

KONTRIBUSI PSIKOLOGI OLAHRAGA TERHADAP PENINGKATAN PRESTASI OLAHRAGA

Nur Azis Rohmansyah
Universitas PGRI Semarang
nurazisrohmansyah30@gmail.com

Abstrak

Sports achievement is all the aspects related to sports that require regulation, education, training, coaching, development, and supervision. So many aspects that must be considered in performance in sports that it does not bias is removed one aspect.

Psychological factors are part of sustainable development to manage the factors that affect the performance of athletes to increase performance in sports. Sports psychology can be applied so that the athlete is at mentally readiness while competing. By implementing the optimization efforts to support sports psychology sports achievements in Indonesia.

Keyword: Sports Performance, Sports Psychology

Pendahuluan

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, bahkan Harsono (1988: 98) mengemukakan bahwa, “prestasi olahraga yang dibayangkan orang sukar atau mustahil akan dapatdicapai, kini menjadi hal yang lumrah, dan jumlah atlet yang mampu untuk mencapai prestasi demikian kini semakin banyak”. Pada prinsipnya pengembangan olahraga berpijak pada tiga orientasi, yaitu olahraga sebagai rekreasi, olahraga sebagai kesehatan, dan olahraga untuk prestasi.

Dalam Undang – Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa pembinaan olahraga nasional tidak terlepas dari peran pendidikan. Sementara pasal 27 Ayat 4 menyatakan bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”. Menurut Lutan (1997 : 125) sistem pembinaan olahraga prestasi tidak bisa diabaikan bahwa untuk mencapai hasil yang maksimal dari suatu perfoma diperlukan adanya Sistem PembinaanOlahraga Nasional yang meliputi: sepuluh pilar kebijakakan, antara lain: 1) dukungan dana (finansial), 2) lembaga olahraga terdiri dari struktur dan isi kebijakan olahraga terpadu, 3) pemasalan (partisipasi), 4) pembinaan prestasi, (promosi dan identifikasi bakat), 5) elit atau prestasi top (sistem penghargaan dan rasa aman), 6) fasilitas latihan, 7) pengadaan dan pengembangan pelatih, 8) kompetisi nasional, 9) riset, dan 10) lingkungan, media dan sponsor.

Dana atau finansial merupakan faktor yang tidak terbantahkan untuk mencapai tujuan, lebih-lebih dalam olahraga prestasi yang syarat dengan berbagai kepentingan dan motivasi. Seperti pendapat Mock (dalam Hermawan 2012 : 6) mengatakan bahwa manajemen keuangan adalah “*application of skills in the manipulation, use, and control of funds*”.

Dengan kata lain bagaimana organisasi berhubungan dengan masalah keuangan. Selanjutnya, lembaga olahraga adalah organisasi yang menaunginya yang mengelola pembinaan dengan cara atau pendekatan tersendiri, sehingga pembinaan yang dilakukan memiliki ciri yang berbeda dengan yang dilakukan oleh lembaga lainnya. Sebagai contoh perbandingan, pembinaan sepakbola di Jepang, bertumpu pada klub dengan kapabilitas manajemen yang sudah berkembang dan sangat efektif untuk menghasilkan prestasi. dalam kaitan ini pula, maka kemajuan pembinaan di satu pihak merangsang tumbuhnya spesialisasi, Seperti keahlian profesional sesuai kebutuhan sepakbola di Jepang. Misalnya, ahli fisioterapi merupakan kebutuhan mutlak pada setiap klub sepakbola, sehingga mereka bekerja tidak lagi sekedar hobi, tetapi sudah merupakan profesi (Lutan, 1997: 90). Selain itu ketersediaan sarana-prasarana merupakan salah satu faktor penting dalam meningkatkan prestasi olahraga. tanpa adanya fasilitas yang memadai, meraih prestasi mungkin hanya sekedar mimpi (Hermawan, 2012: 8). Pada zaman yang serba canggih dan modern seperti sekarang ini, peralatan latihan (fasilitas) bukan lagi menjadi penghalang bagi pelaksanaan latihan di klub atau lembaga olahraga. Apalagi lembaga olahraga yang memiliki reputasi cukup baik, karena atlet binaannya sudah mencapai prestasi, bukannya hanya tingkat daerah bahkan tingkat provinsi. Karena itu, segala macam keperluan latihan yang dibutuhkan harus diberikan Universitas.

Malisoux, dkk (2006) menjelaskan bahwa ada 4 faktor yang mempengaruhi prestasi seorang atlet, yaitu fisik, teknik, taktik, dan psikologis. Tiga factor pertama diperhatikan oleh pelatih dan atlet akan tetapi factor psikologis sering dilupakan peranannya dalam prestasi olahraga (Bali, 2015). Dengan keterbatasan yang demikian, dapatkah psikologi olahraga menunjang prestasi olahraga? Makalah ini berusaha untuk menjawab pertanyaan tersebut.

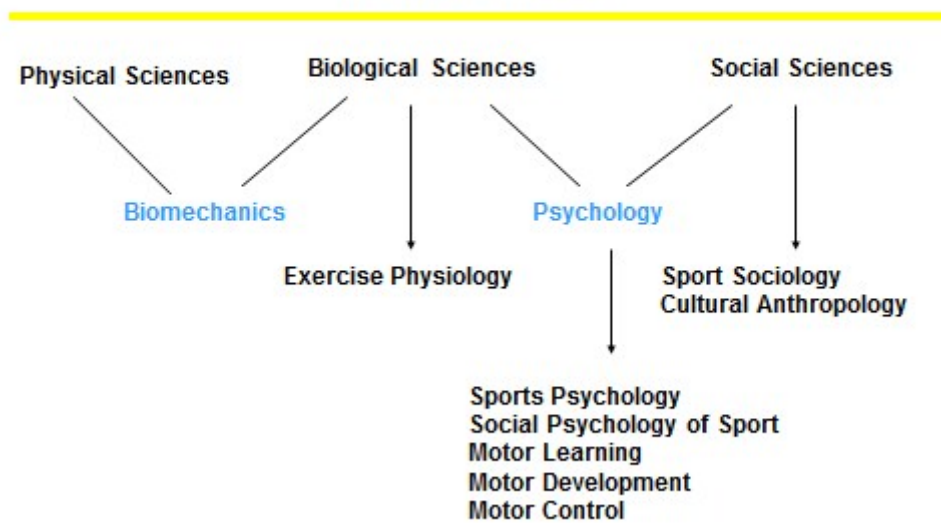
Psikologi Olahraga

Terdapat dua objek dalam psikologi olahraga, yaitu *sport performance* dan aspek-aspek psikosial yang mempengaruhi atlet. *Sport performance* yang ditunjukkan atlet dalam pertandingan menentukan prestasi yang diraihnya. Oleh Karena itu, untuk menunjang performance atlet, pelatih harus mampu menerapkan latihan mental (*mental training*) yaitu, *goal setting, imagery training, mental toughness training, relaksasi, visualisasi*, dll. Aspek-

aspek psikososial sering kali mempengaruhi atlet, yang pada akhirnya juga ikut mempengaruhi performance atlet itu sendiri. Oleh Karena itu, psikologi olahraga ikut mengkaji aspek psikologis (*personal*) dan aspek social (situasional yang mempengaruhi diri atlet, seperti kepribadian, kecemasan, stress, motivasi, *stereotip*, *team building*, *leadership*, *team cohesion*, *social facilitation*, serta *audience effect*).

Psikologi olahraga terbagi menjadi *academic sport psychology* dan *applied sport psychology* (Jarvis, 2005). *Academic sport psychology* fokus pada penelitian, pengembangan keilmuan dan kegiatan ilmiah lainnya terkait aspek-aspek psikologis yang mempengaruhi performance atlet di lapangan. *Applied sport psychology* merupakan bentuk pengaplikasian, praktek, atau penerapan teori-teori psikologis dalam upaya , meningkatkan *sport performance*. Selain ruang lingkup, aspek-aspek psikologis yagn dikaji keduanya sama. *Academic Origins Of Sport Psychology* (Jarvis, 2005)

ACADEMIC ORIGINS OF SPORT PSYCHOLOGY



Aplikasi Psikologi Olahraga

Salah satu aplikasi psikologi olahraga adalah perbaikan teknik (*technique refinement*) atlet. Aplikasi ini berhubungan dengan peran psikologi olahraga dalam lingkungan pembinaan atlet, yakni konsultan bagi pelatih maupun atlet. Perbaikan teknik atlet dapat dilakukan dengan menggunakan *Five A- Model* dari Carson dan Collis (2016). Cara ini terdiri lima tahapannya, yakni *analysis*, *awareness*, *adjustment*, *(re) automation* dan *assurance*.

Table *Five A-Model* dan Contoh Terapannya (Carson dan Collins, 2016)

No	Tahapan	Contoh Terapannya
1	<i>Analysis</i>	Atlet diajari untuk mampu menganalisis teknik-teknik yang dilakukannya, sudah tepat atau belum, beserta gerakan apa dari teknik tersebut yang menurutnya perlu diperbaiki
2	<i>Awareness</i>	Dengan menggunakan <i>mental imagery</i> , atlet dilatih untuk mengobservasi gerakan-gerakan yang tepat dan memakai <i>internal kinesthetic imagery</i> . Penggunaan <i>imagery</i> dan melihat contoh praktek teknik membuat atlet secara sadar mengetahui bagaimana rasanya mempraktekkan teknik-teknik tersebut.
3	<i>Adjustment</i>	Atlet dibimbing untuk memodifikasi tekniknya yang salah. Pelatih mendemonstrasikan secara langsung bagaimana teknik tersebut dilakukan secara benar, lalu meminta atlet berlatih menirukan gerakan yang telah didemonstrasikan tersebut.
4	<i>(Re) automation</i>	Agar teknik yang benar dapat dilakukan secara otomatis oleh atlet selama pertandingan, atlet perlu menginternalisasikannya ke dalam “alam bawah sadar”. Caranya dengan menggunakan beberapa prinsip kognitif Karena otomatisasi terjadi saat teknik tersebut diingat oleh atlet dan disimpan dalam <i>long-term memory</i> . Pertama menggunakan <i>chunking</i> . Yakni dengan memecah informasi menjadi beberapa bagian. Misalnya, suatu teknik dipecah menjadi beberapa gerakan. Atlet akan lebih cepat memprosesnya ke dalam memori alias menguasainya dengan cara praktek beberapa gerakan dalam satu waktu dan bukan secara sekaligus. Kedua, instruksi dari pelatih harus singkat dan jelas agar atlet lebih mudah mengingatnya. Instruksi tersebut harus disesuaikan dengan beberapa gerakan yang dijelaskan sebelumnya.
5	<i>Assurance</i>	Ditahap terakhir, atlet harus dilatih untuk memiliki keyakinan atau

		kepercayaan diri bahwa dia mampu mempraktekannya teknik yang tepat sekalipun dalam situasi yang sangat menekan. Misalnya, ketika waktu pertandingan habis dan skor antara atlet dan lawannya saling mengejar. Salah satu caranya adalah dengan melakukan persiapan aspek psikologis pada atlet ataupun melakukan berbagai simulasi pertandingan agar atlet terbiasa dengan situasi serupa nanti saat kompetisi.
--	--	---

Implikasi dari Penerapan Psikologi Olahraga

Implikasi atau dampak dari menerapkan psikologi olahraga dalam olahraga prestasi tidak terlepas dari bagaimana disiplin ini diterapkan. Secara umum, beberapa implikasi dari psikologi olahraga adalah sebagai berikut:

1. Atlet mengetahui Tujuan yang Ingin Dicapai

Prestasi dalam olahraga merupakan tujuan yang ingin dicapai oleh atlet. Namun sebelum tujuan besar itu dicapai, ada tujuan-tujuan jangka pendek yang harus diraih. Misalnya, dalam bola basket, tujuan jangka pendek atlet adalah mampu melakukan *free throw*. Penentuan tujuan ini, baik jangka pendek maupun jangka panjang, dapat dilakukan dengan teknik latihan mental *goal setting* (Komarudin, 2013). Dengan melakukan *goal setting*, atlet mendorong diri sendiri untuk berlatih secara berkesinambungan. Latihan secara berkesinambungan membuat kondisi fisik atlet menjadi lebih baik, sekaligus meningkatkan keahliannya dalam melakukan teknik dan menentukan taktik terbaik untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

2. Atlet Lebih Tahan terhadap Tekanan dan Stres

Olahraga kompetitif tidak pernah lepas dari tekanan dan stres. Atlet ditekan untuk dapat menunjukkan *performance* terbaik atau bahkan *peak performance*. Tekanan tersebut dapat membuat atlet merasakan kecemasan (Bali, 2015; Gill, 1994). Meski kecemasan dalam tingkat tertentu dapat bermanfaat bagi atlet (Mellalieu, Hanton, & Fletcher, 2009), emosi tersebut juga dapat berakibat negatif pada *performance* atlet (Parnabas, Mahamood, Parnabas, & Abdullah, 2014). Latihan-latihan mental dalam psikologi olahraga dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan oleh atlet dan mengubahnya menjadi menguntungkan bagi *performance* atlet.

Kemampuan seseorang yang tahan terhadap tekanan dan stres disebut juga *mental toughness* (ketangguhan mental). Atlet yang tangguh secara mental tidak mudah

mengalami stres, dan cenderung memiliki pikiran dan perasaan yang positif. *Mental toughness* juga membuat atlet mampu memperbaiki konsentrasi, meningkatkan motivasi untuk mencapai tujuan, dan mengatasi rintangan dan tekanan yang dialami (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2008). Penelitian yang dilakukan oleh Golby dan Wood (2016) menemukan bahwa penerapan psikologi olahraga, dalam hal ini latihan mental, dapat meningkatkan *mental toughness* atlet pelajar dari cabang olahraga dayung.

3. Atlet Mampu Meregulasi Emosinya

Regulasi emosi adalah kemampuan atlet dalam memahami emosi yang dimiliki, berikut bagaimana itu diekspresikan serta kapan dan mengapa emosi itu muncul (Richards & Gross, 2000). Jannah (2014) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan penting bagi atlet untuk mencapai prestasi. Hal ini dikarenakan atlet yang mampu meregulasi atau mengelola emosinya, termasuk memahami dan penyebab munculnya emosi tersebut, lebih mampu berkonsentrasi terhadap teknik-teknik yang digunakan (Jannah, 2014). Konsentrasi yang dimiliki atlet membuatnya mampu memilih strategi terbaik dan tercepat dalam mempraktekkan berbagai teknik itu. Dengan demikian, saat kompetisi, terutama yang kemenangannya didasarkan pada waktu tercepat, regulasi emosi dan konsentrasi atlet dapat membantunya selektif memilih teknik terbaik yang ada untuk memenangkan pertandingan.

4. Terjadi Peningkatan atau Perbaikan *Sport Performance*

Penelitian yang dilakukan oleh Thomas dan Fogarty (1997) menyimpulkan bahwa penerapan latihan mental, yakni *self-talk* dan *imagerytraining* meningkatkan *performance* atlet golf amatir. Penelitian dari Parnabas, dkk. (2014) menemukan hal yang serupa. Dari empat jenis latihan mental yang diteliti dan diperbandingkan pengaruhnya (*imagery, meditation, progressive muscle relaxation, dan breathing technique*) terhadap *sport performance*, semuanya berpengaruh positif. Artinya, latihan mental dapat meningkatkan *performance* atlet. *Performance* atlet yang lebih baik menandakan bahwa ia memiliki kesempatan lebih besar untuk memenangkan kompetisi dan meraih prestasi.

5. Manajemen Organisasi yang Lebih Baik

Psikologi olahraga tidak hanya bermanfaat untuk atlet secara perseorangan maupun tim, namun juga organisasi olahraga itu sendiri (Barker, Neil, & Fletcher, 2016). Kesuksesan atlet tidak terlepas dari hubungannya dengan organisasi tempat ia bernaung. Organisasi yang efektif dan memiliki komunikasi yang baik dengan atlet, membuat atlet merasa lebih nyaman dan mampu menunjukkan *performance* terbaiknya di lapangan.

Sebaliknya, atlet yang memiliki masalah dengan organisasinya membuatnya merasa tidak nyaman bergabung dengan organisasi itu. Barker, dkk. (2016) menjelaskan bahwa kunci dari kesuksesan manajemen organisasi adalah penerapan prinsip-prinsip psikologi. Di antaranya adalah kepemimpinan yang efektif dan dinamis, tim yang kohesif, memberikan dukungan sosial pada atlet, dan memiliki komunikasi yang baik dengan atlet, pelatih, dan pihak-pihak lain.

Peran Psikologi Olahraga dalam Peningkatan *Sport Performance*

Psikologi olahraga memiliki peran penting dalam meningkatkan *sport performance* atlet. Caranya adalah dengan membimbing atlet melakukan berbagai teknik latihan mental. Dengan melakukan latihan-latihan mental, atlet akan mampu mengelola kondisi psikologisnya sendiri, baik berupa menurunkan tingkat aspek “negatif”, seperti stres atau kecemasan, maupun meningkatkan aspek “positif” seperti kepercayaan diri.

Latihan mental biasanya diberikan kepada atlet menjelang kompetisi. Namun pemberian latihan mental tersebut tidak dilakukan serta merta dalam satu kali waktu saja. Latihan mental yang diberikan pada atlet dilakukan secara berjenjang berdasarkan waktu pemberian dan level persiapan. Semakin mendekati waktu kompetisi, semakin tinggi pula tingkatan latihan mental yang diberikan. Contoh periodisasi dari latihan mental yang biasa diberikan pada atlet dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar . Periodisasi Mental Training

Sumber: Lesyk (2001)

Gambar di atas menunjukkan periodisasi latihan mental yang terbagi ke dalam tiga periode berjenjang. Periode pertama adalah persiapan umum. Dalam periode ini, psikolog olahraga membimbing atlet dalam beberapa aspek, yakni sikap positif, motivasi dan daya juang, tujuan dan komitmen, serta hubungan interpersonal. Periode kedua adalah persiapan khusus. Di periode ini, atlet dibimbing untuk melakukan latihan-latihan mental seperti mental imagery dan self-talk.

Periode terakhir adalah pra-kompetisi. Persiapan dalam periode ketiga ini sudah mengarah langsung pada performance atlet di pertandingan nanti. Ada tiga hal yang menjadi fokus dalam periode terakhir ini. Pertama adalah manajemen stres, kedua adalah manajemen emosi, dan terakhir adalah fokus. Manajemen stres dan emosi dilakukan karena kompetisi merupakan situasi penuh tekanan yang dapat menimbulkan stres dan mempengaruhi emosi atlet nantinya. Stres berlebih dan emosi yang tidak dikontrol dengan baik dapat mempengaruhi atlet sehingga mengganggu performance-nya di lapangan. Oleh karena itu, penting bagi atlet untuk mampu memajemen stres dan emosinya. Setelah manajemen stres dan emosi dikuasai oleh atlet, aspek yang juga dibutuhkan atlet untuk dapat menunjukkan performance terbaiknya di kompetisi adalah fokus. Atlet yang fokus pada kompetisi tidak mudah terdistraksi dan lebih mungkin untuk menunjukkan performance terbaiknya dan memenangkan kompetisi.

Penerapan latihan mental yang dilakukan secara periodisasi bukannya tanpa alasan. Periodisasi latihan mental membuat perubahan yang dialami oleh atlet terjadi secara bertahap dan berkelanjutan. Dengan demikian, ke depannya perubahan ini bukan bersifat sementara melainkan menetap. Pembentukan perubahan yang bersifat menetap ini merupakan bentuk representasi dari prinsip atau dasar pembentukan kebiasaan. Hal ini dikarenakan performance atlet di lapangan terdiri dari serangkaian tindakan yang sebetulnya adalah kebiasaan. Misal, seorang pemain sepak bola yang menendang, menggiring, mengambil bola, dan mengoper. Itu semua adalah kebiasaan; tindakan yang terus dilatih dan dipraktikkan secara berulang sehingga menjadi kebiasaan. Hal ini seperti yang dikemukakan oleh Duhigg (2012) berdasarkan penelitian yang dilakukan di MIT sekitar tahun 1990, bahwa ketika terjadi pembiasaan maka brain activity memiliki amplitudo yang lebih rendah dibandingkan sebelum pembiasaan, sehingga memerlukan energi yang lebih rendah dibandingkan perilaku yang belum dibiasakan.

Kesimpulan

Jika dikaitkan dengan aspek psikososial atlet dengan performance-nya, kita dapat melihat misalnya apa yang biasa atlet lakukan saat tekanan kompetisi semakin tinggi. Apakah atlet tersebut menjadi semakin termotivasi dan tergugah seiring meningkatnya tekanan, atau merasakan kecemasan berlebih sehingga sulit berkonsentrasi dan menjadi kurang percaya diri akan kemampuannya sendiri? Semua respon atau reaksi atlet terhadap situasi kompetisi mencerminkan kebiasaannya. Di sini, psikologi olahraga berperan membantu atlet untuk mengganti kebiasaan lama yang mengganggu performance atlet dengan kebiasaan baru yang lebih positif dan produktif dalam menghadapi situasi kompetisi.

Kebiasaan baru dapat dibentuk jika atlet memiliki tujuan yang jelas dan detail untuk dicapai, baik jangka pendek maupun jangka panjang. Misalnya, meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi kecemasan, meningkatkan kemampuan konsentrasi, dan seterusnya. Selain itu, tujuan itu juga dapat dipecah menjadi beberapa tujuan yang mengarah pada pencapaian tujuan akhir. Contohnya dapat dilihat dari periodisasi mental training yang dijelaskan sebelumnya. Ada tiga tujuan berbeda yang mengarah pada satu tujuan akhir: meningkatkan performance atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Bali, A. (2015). Psychological factors affecting sports performance. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 1(6), 92-95.
- Barker, J. B., Neil, R., & Fletcher, D. (2016). Using sport and performance psychology in the management of change. *Journal of Change Management*, 16, 1-7.
- Carson, H. J., & Collins, D. (2016). Implementing the Five-A Model of technical refinement: key roles of the sport psychologist. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28, 392-409.
- Chantal, Y., Guay, F., Dobreva-Martinova, T., & Vallerand, R. J. (1996). Motivation and elite performance: an exploratory investigation with Bulgarian athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 173-182.
- Division 47 (Exercise and Sport Psychology) of the American Psychological Association. (Tanpa tahun). Defining the practice of sport and performance psychology. Diunduh dari <http://www.apadivisions.org/division-47/about/resources/defining.pdf>
- Duhigg, C. (2012). *The power of habit: why we do what we do in life and business*. New York: Random House.
- Gill, D. L. (1994). A sport and exercise psychology perspective on stress. *Quest*, 46, 20-27

- Golby, J., & Wood, P. (2016). The effects of psychological skills training on mental toughness and psychological well-being of student-athletes. *Psychology*, 7, 901-913.
- Gordon, S. & Gucciardi, D. F. (2011). An introduction to mental toughness in sport. In Daniel F. Gucciardi dan Sandy Gordon (ed.), *Mental toughness in sport: developments in theory and research*. New York: Routledge.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 261-281.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi olahraga prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Haag, H. (1994). *Theoretical foundation of sport science as a scientific discipline contribution to a philosophy (meta-theory) of sport science*. Federal Republic of Germany: Verlag Karl Hofmann Schondorf.
- International Association of Athletic Federations. (Tanpa tahun). Sport psychology. Diunduh dari <https://www.iaaf.org/download?filename>
- Jannah, M. (2014). Model kompetensi psikologis pelari cepat 100 meter perorangan. *Proceeding Pertemuan Ilmiah Ilmu Keolahragaan Nasional 2014: Penerapan IPTEK dan Penguatan Ilmu Keolahragaan dalam Mendukung Prestasi Olahraga Nasional*, 90-102.
- Jannah, M. (2016). *Kecemasan olahraga: teori, pengukuran, dan latihan mental*. Surabaya: Unesa University Press.
- Jarvis, M. (2005). *Sport psychology*. London: Routledge.
- Krendl, A., Gainsburg, I., & Ambady, N. (2012). The effects of stereotypes and observer pressure on athletic performance. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 34(1), 3-15.
- Komarudin. (2013). *Psikologi olahraga latihan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Lesyk, J.J. (2001). *Quotation collection: The nine mental skills of successful athletes (Revised edition)*. Ohio: Ohio Center of Sport Psychology
- Malisoux, L., Francaux, M., Nielens, H., & Theisen, D. (2006). Stretch-shortening cycle exercise: an effective training paradigm to enhance power output of human single muscle fibers. *Journal of Applied Physiology*, 100, 771-779.
- Mellalieu, S. D., Hanton, S., & Fletcher, D. (2009). *A competitive anxiety review: recent directions in sport psychology research*. New York: Nova Science Publishers, Inc.
- Moran, A. P. (2004). *Sport and exercise psychology: a critical introduction*. New York: Psychology Press.
- Parnabas, V. A., Mahamood, Y., Parnabas, J. & Abdullah, N. M. (2014). The relationship between relaxation techniques and sport performance. *Universal Journal of Psychology*, 2(3), 108-112.

Praveen. (2015). An impact of aggression on sports performance. *International Journal of Applied Research*, 1(7), 763-765.

Richards, J. M., & Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: the cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 779, 410-424.

Thomas, P. R., & Fogarty, G. (1997). Psychological skills training in golf: The role of individual differences in cognitive preferences. *The Sport Psychologist*, 11(1), 86-106.