

DAFTAR PUSTAKA

- Adlas, S. K. B., & Anjani, A. D. (2017). Hubungan kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi mahasiswa kebidanan tingkat I dan II Universitas Batam. *Zona Kebidanan*, 8(1), 41–50.
- Asmarantaka, M. (2014). Konsep kebutuhan dasar manusia. In Media.
- Alifiyanti, D., Santoso, A., & Prabamurti, P. N. (2017). Hubungan kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Keperawatan*, 5(2), 1–8.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5th ed.). Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization training for sports* (3rd ed.). Human Kinetics.
- Broadbent, L. (2018). *Sleep: A basic introduction into the neuroscience of sleep and the effects of sleep deprivation on health, safety and wellbeing*.
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. DOI: [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Candra, O. (2020). The effect of concentration training on shooting free throw in basketball game. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(6), 29–35. DOI: <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080604>
- Craven, J., McCartney, D., Desbrow, B., Sabapathy, S., Bellinger, P., Roberts, L., & Irwin, C. (2022). Effects of acute sleep loss on physical performance: A systematic and meta-analytical review. *Sports Medicine*, 52(11), 2663–2683.
- Chasanah, N., & Supratman, S. K. M. (2017). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Kelurahan Karangasem Kecamatan Laweyan Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Fajar, M. K., & Iswahyudi, N. (2018). Pengaruh latihan plyometric terhadap kebugaran jasmani mahasiswa Universitas Kahuripan Kediri 2017/2018. *Jurnal Koulutus*, 1(2), 120–139.

- Fakihan, A. (2016). *Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia* Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Falco, C., Estevan, I., Alvarez, O., Morales-Sánchez, V., & Hernández-Mendo, A. (2014). *Tactical Analysis of the Winners' and Non-Winners' Performances in a Taekwondo University Championship. International Journal of Sports Science & Coaching*, 9(6), 1407–1416
- Fullagar, H. H. K., Skorski, S., Duffield, R., Hammes, D., Coutts, A. J., & Meyer, T. (2015). Sleep and athletic performance: The effects of sleep loss on exercise performance and physiological and cognitive responses to exercise. *Sports Medicine*, 45(2), 161–186. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0260-0>
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261–281.
- Halson, S. L. (2016). Consequences of reduced sleep. *Sports Science Exchange*, 28(167), 1–4. GSSI Article
- Harsono. (2018). *Kepelatihan olahraga: Teori dan metodologi*. PT Remaja Rosdakarya.
- Habibah, R. (2020). *Analisis faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pasien di ruang intensive care unit* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Jannah, M. (2017). Kecemasan dan konsentrasi pada atlet panahan. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 8(1), 53–60. Jurnal UNESA
- Kadir, S., Massa, R. S., & Darmawan, A. (2023). Tingkat konsentrasi atlet cabang olahraga beladiri pusat pendidikan dan latihan pelajar. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(1), 54–61. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i1.16427>
- Kazemi, M., Casella, C., & Perri, G. (2009). 2004 Olympic Tae Kwon Do athlete profile. *The Journal of the Canadian Chiropractic Association*, 53(2), 144–152.
- Koo, T. K., & Li, M. Y. (2016). *A guideline of selecting and reporting intraclass correlation coefficients for reliability research. Journal of Chiropractic Medicine*, 15(2), 155–163. <https://doi.org/10.1016/j.jcm.2016.02.012>
- Komalasari, D. (2012). *Hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Jatinangor Kabupaten Sumedang*. Students e-Journal, 1(1), 31.

- Khairiyah, S. (2017). *Hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar pada siswa SMK Negeri 1 Bukittinggi tahun 2017*. Universitas Andalas
- Khunaifi, M., & Jannah, M. (2020). Pengaruh pelatihan positive self-talk terhadap peningkatan konsentrasi pada atlet taekwondo. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1).
- Kline, C. E. (2019). Sleep quality. In M. D. Gellman (Ed.), *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Springer.
- Madina, Z., & Shoaib, T. (2023). The influence of information technology on attention and concentration in sports performance: A literature review. *Revista de Psicología del Deporte*, 32(2), 196–206.
- Maas, J. B. (2002). *Power Sleep: The Revolutionary Program That Prepares Your Mind for Peak Performance*. Random House.
- Mah, C. D., Kezirian, E. J., Marcello, B. M., & Dement, W. C. (2018). *Poor sleep quality and insufficient sleep of a collegiate student-athlete population*. *Sleep Health*, 4(3), 251–257. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2018.02.005>
- Maksum, A. (2011). *Psikologi olahraga: Teori dan aplikasi*. Unesa University Press.
- Maurin, M., & Martinent, G. (2024). *Longitudinal relationships between mental toughness, resilience, cognitive appraisals and perceived performance in competitive soccer goalkeepers*. *Journal of Sports Sciences*.
- Manalu, N., Simatupang, K. W., Simanjuntak, K. A., Sitopu, J. W., & Sitorus, H. J. (2025). Pentingnya istirahat terhadap pemulihan fisik dan mental atlet. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(4).
- Mutohir, T. (2015). *Teknik pelatihan mental untuk atlet sepak bola*. UNESA Press.
- Moran, A. P. (2009). *Cognitive psychology in sport: Progress and prospects*. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(4), 420–426.
- Nashori, F., & Diana, R. R. (2017). Perbedaan kualitas tidur dan kualitas mimpi antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 14(2), 77–88.
- Nusufi, M. (2016). Melatih konsentrasi dalam olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(2), 54–61. Jurnal UNIMED
- Omar-Fauzee, M. S., Saputra, Y. H., Samad, N., Gheimi, Z., Asmuni, M. N., & Johar, M. (2012). Mental toughness among footballers: A case study.

International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences, 2(1), 639–658.

- Qodriah, R. N. L. (2021). *Pengaruh hipnoterapi terhadap konsentrasi atlet*.
- Sarfriyanda, J., Karim, D., & Dewi, A. P. (2015). *Hubungan antara kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa. JOM Fakultas Kedokteran Universitas Riau*
- Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2008). *Motor learning and performance: A situation-based learning approach* (4th ed.). Human Kinetics.
- Septiyanto, A., & Suharjana, S. (2016). Pengaruh metode latihan imagery dan konsentrasi terhadap ketepatan floating service atlet bola voli DIY. *Cakrawala Pendidikan*, 35(3), 412–420.
- Singh, R. (2022). *Sports psychology*. KK Publications.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sulistiyani, C. (2012). Beberapa faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Suryanto. (2011). Identifikasi kondisi psikologis (mental) pemanah junior di Daerah Istimewa Yogyakarta. *MEDIKORA*, 7(1).
- Trifiana, A. (2019). *Kenali Tahapan Tidur Manusia Agar Istirahat Berkualitas Sehat. Journal Malahayati Student*, 3(7), 2098–2107
- Wulantari, H. (2019). Hubungan Antara Kualitas Tidur Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Kelas Xi Dan Xii Sma Negeri 1 Lendah Kabupaten Kulon Progo. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689-1699.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology* (8th ed.). Human Kinetics.
- Zukirman, S. M. B., Kuswahyudi, K., Ilham, M., & Setiakarnawijaya, Y. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi atlet KOP bulutangkis Universitas Negeri Jakarta. Dalam *Prosiding Seminar dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta* (Vol. 4, No. 01, pp. 350–357).