilihan.

### **4. Manfaat Panahan untuk Melatih Kepercayaan Diri**

Remaja berpendapat bahwa pelatihan panahan sangat bermanfaat untuk melatih kepercayaan diri, sehingga remaja mampu untuk terbiasa berpikir positif, mampu tegas pada diri sendiri, mampu berpikir positif pada hasil usaha sendiri, berani mengambil resiko, mampu mengatur strategi, mampu menempatkan

potensi diri, mampu mengabaikan penilaian negatif dari lingkungan, mampu meyakinkan diri untuk melawan berbagai kesulitan hidup, serta mampu memilih pergaulan positif.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. (1985). *Strategi Penelitian Pendidikan*. Bandung : Angkasa.
- Alwin. (2017). *17 Cara Meningkatkan Konsentrasi dan Fokus – Bebaskan Pikiran dan Jadilah Hebat*. [online]. Diakses dari : <https://lasealwin.com/2017/01/07/konsentrasi-dan-fokus-bebaskan-pikiran-dan-jadilah-hebat/>
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi VI*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Ermayani, T. (2015). Pembentukan Karakter Melalui Keterampilan Hidup. Tahun V No. 2. hlm. 127-141.
- Heri. (2011). Pengambilan Keputusan Seorang Entrepreneur. [online]. Diakses dari : <https://h3r1y4d1.wordpress.com/2011/01/05/pengambilan-keputusan-seorang-entrepreneur/>.
- Hurlock, E.B. (1984). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- Husni, A., Hakim, L., Gayo, M. AR. (1990). *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta : CV. Mawar Gempita.
- Listyarti, R. (2012). *Pendidikan Karakter dalam Metode Aktif, Inovatif, dan Kreatif*. Jakarta : Erlangga.
- Mayasari, R. (2014). Mengembangkan Pribadi Yang Tangguh Melalui Pengembangan Keterampilan Resilience. Vol. XV No. 2. Hlm. 265-287.
- Muslich, M. (2010). *Pendidikan Karakter Menjawab Tantangan Krisis Multidimensional*. Jakarta : PT. Bumi Aksara
- Purnama, S. C. (2017). Dibalik Aktifitas Memanah, Berkuda, dan Berenang. [online]. Diakses dari : [www.DaarutTauhiid.org](http://www.DaarutTauhiid.org)
- Riduwan. (2004). *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung : PT. Alfabeta.
- Riduwan. (2007). *Rumus dan Data dalam Aplikasi Statistika*. Bandung : Alfabeta.
- Subandi. (2011). Sabar : Sebuah Konsep Psikologi. Vol. 38 No. 2 Hlm. 215-227.
- Timpe, A. Dale. (1991). *Seri Manajemen Sumber Daya Manusia Kepemimpinan*. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo.