

**KONTRIBUSI KECEMASAN DAN KONSENTRASI TERHADAP
PERFORMA ATLET SENAM**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program
Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh

Danil Gilang Adi Purnama

1801980

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2021**

LEMBAR PENGESAHAN
DANIL GILANG ADI PURNAMA
KONTRIBUSI KECEMASAN DAN KONSENTRASI TERHADAP
PERFORMA ATLET SENAM

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I

Drs. Mudjihartono, M.Pd
NIP. 196508171990011001

Pembimbing II

Dr. Jajat Darajat KN, M.Kes., AIFO.
NIP. 197608022005011002

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

FPOK UPI

Dr. Yusuf Hidayat, M.Si.

NIP. 196808301999031001

LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI

KONTRIBUSI KECEMASAN DAN KONSENTRASI TERHADAP PERFORMA ATLET SENAM

Oleh :

Danil Gilang Adi Purnama

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Danil Gilang Adi Purnama 2021
Universitas Pendidikan Indonesia
Desember 2021

Hak Cipta dilindungi undang-undang. Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difotocopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-nya penyusunan skripsi yang berjudul “KONTRIBUSI KECEMASAN DAN KONSENTRASI TERHADAP PERFORMA ATLET SENAM” dapat diselesaikan guna memenuhi syarat dalam menyelesaikan Pendidikan pada jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Pendidikan Olaharaga dan Kesehatan.

Dalam penyusunan skripsi, penulis menyadari masih ada kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritikan dan masukan yang membangun dari berbagai pihak untuk penulis. Terima kasih untuk semua yang mendukung dalam penelitian ini. Semoga skripsi ini dapat membangun bagi para pembaca dan semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini.

Bandung, Desember 2021

Penulis

UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillah atas kemudahan dan kekuatan yang diberikan Allah SWT. Skripsi ini dapat diselesaikan oleh Penulis. Dalam penyelesaian skripsi ini Penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, oleh karena itu dalam kesempatan yang baik ini perkenankan Penulis untuk mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. H. Rd Boyke Mulyana. M.Pd. selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Bapak Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes., AIFO. Selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga.
3. Bapak Dr. Yusuf Hidayat, M.Si. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Pendidikan Indonesia.
4. Bapak Dr. Jajat Darajat Kusumah Negara, M.Kes., AIFO selaku dosen pembimbing akademik yang selalu membimbing, memberikan arahan, dan dorongan yang berharga bagi Penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Drs. Mudjihartono, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I yang selalu membimbing, memberikan arahan, dan dorongan yang berharga bagi Penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak Dr. Jajat Darajat Kusumah Negara, M.Kes., AIFO. selaku Dosen Pembimbing II yang selalu membimbing, memberikan arahan, dan dorongan yang berharga bagi Penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Bapak Dr. Jajat Drajat Kusumah, M.Kes., AIFO, Dr. Helmy Firmansyah, M.Pd, Drs. Mudjihartono, M.Pd, Agus Gumilar, M.Pd, Ibu Tri Martini, M.Pd selaku tim dosen penelitian yang sudah membimbing, memberikan arahan, motivasi, dan dorongan yang berharga bagi penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Pengprov PERSANI Jawa Barat yang telah memberikan izin kepada kami dalam pengambilan data pada sampel sehingga pengerjaan skripsi berjalan dengan lancar.

9. Atlet Pelatda, PPLP, dan Club Tera yang telah bersedia menjadi sampel penelitian dan memberikan waktu untuk mengikuti tes kecemasan, konsentrasi, dan tes performa senam dalam penelitian ini sehingga penyelesaian skripsi ini berjalan dengan lancar.
10. Orang tua tercinta Bapak Koswara dan Ibu Yanti Mulywati yang senantiasa memberikan dukungan, penguatan, dan doa yang secara terus menerus sehingga Penulis dapat menyelesaikan studi di universitas pendidikan Indonesia.
11. Petty Permanawati dan Pinky Pramesuri sebagai kakak yang senantiasa memberikan dukungan sehingga Penulis dapat menyelesaikan studi di universitas pendidikan Indonesia.
12. Rekan-rekan mahasiswa PJKR D 2018 yang selalu memberikan doa dan dukungan kepada penulis untuk dapat menyelesaikan studi.
13. Nisa, Rion, Vanya, Rosita, Amin, Rizky, Lucky, Meli yang selalu siap membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
14. Nisa Yuniarti yang selalu memberikan semangat dan selalu memberi dukungan dalam menyelesaikan Skripsi ini.

Tak lupa juga penulis mengucapkan terimakasih kepada teman-teman Keluarga Otokowok dan Beban Keluarga , jador, ewog, cibeng, kedok, anya, penti, eros, emel, tole, capung, afiw, abay, pras, mas pras zuzuzu, buyak, afiw, betrus, opas, sebagai sahabat yang selalu memberikan dukungan moril kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya.

ABSTRAK
KONTRIBUSI KECEMASAN DAN KONSENTRASI TERHADAP
PERFORMA ATLET SENAM

Danil Gilang Adi Purnama

danilgilangadipurnama@upi.edu

Program Studi PJKR, Universitas Pendidikan Indonesia

Pembimbing I : Drs. Mudjihartono, M.Pd

Pembimbing II : Dr. Jajat Darajat KN, M.Kes., AIFO.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kecemasan dan konsentrasi terhadap performa atlet senam. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif dengan desain korelasional. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *sampling jenuh*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 17 atlet yang tergabung dalam tim Pelatda dan PPLP Jawa Barat. Instrument yang digunakan adalah *Competitive State Anxiety Inventory* (CSAI-2), tes konsentrasi (*concentration grid test*) dan tes performa senam. Adapun hasil penghitungan uji korelasi *pearson product momen* dengan menggunakan IBM SPSS Statistic 25. Diperoleh hasil penelitian : (1) Ditemukan korelasi sebesar $r = -0.583$ dengan $p\text{-value} 0,014$ dan koefisien determinasi sebesar 34%. Dengan begitu terdapat korelasi negatif dan kontribusi yang signifikan antara kecemasan dengan performa. (2) Nilai korelasi sebesar $r = 0.563$ dengan $p\text{-value} 0.019$ dan koefisien determinasi sebesar 31.6%. Dengan begitu terdapat korelasi positif dan kontribusi yang signifikan antara konsentrasi dengan performa. (3) Nilai korelasi sebesar 0.635 dengan $p\text{-value} 0.027$ dan koefisien determinasi sebesar 40.3%. Dengan begitu terdapat korelasi positif dan kontribusi yang signifikan antara kecemasan dan konsentrasi dengan performa.

Kata kunci : Psikologis, Fungsi Kognitif, Performa Senam

ABSTRACT
CONTRIBUTION ANXIETY AND CONCENTRATION WITH
PERFOMANCE IN GYMNASTICS ATHLETES

Danil Gilang Adi Purnama

danilgilangadipurnama@upi.edu

PJKR Study Program, Indonesian University of Education

Advisor I :Drs. Mudjihartono, M.Pd

Advisor II : Dr. Jajat Darajat KN, M.Kes., AIFO.

This study aims to determine the contribution of anxiety and concentration to the performance of West Java gymnastics athletes. The method used in this study is a quantitative descriptive method with a correlational design. The sampling technique in this research uses a saturated sampling technique. The sample in this study amounted to 17 athletes who are members of the West Java Pelatda and PPLP teams. The instruments used are Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2), concentration grid test and exercise performance test. The results of the calculation of the Peasson product moment correlation test using IBM SPSS Statistic 25. The research results obtained: (1) Found a correlation of $r = -0.583$ with a p-value of 0.014 and a coefficient of determination of 34%. Thus, there is a negative correlation and a significant contribution between anxiety and performance. (2) The correlation value is $r = 0.563$ with a p-value of 0.019 and a coefficient of determination of 31.6%. That way there is a positive correlation and a significant contribution between concentration and performance. (3) The correlation value is 0.635 with a p-value of 0.027 and a coefficient of determination of 40.3%. That way there is a positive correlation and a significant contribution between anxiety and concentration with performance.

Keywords: Psychological, Cognitive Function, Gymnastics Performance

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4.1 Secara Teoritis	Error! Bookmark not defined.
1.4.2 Secara Praktis	Error! Bookmark not defined.
1.5 Struktur Organisasi	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 Hakikat Senam	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Performa Senam	Error! Bookmark not defined.
2.2 Penelitian Terdahulu	Error! Bookmark not defined.
2.3 Kecemasan	Error! Bookmark not defined.

2.3.1	Pengertian Kecemasan	Error! Bookmark not defined.
2.3.2	Gejala Kecemasan.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.3	Sumber Kecemasan.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.4	Jenis Kecemasan	Error! Bookmark not defined.
2.4	Konsentrasi	Error! Bookmark not defined.
2.4.1	Jenis Konsentrasi	Error! Bookmark not defined.
2.4.2	Latihan Konsentrasi	Error! Bookmark not defined.
2.5	Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.
2.6	Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN.....		Error! Bookmark not defined.
3.1	Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2	Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.2.1	Populasi.....	Error! Bookmark not defined.
3.2.2	Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
3.3	Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.3.1	Alat Ukur Kecemasan	Error! Bookmark not defined.
3.3.2	Tes Performa Senam	Error! Bookmark not defined.
3.4	Prosedur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.5	Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
3.5.1	Uji Normalitas.....	Error! Bookmark not defined.
3.5.2	Uji Homogenitas	Error! Bookmark not defined.
3.5.3	Uji Linearitas	Error! Bookmark not defined.
3.5.3	Uji Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN		Error! Bookmark not defined.

4.1 Desain Penelitian **Error! Bookmark not defined.**

4.2 Uji Prasyarat Analisis **Error! Bookmark not defined.**

 4.2.1 Uji Normalitas **Error! Bookmark not defined.**

 4.2.2 Uji Homogenitas **Error! Bookmark not defined.**

 4.2.3 Uji Linearitas **Error! Bookmark not defined.**

 4.2.3 Uji Hipotesis **Error! Bookmark not defined.**

4.3 Pembahasan Hasil Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**

4.4 Keunggulan Penelitian **Error! Bookmark not defined.**

4.5 Kelemahan Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI**Error! Bookmark not defined.**

5.1 Kesimpulan..... **Error! Bookmark not defined.**

5.2 Implikasi **Error! Bookmark not defined.**

5.3 Rekomendasi **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR PUSTAKA 14

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Arah Konsentrasi..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 3.1 Kisi-kisi instrument kecemasan **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 3.2 Instrumen Concentration Grid Test (CGT) . **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 3.3 Kriteria Penilaian Concentration Grid Test (CGT). **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 3.4 Interpretasi Koefisien Determinasi Nilai r . **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.1 Demografi Sampel Penelitian **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.2 Ringkasan Data Kecemasan dan Konsentrasi dan Performa **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas Levene Statistic **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.5 Uji Linearitas..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.6 Uji Regresi Berganda **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2.1 Kerangka Berpikir **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 3.1 Desain Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 4.1 Diagram Pie Chart Body Mass Index Sampel Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 4.2 Box Plot Ringkasan Data Kecemasan dan Konsentrasi dengan Performa Atlet Senam..... **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 4.3 Scatter Plot Kecemasan dengan Performa Senam.**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 4.4 Scatter Plot Konsentrasi dengan Performa Senam **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2.	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3.	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4.	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5.	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6.	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7.	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8.	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, D. S. (2018). *Bentuk-bentuk dasar gerakan senam*. 1–77.
- Adriyani, F. (2012). *Dr. Olahraga Menjelaskan Senam Lantai* (1st ed.). PT Balai Pustaka.
- Allen, M. S., Jones, M., McCarthy, P. J., Sheehan-Mansfield, S., & Sheffield, D. (2013). Emotions correlate with perceived mental effort and concentration disruption in adult sport performers. *European Journal of Sport Science*, *13*(6), 697–706. <https://doi.org/10.1080/17461391.2013.771381>
- Amir, N. (2013). Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, *16*(1), 325–347. <https://doi.org/10.21831/pep.v16i1.1120>
- Ana-Maria, G., & Ionuț, C. (2014). Significance of the Transition from One Sport Category to Another in Men's Junior Artistic Gymnastics. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *117*, 414–419. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.02.237>
- Beckmann, J., & Elbe, A.-M. (2015). Sport psychological interventions in competitive sports. *Sport Psychological Interventions in Competitive Sports*, 1–18. https://books.google.co.uk/books?id=CqDzBgAAQBAJ&dq=skill+refinement+optimal+high+performance&source=gbs_navlinks_s
- Bobo-Arce, M., & Méndez-Rial, B. (2013). Determinants of competitive performance in rhythmic gymnastics. a review. *Journal of Human Sport and Exercise*, *8*(3 PROC), 711–727. <https://doi.org/10.4100/jhse.2013.8.Proc3.18>
- Budiarti, R. (2015). Profil Komponen Fisik Cabang Senam Aerobic Gymnastics Kelompok Umur 10-12 Tahun. *Jurnal Olahraga Prestasi*, *11*(1), 101–108. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i1.10267>
- Cheng, W. N. K., Hardy, L., & Markland, D. (2009). Toward a three-dimensional conceptualization of performance anxiety: Rationale and initial measurement development. *Psychology of Sport and Exercise*, *10*(2), 271–278. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.08.001>

- Dallas, G., Charis, S., Apostolos, T., & Dallas, C. (2019). Competitive state anxiety and performance in young male artistic gymnasts. *Science of Gymnastics Journal*, *11*(3), 299–306.
- Damisch, L., Mussweiler, T., & Plessner, H. (2006). Olympic medals as fruits of comparison? Assimilation and contrast in sequential performance judgments. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, *12*(3), 166–178. <https://doi.org/10.1037/1076-898X.12.3.166>
- de Greeff, J. W., Bosker, R. J., Oosterlaan, J., Visscher, C., & Hartman, E. (2018). Effects of physical activity on executive functions, attention and academic performance in preadolescent children: a meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, *21*(5), 501–507. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.09.595>
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion*, *7*(2), 336–353. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.2.336>
- Fadhilah. (2014). *Kontribusi Kepercayaan Diri Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Bermain Bulutangkis Berdasarkan Tingkat Kecemasan*. 62–76.
- Fadhillah, M. A. (2014). *KONTRIBUSI KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP HASIL BELAJAR KETERAMPILAN BERMAIN BULUTANGKIS BERDASARKAN TINGKAT KECEMASAN Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu*. 62–76.
- Federation Internationale de Gymnastique. (2021). *2022-2024 Code of Points Rhythmic Gymnastics*.
- Firmansyah, H. (2011). Perbedaan Pengaruh Latihan Imagery Dan Tanpa Latihan Imagery Terhadap Keterampilan Senam Dan Kepercayaan Diri Atlet. *Jurnal Olahraga Prestasi*, *7*(7), 1–10. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v7i7.10271>
- Firmansyah, H. (2017). Hubungan Antara aspek Fisik dan Psikologis Studi pada Atlet Senam Artistik Putra Jawa Barat. *Humanitas*, *14*(1), 78–89.
- Grossbard, J. R., Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2009). Competitive anxiety in young athletes: Differentiating somatic anxiety, worry, and concentration disruption. *Anxiety, Stress and Coping*, *22*(2), 153–166.

<https://doi.org/10.1080/10615800802020643>

- Gunarsa, S. D. (2008). *PSIKOLOGI PERKEMBANGAN ANAK DAN REMAJA* (2008th ed.). PT BPK Gunung Mulia.
- Gustian, U. (2016). Pentingnya Perhatian dan Konsentrasi Dalam Menunjang Penampilan Atlet. *Performa Olahraga, 01*, 1–11.
- Halevi, Y., Carpanzano, E., & Montalbano, G. (2014). Minimum energy control of redundant linear manipulators. *Journal of Dynamic Systems, Measurement and Control, Transactions of the ASME, 136*(5), 1–6.
<https://doi.org/10.1115/1.4027419>
- Hidayat, Y. (2009). *Pengantar Psikologi Olahraga*. 221–249.
- Irwanto, & Romas, M. Z. (2019). Profil Peran Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet di Serang-Banten Menuju Jawara. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 1–14.
- Iswanto, H., & Adi, S. (2018). *Senam Artistik Di Persani Kota Malang*. 2(1), 48–54.
- Jannah, M. (2017). Kecemasan dan Konsentrasi Pada Atlet Panahan. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan, 8*(1), 53–60.
- Kellmann, M., Bertollo, M., Bosquet, L., Brink, M., Coutts, A. J., Duffield, R., Erlacher, D., Halson, S. L., Hecksteden, A., Heidari, J., Wolfgang Kallus, K., Meeusen, R., Mujika, I., Robazza, C., Skorski, S., Venter, R., & Beckmann, J. (2018). Recovery and performance in sport: Consensus statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance, 13*(2), 240–245.
<https://doi.org/10.1123/ijsp.2017-0759>
- 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>
- Klatt, S., & Smeeton, N. J. (2021). Processing visual information in elite junior soccer players: Effects of chronological age and training experience on visual perception, attention, and decision making. *European Journal of Sport Science, 0*(0), 1–10.
<https://doi.org/10.1080/17461391.2021.1887366>
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2019). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety)

- Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28. <https://doi.org/10.24114/jik.v17i2.12299>
- Langenati, R. (2015). Pengaruh Self-Hypnosis Terhadap Konsentrasi Pada Atlet Senam Artistik. *Unesa*, 3, 1–6.
- Love, S., Kannis-Dymand, L., & Lovell, G. P. (2018). Metacognitions in Triathletes: Associations With Attention, State Anxiety, and Relative Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 30(4), 421–436. <https://doi.org/10.1080/10413200.2018.1440660>
- Mahendra, A., Reksowiredjo, S., Diwayanti, H., & Abubakar, F. (2002). Pemanduan bakat olahraga senam (artistik dan ritmik). *Lokakarya Penyusunan Instrumen Pemanduan Bakat Olahraga Usia Dini, April*, 1–39.
- Marwoto, J. (2008). *Pengenalan Macam-macam Senam dan Manfaatnya* (p. 1).
- Mellalieu, S. D., & Hanton, S. (2015). Contemporary advances in sport psychology: A review. In *Contemporary Advances in Sport Psychology: A Review* (Issue February). <https://doi.org/10.4324/9781315813059>
- Minarni, M., Hendrayana, Y., & Nuryadi, N. (2019). Korelasi Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional, dan Kondisi Fisik dengan Performa Atlet Squash. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 19(2), 269–273. <https://doi.org/10.17509/jpp.v19i2.19771>
- Moran, A. P. (2016). *The psychology of concentration in sport performers A cognitive analysis* (2016th ed.). Psychology Press.
- Mulyana, B. (2013). the Relationships Between Self-Concept ., *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 3, 488–498. <https://journal.uny.ac.id/index.php/cp/article/view/1636>
- Murray, N. P., & Janelle, C. M. (2003). Anxiety and performance: A visual search examination of the processing efficiency theory. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(2), 171–187. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.2.171>
- Negara, J. D. K., Abdul jabar, B., & Hambali, B. (2019). *Aplikasi Statistika Dalam Penjas*. CV. Bintang Warliartika.
- Negara, J. D. K., Nuryadi, & Gumilar, A. (2016). Preface: International Conference on Recent Trends in Physics (ICRTP 2016). *Journal of Physics: Conference Series*,

755(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/755/1/011001>

- Neil, R., Wilson, K., Mellalieu, S. D., Hanton, S., & Taylor, J. (2012). Competitive anxiety intensity and interpretation: A two-study investigation into their relationship with performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *10*(2), 96–111. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2012.645134>
- Nuryadi, N., Negara, J. D. K., Juliantine, T., Slamet, S., & Gumilar, A. (2018). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Kemampuan Konsentrasi dan Respon Kortisol. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *3*(2), 122–128. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i2.12578>
- Nuryana, A. (2010). Efektivitas brain gym dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada anak. *Ilmiah Berkala Psikologi*, *VOL.12 No.*, 88–98.
- Nusufi, M. (2016). FKIP Unsyiah Maemun Nusufi : Melatih Konsentrasi Dalam Olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, *15*, 54–61.
- Oliver, A., McCarthy, P. J., & Burns, L. (2020). Teaching Athletes to Understand Their Attention Is Teaching Them to Concentrate. *Journal of Sport Psychology in Action*, *0*(0), 1–15. <https://doi.org/10.1080/21520704.2020.1838980>
- Palazzolo, J. (2020). Anxiety and performance. *Encephale*, *46*(2), 158–161. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2019.07.008>
- Poblano-Alcalá, A., & Braun-Zawosnik, D. (2014). Differences among Somatotype, Body Composition and Energy Availability in Mexican Pre-Competitive Female Gymnasts. *Food and Nutrition Sciences*, *05*(06), 533–540. <https://doi.org/10.4236/fns.2014.56063>
- Portenga, S. T., Aoyagi, M. W., & Cohen, A. B. (2017). Helping to build a profession: A working definition of sport and performance psychology. *Journal of Sport Psychology in Action*, *8*(1), 47–59. <https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1227413>
- Prapavessis, H., Cox, H., & Brooks, L. (1996). A test of Martens, Vealey and Burton's theory of competitive anxiety. *Australian Journal of Science and Medicine in Sport*, *28*(1), 24–29.
- 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>
- Rohmansyah, N. A. (2017). Hubungan Kegairahan (Arousal) Dengan Performa Olahraga. *Jendela Olahraga*, 2(2). <https://doi.org/10.26877/jo.v2i2.1703>
- Sholichah, I. F., & Jannah, M. (2015). Pengaruh Pelatihan Quiet Eye Training Terhadap Peningkatan Konsentrasi Pada Atlet Bulutangkis. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 1–5.
- Sukadiyanto. (2006). *Konsentrasi dalam olahraga*. <https://eprints.uny.ac.id/5067/>
- Supriyanto, A. (2012). Penggunaan Metode Hypnotherapi Untuk Meningkatkan Konsentrasi Saat Start Dalam Renang. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 8(2), 1–16.
<https://doi.org/10.21831/jorpres.v8i2.10290>
- Suroto. (2004). *Pengertian Senam, Manfaat Senam, dan Urutan Gerakan* (pp. 3, 14–27).
- Tandon, R. (2014). *Harnessing Science and Technology to Prevent Injuries in Sports : A Case Study of Gymnastics*. 1(4), 6–8.
- Vast, R. L., Young, R. L., & Thomas, P. R. (2010). Emotions in sport: Perceived effects on attention, concentration, and performance. *Australian Psychologist*, 45(2), 132–140. <https://doi.org/10.1080/00050060903261538>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.
[https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=7PB6DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=Weinberg,+R.+S.,+%26+Gould,+D.+\(2014\).+Foundations+of+sport+and+exercise+psychology.+Human+Kinetics.&ots=h0iJkA-tVR&sig=rdOii254FbAOrJn8nKfckYc2XDE&redir_esc=y#v=onepage&q=Weinber](https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=7PB6DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=Weinberg,+R.+S.,+%26+Gould,+D.+(2014).+Foundations+of+sport+and+exercise+psychology.+Human+Kinetics.&ots=h0iJkA-tVR&sig=rdOii254FbAOrJn8nKfckYc2XDE&redir_esc=y#v=onepage&q=Weinber)
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology / Robert S. Weinberg, Daniel Gould*.
- Wilson, V. E., Peper, E., & Schmid, A. (2006). Training Strategies for Concentration. *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*, 404–422.
- Winda, K. F. F., & Miftakhul, J. (2015). Pengaruh Self Talk Terhadap Kecemasan Atlet

Senam Ritmik. *Character*, 03(02), 1–5.

<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/10960>

- Yazid, S., Kusmaedi, N., & Paramitha, S. T. (2016). Hubungan Konsentrasi Dengan Hasil Pukulan Jarak Jauh (Long Sroke) Pada Cabang Olahraga Woodball. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 50. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i1.3903>
- Yuhantini. (2017). *Jurnal Ilmiah Adiraga*. 3(November), 16–20.

