

DAFTAR PUSTAKA

- Agusman, R., & Suharjana, S. (2019). Pengembangan Program Latihan. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 12–61. <http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/66798>
- Anderson, & Lee. (2022). *Nutritional Strategies for Recovery and Performance Optimization*.
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>
- Arifin, A. (2017). Strategi Manajemen perubahan dalam meningkatkan disiplin diperguruan tinggi. *EDUTECH Ilmu Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 3 No 1(1), 117–132.
- Brown, & Johnson. (2020). *The Impact of Consistent Training on Athletic Performance*.
- Callychya, Raisha Tuhumena, J., Pietersz, J. J., & Sedubun, V. J. (2021). Partisipasi Dalam Pembentukan Undang-Undang. *Jurnal Ilmu Hukum*, 1(3), 248–256.
- Chan. (2023). *Reflections in Teaching: The Use of Autoethnography in Pedagogical Development*.
- Clark. (2023). *Stress Management Techniques for Athletes: A Practical Guide*.
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Ketangguhan Mental: Konsep dan Pengukurannya. *Solusi Dalam Psikologi Olahraga*, 32–43.
- Delamont, S. (2009). The only honest thing: autoethnography, reflexivity and small crises in fieldwork. *Ethnography and Education*, 4(1), 51–63. <https://doi.org/10.1080/17457820802703507>
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and Passion for Long-Term Goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087–1101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
- Ellis, C., Adams, T. E., & Bochner, A. P. (2011). Autoethnography: An overview. *Historical Social Research*, 36(4), 273–290.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Romer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychol.*
- Evans, & Miller. (2021). *Goal Setting and Performance Improvement in Sports*.
- Farrell, L., Bourgeois-Law, G., Regehr, G., & Ajjawi, R. (2015). Autoethnography: Introducing “I” into medical education research. *Medical Education*, 49(10), 974–982. <https://doi.org/10.1111/medu.12761>
- Gergen. (2001). *Social Construction and the Power of Personal Narratives*.
- Hanyfah, S., Fernandes, G. R., & Budiarmo, I. (2022). Penerapan Metode Kualitatif Deskriptif Untuk Aplikasi Pengolahan Data Pelanggan Pada Car Wash. *Semnas Ristek (Seminar Nasional Riset Dan Inovasi Teknologi)*, 6(1), 339–344. <https://doi.org/10.30998/semnasristek.v6i1.5697>

- Henderson. (2023). *Integrated Tactical and Technical Training for Competitive Edge*.
- Jannah, M., Himawan Susanto, I., & Septiani Mustar, Y. (2022). Hubungan Dukungan Orang Tua dengan Motivasi Berlatih Atlet Karate Gokasi. *Jurnal Porkes*, 5(1), 117–129. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5448>
- Johnson, & Baker. (2022). *The Role of Sleep in Athletic Recovery and Performance*.
- Johnson, & Perry. (2023). *Ethical Challenges in Autoethnographic Research: Strategies for Protecting Participants*.
- Kurniasih, D. A. (2020). Pembiasaan Menulis Buku Harian Dalam Meningkatkan Keterampilan Menulis. *Jurnal Profesi Keguruan*, 6(1), 36–44.
- Lailatul Muarofah Hanim, & Sa'adatul Ahlas. (2020). Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 41–48. <https://doi.org/10.29080/jpp.v11i1.362>
- Lee, & Tan. (2024). *Exploring Trauma and Healing through Artistic Autoethnography*.
- Martinez. (2022). *Psychological Preparation for Athletes: Techniques and Benefits*.
- Martinez. (2024). *Advancing Autoethnography: Balancing Subjectivity with Rigorous Analysis*.
- Martschenko, D. O., Wand, H., Young, J. L., & Wojcik, G. L. (2022). *Mind the gap: how multiracial individuals get left behind when we talk about race, ethnicity, and ancestry in genomic research*. <http://arxiv.org/abs/2205.00027>
- McClelland. (1987). *Human Motivation*.
- Mudjia, R. (2008). Metode Pengumpulan Data Penelitian Kualitatif. *Animal Genetics*, 39(5), 561.
- Narwanti. (2018). Teori Tanggung Jawab. *Repository Universitas Muhammadiyah Purwokerto*, 1–17. https://repository.iainkudus.ac.id/263/5/05_BAB_II.pdf
- Nopiyanto, Y. E., Pujianto, D., Sari, D. K., Wadiansyah, A. F., & Nur, H. (2024). *Sosialisasi Olahraga Handball Sebagai Sarana Rekreasi Bagi Anak Binaan Pemasarakatan*. 5(4), 1465–1475.
- Prasetyo, Y. A. F. (2018). *STIKESPW_Yehezkiel_BAB II*. 5–14.
- Putri, E. P. (2014). Hubungan dukungan sosial orang tua, pelatih, dan teman dengan motivasi berprestasi akademik dan motivasi berprestasi olahraga (basket) pada mahasiswa atlet basket universitas surabaya. *Jurnal Ilmiah Universitas Surabaya*, 3(1), 1–11.
- Rachmawati, I. N. (2007). Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 11(1), 35–40. <https://doi.org/10.7454/jki.v11i1.184>
- Reed, & Campbell. (2023). *Holistic Approaches to Long-Term Athletic Success*.
- Ruhansih, D. S. (2017). EFEKTIVITAS STRATEGI BIMBINGAN TEISTIK UNTUK PENGEMBANGAN RELIGIUSITAS REMAJA (Penelitian Kuasi Eksperimen Terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Nugraha Bandung Tahun Ajaran 2014/2015). *QUANTA: Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 1(1), 1–10.

<https://doi.org/10.22460/q.v1i1p1-10.497>

- Sari Pertiwi, W. H., & Weganofa, R. (2015). Pemahaman Mahasiswa Atas Metode Penelitian Kualitatif: Sebuah Refleksi Artikel Hasil Penelitian. *LiNGUA: Jurnal Ilmu Bahasa Dan Sastra*, 10(1), 18. <https://doi.org/10.18860/ling.v10i1.3029>
- Savitri, M. D. (2023). *Bahasa Indonesia untuk Siapa?* (p. 14). Simpel Publisher.
- Segara, B., Sudijandoko, A., & Kartiko, D. C. (2020). Pengaruh Latihan Crocodile Push Up Dan Burpee Terhadap Kekuatan Otot Lengan Dan Hasil Shooting Handball Mahasiswa Stkip Pgri Sumenep. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), 204–211. <https://doi.org/10.58258/jime.v6i1.1252>
- Shakka, A. (2019). Berbicara Autoetnografi : Metode Reflektif Dalam Penelitian Ilmu Sosial. *Lensa Budaya: Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Budaya*, 14(1), 15–24.
- Siregar, L. Y. S. (2020). Motivasi Sebagai Pengubahan Perilaku. *Forum Paedagogik*, 11(2), 81–97. <https://doi.org/10.24952/paedagogik.v12i2.3156>
- Siregar, R. E. (2018). Kajian Fotografi Melalui Pendekatan Autoetnografi Pada Penelitian Berbasis Seni. *Urban: Jurnal Seni Urban*, 1(1), 141–157. <https://doi.org/10.52969/jsu.v2i2.25>
- Smith. (2021). *Structured Training Programs for Athletic Excellence*.
- Smith. (2023). *Digital Autoethnography: Leveraging Technology for Personal and Cultural Research*.
- Soleh, A. (2017). Makna komunikasi. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5–24.
- Supriyono, F. A. L. (2020). *Studi Kasus Mood (Suasana Hati) dan Pola Interaksi Sosial Anak Down Syndrome*. 2011, 9. <http://repository.ump.ac.id/12708/>
- Taylor, & Green. (2021). *Effective Emotional Management Strategies in Sports*.
- Wilson. (2021). *Using Video Analysis to Enhance Athletic Performance*.
- Zulkifli, Z., Yani, A., Alficandra, A., Ramadhini, D., & Alfindo, M. R. (2022). Sosialisasi Olahraga Bola Tangan Pada Pengurus Asosiasi Bola Tangan Indonesia (ABTI) Kabupaten Rokan Hulu. *Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 5(1), 61. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v5i1.7100>