

---

---

## **MODEL PERMAINAN PANAHAN UNTUK MENGURANGI KECEMASAN LATIHAN PADA ANAK USIA 12-14 TAHUN DI GENERASI EMAS ARCHERY CLUB**

**<sup>1</sup> Cahya Bagas Pranata, <sup>2</sup> Kuswahyudi**

<sup>1,2</sup> Universitas Negeri Jakarta

<sup>1</sup>cahyabagas1088@gmail.com, <sup>2</sup>kuswahyudi@unj.ac.id

**Recieved: Revised: Accepted:**

---

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk membuat model permainan panahan untuk mengurangi kecemasan latihan pada anak usia 12 – 14 tahun, tempat peneliti di Generasi Emas Archery Club Bogor, Sekretariat : Morrocan Sport Club Legenda Wisata Cibubur, Nagrak, Kec. Gunung Putri, Kabupaten Bogor. Waktu penelitian selama Januari 2023. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian ADDIE, dimana penelitian menggunakan 5 tahapan yaitu, analisis, desain, pengembangan model, pelaksanaan, evaluasi. Hasil penelitian menghasilkan produk yang berupa model permainan panahan yang telah di revisi oleh ahli permainan dan ahli panahan sebanyak 9 model yang di implementasikan sebanyak 10 orang. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa model permainan panahan untuk mengurangi kecemasan pada anak usia 12 – 14 tahun ini dapat menjadi media untuk digunakan dalam proses latihan panahan terutama untuk mengurangi kecemasan latihan, sehingga dapat memberikan kontribusi yang baik terhadap pelatih dan anak-anak, berdasarkan hasil penelitian model permainan panahan untuk mengurangi kecemasan latihan pada anak 12-14 tahun dapat dikembangkan dan dapat diterapkan kepada anak-anak.

**Kata Kunci :** Permainan, Kecemasan, Anak Usia 12- 14 Tahun, ADDIE

---

### **ABSTRACT**

*This study aims to create an archery game model to reduce exercise anxiety in children aged 12-14 years, where researchers at the Generation of Gold Archery Club Bogor, Secretariat: Morrocan Sport Club Legenda Wisata Cibubur, Nagrak, Kec. GunungPutri, Bogor Regency. The research time is January 2023. This research method uses the ADDIE research method, where the research uses 5 stages, namely, analysis, design, model development, implementation, evaluation. The results of the research resulted in a product in the form of an archery game model which had been revised by game experts and archery experts*

*as many as 9 models which were implemented by 10 people. Based on the results of the study, it shows that the archery game model to reduce anxiety in children aged 12-14 years can be a medium for use in the archery training process, especially to reduce training anxiety, so that it can make a good contribution to trainers and children, based on the results of the study Archery game models to reduce exercise anxiety in children 12-14 years can be developed and can be applied to children.*

**Keywords :** Games, Anxiety, 12– 14 Year Olds, ADDIE

---

## **A. PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan salah satu aktivitas yang sangat erat hubungannya dengan kesehatan dan kebugaran tubuh, secara umum olahraga diartikan sebagai aktivitas fisik seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Pada masa kini anak-anak kurang melakukan gerak memiliki aktivitas fisik yang sedikit dan bahkan dapat dikatakan sangat kurang, hal ini tentu akan mengganggu tumbuh kembang dan tingkat kebugaran jasmani mereka. Resiko yang paling ditakutkan adalah kurangnya interaksi sosial sehingga anak menjadi anak yang pendiam atau pasif, dan juga anak mudah terserang berbagai penyakit kronis berbahaya pada saat dewasa nanti, seperti penyakit jantung, diabetes, bahkan darah tinggi. Manfaat olahraga bagi kesehatan tubuh menurut (Daniel Landers, profesor pendidikan dari Arizona State University, 2010):

1. Meningkatkan daya tahan tubuh

Olahraga yang dapat dilakukan dengan teratur akan meningkatkan fungsi hormon dalam tubuh dimana hormon ini mampu meningkatkan daya tahan tubuh.

2. Meningkatkan fungsi otak

Teratur dalam berolahraga dapat membantu konsentrasi, kreativitas, dan kesehatan. Dengan berolahraga jumlah oksigen didalam darah akan meningkat sehingga memperlancar aliran darah ke otak.

3. Mengurangi kecemasan

Kecemasan dapat dialami oleh siapa saja. Dengan berolahraga, seseorang dapat membantu mengurangi rasa kegelisahan dalam dirinya. Bagi yang rutin melakukan olahraga memiliki tingkat kecemasan yang rendah dibandingkan orang yang tidak berolahraga. Aktivitas olahraga dapat membuat tubuh bereaksi termasuk otak. Karena otak akan

melepaskan banyak hormon termasuk hormon endorphin yang bisa mempengaruhi suasana hati menjadi lebih bahagia, senang, dan gembira.

Perkembangan olahraga panahan sangat pesat dan menjadi salah satu olahraga populer di Indonesia saat ini. Panahan yang semula hanya digunakan untuk mengembangkan ketangkasan dan dipakai sebagai senjata untuk mempertahankan diri dan menyerang, tetapi akhir-akhir ini busur dan anak panah merupakan aktivitas olahraga dan rekreasi yang semakin populer dikalangan masyarakat modern.

Panahan merupakan olahraga individu yang termasuk kategori permainan target dengan menembakkan anak panah (*arrow*) menggunakan busur ke target sasaran (*target face*) setepat mungkin. Pada target sasaran terdapat lingkaran-lingkaran berwarna yang masing-masing memiliki skor tersendiri. Semakin luar perkenaan anak panah terhadap titik tengah maka skor semakin rendah. Dalam kompetisi panahan, cara menentukan pemenang adalah dengan mencari pemanah yang memiliki skor paling tinggi. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal pemanah membutuhkan akurasi yang tinggi, sehingga untuk mendapatkan akurasi yang tinggi perlu adanya konsentrasi, konsistensi, dan pengendalian kecemasan.

Kecemasan merupakan satu hal keadaan yang dialami oleh semua orang yang berasal dari rasa takut, dan kekhawatiran akan kemungkinan hal buruk terjadi. Pemanah akan merasa cemas ketika perasaannya gelisah dan rasa tidak nyaman ketika ada ancaman yang mengganggu pikirannya. Kecemasan sangat berdampak buruk bagi psikologi dan fisik pemanah. Dampak kecemasan pada psikologi panahan yang sering terjadi antara lain kebingungan, perasaan panik, kehilangan kontrol, kehilangan keluwesan, dan tidak dapat berkomunikasi dengan baik. Kecemasan fisik yang terjadi pada pemanah antara lain sering mual, rasa ingin ke toilet terus-menerus, keringat bertambah, ketegangan otot bertambah, dan denyut jantung meningkat.

Kecemasan yang dialami individu dapat diambil sebagai manfaat untuk mendorong belajar untuk mempersiapkan situasi yang tidak menyenangkan. Keinginan untuk menanggapi kecemasan, tidak dilakukan oleh banyak orang mereka cenderung tidak percaya pada diri sendiri dalam masalah yang sedang dihadapi.

Sebagaimana yang telah diketahui bahwa aspek yang mempengaruhi prestasi tidak hanya dari program latihannya saja. Salah satu aspek yang sangat mempengaruhi prestasi

yaitu perubahan atau kondisi psikologis atlet dalam menghadapi pertandingan. Seperti: perasaan tidak nyaman, cemas, jenuh, cepat merasa lelah, detak jantung semakin cepat dan lain – lain. stres yang berkelanjutan dapat menyebabkan depresi yaitu apabila *sense of control* atau kemampuan untuk mengatasi stres pada seseorang kurang baik.

Kecemasan adalah respon dari seseorang terhadap lingkungan dan kejadian, yang dinamakan anxiety, yang mengancam mereka dan menuntut kemampuan mereka untuk bertahan ( Santrock dan Halonen 1999 ).

Kecemasan latihan dapat mempengaruhi efektivitas pada siswa, yakni menghambat siswa menunjukkan performansi yang optimal. Dampak yang dapat ditimbulkan bagi organisasi yakni tidak tercapainya tujuan organisasi atau target yang telah ditetapkan. Selain itu, cemas juga dapat membawa kerugian materi yang besar, sebab manifestasi cemas dapat bermacam-macam, baik yang bersifat fisiologis seperti jantungkoroner, psikologis, perilaku maupun relasi interpersonal ( Smet, 1994 ).

Pengawasan diri pemanah dalam keadaan cemas sangat penting untuk memahami gangguan kecemasan yang terjadi. Oleh karena itu perlu bagi pelatih untuk mengetahui hal - hal yang berhubungan dengan gejala – gejala seseorang mengalami kecemasan, sehingga kecemasan atau gangguan tersebut tidak akan menjadi gejala yang negative dalam perkembangan anak selanjutnya.

Permainan adalah sebuah aktivitas fisik yang menjurus ke rekreasi dengan tujuan untuk bersenang - senang, mengisi waktu luang, tanpa paksaan dan dilakukan dari dalam hati atau berolahraga ringan. Biasanya permainan dilakukan perorangan atau kelompok.

Permainan (*games*) adalah setiap kontes antara pemain yang berinteraksi satu sama lain dengan mengikuti aturan – aturan tertentu untuk mencapai tujuan tertentu pula. ( Yumalia MZ, 2013).

Dalam permainan anak – anak dapat mengembangkan kemampuan akal dan fisiknya, dengan permainan anak secara sukarela melakukan hal - hal yang membuat mereka beraktivitas, dengan tanpa disadari mereka sedang berolahraga ringan dalam menikmati waktu luangnya bersama – sama dengan bentuk rekreasi untuk bersenang - senang.

Menurut Huizinga dalam buku Nofi Marlina Siregar, “bermain adalah tindakan atau kesibukan sukarela yang dilakukan dalam batas – batas tempat dan waktu”. (Siregar, 2013)

Remaja adalah kelompok penduduk yang berusia 10-19 tahun (WHO). pertumbuhan

dan perkembangan selama remaja di bagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal (usia 11-14 tahun), remaja pertengahan (14-17 tahun), dan remaja akhir (17-20 tahun). Mereka ada yang berbeda di dalam sekolah dan di dalam kelompok masyarakat.

Setiap fase usia memiliki karakteristik yang membedakannya dari fase – fase pertumbuhan yang lain. Demikian pula dengan fase remaja memiliki ciri – ciri yang berbeda dan karakteristik yang berbeda pula dari fase kanak – kanak, remaja, dewasa dan tua. Selain itu setiap fase memiliki kondisi – kondisi dan tuntutan yang khas bagi masing – masing individu. Oleh karena itu, kemampuan individu untuk bersikap dan bertindak dalam menghadapi satu keadaan berbeda dari fase satu ke yang lain. Hal ini tampak jelas ketika seseorang mengekspresikan emosi – emosinya. Seperti bagaimana melepaskan rasa cemas dengan cara yang sesuai, mengungkapkan kemarahan dengan kata – kata seimbang tindakan negative. Mengatasi situasi sulit atau berbahaya dengan tenang, mengatasi situasi yang sedih dengan cara yang tepat, menangani situasi mengejutkan dengan kontrol, menunjukkan kesukaan kasih sayang, cinta terhadap orang lain dan lain sebagainya. Pertumbuhan terjadi serentak dengan perkembangan fisik, sosial, kognitif, Bahasa dan kreatif. Namun, respon yang terjadi dari setiap fase perkembangan mengalami perubahan pada anak sejalan dengan berlangsungnya waktu karena kedewasaannya, lingkungan, reaksi orang lain disekitarnya, atau pembimbingan orang tua.

Banyak hal yang menarik bila kita membahas tentang kelompok ini antara lain jumlah populasi yang cukup besaryaitu 18,3% dari total penduduk (>43 juta), keunikan pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun social dimana mereka memasuki masa yang penuh dengan storm dan stres, yaitu masa pubertas. Di bandingkan dengan kesehatan pada golongan umur yang lain, masalah kesehatan pada kelompok remaja lebih kompleks, yaitu terkait dengan masa pubertas. Banyak data menunjukkan bahwa masalah kesehatan remaja berawal dari perilaku yang beresiko.

Masa ini anak diharapkan untuk memperoleh pengetahuan dasar yang dipandang penting bagi persiapan dan penyesuaian diri terhadap kehidupan di masa dewasa. Oleh karena itu, anak diharapkan mempelajari keterampilan-keterampilan tertentu, antara lain :

1. Keterampilan membantu diri sendiri (*self help skill*)
2. Keterampilan bermain (*play skill*)
3. Keterampilan sekolah (*school skill*)

4. Keterampilan social (*social help skill*). (Juriana, 2016).

Dalam penelitian model permainan pada olahraga panahan untuk siswa Generasi Emas Archery Club Bogor ini merupakan untuk mengurangi kecemasan latihan dimana suatu proses yang di gunakan untuk menerapkan dan mengembangkan produk model pembelajaran yang menyenangkan. Permainan tersebut berbentuk rekreasi yang bertujuan untuk bersenang - senang, mengisi waktu luang, atau berolahraga. Dengan permainan akan menyesuaikan pada karakteristik siswa sehingga dengan adanya model yang menyesuaikan akan mudah teringat dan dimengerti oleh siswa, serta akan menambah motivasi siswa dalam berlatih rajin di karenakan bentuk latihan yang menyenangkan. Oleh sebabitu di perlukan model permainan panahan untuk mengurangi kecemasan pada latihan panahan.

Fenomena di atas membuat peneliti tertarik untuk mengambil judul ini di karenakan belum ada peneliti yang membahas mengenai “Model Permainan Modifikasi Panahan Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Anak Usia 12 - 14 Tahun.” Peneliti ini mempunyai tujuan sebagai referensi pelatih untuk membantu mengurangi tingkat kecemasan para siswa dengan menggunakan permainan. Peneliti yakin bahwa banyak club lainnya yang memiliki masalah yang sama, hal ini sangat mengingat bahwa kecemasan latihan dalam panahan sangat penting.

Penelitian pada cabang olahraga panahan sendiri selama ini lebih banyak dilakukan untuk menganalisis, pengembangan, dan teknik bermain panahan tanpa melihat satu sisi dari kecemasan pemanah tersebut. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Akbar & Nurhayati, (2018), tentang Analisis Persepsi Kinestetik Terhadap Kemampuan Memanah Atlet Panahan Kota Palopo. Parena et al., (2017) tentang Menejemen Program Pembinaan Olahraga Panahan Pada Pusat Pendidikan dan Latihan (PPLP) Provinsi Jawa Tengah. Hardi et al., (2020) Persepsi Hubungan Teknik Blindshoot Terhadap Ketepatan Menembak Pada Olahraga Panahan.

Dengan demikian peneliti tertarik untuk mengambil judul ini dikarenakan kecemasan juga merupakan faktor yang mempengaruhi hasil latihan dan didukung oleh penelitian-penelitian sebelumnya, maka peneliti membahas mengenai “ Model Permainan Modifikasi Panahan Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Anak Usia 12 – 14 Tahun .” peneliti mempunyai tujuan sebagai referensi pelatih atau pengajar untuk membantu memperbaiki tingkat kecemasan latihan para pemanah dengan menggunakan permainan. Peneliti yakin bahwa

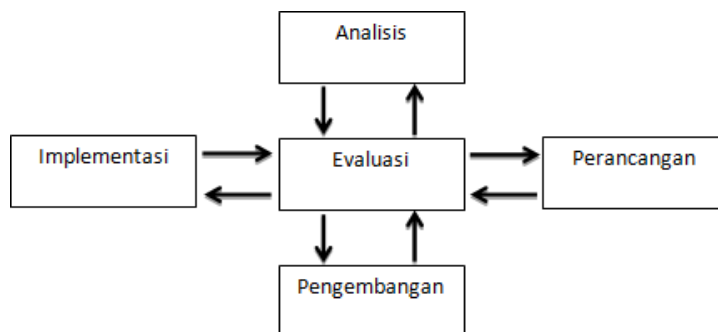
banyak club lainnya yang memiliki masalah yang sama, hal ini mengingatkan bahwa kecemasan sangat berpengaruh terhadap latihan anak.

## B. METODE

Model ADDIE didasari atas pertimbangan bahwa model ini dikembangkan secara sistematis dan berpijak pada landasan teoritis desain pembelajaran. (Tegeh,2014)

Model ini disusun secara terprogram dengan urutan-urutan dikegiatan yang sistematis dalam upaya pemecahan masalah belajar yang berkaitan dengan sumber belajar yang sesuai kebutuhan dan karakteristik pembelajaran. Model ADDIE terdiri dari lima langkah yaitu: analisis (*analyze*), perencanaan (*design*), pengembangan (*development*), implementasi (*implementation*), dan evaluasi (*evaluation*). (Tegeh,2014)

Gambar 1 Tahapan Model ADDIE



Sumber : Dr. I Made Tegeh, M.Pd, "Model penelitian pengembangan",(Bali:Graha Ilmu,2014)

### a. Analisis

Melakukan kegiatan analisis kompetensi, karakteristik, dan materi sesuai dengan tuntutan kompetensi.

### b. Desain

Tahapan perancangan dilakukan dengan kerangka acuan untuk siapa, kemampuan yang diinginkan, strategi pembelajaran dan evaluasi.

### c. Pengembangan

Kegiatan menerjemahkan spesifikasi desain kedalam bentuk fisik, sehingga kegiatan ini menghasilkan *prototype* produk pengembangan.

d. Implementasi

Hasil pengembangan diterapkan kegiatan untuk mengetahui pengaruhnya.

e. Evaluasi

Meliputi evaluasi formatif dan evaluasi sumatif. Evaluasi formatif dilakukan untuk mengumpulkan data pada setiap tahapan yang digunakan untuk penyempurnaan dan evaluasi sumatif dilakukan pada akhir program untuk mengetahui pengaruhnya terhadap hasil kegiatan.

Model ADDIE member peluang untuk melakukan evaluasi terhadap aktivitas pengembangan pada setiap tahap. Dampak positif yang di timbulkan dengan adanya evaluasi pada setiap tahapan adalah meminimalisir tingkat kesalahan atau kekurangan produk pada tahap akhir model ini.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Permainan merupakan hal yang disukai dan menarik bagi anak-anak dalam mengatasi rasa cemas mereka. Hal ini dapat terjadi karena emosi anak yang masih belum stabil pada masa remaja terjadi peningkatan kepekaan emosi. Menurut pendapat Hadisasmita & Syarifuddin, (1996) latihan yang dilakukan dengan biasanya banyak menuntut waktu, pikiran, dan tenaga. Karena itu perlu dilakukan usaha-usaha untuk mencegah timbulnya kebosanan berlatih, misalnya dengan cara merencanakan dan menyelenggarakan variasi-variasi dalam latihan, seperti permainan dan kegiatan lainnya. Sedangkan menurut Djoko Pekik Irianto (2008) untuk menghindari kebosanan, pelatih harus mampu menciptakan variasi latihan baik metode maupun bentuk latihan dengan tidak mengabaikan sasaran yang ditetapkan dan perencanaan latihan.

Berdasarkan hasil penelitian yang maka dapat diuraikan sebagai berikut: *Pertama*, model permainan yang diterapkan layak dan sesuai digunakan untuk anak usia 12 – 14 tahun, dan hasil dari analisis kebutuhan menunjukkan bahwa peserta sangat antusias dan senang mengikuti permainan panahan yang diberikan oleh peneliti, dimana dengan menerapkan permainan panahan tidak cepat menimbulkan rasa bosan serta model permainan ini sangat cocok untuk variasi latihan.



Kedua, model permainan panahan sebagai media latihan sesuai dengan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak. Model permainan panahan dilaksanakan menggunakan konsep bermain tanpa mengurangi tujuan dari olahraga panahan itu sendiri. Hal ini sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak usia 12 – 14 tahun yang menyukai tantangan baru, berkerjasama, berinteraksi, dan berkomunikasi sehingga anak tidak mudah bosan dan dapat mengendalikan kecemasan pada latihan.

Ketiga, model permainan panahan sebagai variasi latihan bagi karakteristik anak tersebut dengan teknik dasar permainan panahan. Model permainan panahan yang dikembangkan berdasarkan tujuan permainan panahan yaitu fokus, konsentrasi, dan ketepatan. Model permainan panahan yang sudah dirancang dan di uji validasinya untuk dilakukan oleh anak 12 – 14 tahun yaitu 1. Jangan pecahkan balon, 2. Mencari target, 3. Target gambar, 4. Target gelas plastik, 5. *Score limit*, 6. *Archery phone*, 7. Buka gemboknya, 8. *Math archery*, dan 9. Target origami.

Keempat, membuat dan mengembangkan model permainan membutuhkan daya kreativitas dan inovasi peralatan yang digunakan dalam model permainan panahan sama seperti pada latihan panahan hanya saja media permainan yang di variasikan dan dimodifikasi sesuai tujuan dalam latihan yaitu antara lain menggunakan gambar dan balon sebagai targetnya.

Kelima, model permainan panahan menerapkan permainan yang menyenangkan bagi anak dan dapat meminimalisir rasa jenuh dan cemas. Hal ini dibuktikan dengan hasil kuesioner untuk anak usia 12 -14 tahun pada seluruh uji coba produk terhadap model permainan panahan yang memberikan respon yang positif.

Setelah dilakukan penelitian dapat disimpulkan bahwa model permainan yang diterapkan layak dan sesuai digunakan untuk anak usia 12 – 14 tahun. Hasil dari analisis kebutuhan menunjukkan bahwa peserta sangat antusias dan senang mengikuti permainan panahan yang diberikan oleh peneliti, dimana dengan menerapkan permainan panahan tidak cepat menimbulkan rasa bosan serta model permainan ini sangat cocok untuk variasi latihan. Menyikapi hal tersebut, maka diperlukan model permainan panahan agar anak-anak semangat dan tidak jenuh dengan latihan panahan.

Penelitian, peneliti melakukan penelitian/implementasi model sebanyak 3 kali pertemuan, total subjek dalam penelitian yang diadakan dilingkungan Generasi Emas Archery Club, Sekertariat : Morrocan Sport Club Legenda Wisata Cibubur, Nagrak, Kec. Gunung Putri, Kabupaten Bogor ini berjumlah 9 sampel model permainan, setiap pertemuan peneliti memberikan 3 variasi model permainan panahan yang sudah dirancang dan sudah di uji validasinya untuk dilakukan oleh anak usia 12 – 14 tahun. Penelitian ini telah dilakukan secara maksimal sesuai dengan kemampuan peneliti, namun dalam penelitian ini masih terdapat beberapa keterbatasan yang harus diakui sebagai bahan agar lebih baik.

#### **D. SIMPULAN**

Berdasarkan dari semua data yang diperoleh dari hasil validasi ahli, implementasi model dan juga pembahasan dari hasil penelitian, implementasi model dengan jumlah 9 model yang diterapkan kepada 12 anak-anak diwilayah Generasi Emas Archery Club Bogor, Morrocan Sport Club Legenda Wisata Cibubur, Nagrak, Kec. Gunung Putri, Kabupaten Bogor yang valid hanya 9 model permainan dan 10 orang saja dikarenakan yang masuk dalam kategori untuk umur 12 – 14 tahun sesuai dengan judul skripsi yang di teliti. Maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa model permainan panahan untuk mengurangi kecemasan latihan pada anak usia 12 – 14 tahun ini dapat dikembangkan. Pengembangan model yang diperoleh secara keseluruhan dari satu ahli permainan dan satu ahli panahan serta satu ahli psikolog dan menyatakan bahwa model yang dibuat termasuk dalam kategori sesuai dan layak digunakan. Maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa model permainan panahan untuk mengurangi kecemasan latihan pada anak usia 12 – 14 tahun layak dan dapat diterapkan dan dijadikan variasi latihan.

Adapun keunggulan permainan panahan dari segi kecemasan yaitu agar anak kembali berkonsentrasi, percaya diri serta meningkatkan kerjasama tim dengan bersosialisasi dengan teman satu latihannya. Kemudian keunggulan dari permainan panahan hampir sama dengan latihan yaitu fokus, ketenangan, kekuatan dan daya tahan. Disini peneliti hanya mengubah latihan mereka menjadi latihan berbasis permainan dengan tujuan serta keunggulan yang ada di dalam permainan panahan tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A. K., & Nurhayati, A. (2018). Analisis Persepsi Kinestetik Terhadap Kemampuan Memanah Atlet Panahan Kota Palopo. *Prosiding Seminar Nasional*, 04(1), 206–214.
- Agoes Dariyo. (2004). Psikologi Perkembangan Remaja. Bogor. Ghalia Indonesia
- Barrett J. A. (1990). *Olahraga Panahan: Pedoman, Teknik dan Analisa*. Semarang: DAHARA PRIZE.
- Damiri Achmad. (1990). *Panahan*. FPOK IKIP BANDUNG.
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 23–30.
- Hardi, V. J., Budiman, A., & Fadhilah, A. N. (2020). Persepsi Hubungan Teknik Blindshoot Terhadap Ketepatan Menembak Pada Olahraga Panahan. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 2(1), 135–141.  
<http://jpoe.stkipasundan.ac.id/index.php/jpoe/article/view/33>
- Jannah, J. P. (n.d.). *Miftakhul Jannah Kecemasan dan Konsentrasi Pada Atlet Panahan Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya*. 8(1), 53–60.
- Kartini (1981: 116). (2017). pengertian tentang teori Kecemasan. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 3(1), 44–60.
- Lee dkk. (2000). "Standar Baku Teknik Memanah" *Makalah Penataran Pelatih Panahan Tingkat Dasar*. Jakarta. PB. Perpani.
- Paiman, 2009. (2009). Olahraga Dan Kebugaran Jasmani (Physical Fitness) Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 3(3), 270–281.  
<https://doi.org/10.21831/cp.v3i3.304>
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1).  
<https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>
- Parena, A. A., Rahayu, T., & Sugiharto. (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>

Rafiliya Triananda P., M. (2017). Pengaruh Self Talk Positif Terhadap Konsentrasi Pada Atlet Panahan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 4(2), 1–5.

W.J.S. Poerwadarminto. (1996). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka

Williams, John C. (1976). *Archery for Beginners*. Chicago. Henry Regnery Company.

Yane, S. (2016). Kecemasan dalam olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(2), 188–194.  
<https://journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/olahraga/article/view/236>