

LATIHAN YOGA DENGAN MEDITASI MENINGKATKAN KETEPATAN SASARAN MEMANAH JARAK 30 METER *OUTDOOR* PADA ATLET PANAHAN DI YOGA ANANDA MARGA, KARANGASEM

Kadek Sutisna Adhinayana¹, Made Nyandra², Agus Donny Susanto¹

¹Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan Sains dan Teknologi Universitas Dhyana Pura

²Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Sains dan Teknologi, Universitas Dhyana Pura
Email : sutisna.adhinayana50@gmail.com

ABSTRAK

Panahan adalah olahraga ketepatan sasaran, karena tujuannya untuk melepaskan anak panah ke target sasaran setepat mungkin. Setiap atlet harus membidik tiap target yang disediakan, maka atlet dituntut harus berhati-hati dan fokus dalam setiap melepaskan anak panah, untuk dapat fokus dibutuhkan ketenangan dan konsentrasi yang tinggi agar ketepatan bidikan panah tidak meleset. Dalam penelitian ini, diberikan latihan yoga dengan meditasi untuk meningkatkan fokus dan konsentrasi pada atlet panahan agar hasil ketepatan memanah menjadi lebih maksimal. Rancangan penelitian yang diterapkan pada penelitian ini adalah eksperimental dengan desain *One Group Pre and Post Test Design* dan dilaksanakan di Sanggar Yoga Ananda Marga, Karangasem dengan jumlah sampel sebanyak 12 orang. Didapatkan hasil rerata *pre-test* dan *post-test* sebesar 238,08 dan 263,83. Analisis penelitian ini menggunakan uji t-berpasangan yang memperoleh hasil yang menunjukkan bahwa $t_{hitung} < t_{tabel} = -4,384 < 2,201$ dan hasil signifikansi 0,001 yang artinya $0,001 < 0,05$ maka terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik dan sesungguhnya dapat meningkatkan ketepatan akurasi memanah setelah diberikan perlakuan latihan yoga dengan meditasi.

Kata Kunci: panahan, ketepatan sasaran memanah, latihan yoga dengan meditasi

ABSTRACT

Archery is a sport of targeted accuracy because the goal is to release arrows to target as accurately as possible. Every athlete is required to target each prepared target, and for that the athlete is required to be careful and focused in releasing the arrows. To be able to focus, it takes high calm and concentration to shoot the arrow right on the target. This study aims to determine the effect of yoga practice with meditation on archery accuracy. For that, through this research, athletes are given yoga practice with meditation to improve their focus and concentration so that the results of the accuracy of archery to be more leverage. The research design applied in this research is pre experimental with the design of One Group Pre and Post Test Design and implemented in Ananda Marga Yoga Studio, Karangasem, with 12 samples. The results showed the average pre-test and post-test of 238.08 and 263.83. The analysis use paired t-test, with result indicate that $t_{count} < t_{table} = -4,384 < 2,201$ and result of significance 0,001 which mean $0,001 < 0,05$. This suggests that there is a statistically significant difference, which implies that the actual treatment of yoga practice with meditation can improve the accuracy of archery athletes in Yoga Ananda Marga, Karangasem.

Keywords: archery, archery accuracy, yoga practice with meditation

PENDAHULUAN

Panahan adalah olahraga ketepatan sasaran, karena tujuannya melepaskan anak panah ke sasaran setepat mungkin. Panahan merupakan permainan individu yang termasuk dalam kategori permainan target. Kegiatan panahan dilakukan dengan cara menembakkan anak panah ke target sasaran dengan menggunakan busur. Dalam kompetisi panahan, cara menentukan pemenang adalah dengan mencari pemanah yang memiliki skor paling tinggi. Olahraga panahan juga merupakan perpaduan antara seni gerakan dan ketahanan mental untuk memperoleh skor tertinggi. Pada dasarnya olahraga panahan merupakan cabang olahraga yang membutuhkan sentuhan jiwa

yang halus, kesabaran, keuletan, dan ketahanan mental.

Menurut Nasution, (1996) yang dikutip oleh Milham (2014) dalam kegiatan olahraga, konsentrasi memegang peranan yang sangat penting. Adanya gangguan konsentrasi pada saat melakukan gerakan olahraga, baik itu dalam latihan maupun dalam pertandingan dapat menimbulkan berbagai masalah. Masalah-masalah tersebut seperti berkurangnya akurasi gerakan, tidak dapat menerapkan strategi karena tidak mengetahui harus melakukan apa sehingga kepercayaan diri menjadi berkurang bahkan hilang. Pada akhirnya sulit mencapai prestasi optimal sesuai dengan kemampuannya.

Rangsangan yang diterima oleh mata akan dipancarkan juga ke reseptor vestibular di otak. Dari otak rangsangan akan dialirkan ke otot pergerakan mata dan sebagian lagi diteruskan melalui sumsum tulang belakang ke otot skeletal, untuk mengadakan gerakan. Itulah sebabnya rangsangan yang mempengaruhi konsentrasi pada pandangan mata akan berpengaruh juga pada gerakan otot skeletal. Pandangan mata yang hanya ditunjukkan pada satu titik konsentrasi (sasaran) akan jauh lebih berhasil untuk melatih komponen biomotorik ketepatan dibandingkan dengan pandangan yang diarahkan ke tempat lain (Nala, 2011).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan dengan melakukan tes terhadap 4 atlet panahan, didapatkan hasil tes *vital sign* dengan tekanan darah rata-rata 110/70 sampai 120/80 mmHg, yang dikategorikan normal. Serta hasil tes denyut nadi istirahat 74 kali sampai 82 kali per menit dan denyut nadi setelah berolahraga 98 kali sampai 112 kali per menit yang artinya tidak melebihi denyut nadi maksimum orang sehat yaitu $80\% \times (220 - \text{usia})$ (Bafirman, 2013). Selanjutnya dilakukan tes memanah jarak 30 meter dengan menembakkan anak panah sebanyak 36 anak panah yang dibagi menjadi 6 kali rambahan dan tiap rambahan sebanyak 6 anak panah. Didapatkan hasil kategori ketepatan memanah yaitu sebanyak 4 orang mendapat kategori baik dengan nilai rata-rata sebesar 237,5. Selain itu dilakukan juga wawancara peneliti dengan pelatih panahan di klub tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan prestasi.

Penurunan prestasi disebabkan karena atlet yang jarang mengikuti latihan atau disebabkan karena kurang adanya pengembangan latihan yang berguna untuk pengembangan kondisi fisik dan konsentrasi dalam olahraga tersebut. Sehingga dibutuhkan pelatihan yang dapat meningkatkan fokus dan konsentrasi yang dimiliki oleh atlet panahan untuk menunjang peningkatan presentasi pada atlet tersebut. Ada berbagai macam pelatihan konsentrasi yang dapat dilaksanakan, yang semua bertujuan untuk menenangkan pikiran serta meningkatkan kebugaran dan daya tahan fisik, antara lain latihan hatha yoga (Nala, 2011).

Latihan yoga adalah penyatuan jiwa, tubuh, dan pikiran yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran. Berlatih yoga untuk meningkatkan konsentrasi dan fokus atlet panahan tidak terlepas dari yang namanya Meditasi. yoga dengan meditasi masing-masing bekerja sama untuk menyembuhkan berbagai macam penyakit yang diderita manusia secara fisik maupun mental. Yoga dengan meditasi tidak dapat dipisahkan, karena setelah melakukan yoga kita harus melakukan meditasi, sebab meditasi disini bertujuan untuk

merileksasikan otot-otot tubuh yang tegang karena melakukan yoga tersebut. Latihan Yoga dengan meditasi bertujuan untuk menyeimbangkan antara tubuh, pikiran, dan jiwa yang berfungsi secara harmonis, sehingga tercipta ketenangan dalam pikiran. Dengan melakukan latihan yoga dengan meditasi ini bisa membuat atlet mengurangi rasa cemas saat bertanding sehingga atlet kembali tenang, berfikir positif dan agar bisa fokus kembali pada teknik memanah yang mengakibatkan ketepatan memanah dapat meningkat. Serta latihan yoga dengan meditasi mampu meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot secara keseluruhan sehingga stabilitas sendi lengan saat menahan dan menarik tali busur tidak bergetar/bergoyang, yang mengakibatkan hasil bidikan tidak meleset. Dari berbagai keuntungan melakukan latihan yoga dengan meditasi bagi atlet panahan, perlu dilakukan penelitian dengan judul “Latihan Yoga Dengan Meditasi Meningkatkan Ketepatan Sasaran Memanah Jarak 30 Meter *Outdoor* Pada Atlet Panahan di Yoga Ananda Marga, Karangasem”.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian pra-eksperimental dengan *one group pretest and posttest design*. Desain ini memiliki hasil sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sanggar Yoga Ananda Marga yang beralamat di Jalan Cempaka Gang Yoga N0. 3, BD. Kerta Sari, Padangkerta, Kabupaten Karangasem, Provinsi Bali dan waktu dari tanggal 12 Juni 2017 sampai 1 Juli 2017.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bulutangkis di PB SKB Klungkung sebanyak 22 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang.

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian diawali dengan tahap persiapan administrasi, tahap *pretest* dengan melakukan *test* memanah jarak 30 m dalam 1 set pertandingan dengan melepaskan anak panah sebanyak 36 anak panah, kemudian mencatat total skor yang mengenai *target face*. Tahap latihan dengan diberikan latihan yoga dengan meditasi dan tahap *posttest* dengan pengukuran ketepatan memanah seperti pada *pretest* untuk mengetahui perubahan yang terjadi setelah diberikan latihan.

Analisis Data

Data yang diperoleh diuji normalitas menggunakan *shapiro-wilk* kemudian data dianalisis menggunakan uji *paired sampel t-test* untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu pengukuran ketepatan memanah

pemberian latihan yoga dengan meditasi terhadap ketepatan memanah pada atlet panahan di Yoga Ananda Marga, Karangasem.

sebelum dan sesudah diberikan latihan. Hasil ditunjukkan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil pengukuran ketepatan memanah sebelum dan sesudah intervensi

No	Inisial Sampel	Pretest (point)	Posttest (point)	Persentase (%)
1	SD	300	314	4%
2	BA	330	334	1%
3	NJ	200	221	10%
4	PA	247	272	9%
5	KY	272	291	7%
6	CS	193	204	5%
7	AM	192	268	28%
8	OM	198	231	14%
9	MT	265	268	1%
10	SM	204	252	19%
11	MR	213	246	13%
12	FA	243	265	8%
Total		2857	3166	
Rata-rata		238,08	263,8	

Berdasarkan data tabel 1, jenis kelamin responden dalam penelitian ini berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan jumlah responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 5 orang dan perempuan berjumlah 7 orang dengan usia responden dengan umur 14 tahun sebanyak 6 orang, umur 15 tahun sebanyak 1 orang, umur 16 tahun sebanyak 2 orang, umur 18 tahun sebanyak 1 orang, dan responden dengan umur 19 tahun sebanyak 2 orang. Sehingga total responden yang diteliti sebanyak 12 orang.

Terdapat selisih peningkatan ketepatan memanah yang berbeda-beda pada setiap responden. Selisih tertinggi adalah 76 dan yang terendah adalah 3. Dari rata-rata selisih yang diperoleh mendapatkan angka 25,75. Berdasarkan persentase peningkatan ketepatan memanah sesudah pemberian latihan yoga dengan meditasi, persentase tertinggi diperoleh responden no 7 yaitu 28% dan persentase rendah diperoleh responden no 2 dan no 9 yaitu 1%.

Tabel 2. Kategori nilai ketepatan memanah sebelum di berikan latihan

No	Ketepatan Memanah	Kategori	Jumlah	
			Frekuensi	Percent (%)
1	271-360	Sangat Baik	2	16,7

No	Ketepatan Memanah	Kategori	Jumlah	
			Frekuensi	Percent (%)
2	181-270	Baik	10	83,3
3	91-180	Sedang	0	0
4	0-90	Buruk	0	0
Total			12	100 %

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa jumlah responden yang memperoleh nilai ketepatan memanah jarak 30 meter 181-270 dengan kategori baik sebanyak 10 orang (83,3%) dan nilai ketepatan memanah 271-360 dengan kategori sangat baik sebanyak 2 orang (16,7%).

Tabel 3. Kategori nilai ketepatan memanah Sesudah di berikan latihan

No	Ketepatan Memanah	Kategori	Jumlah	
			Frekuensi	Percent (%)
1	271-360	Sangat Baik	4	33,3
2	181-270	Baik	8	66,7
3	91-180	Sedang	0	0
4	0-90	Buruk	0	0
Total			12	100 %

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa jumlah responden yang memperoleh nilai ketepatan memanah jarak 30 meter 181-270 dengan kategori baik sebanyak 8 orang (66,7%) dan nilai ketepatan

memanah 271-360 dengan kategori sangat baik sebanyak 4 orang (33,3%).

Tabel 4. Deskriptif data sebelum dan sesudah latihan

Parameter	<i>Pret-Intervensi</i>	<i>Post-Intervensi</i>	Peningkatan n (%)
<i>Mean</i>	12	12	
<i>Median</i>	238.08	263.83	
Minimal	228.00	266.50	
Maksimal	192	204	10,8 %
Standar Deviasi	330	334	
<i>Mean</i>	45.989	37.212	

Berdasarkan tabel 4 hasil deskriptif data menunjukkan bahwa rata – rata ketepatan akurasi memanah pre-Intervensi dengan jumlah sampel 12

adalah 238.08, data tengah 228.00, nilai terendah 192 dan nilai tertinggi adalah 330. Sedangkan rata – rata ketepatan memanah post-intervensi dengan jumlah sampel 12 adalah 263.83, data tengah 266.50, nilai terendah 204 dan nilai tertinggi adalah 334. Persentase peningkatan didapatkan melalui perhitungan rumus yaitu :

$$\text{Peningkatan} = \frac{\text{Mean different}}{\text{mean pre-test}} \times 100 \%$$

NB : *Mean different*= *mean post test* – *mean pre test* (Maksum, 2009)

Berdasarkan rumus diatas, pada penelitian ini di dapatkan persentase peningkatan ketepatan memanah sebesar 10,8 % (Tabel 5.4).

Tabel 5. Hasil uji normalitas dengan *Shapiro-Wilk*

No	Data	Signifikansi	Interpretasi
1	<i>Pre test</i>	0,888	Normal
2	<i>Post test</i>	0,956	Normal

Tabel 6. Hasil uji *paired sampel t-test*

No	Perlakuan	Mean	T tabel	Uji <i>paired t-test</i>		
				t hitung	Df	Sig.
1	<i>Pre test</i>	238,08	2.201	-	11	0,001
2	<i>Post test</i>	263,83	4.384			

Berdasarkan uji normalitas yang telah dilakukan data *pretest* menunjukkan hasil sebesar 0,888 dan *posttest* sebesar 0,956 Hasil ini menunjukkan bahwa nilai *pretest* dan *posttest* lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$) yang berarti data berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil uji t berpasangan antara hasil pre-intervensi dan post-intervensi ketepatan akurasi memanah dengan menggunakan latihan yoga dengan meditasi pada atlet panahan di Yoga Ananda Marga, Karangasem diperoleh hasil signifikan 0,001 yang artinya $0,001 < 0,05$ maka terdapat perbedaan yang bermakna pada peningkatan ketepatan sasaran memanah sebelum dan sesudah diberikan perlakuan latihan yoga dengan meditasi. Maka hipotesis H_a (hipotesis alternatif) pemberian latihan yoga dengan meditasi berpengaruh terhadap peningkatan ketepatan sasaran memanah pada atlet panahan di Yoga Ananda Marga, Karangasem diterima.

Berdasarkan hasil dari penelitian yang diperoleh, terjadi peningkatan ketepatan sasaran memanah pada atlet panahan di Yoga Ananda Marga, Karangasem, Bali. Setelah dianalisis dengan menggunakan uji statistik yaitu uji t berpasangan (*paired t-test*) diperoleh hasil p-value 0,001 (tabel 6) setelah diberikan latihan yoga dengan meditasi sebanyak 1 set rangkaian gerakan

dengan 3 kali pengulangan dengan waktu 1,5 jam yang dilakukan 3 kali dalam seminggu selama 3 minggu. Hal tersebut menunjukkan bahwa pemberian latihan yoga dengan meditasi dapat meningkatkan ketepatan akurasi memanah pada atlet panahan yang dapat dilihat pada (tabel 5.6) sebesar 10,8%.

Dari hasil diatas dapat dilihat bahwa secara keseluruhan peningkatan yang didapat oleh responden berjenis kelamin laki-laki lebih besar daripada perempuan walaupun terdapat satu orang responden berjenis kelamin laki-laki memperoleh hasil nilai lebih rendah dari perempuan, berdasarkan wawancara dengan pelatih di lapangan bahwa responden tersebut jarang untuk menghadiri latihan, sehingga mengakibatkan dia tertinggal oleh teman-temannya yang memulai latihan lebih awal. Perbedaan dari hasil peningkatan kedua kelompok ini dipengaruhi beberapa faktor, mulai dari keajegean teknik atlet yang mempengaruhi hasil ketepatan memanah, beberapa atlet menambah frekuensi latihan, gizi, fisik atau kebugaran jasmani masing-masing atlet berbeda, serta kekuatan otot antara laki-laki dan perempuan berbeda.

Kekuatan otot laki-laki hampir sama dengan perempuan sampai menjelang pubertas, setelah itu laki-laki akan mengalami peningkatan kekuatan otot yang signifikan dibandingkan perempuan. Hal

ini disebabkan oleh penambahan sekresi hormon testosteron pada laki-laki yang menyebabkan bertambahnya masa otot sehingga kekuatan otot dapat meningkat. Terdapat perbedaan struktur otot antara laki-laki dan perempuan, dimana struktur otot laki-laki mengandung lebih sedikit lemak dibandingkan dengan otot perempuan. Sehingga kemampuan kekuatan laki-laki lebih memiliki kekuatan yang besar dari perempuan (Lesmana, 2012).

Peningkatan yang didapat dari kategori nilai ketepatan memanah sebelum dan sesudah diberikan latihan tabel 5.2 sebelum latihan dapat dilihat bahwa jumlah responden yang memperoleh nilai ketepatan memanah jarak 30 meter 181-270 dengan kategori baik sebanyak 10 orang (83,3%) dan nilai ketepatan memanah 271-360 dengan kategori sangat baik sebanyak 2 orang (16,7%). Setelah latihan terjadi peningkatan jumlah responden dengan kriteria kategori menjadi nilai 181-270 dengan kategori baik sebanyak 8 orang (66,7%) dan nilai ketepatan memanah 271-360 dengan kategori sangat baik sebanyak 4 orang (33,3%). Dengan hasil rata-rata sebelum intervensi sebesar 238,08 menjadi 263,83 point, dengan jumlah peningkatan sebesar 10,8 %.

Prinsip latihan yoga dalam penelitian ini untuk meningkatkan kekuatan otot dapat dilakukan dengan menerapkan gerakan-gerakan yoga yang berfokus pada penguatan otot-otot lengan, dimana dengan latihan ini terjadi adaptasi fisiologis dari otot terhadap latihan tersebut, otot yang diberikan latihan kekuatan akan mengalami hipertropi yaitu bertambahnya ukuran otot oleh karena bertambahnya ukuran serabut otot, sehingga dengan terbentuknya serabut-serabut otot yang baru kekuatan otot dapat meningkat

Saat melakukan asana, pranayama dan meditasi tubuh diregangkan dan dibersihkan melalui kerja sistem saraf di cabang akhir saraf simpatis. Proses tersebut menyebabkan tubuh menjadi seimbang kembali. Hasil penelitian Streeter, et al, (2010) menyebutkan bahwa latihan yoga dapat meningkatkan aktivitas GABA (*gamma aminobutyric acid*), yaitu sistem neurotransmitter yang membantu kerja fungsi saraf manusia. GABA menghambat (*inhibitor*) reaksi-reaksi dan tanggapan neurologis yang tidak menguntungkan. Penurunan kadar GAMA dapat memicu terjadinya peningkatan produksi CRH pada *nukleus paraventricularis* di kelenjar hipotalamus. Hormon CRH merangsang kelenjar adrenal untuk menghasilkan hormon kortisol, yaitu hormon yang menyebabkan munculnya emosi kecewa, perasaan tertekan dan sedih serta ketakutan yang berlebihan (Kinasih, 2010).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian, secara umum terjadi peningkatan ketepatan sasaran memanah setelah diberikan latihan yoga dengan meditasi di Yoga Ananda Marga, Karangasem. Setelah dianalisis menggunakan uji *paired sampel t-test* mendapatkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Dapat dilihat juga dari perbandingan t hitung dengan t tabel, nilai t hitung adalah -4.384 dan t tabel adalah 2.201 . Jika nilai nilai t hitung $< t$ tabel, maka H_0 yang berarti latihan yoga dengan meditasi tidak meningkatkan ketepatan sasaran memanah pada atlet panahan di Yoga Ananda Marga, Karangasem ditolak dan H_a yang berarti latihan yoga dengan meditasi meningkatkan ketepatan sasaran memanah pada atlet panahan di Yoga Ananda Marga, Karangasem diterima.

Saran

Kepada pelatih panahan, disarankan agar selalu memberikan arahan untuk menerapkan latihan yoga dengan meditasi supaya dapat menjaga kebugaran fisik dan fokus serta konsentrasi tetap terjaga.

Kepada atlet panahan agar selalu dapat teliti dalam memanah, tidak mudah emosi jika melakukan kesalahan atau hasil yang didapat tidak memuaskan dan selalu bersikap tenang dalam menghadapi permasalahan memanah. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan frekuensi latihan yang lebih lama, sehingga memberikan hasil yang lebih maksimal.

DAFTAR RUJUKAN

- Bafirman, H.B., 2013. Kontribusi Fisiologi Olahraga Mengatasi Risiko Menuju Prestasi Optimal. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. [Online]. Volume 3 Nomor 1.
- Kinasih, A. S., 2010 . Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup. *BULETIN PSIKOLOGI*, XVIII(01), pp. 1-12.
- Lesmana, S. I., 2012. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Beban Terhadap Kekuatan dan Daya Tahan Otot *Biceps Brachialis* Ditinjau dari Perbedaan Gender (Studi Komparasi Pemberian Latihan Beban Metode Delorme dan Metode Oxford pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan dan Fisioterapi Universitas Indonusa Esa Unggul Jakarta). *Jurnal Fisioterapi Indonesia*, 5 (1). PP. 34-55.
- Maksum, Ali., 2009. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Milham, 2014. Hubungan Konsentrasi Kekuatan Otot Lengan Dan Keseimbangan Tangan Dengan Ketepatan Memanah. *Jurnal Sport Pedagogy*, IV(2), pp. 19-24.

Nala, I.G.N., 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Udayana University Press.

Streeter, C.C., Whitfield, T.H., BArch, L.O., Rein, T., Karri, S.K., Yakhkind, A., Perlmutter. R.,

Prescot, A., Renshaw, P.F., Ciraulo, D,A & Jensen, J,E. (2010). Effect of yoga versus walking on mood, anxiety, and brain GABA levels: a randomized controlled MBS study. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. Vol.16.Numb 11: 1145-1152