

DAFTAR PUSTAKA

- Asha, F. (2011). Tinjauan umum futsal. Universitas Atma Jaya Yogyakarta, 1–25.
- Astuti, A. W. (2016). Pengaruh latihan relaksasi terhadap penurunan kecemasan dan tekanan darah atlet pencak silat kabupaten Tangerang.
- Azwar. (2013). Metode penelitian. Pustaka pelajar.
- Brink, P. J. (2003). *Two-group experimental designs*. *Western Journal of Nursing Research*, 25(6), 619–622. <https://doi.org/10.1177/0193945903255662>
- Carlo. (2009). Pengaruh circuit training terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan vo2max dalam permainan futsal. Fakultas olahraga Universitas Lampung.
- Dewi, D., Setyoadi, dan N. M. W. (2009). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan persepsi nyeri pada lansia dengan artritis reumatoid. *Jurnal Keperawatan*, 4(2).
- Effendi. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet.
- Feltz, D. L.-E. (2007). *Self-confidence and sport performance*.
- Ganong, W. F. (2001). *Review of medical physiology*. McGraw Hill.
- Ghazalba, F. A. (2009). Pengaruh pelatihan relaksasi terhadap kecemasan pada atlet karate. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ghofur, A. dan E. P. (2007). Pengaruh teknik nafas dalam terhadap perubahan tingkat kecemasan pada ibu persalinan kala I di pondok bersalin Ngudi Saras Trikulan Kali Jambe Sragen. *Jurnal Kesehatan*, 3(1).
- Gunarsa, D. S. (2008). Psikologi Olahraga Prestasi. Gunung Mulia.
- Handoyo, A. (2002). Panduan praktis aplikasi olah napas. PT Elex Media Komputindo.
- Harsono. (2011). Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam coaching. CV. Tambak Kusuma.
- Hays, K. M. (2007). *Sources and types of confidence identified*.
- Iman, F. (2012). Tingkat anxiety atlet ditinjau dari pelaksanaan teknik take off dalam cabang olahraga paralayang. Fakultas pendidikan olahraga dan kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Jarvis, M. (2006). *Sport psychology. A student's handbook*. Routledge.
- Jurliana. (2012). Peran pelatihan mental dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet renang sekolah ragunan (*The Role of Mental Training in Enhancing Sport Confidence of SMP/SMA Ragunan's Swimmers Universitas Indonesia*).

- Komarudin. (2016). Psikologi olahraga. latihan keterampilan mental dalam olahraga kompetitif. Remaja rosdakarya.
- Kurniawan, A. M. dan F. (2009). Ilmu kepelatihan dasar. Alfabeta.
- Monty. (2000). Dasar-dasar psikologi olahraga. Pustaka sinar harapan.
- Nasution. (1996). Model program latihan mental bagi atlet dalam Gunarsa (M. P. S. SD. Satiadharma (ed.); Psikologi). BPK Gunung Sahari.
- Nurhuda, F. (2014). Pengaruh mental imagery dan relaksasi psikologis terhadap percaya diri dan kecemasan pada atlet prajunior senam ritmik se-kota semarang. *Jurnal pendidikan olahraga dan kesehatan*, 2(3), 722–727.
- Pinandito, L. P. (2017). Pengaruh latihan mental imagery terhadap peningkatan ketepatan smash pada atlet bulutangkis di pb pratama Yogyakarta, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rochaini, F. dan T. I. P. (2009). Penggunaan strategi relaksasi untuk membantu siswa mengurangi perasaan cemas dalam situasi komunikasi.
- Royana, I. F. (2017). Analisis kondisi fisik pemain tim futsal upgris. *Jendela olahraga*, 2(2).
- Sugiyono. (2010). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d. Cv alfabeta.
- Sukadiyanto, dan Muluk, D. (2011). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Lubuk Agung.
- Sukamto. (2012). Pengaruh Latihan Imagery terhadap peningkatan keterampilan lay up shoot permainan bolabasket siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA N 1 Bantul. Ilmu kesehatan UNY.
- Titin, F. &. (2008). Penggunaan strategi relaksasi untuk membantu siswa mengurangi perasaan cemas dalam situasi komunikasi interpersonal. Erlangga.
- Weinberg, R, S. & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology. (Fourth). Human Kinetics.*
- Zelianti. (2011). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat emosi klien perilaku kekerasan di Rumah Sakit Jiwa Daerah Dr Amino Gondohutomo Semarang.
- Zung. (1997). *Rating Anxiety for anxiety disorder psychosomatic. Mosby Company.*