

## DAFTAR PUSTAKA

- Kesuma, F. F. W., & Jannah, M. (2015). Pengaruh *self talk* terhadap kecemasan atlet senam ritmik. *Character*, 3(2), 1-5.
- Indraharsani, I. S., & Budisetyani, I. W. (2017). Efektivitas Self-Talk Positif Untuk Meningkatkan Performa Atlet Basket. *Program Studi Psikologi Udayana*, 4(2), 367-378.
- Jannah, M. (2017). Kecemasan dan konsentrasi pada atlet panahan. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 8(1), 53-60.
- Widiastuti, W., Wardoyo, H., Hernawan, H., & Nuraini, S. (2020). Hubungan Prosentase Lemak dan Berat Badan Dengan Agility Klub Pencak Silat Nusantara DKI Jakarta Usia 11-18 Tahun. *Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 10(2), 57-63.
- Apriyanto, T., & Wardoyo, H. (2018). PENGARUH KECEMASAN TERHADAP KEBERHASILAN DAN KEGAGALAN TEKNIK JATUHAN ATLET PENCAK SILAT ATLET PPLM DKI JAKARTA PADA KEJURNAS ANTAR PERTI UNJ OPEN 1 2018. In *Prosiding Seminar dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta* (Vol. 3, No. 01, pp. 129-140).
- Raynadi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2017). Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat Tapak Suci Jakarta Utara di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, 3(3).
- Ananda, S. S., & Apsari, N. C. (2020). Mengatasi stress pada remaja saat pandemi covid-19 dengan teknik *self talk*. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 7(2), 248-256.
- Iswari, D., Hartini, N., & Unair, F. P. (2005). Pengaruh pelatihan dan evaluasi *self talk* terhadap penurunan tingkat body-dissatisfaction. *Journal Unair Surabaya*, 7(3), 2310-7945.
- Ananda, S. S., & Apsari, N. C. (2020). Mengatasi stress pada remaja saat pandemi covid-19 dengan teknik *self talk*. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 7(2), 248-256.
- Hayat, A. (2017). Kecemasan dan metode pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12(1).
- Hausal, H., Lubis, J., & Puspitorini, W. (2018). Model latihan teknik dasar serangan tungkai pencak silat berbasis media belajar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Adaptif (JPJA)*, 1(02), 58-63.
- Tambunan, S. (2018). Pengaruh Konseling *self Stalk* Terhadap Tingkat Kecemasan. *Madaniyah*, 8(1), 41-52.

- Suliyanto, S. (2011, May). Perbedaan Pandangan Skala likert sebagai Skala Ordinal atau skala Interval. In *Prosiding Seminar Nasional Statistika Universitas Diponegoro 2011* (pp. 51-60). Program Studi Statistika FMIPA Undip.
- Kesuma, F. F. W., & Jannah, M. (2015). Pengaruh *self talk* terhadap kecemasan atlet senam ritmik. *Character*, 3(2), 1-5.
- Rusmana, R., Budiman, B., & Ferari, R. (2020). Pengaruh Relaksasi Autogenic Training dan Progressive Muscle Relaxation Terhadap Hasil Shooting Sepak Bola di PSKC Kota Cimahi. *Jurnal Menssana*, 5(2), 173-181.
- Setiawan, A., Jannah, M., & Wijono, W. (2018, November). Pengaruh Latihan Relaksasi Secara Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pembinaan Prestasi Sepak Takraw. In *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)* (Vol. 1, No. 1).
- Wahyuni, N. (2022). Penerapan Teknik *self talk* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di SMP Negeri 18 Makassar.
- Saleh, Z., & Karneli, Y. (2020). Kombinasi terapi relaksasi dan *self talk* (studi kasus pada anak panti asuhan Rawamangun). *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 321-329.
- Ananda, S. S. D., & Apsari, N. C. (2020). Mengatasi stress pada remaja saat pandemi covid-19 dengan teknik *self talk*. *Prosiding penelitian dan pengabdian kepada masyarakat*, 7(2), 248-256.
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1-22.
- Silat, T. P., & Ahli, P. P. S. M. P. (2008). Pencak Silat.
- Erika Untari Dewi, N. P. (2018). TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI. *Seminar Nasional dan Workshop Publikasi Ilmiah "Strategi Pengembangan Profesionalisme Perawat Melalui Peningkatan Kualitas Pendidikan dan Publikasi Ilmiah"*, 70.
- Kurniawati, E. (2019). EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI DENGAN GENERAL ANESTESI DI RSU PKU MUHAMMADIYAH BANTUL. *Diploma thesis, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.*, 13-21.
- PURWANTO, D. (2017). KONTRIBUSI TINGKAT KECEMASAN TERHADAP HASIL TES KETEPATAN JUMP SERVE PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SMPN 6 NGAWI. *PROGRAM STUDI PENJASKESREK FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI*, 4-10.
- Supriatna, A. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah. *Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Sorong*, 32.

- WAHYUNI, N. (2020). PENERAPAN TEKNIK *SELF TALK* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA DI SMP NEGERI 18 MAKASSAR. *JURNAL JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN FAKULTAS ILMU PRNDIDIKAN UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR*, 2-3.
- Khoironnisa, S. I. T. I. (2016). Profil Mental Toughness dan Prestasi Atlet Pencak Silat pada Kejuaraan Pencak Silat Bandung Open 2016. *Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Pradipta, G. D. (2007). Kecemasan mempengaruhi performa atlet dalam bertanding. *Artikel*.
- Ahmad yusuf, H. (2020). IMPLEMENTASI TEKNIK *SELF TALK* UNTUK MENINGKATKAN AKTIVITAS BELAJAR SISWA DI SMP NEGERI 1 PANGKEP . *Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*, 159.
- Rohmansyah, N. A. (2017). Kecemasan dalam olahraga. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)*, 3(1).
- Rochmawati, D. H. (2015). Teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan. *Skripsi.(Tidak Diterbitkan)*. Semarang: Universitas Islam Sultan Agung.
- Agrevina, C. (2021). *PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DI PANTI TRESNA WERDHA NATAR LAMPUNG SELATAN TAHUN 2021* (Doctoral dissertation, UMPRI).
- ISLAMI, S. W. F. Z. (2022). *ANALISIS FUNGSI SELF-TALK SEBAGAI PREDIKTOR STRATEGI REGULASI EMOSI PADA KARYAWAN SALES DI PT BOSOWA BERLIAN MOTOR MAKASSAR* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS BOSOWA).
- MAYAMAN, S. L. (2019). *HUBUNGAN ANTARA SELF EFFICACY DAN COLLECTIVE EFFICACY DENGAN KECEMASAN KOMPETITIF PADA ATLET BASKET SMP SURABAYA* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surabaya).
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2018). Analisis tingkat kecemasan (anxiety) dalam menghadapi pertandingan atlet sepak bola Kabupaten Banyuwasin pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28-35.