

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2009). Keyakinan diri ditingkatkan atau diturunkan berdasarkan pengalaman.
- Apriana, A. (2022). Konsep Dasar Latihan Olahraga. Penerbit Olahraga Indonesia.
- Asori. (2020). *Ma, analisis perilaku percaya diri peserta didik kelas xi.*
- American Heart Association. (2023) . *All About Heart Rate*
- Before, A., On, M., Athletes, K., Students, A., Rachmawati, L. P., Karini, S. M., & Priyatama, A. N. (2009). *Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Karate Unit Kegiatan Mahasiswa Institut Karate-do Indonesia Universitas Sebelas Maret (UKMINKAI UNS)*.
- Bompa, Tudor O dan G. Gregory Haff. 2009. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. USA: Human Kinetics.
- Cooper. (2013). *Kecemasan kompetitif pemikiran yang erasal dar sebagian besar perasaan stres.*
- Davis, A. (2008). *Effective self-talk strategies*. XYZ Publishing.
- Danardono. (2016). Sejarah, Etika dan Filosofi Seni Beladiri Karate. *Artikel E-Staff FIKUNY, 2, 1-23.*
- De Salles, B., Simao, R., Miranda, F., Da Silva Novaes, J., Lemos, A & Willardson, J. M. (2009). Rest Interval between sets in strength training. *sports medicine*, 39(9), 766-777
- Fandayani, W., & Sagitarius, S. (2019). Analisis Teknik Tendangan Dominan Terhadap Perolehan Poin Pada Pertandingan Kumite Cabang Olahraga Karate. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga, 11(1), 21-29.*
- Fendrian, F., & Nurzaman, M. (2016). Efektivitas Teknik Serangan Pukulan Dan Teknik Serangan Tendangan Terhadap Perolehan Poin Dalam Pertandingan Kumite Cabang Olahraga Karate. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga, 8(2), 1-13.* Firman Ali Azhar. (2020). Hubungan Mental Toughness Terhadap Competitive Anxiety Pada Atlet Sepakbola Kota Semarang. *UNNES Journal, 1-63.*
- Gibala, M., Littell, J., & Macdonald, M. (2012). *Intervention for preventing falls in older living in thr community. Cochrane Database Systematic Review.*
- Giriwijoyo, H. Y.S.S. & Sidik, D.Z (2010). Konsep dan Cara Penilaian Kebugaran Jasmani Menurut Sudut Pandang Ilmu Faal Olahraga. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga, 2(1), 1-9*

- Ganda Hadi Wijaya, Muhammad Muhyi, & Yoso Wiyarno. (2020). Pengembangan Model Pembelajaran Senam Karate Kids (Skk) Di Sdi At'Taqwa Surabaya. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1)
- Goran, A. (2008). *Understanding anaerobic performance in soccer and basketball*.
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 23*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hardy, J (2006). *Speaking Clearly : A critical review of the self-talk literature*. *Psychology of sport & Exercise*, 7, 81-97
- Herlan & Komarudin, (2020). Faktor-faktor dalam *interval training*
- Herru, A., & Priatna, A. (2015). *Impact of arterial pressure waves on cardiac compensation*.
- Haff & Triplett, (2016). Kemampuan anaerobik untuk membangun kekuatan, kecepatan, dan massa otot..
- Husein, Argasmita (2007). *Understanding endurance in sports*. XYZ Publishing.
- Inkai, L., & Sabang, K. (2016). *Evaluasi kondisi fisik dominan pada atlet karate do dojo lanal inkai kota sabang tahun 2015*. 2, 82–89.
- Joko Purwanto, (2004). Anaerobik merupakan suatu aktivitas tanpa menggunakan oksigen.
- Jumaking. (2020). *Confidence display in specific situations*.
- Juriana, k. T. (2017). *Peran pelatihan mental dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet renang sekolah ragunan*.
- Keolahragaan, S. I., Olahraga, F. I., Surabaya, U. N., Keolahragaan, S. I., Olahraga, F. I., & Surabaya, U. N. (n.d.). *Tingkat kecemasan atlet karate menjelang pertandingan pada anggota cakra koarmatim Yuandika Hindiari Himawan Wismanadi*. 179–186.
- Komarudin. (2013). *Pengaruh kepercayaan diri terhadap kepercayaan bertanding pada atlet pencak silat*.
- Kasenda, A.,(2014). *Understanding pressure waves in arteries*.
- Lubis, J. (2018). *Pembinaan Kebugaran Jasmani Dan Recovery*. 11–15. Martin & Pear, (2015). Perilaku *self talk* dalam individu.
- Lubis, (2019) . PERENCANAAN PROGRAM LATIHAN
- Mackenzie, Brian. 2005. *101 Performace evaluation test*. london:electrick word plc

- Meirisa, D., Fachrezzy, F., & Takhi, K. (2020). Survei Motivasi Dan Kepercayaan Diri Dalam Olahraga Taekwondo Pada Siswa Perempuan Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif*, 110–118.
- Mulia, A. D., Pendidikan, J., Keolahragaan, F. I., & Padang, U. N. (2018). *Pengaruh interval training terhadap kemampuan*. 5(2).
- Murphy, S. M. (2007). *The individual's dialogue with self talk interprets his feelings and perceptions*
- Najib, A. N. (2020). *Hubungan Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Pada Atlet Bela Diri Wushu Sanda Terhadap Prestasi Pelatda Pra-Pon Jawa Tengah Tahun 2019*. 1–88.
- Nosseck,(1995). Latihan adalah proses atau periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun sampai atlet tersebut mencapai standard penampilan tertinggi.
- Ningsih, S., Mistar, J., & Rangkuti, Y. A. (2021). Motivasi Berprestasi Pada Atlet Karate Di Dojo Wadokai Pemko Langsa. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra (JORS) : Jurnal Ilmu Olahraga, Kesehatan Dan Rekreasi*, 4(1), 1–8.
- Nursalam, H., & Aziz, I. (2020). Kontribusi Daya tahan Kekuatan Otot Tungkai dan Daya tahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas.
- Pearson (2001). *Develop the habit of Healty Self-Talk*. Efektifitas metode *positive self talk* terhadap peningkatan kepercayaan diri pada siswa kelas viii smp n 4 karanganom
- Pramana, Aji, E. (2019). *Survei Tingkat Kepercayaan Diri Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Di SMP Negeri Se-Kecamatan Batang, Kabupaten Batang*. 4.
- Psikologi, J., & Pendidikan, F. I. (n.d.). *Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri khoirul nisa miftakhul jannah*.
- Rais, M. R. (2022). Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja. *Al-Irsyad*, 12(1), 40.
- Rohmah. (2023). *Pengaruh zikir penurunan tingkat kecemasan pada atlet pencak silat*.
- Sandi. (2016). *Locating the pulse easily*.
- Same, R. J., Bismar, A. R., Rachman, A., & Jaya, A. M. (2022). Pengaruh Latihan Gyaku Tzuki Berbeban Latex Power Band Rox Terhadap Peningkatan Kecepatan Pukulan Pada Atlet Karate INKANAS Sulawesi Selatan. *Seminar Nasional Hasil Penelitian 2022, 2014*

- Satiadarma., M. P. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga* Jakarta Pustaka Sinar Harapan,
- Setyani, Febri Arum;Khamidi, A. (2012). *Evaluasi Manajemen Tim Pertandingan Dash Karate Club Taman-Sidoarjo* Jurnal Oleh : Febri Arum Setyani.
- Saptono, T., Sumintarsih, S., & Purwandono Saleh, R. A. (2021). Perbandingan Latihan Aerobik Dan Anaerobik Terhadap Tingkat Imunitas Atlet Bolavoli Melalui Physical Fitness Test. *Jurnal Penjaskesrek*, 8(2), 172–188.
- Sarifudin, A. I., Anam, K., Setyawati, H., Permana, D. F. W., & Mukarromah, S.B. (2023). Tingkat Konsentrasi Dan Power Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Shooting Sepak Bola. *Jambura Health and Sport Journal*, 5(1),
- Sindiani, A. M., Yasin, H. A., Rumman, N., Al-Zyoud, W., Abu Dalou, A. M., & Mahmoud, S. A. (2017). Title of the article. *Title of the Journal*, Volume number(Issue number), page range.
- Syaquro, R. A., & Badruzaman,.(2016). Perbandingan *Whole Body Reaction*
- Suharjana, (2013). "Kebugaran Jasmani" Yogyakarta Jogja Global Media., 2010. Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Sukadiyanto dan Muluk , D., (2011). "Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik". Bandung : CV. LUBUK AGUNG.
- Sukadiyanto. (2010). *Fundamentals of endurance in sports*. Publishing
- Sugiyono, (2016). Rangkuman bab 2, 3 dan 12 metode penelitian pendidikan karya prof. dr. sugiono alfabeta
- Saptono, T., Sumintarsih, S., & Purwandono Saleh, R. A. (2021). Perbandingan Latihan Aerobik Dan Anaerobik Terhadap Tingkat Imunitas Atlet Bolavoli Melalui Physical Fitness Test. *Jurnal Penjaskesrek*, 8(2), 172–188.
- Tri Kinasih, D., Ramli Buhari, M., & Jailani. (2021). Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Remaja Pada Cabang Olahraga Beladiri Kalimantan Timur. *Borneo Physical Education Journal*, 2(1), 9–20.
- Teoritis, T., Pustaka, K., & Sharkey, L. P. (2018). *Endurance training*. 6–32.
- Tsaniya, Y. N. (2019). Peningkatan Konsentrasi Saat Membaca dan Mendengar
- Tsaniya, A. (2019). Understanding self-talk: A psychological approach. *Journal of Positive Psychology*, 15(2), 123-134.
- Ulum, M. (2013). *Fisiologi Olahraga: Teori dan Aplikasi*. Penerbit Olahraga Indonesia.

Viedhana, S. N. (2023). Hubungan Antara Motivasi dan Kepercayaan Diri Dengan Hasil Lari 100 meter Pada Mahasiswa KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta. *Jakarta*.

Wulandari, C. T. (2017). *Self-talk* untuk mencapai penerimaan diri pada penyandang disabilitas netra "BAHKTI CANDRASA" Surakarta

Weinberg, R. S. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Enhancing performance through physical and emotional expression*. Human Kinetics.

