

**KARYA TULIS ILMIAH**

**HUBUNGAN RUTINITAS LATIHAN PANAHAH DENGAN  
TINGKAT KONSENTRASI BERPIKIR DAN TINGKAT  
KECEMASAN PADA SANTRI MTs AI-MU'MIN**

**Disusun untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh  
Derajat Sarjana Kedokteran pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



**UMY**  
UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH  
YOGYAKARTA  
Unggul & Islami

**NAMA :**

**ALFIONITA EKA AMELIA PUTRI DANI**

**(20190310151)**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA  
2023**

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Alfionita Eka Amelia Putri Dani

NIM : 20190310151

Program Studi : Pendidikan Dokter

Fakultas : Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa karya tulis ilmiah ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari dalam karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka di bagian akhir karya tulis ilmiah ini.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan karya tulis ilmiah ini hasil plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 3 Januari 2022

Yang membuat pernyataan,

Alfionita Eka Amelia Putri Dani



## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah. Puji syukur ke hadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini tepat waktu tanpa kurang suatu apapun. Sholawat serta salam tak lupa penulis curahkan kepada Rasulullah SAW yang telah membimbing umat muslim dari zaman jahiliyah menuju zaman islamiyah. Penulisan karya tulis ilmiah yang berjudul “Hubungan Rutinitas Latihan Panahan terhadap Tingkat Konsentrasi Berpikir dan Tingkat Kecemasan pada Santri MTs Al-Mu'min” ditujukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh derajat sarjana kedokteran Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Penulisan karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan karena bantuan berbagai pihak, maka dari itu izinkan penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan serta membantu dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. Ucapan terima kasih diberikan kepada:

1. Rektor Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan pada penulis untuk menimba ilmu di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Dr. dr. Hj. Sri Sundari, M.Kes selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. dr. Nur Hayati Sp.Rad, M.Med.Ed selaku Kaprodi Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

4. drh. Zulkhah Noor, M.Kes. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan tenaga, waktu dan pikirannya kepada penulis selama menyelesaikan penelitian.
5. dr. Ratna Indriawati, M.Kes selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik dan sarannya yang membangun.
6. Ustadz Syamsul, M.Pd selaku kepala MTs Al-Mu'min Temanggung yang telah memberikan izin dan meluangkan waktunya kepada peneliti, sehingga peneliti dapat melakukan penelitian di MTs.
7. Orang tua tercinta Ayah Imam Hardani dan Ibu Suharjiyah, (almh) Mama Nanik Wasiaty dan Bapak Kamin Alfanuddin, juga adik penulis, Alfiana Dwi Rizqina Putridani, yang tidak pernah lelah memberikan doa, semangat, dukungan, perhatian, cinta dan kasih sayangnya kepada penulis.
8. Keluarga besar Beasiswa Dokter Muhammadiyah "Gold Generation" sebagai keluarga pertama penulis selama di UMY yang selalu memberikan dukungan, contoh dan motivasi kepada penulis.
9. Kawan-kawan seperjuangan di keluarga besar Sycalentine dan Kos Biru grup "Calon dokter muda", Bilqis Hani Mia Ardiana, Maulida Rahmi, Nadia Pramesti Nur Azizah, dan Nur Aulia yang selalu memberikan semangat, dukungan dan menemani perjalanan penulis.
10. Sahabat-sahabat peneliti Arina Zahrotannisa dan Arindra Fairuz Salma yang selalu meluangkan waktu untuk saling membantu meskipun saling dipisahkan jarak.

11. Sahabat-sahabat peneliti di grup LDR, Amalia Eka Prastica, Dinda Larasati, Fatma Anisa, Muallimah Nugraheni dan Reza Aisyah Puri Rahmalia yang sudah 8 tahun berbagi suka duka, saling mensupport meskipun terpisah jauh.

12. Saudara satu ikatan penulis di IMM terutama Syarif, Nana dan Dinda yang selalu memberikan dukungan dan doa untuk penulis.

Peneliti menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini memiliki banyak kekurangan dan keterbatasan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi perbaikan karya tulis ilmiah ini. Semoga penulisan karya tulis ini dapat bermanfaat dan memberikan manfaat bagi berbagai pihak.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 3 Januari 2022

Hormat saya



Alfionita Eka Amelia Putri Dani

## DAFTAR ISI

KARYA TULIS ILMIAH.....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR SINGKATAN.....	xi
ABSTRAK .....	xii
ABSTRACT .....	xiii
BAB I .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus .....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II.....	10
A. Tinjauan Pustaka .....	10
1. Konsentrasi Berpikir.....	10
2. Kecemasan.....	20
3. Olahraga Panahan.....	28
4. Remaja .....	31
5. MTs Al-Mu'min .....	34
B. Kerangka Teori.....	37
C. Kerangka Konsep .....	38
D. Hipotesis .....	38
BAB III.....	39
A. Desain Penelitian.....	39

B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	39
C. Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel.....	40
D. Waktu dan Tempat Penelitian .....	42
1. Waktu Penelitian .....	42
2. Tempat Penelitian.....	43
E. Variabel dan Definisi Operasional .....	43
1. Variabel .....	43
2. Definisi Operasional.....	44
F. Instrumen Pengumpulan Data .....	44
1. Kuesioner Rutinitas Latihan Panahan .....	45
2. Kuisisioner kecemasan.....	46
3. Lembar Tes Konsentrasi.....	47
G. Alur Penelitian.....	49
H. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	50
I. Analisis Data .....	54
J. Etika Penelitian .....	55
BAB IV .....	56
A. Hasil Penelitian .....	56
1. Karakteristik Subjek .....	56
2. Hubungan Tingkat Rutinitas Latihan dengan Skor Kecemasan.....	58
3. Hubungan Tingkat Rutinitas Latihan dengan Skor Konsentrasi .....	59
4. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Skor Konsentrasi .....	62
5. Hubungan Jenis kelamin dengan Skor Kecemasan.....	63
6. Hubungan Jenis kelamin dengan Skor Konsentrasi .....	65
B. Pembahasan.....	66
C. Keterbatasan Penelitian.....	93
BAB V .....	95
A. Kesimpulan.....	95
B. Saran.....	95
DAFTAR PUSTAKA .....	97
LAMPIRAN .....	100

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	8
Tabel 2. Jumlah Santri Peserta Ekstrakurukuler Panahan Kelas VII dan VII.....	39
Tabel 3. Proporsi sampel.....	42
Tabel 4 Definisi Operasional .....	44
Tabel 5 Kisi-kisi variabel kuisisioner rutinitas latihan panahan .....	45
Tabel 6 Kisi-kisi variabel kuisisioner kecemasan .....	47
Tabel 7 Teknik penilaian Zung-Self Rating Anxiety Scale .....	47
Tabel 8. Teknik penilaian Grid Concentration Test .....	48
Tabel 9 Hasil Uji Validitas dari Item – Item Variabel Penelitian .....	50
Tabel 10 Hasil Uji Reliabilitas dari Item – Item Variabel Penelitian.....	52
Tabel 11 Karakteristik Responden Penelitian .....	57
Tabel 12 Hasil Uji Hubungan Tingkat Rutinitas Latihan dengan Skor Kecemasan ...	58
Tabel 13 Hasil Uji Hubungan Tingkat Rutinitas Latihan dengan Skor Konsentrasi...	60
Tabel 14 Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Skor Konsentrasi .....	62
Tabel 15 Hasil Uji Hubungan Jenis Kelamin dengan Skor Kecemasan .....	63
Tabel 16 Hasil Uji Hubungan Jenis Kelamin dengan Tingkat Konsentrasi.....	65



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	37
Gambar 2. Kerangka Konsep .....	38