

DAFTAR PUSTAKA

- Andrianto, R. (2017). Hubungan Antara Self-Talk Dengan Kepercayaan Diri Pada Atlet Futsal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(3).
- Aras, D., Arsyad, A., & Hasbiah, N. (2017). Hubungan Antara Fleksibilitas Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kecepatan Renang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 13(4), 380. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v13i4.3160>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*.
- Aristiani, R. (2016). Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual. *Jurnal Konseling Gusjigang*. <https://doi.org/10.24176/jkg.v2i2.717>
- Atri Widowati, Wawan Junresti Daya, A. S. (2020). Identifikasi Pengendalian Emosi dan Motif Berprestasi Pada Anggota UKM Petanque Universitas Jambi. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 9(2), 151–162. <https://doi.org/10.22437/csp.v9i2.11114>
- Besharat, M., & Pourbohloul, S. (2011). Moderating Effects Of Self Confidence And Sport Self Efficacyon The Relationship Between Competitive Anxiety And Sport Performance. *Psychology*, 2(7), 760–765.
- Biddle, S.J.H., & M. N. (2001). *Psychology of physical activity: determinant, wellbeing and interventions*, (2nd edition). *Routledge Co. Madison Avenue*.
- Bompa, T. O., Di Pasquale, M. G., & Cornacchia, L. (2013). *Serious Strength Training (J. Klug (ed.)" Third Edit). Human Kinetics*.
- Demitrus. (2001). *Memupuk Rasa Percaya Diri*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Espejel, A. P. (2013). Pre-Competitive Anxiety And Self Confidence In Pan American Gymnasts. *Science Of Gymnastics Journal*, 5(1), 39–48.
- Fachrezy, F., Maslikah, U., Safadilla, E., Reginald, R., & Hendarto, S. (2021). Physical Fitness Of The Poomsae Taekwondo Athletes In Terms Of Agility, Balance And Endurance. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(1), 111–119. <https://doi.org/10.33369/jk.v5i1.14364>
- Gallahue L. David. (1985). *Understanding Motor Development In Children*. New York: Macmillan Publishing Company.
- Gozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25*. 9, 161.
- Gunarsa, S. (2004). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia Anggota IKAPI.

- Ibrahim, Renold C., Hedison Polii, A. H. W. (2015). Pengaruh Latihan Peregangan Terhadap Fleksibilitas Lansia. *EBiomedik*, 3.1.
- Indrarti, dkk. (2010). *Kesehatan Olahraga Panduan Untuk Pelatih Olahragawan Usia Dini*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Jalil, M., Alireza, B., Amir, D. (2019). Motivation For Participation In Sports Based On Athletes In Team And Individual Sports. *Physical Culture And Sport Studies And Research*, 85(1), 1–8.
- Jariono, G., Nursubekti, N., Indarto, P., Hendarto, S., Nugroho, H., & Fachrezy, F. (2020). Analisis Kondisi Fisik Menggunakan Software Kinovea Pada Atlet Taekwondo Dojang Mahameru Surakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. <https://doi.org/10.20414/transformasi.v16i2.2635>
- Jowett, G. E., Hill, A. P., Hall, H. K., & Curran, T. (2016). Perfectionism, Burnout And Engagement In Youth Sport: The Mediating Role Of Basic Psychological Needs. *Psychology Of Sport And Exercise*, 24(1), 18–26.
- Jung, H., & Yamasaki, M. (2016). Association Of Lower Extremity Range Of Motion And Muscle Strength With Physical Performance Of Community-dwelling Older Women. *Journal Of Physiological Anthropology*, 35(1), 1-7. <https://doi.org/10.1186/s40101-016-0120-8>
- Lauster, P. (2003). *Tes Kepribadian (alih bahasa: D.H. Gulo)*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Lima, C. D., Ruas, C. V., Behm, D. G., & Brown, L. E. (2019). Acute Effects Of Stretching On Flexibility And Performance. *Journal Of Science In Sport And Exercise*, 1(1), 29–37. <https://doi.org/10.1007/s42978019-0011-x>
- Liudmila, R., Alla, K., Natalya, K. (2018). Moivation Of Athletes In Athletics At The Different Stages Of The Sports Career. *Education And Humanities Research*, 221(1), 26–30.
- Lubis Johansyah. (2004). *Pencak Silat, Panduan Praktis*. Raja Grafindo, Jakarta.
- Lutan, Rusli, dkk. (2007). *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan Di Sepanjang Hayat*. Dirjen Pendidikan Dasar Dan Menengah Dirjen OR. Jakarta.
- Luthfy Fadillah. (2020). *Pengaruh Kebugaran Jasmani Dan Rasa Percaya Diri Dengan Keterampilan Yeop Chagi Pada Siswa Ekstrakurikuler Taekwondo SMA Negeri 6 Kota Bogor*.
- Mianda Florentina. (2023). “Self Talk” Seni Berdialog Dengan Diri Sendiri. <https://ultimagz.com/lifestyle/self-talk-positif/>
- Mieczyslaw, R., Wojciech, J, C., Lidia, P., Lucyna, S. (2011). *Competitive Anxiety And Coping Strategies In Young Martial Arts And Track And Field Athletes*. 27(1), 180–189.

- Nala. (2011). *Pelatihan Fisik Olahraga*. UDAYANA. Denpasar.
- Nasution, N. S. (2015). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Percaya Diri Dengan Keterampilan Open Spike Pada Pembelajaran Permainan Bola Voli Atlet Pelatkab Bola Voli Putri Kabupaten Karawang. *JUDIKA (Jurnal Pendidikan Unsika)*, 3.2.
- Nofsinger, J. R. (2005). *Psychologi Of Investing Second Edition*. Precentice-Hall Inc. New Jersey.
- Notoatmodjo, S. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Nugroho, H., Gontara, S. Y., Angga, P., D., Jariono, G., & Maghribi, I. L. (2021). Quality Of Physical Condition Of Youth Pencak Silat Athletes Reviewed From Speed, Power. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(1), 154–162.
- Ponraj, M., A. R. K. (2017). No. *Journal Of Recent Research And Applied Studies*.
- Prof. Firmansyah Dlis, M. P. (2022). Konsep Long Term Athlete Development dalam pelatihan atlet jangka panjang. *CV. Dapur Kata Kita*.
- Purba, P. H. (2018). Hubungan Kelentukan Dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Tendangan Mawashi Gery Chudan Pada Karateka Perguruan Wadokai Dojo Unimed. *Jurnal Prestasi Vol. 1*, 11–16.
- Sabatini, Ni Koman Gorin, et al. (2022). Kekuatan Otot Punggung Bawah Dan Fleksibilitas Pergelangan Kaki Dengan Kecepatan Tendangan Ap Hurigi Pada Atlet Taekwondo. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 10.2 : 119.
- Satiadarma, M. . (2000). *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan.
- Singh, A., Sathe, A., & Sandhu, J. (2017). Effect Of a 6 - Week Agility Training Program On Performance Indices Of Indian Taekwondo Players. *Saudi Journal Of Sports Medicine*. https://doi.org/10.4103/sjasm.sjasm_19_17
- Subardjah, H. (2012). Latihan Fisik. *Jurnal. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Sudibyo, S. (1993). *Psikologi Kepelatihan*. Jakarta : CV Jaya.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan ; Pendekatan Kuantitatif Dan R & D*. Bandung Al - Fabeta.
- Sugiyono, P. D. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*, Alfabeta. Denzin, NK, & Lincoln, S. Yvonna.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung : CV Lubuk Agung.

- Sungkowo. (2019). *Psikologi Olahraga Metode Latihan Mental*.
- Supardi, U. S. (2013). Aplikasi Statistika Dalam Penelitian: Konsep Statistika Yang Lebih Komprehensif. *Chage Publication*.
- Swann, C. Crust, L. Jackman, P. Vella, S.A. Allen, M.S. Keegan, R. (2017). Psychological States Underlying Excellent Performance In Sport: Toward An Integrated Model Of Flow And Clutch States. *Journal Applied Sport Psychology*, 29(4), 1–40.
- Tim, W., Sally, A., Lew, H., Stuart, B. (2010). Self Confidence And Performance: A Little Self Doubt Helps. *Psychology Of Sport And Exercise*, 11(6), 467–470.
- Tirtawirya, D. (2005). Perkembangan Dan Peranan Taekwondo Dalam Pembinaan Manusia Indonesia. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 1.2.
- Widiastuti. (2012). *Belajar Motorik. Jakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ*.
- Wood, R. (2008). Fitness Testing For Volleyball. *Topend Sports Website*.
- Wood, R. (2010). Sit and reach norms. *Topend Sport Website*.
<https://www.topendsports.com>
- Zamirullah, K., Zeeshan, H., Naseem, A., Srtaj, k. (2011). Sports Achievement Motivation And Sports Competition. *Anxiety: A Relationship Study. Journal Of Education And Practice*, 2(4), 1–5.



Intelligentia - Dignitas