

DAFTAR PUSTAKA

- Alfredo, J., Gustiawati, R. (2021). Motivasi Berprestasi Peserta Ekstrakurikuler Futsal di Kecamatan Cikarang Selatan Kabupaten Bekasi. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(2), 82–87
- Anwar S, 2013. *Pengaruh Musik Terhadap Kesehatan, Jiwa, Fungsi dan Kerja Otak Manusia*.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Behm, D. G., et al. (2016). *Acute effects of muscle stretching on physical performance*. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism.
- Birrer, D., & Morgan, G. (2010). *Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance*. Sports Medicine.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Bridge, C. A., Ferreira da Silva Santos, J., Chaabène, H., Pieter, W., & Franchini, E. (2014). *Physical and physiological profiles of Taekwondo athletes*. Sports Medicine.
- Chaabène, H., et al. (2018). *Physical and physiological attributes of elite Taekwondo athletes*. JSCR.
- Falco, C., Molina-García, J., Álvarez, O., & Estevan, I. (2014). *Effects of target distance on performance in Taekwondo roundhouse kick*. Journal of Sports Sciences.
- Felix, R. (2012). Manfaat seni musik dalam perkembangan belajar siswa sekolah dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*. 1(3): 177–184.
- Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2020). *Self-efficacy in Sport*. Human Kinetics.
- Gamble, P. (2013). *Strength and Conditioning for Team Sports*. Routledge.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). *The concept of mental toughness*. Journal of Sports Sciences.
- Hrysomallis, C. (2011). *Balance ability and athletic performance*. Sports Medicine.
- Jones, G., Hanton, S., & Swain, A. (2017). *Intensity and interpretation of anxiety symptoms in elite sport*. Journal of Sports Sciences.

- Kim, J. W., Lee, Y. H., & Kim, H. J. (2011). *The role of rhythm and timing in Taekwondo performance*. International Journal of Martial Arts.
- Lee, K. Y., & Kim, S. H. (2015). *Biomechanical analysis of poomsae movement patterns in elite Taekwondo athletes*. Journal of Sports Biomechanics.
- Loturco, I., et al. (2018). *Relationship between power and kicking performance in Taekwondo*. JSCR.
- Lubis, Johansyah. (2013). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Lutan, R. (2013). *Belajar Keterampilan Motorik: Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdiknas.
- Magill, R. A., & Anderson, D. I. (2021). *Motor Learning and Control: Concepts and Applications* (12th ed.). McGraw-Hill.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (2018). *Competitive Anxiety in Sport*. Human Kinetics.
- McGinnis, P. M. (2020). *Biomechanics of Sport and Exercise* (4th ed.). Human Kinetics.
- Mahanani, R.A., Indriarsa, N. (2021). Hubungan Konsentrasi terhadap Ketepatan Shooting pada Ekstrakurikuler Futsal Putri. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 09: 139-149.
- Mahfud, i., Gumantan, A., Nugroho, R.A. (2020). Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. *Wahana Dedikasi : Jurnal PKM Ilmu Kependidikan*. 3(1): 56.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Unesa University Press. Surabaya.
- Malasari, C. A. (2019). Pengaruh latihan *shuttle-run* dan *zig-zag run* terhadap kelincahan atlet Taekwondo. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1): 81-88.
- Montolalu, C., dan Langi, Y. (2018). Pengaruh Pelatihan Dasar Komputer dan Teknologi Informasi bagi Guru-Guru dengan Uji-T Berpasangan (*Paired Sample T-Test*). *Jurnal Matematika dan Aplikasi deCartesiaN*. 7(1): 44–46.
- Oktaviani, M. A., dan Notobroto, H. B. (2014). Perbandingan tingkat konsistensi normalitas distribusi metode Kolmogorov-Smirnov, Lilliefors, Shapiro-Wilk, dan Skewness-Kurtosis. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*. 3(2): 127–135.

- Octori, M.A., Wisnu, Hari. (2019). Pengaruh Musik dalam Kecepatan Tendangan Serong (*Speed Dollyo Changi*) pada Olahraga Taekwondo terhadap Hasil Belajar Ekstrakurikuler di SMK AL-Huda Kota Kediri. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(3): 153-156.
- Puspodari, dan Muharram, N. A. (2020). *Teknik dasar Taekwondo berbasis mobile learning*. CV. Nakomu. Malang.
- Raharjo, R. (2018). *Pendidikan Olahraga: Konsep dan Teori Dasar*. Rajawali Press. Jakarta.
- Ratamess, N. A. (2021). *ACSM's Foundations of Strength Training and Conditioning*. Wolters Kluwer.
- Roffiq, A., Qarim, I., dan Rubiono, G. (2017). *Media musik dan lagu pada proses pembelajaran*. *Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*. 2(2): 35–40.
- Roffiq, A., Hamdani, M., & Setyawan, R. (2017). Pengaruh Musik terhadap Konsentrasi dan Emosi. *Jurnal Psikologi*, 5(2), 112–120.
- Santosa, S. (2014). *Menguasai Statistik di Era Modern dengan SPSS 22*. PT Elex Media Komputindo. Jakarta.
- Schmidt, R. A., Lee, T. D., Winstein, C. J., Wulf, G., & Zelaznik, H. N. (2019). *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis* (6th ed.). Human Kinetics.
- Slimani, M., et al. (2016). *Psychophysiological responses and recovery in combat sports*. *Frontiers in Physiology*.
- Soedarmo, S. (2013). *Ilmu dan Metode Latihan Olahraga*. Alfabeta. Bandung.
- Sudibyo. (2018). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Susanti, D. W., dan Rohmah, F. A. (2011). *Pengaruh Musik Populer dalam Membantu Tingkat Pemahaman*. Interlude: *Jurnal Musik dan Pendidikan Musik*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sutrisno, A. (2015). *Pengaruh musik terhadap perkembangan belajar siswa*. Edukatif: *Jurnal Ilmu Pendidikan*. 2(1): 45–52.
- Takwil, M. (2020). Model Program Pengembangan Diri dalam Mengembangkan Potensi Siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Peterongan Jombang. *EL-BANAT: Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Islam*. 10(2): 149–168.
- Tohari, A. (2015). *Dasar-dasar Latihan Fisik dalam Olahraga*. Prenadamedia Group. Jakarta.
- Tengkedung, James. (2006). *Kepelatihan Olahraga*. Cerda Jaya. Jakarta

- Wahyuri, A. S., Nurmai, E., dan Emral, E. (2019). Pengaruh latihan naik turun tangga terhadap kemampuan tendangan dwi chagi atlet *Taekwondo* pemusatan latihan daerah Sumatera Barat. *Jurnal MensSana*. 4(1): 90-95.
- Wahyuri, R., Yusra, A. M., & Pertiwi, L. (2019). Pengaruh Musik terhadap Kualitas Gerak Atlet. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(1), 45–54.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- World Taekwondo. (2022). *Taekwondo Competition Rules & Interpretation*.
- Wulandini, I. F. (2011). Pengaruh media ilustrasi musik terhadap kemampuan menulis puisi siswa kelas X: Eksperimen di SMA PGRI 22 Serpong. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Wulf, G., & Lewthwaite, R. (2016). *Optimizing performance through intrinsic motivation and attention for learning*. Psychonomic Bulletin & Review.
- Yusup, Febrianawati. 2018. Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*. 7(1): 17-23