

Pengenalan Pemahaman Teknik Memanah pada Siswa/Siswi Summer Camp Thailand Diamon di Kampus FiP UMMAH Takengon

Budiman*¹, Bambang Eko Prayetno², Zainal Abidin³ Arda Tonara⁴ Nopri Abadi Miko⁵ Ashari Efendi⁶ Amrizal⁷

Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh^{1,2,3,4,5,6,7}
e-mail: budimanummah123@gmail.com

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memperkenalkan teknik dasar olahraga panahan kepada siswa/siswi Summer Camp Thailand Diamon yang diselenggarakan di Kampus FiP UMMAH Takengon. Kegiatan ini dilatarbelakangi oleh pentingnya olahraga panahan tidak hanya sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai media pendidikan karakter, pembentukan disiplin, peningkatan konsentrasi, dan penguatan nilai kerja sama. Peserta yang terlibat sebanyak 25 orang siswa berusia 13–17 tahun dari Thailand, yang diberikan materi tentang tujuh teknik dasar panahan: stance, nocking, drawing, anchoring, aiming, release, dan follow-through. Pelatihan dilakukan dengan pendekatan edukatif-. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa seluruh peserta (100%) mampu mengenali dan menjelaskan teknik dasar memanah, dan 84% di antaranya mampu mempraktikkannya secara benar dan aman. Peserta juga menunjukkan antusiasme tinggi, kedisiplinan, serta pemahaman nilai-nilai seperti fokus dan kerja sama. Kegiatan ini berhasil mencapai seluruh indikator keberhasilan yang ditetapkan dan menghasilkan dokumentasi dalam bentuk laporan serta media publikasi. Oleh karena itu, program ini layak direkomendasikan sebagai model pembelajaran teknik olahraga berbasis nilai edukatif dan lintas budaya.

Kata Kunci: teknik memanah, pendidikan karakter, summer camp, pelatihan olahraga

Abstract

This community service activity aims to introduce basic archery techniques to students of the Thailand Diamond Summer Camp held at the FiP UMMAH Takengon Campus. This activity is motivated by the importance of archery not only as a physical activity, but also as a medium for character education, discipline building, increasing concentration, and strengthening the value of cooperation. The training was conducted with an educational-participatory approach through demonstration methods, direct practice, observation, and reflection. The participants were 25 students aged 13–17 from Thailand, who were given material on seven basic archery techniques: stance, nocking, drawing, anchoring, aiming, release, and follow-through. The results of the activity showed that all participants (100%) were able to recognize and explain basic archery techniques, and 84% of them were able to practice them correctly and safely. Participants also demonstrated high enthusiasm, discipline, and an understanding of values such as focus and cooperation. This activity successfully achieved all the established success indicators and produced documentation in the form of reports and publication media. Therefore, this program is worthy of being recommended as a model for learning sports techniques based on educational and cross-cultural values.

Keywords: archery techniques, character education, summer camp, sports training

PENDAHULUAN

Olahraga memanah merupakan salah satu cabang olahraga yang tidak hanya mengandalkan kekuatan fisik, tetapi juga menekankan ketenangan, fokus, dan kendali emosi. Dalam konteks pendidikan, memanah

telah terbukti menjadi salah satu sarana pembelajaran karakter dan pengembangan diri yang efektif. Kegiatan ini memadukan unsur keterampilan motorik halus, koordinasi mata dan tangan, serta pengambilan keputusan dalam tekanan, yang secara langsung dapat membentuk disiplin, konsentrasi, dan kepercayaan diri siswa (Septiana et al., 2020)

Lebih dari sekadar aktivitas fisik, memanah juga mengandung nilai-nilai historis dan kultural yang tinggi. Dalam Islam, olahraga ini merupakan salah satu yang dianjurkan oleh Rasulullah ﷺ sebagai bagian dari pendidikan jasmani dan ketangkasan. Hal ini memberikan dimensi spiritual tersendiri yang menjadikan olahraga memanah tidak hanya menyehatkan, tetapi juga sarana pembentukan karakter islami (Aurani et al., 2022)

Di tengah meningkatnya tantangan pendidikan global, pengenalan teknik memanah dalam kegiatan edukatif internasional seperti Summer Camp Thailand Diamond menjadi sangat relevan. Kegiatan ini mempertemukan siswa-siswi dari berbagai latar budaya dan agama dalam sebuah wadah yang mengintegrasikan nilai edukatif, spiritual, dan kinestetik. Lokasi pelaksanaan yang dipusatkan di Kampus Fakultas Ilmu Pendidikan (FiP) Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh Tengah (UMMAH) Takengon menghadirkan nuansa lokal yang memperkaya pengalaman belajar lintas budaya.

Pembelajaran teknik dasar panahan seperti stance, nocking, drawing, hingga follow-through, membutuhkan pendekatan edukatif yang sistematis. Pelana & Oktafiranda, (2010) menekankan bahwa penguasaan sembilan tahapan teknik dasar sangat penting bagi pemanah pemula demi mencegah cedera dan mencapai ketepatan sasaran. Oleh karena itu, pelatihan panahan harus dilakukan dengan pendekatan pedagogis yang tepat serta pembinaan berkelanjutan.

Selain aspek teknik, olahraga memanah memberikan manfaat psikologis yang signifikan. Penelitian yang dilakukan oleh Gündüz et al., (2017) menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler memanah mengalami peningkatan motivasi intrinsik, pengelolaan stres, dan pengembangan keterampilan sosial. Hasil ini menguatkan pendapat bahwa memanah dapat menjadi instrumen edukatif yang relevan dalam konteks pendidikan karakter dan kesejahteraan mental siswa.

Penelitian lokal oleh Salwa et al., (2024) juga menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler memanah di SD Daarul Qur'an Internasional berkontribusi secara signifikan terhadap pembentukan karakter mandiri siswa. Siswa yang terlibat dalam kegiatan ini menunjukkan peningkatan pada aspek kemandirian, kedisiplinan, dan tanggung jawab

Sementara itu, studi oleh Haryani, (2019) mengenai pengaruh memanah terhadap konsentrasi siswa menunjukkan adanya korelasi positif antara intensitas latihan panahan dengan peningkatan fokus dalam menghafal Al-Qur'an. Hal ini menunjukkan bahwa memanah mampu meningkatkan kapasitas atensi dan kontrol diri, dua komponen penting dalam pembelajaran akademik dan keagamaan

Kegiatan Summer Camp yang melibatkan peserta internasional, termasuk siswa-siswi dari Thailand, membuka peluang sinergi budaya melalui media olahraga. Dalam konteks ini, olahraga panahan menjadi platform yang netral dan inklusif, memungkinkan pertukaran nilai dan budaya dalam suasana sportif. Melalui pembelajaran teknik panahan yang berbasis pendekatan edukatif dan spiritual, program ini diharapkan dapat memperkuat kesadaran lintas budaya sekaligus memperkenalkan kearifan lokal Indonesia, khususnya Aceh.

Kegiatan ini menjadi penting mengingat masih minimnya program edukatif lintas budaya yang menjadikan olahraga sebagai media pembelajaran lintas negara, khususnya di wilayah Aceh Tengah. Di sisi lain, memanah sebagai cabang olahraga yang mengedepankan ketepatan, kesabaran, dan konsentrasi menjadi sangat relevan dalam membentuk karakter generasi muda global.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan model demonstrasi dan praktik langsung yang dipandu oleh instruktur bersertifikat panahan serta tim pelaksana PKM. Selama praktik, peserta dibagi ke dalam beberapa kelompok kecil untuk memastikan proses pembelajaran berlangsung optimal dengan supervisi yang intensif. Setiap peserta diberi kesempatan untuk mencoba masing-masing tahapan teknik secara berulang hingga mencapai penguasaan dasar. Kegiatan ini dilaksanakan di Kampus Fakultas Ilmu Pendidikan (FiP) Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh Tengah (UMMAH) Takengon, yang menjadi tuan rumah kegiatan Summer Camp Thailand Diamon. Waktu pelaksanaan kegiatan dijadwalkan selama 3 hari, terhitung mulai tanggal 2–4 Mei 2025.

Kegiatan dilaksanakan dalam beberapa tahap berikut:

a. Tahap Persiapan

- a) Koordinasi dengan pihak kampus dan panitia summer camp terkait teknis pelaksanaan kegiatan
- b) Persiapan alat dan bahan pelatihan (busur panah, target, alat pengaman, serta modul pelatihan teknik dasar memanah).
- c) Penyusunan silabus pelatihan singkat dan pembagian kelompok peserta.
- d) Pelatihan singkat bagi instruktur/pelaksana untuk memastikan keseragaman metode penyampaian materi.

b. Tahap Pelaksanaan

Metode pelatihan terdiri dari:

a) Pengenalan Teori (30%)

Penyampaian materi pengantar mengenai:

- 1) Sejarah dan manfaat olahraga memanah
- 2) Komponen alat panah dan penggunaannya
- 3) Prinsip keselamatan dalam memanah
- 4) Teknik dasar: posisi berdiri, cara memegang busur, menarik tali, dan membidik

Materi disampaikan melalui ceramah singkat dan media presentasi visual, serta diselingi dengan tanya-jawab.

c. Praktik Langsung (70%)

Peserta dibagi dalam kelompok kecil dan secara bergantian melakukan praktik memanah didampingi oleh instruktur. Praktik dilakukan secara bertahap:

- a) Sesi pemanasan dan simulasi gerak dasar
- b) Latihan membidik tanpa anak panah
- c) Latihan menembakkan anak panah ke target
- d) Evaluasi dan refleksi latihan secara berkala

d. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan:

- a) Observasi langsung terhadap partisipasi dan keterampilan peserta selama pelatihan
- b) Angket refleksi untuk mengetahui pemahaman dan kesan peserta terhadap kegiatan
- c) Wawancara singkat dengan beberapa peserta dan instruktur untuk mendapatkan umpan balik kualitatif

Keberhasilan kegiatan diukur berdasarkan beberapa indikator berikut:

- a) Seluruh peserta mampu mengenal dan menjelaskan teknik dasar memanah.
 - b) Minimal 80% peserta mampu melakukan teknik dasar memanah secara benar dan aman.
-

- c) Peserta menunjukkan antusiasme, kedisiplinan, dan sportivitas selama kegiatan.
- d) Adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap nilai-nilai disiplin, fokus, dan kerjasama tim.
- e) Tersusunnya dokumentasi kegiatan dalam bentuk laporan dan media publikasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan hasil yang sangat menggembirakan. Seluruh indikator keberhasilan yang telah ditentukan sebelumnya dapat dicapai dengan baik. Berdasarkan pengamatan dan evaluasi yang dilakukan selama kegiatan pelatihan teknik dasar memanah, diperoleh temuan sebagai berikut:

No	Indikator Keberhasilan	Target	Hasil	Keterangan
1	Peserta mengenal & menjelaskan teknik dasar memanah	100%	100%	Semua peserta mampu menyebutkan dan menjelaskan tujuh tahapan teknik sesuai materi pembekalan.
2	≥80% peserta melakukan teknik dasar secara benar & aman	80%	84%	Melebihi target; mayoritas berhasil menerapkan teknik dasar sesuai standar keamanan.
3	Antusiasme, kedisiplinan, serta sportivitas peserta	—	95%	Observasi menunjukkan sikap positif tinggi: tepat waktu, kerjasama grup, dan kompetisi sehat.
4	Peningkatan pemahaman terhadap disiplin, fokus, & teamwork	—	90%	memahami dan menginternalisasi nilai-nilai tersebut.
5	Dokumentasi dalam bentuk laporan dan publikasi	100%	100%	Lengkap dan dipublikasikan di media sosial UMMAH; memuat teks dan foto/video kegiatan.

Tabel 1. Hasil Capaian Keberhasilan Kegiatan

Pertama, seluruh peserta (100%) menunjukkan kemampuan dalam mengenali dan menjelaskan teknik dasar memanah secara lisan maupun tertulis. Peserta dapat menjabarkan posisi awal (stance), teknik memasang anak panah (nocking), teknik menarik tali busur (drawing), membidik (aiming), serta gerakan melepaskan anak panah (release) dan tindak lanjut (follow-through). Pengenalan teknik dilakukan melalui demonstrasi langsung yang disertai dengan penjelasan visual, yang sangat membantu pemahaman peserta, terlebih bagi mereka yang berasal dari latar belakang budaya dan bahasa yang berbeda. Model pelatihan berbasis demonstratif ini terbukti efektif sebagaimana disarankan dalam pendekatan pembelajaran kinestetik untuk olahraga panahan (Pelana & Oktafiranda, 2010).

Kedua, dari hasil observasi praktik langsung, sebanyak 84% peserta mampu melakukan teknik dasar memanah secara benar dan aman, sesuai standar pemula. Hal ini menunjukkan bahwa target minimal 80% peserta terlatih secara fungsional telah terlampaui. Penguasaan teknik ini mencakup aspek keamanan penggunaan busur, konsistensi sikap tubuh, serta akurasi dalam melepas anak panah ke arah sasaran. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa dengan pendekatan sistematis dan praktik intensif, siswa pemula

mampu mencapai tingkat keterampilan dasar yang memadai dalam waktu singkat. Keberhasilan pelatihan teknik dasar memanah dalam kegiatan ini selaras dengan hasil penelitian Susanto et al., (2021) yang membuktikan bahwa latihan fisik terstruktur seperti *circuit training* berdampak signifikan terhadap peningkatan kebugaran fisik dan akurasi tembakan panah pada atlet pemula

Ketiga, selama pelaksanaan kegiatan, peserta menunjukkan antusiasme tinggi, kedisiplinan dalam mengikuti seluruh rangkaian acara, serta sportivitas dalam bekerja sama antar kelompok. Berdasarkan catatan lapangan, peserta hadir tepat waktu, menjaga alat dengan baik, serta aktif bertanya dan mencoba ulang saat mengalami kesulitan. Sikap ini menunjukkan bahwa olahraga memanah efektif sebagai sarana pembentukan karakter, terutama pada aspek kedisiplinan dan tanggung jawab. Hal ini diperkuat oleh temuan Salwa et al., (2024) yang menyatakan bahwa keterlibatan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler memanah berdampak positif terhadap pengembangan kemandirian, kedisiplinan, serta etika olahraga siswa.

Keempat, kegiatan ini juga berdampak terhadap peningkatan pemahaman peserta terhadap nilai-nilai disiplin, fokus, dan kerja sama tim. Aktivitas memanah menuntut fokus tinggi dalam setiap tahap tekniknya, serta kesabaran dalam mencoba berulang kali hingga mencapai sasaran. Peserta juga belajar bekerja sama dalam kelompok kecil saat praktik, bergantian menggunakan alat, dan saling memberi masukan. Studi Haryani, (2019) menunjukkan bahwa olahraga memanah berkontribusi terhadap peningkatan konsentrasi dan fokus siswa secara signifikan. Demikian pula Aurani et al., (2022) menyatakan bahwa keterlibatan keluarga atau komunitas dalam kegiatan memanah berkontribusi terhadap pembentukan kesejahteraan holistik yang meliputi jasmani, emosional, rohani, dan intelektual. Selanjutnya, aspek konsentrasi dan ketenangan saat membidik juga menjadi perhatian penting dalam pelatihan panahan. Studi Wu et al., (2021) menunjukkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* seperti *Mindfulness-Based Peak Performance (MBPP)* mampu meningkatkan performa menembak dan fungsi kognitif atlet panahan secara signifikan. Selain itu, studi Lu et al., (2021) menunjukkan bahwa atlet elit panahan memiliki sistem perhatian (*attention networks*) yang lebih efisien, khususnya dalam hal *alerting*, *orienting*, dan *conflict control*. Integrasi antara pelatihan fisik dan mental dalam olahraga panahan juga ditegaskan oleh Yachsie et al., (2023) yang menyimpulkan bahwa latihan imajinasi (*imagery*) dan meditasi secara signifikan meningkatkan akurasi tembakan panah pada jarak 40 meter. Latihan ini membantu atlet memvisualisasikan kesuksesan dan mengontrol emosi saat membidik, yang sejalan dengan pendekatan pengenalan mental dan disiplin diri yang disisipkan dalam kegiatan ini

Kelima, dokumentasi kegiatan disusun secara lengkap dalam bentuk laporan dan media publikasi. Seluruh rangkaian kegiatan terekam dalam bentuk foto dan video, serta didistribusikan melalui media sosial dan laman resmi UMMAH Takengon. Dokumentasi ini tidak hanya menjadi bukti keberhasilan kegiatan, tetapi juga menjadi media edukasi dan promosi untuk mendorong kegiatan serupa di masa depan.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan PKM



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan PKM

Secara umum, kegiatan PKM ini membuktikan bahwa pelatihan teknik dasar memanah dapat dijadikan media efektif untuk pembentukan karakter, penguatan disiplin dan konsentrasi, serta pengenalan budaya olahraga yang sehat dan menyenangkan, terutama dalam kegiatan berskala internasional seperti Summer Camp. Keterlibatan aktif peserta asing juga menunjukkan bahwa nilai-nilai positif dari olahraga panahan bersifat universal dan dapat diterima oleh berbagai latar belakang budaya. Pembahasan terhadap hasil pengabdian yang diperoleh disajikan dalam bentuk uraian teoritik, baik secara kualitatif maupun kuantitatif. Hasil percobaan sebaiknya ditampilkan dalam berupa grafik atau tabel.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah berhasil dilaksanakan dengan capaian yang sangat baik berdasarkan indikator yang telah ditetapkan. Pengenalan teknik dasar memanah kepada peserta Summer Camp Thailand Diamond di Kampus FIP UMMAH Takengon tidak hanya memperluas wawasan peserta terhadap olahraga panahan, tetapi juga memperkuat nilai-nilai karakter seperti disiplin, fokus, kerjasama, dan

sportivitas. Seluruh peserta mampu mengenali dan menjelaskan teknik dasar memanah, serta lebih dari 80% peserta berhasil mempraktikkannya dengan benar dan aman. Antusiasme peserta sangat tinggi, dan pelaksanaan kegiatan berlangsung dalam suasana kondusif, edukatif, dan menyenangkan.

Dari sisi pembentukan karakter, kegiatan ini berhasil menjadi media efektif dalam menanamkan nilai-nilai kedisiplinan, tanggung jawab, dan kerja sama tim. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga panahan bukan hanya media pelatihan fisik, tetapi juga instrumen pembelajaran karakter lintas budaya yang universal. Dukungan dokumentasi dan publikasi kegiatan memperkuat dampak program secara kelembagaan dan sosial. Dengan demikian, kegiatan ini dapat menjadi model praktik baik (best practice) dalam pengembangan program pelatihan edukatif berbasis olahraga di lingkungan pendidikan dan kegiatan internasional.

SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memiliki sejumlah kelebihan yang patut diapresiasi. Pertama, pendekatan edukatif yang digunakan dalam pelatihan teknik dasar memanah terbukti efektif untuk peserta pemula dari latar belakang budaya yang beragam. Hal ini tercermin dari keberhasilan peserta dalam memahami dan mempraktikkan materi secara aktif serta menunjukkan antusiasme yang tinggi sepanjang kegiatan berlangsung. Selain itu, suasana pelatihan yang interaktif dan menyenangkan mampu membangun motivasi serta menumbuhkan nilai-nilai positif seperti disiplin, fokus, dan kerjasama tim. Penggabungan nilai budaya lokal dengan kegiatan internasional juga menjadi keunikan tersendiri yang memperkuat dimensi lintas budaya dalam pengabdian ini.

Namun demikian, kegiatan ini juga memiliki beberapa kekurangan yang perlu menjadi perhatian ke depan. Salah satunya adalah keterbatasan waktu pelatihan yang relatif singkat, sehingga belum memungkinkan pendalaman materi teknik lanjutan bagi peserta yang telah menunjukkan minat lebih tinggi terhadap olahraga panahan. Di samping itu, evaluasi kegiatan masih bersifat deskriptif dengan dominasi pendekatan kualitatif, sehingga belum sepenuhnya menggambarkan perubahan kognitif dan keterampilan peserta secara kuantitatif dan terukur.

Oleh karena itu, ke depan disarankan agar kegiatan serupa dapat dikembangkan dengan durasi yang lebih panjang serta dilengkapi dengan alat evaluasi terstandar. Dokumentasi kegiatan yang telah disusun juga dapat dimanfaatkan sebagai bahan rujukan untuk replikasi program di institusi lain. Harapannya, pengabdian seperti ini tidak hanya menjadi media transfer keterampilan, tetapi juga menjadi wahana pembentukan karakter dan penguatan jejaring pendidikan lintas negara yang berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada mitra yang telah memberikan dukungan baik secara material maupun immaterial terhadap pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini. Dukungan tersebut telah memungkinkan seluruh rangkaian kegiatan dapat terlaksana dengan baik, mulai dari tahap perencanaan, pelatihan, hingga dokumentasi. Semoga sinergi dan kolaborasi ini dapat terus berlanjut dalam kegiatan-kegiatan serupa di masa yang akan datang, demi penguatan pendidikan karakter dan keterampilan generasi muda.

DAFTAR PUSTAKA

Aurani, J., Hashim, N., Mohd Kassim, A. F., Ismail, A. D., & Abdul Wahab, S. M. (2022). the Development

- of Family Institutional Well -Being and Health Through Traditional Archery Activities. *Journal of Tourism, Hospitality and Environment Management*, 7(28), 66–75. <https://doi.org/10.35631/jthem.728005>
- Gündüz, N., Keskin, M. T., & Erduğan, F. (2017). Investigation of Participation Motivations in Exercises of Students Participating in Archery in Extra Curricular Activities. *Universal Journal of Educational Research*, 5(10), 1764–1771. <https://doi.org/10.13189/ujer.2017.051014>
- Haryani, S. (2019). Pengaruh Olahraga Memanah Terhadap Konsentrasi Siswa Sd Tq Salsabila Rejang Lebong. *Doctoral Dissertation, LAIN Curup*, 1–64.
- Lu, Q., Li, P., Wu, Q., Liu, X., & Wu, Y. (2021). Efficiency and Enhancement in Attention Networks of Elite Shooting and Archery Athletes. *Frontiers in Psychology*, 12(March), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.638822>
- Pelana, R., & Oktafiranda, N. D. (2010). *Teknik Dasar Olahraga Panahan*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Salwa, Miftachudin, & Muhammad Fauzan Muttaqin. (2024). Internalisasi Karakter Mandiri Siswa Melalui Ektrakurikuler Memanah Di Sd Daarul Quran Internasional. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(September).
- Septiana, L., Widiyanto, W., & Wali, C. N. (2020). Analisis Gerak Teknik dan Performa Memanah Nomor 70 Meter Recurve Atlet PPLP Panahan Daerah Istimewa Yogyakarta. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 10(2), 28–38. <https://doi.org/10.15294/miki.v10i2.25777>
- Susanto, S., Siswantoyo, S., Prasetyo, Y., & Putranta, H. (2021). The effect of circuit training on physical fitness and archery accuracy in novice athletes. *Physical Activity Review*, 9(1), 100–108. <https://doi.org/10.16926/par.2021.09.12>
- Wu, T. Y., Nien, J. T., Kuan, G., Wu, C. H., Chang, Y. C., Chen, H. C., & Chang, Y. K. (2021). The Effects of Mindfulness-Based Intervention on Shooting Performance and Cognitive Functions in Archers. *Frontiers in Psychology*, 12(June), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.661961>
- Yachsie, B. T. P. W. B., Suharjana, Graha, A. S., Prasetyo, Y., Nasrulloh, A., & Suhasto, S. (2023). Mental Training to Improve the 40-Meter-Distance Archery Accuracy with Imagery and Meditation Methods. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(2), 450–456. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110223>