

KONSENTRASI, DEHIDRASI SETELAH LATIHAN BERTAHAN PADA PERMAINAN SEPAK BOLA

Ahmad Atiq¹, Witri Suwanto²
Universitas Tanjungpura^{1,2}
ahmad.atiq@fkip.untan.ac.id¹

ABSTRAK

Penelitian ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui status konsentrasi, dehidrasi setelah latihan bertahan pada permainan sepak bola. Sasaran khusus penelitian ini membantu memberikan informasi dan pengetahuan kepada atlet dan pelatih dalam mempersiapkan performa atlet dalam memperhatikan konsumsi cairan atlet disetiap konsentrasi latihan dan performa dalam latihan, bertanding. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan teknik survei. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata atlet putra mengalami konsentrasi 10 masuk kategori baik dengan persentasi 43%, kategori sedang ada 7 pemain dengan persentasi 30 % dan kategori cukup ada 6 atlet ada 26% Untuk dehidrasi dari 23 atlet sebanyak 8 orang (17,30%) memiliki status hidrasi baik, 8 orang (34,60%) memiliki status dehidrasi sedang, 5 orang (39,2%) memiliki status dehidrasi dan 2 orang (8,7%) memiliki status dehidrasi berat. Simpulan, status dehidrasi setelah melakukan latihan *man to man* sangat dehidrasi sebanyak 39,2% dan dehidrasi sebanyak 34,80%.

Kata Kunci : Dehidrasi, Konsentrasi, Latihan Bertahan, Sepak Bola

ABSTRACT

This study has the objective of knowing the status of concentration, dehydration after endurance training in soccer games. The specific target of this research is to help provide information and knowledge to athletes and coaches in preparing athletes' performance in paying attention to athlete's fluid consumption in each training concentration and performance in training, competing. This study used a quantitative descriptive method with survey techniques with the results of the research. The results showed that the average male athlete had a concentration of 10 in the good category with a percentage of 43%, in the medium category there were 7 players with a percentage of 30% and in the sufficient category there were 6 athletes, there were 26%. dehydration of 23 athletes as many as 8 people (17.30%) had good hydration status, 8 people (34.60%) had moderate dehydration status, 5 people (39.2%) had dehydration status and 2 people (8.7%) have a severely dehydrated status. The conclusion of the research is the status of dehydration after doing man to man exercises is very dehydrated as much as 39.2% and dehydrated as much as 34.80%.

Keywords : Concentration, Dehydration, Football, Survival Training,

PENDAHULUAN

Daya tarik sepakbola secara umum sebenarnya bukan lantaran olahraga ini mudah dimainkan, tetapi karena sepakbola lebih banyak menuntut keterampilan pemain, seperti kemampuan menggiring bola, menendang, menyundul, dan sprint dibandingkan

olahraga lain. Dengan keterampilan yang dimilikinya, seorang pemain dituntut bermain bagus, mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam pertandingan di atas lapangan dengan waktu yang terbatas, belum kelelahan fisik dan lawan tanding yang tangguh. Kesigapan pemain dalam mengambil keputusan harusnya diuji terus-menerus karena pemain dituntut memiliki kepekaan yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi yang amat sering terjadi sepanjang permainan.

Konsentrasi merupakan kemampuan olahragawan dalam memelihara fokus perhatiannya dalam lingkungan pertandingan yang relevan (Fatahilah & Firlando, 2020). Konsentrasi termasuk aspek mental dalam olahraga dan memegang peranan penting, dengan berkurangnya atau terganggunya konsentrasi atlet pada saat latihan, apalagi pertandingan, maka akan timbul berbagai masalah serta hasil yang tidak optimal baik pada saat menyerang dan pada saat bertahan (Taufik, 2019).

Pengeluaran tenaga yang disebabkan karena adanya pergerakan tubuh akibat dari adanya kegiatan otot-otot skeletal merupakan definisi dari aktivitas fisik. Banyak macam kegiatan fisik yang dilakukan oleh beberapa orang merupakan satu dari sekian kegiatan gaya hidup yang diterapkan oleh masing-masing orang. Hal ini ditinjau dari beberapa aspek diantaranya yaitu jenis kelamin, usia, pekerjaan, dan lain-lain. Menjaga kesehatan merupakan bentuk perlindungan diri seseorang dalam menerapkan aktivitas fisik. Aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan dan mengurangi risiko beberapa penyakit, dan yang paling terpenting adalah dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang (Berhimpong et al., 2020; Purnama & Suhada, 2019). Menurut Noviati et al., (2019), konsentrasi pemusatan perhatian adalah pemusatan fungsi jiwa terhadap sesuatu masalah atau objek dengan mengosongkan pikiran dari hal-hal lain, yang dianggap mengganggu. Pada dasarnya konsentrasi merupakan pengendalian dari seseorang terhadap apa yang ingin di capai khususnya kemauan, keinginan, pikiran, perkataan, perasaan dan lain sebagainya. Dengan adanya kemampuan tersebut maka seorang individu dapat mengatur apa yang ingin di capai (Nugroho & Wahyuningsih, 2022).

Menurut Aviana & Hidayah, (2015), Konsentrasi merupakan pemusatan perhatian dalam proses perubahan tingkah laku yang dinyatakan dalam bentuk penguasaan, penggunaan, dan penilaian terhadap sikap dan nilai-nilai, pengetahuan dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai bidang studi. Sedangkan menurut Jannah, (2017), Konsentrasi adalah kemampuan atlet untuk memusatkan perhatian dan pikiran hanya pada informasi yang penting bagi kesuksesan performanya dalam pertandingan (Raibowo et al., 2023).

Definisi dehidrasi menurut Buanasita et al., (2015), yaitu kondisi kekurangan cairan tubuh karena jumlah cairan yang keluar lebih banyak daripada jumlah cairan yang masuk. Sebanyak 90% kebutuhan cairan yang seharusnya dimiliki remaja hanya memiliki 37,3% asupan cairannya sehingga hal ini menyebabkan adanya resiko dehidrasi. Pentingnya informasi yang didapatkan remaja dalam memahami asupan cairan hal ini akan mengakibatkan konsentrasi belajar. Hal ini juga berlaku untuk kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa di lapangan. Dehidrasi yang dialami oleh remaja dapat mempengaruhi konsentrasi belajar dan juga performa seseorang ketika melakukan kegiatan secara fisik. Kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan oleh para remaja. Dalam hal ini adalah para mahasiswa olahraga yang berada di lingkup program studi Pendidikan kepelatihan Olahraga. Menurut Utami & Widyastuti, (2015), pada saat melakukan latihan tubuh membutuhkan cairan yang lebih banyak sebagai akibat dari pengeluaran cairan yang berlebihan melalui keringat dan pernafasan yang tidak

diimbangi dengan konsumsi cairan yang cukup maka jika seseorang mengalami kekurangan cairan akan berpotensi mengalami dehidrasi.

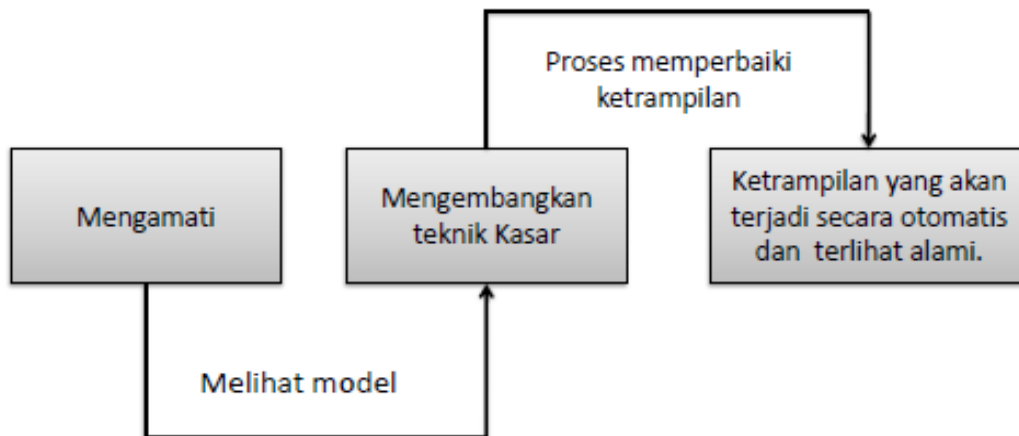
Penurunan fungsi kognitif yakni lebih kepada atensi apabila terjadi dehidrasi sebesar 1-2%. Rehidrasi yang kuat diperlukan untuk mencegah dehidrasi tingkat lanjut. Dalam hal ini penggunaan minuman isotonic dan mineral dilakukan untuk upaya adanya peningkatan fungsi *alerting*. Seperti yang sudah dikatakan sebelumnya bahwa dehidrasi adalah kondisi kekurangan atau kehilangan cairan dari seluruh kompartemen tubuh. Terjadinya penurunan fungsi otak apabila seseorang mengalami kekurangan cairan minimal sebesar 1%. Hal ini akan berpengaruh juga terhadap penurunan kemampuan daya ingat jangka pendek seseorang (Bahrudin & Nafara, 2019). Beberapa kategori yang termasuk dalam ranah aktivitas fisik dituntut untuk memiliki ketahanan fisik yang baik sehingga akan berpengaruh terhadap performa seseorang. Performa inilah yang dimaksud untuk bisa memberikan yang terbaik dalam diri seseorang. Pada saat melakukan kegiatan latihan inilah seseorang akan rentan terhadap kejadian cedera. Dalam kegiatan latihan biasanya seseorang akan banyak mengeluarkan cairan yang berlebih, hal inilah yang akan terlihat pada seseorang seperti banyaknya keringat yang keluar secara penuh, pernafasan yang mulai semakin lama semakin tipis dan terengah-engah (tidak stabil). Biasanya hal-hal semacam itu akan terjadi apabila seseorang membutuhkan cairan yang lebih banyak pada saat melakukan latihan dan berpotensi mengalami dehidrasi. Terjadinya dehidrasi inilah yang akan sangat mempengaruhi kelelahan seseorang dalam melakukan latihan (Utami & Widyastuti, 2015). Cairan merupakan salah satu unsur nutrisi penting dalam tubuh. Menurut Halim et al., (2018), *“The Indonesian Regional Dehydration Study (THIRST) finds that 46.1% of Indonesians are mildly dehydrated and the number is higher in adolescents at 49.5%”*.

Laporan RISKESDAS tahun 2018 menyebutkan beberapa kelompok remaja di Indonesia juga mengalami kelebihan berat badan dan jumlahnya terus meningkat setiap tahunnya. Menurut Ramadhani & Hapsari, (2021), Dehidrasi dapat menurunkan performa atlet merusak daya tahan otot dan meningkatkan risiko cedera. Atlet mahasiswa tidak memiliki ahli gizi pendamping. Pernyataan lain dari Nissa et al.,(2021) bahwasanya *“Balance of fluid is one of essential intakes for athletes”* sehingga perlunya kecukupan cairan sangatlah penting bagi atlet. Haetami et al., (2022), berpendapat lain bahwasanya air merupakan salah satu zat gizi makro esensial, artinya bahwa tubuh membutuhkan air dalam jumlah yang banyak untuk mendapatkan hidup yang sehat walaupun tubuh tidak dapat memproduksi air untuk memenuhi kebutuhan ini. Kebiasaan yang sering dilakukan oleh remaja pada era ini adalah hanya mengonsumsi air saat dirasa haus, sedangkan rasa haus itu sendiri merupakan tanda dehidrasi.

Pada massa tubuh manusia membutuhkan cairan sebesar 60% hingga 70% dari jumlah cairan normal, maka pada saat latihan pelatih harus selalu membuat komposisi setabilitas latihan agar mampu menghasilkan performem yang lebih ideal Prinsip-prinsip yang seluruhnya dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan latihan tercaai dalam satu kali tatap muka, antara lain: Menurut Atiq, (2018): bahwa 1) Prinsip kesiapan (*readiness*) yaitu berkaitan erat dengan kesiapan kondisi secara fisiologis dan psikologis dari setiap olahragawan. 2) Prinsip individual yaitu berkaitan dengan respon setiap atlit untuk menerima beban. 3) Prinsip adaptasi yaitu proses adaptasi terhadap lingkungannya. 4) Prinsip beban lebih (*overload*) yaitu kemampuan beban latihan harus mencapai atau melampaui sedikit di atas ambang rangsang. 5) Prinsip progresif (peningkatan) berkaitan dengan dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian ke seluruh, ringan ke

berat, dan dari kuantitas ke kualitas. 6) Prinsip spesifikasi (kekhususan) adalah setiap bentuk latihan yang dilakukan oleh olahragawan memiliki tujuan yang khusus. 7) Prinsip variasi yaitu program latihan yang baik harus disusun secara bervariasi untuk menghindari kejenuhan, keengganan, keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis. 8) Prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm up and cool down*) bertujuan untuk mempersiapkan kondisi fisik dan psikis olahragawan, Prinsip latihan jangka panjang (*long term training*) untuk pencapaian prestasi maksimal harus didukung berbagai kemampuan dan keterampilan gerak sehingga proses yang dilaksanakan harus bertahap serta berkelanjutan. 10) Prinsip berkebalikan (*reversibility*) artinya olahragawan berhenti dari latihan dalam waktu tertentu bahkan dalam waktu lama, maka kualitas organ tubuhnya akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis.

Proses Latihan Teknik Saat latihan teknik dapat dipastikan tujuan akhirnya terletak pada hasil gerak otomatisasi, dalam latihan agar terjadi gerak otomatisasi maka perlunya beberapa proses yang harus dilalui, menurut Amansyah, (2019) latihan teknik harus melalui beberapa proses yang dapat dilihat pada bagan di lembaran berikutnya:



Gambar 1 . Proses Latihan Teknik Saat Latihan Teknik

KAJIAN TEORI

Sepakbola adalah salah satu jenis olah raga yang sangat digemari orang seluruh dunia. Permainan sepak bola berasal dari Inggris. Pada tanggal 26 Oktober 1963 terdapat organisasi yang menyusun peraturan permainan. Yaitu *The Football Association*. Federasi sepak bola dunia yaitu *Federation Internasional the Football Association* (FIFA) dibentuk pada tanggal 21 September 1904, diketuai oleh Guiri. Bangsa Indonesia mengenal permainan sepak bola dari bangsa Belanda. Pada tanggal 19 April 1930 di Yogyakarta, dibentuk Persatuan Sepakbola seluruh Indonesia (PSSI) yang diketuai oleh Mr Soeratin Sosro Soegondo. Olah raga ini melibatkan 11 orang dalam satu teamnya. Untuk menjadi pemenang dalam suatu pertandingan harus melawan satu team lainnya. Para pemain sepak bola memperebutkan sebuah bola untuk dimasukkan ke dalam gawang yang dijaga seorang penjaga gawang (goal). Permainan sepak bola termasuk permainan bola besar. Sepak bola dimainkan di lapangan rumput oleh dua regu atau dua kesebelasan yang saling berhadapan. Tujuan permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan daerah sendiri dari serangan lawan. Karakteristik permainan adalah memainkan bola dengan

menggunakan kaki ataupun dengan seluruh anggota tubuh kecuali oleh lengan (Muslimin, 2020).

Sepak bola merupakan olahraga dengan intensitas tinggi bersifat intermitten/stop & goyang membutuhkan kekuatan dan ketahanan tubuh selama 90 menit. Intensitas latihan yang tinggi mendorong terjadinya peningkatan suhu tubuh. Tubuh akan mengeluarkan keringat sebagai mekanisme penurunan suhu tubuh yang terus meningkat saat berolahraga. Atlet sepak bola Indonesia juga kehilangan berat badan sebanyak 3 kg selama 90 menit pertandingan karena kehilangan cairan yang keluar melalui keringat. Pada saat jeda istirahat 15 menit antara babak pertama dan kedua atlet hanya mengkonsumsi 500 ml air putih. Pada babak berikutnya ternyata atlet mengalami penurunan stamina, kecepatan, dan konsentrasi. Pengaturan asupan cairan merupakan salah satu cara menghindari terjadinya dehidrasi karena pada saat olahraga tubuh akan membutuhkan cairan dan karbohidrat yang dapat dipenuhi melalui konsumsi 600-1500 ml air putih yang mengandung karbohidrat dengan konsentrasi 4-8% tiap jamnya yang bisa diperoleh dari minuman yang mengandung karbohidrat dan elektrolit⁴. Selama bertanding, atlet dianjurkan minum secara teratur setiap 10-15 menit sebanyak 100-200 ml air dingin.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini karena penelitian dilakukan dengan penyebaran kuesioner sehingga hasilnya disajikan dengan angka-angka. Metodologi penelitian kuantitatif. Penelitian menggunakan metode penelitian survei deskriptif. Sampel pada penelitian ini berjumlah 23 Atlet.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, tingkat konsentrasi dan dihidrasi pada atlet sepak bola setelah latihan bertahan untuk mengetahui kemampuan memanah yaitu menggunakan tes Penelitian ini dilakukan terhadap 23 atlet yang di peroleh hasil berikut :

Tabel 1.
Konsentrasi Atlet

No	Interval	Kategori	Jumlah	Persentasi
1	4-7	Kurang	0	0 %
2	8-11	Cukup	6	26 %
3	12-15	Sedang	7	30 %
4	16-19	Baik	10	43 %
5	20-25	Baik sekali	0	0 %
Jumlah			23	100 %

Atlet putra mengalami konsentrasi 10 masuk kategori baik dengan persentasi 43%, kategori sedang ada 7 pemain dengan persentasi 30 % dan kategori cukup ada 6 atlet ada 26%

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, tingkat konsentrasi dan dihidrasi pada atlet sepak bola setelah latihan bertahan untuk mengetahui kemampuan memanah yaitu menggunakan tes Penelitian ini dilakukan terhadap 23 atlet yang di peroleh hasil berikut :

Tabel 2.
Dehidrasi Atlet

No	Berat badan	Dihedrasi	Jumlah	Persentasi
1	40-45	Berat	2	8,7 %
2	46-50	Cukup	5	39,2 %
3	51-56	Sedang	8	34,60 %
4	57-60	Baik	8	17,30 %
5	60-67	Baik sekali	0	0 %
Jumlah			23	100 %

Untuk dehidrasi dari 23 atlet sebanyak 8 orang (17,30 %) memiliki status hidrasi baik, 8 orang (34,60%) memiliki status dehidrasi sedang, 5 orang (39,2%) memiliki status dehidrasi dan 2 orang (8,7%) memiliki status dehidrasi berat. Simpulan penelitian adalah Status dehidrasi setelah melakukan latihan *man to man* sangat dehidrasi sebanyak 39,2% dan dehidrasi sebanyak 34,80%.

PEMBAHASAN

Pada keterampilan sepakbola yang sangat kompleks, konsentrasi sangat dibutuhkan. Misalnya pemain ingin melakukan *shooting*, pemain harus konsentrasi melihat bola yang bergulir agar perkenaan dengan punggung kaki dan arahnya tepat. Situasi di atas sangat sulit jika pemain tidak memiliki daya konsentrasi yang baik, karena perhatiannya terbelah dengan adanya lawan, bola yang bergerak, dan harus mengarahkan bola ke gawang tanpa bisa dihalau penjaga gawang. Pemain sering gagal melakukan satu teknik karena tingkat perhatian dan konsentrasi atlet menurun atau terganggu bila ada beberapa rangsang yang muncul bersamaan (Maemun, (2017).

Pelatih juga sering meneriakkan kata “konsen” atau “fokus” di tepi lapangan ketika pertandingan, karena bila tidak diingatkan pemain sering lepas kontrol. Ditambah ketika situasi pertandingan sedang tertinggal angka, pemain sering terburu-buru dan emosional meningkat. Para pemain ingin segera mengejar ketertinggalan dengan waktu yang semakin singkat. Keadaan seperti itu membuat konsentrasi pemain melemah, akibatnya kesalahan individu sering terjadi. Pada perkembangannya, konsentrasi di dunia olahraga sering dilatihkan dengan berbagai cara, misalnya *imagery*. Latihan pola – pola seperti *imagery* dan lainnya menuntut para pemain untuk berkonsentrasi membayangkan suatu cara melakukan satu teknik atau membayangkan suatu situasi ketika pertandingan. Secara tidak langsung konsentrasi membantu para pemain untuk melakukan keterampilan bermain sepakbola dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amansyah, A. (2019). Dasar Dasar Latihan Dalam Kepelatihan Olahraga. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 42. <https://doi.org/10.24114/jp.v3i5.13448>
- Atiq, A. (2018). Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Sepak Bola Berbasis Bermain Untuk Atlet Pemula. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 1(1), 1–12. <https://locomotor.untan.ac.id/index.php/fe/article/view/56>
- Aviana, R., & Hidayah, F. F. (2015). Pengaruh Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Daya Pemahaman Materi Pada Pembelajaran Kimia Di Sma Negeri 2 Batang. *Jurnal Pendidikan Sains Universitas Muhammadiyah Semarang*, 3(1), 30–33. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JPKIMIA/article/view/1657>

- Bahrudin, M., & Nafara, A. B. (2019). Hubungan Dehidrasi Terhadap Memori Segera/Atensi. *Saintika Medika*. <https://doi.org/10.22219/sm.vol15.smumm1.8487>
- Berhimpong, M. J. A., Rattu, A. J. M., & Pertiwi, J. M. (2020). Analisis Implementasi Aktivitas Fisik Berdasarkan Health Belief Model oleh Tenaga Kesehatan di Puskesmas. *Journal of Public Health and Community Medicine*, 1(4), 54–62. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/ijphcm/article/view/31453/30254>
- Buanasita, A., Yanto, A., & Sulistyowati, I. (2015). Perbedaan tingkat konsumsi energi, lemak, cairan, dan status hidrasi mahasiswa obesitas dan non obesitas. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 2(1), 11–22. <https://ijhn.ub.ac.id/index.php/ijhn/article/view/114>
- Fatahilah, A., & Firlando, R. (2020). Tingkat Konsentrasi Atlet Kota Lubuklinggau. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1), 38. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v3i1.3096>
- Haetami, M., Gandasari, M. F., Sastaman, P., & Suwanto, W. (2022). Status Dehidrasi Setelah Latihan Man To Man Pada Cabang Olahraga Futsal. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(2), 317–329. <https://doi.org/10.31571/jpo.v11i2.4905>
- Halim, R., Hana, M., & Mardhiyah, M. (2018). Gambaran Asupan Cairan Dan Status Gizi Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Jambi. *JJambi Medical Journal "Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan,"* 6(1), 68–75. <https://doi.org/10.22437/jmj.v6i1.4822>
- Jannah, M. (2017). Seri pelatihan mental olahraga: Konsentrasi. In *Unesa University Press*.
- Maemun, N. (2017). Melatih Konsentrasi Dalam Olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*.
- Muslimin, M. (2020). Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Operan dalam Permainan Sebak Bola dengan Teknik Give and Go Pada Siswa Kelas VI SDN Esot Kecamatan Pringgarata Tahun Pelajaran 2019 /2020. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(1). <https://doi.org/10.58258/jisip.v4i1.1015>
- Nissa, C., Madjid, I. J., & Januardo, F. H. (2021). Perbandingan Jenis Cairan Rehidrasi terhadap Tingkat Dehidrasi dan VO2 Maksimal pada Remaja Putri Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket. *Jurnal Gizi*, 10(2), 1. <https://doi.org/10.26714/jg.10.2.2021.1-9>
- Noviati, R., Misdar, M., & Adib, H. S. (2019). Pengaruh lingkungan belajar terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa pada mata pelajaran akidah akhlak di MAN 2 Palembang. *Jurnal PAI Raden Fatah*, 1(1), 1–20. <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/pairf/article/view/3010>
- Nugroho, A. S., & Wahyuningsih, A. (2022). Outing Class Menjadikan Pembelajaran Humanis Dan Berkarakter. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Sosial, Sains Dan Teknologi*, 1(1), 116–121. <http://pedirresearchinstitute.or.id/index.php/prosnas/article/view/91>
- Purnama, H., & Suhada, T. (2019). Tingkat Aktivitas Fisik Pada Lansia Di Provinsi Jawa Barat, Indonesia. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 5(2), 102–106. <https://doi.org/10.33755/jkk.v5i2.145>
- Raibowo, S., Wulandari, I., Prabowo, A., Permadi, A., & Rizky, O. B. (2023). Kecemasan Dan Konsentrasi Pada Atlet Tenis Lapangan Pomnas XVII Sumatera Barat 2022. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 8(1), 1–8. <http://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/kejaora/article/view/2418/1597>
- Ramadhani, R., & Hapsari, M. (2021). Hubungan Pola Konsumsi Cairan Terhadap Status Hidrasi Pada Atlet Weight Kategori Sport Unit Kegiatan Mahasiswa

- Universitas Gajah Mada. In *Universitas Gajah Mada*.
<http://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/197967>
- Taufik, M. S. (2019). Hubungan Tingkat Konsentrasi Dengan Keterampilan Bermain Futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Universitas Suryakencana. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(02), 68–78.
<https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/gjik/article/view/12296/7938>
- Utami, A. R., & Widyastuti, N. (2015). *Status Hidrasi Setelah Tes Ketahanan Fisik Mahasiswa Jurusan Tari Usia 19–22 Tahun (Studi Kasus Di Universitas Negeri Semarang)*. Diponegoro University. <http://eprints.undip.ac.id/47014/>