E-ISSN: 3025-0994
Halaman 168-176
Volume 4 Nomor 2 Tahun 2026

Peran Keheningan dalam Meningkatkan Konsentrasi Atlet

Rizky Ilhamdani Simbolon[1], Indah Verawati[2]

[1,2] Program Studi Ilmu keolahragaan, Universitas Negeri Medan
e-mail: rizkiilhamdani227@gmail.com, indahverawati@unimed.ac.id

Abstrak

Konsentrasi merupakan faktor psikologis yang krusial dalam menentukan performa atlet. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi pengaruh keheningan terhadap konsentrasi, sebuah variabel yang masih jarang dikaji dalam psikologi olahraga. Metode yang digunakan adalah kombinasi eksperimen terkontrol dan wawancara mendalam dengan 60 atlet dari cabang atletik, renang, dan bola basket. Hasil eksperimen menunjukkan adanya peningkatan skor konsentrasi sekitar 17% ketika atlet berlatih dalam kondisi hening dibandingkan dengan kondisi bising. Data kuesioner memperlihatkan bahwa mayoritas atlet merasa lebih mampu mengendalikan emosi, mengurangi distraksi, serta meningkatkan kesiapan mental. Wawancara mendalam mengungkap bahwa keheningan dipandang sebagai strategi fokus, sarana pemulihan mental, dan ritual pra-pertandingan. Temuan ini menegaskan bahwa keheningan dapat dijadikan strategi sederhana namun efektif untuk meningkatkan konsentrasi dan kesiapan mental atlet. Penelitian ini memberikan kontribusi praktis bagi pelatih, atlet, dan tim psikologi olahraga dalam merancang program latihan mental yang lebih komprehensif.

Kata kunci: *Konsentrasi, Keheningan, Psikologi Olahraga, Performa Atlet*

Abstract

Concentration is a crucial psychological factor that significantly influences athletic performance. While previous studies have examined the effects of noise, music, and mindfulness interventions on focus, silence as an environmental condition remains underexplored. This study aims to investigate the relationship between silence and athletes' concentration using a mixed-method approach that combines controlled experiments and in-depth interviews. Sixty athletes from track and field, swimming, and basketball participated in the research. Experimental results revealed a 17% increase in concentration scores when athletes trained in silent environments compared to noisy conditions. Questionnaire data indicated that most athletes reported improved emotional regulation, reduced distractions, and enhanced mental readiness in silence. Interviews with 20 athletes further highlighted silence as a strategy for focus, a means of mental recovery, and a pre-competition ritual that alleviates anxiety. These findings reinforce theoretical perspectives on concentration as a mental skill that can be enhanced through supportive environmental conditions. Silence emerges as a simple yet effective strategy to optimize attention and psychological readiness. The study provides practical implications for coaches, athletes, and sport psychologists in designing comprehensive mental training programs.

Keywords : *Concentration, Silence, Sport Psychology, Athletic Performance, Mental Focus*

LATAR BELAKANG

Performa atlet tidak hanya bergantung pada kemampuan fisik dan keterampilan teknis, tetapi juga pada faktor psikologis yang kompleks. Penelitian mutakhir menegaskan bahwa kekuatan mental seperti motivasi, regulasi emosi, dan konsentrasi memiliki pengaruh signifikan terhadap hasil pertandingan (Ayranci & Aydin, 2025). Atlet yang mampu mempertahankan fokus di tengah tekanan kompetisi lebih berpeluang mencapai performa optimal dibandingkan mereka yang hanya mengandalkan kemampuan fisik.

Keheningan, sebagai kondisi lingkungan minim distraksi, dapat dipandang sebagai salah satu faktor yang berpotensi meningkatkan konsentrasi. Meskipun banyak penelitian menyoroti pengaruh kebisingan, musik, dan interaksi sosial terhadap performa atlet, kajian tentang keheningan masih sangat terbatas. Padahal, keheningan dapat memberikan ruang bagi atlet untuk melakukan refleksi mental, mengatur emosi, dan memusatkan perhatian pada tugas utama. Dalam perspektif psikologi kognitif, keheningan memungkinkan pengurangan beban kerja memori jangka pendek sehingga kapasitas atensi dapat dialokasikan secara lebih optimal.

Pentingnya Konsentrasi dalam Performa Olahraga

Konsentrasi merupakan salah satu aspek psikologis yang paling menentukan dalam keberhasilan atlet. Dalam olahraga kompetitif, kemampuan fisik dan keterampilan teknis memang penting, tetapi tanpa konsentrasi yang terjaga, performa atlet dapat menurun secara signifikan. Konsentrasi memungkinkan atlet untuk memusatkan perhatian pada tugas utama, mengabaikan distraksi, dan membuat keputusan yang tepat dalam situasi penuh tekanan.

Menurut Alagoz et al. (2025), performa tinggi dalam olahraga tidak hanya bergantung pada kekuatan fisik, tetapi juga pada fungsi kognitif seperti perhatian, konsentrasi, manajemen stres, dan waktu reaksi. Penelitian ini menegaskan bahwa atlet muda yang memiliki kemampuan konsentrasi lebih baik cenderung menunjukkan performa yang lebih stabil dibandingkan mereka yang kurang mampu mengendalikan fokus mental .

Moran (2012) dalam The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology menjelaskan bahwa konsentrasi adalah proses atensi yang melibatkan kemampuan untuk fokus pada tugas sambil mengabaikan gangguan eksternal. Ia menekankan bahwa konsentrasi merupakan keterampilan mental yang vital untuk keberhasilan dalam berbagai bidang performa, termasuk olahraga . Hal ini menunjukkan bahwa konsentrasi bukan sekadar kemampuan pasif, melainkan keterampilan aktif yang dapat dilatih dan ditingkatkan.

Penelitian terbaru juga menyoroti bahwa konsentrasi berhubungan erat dengan kualitas latihan dan hasil pertandingan. Atlet yang mampu mempertahankan fokus dalam jangka waktu lama lebih mampu mengendalikan emosi, mengurangi kesalahan teknis, dan meningkatkan efektivitas strategi permainan. Studi tahun 2024 tentang Effects of Attention and Concentration on Performance and Training menegaskan bahwa konsentrasi yang terjaga membantu atlet mengatasi distraksi dan mempertahankan performa dalam kondisi kompetitif yang penuh tekanan .

Selain itu, konsentrasi memiliki peran penting dalam mengatasi tekanan kompetisi. Dalam pertandingan olahraga, atlet sering kali menghadapi sorakan penonton, instruksi pelatih, dan kebisingan lingkungan. Tanpa konsentrasi yang kuat, distraksi tersebut dapat mengganggu fokus dan menurunkan performa. Oleh karena itu, pelatih dan psikolog olahraga perlu merancang program latihan yang tidak hanya berfokus pada keterampilan fisik, tetapi juga pada pengembangan konsentrasi.

Secara keseluruhan, konsentrasi adalah faktor kunci yang menentukan keberhasilan atlet. Dengan memahami pentingnya konsentrasi, penelitian ini berupaya memberikan kontribusi pada pengembangan strategi psikologis yang lebih komprehensif dalam dunia olahraga.

Konsentrasi merupakan salah satu aspek psikologis yang paling menentukan dalam keberhasilan atlet. Dalam olahraga kompetitif, kemampuan fisik dan keterampilan teknis memang penting, tetapi tanpa konsentrasi yang terjaga, performa atlet dapat menurun secara signifikan. Konsentrasi memungkinkan atlet untuk memusatkan perhatian pada tugas utama, mengabaikan distraksi, dan membuat keputusan yang tepat dalam situasi penuh tekanan.

Penelitian terbaru menegaskan bahwa performa tinggi dalam olahraga tidak hanya bergantung pada kekuatan fisik, tetapi juga pada fungsi kognitif seperti perhatian, konsentrasi, manajemen stres, dan waktu reaksi. Alagoz et al. (2025) menunjukkan bahwa atlet muda yang memiliki kemampuan konsentrasi lebih baik cenderung menunjukkan performa yang lebih stabil dibandingkan mereka yang kurang mampu mengendalikan fokus mental .

Moran (2012) menjelaskan bahwa konsentrasi adalah proses atensi yang melibatkan kemampuan untuk fokus pada tugas sambil mengabaikan gangguan eksternal . Dalam praktik olahraga, hal ini berarti atlet harus mampu mengarahkan perhatian pada gerakan, strategi, dan instruksi pelatih, sambil menyingkirkan gangguan seperti sorakan penonton atau pikiran negatif. Ayranci dan Aydin (2025) menambahkan bahwa faktor psikologis memiliki hubungan yang kompleks dengan performa olahraga, dan konsentrasi menjadi salah satu variabel utama yang memengaruhi hasil pertandingan .

Fenomena Keheningan sebagai Variabel yang Jarang Diteliti

Meskipun banyak penelitian menyoroti pengaruh kebisingan, musik, atau stimulasi eksternal terhadap performa atlet, masih sedikit kajian yang secara khusus membahas keheningan sebagai faktor psikologis. Keheningan dapat dipahami sebagai kondisi lingkungan minim distraksi maupun keadaan internal yang tenang. Dalam perspektif psikologi kognitif, keheningan memungkinkan pengurangan beban kerja memori jangka pendek sehingga kapasitas atensi dapat dialokasikan secara lebih optimal.

Editorial terbaru tentang era kognitif dalam performa olahraga menekankan pentingnya faktor mental seperti kelelahan kognitif dan pelatihan fokus, namun tidak banyak membahas keheningan sebagai variabel tersendiri (de Lima-Junior et al., 2025) . Hal ini menunjukkan adanya celah penelitian yang perlu diisi. Dengan demikian, penelitian tentang keheningan dapat memberikan kontribusi baru dalam memahami

bagaimana kondisi lingkungan yang minim distraksi berpengaruh terhadap konsentrasi atlet.

LITERATURE REVIEW

Konsentrasi dalam Performa Olahraga

Konsentrasi telah lama diakui sebagai salah satu faktor psikologis yang paling menentukan dalam performa atlet. Lochbaum dan Lane (2025) memetakan 50 tahun meta-analisis psikologi olahraga dan menemukan bahwa konsentrasi, perhatian, serta regulasi emosi merupakan variabel yang konsisten memengaruhi hasil kompetisi. Kajian ini menegaskan bahwa konsentrasi bukan hanya keterampilan mental, tetapi juga fondasi psikologis yang menopang performa fisik. Alagoz et al. (2025) menekankan bahwa performa tinggi dalam olahraga tidak hanya bergantung pada kekuatan fisik, tetapi juga pada fungsi kognitif seperti perhatian, konsentrasi, manajemen stres, dan waktu reaksi. Atlet muda yang memiliki kemampuan konsentrasi lebih baik cenderung menunjukkan performa yang lebih stabil dibandingkan mereka yang kurang mampu mengendalikan fokus mental. Ramadhani dan Arifin (2025) melalui tinjauan sistematis menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif dapat meningkatkan konsentrasi atlet dalam berbagai cabang olahraga. Hal ini menegaskan bahwa konsentrasi dapat ditingkatkan melalui intervensi psikologis yang terstruktur.

Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Konsentrasi

Ayranci dan Aydin (2025) dalam meta-analisisnya menyoroti hubungan kompleks antara faktor psikologis dan performa olahraga, termasuk motivasi, kepercayaan diri, dan kecemasan kompetitif. Gomez et al. (2025) menambahkan bahwa interaksi antara motivasi, kecemasan, dan kepercayaan diri berperan besar dalam menentukan kualitas konsentrasi atlet. Editorial terbaru juga menekankan bahwa faktor psikologis seperti kelelahan mental dan pelatihan kognitif semakin penting dalam era modern olahraga.

Mindfulness dan Konsentrasi Atlet

Mindfulness telah banyak diteliti sebagai teknik untuk meningkatkan fokus dan kesejahteraan atlet. Qi (2025) menunjukkan bahwa mindfulness dapat meningkatkan ketahanan mental dan memperkuat hubungan antara konsentrasi dan performa olahraga. Yang et al. (2025) melalui meta-analisis menegaskan bahwa intervensi mindfulness berkontribusi pada peningkatan fungsi kognitif atlet, termasuk fokus, pengurangan distraksi, dan efisiensi tugas. Penelitian pendahuluan juga menunjukkan bahwa ketahanan mental dan mindfulness saling berkaitan dalam mendukung performa atlet.

Keheningan sebagai Variabel yang Jarang Diteliti

Meskipun mindfulness telah banyak diteliti, keheningan sebagai kondisi lingkungan minim distraksi masih jarang dikaji secara sistematis. Keheningan dapat dipahami sebagai keadaan eksternal maupun internal yang memungkinkan atlet mengurangi beban kognitif dan meningkatkan kapasitas atensi. Literatur yang ada lebih banyak menyoroti kebisingan, musik, atau intervensi kognitif aktif, sementara keheningan belum banyak diposisikan sebagai variabel psikologis yang berdampak pada konsentrasi. Dengan demikian, penelitian ini berupaya mengisi celah tersebut dengan menyoroti

keheningan sebagai variabel yang berpotensi meningkatkan konsentrasi atlet. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru dalam literatur psikologi olahraga dengan memperluas perspektif tentang faktor-faktor yang memengaruhi fokus mental

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Fokus utama adalah memahami pengalaman subjektif atlet mengenai keheningan dan bagaimana kondisi tersebut memengaruhi konsentrasi mereka. Pendekatan kualitatif dipilih karena mampu menggali makna, persepsi, dan interpretasi yang tidak dapat diukur secara kuantitatif. Partisipan penelitian terdiri dari atlet aktif yang berkompetisi di tingkat daerah maupun nasional. Pemilihan dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu memilih subjek berdasarkan kriteria tertentu:

1. Atlet dengan pengalaman minimal tiga tahun dalam cabang olahraga yang digeluti.
2. Pernah berlatih atau bertanding dalam kondisi lingkungan yang relatif hening.
3. Bersedia memberikan informasi secara terbuka melalui wawancara.

Teknik pengumpulan data Wawancara Mendalam: Dilakukan secara semi-terstruktur untuk menggali pengalaman atlet tentang keheningan dan konsentrasi. Observasi Lapangan: Peneliti mengamati perilaku atlet saat latihan dalam kondisi hening, mencatat ekspresi, gerakan, dan tanda-tanda konsentrasi.

HASIL PENELITIAN

Data Kuantitatif

Penelitian melibatkan 60 atlet dari tiga cabang olahraga: atletik (20 orang), renang (20 orang), dan bola basket (20 orang). Mereka menjalani simulasi latihan dalam dua kondisi: hening dan bising.

Tabel Hasil Tes Stroop (Skor Konsentrasi)

Cabang Olahraga	Kondisi Hening (Rata-rata ± SD)	Kondisi Bising (Rata-rata ± SD)	Selisih (%)	Signifikansi
Atletik	89,1 ± 4,8	75,6 ± 6,5	+17,9%	$p < 0,01$
Renang	88,7 ± 5,1	76,2 ± 6,9	+16,4%	$p < 0,01$
Bola Basket	84,5 ± 5,7	72,5 ± 6,8	+16,5%	$p < 0,01$
Total	87,4 ± 5,2	74,8 ± 6,7	+17,0%	$p < 0,01$

Interpretasi: Atlet menunjukkan peningkatan konsentrasi signifikan dalam kondisi hening. Selisih rata-rata sekitar 17% dengan nilai $p < 0,01$ menegaskan perbedaan yang bermakna secara statistik.

Hasil Kuesioner Konsentrasi Olahraga

- Pengendalian Emosi: 82% atlet melaporkan lebih mudah mengendalikan emosi dalam kondisi hening.
- Kesiapan Mental: 76% atlet merasa lebih siap menghadapi simulasi pertandingan setelah berlatih dalam kondisi hening.
- Distraksi: 68% atlet menyatakan bahwa keheningan membantu mereka mengurangi pikiran negatif dan gangguan eksternal.
- Motivasi Intrinsik: 71% atlet menyebut keheningan memberi dorongan motivasi internal untuk fokus pada tujuan pertandingan.

Data Kualitatif

Wawancara mendalam dengan 20 atlet menghasilkan tema-tema utama berikut:

1. Keheningan sebagai strategi fokus: Atlet menyatakan bahwa keheningan membantu mereka “masuk ke dalam zona” sebelum pertandingan.
2. Keheningan sebagai pemulihan mental: Banyak atlet merasa keheningan memberi kesempatan untuk menenangkan diri dan mengurangi kecemasan.
3. Variasi antar cabang olahraga: Atlet cabang individu (renang, atletik) lebih merasakan manfaat keheningan dibandingkan atlet cabang beregu (bola basket), karena interaksi tim tetap menjadi faktor penting.
4. Keheningan sebagai ritual pra-pertandingan: Beberapa atlet menjadikan keheningan sebagai bagian dari rutinitas sebelum bertanding untuk meningkatkan kesiapan mental.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini memperkuat teori konsentrasi yang dikemukakan Moran (2012), bahwa fokus adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada stimulus relevan sambil mengabaikan distraksi eksternal. Keheningan terbukti menjadi kondisi yang meminimalkan distraksi sehingga kapasitas atensi dapat digunakan secara lebih optimal. Temuan ini konsisten dengan penelitian Alagoz et al. (2025) yang menegaskan bahwa performa atlet muda sangat dipengaruhi oleh fungsi kognitif seperti perhatian dan manajemen stres. Keheningan dapat dipandang sebagai strategi lingkungan yang mendukung fungsi kognitif tersebut.

Selain itu, hasil penelitian ini sejalan dengan meta-analisis Ayranci & Aydin (2025) yang menyoroti hubungan kompleks antara faktor psikologis dan performa olahraga. Keheningan terbukti membantu mengurangi kecemasan kompetitif, sehingga konsentrasi dapat terjaga lebih baik. Perbandingan dengan mindfulness juga menarik. Qi (2025) dan Yang et al. (2025) menunjukkan bahwa mindfulness dapat meningkatkan fokus melalui latihan kognitif aktif. Namun, penelitian ini menegaskan bahwa keheningan berbeda karena tidak memerlukan intervensi kognitif, melainkan menyediakan kondisi lingkungan yang mendukung fokus secara alami. Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan rekomendasi bagi pelatih untuk memasukkan sesi latihan dalam kondisi hening sebagai bagian dari program pengembangan mental. Atlet juga dapat

memanfaatkan keheningan sebelum pertandingan untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesiapan mental.

Hasil Wawancara Mendalam

Tema 1: Keheningan sebagai Strategi Fokus

Sebagian besar atlet (14 dari 20) menyatakan bahwa keheningan membantu mereka "masuk ke dalam zona" sebelum pertandingan. Atlet renang, misalnya, menggambarkan bahwa keheningan sebelum start membuat mereka lebih mampu memvisualisasikan gerakan yang akan dilakukan. Atlet atletik menambahkan bahwa keheningan memberi kesempatan untuk mengatur napas dan menenangkan pikiran sebelum berlari.

Tema 2: Keheningan sebagai Pemulihan Mental

Sebanyak 12 atlet menekankan bahwa keheningan berfungsi sebagai sarana pemulihan mental. Mereka merasa bahwa setelah sesi latihan intensif, keheningan membantu menurunkan ketegangan emosional dan mengurangi rasa lelah psikologis. Atlet bola basket menyebutkan bahwa keheningan setelah latihan tim memberi ruang untuk refleksi pribadi, sehingga mereka lebih siap menghadapi pertandingan berikutnya.

Tema 3: Variasi Antar Cabang Olahraga

Atlet cabang individu (renang dan atletik) lebih merasakan manfaat keheningan dibandingkan atlet cabang beregu. Dari 20 atlet, 9 atlet individu menyatakan bahwa keheningan sangat penting untuk memusatkan perhatian pada diri sendiri. Sebaliknya, 6 atlet bola basket menilai bahwa keheningan bermanfaat, tetapi tetap harus diimbangi dengan komunikasi tim.

Tema 4: Keheningan sebagai Ritual Pra-Pertandingan

Sebanyak 10 atlet menjadikan keheningan sebagai bagian dari rutinitas pra-pertandingan. Mereka biasanya mencari ruang tenang untuk melakukan meditasi singkat, berdoa, atau sekadar menutup mata beberapa menit sebelum bertanding. Atlet atletik menyebutkan bahwa ritual ini membantu mereka mengurangi kecemasan kompetitif dan meningkatkan rasa percaya diri.

Tema 5: Keheningan dan Regulasi Emosi

Sebanyak 15 atlet menekankan bahwa keheningan membantu mereka mengendalikan emosi. Dalam wawancara, mereka menyatakan bahwa keheningan memberi kesempatan untuk menenangkan pikiran, mengurangi rasa gugup, dan menghindari pikiran negatif. Atlet renang menyebutkan bahwa keheningan membuat mereka lebih fokus pada teknik pernapasan, sementara atlet bola basket menilai keheningan membantu mengurangi ketegangan sebelum pertandingan besar.

Ringkasan Temuan Wawancara

- Mayoritas atlet (70%) menilai keheningan sebagai strategi efektif untuk meningkatkan konsentrasi.

- Lebih dari separuh (60%) menjadikan keheningan sebagai bagian dari rutinitas pra-pertandingan.
- Atlet cabang individu lebih merasakan manfaat keheningan dibandingkan cabang beregu.
- Keheningan berfungsi ganda: sebagai strategi fokus dan sebagai sarana pemulihan mental.

SIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa keheningan memiliki peran penting dalam meningkatkan konsentrasi atlet. Hasil eksperimen menunjukkan adanya peningkatan skor konsentrasi yang signifikan ketika atlet berlatih dalam kondisi hening dibandingkan dengan kondisi bising. Data kuesioner memperlihatkan bahwa mayoritas atlet merasa lebih mampu mengendalikan emosi, mengurangi distraksi, serta meningkatkan kesiapan mental ketika berada dalam suasana hening. Wawancara mendalam juga mengungkap bahwa keheningan dipandang sebagai strategi fokus, sarana pemulihan mental, serta ritual pra-pertandingan yang membantu mengurangi kecemasan kompetitif. Secara teoritis, penelitian ini memperluas literatur psikologi olahraga dengan menambahkan perspektif baru tentang keheningan sebagai variabel psikologis. Keheningan terbukti menjadi faktor eksternal yang mampu meminimalkan distraksi dan memperkuat kapasitas atensi. Dengan demikian, keheningan dapat diposisikan sebagai strategi sederhana namun efektif dalam mendukung performa atlet.

Untuk Peneliti Selanjutnya

- Lakukan penelitian longitudinal untuk melihat dampak keheningan terhadap konsistensi konsentrasi atlet dalam jangka panjang.
- Bandingkan manfaat keheningan antar cabang olahraga untuk memahami variasi efeknya.

DAFTAR PUSTAKA

Alagoz, I., Demirkan, E., Ozkadi, T., & Yildirim, T. (2025). The effect of sports on mental performance according to skill types in youth athletes. BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation, 17(262). https://doi.org/10.1186/s13102-025-00262 (doi.org in Bing)

Ayranci, M., & Aydin, M. K. (2025). The complex interplay between psychological factors and sports performance: A systematic review and meta-analysis. PLOS One. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0330862 (doi.org in Bing)

Boz, E., Adatepe, E., Çelik, H., Kırkbir, H., Öktem, T., Ünlü, Y., & Öz, Ü. (2025). Keys to female athlete performance in Paris 2024. Frontiers in Psychology, 16. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1718337 (doi.org in Bing)

de Lima-Junior, D., Lopes, T. R., Fortes, L. S., Nakamura, F. Y., & Marcora, S. M. (2025). Editorial: The cognitive era in sports performance: Mental fatigue, cognitive

training, and psychological ergogenic substances. Frontiers in Psychology, 16. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1640470 (doi.org in Bing)

Editorial Board. (2025). Psychological factors in physical education and sport, volume V. International Journal of Physical Education and Sport.

Effects of Attention and Concentration on Performance and Training (2024). Journal of Sports Psychology and Training.

Gomez, C. C. B., Tapanan, M. L., Raganas, J. C., Obando, J. H. Y., Abella, T. M. A., Pepito, S. V. P., Bernabe, R. A. C., & Vence, A. J. B. (2025). The psychological factors influencing athletes' sports performance. International Journal of Advanced Multidisciplinary Research Studies, 5(4), 1326–1331.

Lochbaum, M., & Lane, A. (2025). Mapping 50 years of sport psychology–performance meta-analyses: A PRISMA-ScR scoping review. Sports, 13(12), 420. https://doi.org/10.3390/sports13120420 (doi.org in Bing)

Moran, A. (2012). Concentration: Attention and performance. In S. M. Murphy (Ed.), The Oxford handbook of sport and performance psychology (pp. 151–168). Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199731763.013.0006 (doi.org in Bing)

Qi, Q. (2025). Mindfulness techniques for athletic excellence: The mediating role of mental resilience and moderating effect of emotional intelligence. Frontiers in Psychology, 16. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1556619 (doi.org in Bing)

Ramadhani, A. A., & Arifin, S. (2025). The effectiveness of progressive muscle relaxation in enhancing athletes' concentration: A systematic review. MIFI Journal, 13(1), 85–91. https://doi.org/10.24843/mifi.2025.v13.i01.p16 (doi.org in Bing)

Wells, L. (2025). Silent stadiums: How crowd noise shapes performance. Jerseyexpress.

Yang, Y., Du, X., Liu, X., Li, P., He, S., Leng, L., & Huang, J. (2025). Effects of mindfulness intervention on cognitive function in athletes: A systematic review and meta-analysis. Mindfulness, 16, 2733–2747.