

DAFTAR PUSTAKA

- Abbasi, S. H. (2018). 'Ethnic Differences in the Risk Factors and Severity of Coronary Artery Disease: a Patient-Based Study in Iran' *Journal of Racial and Ethnic Health Disparities*, 5(3), 623-631.
- Agus Sufriyanto, Y. Y. (2019). PENGARUH LATIHAN IMAGERY MENTAL TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI PADA ATLET SEPAKBOLA. *Jurnal Riset Psikologi*, 3 - 5.
- Akbar, G. (2013). Mental Imageri Mengenai Lingkungan Sosial Yang Baru Pada Korban Bullying. *E-Journal Psikologi* , 16 - 18.
- Alfatah, A. A. (2019). PENGARUH METODE LATIHAN IMAGERY TERHADAP SELF CONFIDENCE ATLET FUTSAL UPI. *Universitas Pendidikan Indonesia repository.upi.edu perpustakaan.upi.edu*, 2.
- Bare, S. &. (2002). *Keperawatan medikal bedah. Edisi 8 Vol.1. Alih Bahasa : Agung waluyo*. Jakarta: EGC.
- Carsiwan, &. S. (2016). Pengaruh Pembelajaran Permainan Hoki Terhadap Kebugaran Jasmani Dan Kepercayaan Diri Siswa Di Sma Negeri 26 Garut. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(2), 59-63.
- CHAIRULLAH, G. (2018). PENGARUH LATIHAN IMAGERY TERHADAP HASIL SHOOTING BOLA BASKET PADA PESERTA DIDIK SMAN 7 PONTIANAK. *ARTIKEL PENELITIAN PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS TANJUNGPURA PONTIANAK*, 2 - 3.
- Cox., R. H. (2007). *Sport and psychology concepts and applications. 6 th edition*. New York: McGraw-Hill Companies, Inc.
- D. A. Novitasari, M. Z. (2016). "TINGKAT KONSUMSI ENERGI, AKTIVITAS FISIK DAN KESEGERAN JASMANI PADA POSISI (TOSSER DAN SMASHER) ATLET BOLA VOLI". *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, vol. 4, no. 2, 38 - 45.
- Damiri, A. (1992). *Olahraga Pilihan Tennis meja*. Jakarta: Depdikbud.
- Drs. R. Sunardianta, M. (2018). *Lebih Dekat Mengenal Tennis Meja*. Jakarta: Thema Publishing.

- Ekawaldi, I. Z. (2014). EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI PERNAFASAN UNTUK MENGURANGI KECEMASAN ATLET FUTSAL YANG HENDAK BERTANDING. *SKRIPSI*, 148.
- Ekawaldi, I. Z. (2014). EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI PERNAFASAN UNTUK MENGURANGI KECEMASAN ATLET FUTSAL YANG HENDAK BERTANDING . *SKRIPSI*, 37 - 44.
- Eldred-Evans, D. G. (2013). Using the mind as a simulator: A randomized controlled trial of mental training. *Journal of Surgical Education* 70(4), 544–551.
- FAIZ PRAMADHAN, V. U. (2022). Hubungan antara Endurance Sport Self Efficacy dengan Peak Performance pada Atlet Sepak Bola PPOP DKI Jakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 42 - 43.
- Fazel, F. (2015). The Effects Of Different Types Of Imagery Delivery On Performance And Self-Efficacy. *Education*, 20-22.
- FESTIAWAN, R. (2021). SPORT PSYCHOLOGY. *THE POWER OF IMAGERY*, 22 - 23.
- Firdaus, K. (2012). *Psikologi Olahraga Teori & Aplikasi*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Press.
- Firmansyah, H. (2017). Hubungan Antara Aspek Fisik Dan Psikologis Studi Pada Atlet Senam Artistik Putra Jawa Barat. *Humanitas*, 78–89.
- Firmansyah, I. R. (2018). Korelasi antara kepercayaan diri dengan keberhasilan tendangan pinalti dalam permainan sepak bola. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(2), 1 – 5 .
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Hall, C. R.-C. (2009). Imagery And Observational Learning Use And Their Relationship To Sport Confidence . *Journal Of Sports Sciences* 27(4), 327–337.
- HANDAYANI, N. P. (2021). TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK MENURUNKAN NYERI PASKA OPERASI SECTIO CAESAREA DI RSU KERTHA USADA BULELENG : STUDI KASUS DESKRIPTIF. *SKRIPSI*, 20 - 21.
- Handoyo, A. (2002). *Panduan Praktis Aplikasi Olah Napas*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

- HARIANTO, D. (2017). ORGANISASI DEFENSE TIM SEPAK BOLA PUSAT PELATIHAN OLAHRAGA PELAJAR (PPOP) DKI JAKARTA PADA PEKAN OLAHRAGA PELAJAR WILAYAH (POPWIL) TAHUN 2016. *SKRIPSI*, 43 - 46.
- Harsono. (1998). *Coaching and Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kesuma.
- Hodges, L. (2007). *Tenis Meja Tingkat Pemula*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Iran Hossein Soltani, K. S. (2013). State and trait self confidence among elite and non-elite volleyball players in. *Advances in Environmental Biology*, 7(2), 283-287.
- Jannah, M. d. (2017). *Psikologi Olahraga: Student Handbook*. Jakarta: EduTama.
- JURIANA. (2012). PERAN PELATIHAN MENTAL DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI ATLET RENANG SEKOLAH RAGUNAN. *TESIS*, 24 - 25.
- Juriana, J. &. (2017). Peran Latihan Mental Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Atlet Renang Sekolah Ragunan. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 2(1), 9.
- Kahan Tony Hendrawan, F. H. (2022). Meningkatkan Hasil Belajar Forehand Tennis Meja Menggunakan Metode Problem Solving. *Journal RESPECS (Research Physical Education and Sport) Volume 2, Number 2*, 106.
- Kartono, K. G. (2000). *Kamus Psikologi*. Bandung: Pionir Jaya.
- Kertamanah, A. (2003, April 7). *Teknik dan Taktik Dasar Permainan Tennis Meja*. Jakarta: Raja Grafindo. Retrieved from Pengertian Tennis Meja: <http://www.pengertiantenismeja.com>
- Khoirul Nisa, M. J. (2021). PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP KETANGGUHAN MENTAL ATLET BELA DIRI. *Jurnal Penelitian Psikologi Volume 08, Nomor 03.* , 37 - 38.
- komarudin. (2013). *psikologi olahraga latihan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung: remaja rosdakarya.
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Komarudin. (2016). *Psikologi Olahraga. Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kurniawati, E. (2019). Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre

Operasi dengan General Anestesi Di RSUD Muhammadiyah Bantul.
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta, 33.

- L, N. W. (2007). *Social Research Methods: Qualitative & Quantitative Approaches (2ed)*. Boston: Allyn & Bacon.
- Listyo Yuwanto, N. S. (2012). Deskripsi Psikologis Atlet Remaja Berdasarkan Analisis Struktur EPPS. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 3(02), 115 - 122.
- M.Pd, D. M. (2021). *Psikologi Olahraga*. Tulungagung: Akademia Pustaka.
- Maharani Umami Rasyidin, T. I. (2022). PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENANGANI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN PADA SISWA. *JURNAL BK UNESA*, 867.
- Manah, A. C. (2020). Hubungan antara regulasi emosi terhadap kepercayaan diri pada atlet taekwondo di Mojokerto. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 07(04), 2.
- Mardhika, R. &. (2015). Pengaruh Latihan Mental Dan Keyakinan Diri Terhadap Keberhasilan Tendangan Penalti Pemain Sepak Bola. *Jurnal Keolahragaan*, 106 - 116.
- Eldred-Evans, D. G. (2013). Using the mind as a simulator: A randomized controlled trial of mental training. *Journal of Surgical Education* 70(4), 544–551.
- FAIZ PRAMADHAN, V. U. (2022). Hubungan antara Endurance Sport Self Efficacy dengan Peak Performance pada Atlet Sepak Bola PPOP DKI Jakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set.*, 42 - 43.
- Fazel, F. (2015). The Effects Of Different Types Of Imagery Delivery On Performance And Self-Efficacy. *Education*, 20-22.
- FESTIAWAN, R. (2021). SPORT PSYCHOLOGY. *THE POWER OF IMAGERY*, 22 - 23.
- Firdaus, K. (2012). *Psikologi Olahraga Teori & Aplikasi*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Press.
- Firmansyah, H. (2017). Hubungan Antara Aspek Fisik Dan Psikologis Studi Pada Atlet Senam Artistik Putra Jawa Barat. *Humanitas*, 78–89.
- Firmansyah, I. R. (2018). Korelasi antara kepercayaan diri dengan keberhasilan tendangan pinalti dalam permainan sepak bola. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(2), 1 – 5 .
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.

- Hall, C. R.-C. (2009). Imagery And Observational Learning Use And Their Relationship To Sport Confidence . *Journal Of Sports Sciences* 27(4), 327–337.
- HANDAYANI, N. P. (2021). TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK MENURUNKAN NYERI PASKA OPERASI SECTIO CAESAREA DI RSU KERTHA USADA BULELENG : STUDI KASUS DESKRIPTIF. *SKRIPSI*, 20 - 21.
- Handoyo, A. (2002). *Panduan Praktis Aplikasi Olah Napas*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- HARIANTO, D. (2017). ORGANISASI DEFENSE TIM SEPAK BOLA PUSAT PELATIHAN OLAHRAGA PELAJAR (PPOP) DKI JAKARTA PADA PEKAN OLAHRAGA PELAJAR WILAYAH (POPWIL) TAHUN 2016. *SKRIPSI*, 43 - 46.
- Harsono. (1998). *Coaching and Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kesuma.
- Hodges, L. (2007). *Tenis Meja Tingkat Pemula*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Iran Hossein Soltani, K. S. (2013). State and trait self confidence among elite and non-elite volleyball players in. *Advances in Environmental Biology*, 7(2), 283-287.
- Jannah, M. d. (2017). *Psikologi Olahraga: Student Handbook*. Jakarta: EduTama.
- JURIANA. (2012). PERAN PELATIHAN MENTAL DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI ATLET RENANG SEKOLAH RAGUNAN. *TESIS*, 24 - 25.
- Juriana, J. &. (2017). Peran Latihan Mental Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Atlet Renang Sekolah Ragunan. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 2(1), 9.
- Kahan Tony Hendrawan, F. H. (2022). Meningkatkan Hasil Belajar Forehand Tenis Meja Menggunakan Metode Problem Solving. *Journal RESPECS (Research Physical Education and Sport) Volume 2, Number 2*, 106.
- Kartono, K. G. (2000). *Kamus Psikologi* . Bandung: Pionir Jaya.
- Kertamanah, A. (2003, April 7). *Teknik dan Taktik Dasar Permainan Tenis Meja*. Jakarta: Raja Grafindo. Retrieved from Pengertian Tenis Meja: <http://www.pengertiantenismeja.com>

- Khoirul Nisa, M. J. (2021). PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP KETANGGUHAN MENTAL ATLET BELA DIRI. *Jurnal Penelitian Psikologi Volume 08, Nomor 03.* , 37 - 38.
- komarudin. (2013). *psikologi olahraga latihan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung: remaja rosdakarya.
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Komarudin. (2016). *Psikologi Olahraga. Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kurniawati, E. (2019). Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi dengan General Anestesi Di RSUD PKU Muhammadiyah Bantul. *Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta*, 33.
- L, N. W. (2007). *Social Research Methods: Qualitative & Quantitative Approaches (2ed)*. Boston: Allyn & Bacon.
- Listyo Yuwanto, N. S. (2012). Deskripsi Psikologis Atlet Remaja Berdasarkan Analisis Struktur EPPS. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 3(02), 115 - 122.
- M.Pd, D. M. (2021). *Psikologi Olahraga*. Tulungagung: Akademia Pustaka.
- Maharani Umami Rasyidin, T. I. (2022). PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENANGANI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN PADA SISWA. *JURNAL BK UNESA*, 867.
- Manah, A. C. (2020). Hubungan antara regulasi emosi terhadap kepercayaan diri pada atlet taekwondo di Mojokerto. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 07(04), 2.
- Mardhika, R. &. (2015). Pengaruh Latihan Mental Dan Keyakinan Diri Terhadap Keberhasilan Tendangan Penalti Pemain Sepak Bola. *Jurnal Keolahragaan*, 106 - 116.
- Margono. (2010). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Middleton, S. e. (2001). Discovering mental toughness: A qualitative study of mental toughness in elite athlete. *Journal of Sport and Exercises Psychology*, 13-18.
- Mirhan, J. B. (2016). HUBUNGAN ANTARA PERCAYA DIRI DAN KERJA KERAS DALAM OLAHRAGA DAN KETERAMPILAN HIDUP. *Jurnal Olahraga Prestasi, Volume 12, Nomor 1*, 4.

- Moulton, S. T. (2009). Imagining Predictions: Mental Imagery As Mental Emulation. *Philosophical Transactions Of The Royal Society B: Biological Sciences*, 364(1521), 1273–1280.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan jasmani teori dan praktek*. Jakarta: PTGelora Aksara Pratama.
- Murphy, S. (2005). *The sport psych handbook*. Champaign, IL: Human Kinetics, Inc.
- Mutawarudin. (2022). TEKNIK DEEP BREATHING UNTUK MENGATASI KECEMASAN. *Islamic Guidance and Counseling Journal vol. 02 No. 02*, 34.
- Mylsidayu, A. (2014). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Najib, A. N. (2020). HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN PADA ATLET BELA DIRI WUSHU SANDA TERHADAP PRESTASI PELATDA Pra-PON JAWA TENGAH TAHUN 2019. *SKRIPSI*, 34.
- Nasution, Y. (2010). *menjadi pelatih mental bagi olahragawan*. Jakarta: Deputi Bidang Peningkatam Prestasi dan IPTEK Olahraga, Kementerian dan Olahraga.
- Nordin, S. &. (2008). Types And Functions Of Athletes' Imagery. *Testing Predictions From The Applied Model*, 44(0), 2 - 10.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novitasari, A. (2016). Definisi Atlet. *Definisi Atlet*, 1 - 12.
- Nurfadhila, R. (2016). PENGARUH LATIHAN IMAGERY DAN KOORDINASI TERHADAP KETERAMPILAN FOREHAND DRIVE PETENIS PEMULA. *Jurnal Keolahragaan* , 196 - 206.
- Nurhidayati, E. &. (2017). EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN SISWA KELAS XII SMA PUSAKA 1 JAKARTA DALAM MENGHADAPI UJIAN. *SKRIPSI*, 56-64.
- Nurhuda, F. (2019). PENGARUH MENTAL IMAGERY DAN RELAKSASI PSIKOLOGIS TERHADAP PERCAYA DIRI DAN KECEMASAN PADA ATLET PRAJUNIOR SENAM RITMIK SE-KOTA SEMARANG. *TESIS*, 10 - 17.
- Periyadi, A. (2017). PENGARUH LATIHAN MENTAL IMAGERY TERHADAP KEMAMPUAN POOMSAE PADA ATLET POOMSAE CABANG OLAHRAGA BELADIRI TAEKWONDO. *Wahana Didaktika Vol. 15 No.2*, 35-41.

- Pinandito, L. P. (2017). PENGARUH LATIHAN MENTAL IMAGERY TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN SMASH PADA ATLET BULUTANGKIS DI PB PRATAMA YOGYAKARTA. *SKRIPSI*, 6.
- PRATAMA, M. I. (2019). SKRIPSI. *PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP PEAK PERFORMANCE ATLET FUTSAL USIA REMAJA*, 33 - 42.
- Pujianto, A. (2015). PROFIL KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR ATLET . *Journal of Physical Education, Health and Sport 2 (1)* , 39.
- Purnama, S. (2013). Latihan imagery. *Jurnal IPTEK KONI, Volume 1. No. 1*, 37-47.
- Rangkuti, A. &. (2017). Modul Analisis Data Penelitian Kuantitatif Berbasis Classical Test Theory dan Item Response Theory . (*Rasch Model*), 33-39.
- Roberts, S. (2011). The Impact Of Mental Imagery On The Confidence Of Student-Athletes. *Education*, 11-16.
- Rogers, R. G. (2006). Mental Practice and Acquisition of Motor Skills: Examples from Sports Training and Surgical Education. *Obstetrics and Gynecology Clinics of North America 33(2)*, 297–304.
- S.B, M. Y. (2014). *Mindset revolution; optimalisasi potensi otak tanpa batas*. Yogyakarta: Jogja Bangkit Publisher.
- Satiadarma, M. P. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Seni Oktriani, T. I. (2022). PENGARUH LATIHAN IMAGERY TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI ANGGOTA UKM OLAHRAGA DIVISI FUTSAL STKIP NU INDRAMAYU. *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga Volume 3*, 56.
- Setia, R. A. (2014). Skripsi. *PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF TIPE NUMBERED HEADS TOGETHER (NHT) TERHADAP KEMAMPUAN BERPIKIR KRITIS PESERTA DIDIK PADA MATA PELAJARAN KEARSIPAN*, 45.
- Setiatmoko, A. (2013). *Latihan mental bagi atlet elit*. Bandung: Artikel.
- Setyawati, H. (2014). Strategi Intervensi Peningkatan Rasa Percaya Diri Melalui Imagery Training Pada Atlet Wushu Jawa Tengah. *Journal Of Physical Education, Health And Sport, 1(1)*, 48–59.
- Setyobroto, S. (2002). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Unit Percetakan UNJ.

- Shweta, C. &. (2015). The Use Of Mental Imagery And Concentration In The Elimination Of Anxiety And Building Of Self Confidence Of Female Cricket Players Participating At National Level. *International Journal Of Sports Sciences And Fitness*, (5)1, 86-95.
- Subandi, A. D. (2015). Pelatihan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kecemasan pada Primary Caregiver Penderita Kanker Payudara. *GADJAH MADA JOURNAL OF PROFESSIONAL PSYCHOLOGY VOLUME 1, NO. 3*, 173–192.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2004). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: UNY.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Jakarta: Lubuk Agung.
- Sukamto. (2013). *Pengaruh Latihan Imagery Terhadap Peningkatan Keterampilan Lay Up Shoot Permainan Bola Basket Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA N 1 Bantul*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- SUKAMTO. (2013). SKRIPSI. *PENGARUH LATIHAN IMAGERY TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN LAY UP SHOOT PERMAINAN BOLA BASKET SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMAN 1 BANTUL*, 35 - 37.
- Sunarto. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Surur, M. (2020). PENGEMBANGAN MODEL DASAR-DASAR LATIHAN FISIK CABANG OLAHRAGA PANAHAN. *SKRIPSI*, 9 - 10 .
- Sutarmin. (2007). *Terampil Berolahraga Tennis Meja*. Surakarta: Era Intermedia.
- Tahereh Bagherpour, H. A. (2012). Exploratory Factor Trait Sports Confidence Inventory (TSCI) Scale among Adolescent Taekwondo Players . *Middle-East Journal of Scientific Research* 11, 108.
- Tenenbaum, G. &. (2007). *Handbook of sport psychology, (3 rd ed)*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

- Tomoliyus. (2012). Panduan Kepelatihan Tenis Meja Bagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Yogyakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta*, 2-5.
- Triana, J. I. (2019). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding atlet pencak silat dalam menghadapi Salatiga Cup 2018. *Jurnal Psikologi Konseling*, 15(2), 1-3.
- Tsitsi, T. C. (2017). Effectiveness of a relaxation intervention (progressive muscle relaxation and guided imagery techniques) to reduce anxiety and improve mood of parents of hospitalized children with malignancies: A randomized controlled trial in Republic of Cyprus and Gree. *European Journal of Oncology Nursing*, 26, 9-18.
- Ulinuha, T. N. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Lansia dengan Rheumatoid Arthritis. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika*, 10.
- Vealey, R. &. (2001). *Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport*. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. Mountain View, CA: Mayfield.
- Vealey, R. (1986). Conceptualization of sport confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.
- Weinberg, R. &. (2003). *Foundations of Sport and Exercise Psychology Ed 3"*. USA: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology, 4 th edition*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, Inc.
- Wibowo, S. &. (2016). Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Hasil Tembakan Atlet Menembak Rifle Jawa Barat. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(2), 23-29.
- Wibowo, T. H. (2016). PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMA NEGERI 5 METRO. *SKRIPSI*, 9 - 10.
- Wijaya, I. M. (2018). Kecemasan, percaya diri dan motivasi berprestasi atlet UKM bulutangkis. *Jurnal Penjakora*, 5(1), 2.
- Xiong, J. (2014). The Functions and Methods of Mental Training on Competitive Sports. 33, 2011-2014, 26 .