

Pengaruh Latihan Mindfulness Terhadap Tingkat Konsentrasi Atlet Biliar

Marshela Belina¹, Budi Sarasati², Nurwahyuni Nasir³

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya¹⁻³

Corresponding email: 202210515197@mhs.ubharajaya.ac.id, budi.sarasatiubj@dsn.ubharajaya.ac.id

ARTICLE INFO

Article History

Submission : 26-06-2026

Received : 04-07-2026

Revised : 31-07-2026

Accepted : 05-08-2026

Keywords

Konsentrasi

Mindfulness

Olahraga Biliar

ABSTRACT

Olahraga biliar adalah salah satu jenis cabang olahraga yang memerlukan konsentrasi setiap pelaksanaannya. Jika konsentrasi rendah, atlet dapat mengalami kesulitan untuk tetap fokus baik saat latihan maupun pertandingan yang dapat memengaruhi performa atlet. Salah satu cara untuk meningkatkan konsentrasi adalah latihan Mindfulness. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh latihan Mindfulness terhadap tingkat konsentrasi atlet biliar. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasi eksperimen Non-Equivalent Control Group Design. Subjek penelitian berjumlah enam atlet biliar, yaitu tiga kelompok eksperimen dan tiga kelompok kontrol. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala konsentrasi dan grid concentration test. Analisis data dilakukan menggunakan uji wilcoxon signed rank test dan mann-whitney u test menggunakan JASP. Hasil penelitian menunjukkan uji wilcoxon signed rank test memperoleh nilai $p = 0.250$ dan uji mann-whitney u test $p = 0.077$, yang berarti secara statistik tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan Mindfulness terhadap konsentrasi atlet dikarenakan sampel yang sedikit. Namun, secara deskriptif menunjukkan adanya peningkatan konsentrasi pada kelompok eksperimen setelah diberikan latihan Mindfulness.

Introduction

Biliar berasal dari Eropa dan kemudian menyebar ke wilayah lainnya termasuk Asia. Perkembangan Biliar di Indonesia menunjukkan kemajuan yang cukup baik, yang terlihat dari munculnya atlet profesional yang mampu bersaing di Tingkat Nasional dan Internasional (Nora & Haryono, 2025). Olahraga ini juga membawa manfaat seperti peningkatan konsentrasi, pengendalian emosi dan ketelitian yang dapat mendukung perkembangan seseorang. Namun, dibalik perkembangan positif, olahraga Biliar masih menghadapi pandangan yang negatif dari masyarakat. Sejak dahulu Biliar sering dianggap dengan perilaku buruk seperti perjudian, konsumsi alkohol serta aktivitas malam yang dianggap melanggar norma sosial (Nora & Haryono, 2025).

Olahraga Biliar adalah salah satu jenis olahraga yang telah diterima secara resmi di Tingkat Nasional dan Internasional. Keberadaan organisasi seperti Persatuan Olahraga Biliar Seluruh Indonesia (POBSI) di Indonesia menunjukkan bahwa Biliar bukan hanya sekedar

hobi, tetapi olahraga prestasi yang dilengkapi dengan sistem pembinaan dan kompetensi yang terencana (Nora & Haryono, 2025).

Penelitian tentang *Mindfulness* cukup banyak dilakukan dalam bidang olahraga. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya peningkatan konsentrasi, fokus, dan performa atlet setelah pemberian *Mindfulness*. Penelitian Candra et al (2025), menunjukkan bahwa adanya peningkatan yang signifikan dalam konsentrasi atlet taekwondo setelah mengikuti pelatihan *Mindfulness*. Peneliti Hut et al (2021), menunjukkan adanya atlet mahasiswa yang lebih tua mengalami peningkatan lebih besar dalam kesadaran olahraga. Selain itu, penelitian Wang et al (2023), menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam hasil psikologis dan performa menembak pada atlet bola basket perguruan tinggi.

Sementara itu, penelitian yang membahas tentang latihan *Mindfulness* terhadap tingkat konsentrasi atlet biliar masih jarang ditemukan, sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang membahas tentang olahraga taekwondo, karate dan basket. Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan latihan *Mindfulness* sebagai intervensi psikologis untuk meningkatkan fokus pada atlet biliar, yang masih kurang diteliti jika dibandingkan dengan olahraga lainnya. Penelitian ini juga menekankan konsentrasi sebagai variabel utama, bukan hanya performa olahraga, kecemasan, dan stress.

Peneliti menguatkan fenomena tentang pengaruh *Mindfulness* terhadap tingkat konsentrasi terhadap atlet biliar dengan cara melakukan studi pendahuluan. Studi pendahuluan meliputi 3 club X,Y,Z untuk mengambil sumber data melalui Gform. Gform meliputi faktor – faktor yang memengaruhi konsentrasi.

Hasil studi pendahuluan menjelaskan bahwa, faktor eksternal, 93.3% responden menyatakan bahwa pergerakan pada sekitar arena pertandingan tampak memengaruhi fokus mereka. Hal ini menunjukkan gangguan visual masih menjadi salah satu hambatan utama dalam mempertahankan konsentrasi atlet. 76,7% responden mengalami gangguan audio seperti suara atau kondisi pendengaran, meskipun tidak seluruhnya merasakan hal tersebut. 53,3% responden menyatakan kehilangan konsentrasi akibat intimidasi dari lawan. Hal ini menunjukkan bahwa faktor psikologis dalam kompetisi memiliki pengaruh, meskipun tidak dominan.

Adapun faktor internal, menemukan bahwa 60% responden masih memikirkan kesalahan pada pertandingan sebelumnya dan 40% responden tidak fokus karena memikirkan kemungkinan hasil pertandingan yang akan datang. Selain itu, tekanan yang dirasakan juga menjadi faktor yang cukup memengaruhi konsentrasi pada 60% responden. Pada aspek teknis seperti berpikir sebelum melakukan gerakan juga masih dialami oleh 63,3% responden, yang dapat menghambat spontanitas dan kelancaran performa. 90% responden membuktikan bahwa faktor kelelahan juga memengaruhi konsentrasi dan performa sebagian besar responden. Di samping itu, kurangnya motivasi juga menjadi salah satu faktor yang cukup sering muncul, ditandai dengan 63,3% responden yang merasa kurang bersemangat saat mengikuti pertandingan.

Secara keseluruhan, hasil studi pendahuluan ini menunjukkan bahwa konsentrasi atlet tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor saja, tetapi merupakan hasil interaksi antara faktor internal dan faktor eksternal. Oleh karena itu, diperlukan adanya upaya yang tepat untuk membantu atlet dalam mengelola berbagai faktor tersebut agar mampu mempertahankan konsentrasi secara optimal. Salah satu aspek psikologis yang memiliki peran penting dalam performa atlet adalah konsentrasi.

Konsentrasi adalah kemampuan seseorang untuk fokus perhatian pada satu objek, tanpa terganggu oleh hal – hal dari dalam diri atau luar diri (Sari et al., 2017). Konsentrasi adalah kemampuan untuk mempertahankan fokus, ketika lingkungan berubah fokus pada perhatian juga harus berubah dengan cepat (Weinberg & Gould, 2019). Konsentrasi yang efektif melibatkan memperhatikan hal-hal yang tepat pada waktu yang tepat dan dengan cara yang tepat (Williams, 2010). Pada dunia olahraga, kemampuan ini sangat penting karena atlet harus tetap konsentrasi baik saat latihan maupun pertandingan yang berlangsung. Konsentrasi yang baik dapat membantu atlet dalam mengelola perasaan, membuat keputusan cepat dan menjalankan strategi secara efektif (Nabilasha et al., 2025). Sebaliknya, gangguan konsentrasi dapat menyebabkan penurunan performa, terjadi kesalahan teknik, hingga kegagalan dalam mencapai prestasi yang diinginkan.

Olahraga Biliar memerlukan konsentrasi tinggi. Konsentrasi ini sangat penting karena olahraga ini membutuhkan ketelitian, ketenangan serta perhitungan yang tepat dalam setiap gerakan. Atlet Biliar perlu tetap untuk konsentrasi dalam jangka waktu yang cukup panjang dan bisa mengabaikan berbagai gangguan baik dalam diri seperti perasaan cemas maupun dari luar diri seperti tekanan dari persaingan (Rachman et al., 2024). Oleh karena itu, kemampuan untuk konsentrasi yang tinggi menjadi kunci keberhasilan dalam mencapai performa yang maksimal. Namun, dalam praktiknya masih banyak atlet yang merasa sulit untuk tetap konsentrasi, terutama ketika menghadapi situasi pertandingan yang sulit. Kemampuan konsentrasi para atlet masih beragam dan belum mencapai tingkat yang paling baik (Fatahilah & Firlando, 2020).

Individu sering menghadapi berbagai macam tekanan dalam kehidupan sehari - hari, baik dari lingkungan akademik, sosial maupun tuntutan kehidupan. Kondisi tersebut dapat memicu munculnya stress, kecemasan bahkan gangguan psikologis jika tidak dikelola dengan baik. Oleh karena itu, diperlukan suatu pendekatan yang efektif untuk membantu dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mentalnya yaitu *Mindfulness*.

Mindfulness adalah kemampuan untuk fokus secara penuh pada pengalaman sekarang dengan sikap sadar dan tanpa menghakimi (Fauzan et al., 2025). *Mindfulness* merupakan kemampuan untuk memusatkan perhatian pada pengalaman saat ini secara sadar dan tanpa penilaian (Wang, Lei, & Wu, 2023). Konsep ini pertama kali di perkenalkan oleh Kabat-Zinn (2003) sebagai metode untuk mengurangi stress, kemudian berkembang luas dalam berbagai bidang, termasuk Psikologi dan Pendidikan. Dalam perkembangannya, *Mindfulness* dianggap sebagai pendekatan yang efektif untuk mengeksplorasi pikiran manusia, mengurangi tekanan, serta meningkatkan kesejahteraan. Latihan *Mindfulness*

terbukti memberikan efek secara psikologis yang positif, kontrol emosi dan kemampuan adaptasi individu terhadap tekanan (Fauzan et al., 2025).

Dunia olahraga memerlukan faktor psikologis yang sangat berpengaruh dalam membantu individu mencapai performa terbaiknya. Salah satu faktor psikologis yang sering menghalangi adalah kurangnya konsentrasi dan tingkat kecemasan (Candra et al., 2025). Rasa cemas yang timbul dari persaingan dapat mengganggu kemampuan berpikir, perasaan dan tindakan sehingga membuat penampilan atlet menjadi buruk (Widhi Harita et al., 2022).

Banyak atlet mengalami gangguan mental seperti rasa takut dalam bertanding yang dapat membuat performa menurun. Rasa takut berkompetisi adalah perasaan psikologis akibat tekanan saat berhadapan dengan persaingan yang dapat mengganggu perhatian, mengurangi kepercayaan diri, serta memengaruhi kemampuan dalam mengambil keputusan (Alif et al., 2025). *Mindfulness* merupakan kesadaran penuh terhadap segala yang terjadi baik dari dalam diri maupun dari luar diri. *Mindfulness* suatu bentuk pembelajaran yang menekankan fokus tanpa menghakimi, definisi ini sejalan dengan (Kabat-Zinn, 2003) yang menyatakan bahwa kesadaran yang muncul melalui perhatian yang disengaja pada momen saat ini secara non-judgmental.

Mindfulness juga membantu meningkatkan kemampuan mengendalikan diri dan mengatur perasaan. Individu yang memiliki tingkat kesadaran diri tinggi biasanya lebih mampu mengendalikan perilaku, emosi serta merespons situasi lebih tenang. Hal ini menunjukkan bahwa *Mindfulness* tidak hanya memengaruhi pikiran, tetapi juga perasaan, perilaku dan meningkatkan kualitas performa secara keseluruhan (Hut et al., 2021).

Berdasarkan uraian diatas, dengan berlatih *Mindfulness* atlet bisa belajar fokus pada momen saat ini secara penuh tanpa menilai, sehingga lebih mampu mengendalikan pikiran dan perasaan dengan baik. Peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh *Mindfulness* terhadap Tingkat Konsentrasi Atlet Biliar yang menggunakan metode *Quasi Experimental* dengan pendekatan Kuantitatif dengan memberikan kuesioner pada sudi pendahuluan kepada 30 Atlet Biliar, dengan tujuan untuk mendapatkan data yang jelas dan menggambarkan sejauh mana tingkat konsentrasi dan fokus yang mereka miliki. Pelatihan ini diberikan kepada 3 atlet kelompok eksperimen, diharapkan hasil penelitian ini bisa memberi gambaran yang lebih jelas tentang pengaruh *Mindfulness* dalam meningkatkan kemampuan fokus, serta menjadi dasar untuk membuat strategi pelatihan mental bagi para Atlet Biliar.

Method

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen karena bertujuan untuk mengungkapkan pengaruh latihan *Mindfulness* terhadap tingkat konsentrasi Atlet Biliar pada saat latihan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif.

Jenis penelitian ini merupakan eksperimen dengan pemilihan sampel pada *Quasi Experimental* dengan *Non-equivalent Control Group Design* skala kecil dengan pendekatan *single-case experimental design* (bukan eksperimen kelompok biasa). *Non-equivalent Control Group Design* adalah desain eksperimen yang sering digunakan yang melibatkan

dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kedua kelompok ini diberikan tes awal sebelum eksperimen dan tes akhir setelah eksperimen (Campbell & Stanley, 1966). *Single-case experimental* yang dirancang dengan baik memberikan alat tes yang berharga. Hal ini termasuk cara yang ketat dan efisien untuk menguji secara eksperimental intervensi baru yang kondisi ini jarang terjadi, karena rendahnya insiden tidak dapat mencapai sampel yang memadai (Scale, 2020).

Results and Discussion

Tabel 1 (*Grid Concentration Test* Atlet Sebelum Pelatihan)

Kelompok	Inisial	Skor	Kategori
Eksperimen	S	14	Cukup
Eksperimen	M	8	Kurang
Eksperimen	E	10	Kurang
Kontrol	B	12	Cukup
Kontrol	J	15	Cukup
Kontrol	P	17	Baik

Tabel 2 (*Grid Concentration Test* Atlet Sesudah Pelatihan)

Kelompok	Inisial	Skor	Kategori
Eksperimen	S	26	Sangat Baik
Eksperimen	M	22	Sangat Baik
Eksperimen	E	25	Sangat Baik
Kontrol	B	17	Baik
Kontrol	J	12	Cukup
Kontrol	P	12	Cukup

Tabel 1 (Skor Hasil *Pre-Test*)

Kategori	Inisial	Skor
Eksperimen	S	34
Eksperimen	M	35
Eksperimen	E	33
Kontrol	B	43
Kontrol	J	36
Kontrol	P	39

Tabel 4 (Skor Hasil *Post-Test*)

Kategori	Inisial	Skor
Eksperimen	S	42
Eksperimen	M	41
Eksperimen	E	43
Kontrol	B	29
Kontrol	J	29
Kontrol	P	30

Tabel 2 (Validitas)

No	Kategori	Butir Pernyataan	Keterangan	Jumlah
1	<i>Pre-Test</i>	3,4,5,6,7,8,9,10	Valid	8
		1,2	Tidak Valid	2
2	<i>Post-Test</i>	1,2,3,4,5,6,8,9,10	Valid	9
		7	Tidak Valid	1

Tabel 3 (Reliabilitas)

No	Kategori	Cronbach's Alpha	Keterangan
1	<i>Pre-Test</i>	0,803	Reliable
2	<i>Post-Test</i>	0,919	Reliable

Tabel 4 (*Wilcoxon Signed Rank Test*)

Measure 1	Measure 2	w	z	df	p
Pre Test	Post Test	0.000	- 1.604		0.250

Interpretasi statistik hasil *Wilcoxon Signed Rank Test*

$p = 0.250 (> 0.05)$, tidak signifikan

Tabel 5 (*Mann-whitney U Test*)

	U	df	P
Post Test	9.000		0.077

Interpretasi statistik hasil *Mann-whitney U Test* $p = 0.077$

(> 0.05), tidak signifikan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Mindfulness terhadap tingkat konsentrasi atlet biliar. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh nilai signifikan 0,250. Sementara itu hasil dari uji Mann Whitney U Test menunjukkan hasil signifikan 0,077. Hasil ini menunjukkan tidak terdapat pengaruh signifikan secara statistik ($p > 0.05$). Namun, secara deskriptif menunjukkan adanya peningkatan skor konsentrasi pada kelompok eksperimen setelah diberikan latihan Mindfulness. Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan efek positif, meskipun tidak cukup kuat secara statistik.

Hasil tersebut tidak berarti bahwa latihan Mindfulness tidak berdampak pada konsentrasi atlet. Hasil yang tidak signifikan disebabkan oleh jumlah sampel yang sedikit menyebabkan kekuatan statistik menjadi rendah, sehingga perubahan yang terjadi pada atlet belum dapat terdeteksi secara signifikan oleh analisis statistik.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan konsentrasi pada kelompok eksperimen setelah diberikan pelatihan Mindfulness. Hasil ini terlihat dari hasil Grid Concentration Test sebelum dan sesudah latihan. Sebelum mendapat latihan skor kelompok eksperimen adalah 14,8,10 yang tergolong cukup dan kurang. Setelah latihan Mindfulness, skor tersebut meningkat menjadi 26,22,25 yang berada pada kategori sangat baik. Perbandingan hasil pre-test dan post-test juga menunjukkan peningkatan pada kelompok eksperimen, rata – rata skor dari kelompok eksperimen meningkat dari 34 pada pre-test menjadi 42 pada post-test. Sementara itu, kelompok kontrol mengalami penurunan dari 39,33 menjadi 29,33. Hal ini menunjukkan para atlet kelompok eksperimen mengalami peningkatan pada konsentrasi setelah diberikan latihan Mindfulness.

Hasil ini sejalan dengan teori Mindfulness yang diungkapkan oleh Kabat-zinn (2003), yang menjelaskan bahwa Mindfulness sebagai kemampuan memberikan perhatian penuh pada pengalaman saat ini dengan sikap sadar dan tanpa menghakimi. Melalui latihan Mindfulness individu dapat belajar untuk fokus pada saat ini, sehingga mampu mengurangi gangguan pikiran yang dapat menghambat konsentrasi. Selain itu penelitian ini juga sesuai dengan pendapat William & Krane (2010), yang menyatakan bahwa konsentrasi adalah kemampuan atlet untuk memusatkan perhatian pada stimulus yang relevan dan mengabaikan stimulus yang tidak relevan. Hasil penelitian juga didukung oleh Wang et al (2023), yang menjelaskan bahwa Mindfulness dapat meningkatkan perhatian, kontrol emosi, penerimaan terhadap tekanan, mengurangi gangguan, meningkatkan ketenangan mental.

Salah satu kelemahan pada penelitian ini adalah jumlah sampel yang relatif sedikit yaitu hanya enam atlet biliar. Hal ini menyebabkan kekuatan statistik penelitian menjadi rendah sehingga perubahan yang terjadi belum dapat terdeteksi secara signifikan melalui analisis statistik.

Conclusion

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh latihan Mindfulness terhadap tingkat konsentrasi atlet biliar, diperoleh hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test sebesar $p = 0,025$ ($p > 0,05$) dan hasil uji Mann Whitney U Test sebesar $p = 0,077$ ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara statistik tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan Mindfulness terhadap konsentrasi atlet biliar. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian tidak diterima.

Namun, hasil ini bukan berarti bahwa latihan Mindfulness gagal meningkatkan konsentrasi atlet biliar. Keterbatasan jumlah sampel yang hanya enam atlet menyebabkan kekuatan statistik penelitian menjadi rendah sehingga perubahan yang terjadi belum dapat terdeteksi secara signifikan. Namun secara deskriptif, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan konsentrasi pada kelompok eksperimen setelah diberikan latihan Mindfulness. Peningkatan dapat dilihat melalui hasil Grid Concentration Test yang menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan setelah pemberian latihan Mindfulness. Selain itu, hasil pre-test dan post-test juga menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan tingkat konsentrasi dibandingkan kelompok kontrol yang tidak memperoleh latihan Mindfulness.

Berdasarkan hasil tersebut, bahwa latihan Mindfulness tidak menunjukkan pengaruh signifikan terhadap konsentrasi atlet biliar secara statistik, namun secara deskriptif menunjukkan adanya peningkatan.

References

- Alif, A., Baharuddin, P., Firdaus, F., Fakhri, N., Psikologi, S., Makassar, U. N., & Selatan, S. (2025). *Efektivitas Pelatihan Mindfulness Untuk Mengurangi*. 17, 55–68.
- Campbell, D. T., & Stanley, J. C. (1966). *Experimental And Quasi-Experiment Al Designs For Research*.
- Candra, S. S., Wulandari, A. A., Bernato, R. A., & Aulia, P. (2025). *Efektifitas Terapi Mindfulness Dalam Meningkatkan Konsentrasi Pada Atlet Taekwondo Klub Dojang Sma Negeri 13 Padang*. 3(1), 204–209.
- Fatahilah, A., & Firlando, R. (2020). *Tingkat Konsentrasi Atlet Kota Lubuklinggau*. 38–42.
- Fauzan, R., Uce, L., Oktarina, R., & Otafiani, R. (2025). *Mindfulness Dalam Pendidikan : Meningkatkan Fokus Dan Mengurangi Stres Pada Peserta Didik Generasi Z*. 5(1). <https://doi.org/10.59818/Jpi.V5i1.1046>
- Hut, M., Glass, C. R., Degnan, K. A., & Minkler, T. O. (2021). The Effects Of Mindfulness Training On Mindfulness, Anxiety, Emotion Dysregulation, And Performance Satisfaction Among Female Student-Athletes: The Moderating Role Of Age. *Asian Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 1(2–3), 75–82. <https://doi.org/10.1016/J.Ajsep.2021.06.002>
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-Based Interventions In Context: Past , Present , And Future*. 2002, 144–156. <https://doi.org/10.1093/Clipsy/Bpg016>
- Nabilasha, A., Setiawan, M. A., Wijaya, H. H., Kompetitif, S., & Roda, A. S. (2025). *Analisis Fokus Konsentrasi Atlet Dalam Menghadapi Situasi Kompetitif Pada Atlet Sepatu Roda Karawang*. 24(1), 135–144.

- Nora, V. I., & Haryono, S. (2025). Pandangan Masyarakat Ngemplak Simongan Kota Semarang Terhadap Olahraga Billiard. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 10(2), 274–282.
<https://doi.org/10.36526/Kejaora.V10i2.5868>
- Rachman, M. E., Raharjo, B. B., & Setyawati, H. (2024). *Break The Limit Mental Juara Atlet Biliar Jawa Tengah Dalam Menggapai Prestasi Dunia*. 204–220.
- Sari, R. M., Valentin, R. G., Samosir, A., & Pendahuluan, A. (2017). *Upaya Meningkatkan Konsentrasi Melalui Latihan Relaksasi Atlet Senam Ritmik Sumut*. 1(April), 52–63.
- Scale, R. (2020). *Research Note : Single-Case Experimental Designs*. 66, 202–206.
<https://doi.org/10.1016/J.Jphys.2020.06.004>
- Wang, Y., Lei, S., & Fan, J. (2023). *Effects Of Mindfulness-Based Interventions On Promoting Athletic Performance And Related Factors Among Athletes : A Systematic Review And Meta-Analysis Of Randomized Controlled Trial*.
- Wang, Y., Lei, S., & Wu, C. (2023). *The Effect Of Mindfulness Intervention On The Psychological Skills And Shooting Performances In Male Collegiate Basketball Athletes In Macau : A Quasi-Experimental Study*.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations Of Sport And Exercise Psychology*.
<https://books.google.co.id/books?id=Acbwdwaaqbaj&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=true>
- Widhi Harita, A. N., Suryanto, S., & Ardi, R. (2022). Effect Of Mindfulness Sport Performance Enhancement (Mspe) To Reduce Competitive State Anxiety On Karate Athletes. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 8(2), 169–188.
https://doi.org/10.29407/Js_Unpgri.V8i2.17807
- Williams, J. M. (2010). *Applied Sport Psychology* (Six).
<https://www.scribd.com/document/360402628/Williams-Applied-Sport-Psychology-Personal-Growth-To-Peak-Performance-Pdf>