

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, Sukma. (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Pamulang : Ilmu Bumi Pamulang.
- Amir, N. (2013). *Pengembangan Instrumen Kecemasan Olahraga*. Anima, Indonesian Psychological Journal, 20 (1), 55-56.
- Arikunto, Suharsimi. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atmaja, D. (2012, 21 Februari). Definisi Yoga. kajianpsikologi.com.
- Burgin. (2007, 19 April). Yoga for Anxiety.
- Darisman, E. K., Prasetyo, R., & Bayu, W. I. (2021). Belajar psikologi olahraga sebuah teori dan aplikasi dalam olahraga. Jakarta: Jakad Media Publishing.
- Djwa, Mas. (2018). *Menjadi Tua Sehat Aktif Kreatif*. Jakarta: Wana Aksara.
- Eysnack, M. A., Hardy, J., Carron, A. V., Beauchamp, M. R. (2007). The relationship between task cohesion and competitive state anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 66-76
- Gunarsa, Singgih. (2008). *Psikologi Anak: Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Harsono, H. 2015. "Kepelatihan Olahraga, Teori Dan Metodologi." *Jakarta: Remaja Rosdakarya*.
- Harsono. (1988). *Coaching Dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Cv.Kesuma.
- Harsono. (1998). *Coaching Dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Cv.Tambak Kesuma.
- Husdarta. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung:Alfabeta.
- Irwanto & Romas. (2019). Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik Bermain untuk Membantu Mengurangi Tingkat Kecemasan dalam Mengikuti Mata Pelajaran Eksakta. *Jurnal Pendidikan dan Bimbingan*.
- Jannah, Miftakhul. (2017). Kecemasan dan Konsentrasi Pada Atlet Panahan. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan* 8(1).
- Kemendikbud. (2018). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Badan Pengembangan Dan Pembinaan Bahasa. Kemendikbud Ri (Online).
- Khan. (2017). Causes and coping strategies for stress among employee. *Journal of Physical Fitness, Medicine & Treatment in Sports*. 2018; 1(4): 555-6.
- Komarudin. (2017). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Pt. Remaja Rosdakarya Offset.
- Kurniawan, Feri. (2011). *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.

- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). Competitive anxiety in sport. Champaign. Human Kinetics.
- Misra, S. K., Singh, P. K., & Poudel, R. K. (2018). Effect of yoga asana on flexibility and muscular strength. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 22(4), 1019-1024.
- Mulyana, Boyke. 2013. Hubungan Konsep Diri, Komitmen, dan Motivasi Berprestasi dengan Prestasi Bola Voli. *Jurnal Ilmiah Pendidikan UNY*, 22(3), 488-489.
- Mylsidayu, Apta, and Febi Kurniawan. (2015). "Ilmu Kepeleatihan Dasar." *Bandung: Alfabeta* 116118.
- Mylsidayu, Apta. (2015). Psikologi Olahraga. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nurhasan & Abdul Narlan. (2017). *Test Dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Tasikmalaya: Fkip Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi.
- Nyak Amir. (2012). *Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga*. Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Penelitian. Aceh: Universitas Kuala Banda Aceh.
- Pratama (2019).
- Putri, Valentina. (2013). *Pengaruh Latihan Hatha Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan*. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Rahmani, Mikanda. (2014). Buku Super Lengkap Olahraga. Jakrta : Dunia Cerdas.
- Rochman, Kholil. (2010). Kesehatan Mental. Purwokerto: STAIN Press.
- Riadi, Muchlisin. (2018) Pengertian, Jenis, Indikator, dan Faktor yang Mempengaruhi Gaya Hidup
- Sani, Rachman. (2003). Yoga untuk Kesehatan. Semarang : Affhar & Dahara Prize.
- Setyobroto. (2002). Psikologi Olahraga. Jakarta: Unit Percetakan Unj.
- Serber, E. (2008). Yoga And The Stress Response.
- Shindu, P. (2007). *Hidup Sehat dan Seimbang dengan Yoga*. Bandung : Karita.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian. Bandung:Alfabeta
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian. Bandung:Alfabeta
- Tseng, W & Streltzer, J. (2001). *Culture and Psychotherapy A Guide to Clinical Practice*. Washington, DC : American Psychiatric Press, Inc.
- Weinberg, R. S. & Gould. (2014). *Foundation of Sport and Exercise Psychology* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Winda & Miftakhul. (2015). Pengauh Self Talk Terhadap Kecemasan Atlet Senam Ritmik. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2).

- Wirawanda, Yudha. (2014). *Kedahsyatan Terapi Yoga*. Jakarta: Padi.
- Yuanitasari. (2008). *Terapi Musik untuk Anak Balita Panduan untuk Mengoptimalkan Kecerdasan Anak Melalui Musik*. Yogyakarta: Cemerlang Publishing.