

DAFTAR PUSTAKA

- adar BakhshBaloch, Q. (2017). *Definisi Taekwondo*. 11(1), 92–105.
- Adolph, R. (2016). *Keseimbangan*. 1–23.
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Citra Kunia putri dan trisna insan Noor, 2011. (2013). Perbedaan Regulasi Emosi Atlet Beladiri Taekwondo Pria Dan Wanita Di Salatiga. *Analisis Pendapatan Dan Tingkat Kesejahteraan Rumah Tangga Petani*, 53(9), 1689–1699.
- Cornish, P. J. (1994). Anxiety and Related Disorders. In *The Journal of Nervous and Mental Disease* (Vol. 182, Issue 12). <https://doi.org/10.1097/00005053199412000-00016>
- Craske, M. G., Rauch, S. L., Ursano, R., Prenoveau, J., Pine, D. S., & Zinbarg, R. E. (2009). What is an anxiety disorder? *Depression and Anxiety*, 26(12), 1066–1085. <https://doi.org/10.1002/da.20633>
- Elfariani, I., & Anastasya, Y. A. (2023). Regulasi Diri dan Kecemasan Sosial pada Remaja. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 5(2), 57. <https://doi.org/10.29103/jpt.v5i1.10421>
- Fachrezzy, 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>
- Ghina, N. A., Indarwati, I., & Leni, A. S. M. (2022). Pengaruh Balance Strategy Exercise Terhadap Keseimbangan Anak Usia Dini Di Bustanul Athfal Aisyiyah Jetis Ii Sukoharjo. *Physio Journal*, 2(1), 1–4. <http://eprints.aiskauniversity.ac.id/542/>
- Guidelines, S. (2014). *WTF - Free Style Poomsae*.
- Hapiani, L. (2020). Kecemasan Menjelang Acara Pertandingan Taekwondo (Studi Pada Atlet Taekwondo Universitas PGRI Palembang). *Jurnal Wahana Konseling*, 3(2), 107–116. <https://doi.org/10.31851/juang.v3i2.4843>
- Husain, W., Wasif, S., & Fatima, I. (2023). Profanity as a Self-Defense Mechanism and an Outlet for Emotional Catharsis in Stress, Anxiety, and Depression. *Depression Research and Treatment*, 2023. <https://doi.org/10.1155/2023/8821517>

- Ii, B. A. B., Teori, A. D., & Keseimbangan, H. (1992). *tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. Sementara itu, menurut Ratinus Darwis (1992:119), keseimbangan (. 10–31.*
- Isyanti, R. (n.d.). *komponen fisik Poomsae Freestyle.*
- Kamal, M. J., Nuryanto, N., & Prabowo, N. A. (2019). Sistem Filterisasi Pada Pendaftaran Online Pertandingan Taekwondo Cup Di Kota Magelang. *Jurnal Komtika*, 2(2), 109–114. <https://doi.org/10.31603/komtika.v2i2.2597>
- Kang, H., & Jang, S. (2021). Self and relative effects of competitive state anxiety on perceived performance in middle and high school Taekwondo athletes: An actor and partner interdependence model analysis. *Iranian Journal of Public Health*, 50(6), 1167–1176. <https://doi.org/10.18502/ijph.v50i6.6415>
- Mekayanti, A., Indrayani, & Dewi, K. (2015). Optimalisasi Kelenturan (Flexibility), Keseimbangan (Balance), dan Kekuatan (Strength) Tubuh Manusia secara Instan dengan Menggunakan “Secret Method.” *Jurnal Virgin*, 1(1), 40–49.
- Mellani, & Kristina, N. L. P. (2021). Tingkat Kecemasan Anak Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Sma Negeri 8 Wilayah Kerja Puskesmas Iii Denpasar Utara Tahun 2021. *NLPK Mellani*, 12–34. <http://repository.poltekkesdenpasar.ac.id/7453/>
- Mercader-Rubio, I., & Ángel, N. G. (2023). The Importance of Emotional Intelligence in University Athletes: Analysis of Its Relationship with Anxiety. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph20054224>
- Meysi Intan Tanjung, Mustika Fitri, & Sandey Tantra Paramitha. (2023). Strategi Regulasi Emosi Terhadap Self Efikasi Pada Atlet Beladiri Wanita. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 8(2), 216–221. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v8i2.3104>
- Muh Nur Fahri Afafah. (2018). Abstrac Analysis Static Balance And Dinamic Balance Of Women In Elderly Sport Comunity Resindence Pongangan Indah Gresik. *Jurnal Kesehatan Olahraga IKOR FIO UNESA*, 2(07), 292–298. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatanolahraga/article/view/25124>
- Muslima, T. F., & Himam, F. (2018). Peran Pelatih dalam Pembinaan Prestasi Atlet pada Organisasi Taekwondo Profesional. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 2(3), 186. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.41769>

- Nugraha, R. F., Mulyadi, A., Juniar, D. T., Artikel, I., & Kunci, K. (2021). Pengembangan Alat Tes Fleksibilitas Side Split Taekwondo. *Journal of Education and Sport Science*, 2(2), 49–54. <http://publikasiilmiah.unwahas.ac.id/index.php/JESS/>
- Paoli, C. (2021). *Rules Competition Freestyle*. <https://www.youtube.com/watch?v=A6ichVGKkOk&t=2s>
- Park, K. (2021). *International Journal of Martial Arts Poomsae Play ers ' Perception and Improvement of TAEKWONDO Freestyle Poomsae Competition*. 6(4), 33–41.
- Purwaningtyas, D. R., Wulansari, N. D., & Gifari, N. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Daya Tahan Otot Quadriceps Atlet Taekwondo Kyorugi Remaja Dki Jakarta. *Journal of Sport Science and Fitness*, 7(1), 9–18. <https://doi.org/10.15294/jssf.v7i1.44677>
- Purwanza, S. W., Aditya, W., Ainul, M., Yuniarti, R. R., Adrianus, K. H., Jan, S., Darwin, Atik, B., Siskha, P. S., Maya, F., Rambu, L. K. R. N., Amruddin, Gazi, S., Tati, H., Sentalia, B. T., Rento, D. P., & Rasinus. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi. In *Media Sains Indonesia* (Issue March).
- Ria Astuti. (2016). hubungan antara keseimbangan dan reaction time dengan kecepatan awal tendangan belakang pada cabang olahraga Tarung Derajat. *Hubungan Antara Keseimbangan Dan Reaction Time Dengan Kecepatan Awal Tendangan Belakang Pada Cabang Olahraga Tarung Derajat*, 01(01), 7–24.
- Robi, L. (2021). Hubungan Keseimbangan dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Servis pada Permainan Sepak Takraw Mahasiswa Penjas Semester IV di Unimuda Sorong. *Jurnal Kepelatihan Olahraga SMART SPORT*, 19(1), 39–55.
- Rohmansyah, N. A. (2017). pengertian tentang teori Kecemasan. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 3(1), 44–60. <http://202.91.10.29/index.php/JIP/article/view/541/525>
- Rosita, T., Hernawan, H., & Fachrezzy, F. (2019). Pengaruh Keseimbangan, Kekuatan Otot Tungkai, dan Koordinasi terhadap Ketepatan Shooting Futsal. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 117–126. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v4i2.18991>

- Rosyadi, I., Iqbal, M., & Suyatno. (2021). Hubungan Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal. *Seminar Nasional STKIP Kusuma Negara*, 139–144.
<https://jurnal.stkipkusumanegara.ac.id/index.php/semnara2020>
- Rozali, Y. A., & Sakti, G. F. (2015). Hubungan dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada atlet cabang olah raga Taekwondo dalam berprestasi (Studi pada atlet Taekwondo club BJTC, Kabupaten Tangerang). *Jurnal Psikologi*, 13(01), 26–33.
- Rozaliev, V. L., & Orlova, Y. A. (2013). Model of emotional expressions in movements. *IADIS International Conference on Cognition and Exploratory Learning in Digital Age, CELDA 2013, Celda*, 77–84.
- Safitri, A., & Dewi, R. (2022). Pengembangan Latihan Kombinasi Fisik Dan Teknik Taekwondo Kategori Poomsae Tahun 2020. *Journal Physical Health Recreation*, 2(2), 164–171. <https://doi.org/10.55081/jphr.v2i2.649>
- Setiawan, F. R., Arief, K. L. A., Suhardi, C. D. A., & Fua'din, A. (2023). Aktivitas Fisik dalam Olahraga Taekwondo. *Pubmedia Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(2), 11. <https://doi.org/10.47134/jpo.v1i2.231>
- Shirali, D. ing N. (2018). *Poomsae Freestyle*.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. (2018). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The sport anxiety scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(4), 479–501. <https://doi.org/10.1123/jsep.28.4.479>
- Sugiono. (2019). *populasi*.
- sulastri et all. (n.d.).
- Threrapy, R. (2003). *Student Handbook*. July, 1–13.
- Tirtawirya, D. (2005). Perkembangan Dan Peranan Taekwondo Dalam Pembinaan Manusia Indonesia. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 1(2), 115607.
 file:///C:/Users/ASUS/Downloads/6869-17772-1-SM (1).pdf
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). *Hipotesis Penelitian Kuantitatif. Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi*. 3(2), 96–102.
- Zahra, R. (2007). kecemasan. *Kecemasan*, 6512y(235), 245.
[http://digilib.unila.ac.id/4949/15/BAB II.pdf](http://digilib.unila.ac.id/4949/15/BAB%20II.pdf)