

PENGARUH PENERAPAN LATIHAN *IMAGERY* TERHADAP HASIL TEMBAKAN ATLET PANAHAN KABUPATEN BULELENG

Kadek Arry Anderzen

Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Agama Hindu Singaraja

Kontak koresponden :
arryboyka@gmail.com

ABSTRAK

Studi eksperimen lapangan ini bertujuan untuk mengetahui dampak pelatihan citra terhadap atlet panahan di Kabupaten Buleleng hasil menembak serta tingkat peningkatan hasil tersebut. Metodologi eksperimental dan desain penelitian pretest-posttest kelompok tunggal digunakan dalam penyelidikan ini. 22 peserta lomba panahan se-Kabupaten Buleleng menjadi peserta penelitian. Dengan bantuan SPSS (Statistical Package/Program for Social Science) versi 16.0 digunakan metode analisis data uji-t. Temuan penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Pemberian pelatihan *imagery* secara signifikan meningkatkan hasil shooting bagi atlet panahan di Kabupaten Buleleng sebesar 11,39%. Hasil uji t menunjukkan bahwa nilai thitung sebesar 3,807 > nilai ttabel sebesar 1,734 yang menunjukkan bahwa hipotesis telah diuji keabsahannya. Berdasarkan temuan analisis data, latihan *imagery* dapat digunakan (umumnya) dalam program latihan dan berdampak besar terhadap peningkatan hasil shooting atlet panahan Kabupaten Buleleng tahun 2016.

Kata kunci : *Imagery*, panahan, hasil tembakan

ABSTRACT

*This field experimental study aims to determine the impact of image training on archery athletes in Buleleng Regency and the level of improvement in these results. An experimental methodology and a single group pretest-posttest study design were used in this investigation. 22 archery contest participants from Buleleng Regency became research participants. With the help of SPSS (Statistical Package/Program for Social Science) version 16.0 using the t-test data analysis method. The findings of this study are the following training: (1) Providing *imagery* significantly increases shooting results for archery athletes in Buleleng Regency by 11.39%. The results of the t test show that the tcount value is 3.807 > the ttable value is 1.734 which indicates that the hypothesis has been tested for its validity. Based on the findings of data analysis, training images can be used (generally) in training programs and have a major impact on improving the shooting results of archery athletes in Buleleng Regency in 2016.*

Keyword : Imagery, archery, shot result

Pendahuluan

Atlet saat ini masih banyak pelatih yang tidak membekali mereka dengan latihan khusus untuk meningkatkan ketangguhan mental mereka. Sebagian besar pelatih tidak mengetahui penggunaan latihan "selain latihan yang terlihat" dalam demonstrasi fisik karena mereka cenderung hanya berkonsentrasi pada latihan fisik atau aktivitas yang sebenarnya dapat dilakukan dengan gerakan tubuh atau anggota tubuh. Faktanya, pengulangan adalah salah satu cara terbaik untuk meningkatkan keterampilan gerak karena secara langsung mengajarkan keterampilan melalui latihan berulang, yang membantu seseorang mengembangkan pola otomatis untuk teknik yang dipelajarinya. Apakah ada latihan yang tidak terasa asli? dalam latihan mental. Frase *imagery practice* dan *mental rehearsal* digunakan. Pada kenyataannya, frasa tersebut mengacu pada latihan yang sama membayangkan, memvisualisasikan, atau mendeskripsikan adegan tertentu. Pelatih biasanya tidak memasukkan bentuk pelatihan ini dalam rencana pelatihan mereka untuk atlet atau siswanya (Suardika, K. Ma'mun, A. Kusmaed, N. Budiana, 2022). Hal ini disebabkan masih banyak pelatih yang belum mengetahui ide pendekatan pelatihan visual.

Di tingkat klub dan sekolah, pengajaran olahraga seringkali dimulai saat siswa berusia antara 6 dan 12 tahun. Mengingat bahwa klub dan sekolah berfungsi sebagai pusat awal pengembangan atlet muda, keberadaannya sebagai lapisan pembinaan yang berkontribusi untuk mempertahankan proses regenerasi menjadi sangat penting, menjadikannya salah satu pendekatan paling mendasar untuk meningkatkan prestasi olahraga. Oleh karena itu, pembinaan harus dilakukan secara terencana, rutin, dan sistematis dengan memperbaharui semua aspek yang mendukung terciptanya kemampuannya setinggi-tingginya, terutama aspek yang berkaitan dengan proses latihan, baik aspek kemampuan fisik, keterampilan teknik, maupun aspek lainnya. taktik bermain, serta keterampilan psikologis pada saat yang sama.

Keadaan nyata menunjukkan bahwa salah satu latihan yang paling penting dalam pembinaan olahraga adalah pertumbuhan prestasi atletik saat ini, khususnya di tingkat klub dan sekolah dan khususnya komponen pengembangan kemampuan psikologis. Seperti halnya pelatihan fisik atau teknik, kesabaran, keberanian, sportivitas, kepercayaan diri, motivasi, manajemen emosional, termasuk penetapan tujuan dan pencitraan mental, merupakan aspek psikologis yang sangat penting dari pembinaan dalam olahraga. Perawatan harus dilakukan sejak usia dini. Penggunaan latihan pencitraan di lapangan tidak berarti bahwa latihan tersebut dapat sepenuhnya menggantikan latihan yang didemonstrasikan secara fisik; melainkan, keduanya harus disampaikan dalam satu kesatuan atau harus bekerja sama untuk memaksimalkan upaya kinerja atlet. Banyak orang memberikan pendapat mereka tentang penyebab kesuksesan dan kegagalan setelah setiap pertandingan. Beberapa mengklaim bahwa pemain A memiliki keunggulan dalam hal keterampilan, beberapa berpendapat bahwa ia memiliki keunggulan fisik, dan yang lainnya menyatakan bahwa pemain B dikalahkan secara emosional sebelum pertandingan. Dalam hal ini, terlihat jelas bahwa wujud nyata seorang atlet dengan prestasi tertentu merupakan hasil akumulasi (kombinasi) dari

sejumlah keadaan yang berbeda. Kesuksesan dalam event olahraga juga dipengaruhi oleh unsur mental. Latihan mental sangat penting dilakukan karena komponen mental merupakan salah satu unsur kunci dalam keberhasilan atau peningkatan prestasi seorang atlet.

Panahan adalah salah satu olahraga yang membutuhkan mental yang kuat untuk berpartisipasi. Panahan menyenangkan untuk dilakukan. tidak membatasi olahraga rekreasi, jenis kelamin, atau usia (Barrett, 1990: 12). Olahraga ini menyenangkan sekaligus menuntut karena membutuhkan kesabaran, ketekunan, fokus, ketahanan mental yang tinggi, dan kecemasan untuk mencapai skor tertinggi. Mekanika gerak dasar atau keterampilan, sikap, dan kondisi fisik keseluruhan yang dibutuhkan seorang pemanah. Sesuai dengan karakteristiknya, panahan adalah olahraga yang melibatkan menembakkan anak panah dengan busur sambil melempar benda untuk mengenai sasaran seluas mungkin. Jika dibandingkan dengan olahraga lainnya, panahan pada dasarnya merupakan olahraga yang sederhana. Hanya teknik memanah yang tepat yang digunakan saat seorang pemanah menarik busur, membidik sasaran, dan menembak. Seorang atlet panahan perlu mengenal gerak dasar olahraga, mulai dari mekanika, anatomi dan biomekanik gerak. Atlet harus mampu mengatur emosi, pola pikir, dan fokus saat mempelajari teknik memanah agar berhasil (Barrett, 1990: 19).

Hargai tujuan, dorongan, sikap, dan kebutuhan seseorang untuk menangani perubahan pribadi dengan sangat hati-hati. Seperti mempelajari olahraga lainnya, unsur-unsur ini sangat penting untuk mempelajari panahan. Penentu akhir keberhasilan atau kegagalan tergantung pada atlet itu sendiri, meskipun pelatih yang baik, pengulangan yang proporsional, dan latihan adalah hal yang harus dipelajari (Barrett, 1990:20). Riasan fisik, pandangan positif, dan pengetahuan tentang teori memanah semuanya memengaruhi teknik menembak. Untuk menembakkan anak panah, Anda membutuhkan kekuatan, dan kekuatan berasal dari kebiasaan tertentu. Untuk mendapatkan hasil yang diinginkan, prosedur mendasar diulangi dengan tepat (Barrett, 1990: 45).

Data observasi yang peneliti kumpulkan dari 25 atlet panahan yang mengikuti pelatihan panahan berdasarkan observasi awal yang peneliti lakukan di lapangan tembak Wirayuda, Desa Giri Mas, Kecamatan Sawan, Kabupaten Buleleng. Sebagian besar skor shooting masing-masing atlet masih di bawah skor rata-rata, yaitu masih di bawah angka 200 pada setiap jarak. Banyak atlet yang tidak tenang dan konsentrasi saat menembak, dan seringkali saat menembak para atlet melupakan teknik dasar panahan yang benar, sehingga menyebabkan hasil pukulan anak panah ke sasaran selalu tidak terduga. Informasi lain yang berhasil dihimpun peneliti antara lain hasil Porprov XII Bali yang diselenggarakan di Kabupaten Buleleng pada tahun 2015 menunjukkan adanya penurunan prestasi para peserta panahan Buleleng dibandingkan dengan Porprov tahun sebelumnya.

Data Perolehan Mendali Kontingen Panahan Buleleng

Tahun	2013	2015
Mendali Emas	4	2
Mendali Perak	5	3
Mendali Perunggu	0	3

(Sumber : PERPANI Buleleng)

Menurunnya prestasi atlet panahan Buleleng menunjukkan adanya masalah latihan. Salah satu masalah yang mungkin dikaji adalah penurunan performa yang disebabkan oleh pelatih yang tidak membekali pemain dengan jenis pelatihan khusus. Visual (melihat gambar), auditory (mendengar suara), olfactory (mencium), kinestetik (menyeimbangkan), tactile (menyentuh), taste/gustatory (mengecap), dan mental training (mengingat) hanyalah sebagian dari ciri-ciri Maksim (2007.) :66) daftar untuk citra. Adapun banyak jenis gambar, mereka mungkin internal (diciptakan dari perspektif individu) dan eksternal (diciptakan dari perspektif orang lain). Istilah "imajinasi" mengacu pada aktivitas mental yang dilakukan dengan sengaja untuk mencapai tujuan, memecahkan masalah, meningkatkan kesadaran diri, menumbuhkan kreativitas, atau mensimulasikan tindakan atau peristiwa.

Keuntungan latihan pencitraan antara lain mempelajari atau mengulangi gerakan baru, mengoreksi gerakan yang salah atau cacat, mensimulasikan aktivitas mental, dan latihan untuk atlet yang menjalani rehabilitasi. Karena relaksasi dan perhatian diperlukan untuk melakukan latihan visualisasi, maka atletlah yang pertama kali diajak untuk melakukan latihan relaksasi. Stres otot akan mengganggu konsistensi dan koordinasi. Melalui teknik relaksasi, pemanah dapat belajar mengidentifikasi apakah ototnya kaku atau rileks. Ambil posisi yang nyaman, sebaiknya telentang, dengan bantalan kecil di kepala untuk mendorong, dan lakukan beberapa latihan relaksasi. Pilih waktu dan lokasi di mana Anda tidak akan terganggu. Ambil beberapa napas panjang, tenang, dan dalam untuk rileks, lalu berkonsentrasilah pada setiap bagian tubuh Anda. Keuntungan pelatihan citra untuk atlet antara lain:

1. tingkatkan fokus Anda.
2. Tingkatkan rasa percaya diri Anda.
3. Mengelola reaksi emosional.
4. tingkatkan kemampuan Anda untuk berlatih.
5. Buat rencana tindakan.
6. melewati ketidaknyamanan (Maksim, 2007: 67).

Disebutkan dalam berbagai sumber bahwa latihan memanah sangat diperlukan. Dalam panahan, gambar digunakan untuk membantu pemanah tampil lebih baik dalam sebuah turnamen. Pemanah terbaik di dunia memiliki keterampilan visualisasi yang baik, berlatih setiap hari untuk meningkatkan keterampilan teknis mereka, dan memvisualisasikan diri mereka sebagai pemanah yang sukses untuk mempersiapkan kompetisi dengan lebih baik. Banyak pemanah telah menemukan bahwa visualisasi sangat membantu untuk merasakan penampilan ideal mereka sebelum pertandingan besar. Pemanah harus melihat tembakannya mendarat dengan teknik yang ideal di area

kuning (emas). Penampilan visualisasi ini akan lebih unggul dari penampilan sebelumnya. Bangun kepercayaan Anda pada pemanah dengan berkonsentrasi pada proses daripada hasil dan melepaskan ide-ide yang tidak penting atau tidak menguntungkan.

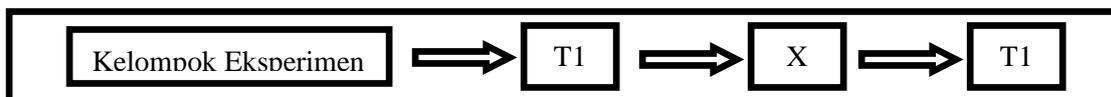
Kajian tentang dampak latihan imagery terhadap hasil shooting atlet panahan di Kabupaten Buleleng dipandang perlu dengan melihat permasalahan tersebut karena jenis latihan ini menambah dimensi baru dalam persiapan mental atlet, meningkatkan motivasi dan percaya diri.

Metode

Rancangan Penelitian

1. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*



Keterangan :

T1 = *Pretest*

T2 = *Posttest*

X = *Treatment*

Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat pelaksanaan penelitian di Lapangan Tembak Wirayuda Desa Giri Mas, Kecamatan Sawan Kabupaten Buleleng.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan selama empat (4) minggu dan frekuensi pertemuan tiga (3) kali dalam seminggu. Pertemuan dilakukan pada sore hari dari jam 15.00 – 17.30 Wita. Secara keseluruhan kegiatan perlakuan berlangsung selama 12 kali pertemuan.

Subjek Penelitian

Yang menjadi subjek penelitian adalah seluruh atlet panahan Kabupaten Buleleng yang berjumlah 22 atlet

Teknik Pengumpulan Data

1. Scoring Tembakan Jarak Olympic Round (70 meter putra/putri) Divisi Recurve
2. Scoring Tembakan Jarak Olympic Round (50 meter putra/putri) Divisi Compound
3. Scoring Tembakan Jarak Olympic Round (40 putra/putri) Divisi Nasional.

Teknik Analisis Data

Dengan bantuan SPSS (Statistical Package/Program for Social Science) versi 16.0, uji-t digunakan untuk menguji pengumpulan data tentang pelatihan citra. Data dari dua kelompok berbeda dibandingkan dengan menggunakan uji-t (Maksum, 2007:38).

Hasil

Temuan penelitian akan dianalisis kaitannya dengan tujuan yang telah diuraikan pada Bab I, setelah itu dapat dijelaskan lebih lanjut dengan menggunakan statistik deskriptif dan temuan pengujian hipotesis. Deskripsi data yang akan disajikan berupa data shooting atlet panahan Kabupaten Buleleng yang melakukan sesi latihan imagery antara pretest dan posttest.

Deskripsi Temuan Studi

Rata-rata, standar deviasi, nilai maksimum dan minimum, serta persentase peningkatan rata-rata yang diperoleh dari hasil tes pelatihan yang diberikan yaitu pelatihan pencitraan dibahas dalam uraian hasil penelitian.

Berdasarkan pelatihan yang digunakan, hasil tes akan dicatat dan dihitung. Pengaruh latihan visualisasi terhadap hasil shooting atlet panahan di Kabupaten Buleleng akan diteliti disini. Berikut gambaran data hasil penelitian yang dapat dikembangkan lebih lanjut dalam bentuk tabel berdasarkan temuan analisis yang dilakukan dengan menggunakan program SPSS for Windows 16.0:

Tabel Deskripsi Hasil Latihan *Imagery* terhadap Hasil Tembakan Atlet Panahan Kabupaten Buleleng

Deskripsi	Latihan <i>Imagery</i>	
	<i>pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>Mean</i>	413.32	460.42
<i>Std. Deviations</i>	63.562	56.545
<i>Minimum</i>	310	337
<i>Maksimum</i>	519	552
<i>Percentage</i>	11.39%	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa:

- Hasil tes tembakan atlet panahan Kabupaten Buleleng sebelum diberikan latihan *imagery* (*pretest*) adalah rata-rata sebesar 413.32, hasil tembakan terendah dan tertinggi masing-masing sebesar 310 dan 519.
- Hasil tes tembakan atlet panahan Kabupaten Buleleng setelah diberikan latihan *imagery* (*posttest*) adalah rata-rata sebesar 460.42, hasil tembakan terendah dan tertinggi masing-masing sebesar 337 dan 552.
- Nilai beda rata-rata antara *pretest* dan *posttest* adalah sebesar 47.3, persentase peningkatan rata-rata sebesar 11.39%.

Syarat Uji Hipotesis

Hal-hal yang diperlukan untuk mengetahui uji hipotesis dalam analisis penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah suatu data mengikuti sebaran normal atau tidak, dan untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak, maka dapat diuji dengan metode *Kolmogorov Smirnov*.

Dasar analisis yang digunakan dalam mengambil keputusan apakah distribusi data mengikuti distribusi normal atau tidak yaitu jika nilai signifikansi lebih besar dari 5% (0.05) maka data tersebut berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan alat bantu komputer yang menggunakan program SPSS 16.0 diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel Hasil Uji Normalitas Data

<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>	<i>Data Hasil Tembakan</i>	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
N	19	19
<i>Kolmogorov-Smirnov Z</i>	0.512	0.417
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0.956	0.995

Test distribution is Normal.

Hasil perhitungan tabel di atas dapat diinterpretasikan sebagai berikut :

- Besarnya nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* data *pretest* hasil tembakan atlet panahan Kabupaten Buleleng sebesar 0.956 lebih besar dari 0.05. sesuai kriteria pengujian dapat dikatakan bahwa data *pretest* hasil tembakan atlet panahan Kabupaten Buleleng berdistribusi normal.
- Besarnya nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* data *posttest* hasil tembakan atlet panahan Kabupaten Buleleng sebesar 0.995 lebih besar dari 0.05. sesuai kriteria pengujian dapat dikatakan bahwa data *posttest* hasil tembakan atlet panahan Kabupaten Buleleng berdistribusi normal.

Pengujian Hipotesis

Berdasarkan temuan tabulasi dari data yang dikumpulkan dari tes yang diberikan kepada testee, pengujian hipotesis akan disajikan pada bagian ini. Kemudian, untuk mengevaluasi hipotesis yang diajukan sebelumnya, hasil tabulasi data diolah dan diuji secara statistik. Uji t-test berpasangan digunakan sebagai uji hipotesis dalam penelitian ini untuk mencari perbedaan antara hasil pretest dan posttest pada kelompok perlakuan.

Tabel Hasil Uji Beda Rata-Rata Sampel Berpasangan (*Paired Sampel t-test*)

Hasil Tembakan		Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Mean difference			
Latihan Imagery	<i>Pre-test</i>	413.32	47.1	3.807	18	0.001

Berdasarkan hasil perhitungan tabel 4.3 di atas dapat diinterpretasikan sebagai berikut :

a. Latihan *Imagery*

1. Merumuskan hipotesis statistik

$H_0 : \mu = 0$. Berarti tidak terdapat perbedaan signifikan antara hasil tembakan atlet panahan Kabupaten Buleleng sebelum dan sesudah diberikan latihan *imagery*.

$H_0 : \mu \neq 0$. Berarti terdapat perbedaan signifikan antara hasil tembakan atlet panahan Kabupaten Buleleng sebelum dan sesudah diberikan latihan *imagery*.

2. Menentukan nilai kritis (*t_{tabel}*)

Dipilih level of significant : 0.05 (5%)

Derajat bebas pembagi (df) = n-1 = 19-1 = 18

Nilai *t_{tabel}* = 1.734

3. Nilai statistik t (*t_{hitung}*)

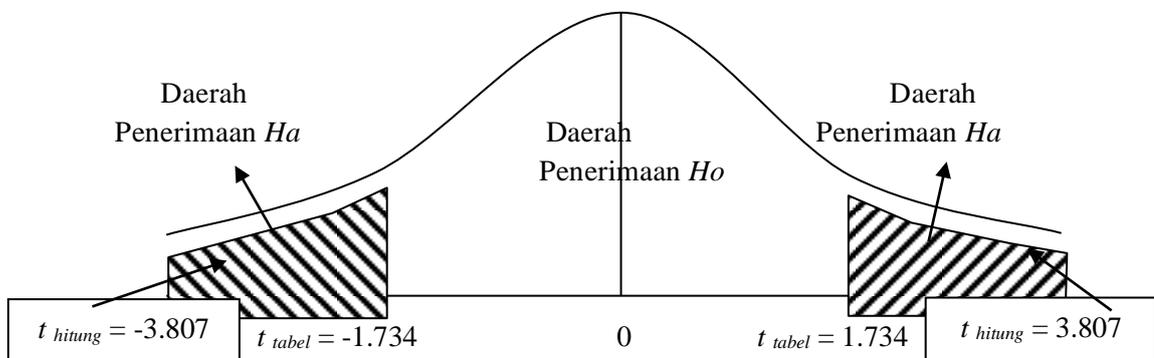
Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan rumus *paired sample t test* diperoleh nilai *t_{hitung}* sebesar 3.807

4. Kriteria pengujian :

H_0 ditolak dan H_a diterima jika $t_{hitung} > t_{tabel}$

H_0 diterima dan H_a ditolak jika $t_{hitung} < t_{tabel}$

5. Distribusi kurva uji t



Gambar 2.

Distribusi Kurva Uji t pada Kelompok Latihan *Imagery*

Dapat dituliskan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima dengan mengacu pada nilai thitung dan tabel karena nilai thitung $3,807 >$ nilai ttabel $1,734$. Dengan kata lain, hasil shooting peserta lomba panahan di Kabupaten Buleleng sebelum dan sesudah mendapat pelatihan Citra berbeda secara signifikan. Dapat dikatakan bahwa pemberian pelatihan imagery kepada peserta lomba panahan di Kabupaten Buleleng tahun 2016 sangat berpengaruh terhadap hasil shooting mereka. Hasil penelitian deskriptif menunjukkan bahwa pemberian latihan imagery kepada atlet panahan di Kabupaten Buleleng tahun 2016 dapat meningkatkan hasil shooting sebesar $11,39\%$, bersifat substansial dan dapat digunakan (digeneralisasikan) dalam rejimen latihan.

Diskusi

1. Akan ada perdebatan tentang temuan penelitian berdasarkan temuan penelitian. Pada artikel ini dibahas pengaruh pemberian foto latihan terhadap hasil shooting atlet panahan Kabupaten Buleleng Tahun 2016.
2. Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian tentang bagaimana image training berpengaruh terhadap hasil shooting atlet panahan Kabupaten Buleleng Tahun 2016, image training berpengaruh signifikan terhadap hasil shooting atlet panahan Kabupaten Buleleng Tahun 2016. Hasilnya akan dipaparkan secara lengkap pada bagian yang mengikuti; mereka adalah sebagai berikut:
3. Hasilnya signifikan setelah melakukan uji signifikan dengan menggunakan uji t sampel berpasangan. Dapat disimpulkan bahwa pemberian pelatihan imagery kepada peserta lomba panahan se-Kabupaten Buleleng tahun 2016 meningkatkan hasil shooting mereka.

Kesimpulan

Berikut ini dapat disimpulkan dari sebuah penelitian tentang dampak pelatihan citra pada hasil menembak atlet panahan di Kabupaten Buleleng: Pada tahun 2016, memberikan pelatihan pencitraan kepada para atlet panahan di Kabupaten Buleleng secara signifikan meningkatkan hasil menembak mereka.

Saran

Rekomendasi berikut akan dibuat berdasarkan temuan penelitian ini:

1. Penerapan pelatihan imagery disarankan dalam metode pelatihan, khususnya untuk meningkatkan hasil shooting atlet panahan di Kabupaten Buleleng, karena latihan ini dapat membantu meningkatkan hasil tersebut.
2. Perlu penelitian lebih lanjut mengenai penerapan latihan imagery pada hasil shooting atlet panahan di Kabupaten Buleleng, dan penelitian ini sebaiknya memasukkan model latihan lainnya serta karakteristik populasi yang lebih spesifik dengan jumlah sampel yang lebih banyak agar nantinya didapatkan hasil yang lebih banyak. hasil yang akurat mengenai penerapan latihan.

Referensi

- Barrett, J.A. (1986). *Olahraga Panahan*. Semarang: Dahara Prize.
- Damiri, Ahmad. 1990. PERPANI, Penataran Pelatih Program Pembinaan Olahraga Panahan Pada Tingkat SD dan SMP. Bandung: FPOK IKIP Bandung.
- Donald Pandiangan. (2000). “*Sistem Pemanduan Bakat*”. Makalah Penataran Pelatih Panahan Tingkat Dasar. Jakarta: PERPANI.
- FITA Medical Committee. 2004. *Sport Medicine and Science in Archery*. Turkey : University Hospital Publishing House.
- Gunarsa, Singgih D. 1996. *Psikologi Olahraga Teori dan Praktek*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Harsuki, dkk. (2004). *Olahraga Indonesia dalam Persepektif Sejarah (Periode Tahun 1945-1965)*. Jakarta: Depdiknas.
- Maksum, Ali. (2007a). *Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. (2009). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Noerbai. 2001a. *Memahami Falsafah Olahraga Panahan*. Surabaya: Unesa University Press.
- Pate, R.R. et. al., (1984). *Scientific Foundations of Coaching*. New York: Saunders College Publishing.
- Pudji, Susilowati. (2008). “*Membangun Kesiapan Mental pada Atlet*”. http://www.epsikologi.com/epsi/olahraga_detail.asp?id=508.
- R. Feizal. (2000). “*Psikologi Olahraga*”. Makalah Penataran Pelatih Panahan Tingkat Dasar. Jakarta: PERPANI.
- Setyobroto, Sudibyo. 2001. *Mental Training*. Jakarta: Percetakan “Solo”.
- Suardika, K. Ma'mun, A. Kusmaed, N. Budiana, D. (2022). Integration of life skills into basic student basketball training program for positive youth development. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 17(9), 3184–3197.
<https://doi.org/10.18844/cjes.v17i9.7180>