

Analisis Hubungan Meditasi dalam Latihan Karate terhadap Konsentrasi dan Ketenangan Atlet Karate Lombok Tengah

Novandi Firdaus Yusup^{1✉}, M. Azy' Ari¹, Irwandi Putra Ramli², Andi Temmassonge³, Catur Prima Eka Putra Abdullah², Fahmi Fadhiil⁴

¹Fakultas Pendidikan/Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Bumigora, Mataram Indonesia

²Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan/ Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Negeri Mataram, Indonesia

³Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan/ Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, IKIP PGRI Kalimantan Timur, Indonesia

⁴Fakultas Ilmu Keolahragaan/Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih, Papua, Indonesia

Corresponding author*

Email: novandifirdaus@universitasbumigora.ac.id

Info Artikel

Kata Kunci:

Atlet Karate; Ketenangan;
Konsentrasi; Meditasi;
Pembinaan Mental

Keywords:

Karate Athletes; Calmness;
Concentration; Meditation;
Mental Development

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara meditasi dalam latihan karate dengan tingkat konsentrasi dan ketenangan atlet karate di Kabupaten Lombok Tengah. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan jenis korelasional, melibatkan 60 atlet karate aktif yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan pendekatan kuisioner dalam bentuk skala Likert dengan tujuan untuk mengukur intensitas meditasi, konsentrasi, dan ketenangan atlet, kemudian dianalisis melalui uji deskriptif, normalitas, linearitas, dan korelasi Pearson untuk menentukan kekuatan serta arah hubungan antarvariabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meditasi memiliki hubungan positif yang sangat kuat dengan peningkatan konsentrasi dan ketenangan atlet. Latihan meditasi yang dilakukan secara rutin terbukti mampu memperkuat fokus, menstabilkan emosi, serta menjaga keseimbangan mental atlet dalam menghadapi tekanan latihan dan pertandingan. Dengan demikian, meditasi berperan penting sebagai elemen integral dalam proses pembinaan karate yang tidak hanya menekankan kekuatan fisik, tetapi juga membentuk ketangguhan mental dan karakter atlet yang tenang, fokus, dan berdaya juang tinggi.

Abstract

This study aims to analyse the relationship between meditation in karate training and the level of concentration and calmness among karate athletes in Central Lombok Regency. A quantitative correlational approach was employed, involving 60 active karate athletes selected through purposive sampling. Data were collected using a questionnaire with a Likert scale to measure the intensity of meditation, concentration, and calmness of the athletes. The data were analysed using descriptive, normality, linearity, and Pearson correlation tests to determine the strength and direction of the

relationship between variables. The results indicate that meditation has a very strong positive relationship with the improvement of concentration and calmness among athletes. Regular meditation practice has been proven to enhance focus, stabilise emotions, and maintain athletes' mental balance when facing training and competitive pressures. Therefore, meditation plays an essential role as an integral element in karate training, not only emphasising physical strength but also developing mental resilience and shaping athletes' calm, focused, and determined character.

© 2025 Author

✉ Alamat korespondensi:
Fakultas Pendidikan/Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga,
Universitas Bumigora, Mataram Indonesia

PENDAHULUAN

Karate ini merupakan salah satu seni bela diri kuno yang dipraktikkan oleh sekitar 100 juta orang (Nascimento et al., 2023) dan salah juga sebagai salah satu yang terpopuler di dunia (Piepiora et al., 2024). Dalam peraktiknya, olahraga karate ini tidak hanya menuntut kekuatan fisik dan ketangkasan teknik, tetapi juga mengedepankan aspek mental dan psikologis yang kuat (Aditya et al., 2025; Przybylski et al., 2021; Hindiari & Wismanadi, 2022). Untuk itu, seorang atlet karate dituntut untuk memiliki konsentrasi yang tinggi serta kemampuan menjaga ketenangan diri, baik dalam latihan maupun saat menghadapi lawan dalam pertandingan (Petrovic et al., 2022; Nogueira et al., 2022; Baxitbayevich, 2025). Konsentrasi diperlukan untuk memfokuskan pikiran pada teknik dan strategi (Harahap et al., 2024; Silva et al., 2024; Saputra et al., 2024), serta ketenangan memungkinkan atlet merespons tekanan dengan kepala dingin. Dua aspek ini merupakan fondasi penting dalam pembentukan performa optimal seorang atlet karate.

Untuk di Lombok sendiri, perkembangan olahraga karate mengalami kemajuan pesat dalam satu dekade terakhir, ditandai dengan banyaknya kejuaraan lokal dan regional yang diselenggarakan oleh FORKI, sekolah, dan perguruan. Antusiasme generasi muda cukup tinggi, terlihat dari menjamurnya dojo di berbagai kabupaten, khususnya Lombok Tengah. Namun demikian, banyak pelatih mengeluhkan lemahnya kesiapan mental atlet, meskipun kemampuan teknis mereka baik. Atlet kerap kehilangan fokus, gugup saat bertanding, dan sulit menjaga ketenangan. Hal tersebut menunjukkan bahwa perlunya integrasi pendekatan psikologis dengan menggunakan meditasi, dalam program latihan untuk menyeimbangkan aspek fisik dan mental secara sistematis.

Meditasi merupakan salah satu teknik mental yang telah terbukti secara ilmiah dapat meningkatkan konsentrasi (Morais et al., 2021),

menurunkan tingkat stres (Alhawtmeh et al., 2022), dan menstabilkan emosi (Dines, 2025). Dalam konteks bela diri, meditasi dapat dijadikan sebagai latihan aktual untuk mengembangkan kualitas psikis seorang petarung (Wiley & Maliszewski, 2025). Beberapa pendekatan meditasi seperti pernapasan sadar (Anālayo, 2019), meditasi diam (Hwang et al., 2023), dan visualisasi positif (Edmizal et al., 2025) yang telah diterapkan secara luas dalam latihan atlet elite dunia dan salah satunya pada olahraga karate. Integrasi meditasi dalam sesi latihan telah terbukti membantu atlet lebih fokus dan lebih siap menghadapi tekanan serta lebih tenang dalam mengambil keputusan (Puriana et al., 2024; Nascimento et al., 2023; Si et al., 2024; Wang et al., 2023).

Meskipun banyak penelitian membuktikan bahwa meditasi efektif meningkatkan konsentrasi, menurunkan stres, dan menstabilkan emosi atlet (Kima & Kim, 2021), namun kajian yang secara khusus meneliti pengaruh meditasi dalam konteks latihan karate masih sangat terbatas. Studi Vveinhardt & Kaspere (2022) hanya menyoroti mindfulness secara umum pada atlet karate, sementara penelitian lain seperti Yang et al., (2025) dilakukan pada cabang olahraga berbeda sehingga belum menjawab kebutuhan spesifik atlet karate. Padahal secara empiris, atlet karate di Lombok terlihat masih lemahnya kesiapan mental mereka seperti hilangnya fokus, kegugupan, dan kurangnya ketenangan saat bertanding. Dengan demikian, terdapat kesenjangan antara kebutuhan praktis pembinaan dengan bukti ilmiah yang tersedia, sehingga penelitian mengenai hubungan meditasi dengan konsentrasi dan ketenangan atlet karate di Lombok Tengah menjadi sangat mendesak dan strategis untuk dilakukan.

Disisi lain juga, penelitian ini sangat penting karena kemajuan secara pesat cabang olahraga karate di Lombok tidak diimbangi dengan kesiapan mental atlet, padahal aspek psikologis merupakan faktor penentu utama

performa dalam pertandingan. Tanpa intervensi yang tepat, prestasi akan terhambat meskipun kemampuan teknis atlet sudah baik. Integrasi meditasi dalam latihan karate perlu dibuktikan secara ilmiah sebagai solusi strategis untuk meningkatkan konsentrasi dan ketenangan dalam menghadapi tekanan kompetitif. Oleh sebab itu, penelitian mengenai hubungan meditasi dengan konsentrasi dan ketenangan atlet karate Lombok Tengah bersifat mendesak dan memiliki nilai strategis bagi peningkatan prestasi karate di tingkat regional maupun nasional.

METODE

Metode dan Desain

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional. Adapun tujuannya adalah menguji hubungan antara variabel latihan meditasi dalam karate dengan variabel konsentrasi dan ketenangan atlet karate. Hipotesis penelitian ini: hubungan linier dan positif (semakin tinggi frekuensi/intensitas meditasi maka semakin tinggi konsentrasi dan ketenangan). Tingkat signifikansi yang digunakan $\alpha = 0,05$ (dua arah), dan uji dilakukan pada taraf kepercayaan 95%.

Partisipasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet karate aktif di wilayah Lombok Tengah. Sampel penelitian berjumlah 60 atlet yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi yaitu atlet yang aktif berlatih minimal enam bulan terakhir, berusia 12 tahun ke atas, serta bersedia mengisi kuesioner dan menandatangani informed consent. Adapun kriteria eksklusi meliputi atlet yang mengalami gangguan kesehatan mental atau medis yang dapat memengaruhi konsentrasi, serta yang menolak berpartisipasi. Jumlah sampel 60 orang dipilih dengan mempertimbangkan keterbatasan populasi dan standar penelitian korelasional, di mana jumlah tersebut dinilai memadai untuk mendeteksi hubungan dengan kekuatan korelasi sedang pada taraf signifikansi 0,05.

Instrumen

Instrumen penelitian ini berupa kuesioner daring menggunakan Google Form dengan skala Likert 4 poin tanpa pilihan netral, yaitu 1 = Sangat Tidak Setuju (STS), 2 = Tidak Setuju (TS), 3 = Setuju (S), dan 4 = Sangat Setuju (SS). Kuesioner terdiri dari tiga sub-skala, yaitu latihan meditasi dalam karate (X) yang mencakup frekuensi, durasi, dan intensitas fokus latihan; konsentrasi atlet (Y1) yang menilai

kemampuan mempertahankan perhatian selama latihan dan pertandingan; serta ketenangan emosional (Y2) yang mengukur kemampuan mengendalikan emosi dan reaksi terhadap tekanan. Instrumen disusun berdasarkan kajian teori dan divalidasi oleh ahli (pelatih karate dan psikolog olahraga) untuk menjamin validitas isi. Uji validitas konstruk dilakukan melalui analisis korelasi item-total, sedangkan reliabilitas diuji menggunakan Cronbach's alpha dengan nilai $\geq 0,70$ sebagai kriteria penerimaan. Skor akhir diperoleh dari penjumlahan seluruh item pada setiap sub-skala, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat latihan meditasi, konsentrasi, dan ketenangan yang lebih baik.

Prosedur

Prosedur penelitian diawali dengan memperoleh izin dari pengurus dojo atau cabang karate di Lombok Tengah serta persetujuan etika bila diperlukan oleh lembaga terkait. Selanjutnya dilakukan uji coba (pilot test) terhadap 10–15 atlet di luar sampel utama untuk menilai kejelasan instruksi, waktu pengisian, dan reliabilitas awal kuesioner, kemudian dilakukan revisi berdasarkan hasil uji coba tersebut. Pengumpulan data dilakukan melalui Google Form yang memuat informasi penelitian, persetujuan partisipasi, serta instruksi pengisian, dan diatur agar hanya dapat diisi satu kali oleh setiap responden. Proses pengumpulan data berlangsung selama 2-4 minggu dengan bantuan pengingat melalui pelatih atau grup komunikasi atlet. Setelah data terkumpul, dilakukan pemeriksaan data untuk menghapus respon tidak valid atau tidak lengkap, serta memastikan kualitas data yang akan dianalisis. Semua data disimpan secara aman di penyimpanan digital yang terlindungi dan telah dianonimkan untuk menjaga kerahasiaan identitas responden.

Analisis data

Teknik analisis datanya menggunakan uji asumsi klasik yang memuat uji normalitas (*Kolmogorov-Smirnov*) dan uji linearitas. Selanjutnya dilakukan uji korelasi bertujuan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel, apakah positif (searah) atau negatif (berlawanan arah), serta mengukur kekuatannya melalui koefisien korelasi (r).

HASIL

Untuk memperoleh gambaran empiris mengenai hubungan antara meditasi dalam latihan karate dengan konsentrasi dan ketenangan atlet, dilakukan analisis data melalui uji statistik deskriptif, normalitas, linearitas, dan

korelasi Pearson. Hasil analisis berikut menyajikan temuan utama yang menunjukkan

kekuatan serta arah hubungan antarvariabel secara objektif dan terukur.

Tabel 1. Hasil Uji statistic disriptif

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Dev
Meditasi dalam Latihan Karate	60	24	54	38.75	7.73
Konsentrasi Atlet	60	36	80	58.67	11.09

Statistik deskriptif memperlihatkan bahwa skor rata-rata meditasi dalam latihan karate sebesar 38,75 dengan standar deviasi 7,73, berada pada rentang 24 hingga 54. Nilai rata-rata ini terletak hampir di tengah rentang skor, dengan koefisien variasi sekitar 19,9%, yang menunjukkan adanya variasi data yang moderat antar responden. Sementara itu, skor konsentrasi atlet memiliki rata-rata 58,67 dengan standar deviasi 11,09 dan rentang 36 hingga 80. Sama seperti variabel meditasi, rata-rata konsentrasi juga mendekati titik tengah rentang dengan koefisien variasi sebesar 18,9%. Hasil ini menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki distribusi skor yang relatif seimbang, tidak terlalu terkonsentrasi pada nilai rendah atau tinggi, serta cukup bervariasi untuk dianalisis lebih lanjut.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Statistik	Nilai
N	60
Mean	0.000
Std. Deviation	2.77
Kolmogorov-Smirnov Z	0.640
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.807

Uji normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov terhadap residual menghasilkan nilai $Z = 0,640$ dengan signifikansi 0,807. Nilai p yang jauh di atas 0,05 menandakan bahwa data residual berdistribusi normal, sehingga asumsi normalitas terpenuhi. Pemenuhan asumsi ini penting karena analisis yang digunakan karena korelasi Pearson dan uji linearitas mensyaratkan normalitas residual agar hasilnya sah. Dengan demikian, data layak diproses menggunakan teknik analisis parametrik tanpa perlu dilakukan transformasi skor atau uji non-parametrik sebagai alternatif.

Tabel 3. Hasil Uji linieritas

Sumber Variasi	F	Sig.
Linearity	707.918	0.000
Deviation from Linearity	0.589	0.915

Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara meditasi dalam latihan karate dan konsentrasi atlet bersifat linier. Komponen

linear menghasilkan $F(1,32) = 707,918$ dengan $p < 0,001$, yang berarti hubungan linier antara kedua variabel sangat signifikan. Sementara itu, deviasi dari linearitas tidak signifikan ($F(26,32) = 0,589$; $p = 0,915$), sehingga tidak ada indikasi bahwa hubungan kedua variabel bersifat kurvilinear atau menyimpang dari garis lurus. Proporsi varians yang dijelaskan oleh hubungan linear ini mencapai 93,7%, yang merupakan nilai sangat tinggi. Temuan ini menegaskan bahwa semakin tinggi skor meditasi, semakin tinggi pula konsentrasi, dan hubungan tersebut bersifat linier konsisten di seluruh rentang data.

Tabel 4. Hasil uji korelasi

Variabel	Korelasi (r)	Sig. (2-tailed)
Meditasi-Konsentrasi Atlet	0.968**	0.000

Uji korelasi Pearson memperlihatkan hubungan yang sangat kuat antara meditasi dalam latihan karate dan konsentrasi atlet, dengan koefisien korelasi $r(58) = 0,968$; $p < 0,001$. Nilai ini menunjukkan bahwa peningkatan skor meditasi berhubungan erat dengan peningkatan skor konsentrasi. Koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,937 mengindikasikan bahwa sekitar 93,7% variasi dalam konsentrasi atlet dapat dijelaskan oleh variasi dalam meditasi. Secara praktis, hal ini menunjukkan bahwa meditasi merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap konsentrasi, meskipun secara metodologis perlu dicatat bahwa korelasi tidak selalu menandakan hubungan sebab-akibat. Hasil ini, yang konsisten dengan uji linearitas, memperkuat bukti adanya keterkaitan positif yang sangat kuat antara kedua variabel penelitian.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat kuat antara meditasi dalam latihan karate dengan konsentrasi dan ketenangan atlet karate di Lombok Tengah, dengan nilai korelasi sebesar $r = 0,968$ ($p < 0,001$). Temuan ini membuktikan bahwa semakin intens atlet melakukan latihan meditasi, semakin tinggi pula kemampuan

mereka dalam mempertahankan fokus dan kestabilan emosional, baik dalam proses latihan maupun saat bertanding. Hasil ini menegaskan bahwa meditasi bukan sekadar aktivitas relaksasi, tetapi merupakan strategi psikologis yang efektif dalam mengoptimalkan performa atletik melalui penguatan kendali atensi dan emosi. Secara fisiologis, hasil ini sejalan dengan penelitian An et al., (2022) yang menunjukkan bahwa meditasi mampu meningkatkan aktivasi area prefrontal cortex otak yang berperan dalam fokus dan pengambilan keputusan cepat. Namun demikian, kekuatan hubungan yang ditemukan dalam penelitian ini jauh lebih tinggi dibandingkan dengan penelitian tersebut, sehingga menunjukkan bahwa konteks bela diri seperti karate memberikan efek sinergis yang lebih kuat antara latihan fisik dan praktik meditasi.

Temuan ini juga sejalan dengan hasil penelitian Ooishi et al (2021) dan Vargas-uricochea et al., (2024) yang membuktikan bahwa meditasi dapat menurunkan stres fisiologis melalui penurunan kadar kortisol dan peningkatan ketenangan batin. Namun, penelitian ini memiliki kebaruan yang signifikan karena dilaksanakan pada konteks lokal atlet karate di Lombok Tengah, di mana nilai-nilai ketenangan, kesabaran, dan keheningan menjadi bagian dari filosofi budaya sekaligus spiritualitas masyarakat. Integrasi nilai-nilai tersebut menjadikan meditasi bukan hanya sarana pengendalian emosi, tetapi juga bentuk refleksi diri dan pembentukan karakter yang mendalam bagi atlet. Dengan demikian, meditasi dalam penelitian ini bukan diposisikan sebagai pelengkap latihan fisik, melainkan sebagai elemen inti pembentukan kekuatan mental dan kesadaran diri dalam seni bela diri karate.

Selain itu, perbandingan dengan penelitian Yu et al., (2024) yang meneliti efektivitas mindfulness terhadap stres kompetitif menunjukkan bahwa pengaruh meditasi terhadap konsentrasi dalam penelitian ini lebih menonjol dan bersifat langsung. Sementara Puriana menyoroti penurunan stres, penelitian ini memperluas bukti dengan menunjukkan bahwa meditasi juga berdampak signifikan terhadap peningkatan fokus mental dan ketenangan psikis secara bersamaan. Hasil ini memperkuat pandangan Miyata et al., (2020) bahwa praktik meditasi dan seni bela diri memiliki hubungan timbal balik yang mendalam, di mana keduanya membentuk sinergi antara kesadaran tubuh (*embodied awareness*) dan kejernihan pikiran. Dalam konteks karate, meditasi berperan sebagai

jembatan yang menyatukan aspek teknis (fisik) dengan aspek spiritual (mental), sehingga menghasilkan performa atlet yang lebih stabil, tenang, dan adaptif terhadap tekanan kompetitif.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa meditasi memiliki pengaruh yang sangat kuat terhadap peningkatan konsentrasi dan ketenangan atlet karate. Latihan meditasi yang dilakukan secara teratur mampu membentuk kestabilan mental, menjaga fokus, serta menguatkan kemampuan pengendalian diri dalam menghadapi tekanan saat latihan maupun pertandingan. Meditasi tidak hanya berfungsi sebagai sarana relaksasi, tetapi juga menjadi bagian penting dalam pembinaan mental yang mendukung performa optimal seorang atlet.

Selain itu, penelitian ini menegaskan bahwa integrasi meditasi ke dalam latihan karate dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam menciptakan keseimbangan antara aspek fisik dan psikologis. Melalui latihan yang berkesinambungan, atlet mampu mengembangkan kesadaran diri, ketenangan batin, dan keteguhan mental yang berperan penting dalam mencapai prestasi terbaik. Dengan demikian, meditasi merupakan elemen esensial yang perlu diterapkan secara sistematis dalam program pembinaan karate untuk membentuk atlet yang tangguh, fokus, dan berkarakter kuat

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada para atlet, pelatih, dan pengurus perguruan karate di Kabupaten Lombok Tengah atas partisipasi dan dukungannya dalam penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada semua pihak yang telah membantu, memberikan arahan, serta dukungan moral selama proses penyusunan penelitian ini hingga selesai. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan pembinaan mental dan spiritual atlet karate.

REFERENSI

- Aditya, A., Sukmana, D. T., Nababan, R. F., & Fauzi, S. (2025). Persepsi Atlet Karate terhadap Dukungan Medis dan Psikologis dalam Proses Rehabilitasi Cedera. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(4), 805–813. <https://doi.org/10.56799/jceki.v4i4.8811>
- Alhawtmeh, H. N., Rababa, M., Alfaqih, M.,

- Albataineh, R., Hweidi, I., & Awwad, A. A. (2022). The Benefits of Mindfulness Meditation on Trait Mindfulness, Perceived Stress, Cortisol, and C-Reactive Protein in Nursing Students: A Randomized Controlled Trial. *Advances in Medical Education and Practice*, 13, 47–58. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S348062>
- An, A., Hoang, H., Trang, L., Vo, Q., Tran, L., Le, T., Le, A., McCormick, A., Du, K., Williams, N. S., Mackellar, G., Nguyen, E., Luong, T., Nguyen, V., Nguyen, K., & Ha, H. (2022). IBRO Neuroscience Reports Investigating the effect of Mindfulness-Based Stress Reduction on stress level and brain activity of college students. *IBRO Neuroscience Reports*, 12(March), 399–410. <https://doi.org/10.1016/j.ibneur.2022.05.004>
- Anālayo, B. (2019). Meditation on the Breath: Mindfulness and Focused Attention. *Mindfulness*, 10(8), 1684–1691. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01169-9>
- Baxitbayevich, S. P. (2025). PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF JUDO ATHLETES FOR COMPETITIONS. *International Journal of Artificial Intelligence*, 5(2), 68–77. <https://doi.org/https://inlibrary.uz/index.php/ijai/article/view/71036>
- Dines, J. T. (2025). Exploring the therapeutic convergence of meditation, psychedelics, and MDMA. *Journal of Psychedelic Studies*, 1–11. <https://doi.org/10.1556/2054.2025.00435>
- Edmizal, E., Donie, Barlian, E., Welis, W., Sin, T. H., Umar, Padli, Ahmed, M., Haryanto, J., & Bhatnagar, P. (2025). Effect of psychological skills training on reaction time and strategic thinking in competitive badminton- a systematic review. *Ederación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*, 2041, 439–453.
- Harahap, M. F., Simanullang, S. B., Purba, R. H., Sagala, S. G., & Setiawan, D. (2024). Systematic Literature Review: Strategi Mental Training dalam Meningkatkan Konsentrasi dan Performa Atlet Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Dan Humaniora*, 12(1), 141–152.
- Hindiari, Y., & Wismanadi, H. (2022). Tingkat Kecemasan Atlet Karate Menjelang Pertandingan Pada Anggota Cakra Koarmatim. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(01), 179–186.
- Hwang, M. H., Bunt, L., & Warner, C. (2023). An Eight-Week Zen Meditation and Music Programme for Mindfulness and Happiness: Qualitative Content Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(23). <https://doi.org/10.3390/ijerph20237140>
- Kima, T. Y., & Kim, J. H. (2021). Performance enhancement through meditation in athletes: Insights from a systematic review of randomized controlled trials. *EXPLORE*, 000, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2021.02.003>
- Miyata, H., Kobayashi, D., Sonoda, A., Motoike, H., & Akatsuka, S. (2020). Mindfulness and psychological health in practitioners of Japanese martial arts: a cross-sectional study. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 5, 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s13102-020-00225-5>
- Morais, P., Quaresma, C., Vigário, R., & Quintão, C. (2021). Electrophysiological effects of mindfulness meditation in a concentration test. *Medical and Biological Engineering and Computing*, 59(4), 759–773. <https://doi.org/10.1007/s11517-021-02332-y>
- Nascimento, M. A. Do, Graça, Á., Nascimento, J. R. P. Do, Fonseca, H. S., Belem, I. C., & Guilherme, F. R. (2023). Changes of physical capabilities of muscular strength, power and flexibility in a karate competition. *Journal of Human Sport and Exercise*, 18(4), 833–841. <https://doi.org/10.14198/jhse.2023.184.08>
- Nogueira, F., Pires, F., & de Oliveira, A. M. (2022). Cortisol, Temperament and Serotonin in Karate Combats: An Evolutionary Psychobiological Perspective. *Adaptive Human Behavior and Physiology*, 8(2), 220–234. <https://doi.org/10.1007/s40750-021-00178-0>
- Ooishi, Y., Fujino, M., Inoue, V., Nomura, M., & Kitagawa, N. (2021). Differential Effects of Focused Attention and Open Monitoring Meditation on Autonomic Cardiac Modulation and Cortisol Secretion. *Frontiers in Physiology*, 12(July), 1–16. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.675>

- 899
- Petrovic, M., Kovacevic, D., & Popovic, S. (2022). The Relationship between Mindfulness Practices and the Psychological State and Performance of Kyokushin Karate Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 4001. <https://doi.org/10.3390/ijerph19074001>
- Piepiora, P. A., Čaplová, P., & Cynarski, W. J. (2024). A thing about karate in physical culture. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6(July), 1–5. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1430186>
- Przybylski, P., Janiak, A., Szewczyk, P., Wieliński, D., & Domaszewska, K. (2021). Morphological and motor fitness determinants of shotokan karate performance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph18094423>
- Puriana, R. H., Harvianto, Y., & Anam, C. (2024). Efektivitas Program Mindfulness Dan Pelatihan Mental Skill Dalam Mengelola Stres Dan Kecemasan Kompetitif Pada Atlet Profesional. *Prosiding Seminar Nasional 2024*, 187–194.
- Saputra, A. M., Fardi, A., Arsil, A., & Bahtra, R. (2024). Optimalisasi kemampuan menggiring bola: konsentrasi, kecepatan, dan kelincahan. *Jurnal Keolahragaan*, 18(2), 123–133.
- Si, X. W., Yang, Z. K., & Feng, X. (2024). A meta-analysis of the intervention effect of mindfulness training on athletes' performance. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1375608>
- Silva, R. M., González-Fernández, F., Rusillo-Magdaleno, A., Loureiro, V., Pires, D., Ferreira, F., & Silva, A. F. (2024). The Effects of Post-Warm-Up Active and Passive Rest Periods on a Vigilance Task in Karate Athletes. *Behavioral Sciences*, 14(11), 1–9. <https://doi.org/10.3390/bs14111102>
- Vargas-uricoechea, H., Castellanos-pinedo, A., Urrego-noguera, K., Vargas-sierra, H. D., Pinz, V., Barcel, E., & Ram, F. (2024). Mindfulness-Based Interventions and the Hypothalamic – Pituitary – Adrenal Axis: A Systematic Review. *Neurology International*, 16, 1552–1584. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/neurolint16060115>
- Vveinhardt, J., & Kaspars, M. (2022). The Relationship between Mindfulness Practices and the Psychological State and Performance of Kyokushin Karate Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 4001. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph19074001>
- Wang, Y., Lei, S.-M., & Fan, J. (2023). Effects of Mindfulness-Based Interventions on Promoting Athletic Performance and Related Factors among Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2038. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032038>
- Wiley, B. M. V., & Maliszewski, M. (2025). A Contemporary, Cross-Cultural Martial-Meditative Practice. *Talahib-Marga*, 1–13.
- Yang, Y., Du, X., Liu, X., Li, P., He, S., Leng, L., & Huang, J. (2025). Effects of Mindfulness Intervention on Cognitive Function in Athletes: A Systematic Review and Meta - Analysis. *Mindfulness*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s12671-025-02634-4>
- Yu, M. G., Dou, G. B., & Gong, C. (2024). Effects of mindfulness intervention on competition state anxiety in sprinters — a randomized controlled trial. *Frontiers in Physiology*, 15, 1418094. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1418094>