

DAFTAR PUSTAKA

- AhReum, H., & So, J. (2019). Kinematic and Kinetic Analysis of Taekwondo *Poomsae* Side Kick according to Various Heights of the Target. In *Korean Journal of Sport Biomechanics* (Vol. 29, Issue 3).
- Akbar, M. F., Primbodo, A., & Jannah, M. (2019). Pengaruh latihan imagery dan tingkat konsentrasi terhadap peningkatan keterampilan lay up shoot bola basket SMAN 1 Menganti Gresik. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*, 2(2).
- Amasiatu, A. N. & Uko, Ime Sampson. 2013. *Coping With Pre-Competitive Anxiety In Sports Competition. European Journal of Natural and Applied Sciences. Vol1 Issue 1*, 2013.
- Apta Mylsidayu. 2014. Psikologi Olahraga. Jakarta: Bumi Aksara
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Bloomer Xavier. 2015. *Asleep in 60 seconds: 4-7-8 breathing technique claims to help you nod off in just a minute*. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=gz4G31LGyog>
- Budiwanto. (2017). *Metode statistika untuk mengolah data keolahragaan*. Malang: UNM Pres.
- Cahyanti, L., Akademi, D., & Krida, K. (2017). Penatalaksanaan teknik relaksasi napas dalam pada pasien hipertensi untuk mengurangi nyeri di RSUD dr Loekmono Hadi Kudus. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 4(2), 91-98.
- Cashmore, E. (2002) *Sport psychology: The Key Concepts*. New York, NY: Routledge, Taylor and Francis.
- Cashmore, E. (2008). *Sport and exercise psychology: The key concepts*. Routledge.
- Cox, H. R. (2007). *Sport psychology: Concepts and applications* (6th ed.). New York, NY: Mc Graw Hill Company.
- Dewi, E. M. P. (2018). *Psikologi Olahraga Mental Training*.
- Enung Fatimah. (2006). *Psikologi Perkembangan: Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Pustaka Setia.
- Gunarsa, S. (2008). *Psikologi olahraga prestasi*. Jakarta : PT BPK Gunung Media.
- Hadi, Sutrisno. 2001. *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Andi.
- Hakim, T. (2002). Mengatasi rasa tidak percaya diri. *Jakarta: Puspa Swara*.
- Handoyo, A. 2002. *Panduan Praktis Aplikasi Olah Napas*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Hays, K., Maynard, I., Thomas, O., & Bawden, M. (2007). Sources and types of confidence identified by world class sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 434-456.
- Husdarta, H.J.S. 2010. *Psikologi Olahraga*. Penerbit Alfabeta Bandung.

- James Tangkudung dan Apta Mylsidayu (2017). *Mental Training: Aspek-aspek Psikologi dalam Olahraga*. Bekasi: Cakrawala Cendekia. Psychological Science Vol. 28(9) 1321–1333. Department of Psychology, Harvard University
- Jannah, M dan Juriana. (2017). *Psikologi Olahraga: Student Handbook*. Jakarta: EduTama.
- Jarvis, M. (2006). *Sport psychology: A student's handbook*. Routledge.
- Koban, V. B. (2014). *Efektivitas teknik pernapasan diafragma dan nostril alternatif terhadap perubahan tekanan darah penderita hipertensi di Komarudin*. (2013). *Psikologi olahraga latihan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung: Rosdakarya.
- Kozier. (2010). *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis*. Edisi 5. Jakarta : EGC
- Lauster, P. (2003). *Tes Kepribadian (alih bahasa: D.H. Gulo)*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Listina, R. (2012). *Dr. Olahraga Mengajarkan Taekwondo*. PT Balai Pustaka (Persero).
- Monty P. S. 2000. *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Nestor, James. 2021. *BREATH Cara Bernapas Dengan Benar*. Jakarta: PTGramedia Pustaka Utama
- Ningtias, O. K., Rahayu, P. P., & Kep, M. (2017). *Pengaruh aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam terhadap stress pada penderita hipertensi di gamping kidul sleman yogyakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Aisyiyah Yogyakarta).
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36-45.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D (2014). *Menyelami Perkembangan Manusia*. (F. Herarti, Terj.) Jakarta: Salemba Humanika.
- Prawitama, M. R., & Aulia, P. (2020). *Pengaruh latihan mental terhadap kepercayaan diri atlet sepakbola akademi Persekat Padang Pariaman*. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3).
- Profil kondisi fisik atlet taekwondo*. (2014).
- Puskesmas Sumur Batu, Kemayoran, Jakarta Pusat* (Doctoral dissertation, STIK Sint Carolus).
- Rochaini, F. dan T. I. Pratiwi. 2009. Penggunaan strategi relaksasi untuk membantu siswa mengurangi perasaan cemas dalam situasi komunikasi interpersonal. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Volume 11 No 2 Desember 2010*.
- Santoso, singgih. (2014). *Statistik Parametrik Edisi Revisi*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Sin, T. H. (2017). *Tingkat percaya diri atlet sepak bola dalam menghadapi pertandingan*. *Jurnal Fokus Konseling*, 3(2), 163–174.
- Smeltzer S.C, Bare B.G, 2002. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*, Jakarta : EGC

- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta CV.
- Sugiyono. (2015). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Cetakan ke-12. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryadi, Y. (2009). *Poomsae Taekwondo Untuk Kompetisi*. (Terjemahan Lee Kyong Myong). Yogyakarta: PT. Gramedia.
- Triana, J., Irawan, S., & Windrawanto, Y. (2019). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding atlet pencak silat dalam menghadapi Salatiga Cup 2018. *Jurnal Psikologi Konseling*, 15(2).
- Utami, M. S. (2001). Prosedur-prosedur relaksasi dalam Subandi M.A. *Psikoterapi, pendekatan konvensional dan kontemporer*, Unit Publikasi Fakultas Psikologi UGM & Pustaka Belajar.
- World Taekwondo Poomsae Competition Rules & Interpretation*. (2019). World Taekwondo Federation: Korea.
- Zein, Muhammad Ikhwan. (2018). *Ilmu Statistik Keolahragaan*. UNY.

