

Upaya Menurunkan Tingkat Anxiety Atlet Ukm Petanque Universitas PGRI Semarang pada Pertandingan Melalui Teknik Relaksasi

Muhammad Labib Khoiul Anam¹, Agus Wiyanto², Dian Ayu Zahraini³

email: labibabam4@gmail.com aguswiyanto7@gmail.com daz.charon@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Abstract

*Anxiety is a common psychological condition experienced by many individuals, including students, workers, and athletes, which can negatively impact their quality of life and performance. Anxiety in athletes in general there are still many who feel anxious and afraid when going to perform. Therefore, treatment is needed to maximize athlete performance in competition. The purpose of this research was to determine the efforts made and the impact of providing relaxation techniques in reducing the anxiety level of petanque athletes. The subjects in this study were 25 petanque UGRIS UKM athletes who will be compete. This study uses a quasi-experimental approach with quantitative methods with a one group pretest-posttest design. The results of this study were 25% of respondents who still experienced symptoms of anxiety as shown in the result of CSAI-2 scale calculation with an average of 25% of the anxiety level still detected in each indicator. Significance testing in hypothesis testing using the *t* significance test, namely by comparing *t* count with *t* table ($dk = n - 3 = 72$). It can be concluded that $t \text{ count} > t \text{ table}$ so H_0 is rejected and H_a is accepted. Based on the result of the research that has been conducted, it is concluded that there is an effort to reduce the level of anxiety in petanque athletes can be done by providing relaxation techniques, this treatment shows that there is a negative and significant relationship between anxiety levels and relaxation treatment with a correlation coefficient of 0.672.*

Keywords: anxiety, petanque, relaxation

Abstrak

Anxiety adalah kondisi psikologis yang umum dialami oleh banyak individu, termasuk kalangan pelajar, pekerja, dan atlet, yang dapat berdampak negatif pada kualitas hidup dan kinerja mereka. Kecemasan (*anxiety*) pada atlet secara umum masih banyak yang merasakan cemas dan takut ketika akan melakukan pertandingan. Oleh karena itu, dibutuhkan perlakuan untuk memaksimalkan performa atlet dalam bertanding. Tujuan dari penelitian ini yakni untuk mengetahui upaya yang dilakukan dan dampak pemberian teknik relaksasi dalam menurunkan tingkat *anxiety* atlet petanque. Subjek dalam penelitian ini yakni 25 atlet UKM Petanque UGRIS yang akan berkompetisi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuasi experiment dengan metode kuantitatif dengan desain *One group pretest-posttest design*. Hasil dari penelitian ini sebanyak 25% responden yang masih mengalami gejala *anxiety* yang ditunjukkan pada hasil perhitungan skala CSAI-2 dengan rata-rata pada masing-masing indikator sebesar 25% tingkat *anxiety* masih terdeteksi. Pengujian signifikansi pada pengujian hipotesis dilakukan dengan membandingkan *t* hitung dengan *t* tabel ($dk = n - 3 = 72$). Dengan demikian, H_0 di tolak dan H_a di terima karena *t* hitung lebih besar dari *t* tabel. Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa upaya menurunkan tingkat *anxiety* pada atlet petanque dapat dilakukan dengan pemberian teknik relaksasi, dari treatment ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara tingkat *anxiety* dengan treatment relaksasi dengan koefisien korelasi 0,672.

Kata kunci: anxiety, petanque, relaksasi

PENDAHULUAN

Performa atlet di dunia olahraga tidak hanya bergantung pada kemampuan fisik mereka, tetapi juga kondisi psikologis mereka. Tekanan dari kompetisi, harapan pelatih, dan ekspektasi pribadi seringkali menyebabkan stres dan gangguan emosional, yang dapat menghambat atlet untuk berfungsi dengan baik (Praptomo et al., 2024). Menahan tekanan lebih mudah bagi atlet dengan kesejahteraan mental yang baik, mengelola stres, dan mempertahankan fokus yang diperlukan untuk tampil secara optimal (Purwaningsih et al., 2023). Prestasi atlet ditentukan oleh kedua kemampuan fisik dan metode pelatihan yang efektif (Mariati & Rasyid, 2018). Pendekatan pelatihan yang tepat diperlukan untuk mengoptimalkan kinerja atlet baik dari segi fisik maupun non fisik.

Kesehatan mental adalah komponen krusial dalam olahraga, sama pentingnya dengan kesehatan fisik (Diana, 2020). Dalam konteks atlet Petanque, kesehatan mental yang optimal sangat diperlukan untuk menjaga fokus, konsentrasi, dan performa saat bertanding (Badaru et al., 2022). Kecemasan adalah suatu hal yang memiliki reaksi emosional negatif yang di tunjukkan dengan perasaan, takut, khawatir, dan tegang sehingga dapat memperngaruhi kondisi seorang atlet (Rice, S. M., 2019). Pada olahraga individual seperti petanque ini memiliki kecemasan yang lebih tinggi di banding dengan olahraga yang beregu, hal ini dikarenakan tanggung jawab sepenuhnya akan dibebankan pada atlet yang dapat memicu timbulnya *anxiety* pada diri atlet (Restuti et al., 2023).

Anxiety adalah kondisi psikologis yang umum dialami oleh banyak individu, termasuk di kalangan pelajar, pekerja, dan atlet, yang memberikan dampak negatif pada kualitas hidup dan kinerja mereka. Salah satu metode yang terbukti dan efektif dalam mengurangi tingkat *anxiety* adalah teknik relaksasi (Ananda muhamad tri utama, 2022). Teknik ini mencakup berbagai pendekatan seperti pernapasan dalam meditasi, dan *progresif muscle relaxation*, yang bertujuan untuk menenangkan pikiran, meredakan ketegangan otot, serta mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang membantu tubuh

memasuki kondisi tenang (Praptomo et al., 2024). Penelitian mengenai efektivitas teknik relaksasi semakin penting untuk dikembangkan guna memberikan solusi non-farmakologis yang mudah diakses dan dapat diterapkan dalam berbagai situasi untuk menurunkan tingkat kecemasan (Wijaya et al., 2022).

Meskipun telah banyak penelitian yang membahas tentang kecemasan (*anxiety*) pada atlet secara umum namun terdapat perbedaan hasil yang di tunjukkan oleh penelitian terdahulu, dan sebagian besar fokus kajian masih tertuju pada cabang olahraga populer seperti penelitian (Badaru et al., 2022) dapat di simpulkan bahwa atlet petanque Kabupaten Pangkep mengalami kecemasan yang rendah sebelum pertandingan ini, hal ini menandakan bahwa atlet memiliki mental yang baik. Persiapan atlet sudah baik sehingga timbul rasa percaya diri dan dapat mengurangi rasa khawatir, gugup, dan takut. Dalam penelitian Ikromi Zufri Ekawaldi¹ & Liftiah², (2021) bahwa setelah diberikannya *treatment* relaksasi pernafasan dapat berpengaruh pada variabel yang diamati yaitu kecemasan atlet sehingga hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi pernafasan efektif dalam meningkatkan kecemasan atlet futsal yang akan bertanding, tetapi pemilihan jumlah subjek masih belum terkontrol, dalam penelitian diharapkan untuk dapat mengontrol situasi eksperimen dan jumlah pemilihan subjeknya harus lebih efektif dan efisien, oleh karena itu gejala kecemasan tersebut dan yang dialami benar-benar akan muncul dan ketika *proactive history* yang dimiliki subjek relatif sama, tindakan yang diberikan akan berdampak.

Penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut untuk mengembangkan atau menguji intervensi yang tepat guna, kontekstual, dan berbasis kebutuhan psikologis atlet petanque. Diharapkan juga dapat menghasilkan rekomendasi praktis bagi pelatih dan atlet untuk mengoptimalkan strategi pelatihan agar atlet dapat tampil lebih percaya diri dan kompetitif. Diharapkan juga dapat menghasilkan rekomendasi praktis bagi pelatih dan

atlet untuk mengoptimalkan strategi pelatihan agar atlet dapat tampil lebih percaya diri dan kompetitif.

Berdasarkan uraian pada latar belakang serta artikel penelitian yang terkait dengan tingkat *anxiety* pada atlet pentaque, maka peneliti mengangkat penelitian berjudul “Upaya Menurunkan Tingkat *Anxiety* Atlet UKM Petanque Universitas PGRI Semarang pada Pertandingan Melalui Teknik Relaksasi”.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan model pendekatan penelitian kuasi experiment dengan *desain One group pretest-posttest desig*. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh pemberian teknik relaksasi terhadap tingkat kecemasan pada atlet. Penelitian ini dilakukan pada atlet UKM Petanque dalam lingkup Universitas PGRI Semarang yang tergabung dalam Unit Kegiatan Mahasiswa petanque tahun 2024/2025. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh atlet petanque UPGRIS dengan jumlah 25 atlet. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu teknik tes. Instrumen yang digunakan berupa soal tes berupa soal skala likert yang diberikan sebanyak dua kali saat *pretest* dan *posttest*. Tipe soal ini ditujukan untuk mengukur sikap, pendapat, atau persepsi responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui tingkat efektifitas sebuah teknik yaitu teknik relaksasi dalam upaya penurunan tingkat *anxiety* pada atlet UKM Pentanque Universitas PGRI Semarang pada saat pertandingan. Setelah data dianalisis, dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi ini efektif dalam menurunkan *anxiety* pada atlet. Hasil analisis data dilakukan dari kegiatan *posttest* untuk mengetahui keadaan awal dan kemampuan awal dari atlet sebelum diberikan perlakuan teknik relaksasi hingga pada kegiatan *posttest* sebagai bentuk bahan mengetahui ke perubahan yang hadir dalam diri

atlet. Penelitian ini menggunakan SPSS 22 untuk membantu peneliti dalam pengolahan data. Selanjutnya data dijelaskan secara deskriptif kuantitatif untuk menggambarkan variabel secara apa adanya dengan menggunakan data-data berupa angka yang dihasilkan dari situasi sebenarnya. Dengan menggunakan angket skalar *anxiety* CSAI-2 sebagai instrumen untuk menguji dalam 2 kegiatan yakni *pretest* dan *posttest*. Sebelum diberikan instrumen *posttest* pada atlet, terlebih dahulu atlet diberikan treatment relaksasi pernapasan, visualisasi, dan otot progresif. Pemberian treatment ini dilakukan setelah atlet mengisi angket *pretest* untuk mengetahui tingkat *anxiety* yang dialami atlet.

Data hasil statistika deskriptif kegiatan *pretest posttest* yang telah dilakukan pada atlet petanque UKM petanque Universitas PGRI Semarang yang didalamnya memiliki 3 indikator kecemasan bertanding, yang masing masing indikator memiliki nilai rata rata 44% pada kecemasan kognitif, 43% pada kecemasan self-confidence, dan 48% pada kecemasan somatic yang dapat diartikan bahwa tingkat kecemasan pada atlet mengalami penurunan. Hasil dari wawancara dengan beberapa responden juga mendukung hal ini untuk memperkuat hasil data pada skala CSAI-2 yang telah diberikan.

Selanjutnya hasil data diuji untuk mengetahui tingkat keefektifan melalui validitas yang menunjukkan bahwa tingkat korelasi pretest-posttest cukup baik yakni 0,672 pada tingkat alpha 0,05. Selain itu, validitas juga didukung dengan validasi ahli yang menunjukkan bahwa instrumen telah tervalidas namun masih terdapat sedikit catatan sebagai bentuk perbaikan peneliti dalam menjalankan penelitian. Langkah selanjutnya, peneliti melakukan uji reliabilitas untuk menentukan kualitas instrumen penelitian yang digunakan berdasarkan data yang diperoleh. Dalam hal ini hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa tingkat reliabilitas instrumen cukup tinggi dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,796. Keadaan ini menunjukkan bahwa instrumen pengukuran memiliki reliabilitas yang baik dan dapat digunakan sebagai alat ukur dengan tingkat konsistensi

yang memadai.

Data yang telah diperoleh menunjukkan tingkat keefektifan yang cukup baik. Berdasarkan uji normalitas data yang menggunakan Shapiro-Wilk yang telah dilakukan menunjukkan bahwa nilai $p > 0,05$, sehingga data berdistribusi normal. Pada *pretest* kognitif berdistribusi normal karena lebih besar dari 0,05 yakni 0,063 sedangkan pada *pretest self confidence* dan *somatic* juga menunjukkan pada angka signifikansi berturut-turut sebesar 0,042 dan 0,518 Selanjutnya pada *posttest*, nilai pada setiap indikator menunjukkan lebih dari 0,05 yakni 0,100 untuk *posttest* kognitif, 0,064 *self confidence*, dan 0,157 untuk *somatic*. Ketiganya menunjukkan hasil lebih dari 0,05 yang dapat diartikan bahwa data berdistribusi normal. Maka dapat dikatakan bahwa data perhitungan dari upaya penurunan tingkat *anxiety* pada atlet petanque terhadap kemampuan *cognitive*, *self confidence*, dan *somatic* berdistribusi normal.

Pada tahap terakhir yakni uji hipotesis analisis data yang telah dilakukan adalah uji T hipotesis dan uji T independent untuk membandingkan rata-rata tingkat *anxiety* atlet sebelum dan sesudah penerapan teknik relaksasi. Tingkat signifikansi ini ditunjukkan berdasarkan hasil uji signifikansi untuk menguji signifikansi hubungan yang terdapat dalam hasil, yaitu apakah hubungan akan dapat diperlakukan untuk seluruh populasi. Pengujian signifikansi menggunakan uji signifikansi t. Pengujian ini dilakukan dengan membandingkan t hitung dengan t tabel ($dk = n - 3 = 72$ taraf signifikansi (0,05)). Pada tabel sudah tersaji pada besarnya nilai t hitung 26,951 dan t tabel 1,993. jika dibandingkan besaran nilainya, maka dapat disimpulkan bahwa $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ sehingga H_0 di tolak dan H_a di terima. Hal ini di perkuat dengan melihat nilai sig pada gambar 4.4 yang menunjukkan 0,00.... Nilai sig tersebut jauh lebih kecil dari 0,05 (0,00...<0,05) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara *anxiety* dengan teknik relaksasi yang diberikan.

Penelitian ini juga memiliki hubungan yang erat dengan beberapa penelitian terdahulu yang membahas pemahaman dalam konteks olahraga. Salah satu penelitian yang relevan adalah karya Malikatul Khusna dkk (2023) yang menyatakan bahwa atlet yang mengalami kegagalan cenderung merasa kecewa, tertekan, dan meremehkan kemampuan diri mereka, yang pada gilirannya dapat menurunkan performa mereka dalam pertandingan berikutnya. Kecemasan yang muncul akibat pengalaman negatif sebelumnya menciptakan persepsi negatif tentang kemampuan atlet, yang juga dapat dialami oleh atlet petanque. Dengan demikian, penelitian ini menekankan pentingnya intervensi yang dapat membantu atlet mengatasi kecemasan, seperti teknik relaksasi yang menjadi fokus dalam penelitian yang sedang dilakukan.

Selanjutnya, penelitian oleh Affa Fikrul Mustanir (2023) mengenai tingkat serangan kecemasan pada atlet futsal di SMA Negeri 1 Juwana menunjukkan bahwa sebagian besar atlet mengalami tingkat kecemasan sedang hingga tinggi sebelum pertandingan yakni $>90\%$. Hasil ini menunjukkan bahwa kecemasan merupakan masalah umum yang dihadapi oleh atlet, dan perlunya perhatian lebih dalam hal pelatihan psikologis. Penelitian ini memberikan dasar bahwa atlet petanque juga mungkin mengalami tingkat kecemasan yang serupa, sehingga penerapan teknik relaksasi dalam penelitian ini diharapkan dapat membantu menurunkan kecemasan dan meningkatkan kinerja atlet. Keberlanjutan penelitian pada atlet lain juga relevan dan dapat dilakukan, karena dapat memberikan wawasan lebih lanjut tentang manajemen kecemasan di berbagai cabang olahraga.

Penelitian oleh Ardini & Jannah (2020) menunjukkan bahwa pelatihan teknik relaksasi pernapasan dapat secara signifikan mengurangi kecemasan kompetitif. Hasil dari penelitian yang telah dilakukan ini, menunjukkan bahwa nilai signifikansi $p > 0,05$, yaitu mendukung hipotesis bahwa teknik relaksasi tersebut dapat diterapkan untuk

mengurangi kecemasan pada atlet petanque. Dengan demikian, penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa teknik relaksasi yang sama dapat digunakan untuk membantu atlet petanque mengelola kecemasan mereka sebelum pertandingan, sehingga meningkatkan performa mereka. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Ikromi Zufri Ekawaldi¹ & Liftiah², (2021) yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi pernapasan efektif dalam mengurangi kecemasan atlet. Hasil penelitian ini, yang menunjukkan nilai $p = 0,005$, menegaskan bahwa penerapan teknik relaksasi dapat memberikan dampak positif bagi atlet yang akan bertanding. Temuan ini sejalan dengan tujuan penelitian yang sedang dilakukan, yang fokus pada penerapan teknik relaksasi untuk menurunkan tingkat kecemasan atlet petanque. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya relevan, tetapi juga memberikan panduan praktis bagi atlet dan pelatih dalam mengelola kecemasan.

Keadaan ini mengungkapkan hubungan antara ketangguhan mental dan kecemasan kompetitif pada atlet sangat berpengaruh, situasi ini memiliki relevansi yang kuat dengan penelitian mengenai ketangguhan mental dan kecemasan kompetitif. Dalam penelitian Annisa & Kurniawan, (2022) menunjukkan bahwa adanya korelasi negatif antara ketangguhan mental dan kecemasan kognitif ($r(54)=-0,586$; $p=0,000$) serta antara ketangguhan mental dan kecemasan somatik ($r(54)=-0,615$; $p=0,000$). Hal ini mengindikasikan bahwa atlet dengan ketangguhan mental yang lebih tinggi cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih rendah, baik dalam aspek kognitif maupun somatik. Di sisi lain, terdapat korelasi positif antara ketangguhan mental dan kepercayaan diri ($r(54)=0,493$; $p=0,000$), yang menunjukkan bahwa atlet yang memiliki ketangguhan mental yang baik juga lebih percaya diri dalam kompetisi.

Dalam konteks penelitian yang sedang dilakukan, penerapan teknik relaksasi diharapkan dapat meningkatkan ketangguhan mental atlet petanque, yang pada gilirannya dapat mengurangi kecemasan mereka sebelum pertandingan. Dengan mengurangi

kecemasan kognitif dan somatik, atlet petanque diharapkan dapat tampil lebih optimal dan percaya diri saat bertanding. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya berfokus pada pengurangan kecemasan, tetapi juga berupaya untuk meningkatkan ketangguhan mental atlet, yang merupakan faktor penting dalam mencapai performa terbaik di lapangan. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat memberikan kita pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara teknik relaksasi, ketangguhan mental, dan kecemasan kompetitif, serta bagaimana hal-hal ini berdampak pada kemampuan atlet untuk berprestasi.

Penurunan kecemasan kognitif dan somatik setelah intervensi menunjukkan bahwa teknik relaksasi efektif dalam membantu atlet mengelola pikiran negatif dan gejala fisik kecemasan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Firdausi (2020) yang telah menyatakan bahwa teknik relaksasi pernapasan dan otot progresif dapat menurunkan kecemasan pada atlet cabang olahraga lain. Selain itu, citra terbimbing juga terbukti mampu meningkatkan fokus dan rasa percaya diri atlet (Prihlian, 2023).

Peningkatan skor kepercayaan diri setelah intervensi juga menjadi indikator bahwa teknik relaksasi tidak hanya menurunkan kecemasan, tetapi juga membangun mental atlet yang positif. Hal ini penting karena kepercayaan diri merupakan salah satu faktor kunci dalam performa atlet yang optimal (OKA dkk, 2025)

Dari hasil wawancara, sebagian besar atlet menyatakan merasa lebih tenang, fokus, dan siap menghadapi pertandingan setelah mengikuti sesi relaksasi. Atlet yang semula gugup dalam menghadapi pertandingan menyatakan bahwa mereka lebih merasa nyaman dan bisa mengendalikan diri terutama dalam menjaga kepercayaan diri dalam pertandingan. Keadaan fisik para atlet juga menunjukkan lebih bersemangat dan sangat tenang sebelum dilakukannya pertandingan. Sambutan dan respon baik diberikan para atlet setelah pengaplikasian treatment relaksasi sebelum pertandingan berlangsung. Hasil

wawancara atlet juga menunjukkan kemajuan yang cukup signifikan dari data yang diperoleh ketika observasi selama latihan dan pertandingan yang menunjukkan penurunan perilaku nyaman dan peningkatan konsentrasi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mendukung teori bahwa intervensi psikologis seperti teknik relaksasi sangat diperlukan dalam pelatihan atlet, khususnya dalam menghadapi tekanan kompetisi. Pelatih dan pengurus UKM Petanque UPGRIS diharapkan dapat mengintegrasikan latihan relaksasi secara rutin dalam program latihan untuk menjaga stabilitas psikologis atlet.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa diperoleh kesimpulan terdapat upaya menurunkan tingkat *anxiety* pada atlet petanque dapat dilakukan dengan pemberian teknik relaksasi yang terdiri atas 3 tahap teknik yakni relaksasi pernapasan, visualisasi, dan otot progresif. Hasil dari *treatment* ini menunjukkan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara tingkat *anxiety* dengan *treatment* relaksasi dengan koefisien korelasi 0,672. Sehingga dikategorikan memiliki tingkat korelasi tinggi pada rentang 0,61-0,80 dan memiliki koefisien determinasi sebesar 0,452 yang berarti varian kecemasan bertanding 45,2% ditentukan oleh hasil dari penerapan teknik relaksasi.

Penelitian ini memiliki beberapa batasan, antara lain jumlah sampel yang terbatas pada satu UKM di dalam Universitas, oleh karena itu, generalisasi hasil harus dilakukan dengan hati-hati. Selain itu, pengukuran hanya dilakukan dalam satu siklus intervensi, sehingga efek jangka panjang belum dapat diketahui secara pasti. Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya pelatihan teknik relaksasi sebagai bagian dari program pelatihan atlet, khususnya dalam menghadapi pertandingan. Peneliti mengharapkan

penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pelatih, psikolog olahraga, dan institusi pendidikan dalam mengembangkan strategi pemeliharaan kesehatan mental atlet untuk berkompetitif.

DAFTAR PUSTAKA

- Affa Fikrul Mustanir. (2023). *Analisis Tingkat Anxiety Attack (gangguan kecemasan) pada Atlet SMA Negeri 1 Juwana Futsal Sebelum bertanding*. 113.
- Ananda muhamad tri utama. (2022). *Teknik Relaksasi Menurunkan Kecemasan: Narative Review*. 9(3), 356–363.
- Ardini, F., & Jannah, M. (2020). 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.
- Firdausi, N. I. (2020). Upaya Peningkatan Kesehatan Dan Kebugaran Jasmani Melalui Olahraga Di Fitness Center Health And Sport Center Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. In *Kaos GL Dergisi* (Vol. 8, Issue 75). <https://doi.org/10.1016/j.jnc.2020.125798><https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.02.002><http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/810049><http://doi.wiley.com/10.1002/anie.197505391><http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780857090409500205>
- Ikromi Zufri Ekawaldi1, & Liftiah2. (2021). *Efektifitas Teknik Relaksasi Pernafasan Untuk Mengurangi Kecemasan Atlet Futsal Yang Hendak Bertanding*. 6(1).
- Oka Rinda Lestari. (2025). *Hubungan Antara Mental Toughness Dan Gaya Kepemimpinan Pelatih Dengan Competitive Anxiety Pada Atlet Pencak Silat*. 1–23.
- Prihlian, B. A. (2023). *Pengaruh Deep Breathing Relaxation Terhadap Peningkatan Kemampuan Konsentrasi Atlet Bola Voli Universitas Pendidikan Indonesia* | [repository.upi.edu / perpustakaan.upi.edu](https://repository.upi.edu/perpustakaan.upi.edu).
- Rice, S. M., et al. (2019). Perceived impact of anxiety on athletic performance. *Psychology of Sport and Exercise*. *Journal Psychsport*, 43, 155–162. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.01.003>