

## **Kecemasan dan Konsentrasi Pada Atlet Panahan**

### *Anxiety and Concentration among Archery Athletes*

Miftakhul Jannah

*Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya*

**Abstract:** *The purpose of this study to determine the relationship between anxiety and concentration in archery athletes. The subject of this study were 14 archery athletes Surabaya. Data collecting use Sports Anxiety Scale to measure anxiety and Grid Concentration Exercise to measure the concentration level of research subjects. Data Analysis is using product moment correlation. The result show the correlation coefficient value of -0.779 with significance level of  $0.001 < 0.05$ . Based on these results, it can be said that there is a relationship between anxiety and the concentration of the archery athlete in which the direction of the relationship is negative. It mean, any increasing anxiety will be accompanied by a decreasing archery athletes' concentration. Vice versa, decreasing anxiety levels will be followed by an increasing concentration of archery athletes. This indicates anxiety is an internal distractor that affects the archery athletes' concentration. Athletes who have high anxiety, means the stimulus attracted the athlete's attention to a lot. Consequently, athletes fail to conduct selective attention by sorting the stimuli received by the senses so that the athlete's concentration easily becomes split.*

**Key words:** *Anxiety, Concentration, Archery.*

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dan konsentrasi pada atlet panahan. Sejumlah 14 orang atlet panahan Surabaya yang menjadi subjek penelitian. Pengukuran variabel-variabel penelitian dilakukan dengan instrumen berupa Skala Kecemasan Olahraga untuk mengukur kecemasan dan Grid Concentration Exercise untuk mengukur tingkat konsentrasi subjek penelitian. Analisis data penelitian dilakukan menggunakan korelasi product moment. Hasil analisis data menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0.779 dengan taraf signifikansi sebesar  $0.001 < 0.05$ . Berdasarkan hasil tersebut, dapat dikatakan bahwa ada hubungan antara kecemasan dan konsentrasi atlet panahan di mana arah hubungan tersebut adalah negatif. Maksudnya, setiap peningkatan kecemasan akan diiringi dengan penurunan tingkat konsentrasi atlet panahan. Begitu pula sebaliknya, penurunan tingkat kecemasan akan diikuti dengan peningkatan konsentrasi atlet panahan. Hal ini menunjukkan kecemasan merupakan distraktor internal yang berpengaruh terhadap konsentrasi atlet. Atlet yang memiliki kecemasan tinggi, berarti stimulus-stimulus yang menarik atensi atlet menjadi banyak. Imbasnya, atlet gagal melakukan atensi selektif dengan menyortir stimulus-stimulus yang diterima inderanya sehingga konsentrasi atlet mudah menjadi terpecah.

**Kata Kunci:** Kecemasan, Konsentrasi, Panahan.

Panahan merupakan cabang olahraga yang memiliki sejarah yang panjang. Pada awalnya, panahan digunakan bukan sebagai olahraga melainkan untuk berburu (Maxson, 2013). Saat itu, pemanahan menjadi cara efektif untuk mendapatkan makanan berupa protein hewani sebelum berkembangnya kemampuan dan pengetahuan untuk beternak. Pemanahan sendiri tidak berkembang di satu teritorial saja melainkan ada di berbagai daerah sehingga bahkan kompetisi untuk olahraga ini memiliki banyak bentuk tradisional (Nauright, 2012). Selain berburu, panahan juga digunakan untuk perlindungan diri, terutama dalam peperangan kala itu, serta sebagai olahraga bagi anggota kerajaan (Hitti, 2002; Maxson, 2013; Nauright, 2012). Saat ini panahan bukan lagi eksklusif untuk bangsawan namun untuk olahragawan. Sejak tahun 1900, panahan bahkan sudah dipertandingkan di ajang Olimpiade meski belum ada aturan internasional yang baku seperti sekarang (Nauright, 2012).

Di Indonesia, olahraga panahan sedang berkembang cukup baik dan telah berhasil menelurkan atlet-atlet terbaik pula (Indahwati & Ristanto, 2016). Pada ajang Olimpiade 2016 dan SEA Games 2017, panahan menjadi salah satu cabang olahraga unggulan yang digadang-gadang mampu menyumbang medali bagi Indonesia (Haniy, 2016; Shabrina, 2017). Meski kemudian panahan gagal meraih medali di Olimpiade 2016 (Christian, 2016), panahan menjadi cabang olahraga yang menyumbang 4 medali emas bagi tim Indonesia di SEA Games 2017 (Diah, 2017). Ada beragam penjelasan mengapa atlet panahan berhasil atau tidak dalam meraih prestasi. Salah satunya adalah bagaimana kemampuan atlet dalam menjaga dan mempertahankan konsentrasinya (Anjali & Dabas, 2017). Bukan merupakan pengetahuan baru bahwa panahan merupakan cabang olahraga yang membutuhkan tingkat konsentrasi yang tinggi. Daya tahan fisik yang baik, keku-

atan otot-otot tangan dan lengan, serta pengetahuan mumpuni dalam hal teknik maupun taktik, tidak akan membuat atlet panahan meraih poin tinggi jika anak panahnya tidak tepat sasaran. Mulai dari memasang panah pada busur, mengarahkannya ke sasaran yang diinginkan, hingga memanahnya menuju sasaran, atlet harus memastikan konsentrasi dan fokusnya terjaga dengan baik. Oleh sebab itu, dapat dikatakan bahwa setiap kegiatan memanah itu sendiri membutuhkan konsentrasi yang mumpuni. Jika konsentrasi atlet terpecah, terutama ketika akan melepaskan anak panah, maka kemungkinan besar panah tersebut tidak akan terkena sasaran yang diinginkan.

Konsentrasi adalah kemampuan atlet untuk memusatkan perhatian dan pikiran hanya pada informasi yang penting bagi kesuksesan performanya dalam pertandingan (Jannah, 2017; Cox, 2002). Ketika atlet tengah berkonsentrasi, dia akan menyortir informasi-informasi atau stimulus-stimulus yang tidak memfasilitasi performanya dan fokus hanya pada informasi yang relevan bagi kemenangannya (Eysenck & Keane, 2005). Abernathy (2001) menjelaskan bahwa konsentrasi merupakan aspek mental yang penting bagi kesuksesan atlet dalam menampilkan performa terbaik. Tanpa konsentrasi yang baik, atlet dapat melakukan berbagai kesalahan dalam performanya seperti gagal menampilkan teknik yang telah dipelajari, kurang akuratnya gerakan-gerakan olahraga yang seharusnya dilakukan, atau dalam panahan dapat juga berarti gagalnya atlet memanah sasaran dengan poin tinggi (Indahwati & Ristanto, 2016; Jannah, 2017). Kesalahan-kesalahan yang membuat performa atlet menjadi tidak maksimal tersebut tidak hanya terjadi ketika atlet berada dalam situasi pertandingan atau kompetisi, namun juga saat latihan (Indahwati & Ristanto, 2016).

Ketidakmampuan atlet dalam berkonsentrasi dapat disebabkan oleh adanya stimulus-stimulus pengganggu

yang berasal dari luar dan dalam diri atlet (Komarudin, 2013; Wilson, Peper, Schmid, 2006). Stimulus pengganggu konsentrasi yang berasal dari luar diri atlet disebut juga stimulus eksternal. Contoh stimulus eksternal yang dapat mengganggu konsentrasi atlet adalah kompetitor atau atlet lain, pelatih, panitia kompetisi, penonton, dan lokasi kompetisi dilaksanakan. Sementara itu, stimulus pengganggu konsentrasi yang berasal dari dalam diri atlet disebut stimulus internal. Contoh dari stimulus internal ini dapat berupa kondisi fisik (misalnya atlet sedang tidak fit atau mengalami cedera) maupun kondisi emosional atlet. Jannah (2017) menjelaskan bahwa stimulus internal dipengaruhi oleh stimulus eksternal. Misalnya, karena cuaca yang tidak bersahabat, atlet kesulitan untuk memanah tepat sasaran. Situasi seperti itu dapat mempengaruhi emosi atlet sehingga konsentrasinya buyar. Di sisi lain, karena konsentrasinya pecah, atlet dapat merasa frustrasi dan *distress* sehingga semakin sulit untuk berkonsentrasi.

Salah satu contoh kondisi emosi-onal yang mempengaruhi performa atlet adalah kecemasan. Jannah (2016) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu perasaan tidak menyenangkan yang disebabkan oleh situasi yang dianggap mengancam. Pada lingkup olahraga, situasi ancaman yang dimaksud dapat berupa tekanan yang diarahkan pada diri atlet untuk menampilkan performa terbaik. Pertandingan atau kompetisi merupakan contoh situasi ancaman yang dapat menyebabkan kecemasan pada atlet (Martens, Vealey, & Burton, 1990) sebab dalam situasi tersebut tekanan pada diri atlet untuk menampilkan performa terbaik sangat besar. Salah satu penyebab utama dari kecemasan atlet adalah atlet terlalu memikirkan kemungkinan dirinya mengalami kekalahan atau *fear of failure* (Spielberger dalam Amir, 2012).

Kecemasan sebetulnya merupakan aspek psikologis yang normal dialami oleh seseorang (Jannah, 2016). Namun bagi

atlet, jika kecemasan tersebut dialami dalam intensitas tinggi dan atlet kurang mampu mengelolanya, maka kecemasan dapat menghambat performa atlet di lapangan (Humara, 1999). Gunarsa (2008) menjelaskan bahwa kecemasan mempengaruhi performa atlet melalui dua hal, yakni fisik (seperti mudah berkeringat, jantung berdegup lebih cepat, otot-otot terasa kaku dan tegang, serta pernapasan tidak teratur) dan psikologis (misalnya sering gelisah, mudah emosi, dan konsentrasinya terganggu). Lebih lanjut Jannah (2016) menambahkan bahwa pengaruh kecemasan terhadap fisik dan psikologis atlet bergantung pada jenis kecemasannya; apakah kecemasan somatik (*somatic anxiety*) ataukah kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*).

Kondisi fisik dan psikologis yang tidak prima akibat kecemasan yang atlet rasakan dapat menjadi stimulus internal atlet yang dapat menghambat konsentrasinya. Oleh karenanya, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kecemasan dan konsentrasi pada atlet panahan.

## Metode

Penelitian ini tidak menggunakan teknik *sampling* tertentu karena merupakan penelitian populasi. Jadi seluruh atlet panahan Surabaya dipilih menjadi subjek penelitian. Jumlah subjek penelitian ini adalah 14 atlet panahan Surabaya.

Skala psikologis dan tes konsentrasi digunakan sebagai teknik pengumpulan data dalam penelitian ini. Terdapat dua skala psikologis yang digunakan untuk mengukur dua variabel penelitian. Instrumen pertama adalah SAS (*Sport Anxiety Scale*) yang dikembangkan oleh Smith, Smoll, dan Schutz pada tahun 1990 (Moran, 2004). SAS terdiri dari 21 aitem yang terbagi ke dalam 3 subskala: (1) *somatic anxiety*, (2) *worry*, dan (3) *concentration disruption*. Instrumen penelitian yang kedua adalah Grid

Concentration Exercise. Instrumen ini berbentuk tabel yang memuat secara acak angka dari 0-100. Cara mengerjakan tes konsentrasi ini dengan mengurutkan angka-angka tersebut. Semakin banyak angka yang berhasil diurutkan, maka semakin tinggi pula konsentrasi atlet (Harris & Harris, 1984).

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan korelasi *Product Moment*. Korelasi *Product Moment* digunakan untuk menguji hubungan atau korelasi antara variabel kecemasan dan variabel konsentrasi. Korelasi *Product Moment* dipilih sebagai teknik analisis data sebab teknik tersebut memang diperuntukkan bagi analisis hubungan antara dua variabel penelitian. Perhitungan statistik dilakukan dengan bantuan program SPSS 20.0 *for windows*.

### **Hasil dan Pembahasan**

Berdasarkan analisis data yang dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *Product Moment* diketahui bahwa terdapat hubungan antara kecemasan dan konsentrasi pada atlet panahan. Hasil ini ditunjukkan oleh taraf signifikansi yang diperoleh sebesar 0.001 yang berarti lebih kecil atau kurang dari 0.05 sehingga dikatakan bahwa kedua variabel penelitian memiliki hubungan yang signifikan. Berdasarkan hasil perhitungan statistik juga diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0.779. Nilai koefisien korelasi tersebut menunjukkan dua hal. Pertama, hubungan antara kecemasan dan konsentrasi masuk kategori kuat (Sugiyono, 2010). Kedua, arah hubungan antara dua variabel penelitian adalah negatif. Artinya, setiap peningkatan kecemasan akan diiringi dengan penurunan tingkat konsentrasi atlet panahan. Begitu pula sebaliknya, penurunan tingkat kecemasan akan diikuti dengan peningkatan konsentrasi atlet panahan.

Konsentrasi merupakan suatu keadaan di mana atlet dapat memfokuskan

perhatian dan pikirannya hanya pada beberapa informasi tertentu dalam satu waktu (Jannah, 2017; Hariadi, 2017). Saat atlet tengah berkonsentrasi, dia akan menyortir dan mengabaikan stimulus-stimulus di sekitarnya dan fokus pada gerakan-gerakan olahraganya (Eysenck & Keane, 2005). Kondisi ini membuat atlet mampu menunjukkan gerakan-gerakan olahraga yang selama ini dia latih hampir seperti otomatis dan mengalir (Weinberg & Gould, 2011). Weinberg dan Gould (2011) menjelaskan bahwa itu terjadi sebab atlet bermain tanpa beban. Namun saat atlet merasa cemas, atlet mempersepsikan situasinya sebagai suatu ancaman yang menekan (Jannah, 2016; Martens, Vealey, & Burton, 1990). Tekanan tersebut muncul karena atlet merasa takut akan kemungkinan dia gagal menampilkan performa terbaik sehingga kalah dari pertandingan (Spielberger dalam Amir, 2012). Atlet takut akan konsekuensi yang mungkin diperolehnya dari kegagalan dan kekalahan tersebut, tetapi di sisi lain atlet juga memiliki keinginan untuk menang dan berhasil (Anshel dalam Satiadarma, 2000).

“Konflik” dalam diri atlet tersebut membuat atlet menjadi salah memfokuskan perhatiannya pada stimulus-stimulus yang tidak relevan dengan gerakan-gerakan olahraga dan performanya (Baumeister & Steinhilber, 1984; Hatzigeorgiadis & Biddle, 2001). Sebaliknya, atlet malah fokus pada kecemasan yang dirasakannya, termasuk memikirkan konsekuensi jika dia gagal dan bagaimana dia melarikan diri dari perasaan cemasnya tersebut, sehingga konsentrasinya menjadi terpecah (Weinberg & Gould, 2011).

Hasil penelitian ini mendukung paparan di atas, bahwa kecemasan dapat mempengaruhi konsentrasi atlet. Hill, Hanton, Matthews, & Flaming (2010) menjelaskan bahwa kecemasan akan mengganggu konsentrasi atlet jika intensitasnya terlalu tinggi sehingga sulit dikontrol oleh atlet.

Di sisi lain, tidak semua jenis kece-  
masan mempengaruhi konsentrasi. Jannah  
(2016) menjelaskan bahwa terdapat dua  
jenis kecemasan, yakni kecemasan somatik  
dan kecemasan kognitif. Kedua kecemasan  
tersebut memiliki pengaruh yang berbeda  
terhadap atlet (Gunarsa, 2008; Jannah,  
2016; Satiadarma, 2000). Morris, Davis,  
dan Hutchings (dalam Mellalieu, Hanton,  
& Fletcher, 2009) menjelaskan bahwa ke-  
cemasan somatik merupakan elemen  
fisiologis dari kecemasan yang mempe-  
ngaruhi kondisi fisik-fisiologis atlet.  
Contohnya, sulit bernapas, mudah ber-  
keringat, sakit perut, degup jantung lebih  
cepat, dan seterusnya. Sementara itu,  
kecemasan kognitif merupakan elemen  
kognitif dari kecemasan yang mempe-  
ngaruhi pikiran dan psikologis atlet  
(Jannah, 2016; Weinberg & Gould, 2011).  
Contoh pengaruh kecemasan kognitif  
terhadap atlet antara lain adanya pikiran-  
pikiran negatif bahwa atlet tidak akan  
menang, khawatir atas penilaian pihak lain  
terhadap performanya, *distress* secara  
emosional, tertekan karena kompetitornya  
lebih senior sekaligus superior, dan  
seterusnya. Smith dan Sarason (1993)  
menambahkan contoh lain dari kecemasan  
kognitif, yakni atlet merasa khawatir dan  
berpikiran negatif mengenai proses dan  
hasil pertandingan serta bagaimana  
keduanya dapat mengancam posisi atlet  
untuk menerima konsekuensi yang tidak  
menyenangkan.

Berdasarkan penjelasan mengenai  
kecemasan somatik dan kecemasan kogni-  
tif, dapat dilihat bahwa kecemasan kognitif  
lebih mungkin mempengaruhi konsentrasi  
secara langsung daripada kecemasan soma-  
tik. Hal sama disampaikan oleh Nikseresht,  
Yabande, Rahmanian, dan Jahromi (2017)  
bahwa kecemasan kognitif dapat meng-  
ganggu konsentrasi dan fokus atlet. Salah  
satu penyebab mengapa kecemasan kog-  
nitif mempengaruhi konsentrasi adalah  
karena komponen kecemasan kognitif itu  
sendiri yang berupa pikiran-pikiran negatif  
atlet. Seperti yang diketahui, konsentrasi

merupakan kemampuan memfokuskan pi-  
kiran pada beberapa stimulus saja. Dengan  
adanya pikiran-pikiran negatif dari  
kecemasan kognitif, stimulus-stimulus  
yang menarik atensi atlet menjadi terlalu  
banyak (Weinberg & Gould, 2011).  
Imbasnya, atlet gagal melakukan atensi  
selektif dengan menyortir stimulus-  
stimulus yang diterima inderanya sehingga  
konsentrasi atlet menjadi terpecah.

Meskipun kecemasan kognitif  
dapat berpengaruh langsung terhadap kon-  
sentrasi atlet, namun kecemasan somatik  
juga dapat berimbas pada menurunnya  
kemampuan atlet untuk berkonsentrasi.  
Penelitian yang dilakukan oleh Wilson,  
Vine, dan Wood (2009) menemukan  
bahwa pebasket yang berada dalam situasi  
menekan, yakni diberitahu bahwa  
performanya sedang dievaluasi, diketahui  
memiliki fiksasi mata (*quiet eye*) yang  
lebih tinggi daripada atlet yang tidak  
sedang berada dalam situasi tersebut.  
Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya,  
situasi yang menekan merupakan salah  
satu sumber dari kecemasan (Jannah, 2016;  
Martens, Vealey, & Burton, 1990).

Tekanan yang atlet rasakan mem-  
buatnya menunjukkan simtom-simtom  
fisik dari kecemasan, yakni kecemasan  
somatik. Salah satu pengaruh kecemasan  
somatik terhadap fisik-fisiologis atlet dapat  
dilihat dari tatapan matanya yang gelisah  
dan sulit menatap satu objek dengan fokus  
dalam waktu tertentu (Williams & Elliott  
dalam Weinberg & Gould, 2011). Di sisi  
lain, ketidakmampuan atlet dalam menjaga  
tatapan matanya terfiksasi pada satu objek  
menandakan bahwa dia sulit untuk  
menjaga fokus dan konsentrasinya. Dengan  
kata lain, jika kecemasan kognitif  
mempengaruhi konsentrasi dengan  
“pembanjiran” pikiran-pikiran negatif  
sehingga terlalu banyak informasi yang  
harus atlet sortir, maka kecemasan somatik  
mempengaruhi konsentrasi melalui gejala-  
gejala fisik seperti tatapan mata. Maka dari  
itu, kecemasan yang sering kali muncul  
sebagai respon atas situasi-situasi yang

menekan atlet termasuk salah satu stimulus internal yang dapat mengganggu konsentrasi atlet (Weinberg & Gould, 2011).

Pada dasarnya kecemasan merupakan sesuatu yang normal dirasakan dan dalam intensitas sedang justru mampu memfasilitasi performa atlet (Humara, 1999). Namun, penelitian ini tidak menganalisis lebih mendalam mengenai pengaruh perbedaan intensitas kecemasan terhadap konsentrasi sehingga diperlukan penelitian selanjutnya untuk melakukannya.

## Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, disimpulkan bahwa terhadap hubungan antara kecemasan dan konsentrasi pada atlet panahan. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh adalah  $-0.779$  dan termasuk dalam kategori kuat. Selain itu, dari nilai koefisien korelasi tersebut diketahui arah korelasi adalah negatif. Artinya, setiap peningkatan kecemasan akan diiringi dengan penurunan tingkat konsentrasi atlet panahan atau penurunan tingkat kecemasan akan diikuti dengan peningkatan konsentrasi atlet panahan.

## Daftar Pustaka

- Abernaty, B. (2001). Attention. In R. N. Singer, H. A. Hausaenblas, & C. A. Janelle (Eds.). *Handbook of sport psychology* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 53-85). New York, NY: John Wiley & Sons, Inc.
- Amir, N. (2012). Pengembangan alat ukur kecemasan olahraga. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, 16(1), 325-347.
- Anjali, & Dabas, A. (2017). A study of competitive anxiety of elite compound archers of India. *National Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 2 (3), 1-3.
- Baumeister, R. F., & Steinhilber, A. (1984). Paradoxical effects of supportive audiences on performance under pressure: The home field disadvantage in sports championships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 85-93.
- Christian, A. (2016, August 18). Catatan perolehan medali Indonesia di Olimpiade [Online]. Retrieved from <http://www.olahraga.kompas.com/read/2016/08/18/00061331/catatan.perolehan.medali.indonesia.di.olimpiade>
- Cox, R. H. (2002). *Sport psychology, concept and applications*. Boston, MA: McGraw-Hill.
- Diah, F. (2017, August 22). Malaysia juara umum panahan, Indonesia runner-up [Online]. Retrieved from <http://www.sport.detik.com/sport-lain/d-3609665/malaysia-juara-umum-panahan-indonesia-runner-up>
- Eysenck, M. W., & Keane, M. (2005). *Cognitive psychology: A student's handbook*. (4<sup>th</sup> ed.). New York, NY: Psychology Press.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi olahraga prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Haniy, S. U. (2016, August 4). Tim panahan Indonesia ingin mengulang sejarah 3 srikandi [Online]. Retrieved from <http://www.rappler.com/indonesia/>

- 141837-profil-atlet-panahan-indonesia-olimpiade-rio-2016
- Harris, D. V., & Harris, B. L. (1984). *The athlete's guide to sport psychology: Mental skills for physical people*. New York, NY: Leisure Press.
- Hatzigeorgiadis, A., & Biddle, S. J. H. (2001). Athletes' perceptions of cognitive interference during competition influence concentration and effort. *Anxiety, Stress, and Coping, 14*, 411–422.
- Hill, D. M., Hanton, S., Matthews, N., & Fleming, S. (2010). Choking in sport: A review. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 3* (1), 24–39.
- Hitti, P. K. (2002). *History of the Arabs from the earliest times to the present*. New York, NY: Palgrave Macmillan.
- Humara, M. (1999). The relationship between anxiety and performance: A cognitive-behavioral perspective. *Athletic Insight the Online Journal of Sport Psychology, 1*(2), 1-14.
- Indahwati, N., & Ristanto, K. O. (2016). The application of pettlep imagery exercise to competitive anxiety and concentration in Surabaya archery athletes. *International Journal of Educational Science and Research, 6*(3), 131-138.
- Jannah, M. (2016). *Kecemasan olahraga: Teori, pengukuran, dan latihan mental*. Surabaya, Sby: Unesa University Press.
- Jannah, M. (2017). *Seri pelatihan mental olahraga: Konsentrasi*. Surabaya, Sby: Unesa University Press.
- Komarudin. (2013). *Pengantar psikologi olahraga: Latihan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung: PT. Remaja Rosda-karya.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc.
- Maxson, L. W. (2013). *The archery: The history of archery series*. Worcestershire: Read Books Ltd.
- Mellalieu, S. D., Hanton, S., & Fletcher, D. (2009). *A competitive anxiety review: recent directions in sport psychology research*. New York, NY: Nova Science Publishers, Inc.
- Moran, A. P. (2004). *Sport and exercise psychology: A critical introduction*. New York. NY: Routledge.
- Nikseresht, A., Yabande, A., Rahmanian, K., & Jahromi, A. S. (2017). Pre-competition anxiety score among elite boy swimmers in Iran. *Middle East Journal of Family Medicine, 15* (6), 65-70.
- Parrish, C. (2012). Archery. In John Nauright & Charles Parrish (Eds.). *History, culture, and practice: Sports around the world* (Volume 1). Santa Barbara, CA: ABC-CLIO.
- Satiadarma, M. P. (2000). *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Shabrina, K. N. (2017, August 20). Boling, wushu dan panahan jadi harapan Indonesia untuk mendulang emas di SEA Games 2017 [Online]. Retrieved from <http://www.sports.okezone.com/read/2017/08/20/43/1759164/boling-wushu-danpanahan-jadi-harapan-indonesia-untuk-mendulang-emas-di-sea-games-2017>
- Smith, R. E., & Sarason, I. G. (1993). *Psychology the frontiers of behavior*. New York, NY: Harper & Row Publisher.

- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology* (5<sup>th</sup> ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wilson, V. E., Peper, E., & Schmid, A. (2006). Training strategies for concentration. In J. N. Williams (Ed.). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (5<sup>th</sup> ed.). Boston, MA: McGraw Hill.
- Wilson, M., Vine, S., & Wood, G. (2009). The influence of anxiety on visual attentional control in basketball free-throw shooting. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31, 152–168.