

**PENGARUH *DEEP BREATHING RELAXATION* TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN KONSENTRASI ATLET BOLA VOLI**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

Bernardus Arya Prihlian

1901173

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2023**

HAK CIPTA

PENGARUH DEEP BREATHING RELAXATION TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN KONSENTRASI ATLET BOLA VOLI

Oleh :

Bernardus Arya Prihlian

Skripsi yang diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Bernardus Arya Prihlian

Universitas Pendidikan Indonesia

Agustus 2023

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak
ulang difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI
PENGARUH DEEP BREATHING RELAXATION TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN KONSENTRASI ATLET BOLA VOLI

Oleh :
Bernardus Arya Prihlian
1901173

Disetujui dan Disahkan Oleh :

Pembimbing I



Prof. Dr. Berliana, M.Pd
NIP. 136205131986022001

Pembimbing II



Prof. Dr. Komarudin, M.Pd
NIP. 197204031999031003

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



Dr. H. Mulyana, M.Pd
NIP. 197108041998021001

ABSTRAK

PENGARUH *DEEP BREATHING RELAXATION* TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN KONSENTRASI ATLET BOLA VOLI

Bernardus Arya Prihlian¹, Berliana², Komarudin³

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga & Kesehatan,
Universitas Pendidikan Indonesia,

Jl. Dr. Setiabudhi No.229, Bandung, 40154, Indonesia.

¹Bernardus Arya Prihlian. Email: bernardusaryaprihlian@upi.edu.Telp :089607471980

²Berliana. Email: berliana@upi.edu.Telp :082134292447

³Komarudin. Email: komarudin_pko@upi.edu.Telp :081646894417

Kemampuan konsentrasi merupakan faktor penentu kesuksesan atlet untuk dapat menampilkan performanya dengan maksimal. Sehingga atlet mampu fokus mengerahkan semua kemampuan yang dimiliki dari hasil latihannya dengan baik dan tidak melakukan kesalahan-kesalahan di dalam pertandingan yang sedang dijalaninya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *deep breathing relaxation* terhadap peningkatan kemampuan konsentrasi atlet bola voli. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan *true experiment* dan menggunakan desain penelitian *Pretest – Posttest Control Group Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola voli putra club Alko Bandung. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling, sehingga sampel yang digunakan dalam penelitian ini yakni berjumlah 30 atlet.. Instrumen dalam penelitian menggunakan *concentration grid test* untuk mengukur tingkat kemampuan konsentrasi. Analisis data terhadap hasil penelitian menggunakan uji statistik parametrik dengan paired t test dan independent t test. Berdasarkan hasil analisis data terhadap diperoleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan *deep breathing relaxation* terhadap peningkatan kemampuan konsentrasi atlet bola voli.

Kata Kunci : bola voli, konsentrasi, *deep breathing relaxation*.

ABSTRACT

EFFECT OF *DEEP BREATHING RELAXATION* ON INCREASING THE CONCENTRATION ABILITY OF VOLLEYBALL ATHLETES

Bernardus Arya Prihlian¹, Berliana², Komarudin³

Sport Coaching Education, Faculty of Education, Sport & Health

Indonesian Education University

229th Dr. Setiabudhi Street, Bandung, 40154, Indonesia.

¹Bernardus Arya Prihlian. Email: bernardusaryaprihlian@upi.edu.Telp :089607471980

²Berliana. Email: berliana@upi.edu.Telp :082134292447

³Komarudin. Email: komarudin_pko@upi.edu.Telp :081646894417

The ability to concentrate is a determining factor for the success of athletes to be able to display their performance to the fullest. So that athletes are able to focus on exerting all the abilities they have from the results of their training well and not make mistakes in the matches they are currently undergoing. This study aims to determine the effect of deep breathing relaxation on improving the concentration ability of volleyball athletes. The research method used in this research is with true experimental and used a pretest – posttest control group design. The population in this study were male volleyball athletes from the Alko Bandung club. The sampling technique used was total sampling, so that the sample used in this study was 30 athletes. The instrument in this study used a concentration grid test to measure the level of concentration ability. Data analysis on research results used parametric statistical tests with paired t tests and independent t tests. Based on the results of data analysis on research results showing that there is a significant effect of deep breathing relaxation on increasing the concentration ability of volleyball athletes.

Keyword : *volleyball, concentration, deep breathing relaxation.*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERNYATAAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.5 Struktur Organisasi Skripsi.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 <i>Deep Breathing Relaxation</i>	8
2.1.1 Manfaat <i>Deep Breathing Relaxation</i>	9
2.1.2 Prosedur Pelaksanaan <i>Deep Breathing Relaxation</i>	9
2.2 Kemampuan Konsentrasi.....	11
2.2.2 Manfaat Kemampuan Konsentrasi	11
2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Konsentrasi	12
2.2.4 Cara Meningkatkan Kemampuan Konsentrasi	13
2.3 Kebutuhan Kemampuan Aspek Psikologis Atlet Bola Voli.....	14
2.4 Olahraga Bola Voli	14
2.5 Penelitian Yang Relevan	17
2.6 Kerangka Berpikir	21
2.7 Hipotesis	24

BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	26
3.1 Metode Penelitian	26
3.2 Desain Penelitian	26
3.3 Populasi dan Sampel.....	27
3.3.1 Populasi	27
3.3.2 Sampel	27
3.4 Instrumen Penelitian	28
3.5 <i>Treatment</i>	30
3.6 Prosedur Penelitian	31
3.7 Analisis Data	33
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	35
4.1 Temuan	35
4.2 Pembahasan`	46
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	53
5.1 Kesimpulan.....	53
5.2 Implikasi	53
5.3 Rekomendasi	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN.....	64

DAFTAR PUSTAKA

- Afdi, R. B., Zulman, Z., & Asmi, A. (2019). Pengaruh Model Latihan Passing Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dan Passing Atas Pemain Bolavoli. *Sport Science*, 19(1), 33–40. <https://doi.org/10.24036/Jss.V19i1.26>
- Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2020). Persepsi Atlet Futsal Putra Universitas Teknokrat Indonesia Terhadap Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Konsentrasi Saat Bertanding. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(2), 274–288.
- 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>
- Algani, W. P., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental Toughness Dan Competitive Anxiety Pada Atlet Bola Voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 06(1), 93–101. https://doi.org/10.1007/978-3-476-05728-0_22956-1
- Ali, M., Laksono, A. B. B., & Jannah, R. (2022). Pelayanan Kesehatan Dengan Latihan Deep Breathing Exercise Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa Sma Negeri 64 Cipayung. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1), 5–12. <https://ifibekasi.ejournal.id/jpmfki/article/view/112%0ahttps://ifibekasi.ejournal.id/jpmfki/article/download/112/53>
- Anesthesia, R. M., Alie, I. R., & Tresnasari, C. (2016). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Konsentrasi Menjelang Sooca Pada Mahasiswa Laki-Laki Tingkat Satu Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Prosiding Pendidikan Dokter*, 2(1), 531–538.
- Apriyanto, E. A. (2015). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress Pada Remaja Di Lapas Anak Blitar. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(01).
- Ardini, F., & Jannah, M. (2017). Pengaruh Pelatihan Teknik Relaksasi Pernafasan Dalam Terhadap Competitive State Anxiety Pada Atlet Ukm Bulu Tangkis Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 04(2), 6–10.
- Asnaldi, A. (2019). *Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang Motor Ability Contribution And Concentration On Heian Yodan Karateka ' S Mastery Ability Lemkari*. 4(1), 17–29.
- Bali, A. (2015). *Psychological Factors Affecting Sports Performance*. 1(6), 92–95.
- Berliana, B., & Purnamasari, I. (2016). *Judging Social Behavior And Level Of Intelligence Changes As A Result Of Team Sport Training*. 14(1), 388–390.

<https://doi.org/10.2991/icemal-16.2016.81>

- Cahyati, N., & Gustiana, E. (2020). Pelatihan Untuk Mengurangi Tingkat Stres Pada Ibu Melalui Metode Relaksasi. *Jurnal Abdimas : Muri*, 2(2), 1–8.
- Chen, Y. F., Huang, X. Y., Chien, C. H., & Cheng, J. F. (2017). The Effectiveness Of Diaphragmatic Breathing Relaxation Training For Reducing Anxiety. *Perspectives In Psychiatric Care*, 53(4), 329–336. <https://doi.org/10.1111/ppc.12184>
- Danang, D. B. ., & Jannah, M. (2020). Hubungan Antara Kecemasan Dengan Konsentrasi Pada Pemain Sepak Bola Smp Al-Huda Kota Kediri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 1–7.
- Dongoran, M. F., Kalalo, C. N., & Syamsudin. (2020). Profil Psikologis Atlet Pekan Olahraga Nasional (Pon) Papua Menuju Pon Xx Tahun 2020. *Journal Sport Area*, 5(1), 13–21. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(1\).4621](https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(1).4621)
- Ekawaldi, Z. ., & Liftiah. (2014). Efektifitas Teknik Relaksasi Pernafasan Untuk Mengurangi Kecemasan Atlet Futsal Yang Hendak Bertanding. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 6(1), 9–14.
- Fanny, N. (2015). Analisis Pengaruh Kebisingan Terhadap Tingkat Konsentrasi Kerja Pada Tenaga Kerja Di Bagian Proses Pt Iskandar Indah Printing Textile Surakarta. *Apikes Citra Medika Surakarta*, 5(1), 52–61. <http://www.apikescm.ac.id/ejurnalinfokes/index.php/infokes/article/download/85/85>
- Faturochman, M. (2017). Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap Peak Performance Pada Atlet Softball Universitas Negeri Yogyakarta. *Journal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 71–79.
- Fitri, N. S. (2020). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Daya Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 1(2), 167–172. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v1i2.98>
- Fitriyah, R., Fernandez, G. V., Samudera, W. S., Arifin, H., Nursing, F., & Airlangga, U. (2019). *Deep Breathing Relaxation For Decreasing Blood Pressure In People With Hypertension*. 14(3).
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How To Design And Evaluate Research In Education* (8th Ed.). Mcgraw-Hill.
- Gustian, U. (2013). Pentingnya Perhatian Dan Konsentrasi Dalam Menunjang Penampilan Atlet. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(1), 89–102.
- Gustian, U. (2016). Pentingnya Perhatian Dan Konsentrasi Dalam Menunjang Penampilan Atlet. *Performa Olahraga*, 01, 1–11.
- Gustiana, E., & Islami, C. C. (2021). Metode Relaksasi Untuk Mengurangi Tingkat Stress Pada Ibu Dalam Mendampingi Anak Di Era Pandemi. *Jurnal Obsesi :*

- Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 2159–2167.
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.1810>
- Halil, A., Yanis, A., & Noer, M. (2015). Pengaruh Kebisingan Lalulintas Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Smp N 1 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1), 53–57.
- Harris, D. V., & Harris, B. L. (1984). *The Athlete's Guide To Sports Psychology: Mental Skills For Physical People*. New York : Leisure Press.
- Hawati, N. (2020). Pengalaman Penderita Gastritis Kronis Dalam Pada Penderita Gastritis Kronis Di Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 10(19), 70–80.
- Ihsan, S. N. (2018). Sumbangan Konsentrasi Terhadap Kecepatan Tendangan Pencak Silat. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(1), 1–6.
- Irfandi, Sugiyanto, & Kristiyanto, A. (2015). Pengembangan Model Latihan Teknik Servis Bawah, Servis Atas Dan Cekis Dalam Bolavoli. *Jurnal Penjaskesrek*, 2(2), 22–50.
- Jannah, A. N. (2020). Pengaruh Latihan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Jump Shoot Dan Free Throw Pada Bola Basket. *Keguru "Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar,"* 4(1), 37–42.
- Jannah, M. (2017a). Kecemasan Dan Konsentrasi Pada Atlet Panahan. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 8(1), 53–60.
- Jannah, M. (2017b). *Kecemasan Dan Konsentrasi Pada Atlet Panahan Anxiety And Concentration Among Archery Athletes*. 8(1), 53–60.
- Jatra, R., & Septian, R. (2021). Anxiety And Concentration Of Tennis Athlete. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(3), 580–589.
- Komarudin. (2017). *Psikologi Olahraga : Latihan Mental Dalam Olah Raga Kompetitif*. Pt Remaja Rosdakarya.
- Komarudin. (2019). Life Kinetic Training In Improving The Cognitive Functions. *Advances In Health Science Research (Ahsr)*, 7(1), 107–110.
- Komarudin, K. (2018). Brain Jogging Exercise And Team And Individual Sports Athletes ' Concentration. *International Conference On Sports Science, Health And Physical Education (Icsshe 2017)*, 1(299), 456–459.
- Komarudin, & Novian, G. (2021). Anthropometric, Biomotor, And Physiological Factors For Indonesian Fencing Athletes Talent Identification. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 1–5. <https://doi.org/10.17509/Jtikor.v6i1.33200>
- Komori, T. (2018). Extreme Prolongation Of Expiration Breathing : Effects On Electroencephalogram And Autonomic Nervous Function. *Mental Illness*, 10(7881), 62–65. <https://doi.org/10.4081/Mi.2018.7881>
- Kuswaningsih. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Dengan Hipertensi Di Puskesmas Prangat

Kabupaten Kutai Kartanegara. In *Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur*. Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur.

- Langenati, R., & Jannah, M. (2015). Pengaruh Self-Hypnosis Terhadap Konsentrasi Pada Atlet Senam Artistik. *Character*, 3(2), 1–6.
- Lestari, K. P., & Yuswiyanti, A. (2015). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Ruang Wijaya Kusuma Rsud Dr. R. Soeprpto Cepu Kurniati Puji Lestari, Asih Yusniyanti 27 pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 3(1), 27–32.
- Ma, X., Yue, Z., Gong, Z., Zhang, H., Duan, N., & Shi, Y. (2017). *The Effect Of Diaphragmatic Breathing On Attention , Negative Affect And Stress In Healthy Adults*. 8(874), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00874>
- Masnina, R., & Setyawan, A. B. (2018). Terapi Relaksasi Nafas Mempengaruhi Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Imu Dan Teknologi Kesehatan*, 5(2), 119–128.
- Mochammad, K., & Jannah, M. (2020). Pengaruh Pelatihan Positive Self-Talk Terhadap Peningkatan Konsentrasi Pada Atlet Taekwondo. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 1–6.
- Mukhtarsyaf, F., Priambodo, A., Iqbal, R., & Sabillah, M. I. (2022). Pentingnya Kepercayaan Diri Atlet Bola Basket : Studi Literature Review The Importance Of Basketball Athletes ' Self-Confidence : A Literature Review Study. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 18(3), 70–76.
- Nasuha, Widodo, D., & Widiani, E. (2016). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Posyandu Lansia Rw Iv Dusun Dempok Desa Gading Kembar Kecamatan Jabung Kabupaten Malang. *Nursing News*, 1(2), 53–62.
- Navkaria, R. D., Januarumi, F., & Wijaya, M. (2021). Tingkat Pemahaman Pelatih Bolavoli Di Surabaya Terhadap Program Latihan Mental. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(11), 94–98.
- Ningrum, S. W. D., Ayubbana, S., & Inayati, A. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Pasien Praoperasi Di Ruang Bedah Rsud Jend. Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2021. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(4), 529–534.
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Ketangguhan Mental Atlet Bela Diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36–45.
- Nurhayati, M., Rustandi, E., Sahudi, U., & Majalengka, P. U. (2022). Pelatihan Keterampilan Mental Bagi Pelatih Cabang Olahraga Bola. *Bernas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 195–200. <https://doi.org/10.31949/Jb.V3i2.2350>
- Nurjanah, D. A., Yuniartika, W., Kesehatan, F. I., & Surakarta, U. M. (2020).

- Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Gagal Ginjal : Kajian Literatur. In *Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta* (Pp. 62–71).
- Nusufi, M. (2016). Melatih Konsentrasi Dalam Olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(2), 54–61. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jik/article/view/6139/5439>
- Ongko, N., & Jannah, M. (2016). Pengaruh Mind Control Training Terhadap Peningkatan Konsentrasi Pada Atlet Putri Ukm Bola Voli Unesa. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 7(1), 16. <https://doi.org/10.26740/jptt.v7n1.p16-25>
- Payadnya, I. P. A. A., & Jayantika, I. Gusti A. N. (2018). Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis Statistik Dengan Spss. In *Deepublish*. Deepublish.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2013). *Fundamentals Of Nursing*. In *Elsevier Mosby* (9th Ed.). Elsevier Mosby. https://doi.org/10.5005/jp/books/12954_32
- Pradana, S. W. K. C. (2019). Kontribusi Tinggi Badan, Panjang Lengan, Keseimbangan, Konsentrasi Dan Persepsi Kinestetik Terhadap Ketepatan Shooting Pada Olahraga Petanque. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1), 1–5.
- Prasetyo, Y. (2020). Pengaruh Latihan Deep Breathing Terhadap Peningkatan Hasil Skor Total Jarak Panahan Ronde Nasional Pada Ukm Panahan Uny. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 21(1), 1–9. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/jkm/article/view/2203>
- Pratama, R., Hardiyono, B., Muchlisin, A., Pasaribu, N., Darma, U. B., Bhayangkara, U., & Raya, J. (2020). *Pengaruh Latihan Self-Talk Dan Imagery Relaxation Terhadap Konsentrasi Dan Akurasi Tembakan 3 Angka Riyan Pratama, Bayu Hardiyono, Dan Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu Pengaruh Latihan Self-Talk Dan Imagery Relaxation Terhadap Konsentrasi Dan Akurasi Temb.* 9(1), 47–56.
- Puspaningrum, Q. (2013). *Pengaruh Latihan Meditasi Otogenik Terhadap Peningkatan Konsentrasi Latihan : Suatu Eksperimen Terhadap Atlet Karate Kata Kei Shin Kan Bandung* [Universitas Pendidikan Indonesia]. <http://repository.upi.edu/157/>
- Putra, M. R. T., & Jannah, M. (2017). Pengaruh Self Talk Positif Terhadap Konsentrasi Pada Atlet Panahan. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4(2), 11–15. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/42698>
- Putri, E. R. T., & Margareta, S. S. (2021). Efektifitas Relaksasi Deep Breathing Dengan Teknik Self Intruccion Training (Sit) Dalam Bentuk Video Dan Audio Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 10(1), 26. <https://doi.org/10.31596/jcu.v10i1.694>

- Raynadi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2016). Hubungan Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Relationship Between Mental Toughness And Competitive Anxiety In Pencak. *Jurnal Ecopsy*, 3(3), 149–154.
- Riyadi, D., Sartono, H., & Komarudin, K. (2019). Pengaruh Metode Latihan Imagery Terhadap Kosentrasi Dan Keterampilan Bermain Sepakbola. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 11(1), 43–50. <https://doi.org/10.17509/Jko-Upi.V11i1.16825>
- Sari, A. D. K., & Subandi. (2015). Pelatihan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Primary Caregiver Penderita Kanker Payudara. *Gadjah Mada Journal Of Professional Psychology*, 1(3), 173–192.
- Sari, R. M., Valentin, R. G., & Samosir, A. (2017). Upaya Meningkatkan Konsentrasi Melalui Latihan Relaksasi Atlet Senam Ritmik Sumut. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 52–63. <https://doi.org/10.24114/So.V1i1.6132>
- Sellakumar, G. K. (2015). Effect Of Slow-Deep Breathing Exercise To Reduce Anxiety Among Adolescent School Students In A Selected Higher Secondary. *Journal Of Psychological And Educational Research*, 23(1), 54–72.
- Septiyanto, A., & Suharjana, S. (2016). Pengaruh Metode Latihan Imagery Dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Floating Service Atlet Bola Voli Diy. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 35(3), 412–420. <https://doi.org/10.21831/Cp.V35i3.8249>
- Setyawati, H. (2014). Strategi Intervensi Peningkatan Rasa Percaya Diri Melalui Imagery Training Pada Atlet Wushu Jawa Tengah. *Journal Of Physical Education, Health And Sport*, 1(1), 48–59. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs>
- Sijabat, F., Siahaan, J., Siregar, R., Tinambunan, L. H., Sitanggang, A., Sari, U., & Indonesia, M. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia. *Jurnal Health Reproductive*, 5(2), 26–35.
- Sin, T. H. (2017). Tingkat Percaya Diri Atlet Sepak Bola Dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Fokus Konseling*, 3(2), 163. <https://doi.org/10.26638/Jfk.414.2099>
- Smeltzer, S. ., & Bare, B. . (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah* (8th Ed.). Egc.
- Sohrabi, M., Taheri, H., Hajatmand Ghalehroudkhani, H., & Ghodusi Tabar, M. (2014). The Effect Of Mental Imagery Focus Of Attention On Performance And Learning Of Children Dart Throwing Skill. *International Journal Of Sport Studies*, 4(2), 161–167.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Tindakan* (19th Ed.). Alfabeta.
- Sujarwo. (2021). Sosialisasi Aspek Psikologis Yang Harus Dimiliki Oleh Atlet Dan

- Pelatih Bola Voli. *Altruus: Journal Of Community Services*, 2(1), 8–11. <https://doi.org/10.22219/Altruus.V2i1.15531>
- Sumarjo, S. (2017). Peran Psikologi Olahraga Dan Kepeleatihan Dalam Olahraga. *Jurnal Warta*, 51(1), 1–7.
- Supriyanto, A., & Lismadiana. (2013). Penggunaan Motode Hiphotherapy Untuk Meningkatkan Konsentrasi Saat Start Dalam Renang. *Jurnal Iptek Olahraga*, 15(2), 111–124.
- Syamsuryadin. (2017). *Tingkat Pengetahuan Pelatih Bola Voli Tentang Program Latihan Mental Di Kabupaten Sleman Yogyakarta*. 13, 53–59.
- Tache, N., Lubis, L., & Saputra, L. (2017). *Concentration Level Differences Between Athletes Of Body Contact And Non-Body Contact Sports*. 4(September), 396–401.
- Taufik, M. S. (2019). Hubungan Tingkat Konsentrasi Dengan Keterampilan Bermain Futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Universitas Suryakencana. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(02), 68–78.
- Tiara, E. F., & Rahardanto, M. S. (2020). Efektivitas Teknik Relaksasi Pernafasan Untuk Menurunkan Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Bulutangkis Puslatcab Dan Siap Grak Surabaya. *Jurnal Experientia*, 8(2), 69–76. <http://journal.wima.ac.id/index.php/experientia/article/view/2856>
- Usman, N., Widyastuti, & Ridfah, A. (2021). Teknik Deep Breathing Relaxation Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Saat Bimbingan Skripsi. *Pembelajar: Jurnal Ilmu Pendidikan, Keguruan, Dan Pembelajaran*, 5(2), 77–85.
- Wardani, D. W. (2015). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Sebagai Terapi Tambahan Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Tingkat 1 (Studi Kasus Di Instalasi Rawat Jalan Poli Spesialis Penyakit Dalam Rsud Tugurejo Semarang)* (Vol. 1). Universitas Negeri Semarang.
- Wati, F., & Ernawati, E. (2020). Penurunan Skala Nyeri Pasien Post-Op Appendectomy Menggunakan Teknik Relaksasi Genggam Jari. *Ners Muda*, 1(3), 200. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i3.6232>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations Of Sport And Exercise Psychology (5th Ed)* (5th Ed.). Human Kinetics.
- Yilmaz, M., & Bulut, Y. (2020). The Effect Of Progressive Breathing Relaxation Training On Preoperative Anxiety And Surgical Stress Response. *International Journal Of Caring Sciences*, 13(2), 1287–1296.
- Yunus, A. (2014). *Desain Sistem Pembelajaran Dalam Konteks Kurikulum 2013*. Refika Aditama.