

PENGARUH LATIHAN MEDITASI TERHADAP PENINGKATAN KONSENTRASI PADA CLUB PENCAK SILAT GARUDA SAKTI

Oleh

Mohammad Arif Ifandi¹, Indah Verawati¹

¹Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

Email: mohammadarifandi@gmail.com

Abstrak

Latihan yang dilakukan secara terus-menerus mempengaruhi kondisi psikologis seseorang terutama konsentrasi. Konsentrasi yang rendah dapat berpengaruh pada kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan meditasi terhadap peningkatan konsentrasi pada anggota Club Pencak Silat Garuda Sakti. Metode penelitian yang digunakan adalah *pretest-posttest one group design*. Sampel penelitian ini adalah beberapa anggota Club Pencak Silat Garuda Sakti terdiri dari 12 orang yang diambil menggunakan *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan alat ukur *Grid Concentration Test*. Untuk melihat pengaruh variabel bebas maupun variabel terikat, maka digunakan perhitungan statistik menggunakan uji t. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata tingkat konsentrasi sebelum latihan meditasi adalah 8,67, dan meningkat menjadi 11,67 setelah dilakukan latihan meditasi. Perbedaan tingkat konsentrasi pre dan post sebesar 3,00. Hasil hipotesis diperoleh t hitung > t tabel yaitu 9,37 > 2,20 dengan $\alpha = 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh peningkatan konsentrasi pada anggota Club Pencak Silat Garuda Sakti.

Kata Kunci : *Latihan Meditasi, Konsentrasi, Pencak Silat.*

A. PENDAHULUAN

Konsentrasi sangat diperlukan bagi setiap cabang olahraga apapun. Latihan yang dilakukan setiap hari secara terus-menerus mempengaruhi kondisi psikologis seorang terutama konsentrasi. Tidak dapat dipungkiri bahwa terdapat orang yang memiliki tingkat konsentrasi yang rendah ketika dalam latihan maupun pertandingan dikarenakan hilangnya konsentrasi (Nusufi, 2016). Selain melatih fisik seperti umumnya beladiri lain dengan tujuan untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, kordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan kecepatan reaksi perguruan ini terkenal dengan beladiri kebatinan yang mempelajari latihan pengolahan dan pembinaan nafas serta diiringi dengan meditasi untuk meningkatkan ketenangan, konsentrasi dan kesensitifan panca indra antara tubuh dan lingkungan sekitar tubuh.

Pada saat pertandingan maupun permainan, mental bisa turun. Seseorang yang mengalami penurunan konsentrasi menjelang bertanding sering dianggap memiliki mental bertanding yang buruk (Sholichah, 2015:2). Beberapa faktor yang dapat

.....
mengganggu konsentrasi secara *eksternal* dapat diminimalisir saat latihan dengan menghadirkan gangguan-gangguan seperti rangsang yang mencolok indera penglihatan dan suara yang keras. Hal tersebut bertujuan agar dapat terbiasa menghadapi situasi dan kondisi, sehingga ketika menghadapi keadaan dimana tersebut berlatih ataupun bertanding maka tidak akan banyak mengganggu konsentrasinya. Kegiatan berlatih yang terjadwal dan terus menerus memungkinkan seorang merasa bosan atau jenuh serta kelelahan secara fisik dan psikis. Tersebut akan mendapatkan satu keadaan dimana tubuh merasa tegang, cemas bahkan menjadikan sulit berkonsentrasi (Ruslan, 2011:46).

Ada salah satu teknik yang dapat mengurangi kelelahan dalam tubuh yaitu teknik meditasi yang dapat digunakan sebagai penurunan tingkat ketegangan maupun kecemasan dalam tubuh. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Walsh (1983) mengungkapkan bahwa meditasi merupakan teknik atau metode latihan yang digunakan untuk melatih perhatian, pikiran, untuk dapat meningkatkan taraf kesadaran manusiawi, yang selanjutnya dapat membawa proses-proses mental menjadi lebih terkontrol secara sadar. Walsh (1983) Mengatakan meditasi memfokuskan diri atau menenangkan proses-proses mental, sehingga individu dapat mencapai keadaan transpersonal. Effendi (2002:5) Mengatakan Meditasi sesungguhnya merupakan suatu disiplin batin yang akan membentuk keadaan di mana pola pikir mengarah ke suatu titik tertentu. Pola dasar meditasi adalah mencapai keseimbangan di dalam hidup.

Konsentrasi merupakan salah satu aspek penting dalam suksesnya performa seseorang. Baik itu seorang atlet, pelatih, manajer klub, pegawai kantor, dosen, atau mahasiswa, konsentrasi sangat menjadi kebutuhan dalam melakukan suatu kegiatan Menurut Said (2018:21). Konsentrasi adalah pusatan atau konsentrasi dari seluruh aktifitas individu yang di tunjukan kepada suatu objek atau sekumpulan objek (Jannah dan Juriana, 2017:180). Berdasarkan definisi tersebut dapat disimpulkan konsentrasi adalah kemampuan individu atau seseorang dalam memusatkan perhatian lebih pada suatu objek yang dilihat dan menjaga fokus terhadap situasi yang dihadapi agar menghasilkan hasil konsentrasi yang baik dalam segala hal.

Konsentrasi terbagi atas empat jenis yakni dimensi keluasan (melebar dan menyempit) dan dimensi arah fokus (ke dalam dan keluar). Dimensi luas terbagi menjadi *broad* atau *narrow*. Sementara dimensi pemusatan dibagi menjadi dua pula, yaitu *internal* atau *external*. Jenis-jenis konsentrasi merupakan “gabungan” antara *board-external*,

board-internal, narrow-internal, dan narrow-external. Perbedaan keempat jenis konsentrasi tersebut terletak pada bagaimana itu digunakan. *Board-external* adalah jenis konsentrasi ini individu harus memusatkan perhatian pada banyak situasi yang ada disekitar, semisal taktik yang digunakan untuk oleh lawan, arah bola datang, arah bola datang, arah angin, cuaca, taktik dari pelatihnya serta hal lainnya. *Board-internal* digunakan untuk fokus terhadap strategi berpikir, dan membantu atlet dalam mengambil keputusan ketika bertanding (Jannah, 2017:181).

Distraction atau gangguan merupakan hal-hal yang dapat mengakibatkan *distraksi* pada atlet sehingga konsentrasinya menjadi menurun. Secara umum, terdapat dua jenis sumber gangguan terhadap konsentrasi atlet menurut Jannah, (2017:5). Pertama adalah stimulus eksternal yang berasal dari luar diri atlet, seperti sorak-sorai penonton (baik pujian, dukungan, atau cemoohan), sikap performa kompetitor, pelatih, dan seterusnya. Jenis gangguan kedua adalah stimulus internal yang berasal dari dalam diri atlet. Stimulus internal dipengaruhi oleh stimulus eksternal.

Sedangkan meditasi mengacu pada melatih perhatian agar meningkatkan kesadaran dan membawa proses mental, kesadaran, identitas, dan kenyataan kepada perkembangan keadaan psikologis dan ketenangan jiwa yang lebih optimal. Meditasi merupakan teknik atau metode latihan yang digunakan untuk melatih perhatian, pikiran untuk dapat meningkatkan taraf kesadaran manusiawi, yang selanjutnya dapat membawa proses-proses mental menjadi lebih terkontrol secara sadar. Meditasi memfokuskan diri atau menenangkan proses-proses mental, sehingga individu dapat mencapai keadaan transpersonal (Walsh & Vaughan, 1993).

Meditasi adalah cara untuk melepas, yang dimaksudkan dalam meditasi yaitu melepaskan dunia luar yang ruwet untuk mencapai kedamaian batin yang tenang (Brahm, 2011). Meditasi memiliki definisi itu di antaranya adalah meditasi adalah *inner dialog*, meditasi adalah jalan menuju diri sendiri, meditasi adalah jalan menuju Tuhan, meditasi adalah penyatuan ke hadirat Sang Pencipta, meditasi adalah penyatuan diri dengan keabadian (Effendi, 2002:1).

Salah satu jenis meditasi adalah *mindfulness meditation*, yakni suatu latihan meditasi yang dapat meningkatkan fokus dan kesadaran terhadap pengalaman atau peristiwa yang sedang terjadi tanpa melibatkan pemberian kritik terhadapnya. Jannah dan Juriana (2017:206) menjelaskan bahwa ada dua komponen dalam prosedur *mindfulness*

meditation, yaitu *self-regulation of attention* dan *orientation to experience*, *self-regulation of attention* adalah kemampuan atlet dalam meregulasi emosi dan perhatian, termasuk dalam mengasah kepekaannya mengenai kondisi emosional, pikiran, dan sensasi fisik yang dia rasakan.

Travis dan Shear (2010) mengidentifikasi tiga jenis praktik meditasi, yaitu *focused attention*, *open monitoring*, dan *automatic selftranscending*. Teknik *focused attention* (perhatian yang terfokus) merupakan teknik konsentrasi, dan dikaitkan dengan kontrol perhatian untuk tetap fokus pada objek meditasi, seperti peristiwa, gambar, atau suara.

B. METODE PENELITIAN

Metode Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan desain penelitian metode eksperimen, dengan rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest one group design* dimana dalam rancangan ini menggunakan satu kelompok subjek, pertama dengan melakukan pengukuran awal, kemudian memberikan perlakuan, kemudian melakukan pengukuran akhir. Penelitian ini dilakukan selama 3 minggu dengan frekuensi 2 kali dalam seminggu. Sampel dalam penelitian ini adalah Club Pencak Silat Garuda Sakti yang berjumlah 12 orang. Sebelum melakukan latihan, dilakukan dulu test awal (*pre test*) dengan mengukur konsentrasi dengan menggunakan *Grid Concentration Test*. Setelah itu diberikan latihan meditasi sebanyak 3 pertemuan. Setelah diberikan perlakuan latihan meditasi selama 3 pertemuan dilakukan test akhir (*post test*) dengan menggunakan *Grid Concentration Test*.

Tabel 1
Grid Concentration Test

| | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|
| 84 | 27 | 51 | 97 | 78 | 13 | 100 | 85 | 55 | 59 |
| 33 | 52 | 04 | 60 | 92 | 61 | 31 | 57 | 28 | 29 |
| 18 | 70 | 49 | 86 | 80 | 77 | 39 | 65 | 96 | 32 |
| 63 | 03 | 12 | 73 | 19 | 25 | 21 | 23 | 37 | 16 |
| 81 | 88 | 46 | 01 | 95 | 98 | 71 | 87 | 00 | 76 |
| 24 | 09 | 50 | 83 | 64 | 08 | 38 | 30 | 36 | 45 |
| 40 | 20 | 66 | 41 | 15 | 26 | 75 | 99 | 68 | 06 |
| 34 | 48 | 62 | 82 | 42 | 89 | 47 | 35 | 17 | 10 |

Tabel 2

Kriteria Penilaian Konsentrasi

| No | Kriteria | Kategori | Nilai |
|----|-----------|---------------------------|-------|
| 1 | 21 keatas | Konsentrasi sangat baik | A |
| 2 | 16 – 20 | Konsentrasi baik | B |
| 3 | 11 – 15 | Konsentrasi cukup | C |
| 4 | 6 – 10 | Konsentrasi kurang | D |
| 5 | 5 kebawah | Konsentrasi sangat kurang | E |

Tahapan penelitian:

Untuk melakukan tes awal yaitu Pre Test dalam pengambilan data awal tingkat konsentrasi sampel menggunakan *Grid Concentration Test*. Kemudian untuk melakukan tes ini diperlukan sebuah tabel yang memiliki 100 kotak yang memuat angka dari 00 sampai 99 secara acak. Para sampel dikumpulkan secara bersama antara kelompok eksperimen yang terpisah jarak satu meter. Instruksi yang diberikan berupa mencentang angka-angka tersebut secara berurutan atau tersusun dari mulai 0 sampai dengan 99 baik secara dalam waktu satu menit. Sampel hanya perlu memberi tanda centang pada kotak angka yang mereka temukan secara berurut, selama durasi waktu 1 menit (60 detik). Skor hasil tes yaitu hasil kotak angka yang berhasil didapat secara berurutan dan tersusun dengan benar.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

1. Hasil Penelitian

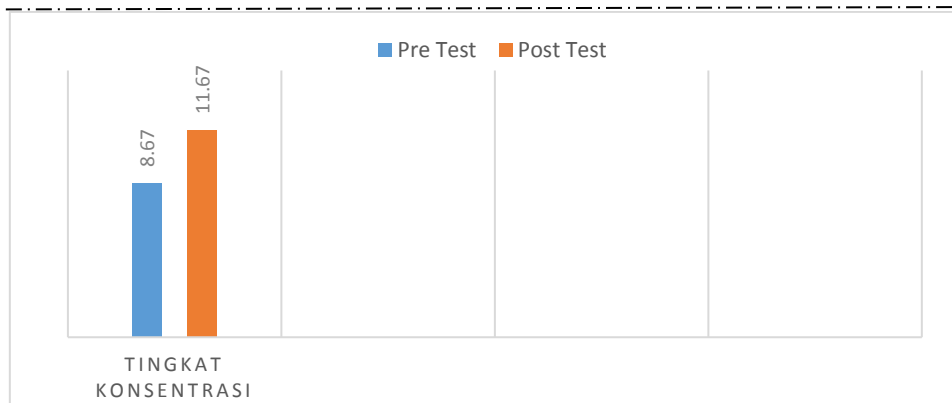
Hasil tes dan pengukuran yang dilakukan dilapangan merupakan temuan penelitian yang dilakukan dalam jangka waktu 3 minggu dan pemberian latihan meditasi dilakukan 3 kali pertemuan. Pemberian Pre Test pada sampel yang didapat nantinya digunakan untuk mengetahui tingkatan konsentrasi pada anggota club pencak silat garuda sakti sebelum diberikan perlakuan (*treatment*). Dari hasil Pre Test dapat disimpulkan bahwa tingkat konsentrasi yang dimiliki setiap anggota club pencak silat garuda sakti yaitu dalam kondisi kurang waktu pelaksanaan Pre Test. Pada tahapan pemberian perlakuan yakni latihan meditasi yang dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dengan durasi pelaksanaan 20 menit pada setiap pertemuan. Pada tahapan ini anggota club pencak silat garuda sakti dipersilakan mengikuti arahan dari peneliti kemudian peneliti memberikan latihan meditasi dengan media tambahan yaitu musik meditasi, kemudian diberikan kalimat-kalimat positif yang diberikan oleh peneliti pada saat latihan meditasi tersebut.

Disini peneliti yang juga sebagai mediator memberikan arahan sesuai dengan apa yang diharapkan. Tahapan ini merupakan langkah terakhir setelah pemberian perlakuan (*treatment*) dengan melakukan Post Test dengan mengukur tingkat konsentrasi anggota club pencak silat garuda sakti dengan menggunakan *Grid Concentration Test* sama seperti Pre Test. Post Test bertujuan untuk melihat dan mengetahui tingkat konsentrasi setelah dilakukan perlakuan (*treatment*).

Kemudian data pre test dan post test di uji normalitas, homogenitas dan hipotesis dari data tersebut. Dari data pre test pada kategori konsentrasi sangat baik 0%, konsentrasi baik 0%, konsentrasi cukup, 33,3%, konsentrasi kurang 50,0%, konsentasi sangat kurang 16,7%. Dengan perhitungan statistik uji normalias data pre test memiliki $\bar{X}=8,67$ dan $S_D = 2,81$ menggunakan taraf $\alpha = 0,05$. Dengan membandingkan harga L_{hit} dengan L_{tab} didapat $L_{hit} < L_{tab}$ yaitu $0,1772 < 0,2420$ sehingga data pre test berdistribusi normal. Data post test pada kategori konsentrasi sangat baik 0%, konsentrasi baik 8,3%, konsentrasi cukup, 41,7%, konsentrasi kurang 50,0%, konsentasi sangat kurang 0%. Dengan perhitungan statistik uji normalias data pre test memiliki $\bar{X}=11,67$ dan $S_D=3,14$ menggunakan taraf $\alpha=0,05$. Dengan membandingkan harga L_{hit} dengan L_{tab} didapat $L_{hit} < L_{tab}$ yaitu $0,2020 < 0,2420$ sehingga data pre test berdistribusi normal.

Kemudian dilakukan pengujian homogenitas dari hasil normalitas data pre test dan post test. Pengujian homogenitas data dilakukan dengan menggunakan uji F sehingga diperoleh nilai $F_{tab} = 2,82$ dan $F_{tab} = 2,00$ dengan taraf $\alpha = 0,05$ Dengan demikian dapat dilihat $F_{tab} > F_{tab}$ $2,82 > 2,00$ maka H_0 diterima. Hal ini berarti kedua kelompok sampel berasal dari populasi yang homogen.

Pengujian hipotesis dihitung dengan menggunakan rumus uji t. Karena data kedua kelas berdistribusi normal dan homogen. Dengan membandingkan nilai t_{hit} dengan t_{tab} diperoleh $t_{tab} < t_{hit}$ yaitu $2,20 < 9,37$. Demikian H_0 ditolak yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan meditasi terhadap peningkatan konsentrasi pada Club Pencak Silat Garuda Sakti.



Gambar 1. Grafik Hasil *Pre Test* Dan *Post Test*

Dari penelitian yang dilakukan selama 3 minggu dan diberikan latihan meditasi 3 kali pertemuan diperoleh adanya peningkatan konsentrasi pada anggota Club Pencak Silat Garuda Sakti. Dari 12 sampel pada saat pre test terdapat 4 orang dengan nilai konsentrasi dalam kategori cukup, sedangkan 6 orang dengan nilai konsentrasi dalam kategori kurang, dan 2 orang dengan nilai konsentrasi dalam kategori sangat kurang. Setelah diberikan latihan meditasi terhadap peningkatan konsentrasi selama 3 kali pertemuan, dilakukan post test. Hasil post test menunjukkan bahwa adanya peningkatan nilai konsentrasi disetiap sampel. Terdapat 1 orang dengan nilai konsentrasi yang baik dan 3 orang memiliki konsentrasi yang cukup dan 8 orang memiliki konsentrasi yang kurang.

2. Pembahasan Hasil Penelitian

Konsentrasi sangat erat dengan kondisi pikiran manusia. Untuk menjaga konsentrasi tetap fokus, seseorang biasanya menggunakan metode meditasi, karena metode ini adalah latihan olah jiwa yang dapat menyeimbangkan fisik, emosi, mental, dan spiritual seseorang. Dalam aspek aspek olahraga yaitu aspek psikologi sangat berperan penting bagi setiap cabang olahraga terutama cabang olahraga pencak silat. Dengan meningkatnya konsentrasi setiap pemain akan sangat berpengaruh pada kualitas fisik, teknik, dan taktik. Dalam penelitian ini untuk meningkatkan konsentrasi Club Pencak Silat Garuda Sakti diberikan latihan meditasi terhadap konsentrasi. Latihan meditasi terhadap konsentrasi seseorang merupakan suatu latihan kemampuan dalam meregulasi emosi dan perhatian, termasuk dalam mengasah kepekaannya mengenai kondisi emosional, pikiran, dan sensasi fisik yang dia rasakan.

Hasil penelitian dari Cebolla (2017: 2) membuktikan bahwa meditasi memberikan hasil yang positif dalam penurunan gejala kejiwaan seperti kecemasan dan depresi atau peningkatan kesadaran seperti *well-being* dan emosi positif. Perubahan area otak yang memberikan kesehatan positif pada seseorang. Penggunaan meditasi dalam jangka panjang memberikan efek yang positif pada penggunaan secara klinis, pendidikan, olahraga, dan industri, selain itu juga hasil penelitian menyebutkan bahwa praktik meditasi belum memberikan efek yang negatif.

Menurut Foris (2005: 1) meditasi sangat berpengaruh terhadap kinerja kognitif. Ketika seorang siswa secara teratur melakukan meditasi sebelum belajar dan ujian, cenderung nilai akademik meningkat. Berkaitan dengan efek meditasi pada peningkatan regulasi perhatian, atau konsentrasi. Beberapa penelitian tentang meditasi telah menentukan bahwa meditasi sangat memberikan peranan penting yang memberikan efek yang secara signifikan lebih tinggi dari pada non-meditasi.

Menurut Tejena (2018:372) juga menunjukkan beberapa bukti bahwa meditasi berkontribusi secara positif terhadap emosi individu, yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kecerdasan emosi pada individu yang mengikuti program meditasi dan individu yang tidak mengikuti program meditasi. Selain itu, menunjukkan bahwa meditasi terbukti dapat menurunkan emosi negatif dan kecemasan pada seseorang.

Dengan melakukan meditasi pada diri sendiri dapat membuat energi positif yang muncul pada diri sendiri, dengan munculnya energi positif dari diri sendiri dan dapat meningkatkan konsentrasi pada diri sendiri, serta meditasi dapat membuat diri lebih tenang dan nyaman dalam kesadaran penuh. Meditasi yang saya berikan ke sampel saya menunjukkan respon positif bagi sampel karena pada sebelum dilakukan meditasi mereka dalam kondisi kelelahan setelah dilakukan meditasi mereka merasakan efek positif yang dihasilkan dari latihan meditasi tersebut.

Penelitian ini latihan meditasi yang diberikan kepada anggota Club Pencak Silat Garuda Sakti untuk meningkatkan konsentrasi sehingga mampu menjaga emosinya tetap positif dan perhatiannya terfokus pada satu hal dalam satu waktu, sehingga konsentrasi meningkat. Menurut Jannah, (2017:206) meditasi merupakan teknik latihan yang digunakan untuk meregulasi emosi dan fokus, sehingga meditasi sebagai metode dalam meningkatkan konsentrasi seseorang. Meditasi merupakan teknik atau metode latihan yang digunakan untuk melatih perhatian, pikiran untuk dapat meningkatkan taraf

kesadaran manusiawi, yang selanjutnya dapat membawa proses-proses mental menjadi lebih terkontrol secara sadar.

Adanya peningkatan dengan nilai konsentrasi pada anggota Club Pencak Silat Garuda Sakti setelah diberikan latihan meditasi terhadap peningkatan konsentrasi dibuktikan dengan beberapa hasil uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis. Uji normalitas menggunakan uji liliefors yaitu memeriksa distribusi penyebaran data berdasarkan distribusi normal. Hasil uji normalitas pre test dan post test yang dilakukan pada penelitian ini berdistribusi normal. Kemudian dengan menghitung Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan uji F pada pre test dan post test homogen dan dilakukan pengujian hipotesis dihitung menggunakan rumus uji t. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan meditasi terhadap peningkatan konsentrasi pada anggota Club Pencak Silat Garuda Sakti.

Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi meditasi seperti waktu, tempat, dan lingkungan. Penelitian ini tidak luput dari kelemahan-kelemahan penelitian. Kelemahan dalam penelitian ini adalah waktu untuk pelatihan meditasi. Pelatihan meditasi tidak dapat dilakukan setiap hari di Club Pencak Silat Garuda Sakti karena bertepatan dengan jadwal latihan.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan meditasi terhadap peningkatan konsentrasi pada anggota Club Pencak Silat Garuda Sakti.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Atmojo, J. T., Putra, M. M., Astriani, N. M. D. Y., Dewi, P. I. S., & Bintoro, T. 2019. *Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan, 8(1), 51-60.
- Brahm, A. 2011. *Superpower Mindfulness*. Denpasar: Ehinpassiko Foundation.
- Cebolla, A., Demarzo, M., Martins, P., Soler, J., & Garcia-Campayo, J. 2017. *Unwanted effects: Is there a negative side of meditation? A multicentre survey*. PloS one, 12(9), e0183137.
- Effendi, I. 1999. *Kesadaran Jiwa : Teknik Efektif Untuk Mencapai Kesadaran Yang Lebih Tinggi*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.

- Effendi, T. 2002. *Meditasi Jalan Meningkatkan Kehidupan Anda*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo.
- Fendina, F., Nashori, F., & Sulistyarini, I. 2018. *Efektivitas Pelatihan Meditasi Pernafasan Dalam Menurunkan Tingkat Stres Pada Pendukung Sebaya ODHA*. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1), 1-17.
- Foris, D. 2005. *The effect of meditation*. *J Undergrad Res*, 8, 1-4.
- Haris, D. V. & Harris, B. L. 1984. *The Athlete's Guide to Sport Psychology*. New York: Leisure Press.
- Harsono. 1988. *Coaching dan aspek – aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Jannah, M. 2017. *Seri Pelatihan Mental Olahraga:Konsentrasi*. Surabaya: Unesa University Press.
- Jannah, M.. 2017. *Kecemasan dan Konsentrasi Pada Atlet Panahan*. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, Vol.(8);1: 53-60.
- Jannah, M., & Juriana. 2017. *Psikologi Olahraga Student Handbook*. Gowa: Edutama.
- Khantipalo, B. 2008. *Nasihat Praktis Bagi Meditator*. Yogyakarta: KAMADHIS UGM.
- Khazanah. 1997. *Pencak Silat*. Jakarta: Infomedika.
- Lumintuarso, R. 2013. *Teori Kεpelatihan Olahraga*. Jakarta: LANKOR.
- Maryono, O'ong. 2000. *Pencak Silat: Menentang Waktu*. Yogyakarta: Galang.
- Nugroho, Agung. 2007. *Materi Sejarah Perkembangan Pencak Silat Go International*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Nusufi, M. 2016. *Melatih Konsentrasi Dalam Olahraga*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(2), 54-61.
- Rasubala, G. F., Kumaat, L. T., & Mulyadi, N. 2017. *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Di RSUP. Prof. DR. RD Kandou Dan RS Tk. III R. W Mongisidi Teling Manado*. *JURNAL KEPERAWATAN*, 5(1).
- Ruslan. 2011. *Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) di Provinsi Kalimantan Timur*. *Jurnal ILARA*, 2(2), 45 – 56.
- Said, H., & Jannah, M. 2018. *Penentu Kemenangan “Problematika dan Solusi Dalam Olahraga”*. Jakarta: APMOI (Asosiasi Pelatih Mental Olahraga Indonesia).
- Sholichah, I. F, Jannah, M. 2015. *Pengaruh Pelatihan Quiet Eye Training Terhadap Peningkatan Konsentrasi Pada Atlet Bulutangkis*. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 3(3).
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: TARSITO.
- Supradewi, R. 2010. *Otak, Musik, dan Proses Belajar*. *Buletin Psikologi*, 18(2), 58 – 68.
- Tejena, N. R., & Sukmayanti, L. M. K. 2018. *Meditasi Meningkatkan Regulasi Emosi pada Remaja*. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 370-381.
- Tyas, A, A. Y. U. K. 2017. *Hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap hasil ketepatan shooting olahraga petanque pada peserta Unesa Petanque Club*. *Jurnal pendidikan olahraga dan kesehatan*, 5(3).
- Travis, F., & Shear, J. 2010. *Focused attention, open monitoring and automatic self-transcending: categories to organize meditations from Vedic, Buddhist and Chinese traditions*. *Consciousness and cognition*, 19(4), 1110-1118.
- Walsh, R. 1983. *Meditation practice and research*. *Journal of Humanistic Psychology*, 23, 18-50.