



Global Journal Sport

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjs>

Volume 2, Nomor 2 Juli 2024

e-ISSN: 3031-3961

DOI.10.35458

HUBUNGAN ANTARA KEMAMPUAN ATENSI DENGAN KETEPATAN MEMBIDIK DALAM OLAHRAGA PANAHAH

Muhammad ismail¹, Nurussyariah², Nurul Musfira³

¹ PKO Universitas Negeri Makassar

Email: ismailaja764@gmail.com

² PKO, Universitas Negeri Makassar

Email: nurussyariah@unm.ac.id

³ PKO, Universitas Negeri Makassar

Email: nurul.musfira.a@unm.ac.id

Artikel info

Received; 02-03-2023

Revised; 03-04-2023

Accepted; 04-05-2023

Published, 25-05-2023

Abstrak

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kemampuan atensi dengan ketepatan membidik dalam olahraga panahan jarak 20 meter pada atlet Hasanuddin archery club (UKM Panahan UNHAS) dan Makassar archery club Sulawesi Selatan. Penelitian ini memiliki sebanyak 28 sampel yang merupakan atlet Makassar archery club dan UKM panahan UNHAS. Berdasarkan hasil pengujian analisis tes konsentrasi dan ketepatan membidik dalam memanah yang dilakukan pada atlet panahan Makassar archery Club dan Hasanuddin Archery Club. Berdasarkan hasil analisis tes korelasi hubungan antara kemampuan atensi dengan ketepatan membidik dalam olahraga panahan pertama, pada atlet panahan Makassar archery Club dan Hasanuddin Archery Club nilai koefisien korelasi antara tes konsentrasi 1 terhadap nilai tes ketepatan memanah 1 memperoleh angka sebesar 0.118%. Hasil nilai koefisien korelasi hubungan antara kemampuan atensi dengan ketepatan membidik dalam olahraga panahan pada atlet panahan Makassar archery Club dan Hasanuddin Archery Club antara tes konsentrasi 2 terhadap nilai tes ketepatan memanah 2 memperoleh angka sebesar 0.021%. dengan demikian, dari hasil analisis dengan adanya penggabungan konsentrasi dan ketepatan memanah pertama dan kedua menjadikan acuan dan dasar kepada atlit untuk meningkatkan konsentrasi dan membidik dalam memanah khususnya atlet panahan Makassar archery Club dan Hasanuddin Archery Club.

Key words:

atensi, konsentrasi,
ketepatan membidik,
memanah.



artikel global teacher professionanl dengan akses terbuka dibawah

lisensi CC BY-4.0

PENDAHULUAN

Panahan adalah olahraga ketepatan sasaran, karena tujuannya menembak anak panah ke sasaran setepat mungkin. Dengan dikuasainya teknik memanah yang tepat dan benar akan memungkinkan keajegan (*consistency*) gerakan memanah baik dalam latihan maupun kompetisi. Kemampuan teknik yang tinggi sangat membantu dalam membidik sasaran target pada olahraga panahan (Susanto, 2015).

Panahan merupakan cabang olahraga yang memiliki sejarah yang panjang. Pada awalnya, panahan digunakan bukan sebagai olahraga melainkan untuk berburu (Jannah, 2017). Saat itu, pemanahan menjadi cara efektif untuk mendapatkan makanan berupa protein hewani sebelum berkembangnya kemampuan dan pengetahuan untuk beternak. Pemanahan sendiri tidak berkembang di satu teritorial saja melainkan ada di berbagai daerah sehingga bahkan kompetisi untuk olahraga ini memiliki banyak bentuk tradisional. Selain berburu, panahan juga digunakan untuk perlindungan diri, terutama dalam peperangan kala itu, serta sebagai olahraga bagi anggota kerajaan. Saat ini panahan bukan lagi eksklusif untuk bangsawan namun untuk olahragawan. Sejak tahun 1900, panahan bahkan sudah dipertandingkan di ajang Olimpiade meski belum ada aturan internasional yang baku seperti sekarang.

Di Indonesia, olahraga panahan sedang berkembang cukup baik dan telah berhasil mencetak atlet-atlet terbaik (Indahwati & Ristanto, 2016). Pada ajang Olimpiade 2016 dan SEA Games 2017, panahan menjadi salah satu cabang olahraga unggulan yang digadang-gadang mampu menyumbang medali bagi Indonesia. Meski kemudian panahan gagal meraih medali di Olimpiade 2016. Ada beragam penjelasan mengapa atlet panahan berhasil atau tidak dalam meraih prestasi. Salah satunya adalah bagaimana kemampuan pemanah dalam menjaga dan mempertahankan konsentrasinya.

Bukan merupakan pengetahuan baru bahwa panahan merupakan cabang olahraga yang membutuhkan tingkat konsentrasi yang tinggi. Daya tahan fisik yang baik, kekuatan otot-otot tangan dan lengan, serta pengetahuan mumpuni dalam hal teknik maupun taktik, tidak akan membuat seorang pemanah meraih poin tinggi jika anak panahnya tidak tepat sasaran. Mulai dari memasang panah pada busur, mengarahkannya ke sasaran yang diinginkan, hingga memanahnya menuju sasaran, pemanah harus memastikan konsentrasi dan fokusnya terjaga dengan baik. Oleh sebab itu, dapat dikatakan bahwa setiap kegiatan memanah itu sendiri membutuhkan konsentrasi yang mumpuni. Jika konsentrasi pemanah terpecah, terutama ketika

akan melepaskan anak panah, maka kemungkinan besar panah tersebut tidak akan terkena sasaran yang diinginkan.

Konsentrasi adalah kemampuan atlet untuk memusatkan perhatian dan pikiran hanya pada informasi yang penting bagi kesuksesan performanya dalam pertandingan (Jannah, 2017). Ketika pemanah tengah berkonsentrasi, dia akan menyortir informasi-informasi atau stimulus-stimulus yang tidak memfasilitasi performanya dan fokus hanya pada informasi yang relevan bagi kemenangannya (Eysenck, 2014) menjelaskan bahwa konsentrasi merupakan aspek mental yang penting bagi kesuksesan pemanah dalam menampilkan performa terbaik. Tanpa konsentrasi yang baik, pemanah dapat melakukan berbagai kesalahan dalam performanya seperti gagal menampilkan teknik yang telah dipelajari, kurang akuratnya gerakan-gerakan olahraga yang seharusnya dilakukan, atau dalam panahan dapat juga berarti gagalnya atlet memanah sasaran dengan poin tinggi (Indahwati & Ristanto, 2016; Jannah, 2017).

Kesalahan-kesalahan yang membuat performa pemanah menjadi tidak maksimal tersebut tidak hanya terjadi ketika seorang pemanah berada dalam situasi pertandingan atau kompetisi, namun juga saat latihan. Ketidakmampuan seorang pemanah dalam berkonsentrasi dapat disebabkan oleh adanya stimulus-stimulus pengganggu yang berasal dari luar dan dalam diri pemanah tersebut (Wilson 2006). Stimulus pengganggu konsentrasi yang berasal dari luar diri pemanah disebut juga stimulus eksternal. Contoh stimulus eksternal yang dapat mengganggu konsentrasi pemanah adalah kompetitor atau pemanah yang lain, pelatih, panitia kompetisi, penonton, dan lokasi kompetisi dilaksanakan. Sementara itu, stimulus pengganggu konsentrasi yang berasal dari dalam diri atlet disebut stimulus internal. Contoh dari stimulus internal ini dapat berupa kondisi fisik (misalnya pemanah sedang tidak fit atau mengalami cedera) maupun kondisi emosional seorang pemanah.

(Jannah, 2017) menjelaskan bahwa stimulus internal dipengaruhi oleh stimulus eksternal. Misalnya, karena cuaca yang tidak bersahabat, atlet kesulitan untuk memanah tepat sasaran. Situasi seperti itu dapat mempengaruhi emosi pemanah sehingga konsentrasinya buyar. Di sisi lain, karena konsentrasinya pecah, pemanah dapat merasa frustrasi dan distress sehingga semakin sulit untuk berkonsentrasi. Salah satu contoh kondisi emosi-onal yang mempengaruhi performa pemanah adalah kecemasan. (Jannah, 2016) men-definisikan kecemasan sebagai suatu perasaan tidak menyenangkan yang disebabkan oleh situasi yang dianggap mengancam. Pada lingkup olahraga, situasi ancaman yang dimaksud dapat berupa tekanan yang diarahkan pada diri pemanah untuk menampilkan performa terbaik. Pertandingan atau kompetisi merupakan contoh situasi ancaman yang dapat menyebabkan kecemasan pada atlet (Martens

1990) sebab dalam situasi tersebut tekanan pada diri pemanah untuk menampilkan performa terbaik sangat besar. Salah satu penyebab utama dari kecemasan pemanah adalah terlalu memikirkan kemungkinan dirinya mengalami kekalahan atau fear of failure (Spielberger dalam Amir, 2012).

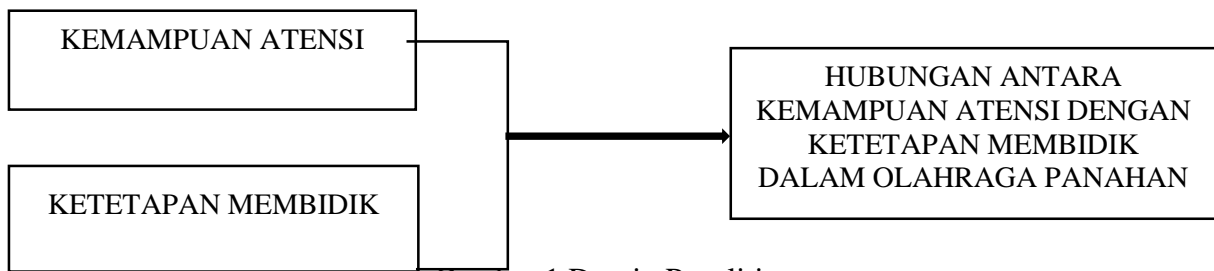
Kecemasan sebetulnya merupakan aspek psikologis yang normal dialami oleh seseorang (Jannah, 2016). Namun bagi atlet, jika kecemasan tersebut dialami dalam intensitas tinggi dan atlet kurang mampu mengelolanya, maka kecemasan dapat menghambat performa atlet di lapangan (Humara, 1999). (Gunarsa, 2008) menjelaskan bahwa kecemasan mempengaruhi performa atlet melalui dua hal, yakni fisik (seperti mudah berkeringat, jantung berdegup lebih cepat, otot-otot terasa kaku dan tegang, serta pernapasan tidak teratur) dan psikologis (misalnya sering gelisah, mudah emosi, dan konsentrasinya terganggu).

Lebih lanjut (Jannah, 2016) menambahkan bahwa pengaruh kecemasan terhadap fisik dan psikologis atlet bergantung pada jenis kecemasannya; apakah kecemasan somatik (*somatic anxiety*) ataukah kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*). Kondisi fisik dan psikologis yang tidak prima akibat kecemasan yang atlet rasakan dapat menjadi stimulus internal atlet yang dapat menghambat konsentrasinya. Oleh karenanya, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kecemasan dan konsentrasi pada seorang pemanah dalam ketetapan membidik dalam olahraga panahan.

METODE PENELITIAN

Dalam memecahkan masalah sangat diperlukan suatu cara atau metode, karena metode merupakan faktor yang penting dalam menentukan keberhasilan dari suatu penelitian terhadap subjek yang akan diteliti. Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini yakni jenis penelitian deskriptif kuantitatif yaitu hanya digunakan untuk menggambarkan hubungan antara kemampuan atensi dengan ketetapan membidik dalam olahraga panahan.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes, pengukuran. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual.



Gambar 1 Desain Penelitian

Adapun populasi dalam penelitian ini yang digunakan oleh peneliti adalah Hasanuddin Archery Club dan makassar Archery Club yang berjumlah 28 orang yang berumur 14-25 tahun. Penelitian ini dilaksanakan di Central Of Point Makassar lapangan archery Club Makassar penelitian ini dilaksanakan selama satu kali pertemuan pada tanggal 21 Juli 2022 Adapun subjek penelitian ini yakni mendapatkan perlakuan dengan kemampuan atensi dan ketepatan membidik dalam memanah, tes ini dilakukan sesuai dengan pedoman tes dan pengukuran dalam olahraga. Adapun hasil analisis tes konsentrasi dan ketepatan membidik dalam memanah yang dilakukan pada atlet panahan Makassar archery Club dan Hasanuddin Archery Club. Metode pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti selama penelitian adalah survei, hal itu dikarenakan data yang akan diteliti berupa data fakta dari testi mengenai Hubungan Antara Kemampuan Atensi Dengan Ketepatan Membidik Dalam Olahraga Panahan.

Konsentrasi atlet diambil dengan cara tes dan pengukuran menggunakan instrumen atau alat ukur Konsentrasi berupa Modul *Grid Concentration Exercise*. *Grid Concentration Test* yaitu sebuah tes konsentrasi dengan prosedur seorang atlet mengurutkan angka secara runtut nilai terkecil 00 hingga terbesar 100 pada sebuah kolom kotak selama 1 menit.

- a. Tujuan untuk mengukur tingkat konsentrasi
- b. Alat: lembaran kertas concentration exercise grid, pulpen, stopwatch, papan pengalas.

Ketepatan Membidik Panahan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang melepaskan panah tepat pada sasaran yang ditembak. Dalam memanah ketepatan merupakan tujuan utama yang harus dicapai seorang atlet dalam olahraga panahan, dimana ketepatan memanah salah satu faktor penting untuk meningkatkan prestasi dari atlet tersebut. Sedangkan ketepatan memanah dapat diukur menggunakan tes ketepatan dengan menembakkan anak panah pada 2 sesi dengan setiap sesi berisi 2 rambahan dan setiap rambahannya atlet panah harus menembakkan anak panah sebesar 3 buah selama 5 menit Sehingga sebanyak 12 panah yang akan ditembakkan pada sasaran dalam jarak 20 meter.

Atensi adalah fokus dan konsentrasi dari usaha mental yang biasanya menghasilkan kesadaran oleh rangsangan sensorik eksternal, yang ditangkap melalui panca indra atau

pengalaman yang menggunakan upaya mental (Styles, 2005). Konsentrasi atlet diambil dengan cara tes dan pengukuran menggunakan instrumen Grid Concentration Test. Grid Concentration Test yaitu sebuah tes konsentrasi dengan prosedur seorang atlet mengurutkan angka secara runtut nilai terkecil 00 hingga terbesar 99 pada sebuah kolom kotak selama 1 menit. Semakin banyak mahasiswa mengurutkan angka selama 1 menit, maka tingkat konsentrasi mahasiswa dapat dikatakan semakin baik. Sebaliknya, semakin sedikit mahasiswa mengurutkan angka dalam 1 menit, maka dapat dikatakan tingkat konsentrasi mahasiswa tersebut juga semakin rendah.

Prosedur pelaksanaan test konsentrasi sebagai berikut.

1. Mahasiswa dikumpulkan di dalam ruangan
2. mahasiswa diberikan lembar Grid Concentration test.
3. peserta diberikan tugas sesuai instruksi yang diberikan oleh peneliti berupa menghubungkan angka-angka tersebut secara berurutan atau tersusun dari mulai 0 sampai dengan 100 baik secara horizontal maupun vertical dalam waktu satu menit. Peserta hanya perlu memberi tanda checklist (√) pada kotak angka yang mereka temukan secara berurut.
4. Setiap mahasiswa didampingi satu orang tester untuk mengawasi jawaban benar atau salah.

Semakin banyak mahasiswa berhasil mengurutkan angka dengan benar, semakin baik konsentrasi mahasiswa.

Menurut Suharsimi Arikunto, (2006: 118) “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional dalam penelitian ini, yaitu. Atensi adalah fokus dan konsentrasi dari usaha mental yang biasanya menghasilkan kesadaran oleh rangsangan sensorik eksternal, yang ditangkap melalui panca indra atau pengalaman yang menggunakan upaya mental (Styles, 2005). Konsentrasi atlet diambil dengan cara tes dan pengukuran menggunakan instrumen Grid Concentration Test. Grid Concentration Test yaitu sebuah tes konsentrasi dengan prosedur seorang atlet mengurutkan angka secara runtut nilai terkecil 00 hingga terbesar 99 pada sebuah kolom kotak selama 1 menit. Semakin banyak mahasiswa mengurutkan angka selama 1 menit, maka tingkat konsentrasi mahasiswa dapat dikatakan semakin baik. Sebaliknya, semakin sedikit mahasiswa mengurutkan angka dalam 1 menit, maka dapat dikatakan tingkat konsentrasi mahasiswa tersebut juga semakin rendah.

Prosedur pelaksanaan test konsentrasi.

1. Mahasiswa dikumpulkan di dalam ruangan
2. mahasiswa diberikan lembar Grid Concentration test.
3. peserta diberikan tugas sesuai instruksi yang diberikan oleh peneliti berupa menghubungkan angka-angka tersebut secara berurutan atau tersusun dari mulai 0 sampai dengan 100 baik secara horizontal maupun vertical dalam waktu satu menit. Peserta hanya perlu memberi tanda checklist (√) pada kotak angka yang mereka temukan secara berurut.
4. Setiap mahasiswa didampingi satu orang tester untuk mengawasi jawaban benar atau salah. Semakin banyak mahasiswa berhasil mengurutkan angka dengan benar, semakin baik konsentrasi mahasiswa.

Kategori Penilaian Tes Kosentrasi dan Ketepatan Memanah Tingkat Konsentrasi dikategorikan menjadi lima (5) kategori, yaitu: Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, dan Kurang Sekali. Menurut Anas Sudijono, (2009: 186) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) dalam skala yang dimodifikasi. Uji korelasi digunakan untuk mengetahui hubungan antara masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat menggunakan rumus person product moment.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan penelitian untuk melihat korelasi atau hubungan dalam variabel, Pada penelitian ini yang menjadi subyek penelitian adalah Hasanuddin Archery Club dan makassar Archery Club yang berjumlah 28 orang. Adapun subjek penelitian ini yakni mendapatkan perlakuan dengan kemampuan atensi dan ketepatan membidik dalam memanah, tes ini dilakukan sesuai dengan pedoman tes dan pengukuran dalam olahraga. Adapun hasil analisis tes konsentrasi dan ketepatan membidik dalam memanah yang dilakukan pada atlet panahan Makassar archery Club dan Hasanuddin Archery Club.

Analisis Deskriptif

Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang merupakan gambaran hubungan antara kemampuan atensi dengan ketepatan membidik dalam olahraga panahan. (a) Untuk data tes konsentrasi 1 dari 25 jumlah sampel diperoleh nilai minimum 8, maksimum 20, mean (rata-rata) 15,82 standar deviasi 3,702. (b) Untuk data tes konsentrasi 2 dari 25 jumlah sampel diperoleh nilai minimum 6, maksimum 18, mean (rata-rata) 13,32 standar deviasi 3,411. (c) Untuk data tes ketepatan memanah 1 dari 25 jumlah sampel diperoleh nilai minimum 70, maksimum 111, mean (rata-rata) 92,25 standar deviasi 11,399. (d) Untuk data tes ketepatan memanah 2 dari 25 jumlah

sampel diperoleh nilai minimum 42 , maksimum 99, mean (rata-rata) 75,32 standar deviasi 12,916.

Distribusi Normalitas Data

Sebelum dilakukan analisis data secara korelasi data terlebih dahulu di uji normalitas. Uji normalitas data digunakan untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak (Sarwono, 2012 : 96). Adapun hasil uji normalitas data tes konsentrasi dari hasil pengujian normalitas data dengan menggunakan uji *Kolmogrov Smirnov* menunjukkan hasil. (a) Untuk data hasil tes konsentrasi 1 diperoleh nilai Statistik 0,186 dan nilai tingkat probabilitas 0,064 ($P > 0.05$), maka dapat dikatakan bahwa data tersebut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. (b) Untuk data hasil tes konsentrasi 2 diperoleh nilai Statistik 0,091 dan nilai tingkat probabilitas 0,200 ($P > 0.05$), maka dapat dikatakan bahwa data tersebut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. (c) Untuk data hasil tes memanah 1 diperoleh nilai Statistik 0,177 dan nilai tingkat probabilitas 0,055 ($P > 0.05$), maka dapat dikatakan bahwa data tersebut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. (d) Untuk data hasil tes memanah 2 diperoleh nilai Statistik 0,119 dan nilai tingkat probabilitas 0,200 ($P > 0.05$), maka dapat dikatakan bahwa data tersebut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal

Hasil Analisis Korelasi

Berdasarkan hasil analisis terhadap korelasi antara tes kemampuan atensi dengan ketepatan membidik dalam olahraga panahan pertama, nilai koefisien korelasi antara tes konsentrasi 1 terhadap nilai tes ketepatan memanah 1 menunjukkan angka 0.118 yang berarti hubungan antara tes konsentrasi 1 dengan tes ketepatan memanah 1 adalah sangat lemah (berada pada rentang korelasi 0.00 – 0.24) lihat tabel 4. angka positif pada nilai korelasi 0.118 menunjukkan bahwa semakin tinggi nilai konsentrasi 1, maka semakin tinggi pula tingkat ketepatan memanah 1

Nilai koefisien korelasi antara tes konsentrasi 2 terhadap nilai tes ketepatan memanah 2 menunjukkan angka 0.021 yang berarti hubungan antara tes konsentrasi 2 dengan tes ketepatan memanah 2 adalah sangat lemah (berada pada rentang korelasi 0.00 – 0.24) lihat angka positif pada nilai korelasi 0.021 menunjukkan bahwa semakin tinggi nilai konsentrasi 2, maka semakin tinggi pula tingkat ketepatan memanah 2.

hasil pengujian menunjukkan bahwa variabel tes konsentrasi_1 terhadap tes ketepatan memanah 1 serta tes konsentrasi 2 terhadap tes ketepatan memanah 2 tidak berbeda nyata

dengan kriteria sebagai berikut: apabila angka sig. $< \alpha = 0.01/1$ -tailed maka variabel berbeda nyata, sebaliknya tidak terdapat perbedaan nyata.

Nilai Koefisien Korelasi antara Tes Konsentrasi_1 terhadap nilai Tes Ketepatan Memanah_1 menunjukkan angka 0.118 yang berarti hubungan antara Tes Konsentrasi_1 dengan Tes Ketepatan Memanah_1 adalah **Sangat Lemah** (berada pada rentang korelasi 0.00 – 0.24) Lihat Tabel 4. Angka positif pada nilai korelasi 0.118 menunjukkan bahwa semakin tinggi nilai Konsentrasi_1, maka semakin tinggi pula tingkat Ketepatan Memanah_1.

Nilai Koefisien Korelasi antara Tes Konsentrasi_2 terhadap nilai Tes Ketepatan Memanah_2 menunjukkan angka 0.021 yang berarti hubungan antara Tes Konsentrasi_2 dengan Tes Ketepatan Memanah_2 adalah **Sangat Lemah** (berada pada rentang korelasi 0.00 – 0.24) Lihat Tabel 4. Angka positif pada nilai korelasi 0.021 menunjukkan bahwa semakin tinggi nilai Konsentrasi_2, maka semakin tinggi pula tingkat Ketepatan Memanah_2.

Hasil pengujian menunjukkan bahwa variabel Tes Konsentrasi_1 terhadap Tes Ketepatan Memanah_1 serta Tes Konsentrasi_2 terhadap Tes Ketepatan Memanah_2 tidak berbeda nyata dengan kriteria sebagai berikut: Apabila angka sig. $< \alpha = 0.01/1$ -tailed maka variabel berbeda nyata, sebaliknya tidak terdapat perbedaan nyata.

PENUTUP

Berdasarkan dari hasil penelitian pengolahan serta analisis data Hubungan Antara Kemampuan Atensi dengan Ketepatan Membidik Dalam Olahraga Panahan yang telah peneliti lakukan, maka dapat disimpulkan bahwa Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi dengan ketepatan memanah pada atlet panahan Unhas dan archery Club Makassar.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N. (2012). Pengembangan alat ukur kecemasan olahraga. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 16(1), 325–347.
- Eysenck, M. (2014). *Fundamentals of psychology*. Psychology Press.
- Gunarsa, S. D. (2008). Psikologi olahraga prestasi. *Jakarta: Gunung Mulia*.
- Humara, M. (1999). The relationship between anxiety and performance: A cognitive-behavioral perspective. *Athletic Insight*, 1(2), 1–14.
- Indahwati, N., & Ristanto, K. (2016). The application of pettlep imagery exercise to competitive anxiety and concentration in Surabaya archery athletes. *International Journal of Educational Science and Research (IJESR)*, 6(3).
- Jannah, M. (2016). *Kecemasan Olahraga: teori, pengukuran, dan latihan mental*. Surabaya:

Unesa University Press.

Jannah, M. (2017a). Kecemasan dan konsentrasi pada atlet panahan. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 8(1), 53–60.

Jannah, M. (2017b). *Seri pelatihan mental olahraga: konsentrasi*. Surabaya: Unesa University Press.

Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*.

Styles, E. (2004). *Attention, perception and memory: An integrated introduction*. Psychology Press.

Susanto, S. (2015). Pengaruh Latihan Sirkuit terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani dan Ketepatan Membidik Panahan pada Anak Usia Dini. *Ta'allum: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(2), 185–199.

Wilson, V. E., Peper, E., & Schmid, A. (2006). Training strategies for concentration. *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance, 5th Edition*. Boston: McGraw Hill, 404–422.