

KONTRIBUSI KEPERCAYAAN DIRI, KECEMASAN DAN KONSENTRASI TERHADAP ATLET BOLA BASKET

Wilda Agustina¹, Sulaiman², Donny Wira Yudha³
Universitas Negeri Semarang^{1,2,3}
wildawiwit@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kontribusi kepercayaan diri, kecemasan dan konsentrasi terhadap performa pada atlet bola basket Padangsidimpuan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi sebanyak 130 atlet, setelah dilakukan pengambilan sampel dengan teknik *proporsional sampling* diperoleh 72 atlet. Instrumen yang digunakan adalah angket, tes konsentrasi grid dan FIBA Livestats. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan terdapat kontribusi yang signifikan kepercayaan diri terhadap performa atlet bola basket (F hitung = 67,989, dan p value = 0,00) sebesar 49,3%, kecemasan terhadap performa atlet bola basket (F hitung = 45,042 dan p value = 0,00) sebesar 39,2%, konsentrasi terhadap performa (F hitung = 57,925 dan p value = 0,00) 45%, dan kontribusi antara kepercayaan diri, kecemasan dan konsentrasi bersama-sama dengan kinerja (Fhitung= 29.927 dengan nilai p= 0.00) adalah 56.9%. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa: Kepercayaan diri memberikan kontribusi positif terhadap kinerja atlet bola basket Padangsidimpuan; Kecemasan memberikan kontribusi negatif terhadap kinerja atlet bola basket Padangsidimpuan; Konsentrasi memberikan kontribusi positif terhadap kinerja atlet bola basket Padangsidimpuan; Terdapat kontribusi antara rasa percaya diri, kecemasan dan konsentrasi secara bersama-sama terhadap kinerja atlet di kota Padangsidimpuan.

Kata Kunci: Kepercayaan Diri, Kecemasan, Konsentrasi, Performa

ABSTRACT

This research was conducted to determine the contribution of self-confidence, anxiety and concentration to the performance of Padangsidimpuan basketball athletes. This study uses a quantitative approach. The population was 130 athletes, after sampling using proportional sampling technique, 72 athletes were obtained. The instruments used are questionnaires, grid concentration tests and FIBA Livestats. The data analysis technique uses multiple linear regression analysis. The results showed that there was a significant contribution of self-confidence to the performance of basketball athletes (F count = 67.989, and p value = 0.00) of 49.3%, anxiety to the performance of basketball athletes (F count = 45.042 and p value = 0, 00) of 39.2%, concentration on performance (F count = 57.925 and p value = 0.00) 45%, and the contribution of self-confidence, anxiety and concentration together with performance (F count = 29.927 with p value = 0 .00) is 56.9%. The conclusion of this research shows that:Self-confidence makes a positive contribution to the performance of Padangsidimpuan basketball athletes; Anxiety makes a negative contribution to the performance of Padangsidimpuan basketball athletes; Concentration makes a positive contribution to the performance of Padangsidimpuan basketball athletes; There is a contribution between self-confidence, anxiety and concentration together on the performance of athletes in the city of Padangsidimpuan.

Keyword : Anxiety, Confidence, Concentration, Performance

PENDAHULUAN

Bola basket adalah olahraga tim di mana dua tim yang terdiri dari lima pemain bersaing satu sama lain untuk mencetak poin dengan memasukkan bola ke keranjang lawan (Akbar et al., 2019). Salah satu bentuk olahraga paling populer di seluruh dunia adalah bola basket: 11% di dunia bermain bola basket, dan organisasi yang menaunginya adalah *Federation Internationale de Basketball* (FIBA) (Newman & Newberg, 2010). Bola basket merupakan olahraga yang berbasis lapangan yang membutuhkan kemahiran dalam berbagai parameter fisik dan kemampuan motorik untuk mencapai kesuksesan baik itu dari segi teknis ataupun taktis (Petway et al., 2020).

Selain faktor fisik, faktor mental juga memiliki peran untuk mewujudkan keberhasilan atlet dalam mencapai puncak prestasi. Dalam kompetisi olahraga kemahiran atau penguasaan dari teknik dasar permainan akan menciptakan seorang atlet memiliki keterampilan yang handal tentunya, akan tetapi selain penguasaan teknik seorang atlet juga harus memiliki penguasaan atau kontrol pada dirinya juga (Kumbara et al., 2019) Ada banyak faktor psikologis yang dapat berdampak pada olahraga, antara lain: kepercayaan diri, dorongan untuk sukses, kecerdasan, kemandirian, ketegasan, antusiasme, rasa tanggung jawab, kecemasan, dan lain lainnya (Effendi, 2016).

Lestari & Dewi, (2022), melakukan penelitian pada atlet bola basket di kabupaten Jombang dan menemukan hasil penelitian yang dimana kepercayaan diri berpengaruh positif bagi atlet dan berdampak signifikan. Seorang atlet akan percaya bahwa dirinya dapat tampil maksimal dalam olahraga jika memiliki rasa percaya diri yang tinggi (Wijaya, 2018). Pada penelitian yang dilakukan oleh (Diyanto et al., 2018), terhadap atlet bola voli tunas pekalongan menemukan bahwa kepercayaan diri memiliki kontribusi yang positif terhadap penampilan atau performa sebesar 32,15 %.

Masalah kecemasan atlet, termasuk yang disebabkan oleh faktor eksternal seperti penonton, wasit, dan lingkungan sekitar. Wismanadi, (2017), melakukan penelitian terhadap atlet tim bola basket putra Surabaya dan menemukan hasil bahwa kecemasan memiliki kontribusi terhadap performa sebesar 32% yang dimana performa atlet akan dipengaruhi oleh tingkat kecemasannya. Berbeda dengan oleh Diyanto et al., (2018), mengungkapkan pada penelitiannya bahwa kecemasan memiliki kontribusi positif terhadap tinggi rendahnya performa dari seorang atlet sebesar 45,02%.

Konsentrasi seorang atlet dapat dipengaruhi oleh kecemasan; setiap peningkatan kecemasan akan disertai dengan penurunan konsentrasi atlet sebaliknya penurunan kecemasan atlet akan diikuti dengan peningkatan konsentrasi atlet, konsentrasi seorang atlet dapat dipengaruhi oleh kecemasan (Jannah, 2017). Konsentrasi sendiri sangat besar perannya terhadap olahraga karena apabila terganggunya konsentrasi pemain saat dilapangan maka akan timbul berbagai masalah seperti akurasi lemparan, pukulan, tendangan akan berkurang (Triandana et al., 2021). Purnama. .G.A, (2021), mengungkapkan bahwa terdapat korelasi positif antara konsentrasi dengan performa yang kontribusinya sebesar 31,6%.

Di kota Padangsidimpuan partisipan bola basket termasuk tinggi, bisa dilihat dari banyaknya pertandingan atau turnamen yang diadakan disetiap tahun. Namun untuk prestasi diluar kota club basket di Padangsidimpuan masih sangat kurang. Situasi di lapangan yang sering menjadi masalah pada atlet bola basket di kota Padangsidimpuan saat pertandingan di tingkat luar daerah adalah atlet yang kurang bisa mempertahankan tingkat performanya saat dalam pertandingan tingkat daerah. Hal ini disebabkan oleh atlet

mengalami rasa tegang, gugup dan kehilangan rasa percaya diri ketika menghadapi club-club dari luar kota sehingga sering tidak fokus mengakibatkan tampil kurang maksimal.

Berdasarkan uraian diatas perlu dilakukan penelitian mengenai kontribusi kepercayaan diri, kecemasan dan konsentrasi terhadap performa atlet yang bertujuan untuk dijadikan dan dimanfaatkan sebagai acuan pelatih dalam memberikan gambaran aspek psikologis dan menyusun program latihan mental bagi atlet bola basket sehingga atlet dapat mengontrol permasalahan kondisi psikologis saat pertandingan dan mampu menampilkan kemampuan terbaiknya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dan jenis penelitian yang digunakan adalah korelasi. Penelitian korelasional merupakan penelitian yang melihat hubungan antara satu atau beberapa ubahan dengan satu atau beberapa ubahan yang lain. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua atlet klub bola basket di Padangsidimpuan yang akan mengikuti pertandingan Perbasi Cup, berjumlah 13 Klub yang dimana setiap club menurunkan 10 pemain. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan menentukan kriteria bahwa tim tersebut lolos ke babak fase 8 besar dan atlet yang memiliki menit bermain selama pertandingan.

Teknik pengumpulan data kepercayaan diri menggunakan angket yang terdiri dari 5 faktor kepercayaan diri yaitu: Optimis; independen; sportif; tidak mencemaskan diri, dan bisa beradaptasi, kecemasan menggunakan angket dengan 3 faktor kecemasan, antara lain: somatik, khawatir dan gangguan konsentrasi dan konsentrasi menggunakan tes *grid concentration*.

Teknik analisis data penelitian ini menggunakan metode analisis regresi linear berganda. Penelitian ini menyelidiki tingkat kontribusi antar variabel independent dan variabel dependen, dan analisis deskripsi perhitungan analisis menggunakan bantuan Microsoft Excel dan SPSS 23 for windows.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi hasil analisis data, diperoleh hasil uji normalitas dan linearitas data sebagai berikut:

Tabel 1.
Uji Normalitas

Unstandardized Residual	Std. Dev	Signifikansi	Keterangan
	4,583	0,200	Normal

Tabel 2.
Uji Linearitas

Variabel	Df	F	Sig.	Interprestasi
Kepercayaan diri – Performa	1	58,061	0,000	Linear
Kecemasan – Performa	1	43,075	0,000	Linear
Konsentrasi – Performa	1	67,653	0,000	Linear

Hipotesis I

Hipotesis pertama berbunyi “ terdapat kontribusi kepercayaan diri terhadap performa atlet bola basket Padangsidimpuan”. Dari hasil analisis menggunakan SPSS ditemukan bahwa :

Tabel 3.
Uji Hipotesis

Variabel	F hitung	F tabel	Sig.	α	Interprestasi
Kepercayaan diri Terhadap performa	67,989	3,98	0,00	0,05	Terdapat Kontribusi Yang Signifikan

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa tingkat signifikansi sebesar $0,00 < 0,05$ yang artinya terdapat kontribusi yang signifikan kepercayaan diri terhadap performa atlet bola basket Padangsidempuan.

Tabel 4.
Model Summary

Variabel	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
Kepercayaan diri Terhadap performa	0,702	0,493	0,485	4,616

Tabel di atas merupakan hasil perhitungan indeks korelasi ganda (R) sebesar 0,702 dan R Square sebesar 0,493. Kontribusi kepercayaan diri terhadap performa atlet bola basket Padangsidempuan sebesar 49,3%.

Hipotesis II

Hipotesis kedua berbunyi “terdapat kontribusi kecemasan terhadap performa atlet bola basket Padangsidempuan”. Dari hasil analisis menggunakan SPSS ditemukan bahwa.

Tabel 5.
Uji hipotesis

Variabel	F hitung	F tabel	Sig.	α	Interprestasi
Kecemasan Terhadap Performa	45,042	3,98	0,00	0,05	Terdapat Kontribusi Yang Signifikan

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa tingkat signifikansi sebesar $0,00 < 0,05$ yang artinya terdapat kontribusi yang signifikan kecemasan terhadap performa atlet bola basket Padangsidempuan.

Tabel 6.
Model Summary

Variabel	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
Kecemasan Terhadap Performa	0,626	0,392	0,383	5,055

Tabel di atas merupakan hasil perhitungan indeks korelasi ganda (R) sebesar 0,626 dan R Square sebesar 0,392. Kontribusi kecemasan terhadap performa atlet bola basket Padangsidempuan sebesar 39,2%.

Hipotesis III

Hipotesis ketiga berbunyi “terdapat kontribusi konsentrasi terhadap performa atlet bola basket Padangsidipuan”. Dari hasil analisis menggunakan SPSS ditemukan bahwa.

Tabel 7.
Uji hipotesis

Variabel	F hitung	F tabel	Sig.	α	Interprestasi
Konsentrasi Terhadap Performa	57,925	3,98	0,00	0,05	Terdapat Kontribusi Yang Signifikan

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa tingkat signifikansi sebesar $0,00 < 0,05$ yang artinya terdapat kontribusi yang signifikan konsentrasi terhadap performa atlet bola basket Padangsidipuan.

Tabel 8.
Model Summary

Variabel	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
Konsentrasi Terhadap Performa	0,671	0,450	0,442	4,806

Tabel di atas merupakan hasil perhitungan indeks korelasi ganda (R) sebesar 0,671 dan R Square sebesar 0,450. Kontribusi konsentrasi terhadap performa atlet bola basket Padangsidipuan sebesar 45%.

Hipotesis IV

Hipotesis ke empat berbunyi ”terdapat kontribusi antara kepercayaan diri, kecemasan dan konsentrasi secara bersama terhadap performa atlet bola basket Padangsidipuan”. Dari hasil analisis yang dilakukan menggunakan SPSS ditemukan bahwa:

Tabel 15.
Uji Hipotesis

Variabel	F hitung	F tabel	Sig.	α	Interprestasi
Kepercayaan diri, Kecemasan dan Konsentrasi Secara Bersama Terhadap Performa	29,927	2,74	0,00	0,05	Terdapat Kontribusi Yang Signifikan

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa tingkat signifikansi sebesar $0,00 < 0,05$ yang artinya terdapat kontribusi yang signifikan antara kepercayaan diri, kecemasan dan konsentrasi secara bersama terhadap performa atlet bola basket Padangsidipuan.

Tabel 8.
Model Summary

Variabel	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
Kepercayaan diri, Kecemasan dan Konsentrasi Secara	0,754	0,569	0,550	4,316

Bersama Terhadap
Performa

Tabel di atas merupakan hasil perhitungan indeks korelasi ganda (R) sebesar 0,754 dan R Square sebesar 0,569. Kontribusi antara kepercayaan diri, kecemasan dan konsentrasi secara bersama terhadap performa atlet bola basket Padangsidimpuan sebesar 56,9%.

PEMBAHASAN

Berdasarkan pengujian hipotesis bahwa kepercayaan diri memberikan kontribusi positif sebesar 49,3% terhadap performa dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Individu yang percaya diri cenderung lebih terampil dan efektif dalam menggunakan sumber daya kognitif yang diperlukan untuk kesuksesan olahraga (Hays et al., 2009). Penelitian yang dilakukan oleh Arnetta et al., (2023) mengungkapkan bahwa seorang atlet harus memiliki tingkat kepercayaan diri yang baik dalam berlatih maupun bertanding dan dalam hal ini seorang pelatih juga memiliki peran penting dalam membantu meningkatkan rasa kepercayaan diri atlet yang kurang pada saat di lapangan. Semakin tinggi rasa percaya diri yang dimiliki oleh seorang atlet maka akan semakin tinggi pula performa yang ditampilkan selama pertandingan maupun latihan.

Sedangkan kecemasan memiliki kontribusi yang bersifat negatif terhadap performa atlet bola basket kota padangsidimpuan, artinya semakin tinggi rasa cemas yang dimiliki oleh atlet maka tingkat performanya akan menurun. Pada penelitian ini kecemasan memberikan kontribusi sebesar 39,2% terhadap performa. Nugraha et al., (2020), dalam penelitiannya menjelaskan bahwa atlet yang mengalami kecemasan sebelum maupun selama berlangsungnya pertandingan menimbulkan performa yang tidak optimal. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khan, (2017) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa kecemasan secara negatif dapat mempengaruhi penampilan dari seorang atlet.

Berbeda dengan kecemasan, konsentrasi juga memberikan kontribusi yang positif terhadap performa atlet bola basket kota Padangsidimpuan. Semakin tinggi konsentrasi atlet tersebut, kemampuan atau performa dari atlet tersebut akan semakin meningkat. Pada penelitian ini konsentrasi sendiri memiliki kontribusi terhadap performa atlet sebesar 45%. Hal yang sama disampaikan oleh Sunjoyo et al., (2023), bahwa terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara atlet yang memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi dan konsentrasi rendah, hasil analisis terdapat individu yang memiliki konsentrasi tinggi lebih memiliki keterampilan yang lebih baik dibandingkan dengan tingkat konsentrasi yang rendah.

Tingkat kepercayaan diri dapat menjadi penentu dalam menurunkan tingkat kecemasan terhadap pertandingan (Kurniawan & Muhyi, 2020). Semakin tinggi tingkat kepercayaan diri yang dimiliki oleh seorang atlet maka akan semakin rendah pula tingkat kecemasan yang dimiliki atlet tersebut, yang berarti kecemasan memiliki pengaruh negatif terhadap kepercayaan diri seorang atlet. Amaliyah Khoiriyatul, (2018), dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa Ketika kepercayaan diri atlet rendah maka kecemasan prakompetisi tinggi pada atlet dan sebaliknya ketika kepercayaan diri tinggi maka kecemasan prakompetisi rendah pada atlet dengan sumbangan efektif kepercayaan diri terhadap kecemasan sebesar 76,4%. Dan pada penelitian yang dilakukan oleh (Jannah, 2017), dikemukakan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecemasan dengan konsentrasi atlet, setiap peningkatan kecemasan akan diiringi dengan penurunan tingkat konsentrasi atlet dan sebaliknya penurunan tingkat kecemasan akan menyebabkan

peningkatan konsentrasi atlet. Sejalan dengan Pratama, (2019), dalam penelitiannya menjelaskan bahwa kecemasan atlet yang tinggi mampu memberikan peran yang lemah pada konsentrasi atlet, dengan kata lain semakin tinggi tingkat kecemasan atlet renang maka semakin rendah konsentrasi dalam diri atlet.

Peran psikologi dalam olahraga sangat penting untuk menunjang performa di lapangan, baik buruknya performa ditentukan oleh pengelolaan emosi pemain agar tetap fokus agar tetap termotivasi dan semangat juang untuk memberikan penampilan yang terbaik dalam mencapai kemenangan (Permadi & Fernando, 2021). Muslim, Nawir, & Jalal, (2020),

dalam penelitiannya menjelaskan bahwa kematangan psikologis yang baik pada atlet memungkinkan mereka memaksimalkan performa fisik, teknik, taktis, dan strategis selama bertanding.

Dari beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa, terdapat kontribusi bersama-sama antara kepercayaan diri, kecemasan dan konsentrasi terhadap performa olahraga. Apabila tingkat kepercayaan diri dan konsentrasi tinggi dan kecemasan rendah maka performa yang tinggi akan tercapai.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil dari analisis data yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut terdapat kontribusi antara kepercayaan diri, kecemasan dan konsentrasi secara bersama terhadap performa pada atlet di kota Padangsidimpuan. Hal ini dapat dilihat dari nilai F hitung sebesar 29,927 lebih besar dari t-tabel sebesar 3,13 pada taraf signifikansi 0,05. Kepercayaan diri, kecemasan dan konsentrasi memberikan kontribusi secara bersama terhadap performa sebesar 56,9%.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. F., Priambodo, A., & Jannah, M. (2019). Pengaruh Latihan Imagery Dan Tingkat Konsentrasi Terhadap Peningkatan Keterampilan Lay Up Shoot Bola Basket Sman 1 Menganti Gresik. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 2(2), 1–13. <https://doi.org/10.33503/jpjok.v2i2.445>
- Amaliyah Khoiriyatul, A. (2018). Pertandingan Pada Atlet Bola Basket Di Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(2), 5. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/23860>
- Arnetta, N. S., Pudjijuniarto, P., Susanto, H. I., & Sholikhah, M. A. (2023). Motivasi dan Kepercayaan Diri Atlet Hockey Indoor Dalam Menghadapi Kejuaraan Nasional. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 3(2), 100–108. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JOK/article/view/829>
- Darisman, Kurniawan, E., & 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>
- Diyanto, K., Wira Yudha Kusuma, D., & Rustiadi, T. (2018). Correlation Anxiety, Self confidence and Motivation Toward Athlete's Performance of Tunas Volleyball Club Pekalongan. *Jpes*, 7(1), 7–12. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/21237>
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 27.
- Hays, K., Thomas, O., Maynard, I., & Bawden, M. (2009). The role of confidence in

- world-class sport performance. *Journal of Sports Sciences*, 27(11), 1185–1199. <https://doi.org/10.1080/02640410903089798>
- Jannah, M. (2017). Kecemasan dan Konsentrasi Pada Atlet Panahan Anxiety and Concentration among Archery Athletes. *Jurnal Sikologi Teori Dan Terapan*, 8(1), 53–60.
- Khan, A. (2017). Effects of Anxiety on Athletic Performance. *Research & Investigations in Sports Medicine*, 1(2). <https://doi.org/10.31031/RISM.2017.01.000508>
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2019). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuwangi Pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28. <https://doi.org/10.24114/jik.v17i2.12299>
- Lestari, A., & Dewi, R. C. (2022). Hubungan Kepercayaan Diri dan Motivasi Terhadap Peak Performance Pada Atlet Bola Basket di Kabupaten Jombang. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(03), 179–184. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/48335>
- Muslim, M., Nawir, N., & Jalal, D. (2020). Hubungan Kematangan Psikologis Dan Lama Latihan Terhadap Prestasi Atlet Olahraga Bela Diri. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1), 16–22. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.294>
- Newman, J. S., & Newberg, A. H. (2010). Basketball Injuries. In *Radiologic Clinics of North America*. <https://doi.org/10.1016/j.rcl.2010.07.007>
- Nugraha, D. Y., Salman, R. S., J. B. P., Al, M. G., Ikham, A., Bahrin, M. I., & Ridwan, F. K. (2020). The Effect of Mental Toughness and Competitive Anxiety on Athletes. *Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations*, 9(2), 122–130.
- Permadi, A. A., & Fernando, R. (2021). Hubungan Keterampilan, Kondisi Fisik dan Psikologi terhadap Performance Pemain Sepakbola. *Indonesia Performance Journal*, 5(1), 14–20.
- Petway, A. J., Freitas, T. T., Calleja-González, J., Leal, D. M., & Alcaraz, P. E. (2020). Training load and match-play demands in basketball based on competition level: A systematic review. *PLoS ONE*, 15(3), 1–21. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0229212>
- Pratama, B. (2019). Pengaruh kecemasan terhadap konsentrasi pada atlet renang petrokimia Gresik. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 3(2), 76. <https://doi.org/10.26740/jossae.v3n2.p76-80>
- Purnama, .G.A, D. (2021). Kontribusi Kecemasan Dan Konsentrasi Terhadap Performa Atlet Senam. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sunjoyo, S., Rumpoko, S. S., Kuncoro, B., & Prakoso, E. T. (2023). Pengaruh Latihan Imagery dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Forehand Service Pada Pembinaan Prestasi Tenis Meja Universitas Tunas Pembangunan. *Journal on Education*, 5(4), 16088–16099. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i4.2684>
- Triandana, A., Syafril, S., & Nopiyanto, Y. E. (2021). Karakteristik Psikologis Atlet PON Bengkulu ditinjau dari Cabang Olahraga Individu. *SPORT GYMNASTICS : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 126–137. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v2i1.14862>
- Wijaya, I. M. K. (2018). Kecemasan, percaya diri dan motivasi berprestasi atlet ukm bulutangkis. *Jurnal Penjakora*, 5(1), 36–46.
- Wismanadi, H. (2017). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Performa Atlet Tim

Bolabasket Putra Kota Surabaya Dalam Persiapan Pekan Olahraga Provinsi Iv Di Kota Madiun. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 2(1), 25. <https://doi.org/10.26740/jossae.v2n1.p25-26>