

DAFTAR PUSTAKA

- Andayani, S. W., & Karyaningsih, E. W. (2016). Pengaruh Persepsi Terhadap Perilaku Makan Pagi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Jurusan Pendidikan Teknologi Dan Kejuruan. *Journal Ilmiah*, 2(2), 72–83.
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.
- Dedi, Ardilla Siregar, M., & Iqrima. (2022). Hubungan Intensitas Nyeri Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Penderita Rheumatoid Arthritis Di Dusun Ii Desa Helvetia Kecamatan Sunggal. *Journal Healthy Purpose*, 1(1), 9–16. <https://doi.org/10.56854/jhp.v1i1.31>
- Erfrandau, A., Murtaqib, & Widayanti, N. (2017). Pengaruh Terapi Tawa Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Diunit Pelayanan Teknis Panti Sosial Lanjut Usia (UPT PSLU)Kabupaten Jember(The Effect Of Laughter Therapy On Sleep Qualityof Elderly Inlong-Term Care Jember). *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 5(2), 276–283.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 09(01), 43–52.
- Gustian, U. (2016). Pentingnya Perhatian Dan Konsentrasi Dalam Menunjang Penampilan Atlet. *Performa Olahraga*, 01, 1–11.
- Hatiningsih, N. (2013). PLAY THERAPY UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI PADA ANAK ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVE DISORDER (ADHD). *J Conserv Dent*. 2013, 16(4), 2013. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23956527/>
- Hutabarat, A. L., Watimena, F. Y., & Fitranto, N. (2017). Hubungan Konsentrasi Dan Persepsi Kinestetik Terhadap Kemampuan Shooting Pada Pemain U-11 Tahun Ragunan Soccer School. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, 1(2), 78–92. <https://doi.org/10.21009/jsce.01207>
- Kamalah, R., Ismail, Z., & Nurwidiyaningsih, A. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Bidan Pintar*, 2(1), 186–198. [Http://ojs.unik-kediri.ac.id/index.php/jubitar/article/view/1650](http://ojs.unik-kediri.ac.id/index.php/jubitar/article/view/1650)
- Khasanah, K., & Hidayati, W. (2012). Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “ MANDIRI ” Semarang. *Jurnal Nursing Studies*, 1(1), 189–196. [Http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnursing](http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnursing)
- Khustiawan, R. D. (2018). *LATIHAN SMALL SIDED GAMES TERHADAP PENINGKATAN VO2 MAX DI EKSTRA DIFFERENT EFFECT OF THE NUMBER OF PLAYERS WITH THE SAME DURATION ON SMALL*

SIDED GAMES TRAINING TOWARDS INCREASING VO2 MAX IN Gambar 1 . Desain Penelitian One Group Pretest- Posttest Design. 96–102.

- Loka Purnomo. (2014). Efektivitas Infusa Kayu Ules (*Helicteres Isora L*) Sebagai Obat Hipnotik Sedatif Loka. *Jkm*, 3 No. 2, 96–110.
- Lubis, M. R., & Permadi, A. G. (2021). Perbedaan Pengaruh Latihan Konsentrasi Dan Latihan Koordinasi Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting Game Atlet Petanque Undikma. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(2), 101–106. <https://doi.org/10.36312/jisip.v5i2.2005>
- Lumantow, I. (2014). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Remaja Di Desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat. *Katalog BPS*, XXXIII(2), 81–87. <https://doi.org/10.1007/S13398-014-0173-7.2>
- Mahanani, R. A., & Indriarsa, N. (2021). Hubungan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal Putri. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09, 139–149. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Narlan, Abdul. (2017). Pengembangan Instrumen Keterampilan Olahraga Futsal. *Jurnal Siliwangi*, 3(2), 245.
- Nilifda, H., Nadjmir, N., & Hardisman, H. (2016). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1), 243–249. <https://doi.org/10.25077/jka.v5i1.477>
- Nurajab, E., & Hasmarita, S. (2021). Analisis Tingkat Konsentrasi Anak Usia 11-13 Tahun Melalui Aktivitas Fisik Olahraga Renang Analysis Of The Concentration Level Of Children Aged 11-13 Years Through Physical Activity In Swimming Sports. *Journal Of Physical And Outdoor Education*, 3(1), 109–119.
- Nusufi, M. (2016). Melatih Konsentrasi Dalam Olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(2), 54–61. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jik/article/view/6139/5439>
- Okatiranti, E. D. D. (2015). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, III(2), 87–104.
- Rachmania Eka Damayanti, Sri Sumarmi, & Luki Mundiastuti. (2019). Hubungan Durasi Tidur Dengan Kejadian Overweight Dan Obesitas Pada Tenaga Kependidikan Di Lingkungan Kampus C Universitas Airlangga . *Amerta Nutrition*, 3(2), 89–93. <https://doi.org/10.2473/amnt.v3i2.2019.89-93>
- Rosmi, Y. F. (2017). Pengaruh Latihan Autogenic Relaxation Terhadap Konsentrasi Dan Keberhasilan Free Throw Bolabasket. *HELPER: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 34(2), 81–98. <https://doi.org/10.36456/helper.vol34.no2.a964>

- Sari, D. P., Kusudaryati, D. P. D., & Noviyanti, R. D. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Dan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Setrorejo. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 15(2), 93. <https://doi.org/10.26576/Profesi.271>
- Sari, R. I. (2017). *HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA DI BPLU SENJA CERAH PROVINSI SULAWESI UTARA Ratu*. 5, 1–14.
- Sari, R. M., Valentin, R. G., & Samosir, A. (2017). Upaya Meningkatkan Konsentrasi Melalui Latihan Relaksasi Atlet Senam Ritmik Sumut. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 52–63. <https://doi.org/10.24114/So.V1i1.6132>
- Septiyanto, A., & Suharjana, S. (2016). Pengaruh Metode Latihan Imagery Dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Floating Service Atlet Bola Voli Diy. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 35(3), 412–420. <https://doi.org/10.21831/Cp.V35i3.8249>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif*. Alfabeta.
- Sunarti, S. (2015). Gangguan Tidur Pada Lanjut Usia. *Universitas Brawijaya Malang*, 1–15. <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>
- Sutrisno, R., Faisal, F., & Huda, F. (2017). Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran Yang Menggunakan Dan Tidak Menggunakan Cahaya Lampu Saat Tidur. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 3(2), 73–79. <https://doi.org/10.24198/Jsk.V3i2.15006>
- Syahrial, D., Sudijandoko, A., & Priambodo, A. (2020). Pengaruh Permainan Kecil Berdasarkan Tingkat Motor Educability Terhadap Motivasi Dan Keterampilan Passing Permainan Futsal. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), 195–203. <https://doi.org/10.36312/Jime.V6i1.1251>
- Taufik, M. S. (2019). Hubungan Tingkat Konsentrasi Dengan Keterampilan Bermain Futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Universitas Suryakencana. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(02), 68–78. <https://doi.org/10.21009/Gjik.102.01>
- Usman, A., & Mappaompo, A. (2018). Teknik Dasar Futsal Bagi Siswa MAN 1 Sinjai Utara. *Prosiding Seminar Nasional Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Negeri Makassar Isbn.*, 374–376.
- Wicaksono, P. (2013). Kontribusi Konsentrasi Terhadap Hasil Shooting Under Basket. *Kontribusi Konsentrasi Terhadap Hasil Shooting Under Basket*, 43–50.
- Widiyanto, A. H. S. (2016). Perbedaan Pola Tidur Antara Kelompok Terlatih Dan Tidak Terlatih. *Medikora*, 15(1), 85–95. <https://doi.org/10.21831/Medikora.V15i1.10073>