



Konsentrasi Akurasi Memanah Pada Atlet Panahan

Nuridin Widya Pranoto¹, Anggun Permata Sari², Monika Syaffitri³, Varhatun Fauziah⁴

Prodi Ilmu Keolahragaan/Departemen Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,

Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia^{1,2,3,4}

E-mail: nuridin@fik.unp.ac.id

ABSTRAK

Konsentrasi merupakan faktor krusial dalam olahraga panahan, terutama dalam mempertahankan fokus dan presisi tembakan. Namun, pengamatan terhadap atlet panahan di Kota Padang menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi mereka masih bervariasi, yang berdampak pada akurasi tembakan dan performa kompetitif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat konsentrasi dan akurasi memanah serta mengevaluasi pengaruh konsentrasi terhadap performa atlet. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel terdiri dari 20 atlet panahan yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Tingkat konsentrasi diukur menggunakan Grid Concentration Test (GCT), sedangkan akurasi memanah dinilai berdasarkan total skor tembakan pada jarak 40 meter. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linier sederhana untuk menguji hubungan antara variabel konsentrasi dan akurasi memanah. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsentrasi dan akurasi memanah ($R^2 = 0,48, p < 0,05$), yang berarti bahwa 48% variasi akurasi tembakan dapat dijelaskan oleh tingkat konsentrasi atlet. Atlet dengan tingkat konsentrasi lebih tinggi menunjukkan kontrol motorik yang lebih stabil, pengelolaan tekanan psikologis yang lebih baik, serta kemampuan yang lebih optimal dalam menyesuaikan diri dengan faktor eksternal seperti angin dan kebisingan lingkungan. Konsentrasi yang tinggi terbukti berperan penting dalam meningkatkan akurasi memanah dan performa atlet panahan. Oleh karena itu, integrasi latihan peningkatan fokus, seperti visualisasi, mindfulness, dan teknik pernapasan, direkomendasikan dalam program pelatihan panahan.

Keywords: akurasi memanah; konsentrasi; pelatihan mental; psikologi olahraga

ABSTRACT

Concentration is a crucial factor in archery, especially in maintaining focus and shooting precision. However, observations of archery athletes in Padang City indicate that their levels of concentration still vary, which affects shooting accuracy and competitive performance. This study aims to analyze the relationship between concentration levels and archery accuracy, as well as to evaluate the impact of concentration on athlete performance. This study uses a quantitative approach with a correlational design. The sample consisted of 20 archery athletes selected through purposive sampling technique. The level of concentration was measured using the Grid Concentration Test (GCT), while archery accuracy was assessed based on the total shooting score at a distance of 40 meters. Data analysis was conducted using simple linear regression to examine the relationship between concentration and archery accuracy variables. The research findings indicate a significant relationship between concentration and archery accuracy ($R^2 = 0.48, p < 0.05$), meaning that 48% of the variation in shooting accuracy can be explained by the athletes' level of concentration. Athletes with higher levels of concentration demonstrate more stable motor control, better management of psychological pressure, and more optimal ability to adapt to external factors such as

wind and environmental noise. High concentration has been proven to play an important role in improving archery accuracy and the performance of archery athletes. Therefore, the integration of focus-enhancing exercises, such as visualization, mindfulness, and breathing techniques, is recommended in archery training programs.

Keywords: *archery accuracy; concentration; mental training; sports psychology.*



This open access article is distributed under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.
©2025 by author

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas yang tidak hanya menuntut kebugaran fisik, tetapi juga aspek kognitif dan psikologis yang berperan dalam meningkatkan performa atlet (Aksara Raga et al., n.d.; Sutisna Adhinayana et al., 2020). Dalam konteks olahraga kompetitif, faktor mental memiliki kontribusi yang sangat besar dalam menentukan keberhasilan atlet dalam mencapai performa optimal (Fahrizqi et al., 2021; Gazali, 2023). Salah satu aspek psikologis yang berperan penting dalam berbagai cabang olahraga, terutama yang mengutamakan presisi dan akurasi, adalah konsentrasi. Konsentrasi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk memfokuskan perhatian pada tugas yang sedang dikerjakan dengan mengabaikan berbagai gangguan internal maupun eksternal. Tingkat konsentrasi yang tinggi memungkinkan atlet untuk mengontrol gerakan secara presisi dan mengeksekusi strategi dengan lebih baik, sehingga berdampak pada peningkatan performa (Ahmad et al., 2014; Indah & 2020, n.d.).

Panahan merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut tingkat konsentrasi tinggi karena keberhasilan dalam menembakkan anak panah ke sasaran tidak hanya bergantung pada kekuatan fisik, tetapi juga pada stabilitas kognitif dan emosional atlet (... & 2021, n.d.; ARISMAN et al., n.d.). Dalam proses membidik dan melepaskan anak panah, seorang pemanah harus mampu mempertahankan fokus penuh, mengontrol tekanan psikologis, dan mengelola variabel eksternal seperti arah angin serta kebisingan lingkungan. Kesalahan kecil dalam proses ini dapat menyebabkan penyimpangan yang signifikan dalam akurasi tembakan, sehingga menurunkan performa atlet dalam kompetisi (Esen et al., 2024; Parena et al., 2017). Oleh karena itu, memahami dan mengembangkan strategi peningkatan konsentrasi menjadi aspek yang sangat penting dalam pembinaan atlet panahan.

Studi sebelumnya telah menunjukkan bahwa ada hubungan yang erat antara tingkat konsentrasi dan akurasi dalam olahraga panahan. Yachsie et al (2021) menemukan bahwa atlet panahan dengan tingkat konsentrasi tinggi menunjukkan konsistensi yang lebih baik dalam mencapai target, dibandingkan dengan atlet yang

memiliki gangguan fokus selama proses membidik. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Lim (2016) menunjukkan bahwa pelatihan konsentrasi yang sistematis dapat meningkatkan stabilitas mental atlet, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan akurasi tembakan. Temuan ini memperkuat argumentasi bahwa faktor psikologis, khususnya konsentrasi, memainkan peran kunci dalam keberhasilan atlet panahan.

Namun, dalam praktiknya, tidak semua atlet memiliki tingkat konsentrasi yang optimal. Berbagai faktor dapat memengaruhi kemampuan seorang atlet dalam mempertahankan fokus. Faktor internal, seperti tingkat kelelahan, tekanan psikologis, dan strategi pengelolaan stres, sering kali menjadi kendala dalam mempertahankan fokus yang stabil. Sementara itu, faktor eksternal seperti kebisingan, kondisi cuaca, serta tekanan kompetitif dalam turnamen juga dapat berdampak pada fluktuasi tingkat konsentrasi atlet (Jogi et al., 2024). Oleh karena itu, dibutuhkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana konsentrasi memengaruhi akurasi tembakan dalam panahan, serta strategi yang dapat digunakan untuk meningkatkan aspek ini dalam pelatihan atlet.

Meskipun banyak penelitian telah dilakukan terkait pengaruh konsentrasi terhadap performa atlet dalam olahraga panahan, kajian spesifik yang menyoroti atlet panahan di Kota Padang masih sangat terbatas. Padahal, Kota Padang memiliki komunitas panahan yang berkembang pesat dengan jumlah atlet yang terus meningkat setiap tahunnya. Dalam konteks pengembangan olahraga panahan di Indonesia, peran organisasi induk seperti Pengurus Besar Persatuan Panahan Indonesia (PB PERPANI) menjadi sangat krusial dalam membina dan mengawasi perkembangan cabang olahraga ini. Berdasarkan data yang dilampirkan oleh PB PERPANI, saat ini terdapat 34 provinsi yang telah terdaftar secara resmi dan aktif mengikuti kejuaraan nasional maupun menyelenggarakan kompetisi tingkat daerah, seperti Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) dan Pekan Olahraga Kota (PORKOT). Selain itu, terdapat beberapa provinsi lain yang telah mengenal olahraga panahan namun belum memiliki jumlah atlet yang cukup untuk didaftarkan secara resmi dalam keanggotaan PB PERPANI. Kondisi ini menunjukkan bahwa hampir seluruh provinsi di Indonesia telah mengenal dan mulai mengembangkan olahraga panahan sebagai bagian dari ekosistem olahraga nasional.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional untuk menganalisis hubungan antara tingkat konsentrasi dan akurasi memanah pada atlet panahan di Kota Padang. Populasi penelitian terdiri dari atlet panahan yang tergabung dalam klub atau komunitas panahan di Kota Padang, dengan sampel sebanyak 20 atlet yang dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi, seperti keaktifan dalam latihan dan pengalaman bertanding. Pengukuran dilakukan menggunakan Grid Concentration Test (GCT) untuk menilai tingkat konsentrasi dan tes akurasi memanah pada jarak 40 meter dengan sistem penilaian berdasarkan total skor tembakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

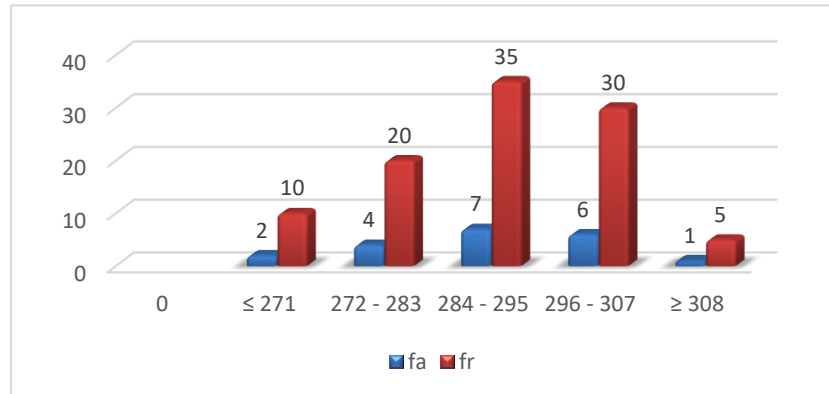
Hasil uji regresi linier sederhana menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara konsentrasi dan akurasi memanah dengan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,48, yang berarti bahwa 48% variasi dalam akurasi memanah dapat dijelaskan oleh tingkat konsentrasi atlet. Nilai koefisien regresi (β) sebesar 0,69 menunjukkan bahwa setiap peningkatan skor konsentrasi akan meningkatkan akurasi tembakan secara proporsional. Uji signifikansi menghasilkan nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa hubungan antara konsentrasi dan akurasi memanah bersifat signifikan. Data konsentrasi menggunakan tes konsentrasi yang dilakukan pada 20 orang atlet memanah kota Padang, diperoleh nilai tertinggi sebesar 17, nilai terendah sebesar 11, nilai rata-rata sebesar 14,6, dan standar deviasi sebesar 1,88. Untuk lebih jelasnya distribusi data konsentrasi dapat di lihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Data Konsentrasi

No	Kelas Interval	Frekuensi		Klasifikasi
		Absolut	Relatif (%)	
1	>20	0	0	Baik sekali
2	16-20	8	40	Baik
3	11-15	12	60	Sedang
4	6-10	0	0	Kurang
	<5	0	0	Kurang sekali
	Jumlah	20	100	

Berdasarkan tabel di atas, dari 20 orang atlet memanah kota Padang, tidak ada atlet yang memiliki data konsentrasi pada kelas interval >20, berada pada

klasifikasi baik sekali. 8 orang (40%) memiliki data konsentrasi pada kelas interval 16-20 berada pada klasifikasi baik. 12 orang (60%) memiliki data konsentrasi pada kelas interval 11-15, berada pada klasifikasi sedang. Berdasarkan analisis data diperoleh rata-rata sebesar 14,6, maka konsentrasi atlet berada pada kategori sedang.



Gambar 1. Histogram Data Akurasi memanah

Gambar di atas menunjukkan dari 20 orang atlet memanah kota Padang, 1 orang atlet (5%) memiliki data akurasi memanah pada kelas interval >308 , berada pada klasifikasi baik sekali. 6 orang (30%) memiliki data akurasi memanah pada kelas interval 296 - 307 berada pada klasifikasi baik. 7 orang (35%) memiliki data akurasi memanah pada kelas interval 284 - 295, berada pada klasifikasi sedang. 4 orang (20%) memiliki data akurasi memanah pada kelas interval 272 - 283, berada pada klasifikasi kurang, dan 2 orang (10%) memiliki data akurasi memanah pada kelas interval ≤ 271 , berada pada klasifikasi kurang sekali. Berdasarkan analisis data diperoleh rata-rata sebesar 290,3, maka akurasi memanah atlet berada pada kategori sedang.

Penelitian ini menyoroti pentingnya konsentrasi dalam meningkatkan akurasi memanah pada atlet panahan di Kota Padang. Dengan hasil menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi yang lebih tinggi berhubungan secara signifikan dengan peningkatan ketepatan tembakan. Atlet yang memiliki fokus lebih baik mampu mengontrol gerakan dengan lebih presisi, mengelola tekanan kompetitif, dan menyesuaikan diri dengan variabel eksternal seperti arah angin dan kebisingan lingkungan (Yachsie et al., 2021). Peningkatan akurasi ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa konsentrasi berperan penting dalam memaksimalkan performa olahraga yang bergantung pada presisi dan stabilitas mental (Átila de Sousa et al., 2018).

Temuan ini menegaskan bahwa latihan mental yang meningkatkan fokus berkontribusi positif pada performa atlet. Konsentrasi tinggi memungkinkan pemanah mengendalikan ketegangan otot, ritme pernapasan, dan keseimbangan tubuh, sehingga mengurangi variabilitas tembakan (BALQIS, 2025; Mawar, 2023). Secara internal, konsentrasi membantu mengelola stres, kelelahan mental, dan kendali emosi, yang berdampak pada stabilitas motorik dan koordinasi gerakan (Sahabuddin et al., 2022; Yachsie et al., 2021). Secara eksternal, pemanah yang fokus lebih mampu menyesuaikan diri dengan angin, cahaya, dan kebisingan lingkungan, menjaga akurasi tembakan dalam berbagai kondisi (Nakagawa et al., 2020).

Hasil uji regresi linier sederhana menunjukkan bahwa konsentrasi memberikan kontribusi sebesar 48% terhadap akurasi memanah, yang mengindikasikan bahwa hampir separuh dari variasi akurasi tembakan dipengaruhi oleh tingkat fokus atlet. Hal ini menguatkan teori psikologi olahraga yang menyatakan bahwa konsentrasi berperan dalam mengoptimalkan proses pengambilan keputusan dan pengendalian gerakan motorik halus. Atlet yang memiliki konsentrasi baik lebih mampu mengontrol faktor internal seperti ritme pernapasan, ketegangan otot, dan stabilitas tangan, sehingga dapat meminimalkan kesalahan dalam membidik target (Sahabuddin et al., 2022; Teofa et al., 2021; Terapan & 2017, n.d.).

Selain aspek teknis, dampak positif dari konsentrasi juga terlihat dalam kesiapan mental dan kepercayaan diri atlet. Atlet yang memiliki kemampuan konsentrasi tinggi lebih siap menghadapi situasi kompetitif yang penuh tekanan (Ertan et al., 2005; Nakagawa et al., 2020), memungkinkan mereka untuk tetap fokus meskipun dalam kondisi psikologis yang menuntut (Arisman et al., 2021). Sebagian besar peserta dalam penelitian ini melaporkan peningkatan signifikan dalam kemampuan untuk mempertahankan fokus dan mengurangi gangguan eksternal selama proses membidik dan melepaskan anak panah (Esen et al., 2024; Ichsanudin et al., n.d.). Temuan ini menunjukkan bahwa konsentrasi tidak hanya berfungsi sebagai faktor penentu akurasi secara teknis, tetapi juga memiliki efek psikologis yang memperkuat stabilitas mental dan daya saing atlet dalam turnamen.

Namun, meningkatkan konsentrasi atlet secara konsisten tetap menjadi tantangan, terutama bagi mereka dengan pengalaman bertanding yang terbatas. Faktor kelelahan dan stres kompetitif dapat mengganggu kestabilan mental saat bertanding, sehingga diperlukan pendekatan pelatihan yang lebih adaptif berdasarkan kesiapan mental dan respons individu terhadap tekanan (Okilanda et al.,

2021; Widyapratama, 2019). Penelitian ini juga memiliki keterbatasan metodologis yang perlu diperhatikan. Ukuran sampel yang terbatas dapat memengaruhi generalisasi hasil, sementara metode pengukuran konsentrasi menggunakan Grid Concentration Test (GCT) mungkin belum sepenuhnya merepresentasikan kondisi kompetitif yang kompleks, di mana tekanan psikologis dan distraksi lingkungan turut berperan. Selain itu, faktor lain seperti pengalaman bertanding, teknik eksekusi, dan kondisi fisik atlet yang dapat memengaruhi akurasi tembakan belum sepenuhnya dikontrol. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan desain yang lebih komprehensif diperlukan untuk mengonfirmasi temuan ini dan mengeksplorasi faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap akurasi memanah.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan adanya keterkaitan yang signifikan antara tingkat konsentrasi atlet dan akurasi memanah. Atlet dengan konsentrasi tinggi cenderung memiliki akurasi tembakan yang lebih baik, mencerminkan kemampuan mereka dalam mempertahankan fokus terhadap target. Selain itu, konsentrasi yang optimal berkontribusi langsung terhadap pencapaian prestasi atlet, menjadikannya faktor kunci dalam meningkatkan performa dalam olahraga panahan.

Berdasarkan temuan ini, integrasi latihan peningkatan konsentrasi dalam program pelatihan atlet panahan perlu menjadi perhatian utama. Metode seperti visualisasi, mindfulness, latihan pernapasan, serta simulasi kondisi kompetitif dapat diterapkan untuk mengembangkan kemampuan fokus atlet secara sistematis. Selain itu, pemantauan dan evaluasi berkala terhadap tingkat konsentrasi dapat membantu pelatih dalam merancang strategi pelatihan yang lebih efektif. Dengan pendekatan yang terstruktur, optimalisasi variabel konsentrasi dalam pelatihan diharapkan dapat meningkatkan akurasi tembakan dan performa atlet secara keseluruhan di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Z., Taha, Z., Arif Hassan, H., Azrul Hisham, M., Hadi Johari, N., & Kadirgama, K. (2014). BIOMECHANICS MEASUREMENTS IN ARCHERY. *Journal of Mechanical Engineering and Sciences (JMES) ISSN, 6*, 762–771. <https://doi.org/10.15282/jmes.6.2014.4.0074>
- Aksara Raga, J., Juniarni Hardi, V., Supriyatni, D., Yunisal, P., Syamsudar, B., Yusuf Nursyamsi, M., Gunawan, G., Ishak, M., Alif Junanda, H., Pristiawati, A., Verianti, G., Prasetyo Putra, A., Ramadhan Sulisty, R., Zidan Maulana, M., & Pasundan, S. (n.d.). Coaching Clinic Teknik Dasar Panahan Pada Siswa Sekolah Dasar. *Aksaraga.Stkipasundan.Ac.Id*. Retrieved February 21, 2025, from <https://aksaraga.stkipasundan.ac.id/index.php/aksaraga/article/view/93>
- Arisman, A., Dlis, F., Pendidikan, R. A.-J. O., & 2021, undefined. (2021). Self-check style dalam

meningkatkan teknik aiming panahan. *Jopi.Kemenpora.Go.Id*, 1(1), 130–138. <http://jopi.kemenpora.go.id/index.php/jopi/article/view/2>

ARISMAN, A., MensSana, A. O.-J., & 2020, undefined. (n.d.). Pengembangan Diri Melalui Olahraga Panahan. *Menssana.Ppj.Unp.Ac.Id*. Retrieved February 12, 2025, from <http://menssana.ppj.unp.ac.id/index.php/jm/article/view/138>

Átila de Sousa, R., Alves da Silva, G., Rêgo, G. M. S., Neto, J. R. G., Gottardi, F. P., & Machado, L. P. (2018). Effect of vaquejada exercise on the physiological and biochemical profiles of sporadic competitors and athletic horses. *Acta Veterinaria Brasilica*, 12(1), 17–23. <https://doi.org/10.21708/AVB.2018.12.1.7231>

BALQIS, R. (2025). *PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN AKURASI PADA CABANG OLAHRAGA PANAHAN UNTUK PEMULA*. <http://repository.unj.ac.id/id/eprint/52430>

Ertan, H., Soylu, A. R., & Korkusuz, F. (2005). Quantification the relationship between FITA scores and EMG skill indexes in archery. *Journal of Electromyography and Kinesiology*, 15(2), 222–227. <https://doi.org/10.1016/J.JELEKIN.2004.08.004>

Esen, O., Walshe, I., & Goodall, S. (2024). Energy intake, hydration status, and sleep of world-class male archers during competition. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 21(1). <https://doi.org/10.1080/15502783.2024.2345358>

Fahrizqi, E., Gumantan, A., ... R. Y.-: J. P. J., & 2021, undefined. (2021). Pengaruh latihan sirkuit terhadap kekuatan tubuh bagian atas unit kegiatan mahasiswa olahraga panahan. *Pppj.Ulm.Ac.Id*, 20(1), 43–54. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i1.9207>

Gazali, N. (2023). *Pengembangan Buku Saku Teknik Dasar Olahraga Panahan*. https://etd.uir.ac.id/index.php?p=show_detail&id=11541&keywords=

Ichsanudin, I., Education, A. G.-J. O. P., & 2020, undefined. (n.d.). Tingkat Motivasi Latihan Ukm Panahan Teknokrat Selama Pandemi Covid. *Jim.Teknokrat.Ac.Id*. Retrieved February 12, 2025, from <https://jim.teknokrat.ac.id/index.php/pendidikanolahraga/article/view/587>

Indonesia, Y. P.-J. P. J., & 2010, undefined. (n.d.). Pengembangan ekstrakurikuler panahan di sekolah sebagai wahana membentuk karakter siswa. *Journal.Uny.Ac.Id*. Retrieved February 12, 2025, from <https://journal.uny.ac.id/index.php/jppi/article/view/421>

Jogi, R., Kaur, J., Saini, M., & Malik, M. (2024). Effect of physical training on target accuracy of archer athletes - A systematic review. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 40, 695–705. <https://doi.org/10.1016/J.JBMT.2024.05.023>

Mawar, A. (2023). *PENGEMBANGAN BUKU TEKNIK CABANG OLAHRAGA PANAHAN DENGAN TEKNIK FOTOGRAFI SEBAGAI MEDIA INFORMASI*. <http://repository.stiki.ac.id/2052/>

Nakagawa, K., Takemi, M., Nakanishi, T., Sasaki, A., & Nakazawa, K. (2020). Cortical reorganization of lower-limb motor representations in an elite archery athlete with congenital amputation of both arms. *NeuroImage: Clinical*, 25, 102144. <https://doi.org/10.1016/J.NICL.2019.102144>

Okilanda, A., Dwiansyah Putra, D., El Cintami Lanos, M., Karya, M., Studi Pendidikan Jasmani, P., & Keguruan dan, F. (2021). Yoga Resistance to Increase Concentration Archery Accuracy. *Jurnal Patriot*, 3(1), 63–70. <https://doi.org/10.24036/PATRIOT.V3I1.766>

Parena, A., ... T. R.-J. of P., & 2017, undefined. (2017). Manajemen Program Pembinaan

Olahraga Panahan pada Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Jawa Tengah. *Journal.Unnes.Ac.Id*, 6(1).
<https://journal.unnes.ac.id/sju/jpes/article/view/17314>

- Sahabuddin, S., Hakim, H., Sports, M. I.-J. J. of, & 2022, undefined. (2022). Metode Modifikasi Alat Busur Dalam Meningkatkan Hasil Panahan. *Ejurnal.Ung.Ac.Id*, 4(1).
<https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjsc/article/view/14062>
- Sutisna Adhinayana, K., Nyandra, M., Donny Susanto, A., Studi Fisioterapi, P., Ilmu Kesehatan Sains dan Teknologi Universitas Dhyana Pura, F., Studi Kesehatan Masyarakat, P., ilmu Kesehatan, F., & dan Teknologi, S. (2020). LATIHAN YOGA DENGAN MEDITASI MENINGKATKAN KETEPATAN SASARAN MEMANAH JARAK 30 METER OUTDOOR PADA ATLET PANAHAN DI YOGA ANANDA MARGA, KARANGASEM. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 4(1), 25–30. <https://doi.org/10.36002/JKT.V4I1.1183>
- Teofa, B., Wibafiet, P., Yachsie, B., Suhasto, S., Arianto, A. C., Lindu, I., & Kurniawan, A. (2021). Keterkaitan konsentrasi dengan akurasi panahan Concentration linkages with archery accuracy. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(2), 119–129. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i2.10556>
- Terapan, M. J.-J. P. T. D., & 2017, undefined. (n.d.). Kecemasan dan konsentrasi pada atlet panahan. *Journal.Unesa.Ac.Id*. Retrieved February 12, 2025, from <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jppt/article/view/1675>
- Widyapratama, E. (2019). *Hubungan Tingkat Konsentrasi Koordinasi Mata Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Akurasi Tembakan Jarak 50 Meter Pada Atlet Panahan Kabupaten Klaten Tahun 2019*. <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/72861/Hubungan-Tingkat-Konsentrasi-Koordinasi-Mata-Tangan-Dan-Kekuatan-Otot-Lengan-Terhadap-Akurasi-Tembakan-Jarak-50-Meter-Pada-Athlet-Panahan-Kabupaten-Klaten-Tahun-2019>
- Yachsie, B. T. P. W. B., Prasetyo, Y., & Hita, I. P. A. D. (2021). The relation between confidence level towards archery ability at 50 meters distance on archery atheletes. *MEDIKORA*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.21831/MEDIKORA.V20I1.35916>