



## KECEMASAN DAN KONSENTRASI PADA ATLET TENIS LAPANGAN POMNAS XVII SUMATERA BARAT 2022

Septian Raibowo<sup>1</sup>, Indri Wulandari<sup>2</sup>, Andika Prabowo<sup>3</sup>, Andes Permadi<sup>4</sup>, Oddie Barnanda Rizky<sup>5</sup>

<sup>1,3,4,5</sup>Pendidikan Jasmani, Universitas Bengkulu

<sup>2</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi, Universitas Negeri Padang

E-mail: septianraibowo@unib.ac.id<sup>1</sup>, indriwulandari@fik.unp.ac.id<sup>2</sup>, andikaprabowo@unib.ac.id<sup>3</sup>, andespermadi@unib.ac.id<sup>4</sup>, oddiebarnandarizky@unib.ac.id<sup>5</sup>

DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v8i1.2418>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dan konsentrasi pada atlet tenis lapangan. Sejumlah 50 orang atlet tenis lapangan yang berlaga pada ajang POMNAS XVII Sumatera Barat 2022 menjadi subjek penelitian. Pengukuran variabel-variabel penelitian dilakukan dengan menyebarkan kuisioner dan tes. Instrumen penelitian pada aspek kecemasan menggunakan kuisioner dengan 35 butir soal (validitas 0,83 dan realibilitas 0,65) kemudian untuk aspek konsentrasi menggunakan tes *Grid Concentration Exercise*. Analisis data yang digunakan menggunakan korelasi *product moment*. Hasil analisis data menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0.782 (kuat) dan memberikan korelasi antar variabel sebesar 68%. Dari nilai koefisien korelasi berada pada kategori kuat, artinya jika tingkat kecemasan tinggi maka akan diikuti penurunan konsentrasi pada atlet tenis lapangan. Begitu pula sebaliknya, penurunan tingkat kecemasan akan diikuti dengan peningkatan konsentrasi atlet tenis lapangan. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan merupakan faktor yang memberi pengaruh yang penting terhadap konsentrasi atlet. Konsentrasi merupakan kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian dan pikirannya pada satu tujuan yang diperoleh melalui penginderaan dan tidak terganggu oleh stimulus internal maupun eksternal yang tidak relevan. Sehingga jika atlet merasa cemas maka proses untuk memusatkan perhatian dan pikirannya akan menjadi terganggu yang ditunjukkan dengan gejala fisiologis seperti nyeri perut, berkeringat berlebihan serta pernafasan yang tidak teratur.

Kata Kunci: *Kecemasan; Konsentrasi; Tenis Lapangan*

### PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aktifitas yang berupaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui nilai-nilai yang terkandung dalam olahraga seperti sportifitas, pembentukan karakter, disiplin dan sebagainya. Kegiatan olahraga yang dapat dilakukan meliputi berbagai cabang olahraga seperti atletik (Akhir & Wulandari, 2021) permainan (Taylor et al., 2015), aquatik dan bela diri.

Tenis lapangan merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang cukup digemari. Tennis lapangan menjadi olahraga yang digemari setelah sepakbola, bulutangkis, renang dan bolabasket di Asia (Hakuhado, 2016), di Amerika Serikat

merupakan olahraga yang cukup populer (NPR & Johnson, 2015). Tentu hal ini cukup menggambarkan bahwasanya tenis lapangan sangat digemari oleh masyarakat. Selain untuk prestasi, tenis lapangan juga bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Tennis lapangan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kesehatan dan kebugaran seseorang (Raibowo et al., 2020)

Dalam halnya prestasi, Indonesia merupakan salah satu negara di Benua Asia yang memiliki prestasi pada cabang olahraga tenis lapangan. Tercatat dalam Kegiatan *multi event Asian Games 2018*, cabang olahraga tenis lapangan menyumbangkan medali emas pada nomor



pertandingan ganda campuran (Amni et al., 2019)

Kompetisi merupakan ajang pembuktian bagi para atlet untuk menunjukkan hasil dari proses latihan yang sudah terprogram dan merupakan ajang untuk mendapatkan prestasi. Prestasi yang diperoleh seorang atlet merupakan buah atau hasil dari serangkaian kegiatan yang telah terprogram dan dilaksanakan secara sistematis (Arifianto et al., 2021) serta beberapa faktor lainnya yang mempengaruhi prestasi tersebut (Lusianti, 2021) baik dari faktor internal dari atlet seperti kemampuan diri sendiri (*skill*), program latihan yang dirancang (Raibowo, Ilahi, et al., 2021), serta asupan gizi (Larson-Meyer et al., 2018). Sedangkan faktor eksternal adalah orang tua, tekanan penonton saat pertandingan, manajemen pertandingan dan kepemimpinan wasit (Raibowo, Jatra, et al., 2021). Faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi dan menjadi *stressor* bagi atlet (Abedalhafiz et al., 2010; Sari & Kurniawan, 2018) yang akan berdampak pada kecemasan dan konsentrasi yang dirasakan atlet (Martinent et al., 2010)

Tenis lapangan merupakan olahraga yang dimainkan di lapangan berbentuk persegi panjang yang dibagi menjadi 2 bagian dan dipisahkan oleh net serta menggunakan alat berupa raket dan bola (Arifianto et al., 2021; Raibowo et al., 2022). Cara kerja olahraga tersebut adalah bola dipukul melewati net (Raibowo et al., 2022) dan setiap pemain berusaha untuk mematikan bola dilapangan permainan lawan (Ghiffari, 2022). Dengan gaya permainan seperti itu, pemain dimainkan dengan intensitas cepat dan ketegangan yang tinggi, sehingga perlu kejelian dan ketelitian dalam mengambil keputusan misalnya permainan akan dimainkan dengan tempo yang cepat atau lambat. Pengambilan keputusan yang tepat di tengah suasana seperti itu tepat untuk dilakukan (Larkin et al., 2014). Konsentrasi sangat diperlukan bagi atlet sesuai dengan cabang olahraga yang secara khusus memiliki tingkat ketelitian yang tinggi.

Konsentrasi adalah kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian dan

pikirannya pada informasi yang penting untuk keberhasilan kinerjanya dalam menjalankan suatu permainan (Ardiyanto et al., 2021; Jannah, 2017). Saat berkonsentrasi, ia akan memilah informasi yang tidak memudahkan kinerjanya dan hanya berfokus pada informasi yang relevan. konsentrasi merupakan aspek mental yang penting bagi keberhasilan atlet dalam menampilkan performa terbaiknya. Tanpa konsentrasi yang baik, atlet dapat melakukan berbagai kesalahan dalam penampilan seperti gagal menampilkan teknik yang telah dipelajari (McCarthy et al., 2013). Kesalahan yang membuat kinerja tidak optimal terjadi tidak pada saat atlet bertanding saja tetapi pada saat latihan juga terjadi (Sholikhin et al., 2019)

Pada olahraga tenis lapangan, ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi hasil *performance* seorang atlet yaitu kondisi fisik, taktik, mental & strategi (Bakhtiar & Ballard, 2015) dan semuanya saling berkaitan dan mendukung satu sama lainnya. Atlet harus memiliki level kecemasan yang rendah dan harus menguasainya (Jannah, 2017). Kemudian bagaimanapun tinggi atau rendahnya kecemasan tergantung pada faktor-faktor-faktor seperti tingkat keterampilan dan pengalaman (Tangkudung, 2018)

Kecemasan dalam menghadapi pertandingan dapat dibagi menjadi 2 jenis (Tangkudung, 2018) yaitu *state anxiety (state-A)* dan *trait anxiety (trait-A)*. (Bebetsos et al., 2013) lebih lanjut menjelaskan bahwa kecemasan sebagai suatu keadaan yang memiliki 2 komponen yaitu *cognitive anxiety* dan *somatic anxiety*. *Cognitive anxiety* lebih kepada respon fisiologis seperti peningkatan denyut jantung, pernapasan dan ketegangan otot. *Somatic anxiety* mengacu pada penangkapan gairah fisiologis individu yang memiliki sifat negatif, seperti nyeri perut berkeringat dan lain-lain. Indikator yang bisa dilihat ketika seseorang mengalami kecemasan adalah dapat dilihat dari perubahan fisik (Maina et al., 2016)

Selain faktor psikologis (*anxiety & concentration*) kondisi fisik juga mempengaruhi dalam pengambilan keputusan pada saat bertanding. Kondisi



fisik yang kurang dan gangguan kondisi psikologis akibat kecemasan dirasakan oleh atlet dapat menghambat konsentrasi sehingga berdampak pada pengambilan keputusan saat bertanding. Oleh karena itu dilakukan penelitian untuk menentukan ada atau tidaknya korelasi antara kecemasan dan konsentrasi pada atlet tenis.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Pendekatan penelitian korelasional dipilih dengan maksud untuk mengetahui hubungan antara satu dengan variabel lain dinyatakan dengan besarnya koefisien korelasi dan keberartian (signifkansi) secara statistik (Curtis et al., 2016). Populasi dalam penelitian ini seluruh peserta POMNAS XVII Sumatera Barat 2022 pada cabang olahraga tenis lapangan berjumlah 82 atlet. Teknik *sampling* dalam penelitian adalah *purposive sampling* yang berjumlah 50 atlet laki-laki. Penyebaran kuisioner dan tes konsentrasi digunakan sebagai teknik pengumpulan data. Instrumen penelitian pada aspek kecemasan menggunakan kuisioner dengan 35 butir soal (validitas 0,83 dan realibilitas 0,65) kemudian untuk aspek konsentrasi menggunakan *Grid Concentration Exercise*, yang merupakan tes konsentrasi dalam bentuk tabel berisi angka 00-99 yang disusun secara acak, dengan responden menyusun secara runtut selama 1 menit (Tache et al., 2017). Semakin banyak angkanya yang berhasil diurutkan, semakin tinggi tingkat konsentrasinya (Sin & Aprinanda, 2020).

Teknik analisis data dalam penelitian menggunakan korelasi product moment, yang digunakan untuk menemukan tingkat koefisien korelasi antar variabel. Namun sebelum itu dilakukan analisis regresi sederhana dan analisis prasyarat. Untuk menguji normalitas menggunakan *uji liliefors*. Analisis regresi sederhana dengan persamaan berikut:

$$y = a+bx$$

$$y = 81,4+4,03x$$

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data, diperoleh hasil uji normalitas data masing-masing variabel

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig
Kecemasan	0,92
Konsentrasi	0,07

$\alpha=0,05$

Dari hasil uji liniaritas sederhana, nilai Fhitung adalah 82,01 yang akan memberikan penjelasan tentang perhitungan apakah variabel X berpengaruh signifikan terhadap variabel Y dengan melihat signifikan terhadap variabel Y dengan melihat signifikan F lebih kecil dari  $\infty$  (0,05). Dengan nilai signifikansi F= 0,02 < 0,05, maka variabel X berpengaruh signifikan pada variabel Y.

Kemudian data korelasi antara variabel diperoleh hasil 0,782

Tabel 2. Hasil Korelasi Product Moment

R	R Square
0,782	0,68

Berdasarkan data tabel 2 di atas, maka dapat dilihat bahwa kontribusi dari variabel konsentrasi terhadap variabel kecemasan adalah 68%, kemudian tingkat korelasi pada kedua variabel diperoleh nilai sebesar 0,782 dengan klasifikasi kuat.

Tabel 3. Hasil Korelasi Product Moment

Korelasi Interval	Koefisien	Kategori
0,00 – 0,199		Sangat Lemah
0,20 – 0,399		Lemah
0,40 – 0,599		Sedang
0,60 – 0,799		Kuat
0,80 – 1,00		Sangat Kuat

(Prabowo et al., 2020)

Konsentrasi berperan penting dalam pertandingan, jika aspek tersebut terganggu maka akan menimbulkan masalah, terutama pada olahraga yang memerlukan tingkat akurasi dan konsentrasi yang tinggi. Konsentrasi adalah salah faktor psikologi



yang mempengaruhi kinerja (Al Wahib et al., 2021). Kondisi psikologis atlet menjadi salah satu faktor penentu kemenangan (Darisman & Muhyi, 2020). Saat atlet berkonsentrasi, dia akan menyortir dan mengabaikan stimulus-stimulus di sekitarnya dan fokus pada gerakan-gerakan olahraganya (Eysenck & Keane, 2020). Kondisi ini membuat atlet mampu menunjukkan gerakan teknik olahrag yang selama ini di latih dan berlangsung secara otomatis dan mengalir. Konsentrasi yang tinggi mampu meningkatkan pemahaman seseorang atas sesuatu yang dipelajarinya (Anesthesia et al., 2016)

Kemudian konsentrasi merupakan salah satu kemampuan psikologis yang sangat penting yang harus dimiliki oleh seorang atlet profesional. Selain faktor psikologis tersebut, gaya hidup dan pola aktifitas sehari-hari seperti kualitas tidur juga mempengaruhi *performance* seorang atlet. Kualitas tidur yang buruk memberikan efek negatif yaitu sakit kepala (Cho et al., 2020; O'Callaghan et al., 2018) dan menurunkan kinerja fisik/kebugaran (Lipert et al., 2021).

Cara ataupun kiat yang bisa dilakukan oleh atlet tenis lapangan untuk menjaga konsentrasi tetap stabil adalah dengan menjalankan pola hidup sehat dan melakukan latihan konsentrasi. Latihan konsentrasi yang dapat dilakukan adalah dengan relaksasi, relaksasi merupakan teknik yang dapat mengurangi kecemasan (Firdaus & Basri, 2020), meningkatkan konsentrasi, dan mengelola stres dengan baik sehingga dapat memaksimalkan fungsi indera penglihatan (Mulyana et al., 2013) dan meningkatkan rasa percaya diri (Nopiyanto et al., 2022), serta efek dari relaksasi akan membantu atlet untuk berkonsentrasi dengan lebih baik (Faridi et al., 2022; Raibowo, Jatra, et al., 2021) Selain itu dengan melakukan latihan *imagery* (Prasetyo & Nordiansyah, 2020) dapat meningkatkan konsentrasi dan mengurangi rasa cemas (Dwi Putri et al., 2021; Haghkhan et al., 2014).

Kecemasan dapat disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya stres. Stress dapat memicu terjadinya peningkatan kadar kortisol yang dapat mengganggu aktifitas

hipokampus (Anesthesia et al., 2016) sehingga berakibat pada penurunan kemampuan konsentrasi. Peningkatan kadar kortisol mengganggu kemampuan seseorang untuk konsentrasi dengan cara menekan perhatian orang yang bersangkutan pada emosi yang sedang dirasakan dan membatasi kemampuan seseorang untuk memperoleh informasi (Bouret & Sara, 2010)

Jenis latihan yang dilakukan akan memberikan dampak terhadap pengelolaan kecemasan seorang atlet. Tenis lapangan merupakan olahraga perorangan. Jenis olahraga perorangan mempunyai tingkat *under pressure* yang lebih besar ketimbang olahraga beregu/tim (Pluhar et al., 2019). Hal ini merupakan sesuatu yang lumrah karena perasaan memiliki teman akan membuat lebih tenang. Selanjutnya jenis kelamin dapat juga mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang. Dari beberapa hasil penelitian, atlet perempuan lebih mungkin untuk memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi daripada atlet pria (Correia & Rosado, 2019).

Pada dasarnya kecemasan merupakan sesuatu yang normal dirasakan dan dalam intensitas sedang justru mampu memfasilitasi performa atlet jika dikelola secara maksimal (Parnabas et al., 2015). Namun, penelitian ini tidak menganalisis lebih mendalam mengenai pengaruh perbedaan intensitas kecemasan terhadap konsentrasi sehingga diperlukan penelitian selanjutnya yang lebih komprehensif.

Berdasarkan penjelasan tersebut, jelas bahwasanya kecemasan dan konsentrasi adalah hal yang penting dikelola oleh seorang atlet. Seorang atlet harus memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi sehingga jangan sampai terlambat dalam mengambil tindakan, atau ragu-ragu karena akan menyebabkan atlet mengalami kecemasan selama kompetisi yang akan mempengaruhi *performance* atlet.

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa jika tingkat kecemasan tinggi maka konsentrasi akan menjadi rendah begitu juga sebaliknya



peningkatan konsentrasi akan diikuti oleh penurunan kecemasan atlet.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abedalhafiz, A., Althayneh, Z., & Al-Haliq, M. (2010). Sources of stress and coping styles among student-athletes in Jordan universities. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 1911–1917. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.387>
- Akhir, R. A. A., & Wulandari, F. Y. (2021). Evaluasi Pembinaan Cabang Olahraga Atletik PASI Kabupaten Bojonegoro. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(21).
- Al Wahib, M. A. A., Tomoliyus, Hariadi, I., & Adi, S. (2021). The Psychology and Motivation of The Junior Badminton Athlete in The Competition. *PalArch's Journal of Archaeology of Egypt / Egyptology*, 18(9).
- Amni, H., Sulaiman, I., & Hernawan, H. (2019). Model Latihan Keterampilan Groundstroke Pada Cabang Olahraga Tennis Lapangan. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 91–98. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v4i2.18968>
- Anesthesia, R. M., Alie, I. R., & Tresnasari, C. (2016). Relation of the Level of Anxiety with Concentration Before SOOCA in First Grade Male students at Bandung Islamic University. *Prosiding Pendidikan Dokter Gel 2*, 2, 531–538.
- Ardiyanto, M. A., Hidayatullah, M. F., & Sabarini, S. S. (2021). The Effect of Imagery Training and Concentration on Forehand Serve Accuracy of the Junior Table Tennis Athletes. *Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education (BirLE) Journal*, 4(1), 500–509. <https://doi.org/10.33258/birle.v4i1.1679>
- Arifianto, I., Raibowo, S., & Jatra, R. (2021). Variasi Latihan Groundstroke Forehand & Backhand Dalam Bentuk Games Untuk Atlet Junior Tennis Lapangan. *Jurnal MensSana*, 6(1), 12–22. <https://doi.org/10.24036/MensSana.06012021.18>
- Bakhtiar, S., & Ballard, R. J. (2015). *Teori Action, Method, Strength Condition dan Penerapannya dalam Pembinaan Prestasi Tennis*. Wineka Media.
- Bebetsos, E., Zouboulis, S., & Antoniou, P. (2013). Original Article Do anxiety, anger and aggression differentiate elite water-polo players? *Journal of Physical Education and Sport*, 13(2), 209–212. <https://doi.org/10.7752/jpes.2013.02035>
- Bouret, S., & Sara, S. (2010). Locus coeruleus. *Scholarpedia*, 5(3), 1–9. <https://doi.org/10.4249/scholarpedia.2845>
- Cho, S., Lee, M. J., Park, H. R., Kim, S., Joo, E. Y., & Chung, C.-S. (2020). Effect of Sleep Quality on Headache-Related Impact in Primary Headache Disorders. *Journal of Clinical Neurology*, 16(2), 237. <https://doi.org/10.3988/jcn.2020.16.2.237>
- Correia, M. E., & Rosado, A. (2019). Anxiety in Athletes: Gender and Type of Sport Differences. *International Journal of Psychological Research*, 12(1), 9–17. <https://doi.org/10.21500/20112084.3552>
- Curtis, E. A., Comiskey, C., & Dempsey, O. (2016). Importance and use of correlational research. *Nurse Researcher*, 23(6), 20–25. <https://doi.org/10.7748/nr.2016.e1382>
- Darisman, E. K., & Muhyi, M. (2020). Pengaruh Percaya Diri Terhadap Menurunnya Tingkat Kecemasan Menghadapi Pertandingan Tim Bolabasket Putri UNIPA Surabaya. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 5(1), 20–24. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.767>
- Dwi Putri, A. Y., Raibowo, S., & Nopiyanto, Y. E. (2021). Pengaruh Imagery Training Terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas Atlet Perempuan Klub Tirta Cempaka Kota





- Bengkulu. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 249–259. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v2i2.15861>
- Eysenck, M. W., & Keane, M. T. (2020). *Cognitive Psychology: A Student's Handbook* (7th ed.). Psychology Press.
- Faridi, D. M., Hussein, M. N. A., & Wani, I. A. (2022). Relaxation and Psyching-Up in Sport: Anxiety Management Using Psychological Techniques. *Journal of Positive School Psychology*, 6(2), 2642–2647.
- Firdauz, N. W. R., & Basri. (2020). Kondisi Mental Wasit Memimpin Pertandingan Semifinal Liga Remaja Bola Voli Provinsi Jawa Timur Tahun 2020. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 5(2), 102–107. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i2.1062>
- Ghiffari, S. Al. (2022). *The Effect of Training with the Moving Target Method on Increasing the Forehand Ability of Tennis Training Players Padang State University Tennis Field*.
- Haghkhah, A., Sohrabi, M., Torbati, H. T., Hajatmand, H., & Tabar, M. G. (2014). The Effect of Mental Imagery Focus of Attention on Performance and Learning of Children Dart Throwing Skill. *International Journal of Sport Studies*, 4(1), 161–167.
- Hakuhado. (2016). Sport Popular in 15 Asian Countries. *Global Habit*, 2.
- Jannah, M. (2017). Kecemasan dan Konsentrasi Pada Atlet Panahan. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 8(1), 53–60.
- Larkin, P., Mesagno, C., Berry, J., & Spittle, M. (2014). Development of a valid and reliable video-based decision-making test for Australian football umpires. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 17(5), 552–555. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2013.08.001>
- Larson-Meyer, D. E., Woolf, K., & Burke, L. (2018). Assessment of Nutrient Status in Athletes and the Need for Supplementation. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 28(2), 139–158. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2017-0338>
- Lipert, A., Kozłowski, R., Rasmus, P., Marczak, M., Timler, M., Timler, D., Kaniecka, E., Nasser, A., Ghaddar, M., & Ghaddar, A. (2021). Sleep Quality and Performance in Professional Athletes Fasting during the Month of Ramadan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 6890. <https://doi.org/10.3390/ijerph18136890>
- Lusianti, S. (2021). Identifikasi Tingkat Kondisi Fisik Atlet Renang PUSLATAKOT KONI Kota Kediri Menghadapi PORPROV 2022. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 6(1), 160–165. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1280>
- Maina, G., Mauri, M., & Rossi, A. (2016). Anxiety and depression. *Journal of Psychopathology*, 22, 236–250.
- Martinet, G., Ferrand, C., Guillet, E., & Gauthier, S. (2010). Validation of the French version of the Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R) including frequency and direction scales. *Journal of Sport and Exercise*, 11(1), 51–57. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.05.001>
- McCarthy, P. J., Allen, M. S., & Jones, M. V. (2013). Emotions, cognitive interference, and concentration disruption in youth sport. *Journal of Sports Sciences*, 31(5), 505–515. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.738303>
- Mulyana, O. P., Izzati, U. A., & Puspitadewi, N. W. S. (2013). Penerapan Relaksasi Atensi untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Siswa SMK. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 3(2), 103. <https://doi.org/10.26740/jppt.v3n2.p103-112>



- Nopiyanto, Y. E., Alexon, A., Raibowo, S., Prabowo, A., Ilahi, B. R., & Widodo, L. (2022). Pengaruh Latihan Imagery terhadap Kepercayaan Diri Atlet. *Jurnal Patriot*, 4(1), 48–57. <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i1.834>
- NPR, & Johnson, R. W. (2015). *Sport and Health in America*. Harvard T.H Chan School of Public Health.
- O'Callaghan, F., Muurlink, O., & Reid, N. (2018). Effects of caffeine on sleep quality and daytime functioning. *Risk Management and Healthcare Policy*, 11, 263–271. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S156404>
- Parnabas, V., Parnabas, J., & Parnabas, A. M. (2015). The Influence of Cognitive Anxiety on Sport Performance among Taekwondo Athletes. *The International Journal of Indian Psychology*, 2(Special Issue), 56–63.
- Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D., & Iii, W. P. M. (2019). Team Sport Athletes May Be Less Likely To Suffer Anxiety or Depression than Individual Sport Athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 18, 490–496.
- Prabowo, A., & Ihsan, N. (2020). The Relation of Togok Flexibility and Limb Muscle Power to Perform Power Jump Heading on Football Extracurricular of Smk Negeri 2 Muara Enim Students. *Proceedings of the 1st Progress in Social Science, Humanities and Education Research Symposium (PSSHERS 2019)*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200824.213>
- Prasetyo, D. A., & Nordiansyah. (2020). Pengaruh Latihan Imagery Cognitive Specific Terhadap Akurasi Shooting Menggunakan Awalan dalam Permainan Bola Tangan. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 5(2), 36–40. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i2.1004>
- Raibowo, S., Adi, S., & Hariadi, I. (2020). Efektivitas dan Uji Kelayakan Bahan Ajar Tenis Lapangan Berbasis Multimedia Interaktif. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 5(7), 944. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v5i7.13726>
- Raibowo, S., Fathoni, A. F., & Adi, S. (2022). Feasibility of audio-visual teaching materials to support tennis learning. *Jurnal Keolahragaan*, 10(2), 217–226. <https://doi.org/10.21831/jk.v10i2.48830>
- Raibowo, S., Ilahi, B. R., Prabowo, A., Nopiyanto, Y. E., & Defliyanto. (2021). Penguasaan Keterampilan Dasar Futsal UKM FORKIP Universitas Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 333–341. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.4897656>
- Raibowo, S., Jatra, R., Prabowo, A., Nopiyanto, Y. E., & Ilahi, B. R. (2021). Anxiety and Concentration of Tennis Chair Umpire. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(2), 271. <https://doi.org/10.31851/hon.v4i2.5640>
- Sari, M. R., & Kurniawan, A. (2018). Gambaran Manajemen Stres Terhadap Kecemasan Kompetitif pada Atlet Panahan. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 7(3), 63–81.
- Sholikhin, Nurkholis, & Jannah, M. (2019). Pengaruh Latihan Progressive Muscle Relaxation dan Imagery Terhadap Konsentrasi, Tingkat Kecemasan, dan Ketepatan Memanah Jarak 8 Meter Cabang Olahraga Panahan Pada Siswa Ekstrakurikuler SD Luqman Al-Hakim. *Jendela Olahraga*, 4(1), 18–25. <https://doi.org/10.26877/jo.v4i1.2952>
- Sin, T. H., & Aprinanda, M. (2020). The Impact of Concentration Toward Soccer Player Shooting Ability of Soccer School Batuung Taba Padang City. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 4(1), 35.



<https://doi.org/10.24036/00245za0002>

Tache, N., Lubis, L., & Saputra, L. (2017). Concentration Level Differences between Athletes of Body Contact and Non-Body Contact Sports. *Althea Medical Journal.*, 4(3), 6. <https://doi.org/10.15850/amj.v4n3.1188>

Tangkudung, J. (2018). *Sport Psychometrics: Dasar-dasar dan Instrumen Psikometri Olahraga* (1st ed.). Raja Grafindo Persada.

Taylor, P., Davies, L., Wells, P., Gilbertson, J., & Tayleur, W. (2015). *A review of the Social Impacts of Culture and Sport*. Sheffield Hallam University: Sport Industry Research Centre.