

Pengaruh Latihan Progressive Muscle Relaxation dan Imagery Terhadap Konsentrasi, Kecemasan, dan Ketepatan Memanah

Sholikhin¹, Nurkholis², Miftakhul Jannah³
Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Surabaya
sholikhinbsa@gmail.com¹, nurkholisnurkholis@unesa.ac.id², mifta789@mail.com³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh latihan *Progressive Muscle Relaxation* dan *Imagery* terhadap konsentrasi, tingkat kecemasan, dan ketepatan memanah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen semu (*quasy experiment*) dan menggunakan *matching-only design*. Subjek penelitian berjumlah 45 siswa. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tiga instrumen penelitian, yaitu *grid concentration exercise test* untuk mengukur tingkat konsentrasi, angket *anxiety* dalam hal ini yang digunakan *Sport Anxiety Scale (SAS)* untuk mengukur tingkat kecemasan, dan tes memanah. Sedangkan analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis uji beda (*t-test*) dan *multivariat analisis of variance (MANOVA)*. Berdasarkan data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan yang lebih signifikan pada kedua kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Konsentrasi terjadi peningkatan pada kedua kelompok eksperimen I dan II, tingkat kecemasan lebih terlihat pengaruhnya pada kelompok eksperimen I, sedangkan ketepatan memanah terjadi peningkatan pada ketiga kelompok penelitian, baik kelompok eksperimen I, kelompok eksperimen II maupun kelompok eksperimen III, namun berdasarkan dari hasil rerata yang tidak sama, hal ini menunjukkan variabel *progressive muscle relaxation* dan *imagery* terbukti mampu berpengaruh terhadap ketiga variabel terikat akan tetapi relatif tidak sama, hal ini bisa disebabkan karena keterbatasan waktu yang ada dan minimnya pertemuan perlakuan per minggunya yang diberikan.

Kata Kunci: Relaxation, imagery, Konsentrasi, Kecemasan, Ketepatan

Abstract

The purpose of this research is to examine the effect of progressive muscle relaxation and imagery exercise to concentration, anxiety, and archery accuracy. This research uses a quantitative approach with the type of quasi experimental research and the design used a matching-only design. The research subjects of totaling 45 students, will be pretested to determine the group division. The experimental group I were given the progressive muscle relaxation training, the experimental group II were given the imagery exercise, and the control group just conventional exercise. Data collection methods in this study used three research instruments, namely concentration training tests to measure concentration, anxiety questionnaires in this case used with Sport Anxiety Scale (SAS) to measure anxiety, and test the accuracy of archery at experiment to find out the accuracy of archery. While the data analysis in this study uses a different test analysis (*t-test*) and multivariat analisis of variance (MANOVA). Based on the data obtained, it can be concluded that there is a more significant increase in the two experimental groups compared to the control group. Concentration increased in the two experimental groups I and II, the anxiety was more visible in the experimental group I, while the accuracy of archery increased in the three study groups, although the average number of values is not the same. This shows the progressive muscle relaxation and imagery variables proved to be able to influence the three dependent variables but are relatively not the same. This can be due to limited time and less treatment.

Keyword: Relaxation, imagery, Concentration, Anxiety, Accuracy

History Artikel

Naskah diterima tanggal 26 Oktober 2018

Naskah disetujui tanggal 10 Januari 2019

PENDAHULUAN

Olahraga panahan merupakan cabang olahraga yang menggunakan akurasi sebagai unsur utama sehingga dalam hal ini kemampuan konsentrasi yang baik dan ketenangan sangat diperlukan. Untuk dapat memperoleh ketenangan dan konsentrasi yang baik maka perlu adanya latihan mental. Menurut Roesdiyanto dan Budiwanto (2008, p. 69) latihan pembentukan mental secara khusus bertujuan membentuk olahragawan yang tidak hanya memiliki kemampuan fisik, teknik dan taktik, tetapi juga memiliki kedewasaan dan kualitas mental yang tinggi untuk memperoleh kemenangan dalam pertandingan. Menurut Komarudin (2015), latihan mental memiliki peran penting untuk menghasilkan keadaan mental yang tangguh.

Latihan mental dalam olahraga Komarudin (2015) bahwa komponen dari olahraga itu 90-95 persen adalah mental. Selanjutnya menurut Jannah (2017, p. 1), bahwa konsentrasi merupakan salah satu aspek mental yang sering menjadi kajian psikologi olahraga, tanpa konsentrasi yang tinggi, atlet dapat melakukan kearah yang dapat menyebabkan kalahnya dalam pertandingan.

Latihan *progressive muscle relaxation* merupakan salah satu bentuk latihan konsentrasi yang melibatkan otot-otot tubuh secara langsung didalam proses pelaksanaannya. Menurut Manzoni et al; licensee Biomed Central Ltd (2008, p. 1) bahwa *Relaxation training is a common treatment for anxiety problems*. Menurut Setyobroto dalam Komarudin (2015, p. 101) bahwa latihan *relaksasi secara progresiv* merupakan metode latihan yang dilakukan dengan cara menegangkan otot-otot pada seluruh

tubuh sebelum membuat otot-otot tersebut kembali relaks.

Latihan *imagery (imagery training)* berbeda dengan latihan relaksasi otot secara progresif (*progressive muscle relaxation*). Latihan *imagery* merupakan salah satu bentuk latihan konsentrasi dimana dalam pelaksanaannya atlet diberikan intruksi untuk membayangkan, memvisualisasikan, menghadirkan kembali dalam pikirannya penampilan terbaik atlet tersebut. Seperti halnya menurut Komarudin (2015, p. 82) bahwa latihan *imagery* mengacu pada upaya untuk menciptakan atau mengulangi kembali pengalaman dalam pikiran, yaitu menciptakan atau menciptakan kembali sebuah pengalaman dalam otak.

Berdasarkan uraian di atas, dapat kita lihat bahwa latihan *progressive muscle relaxation* dan latihan *imagery* memberikan pengaruh terhadap konsentrasi dan tingkat kecemasan (*axiety*). Oleh karena itu untuk memantau konsentrasi dan ketepatan memanah pada *target face* serta untuk melihat tingkat kecemasan akan dilatihkan bentuk latihan *progressive muscle relaxation* dan latihan *imagery*, khususnya pada siswa ekstrakurikuler panahan SD Integral Luqman Al-Hakim Kota Surabaya. Didalam memantau perubahan konsentrasi dan ketepatan memanah pada *target face* serta untuk melihat perubahan tingkat kecemasan, maka perlu dilakukan latihan mental. Dalam penelitian ini bentuk latihan yang di terapkan yaitu latihan mental *progressive muscle relaxation* dan latihan mental *imagery*.

Berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa konsentrasi, tingkat kecemasan dan ketepatan memanah pada *target face* dalam cabang panahan berkaitan dengan latihan mental yaitu latihan *progressive muscle relaxation* dan latihan *imagery*. Untuk itu peneliti melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Penerapan Latihan *Progressive Muscle Relaxation* dan *Imagery* Terhadap Konsentrasi, Tingkat Kecemasan dan Ketepatan Memanah Jarak 8 Meter Cabang Olahraga Panahan Pada Siswa Ekstrakurikuler SD Luqman Al Hakim Surabaya“. Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan dapat menjawab pertanyaan mengenai tujuan latihan *progressive muscle relaxation* dan latihan *imagery* terhadap konsentrasi, tingkat kecemasan dan ketepatan memanah pada *target face* serta dapat memberikan masukan pada atlet dan pengurusnya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen semu (*Quasi experimental design*). Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui sebab akibat diantara variabel, dimana penelitian ini mempunyai ciri utama yaitu adanya perlakuan (*treatment*) yang diberikan pada subjek atau objek penelitian (Maksum, 2012, p. 65). Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu peneliti menggunakan desain penelitian *Matching Design* (Maksum, 2012, p. 100). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian eksperiment semu dengan pendekatan kuantitatif.

M	T _{1a}	X ₁	T _{2a}
	T _{1b}	X ₂	T _{2b}
	T _{1c}	X ₀	T _{2c}

Rancangan penelitian diatas akan dijelaskan sebagai berikut:

1. Kelompok eksperimen diberi perlakuan yaitu latihan *Progressive Muscle Relaxation* (T_{1a}) dan latihan *Imagery* (T_{1b}).
2. Kelompok kontrol (T_{1c}) diberi program pelatihan konvensional, yaitu pelatihan yang dilakukan sesuai dengan program latihan biasanya.
3. Setelah satu bulan pelatihan selanjutnya dilakukan *posttest* yaitu kelompok eksperimen 1 sebagai data (T_{1a}), kelompok eksperimen 2 sebagai data (T_{1b}) dan kelompok kontrol sebagai data (T_{1c}).
4. Setelah satu pelatihan selanjutnya dilakukan *posttest* yaitu kelompok eksperimen 1 sebagai data (T_{2a}), kelompok eksperimen 2 sebagai data (T_{2b}) dan kelompok kontrol sebagai data (T_{2c}).

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2013, p. 173). Populasi dalam penelitian ini berasal dari SD Luqman Al Hakim Kota Surabayak 86 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler panahan. Sampel adalah contoh subjek penelitian yang dicuplik dari populasi yang jumlahnya ditentukan dengan teknik tertentu (Sriundy, 2015, p.206). Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 45 subjek penelitian.

Analisis

Analisa data dalam penelitian menggunakan program SPSS 22.0 dengan taraf signifikan 5%. Dilanjutkan pada uji prasyarat yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas. Pengujian normalitas dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya suatu distribusi data. Hal ini penting diketahui berkaitan dengan ketetapan pemilihan uji statistik yang akan digunakan. Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah dua atau lebih varian populasi adalah sama atau tidak.

Setelah uji prasyarat terpenuhi maka dilanjutkan dengan pengujian hipotesis. Untuk menguji hipotesis penelitian menggunakan teknik statistik paired t test dan multivariate analisis varians

(Manova). Dengan menggunakan program SPSS 22.0.

Hasil dan Pembahasan

a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data menggunakan uji Kolmogorov smirnov dengan taraf signifikan 5%. Uji homogenitas kovarian dilakukan untuk mengetahui homogen atau tidaknya data yang terkumpul. Uji homogenitas bertujuan untuk memastikan bahwa varian dari setiap kelompok sama atau sejenis, sehingga perbandingan dapat dilakukan secara adil (Maksum, 2012, p.162). Dalam penelitian ini digunakan *lavene's test*. Apabila nilai statistik lavine lebih besar dari 0.05 maka data memiliki varian yang homogen.

Tabel 1. Uji Normalitas Data

Variabel	Test	Kel. I	Kel. II	Kel. III	Ket	Status
		Sig	Sig	Sig		
	<i>Pretest</i>	0,065	0,055	0,200	$p > 0.05$	Normal
	<i>Posttest</i>	0,115	0,068	0,200	$p > 0.05$	Normal
	<i>Pretest</i>	0,200	0,200	0,200	$p > 0.05$	Normal
	<i>Posttest</i>	0,071	0,056	0,200	$p > 0.05$	Normal
	<i>Pretest</i>	0,105	0,091	0,077	$p > 0.05$	Normal
	<i>Posttest</i>	0,051	0,200	0,200	$p > 0.05$	Normal

Dari data pretes diatas dapat dilihat bahwa seluruh data adalah normal atau sig. $> 0,05$ karena seluruh data $> 0,05$.

Uji homogenitas bertujuan untuk memastikan bahwa varian dari setiap kelpok sama atau sejenis, sehingga perbandingan dapat dilakukan secara adil (Maksum, 2012, p. 162

b. Uji Homogenitas

Tabel 2. Uji homogenitas

Variabel	Test	Sig (P)	Ket	Status
	<i>Pretest</i>	0,464	$p > 0,05$	Homogen
	<i>Posttest</i>	0,275	$p > 0,05$	Homogen
	<i>Pretest</i>	0,644	$p > 0,05$	Homogen
	<i>Posttest</i>	0,885	$p > 0,05$	Homogen
	<i>Pretest</i>	0,595	$p > 0,05$	Homogen
	<i>Posttest</i>	0,775	$p > 0,05$	Homogen

Dari data diatas dapat dilihat bahwa seluruh data adalah homogen atau sig. > 0,05 karena seluruh data > 0,05.

c. Uji Beda

Untuk menguji apakah terdapat pengaruh dari perlakuan (treatment) terhadap variabel yang digunakan maka dilakukan paired t test. Berikut ini akan dijabarkan hasil penelitian uji beda tiap kelompok.

Tabel 3. Hasil Uji Beda Variabel Konsentrasi
Paired Samples Test

	Mean	Standar Deviasi	T	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1 <i>Pretest Progressive Konsentrasi - Posttest Progressive Konsentrasi</i>	-1.933	.799	-9.374	14	.000
pair 2 <i>Pretest Imagery Konsentrasi - Posttest Imagery Konsentrasi</i>	-3.067	.884	-13.44	14	.000
pair 3 <i>Pretest Kontrol Konsentrasi - Posttest Kontrol Konsentrasi</i>	-.333	.900	-1.435	14	.173

Berdasarkan tabel 4.6 hasil perhitungan uji beda sampel berpasangan menggunakan *uji-t paired t-test* sebagai berikut :

1) Kelompok I (*Progressive Muscle Relaxation*)

Hasil dari perhitungan *uji-t paired t-test* pada pemberian latihan *progressive muscle relaxation* dengan melihat nilai Sig. (2-tailed) 0.000, maka dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima karena nilai Sig. 0.000 < nilai $\alpha = 0,05$. Dengan kata lain terdapat pengaruh latihan yang signifikan dari pemberian latihan *progressive muscle relaxation* terhadap peningkatan konsentrasi siswa ekstrakurikuler SD Luqman Al-Hakim Surabaya.

2) Kelompok II (*Imagery*)

Hasil dari perhitungan *uji-t paired t-test* pada pemberian latihan *Imagery* dengan melihat nilai Sig. (2-tailed) 0.000, maka dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima karena Sig. 0.000 < nilai $\alpha =$

0,05. Dengan kata lain terdapat pengaruh latihan yang signifikan dari pemberian latihan *Imagery* terhadap peningkatan konsentrasi pada siswa ekstrakurikuler SD Luqman Al-Hakim .

3) Kelompok III (Kontrol)

Hasil dari perhitungan *uji-t paired t-test* pada kelompok kontrol dengan melihat nilai Sig. (2-tailed) 0.173, maka dapat disimpulkan bahwa H0 diterima dan Ha ditolak karena nilai Sig. 0.000 > nilai $\alpha = 0,05$. Dengan kata lain tidak terdapat pengaruh signifikan peningkatan konsentrasi siswa ekstrakurikuler SD Luqman Al-Hakim Surabaya.

Tabel 4. Hasil Uji Beda Tingkat Kecemasan
Paired Samples Test

		Mean	Standar Deviasi	T	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	<i>Pretest Progressive Kecemasan – Posttest Progressive Kecemasan</i>	4,267	1,438	11,495	14	0,000
pair 2	<i>Pretest Imagery Konsentrasi - Posttest Imagery Konsentrasi</i>	1,267	1,280	3,833	14	0,002
pair 3	<i>Pretest Kontrol Konsentrasi – PPosttest Konsentrasi</i>	-,200	0,414	-1,871	14	0,082

Berdasarkan tabel 4. hasil perhitungan uji beda sampel berpasangan menggunakan *uji-t paired t-test* sebagai berikut :

1) Kelompok I (*Progressive Muscle Relaxation*)

Hasil dari perhitungan *uji-t paired t-test* pada pemberian latihan *progressive muscle relaxation* dengan melihat nilai Sig. (2-tailed) 0.000, maka dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima karena nilai Sig. 0.000 < nilai $\alpha = 0,05$. Dengan kata lain terdapat pengaruh latihan yang signifikan dari pemberian latihan *progressive muscle relaxation* terhadap Tingkat Kecemasan konsentrasi siswa ekstrakurikuler SD Luqman Al-Hakim Surabaya.

2) Kelompok II (*Imagery*)

Hasil dari perhitungan *uji-t paired t-test* pada pemberian latihan *Imagery* dengan melihat nilai Sig.

(2-tailed) 0.002, maka dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima karena Sig. 0.000 < nilai $\alpha = 0,05$. Dengan kata lain terdapat pengaruh latihan yang signifikan dari pemberian latihan *Imagery* terhadap tingkat kecemasan pada siswa ekstrakurikuler SD Luqman Al-Hakim .

3) Kelompok III (Kontrol)

Hasil dari perhitungan *uji-t paired t-test* pada pemberian latihan kelompok kontrol dengan melihat nilai Sig. (2-tailed) 0.082, maka dapat disimpulkan bahwa H0 diterima dan Ha ditolak karena nilai Sig. 0.000 > nilai $\alpha = 0,05$. Dengan kata lain tidak terdapat pengaruh signifikan tingkat kecemasan siswa ekstrakurikuler SD Luqman Al-Hakim Surabaya

Tabel 5. Tabel Uji Beda Ketepatan Memanah
Paired Samples Test

		mean	Standar Deviasi	T	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	<i>Pretest Progressive Ketepatan – Posttest Progressive Ketepatan</i>	-5,600	3,019	-7,184	14	0,000
pair 2	<i>Pretest Imagery Ketepatan – Posttest Imagery Ketepatan</i>	-6,133	2,560	-9,280	14	0,000
pair 3	<i>Pretest Kontrol Ketepatan – Posttest Kontrol Ketepatan</i>	-3,333	1,345	-9,597	14	0,000

Berdasarkan tabel 4.8 hasil perhitungan uji beda sampel berpasangan menggunakan *uji-t paired t-test* sebagai berikut :

1) Kelompok I (*Progressive Muscle Relaxation*)

Hasil dari perhitungan *uji-t paired t-test* pada pemberian latihan *progressive muscle relaxation*

dengan melihat nilai Sig. (*2-tailed*) 0.000, maka dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima karena nilai Sig. 0.000 < nilai $\alpha = 0,05$. Dengan kata lain terdapat pengaruh latihan yang signifikan dari pemberian latihan *progressive muscle relaxation* terhadap ketepatan memanah konsentrasi siswa ekstrakurikuler SD Luqman Al-Hakim Surabaya.

2) Kelompok II (*Imagery*)

Hasil dari perhitungan *uji-t paired t-test* pada pemberian latihan *Imagery* dengan melihat nilai Sig. (*2-tailed*) 0.000, maka dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima karena Sig. 0.000 < nilai $\alpha =$

0,05. Dengan kata lain terdapat pengaruh latihan yang signifikan dari pemberian latihan *Imagery* terhadap ketepatan memanah pada siswa ekstrakurikuler SD Luqman Al-Hakim .

3) Kelompok III (Kontrol)

Hasil dari perhitungan *uji-t paired t-test* pada pemberian latihan kelompok kontrol dengan melihat nilai Sig. (*2-tailed*) 0.000, maka dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima karena nilai Sig. 0.000 < nilai $\alpha = 0,05$. Dengan kata lain terdapat pengaruh signifikan pada ketepatan memanah siswa ekstrakurikuler SD Luqman Al-Hakim Surabaya.

Tabel 6. Uji Beda Multivariat Tes

Effect	Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.
Pillai's Trace	,666	26,595 ^b	3,000	40,000	,000
Wilks' Lambda	,334	26,595 ^b	3,000	40,000	,000
Hotelling's Trace	1,994	26,595 ^b	3,000	40,000	,000
Roy's Largest Root	1,995	26,595 ^b	3,000	40,000	,000
Pillai's Trace	,266	2,095	6,000	82,000	,063
Wilks' Lambda	,752	2,044 ^b	6,000	80,000	,069
Hotelling's Trace	,307	1,994	6,000	78,000	,077
Roy's Largest Root	,162	2,210 ^c	3,000	41,000	,101

Berdasarkan tabel 8. di atas hasil perhitungan uji beda antar kelompok menggunakan *Multivariate Analysis Of Variance*, pada baris kelompok didapatkan nilai signifikan Wilks' Lambda sebesar 0,069. Maka dapat dikatakan nilai $P > 0.05$. Sehingga berdasarkan nilai signifikan tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak adanya perbedaan pengaruh antara variabel terikat konsentrasi, tingkat kecemasan, dan ketepatan memanah secara bersama-sama. Oleh dari itu dapat disimpulkan bahwa dari kedua metode latihan mental *progressive muscle relaxation* dan *imagery* tidak

ada yang lebih efektif peraruhnya terhadap konsentrasi, tingkat kecemasan, dan ketepatan memanah.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa hipotesis diterima. Hasil penelitian ini membuktikan adanya perbedaan konsentrasi, tingkat kecemasan, dan ketepatan memanah pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah di berikan perlakuan, berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pemberian treatment *progressive relaxation* dan *imagery* dapat

meningkatkan konsentrasi, menurunkan tingkat kecemasan, dan ketepatan memanah siswa ekstrakurikuler panahan SD Luqman Al-Hakim Surabaya..

Latihan *progressive muscle relaxation* dan *imagery* keduanya dapat mempengaruhi dalam meningkatkan konsentrasi, pengendalian kecemasan, dan keterampilan biomotor yaitu ketepatan memanah. Dalam penelitian ini latihan mental *progressive muscle relaxation* dan *imagery* dilakukan delapan kali selama empat minggu untuk meningkatkan konsentrasi, pengendalian kecemasan, dan ketepatan memanah. Sesuai dengan penjelasan Zetou, dkk dan Komaruddin bahwa latihan mental akan berpengaruh terhadap performa atlet jika dilaksanakan minimal selama 4 minggu.

KESIMPULAN

Berdasarkan pada data yang dihasilkan latihan mental *progressive muscle relaxation* dan *imagery* dapat mempengaruhi dalam meningkatkan konsentrasi, menurunkan kecemasan, dan ketepatan memanah, walaupun jumlah dari hasil peningkatan tidak sama, dengan nilai *t progressive muscle relaxation* sebesar 0,000 dan *imagery* sebesar 0,008 hal ini juga dapat dipengaruhi oleh padatnya kegiatan dari keseluruhan sampel yang kebetulan adalah siswa SD Luqman Al-Hakim kota Surabaya dan juga pemberian perlakuan dengan durasi yang relatif singkat hanya 4 minggu saja.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Bineka Cipta.
- Fauzee, Mohd Sofian Omar, at al. (2009). "The Effectiveness of Imagery and Coping Strategies in Sport Performance". Malaysia: University Putra. *European Journal of Social Sciences – Volume 9, Number 1 (2009)*.
- Hadiyanto (2015), "Pengaruh Motivasi dan Latihan Konsentrasi terhadap Kemampuan Shooting Satu Tangan dan Dua Tangan Bola Basket".
- Jannah, Miftakhul. (2017). *Pelatihan Mental Konsentrasi Olahraga*. Surabaya: University Press.
- Jannah, Miftakhul. (2015). *Psiokologi Eksperimen*. Surabaya: University Press.
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Rosdakarya.
- 2017Kurbanoglu, Namudar Izzet dan Takunyaci, Mithat. (2017). *Develepment and Evaluation of an Instrument Measuring Anxiety Toward Physics Laboratory Classes Among University Srudents*. Turkey: Sakarya Universiti. *Journal of Baltic Science Education*, Vol. 16, No. 4, 2017
- Maksum, Ali. (2012). *Teori dan Aplikasi Psikologi Olahraga*. Surabaya: University Press.
- Manzoni, Gian Mauro et al. (2008). *Relaxation training for anxiety: a ten-years systematic review with meta-analysis*. Italy: University of Bergamo. (<http://creativecommons.org/licenses/by/2.0>)
- Mylsidayu, Apta. (2014). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Maksum, A. 2011. *Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi*. Surabaya: Unesa University Press.
- Sriundy, Mahardika, I Made. (2015). *Metodologi Penelitian*. Surabaya : Unesa University Press.
- Pelana, Ramdan dan Nadya Dwi Oktafiranda. (2017). *Teknik Dasar Olahraga Panahan*. Depok: RajaGrafindo Persada
- Program Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya. (2015). *Pedoman Penulisan Tesis dan Disertasi*. Surabaya.
- Roesdiyanto dan Budiwanto.(2008). *Dasar-dasar Kepeatihan Olahraga*. Malang: Laboratorium Ilmu Keolahragaan Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Zetou, E., Nikolaos, V., & Evaggeloss, B., Makraki, E. (2012). The Effect of *Self-talk* in Learning The Volleyball service skill and self-efficacy improvement. *Journal of Human Sport & Exercise*. Vol 7, pp. 794-805.