

Pengaruh Pelatihan *Quiet Eye Training* Terhadap Peningkatan Konsentrasi Pada Atlet Bulutangkis

Ima Fitri Sholichah

Program Studi Psikologi, FIP, Unesa. e-mail: rerero@gmail.com

Miftakhul Jannah

Program Studi Psikologi, FIP, Unesa. e-mail: miftaaja@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh menurunnya prestasi atlet bulutangkis di Indonesia dan beberapa faktor yang menyebabkan penurunan prestasi atlet bulutangkis. Penurunan prestasi atlet disebabkan oleh kurangnya konsentrasi yang dimiliki oleh atlet pada saat pertandingan sehingga membuat atlet tidak dapat tampil dengan maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah ada pengaruh *Quiet Eye Training*, sebagai salah satu metode pelatihan mental terhadap peningkatan konsentrasi pada atlet bulutangkis. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan *pretest-posttest control group design*. Subjek penelitian ini adalah 12 orang atlet bulutangkis PB. Matrix Kediri yang dibagi kedalam kelompok eksperimen dan kontrol. Perlakuan *Quiet Eye Training* diberikan hanya pada kelompok eksperimen. Data diperoleh dengan melakukan *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok menggunakan *Grid Concentration Exercise*. Penelitian ini menggunakan analisis data Uji *Wilcoxon* dan *Gain score*. Hasil analisis Uji *Wilcoxon* menunjukkan ada perbedaan skor konsentrasi antara sesudah dan sebelum perlakuan pada kelompok eksperimen ($\text{Sig.}=0.027$, $p<0.05$). Selain itu, peningkatan konsentrasi atlet bulutangkis dapat dilihat dari nilai *gain score* pada kedua kelompok, nilai *gain score* pada kelompok eksperimen lebih tinggi daripada kelompok kontrol ($16>11.67$), artinya *Quiet Eye Training* berpengaruh terhadap peningkatan konsentrasi atlet bulutangkis. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa hipotesis “ada pengaruh *Quiet Eye Training* terhadap peningkatan konsentrasi pada atlet bulutangkis” diterima.

Kata kunci: pelatihan *Quiet Eye Training* dan konsentrasi

Abstract

*The study was motivated by the decreased performance in Indonesia badminton athletes and some of the factors that led to the decline in achievement badminton athletes. Athletes' performance decline due to a lack of athletes' concentration during the game that make them can not perform to the maximum. The study aimed to determine the effect of Quiet Eye Training, as one method of mental training, on badminton athletes' concentration. This study used an experimental method with a pretest-posttest control group design. The subjects were 12 PB Matrix Kediri athletes who were divided into experimental and control groups. Quiet Eye Training treatment is given only in the experimental group. Data were obtained by performing the pretest and posttest in both groups using Grid Concentration Exercise. This study uses data analysis Wilcoxon Test and Gain Score. Wilcoxon Test analysis result showed significant difference between the concentration scores before and after treatment in the experimental group ($\text{Sig.}=0.028$, $p<0.05$). In addition, the increase in the concentration of badminton athletes can be seen from gain score in both groups, the experimental group had a higher value of gain score than control group ($16>11.67$), that the Quiet Eye Training can increase the concentration of badminton athletes. The result shows that the hypothesis of this study that “there is the effect of Quiet Eye Training on the increase concentration badminton athletes” can be accepted. **Keywords:** Quiet Eye Training and concentration*

Keywords: Quiet Eye Training and concentration

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan untuk membuat tubuh menjadi sehat. Olahraga tidak hanya mencakup kegiatan fisik tetapi juga melibatkan unsur psikis manusia. Di dalam deklarasi *International Council of Sport and Physical Education*, dinyatakan bahwa olahraga adalah setiap kegiatan fisik yang bersifat permainan dan yang berupa perjuangan terhadap diri sendiri atau orang lain

atau terhadap kekuatan-kekuatan alam tertentu (Moeloe, 2004).

Atlet juga manusia biasa, ia bukan hanya memiliki raga saja tetapi juga memiliki jiwa dan emosi karena itu atlet sering mengalami gejala-gejala mental serta sering berada dalam situasi stress yang mencekam yang berpengaruh terhadap prestasinya. Menurut Sondakh (2009), mereka yang disebut atlet adalah pelaku olahraga yang berprestasi baik tingkat daerah, nasional maupun internasional. Atlet adalah orang yang melakukan latihan

agar mendapatkan kekuatan badan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelenturan dan kekuatan dalam mempersiapkan diri jauh-jauh sebelum pertandingan dimulai.

Prestasi atlet merupakan suatu kumpulan hasil yang telah dicapai atlet dalam melaksanakan tugas yang dibebankan kepadanya (Adisasmito, 2007). Ada tiga faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi yang optimal pada atlet yaitu: faktor fisik, teknik, dan psikologis (Adisasmito, 2007).

Prestasi atlet Indonesia beberapa tahun terakhir secara umum mengalami penurunan, Hadinata (dalam Hidayat 2012) mengatakan bahwa beberapa tahun terakhir prestasi bulutangkis Indonesia merosot jauh jika dibandingkan dengan prestasi sebelumnya. Kondisi seperti ini merupakan masalah yang serius karena terjadi penurunan prestasi. Hal ini terbukti dengan terjadinya kekalahan-kekalahan tim Indonesia di pertandingan internasional terus-menerus, baik dalam kejuaraan perorangan maupun beregu.

Pencapaian prestasi bulutangkis harus ada perencanaan yang baik dan upaya pembinaan secara sistematis dan yang sangat penting yaitu peranan faktor psikologis dalam mencapai prestasi. Hal tersebut dibuktikan dalam banyak penelitian dan studi tentang keterlibatan aspek psikologi dalam olahraga. Faktor psikologis yang dapat mempengaruhi prestasi atlet dalam pertandingan dapat dibagi menjadi dua kelompok, yaitu faktor-faktor psikologis yang dapat mengganggu prestasi olahraga dan faktor-faktor yang dapat menunjang prestasi olahraga. Pelatih dan atlet mengalami kegagalan dalam mencapai prestasi karena faktor psikis. Mereka merasa bahwa latihan fisik dan mental selama ini dilakukan sudah optimal dan saat latihan atlet menunjukkan motivasi yang tinggi untuk mencapai prestasi yang diharapkan tetapi menjelang pertandingan atlet merasa cemas, sulit berkonsentrasi dan menjadi kurang percaya diri. Atlet yang mengalami penurunan konsentrasi menjelang bertanding sering dianggap memiliki mental bertanding yang buruk (Supriyanto, 2013).

Atlet kehilangan konsentrasi ketika bertanding sehingga merugikan penampilannya. Selama ini sedikit sekali atlet yang berlatih khusus untuk meningkatkan konsentrasi sebelum perlombaan. Konsentrasi seseorang terganggu saat melakukan aktivitas olahraga dapat menimbulkan berbagai masalah. Masalah-masalah tersebut seperti berkurangnya akurasi gerakan, tidak dapat menerapkan strategi karena tidak mengetahui harus melakukan apa sehingga kepercayaan diri menjadi berkurang, yang akhirnya sulit mencapai prestasi optimal sesuai dengan kemampuannya. Pencapaian prestasi yang optimal dibutuhkan sebuah bentuk metode pelatihan yang dapat membantu atlet untuk berkonsentrasi. Pada bidang

olahraga, Cox (2002) menyatakan pelatihan untuk meningkatkan konsentrasi bagi atlet adalah proses yang ditujukan kepada atlet untuk mengajarkan/melatih bagaimana cara membatasi dan melebarkan fokus perhatian serta untuk mengendalikan pikiran.

Ada berbagai metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan konsentrasi pada atlet bulutangkis, yaitu meditasi yoga, *self talk*, *self hypnosis*, *autogenic training*, dan *quiet eye training*. Penelitian ini menggunakan metode pelatihan *Quiet Eye Training*. *Quiet Eye Training* adalah fiksasi terakhir menuju target yang relevan sebelum memulai gerakan (Vickers, 2007). Pelatihan ini mendorong pemain atau atlet untuk belajar secara rutin yang terdiri dari urutan sistematis perilaku tatapan yang optimal sehingga dapat digunakan sebelum, selama, dan setelah mengeksekusi ketrampilan dalam bertanding dan berfokus pada saat mengalami kecemasan.

Jangka *Quiet Eye* memiliki dampak negatif pada kinerja apabila individu mengalami kondisi kecemasan yang tinggi (Behan & Wison, 2008). Pemain senior dan pemula dapat dilatih untuk mengembangkan lebih lama dengan pelatihan *Quiet Eye Training*, pelatihan *Quiet Eye Training* lebih efektif dalam peningkatan performa dibandingkan kelompok kontrol (Holmes, & Williams, 2011; Vine & Wilson, 2010, 2011). Individu yang melakukan pelatihan *Quiet Eye Training* dengan baik maka pelatihan *Quiet Eye Training* dapat melemahkan efek negatif dari kecemasan dalam pertandingan sehingga konsentrasi individu dalam bertanding akan meningkat dan akan mencapai keberhasilan dalam pertandingan.

METODE

Penelitian tentang pengaruh pelatihan *Quiet Eye Training* terhadap peningkatan konsentrasi pada atlet bulutangkis menggunakan metode penelitian eksperimen dengan rancangan penelitian "*pretest-posttest control group design*". Menurut Azwar (2007) pada awal desain ini dilakukan pengukuran terhadap variable terikat pada subjek, kemudian setelah diberikan perlakuan dilakukan pengukuran kembali terhadap variable terikat pada subjek dengan alat ukur yang sama. Metode penelitian ini membagi subjek menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pengaruh *quiet eye training* terhadap peningkatan konsentrasi atlet bulutangkis dapat dilihat dengan membandingkan kemampuan konsentrasi atlet sesudah dan sebelum diberikan perlakuan berupa *quiet eye training*. Kelompok kontrol diperlukan untuk memastikan ada tidaknya pengaruh perlakuan yang diberikan pada kelompok eksperimen. Berikut bentuk rancangan eksperimen menurut Sugiono (2011) pada penelitian yang digunakan:

Tabel 1. Bentuk rancangan eksperimen

Teknik	Kelompok	Pretest	Treatment	Posttest
R	Eksperimen	P1	T	P2
R	Kontrol	P3	-	P4

Keterangan :

R : Proses randomisasi

T : *treatment* berupa pelatihan *Quiet Eye Training*. Kelompok eksperimen diberi *treatment* yaitu pelatihan *Quiet Eye Training*. Sedangkan kelompok kontrol tidak diberi *treatment*/ sebagai kelompok kontrol

P1 : pengukuran konsentrasi sebelum pemberian *treatment* di kelompok eksperimen

P3 : pengukuran konsentrasi sebelum pemberian *treatment* di kelompok kontrol

P2 : pengukuran konsentrasi setelah pemberian *treatment* di kelompok eksperimen

P4 : pengukuran konsentrasi yang tidak dikenai *treatment* pada kelompok kontrol

Populasi penelitian adalah atlet bulutangkis Persatuan Bulutangkis (PB) Matrix Kediri sebanyak 12 orang atlet sehingga kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing terdiri dari 6 orang atlet. Penempatan subjek dalam kelompok berdasarkan prinsip *random assignment* melalui undian dengan memperhatikan komposisi jenis kelamin dan usia. Sampel penelitian adalah atlet bulutangkis yang memiliki karakteristik yang sama dengan subjek penelitian sebanyak 8 orang atlet sehingga kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing terdiri dari 4 orang atlet. Kedua kelompok memiliki kemampuan konsentrasi yang sama karena pembagian kelompok dilakukan dengan teknik *ordinal pairing*.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur konsentrasi atlet adalah *Grid Concentration Exercise* yang diadopsi dari Harris dan Harris (1998). *Grid Concentration Exercise* merupakan alat ukur konsentrasi atlet berupa tabel yang memuat angka 00 sampai 99 secara acak. Subjek diminta untuk menghubungkan dengan garis angka-angka tersebut mulai dari yang terkecil menuju angka berikutnya yang lebih besar dalam waktu satu menit. Penilaian dilakukan dengan menghitung perolehan angka tertinggi yang tercapai dikurangi kesalahan yang dilakukan. Skor kemampuan konsentrasi didapatkan melalui *pretest* dan *posttest*, semakin tinggi skor yang diperoleh semakin tinggi tingkat konsentrasi seseorang.

Proses validasi instrumen dilakukan dengan cara menunjukkan alat ukur *Grid Concentration Exercise* kepada dua orang ahli yaitu ahli psikologi olahraga dan pernah membuat alat ukur konsentrasi. Kedua ahli diminta untuk menilai apakah alat ini mampu dan tepat digunakan untuk mengukur tingkat konsentrasi atlet. Berdasarkan pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa pada dasarnya alat ukur tersebut dapat digunakan mengukur

tingkat konsentrasi atlet, dengan cacatan instruksi harus jelas.

Penghitungan reliabilitas *Grid Concentration Exercise* menggunakan korelasi product moment dengan bantuan SPSS for Windows. Berdasarkan deskripsi statistik yang didapatkan, diketahui koefisien reliabilitas (r hitung) instrumen sebesar 0.860. Jika dibandingkan dengan r tabel sebesar 0.754, r hitung memiliki nilai yang lebih besar. Maka instrumen *Grid Concentration Exercise* reliabel untuk digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini.

Data yang diperoleh mengenai tingkat konsentrasi yang dipakai dalam perhitungan penelitian ini adalah selisih skor (gain score) antara skor pada waktu *posttest* dan *pretest*. Data statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik non parametrik karena data yang diperoleh berupa data ordinal dan subjek penelitian berjumlah kurang dari 30 orang. Uji hipotesis yang dilakukan untuk membandingkan hasil antara *pretest* dan *posttest*, untuk membandingkan sampel berpasangan dengan data berbentuk ordinal menggunakan Uji Peringkat Bertanda *Wilcoxon (Wilcoxon Signed Ranking Test)*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik komputasi SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* yang dilakukan pada kelompok eksperimen dan kontrol, didapatkan data sebagai berikut:

Table 1. Deskripsi Data Penelitian Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

No	S	Kelompok Eksperimen			S	Kelompok Kontrol		
		Pretest	Posttest	Gain Score		Pretest	Posttest	Gain Score
1	IL	8	22	14	MI	9	8	-1
2	PA	7	10	3	RJ	7	8	1
3	KH	17	17	0	KU	17	12	-5
4	MY	11	24	13	AN	8	13	5
5	RA	5	6	1	RI	12	12	0
6	BR	12	17	5	MA	7	17	10
	Rerata	10	16	6	Rerata	10	11.67	1.67

Hipotesis pada penelitian ini diterima. Berdasarkan hasil analisis di atas menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pelatihan *Quiet Eye Training* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak berbeda dalam skor tingkat konsentrasinya. Hal tersebut ditunjukkan oleh nilai rerata kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yaitu $Rerata_{KE} = Rerata_{KK} = 10$ berarti tidak mempunyai selisih, jadi dapat diasumsikan bahwa kedua kelompok mempunyai tingkat konsentrasi yang sama.

Hasil statistik menunjukkan bahwa setelah pemberian pelatihan *Quiet Eye Training* nampak ada perbedaan tingkat konsentrasi yang signifikan, nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0.028, dibandingkan dengan nilai probabilitas sebesar 0.05, maka nilai signifikansi lebih kecil dari nilai probabilitas, berarti terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan. Hal ini berarti ada pengaruh pelatihan *Quiet Eye Training* terhadap peningkatan konsentrasi pada atlet bulutangkis.

Hasil tersebut didukung oleh adanya perbedaan rerata yang cukup mencolok antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, antara sebelum dan sesudah pelatihan *Quiet Eye Training*. Nilai *posttest* kelompok eksperimen mempunyai kenaikan rerata sebesar 6 dan nilai *posttest* kelompok kontrol mempunyai kenaikan sebesar 1,67. Perubahan rerata kelompok kontrol ini tidak berbeda secara signifikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa kelompok kontrol yang tidak diberi pelatihan *Quiet Eye Training* tidak mengalami perbedaan skor yang berarti sehingga pelatihan *Quiet Eye Training* efektif untuk meningkatkan konsentrasi pada atlet bulutangkis.

Angka peningkatan konsentrasi yang terjadi pada penelitian ini dapat disebabkan oleh beberapa hal antara lain, yaitu kesiapan dan keaktifan peserta, materi, dan metode pelatihan yang saling terikat satu dengan yang lain.

1. Kesiapan dan keaktifan peserta. Peserta selalu menepati waktu yang telah disepakati dan antusias mengikuti pelatihan. Hal tersebut dimungkinkan karena materi yang ditawarkan dalam pelatihan ini langsung berkaitan dengan apa yang mereka hadapi saat ini, yaitu persiapan menjelang pertandingan antar klub, dengan jadwal dan kualifikasi yang ketat, di mana secara perkembangan prestasi mereka dipantau dan dievaluasi. Pelatihan dilakukan setelah mereka istirahat dari berlatih fisik dan teknik, serta pelaksanaan pelatihan relative tidak terlalu lama yaitu ± 30 menit untuk tiap pertemuan.
2. Materi pelatihan. Pada pertemuan pertama, sebelum pelatihan dilaksanakan, diadakan dialog mengenai tujuan pelatihan, apa harapan masa depan mereka dan ditandatangani kontrak pelatihan. Materi pelatihan berguna untuk peningkatan kemampuan kinerja olahraganya, terutama bagaimana mereka meningkatkan konsentrasi, mengeliminir kecemasan, dan mempersiapkan diri secara psikologis menjelang dan saat pertandingan. Hal itu sangat diperlukan subjek karena semakin hari semakin mendekati even yang akan membuktikan kemampuan kinerja olahraga mereka.
3. Metode pelatihan. Metode pelatihan merupakan metode yang efektif untuk pengembangan sumber

daya manusia, termasuk atlet. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Ivancevich (2008) yang menyatakan bahwa pelatihan merupakan sebuah proses sistematis untuk mengubah seorang atau sekelompok dalam usaha meningkatkan kinerja.

Metode pelatihan yang digunakan adalah *Quiet Eye Training*. Metode ini membantu individu dalam memahami mengambil keputusan “di mana dan kapan” untuk fokus pandangan dalam sebelum, selama, dan setelah gerakan yang kritis (Vickers, 2007). Pelatihan ini mendorong pemain atau atlet untuk belajar secara rutin yang terdiri dari urutan sistematis perilaku tatapan yang optimal sehingga dapat digunakan sebelum, selama, dan setelah mengeksekusi ketrampilan dalam bertanding dan berfokus pada saat mengalami pecah konsentrasi. Hal ini sesuai dengan (Behan & Wilson, 2008; Wilson, Vine & Wood, 2009) yang menyatakan bahwa individu dapat dilatih untuk secara aktif menjaga jangka waktu yang lebih lama dalam pelatihan *Quiet Eye Training* ketika mengalami kecemasan tinggi, efek negatif dari kecemasan pada kinerja dapat dilemahkan.

Kelompok eksperimen mengalami peningkatan konsentrasi secara signifikan. Hal ini sesuai dengan (Holmes, & Williams, 2011; Vine & Wilson, 2010, 2011) yang menyatakan bahwa metode pelatihan *Quiet Eye Training* lebih efektif dalam peningkatan performa dibandingkan kelompok kontrol. Pelatihan *Quiet Eye Training* mendorong pandangan menjadi terarah pada lokasi-lokasi tertentu secara tidak langsung dapat menyebabkan perubahan konsentrasi yang lebih tinggi dalam kinematika gerakan. Individu melakukan pelatihan *Quiet Eye Training* dengan baik maka individu dapat melemahkan efek negatif dalam pertandingan sehingga konsentrasi individu dalam bertanding akan meningkat dan akan mencapai keberhasilan dalam pertandingan.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data statistik yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pelatihan *Quiet Eye Training* dapat meningkatkan konsentrasi atlet bulutangkis. Hal ini dapat diketahui dengan uji *Wilcoxon*, bahwa nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0.028, dibandingkan dengan nilai probabilitas sebesar 0.05, maka nilai signifikansi lebih kecil dari nilai probabilitas, artinya bahwa ada pengaruh pelatihan *Quiet Eye Training* terhadap peningkatan konsentrasi atlet bulutangkis, sehingga hipotesis diterima. Selain itu, peningkatan konsentrasi atlet bulutangkis dapat dilihat dari nilai rerata pada kedua kelompok, dimana peningkatan konsentrasi pada atlet bulutangkis signifikan terjadi pada kelompok eksperimen yaitu nilai rerata *pretest* = 10 menjadi *posttest* = 16. Peningkatan

konsentrasi pada atlet bulutangkis pada kelompok kontrol memiliki rerata *pretest* = 10 dan nilai rerata *posttest* = 11,67.

Perbedaan tersebut memiliki arti bahwa peningkatan konsentrasi atlet bulutangkis mengalami peningkatan secara signifikan pada kelompok eksperimen daripada peningkatan konsentrasi atlet bulutangkis pada kelompok kontrol. Hasil tersebut menunjukkan bahwa “pengaruh pelatihan *Quiet Eye Training* terhadap peningkatan konsentrasi pada atlet bulutangkis” telah terbukti.

Saran

1. Bagi Klub Persatuan Bulutangkis (PB) Matrix Kediri

Klub PB. Matrik diharapkan memperhatikan aspek kepribadian dalam proses pembinaan atlet. Aspek kepribadian salah satunya mempengaruhi konsentrasi sehingga berpengaruh pula pada pencapaian prestasi. misal individu yang impulsif cenderung sulit memusatkan perhatian, sehingga atlet yang impulsif akan lebih sulit mencapai prestasi optimal dibandingkan atlet yang tidak impulsif. Proses pembinaan atlet berkualitas yang minat terhadap olahraga bulutangkis diupayakan sedini mungkin, misalnya dengan mengikutkan atlet pada *event-event* pertandingan dengan member *reward* (imbalan) yang menarik sekaligus membentuk kepribadian yang sesuai dengan cabang olahraga bulutangkis, seperti tidak impulsif.

2. Bagi Pelatih

Berdasarkan hasil penelitian diharapkan pelatih dapat mengambil langkah-langkah praktis untuk dapat meningkatkan prestasi atlet, yaitu dengan cara:

- Menerapkan pelatihan *Quiet Eye Training* dalam bersinergi dengan latihan fisik.
- Menggabungkan pelatihan *Quiet Eye Training* dengan pelatihan mental yang lain seperti pelatihan meditasi-otogenik dan pelatihan imajeri, agar latihan mental lebih menyeluruh.

3. Bagi Atlet Bulutangkis

Atlet diharapkan untuk melakukan latihan *Quiet Eye Training* secara rutin agar mampu meningkatkan konsentrasi yang menunjang kinerja olahraganya sehingga dapat mencapai prestasi optimal. Atlet yang sering melakukan latihan *Quiet Eye Training* maka atlet akan semakin terampil meningkatkan konsentrasinya. Latihan *Quiet Eye Training* dapat dilakukan setelah latihan fisik minimal 3 kali dalam seminggu.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmito, L. (2007). *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Behan, M., & Wilson, M. (2008). State anxiety and visual attention: the role of the quiet eye period in aiming to a far target. *Journal of Sports Sciences* 26 (2), 207-215. (online). <https://sshs.exeter.ac.uk>. Diakses 10 Oktober 2014.
- Cox, R.H. (2002). *Sport Psychology, Concept & Applications*. Boston: McGraw-Hill.
- Gibson, J.L., Ivancevich, J.M., Donnelly, Jr., J.H. (2008). *Perilaku dan Manajemen Organisasi*. (Alih Bahasa: Agus Darma). Jakarta: Erlangga.
- Supriyanto, A., & Lismadiana. (2013). Penggunaan Metode Hypnoterapi untuk Meningkatkan Konsentrasi Start dalam Renang. *Jurnal IPTEK Olahraga* 15 (2) 111-124. (online). <http://staff.uny.ac.id>. Diakses 13 Oktober 2014.
- Vickers JN., & Williams AM. (2007). Performing under pressure: the effects of physiological arousal, cognitive anxiety, and gaze control in biathlon. *Journal of Motor Behaviour* 39 (5), 381-394. (online). <http://www.researchgate.net>. Diakses 15 Oktober 2014.
- Vine, S. J., & Wilson, M. R. (2010). Quiet eye training helps to maintain effective attentional control and performance under pressure. *Journal of Applied Sport Psychology* 22 (1), 361-376. (online). <http://www.academia.edu>. Diakses 15 Oktober 2014
- Vine, S. J., & Wilson, M. R. (2011). The Influence of quiet eye training and pressure on attention and visuomotor control. *Acta Psychologica* 136 (3), 340-346. (online). <http://libra.msra.cp>. Diakses 12 Oktober 2014.
- Wilson, M. R, Vine, S. J., & Wood, G. (2009). The influence of anxiety on visual attentional control in basketball free throw shooting. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 31 (1), 1-19. (online). <http://sshs.exeter.ac.uk>. Diakses 10 Oktober 2014.