

DAFTAR PUSTAKA

- Adhitia, C. T., Ismawan, H., Cahyono, D., Studi, P., Jasmani, P., & Mulawarman, U. (2023). *ANALISIS KONDISI FISIK ATLET JUNIOR BOLA VOLI CLUB BARATA KUTAI BARAT*. 4, 93–105.
- Amir, N. (2012). Pengembangan alat ukur kecemasan olahraga. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 16(1), 325–347.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Armadi, A. O., Rini, A. P., & Saragih, S. (2023). Kecemasan pada atlet bola voli di Surabaya: Bagaimana peranan mental toughness dan kohesivitas? *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2).
- Artaguna, I. M., & Sukmandari, N. M. A. (2022). Pengaruh Latihan Meditasi Dengan Tingkat Kecemasan Perawat Yang Bertugas Di Ruang Isolasi Covid-19 Rumkit Tk. Ii Udayana. *Jurnal Medika Usada*, 5(2), 1–11.
- Arwin, A., Pramadanita, A., Nopiyanto, Y. E., Prabowo, A., Raibowo, S., Kardi, I. S., & Ibrahim, I. (2023). Analisis Tingkat Kecemasan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di Sma Negeri 3 Seluma. *Jambura Health and Sport Journal*, 5(2), 153–160. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v5i2.21168>
- Bucea-Manea-Țoniș, R., & Păun, D. G. (2024). Yoga, a mindfulness therapy to prevent PTSD as to encompass athletes' performance. *Frontiers in Psychology*, 15(April), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1334278>
- Falaahudin, A., Iwandana, D. T., & Rachman, A. (2021). Pelatihan Mental Training Atlet untuk Menghadapi Pertandingan Porda DIY. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 14–19.
- Ferdiansyah, H., Reva Apriana Sanga Dwi, D., & Universitas Muhamadiyah Kuningan, P. (2024). *Pengaruh Psikologi Olahraga Terhadap Mental Pemain Bola Voli Di Desa Nangka*. 09, 834–843. <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/18349>
- Fishman, K., McFadden, B. A., Pellegrino, J. K., Golem, D. L., Davitt, P. M., Walker, A. J., & Arent, S. M. (2019). Effects of Hatha Yoga and Resistance Exercise on Affect and State Anxiety in Women. *Translational Journal of the American College of Sports Medicine*, 4(16), 119–126.

<https://doi.org/10.1249/tjx.00000000000000091>

- Harahap, A. M., Romualdo, A., Saragih, J. R. F., & Peranginangin, Y. A. (2024). Perspektif Pemantauan Dasar-Dasar Kepelatihan Pada Pelatih Olahraga. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 12(3), 338–345.
- Harsono, M. S., & Drs, M. S. (1988). Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching. *Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi: Jakarta*.
- Hijah, Q. N., Komarudin, K., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2025). Mindfulness Meditation Intervention: A Way to Reduce Stress in Junior Volleyball Athletes. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 5(2), 234–242. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v5i2.1189>
- Hanafi, M., & Utamayasa, I. G. D. (2021). Efek senam yoga terhadap tingkat kecemasan wanita pramenopause di Sanggar Dolphin Lovina Singaraja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 354–360. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4922371>
- Kanaujia, S., Saraswati, P., Anshu, Singh, N., Singh, S., Kataria, N., & Yadav, P. (2023). Effect of yoga and mindfulness on psychological correlates in young athletes: A meta-analysis. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 14(3), 100725. <https://doi.org/10.1016/j.jaim.2023.100725>
- karisiddaiah, w. e. (2025). analyzing the influence of anxiety and aggression on the performance of volleyball players. *international journal*, 2(2), 16–29.
- Kumbarayogi. (2018). Analisis tingkat kecemasan (anxiety) dalam menghadapi pertandingan atlet sepak bola Kabupaten Banyuasin pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol*, 17(2), 28–35.
- Kusuma, D. W. Y., & Bin, W. (2017). Effect of Yoga Program on Mental Health: Competitive Anxiety In Semarang Badminton Athletes. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 121–130. <https://doi.org/10.15294/kemas.v13i1.9862>
- Kothari, A. (2021). *Yoga And Mental Health: A Review On Efficacy Of Yoga In Managing Stress, Anxiety And Depression*. 04(03), 185–193. <https://doi.org/10.47223/IRJAY.2021.4323>
- Lebang, E. (2016). *Food Combining & Yoga Mengendalikan Stres*. Mizan Qanita.
- Muharram, N. A., Or, M., Kurniawan, W. P., & Pd, M. (2019). *Jurnal koulutus*. 2, 50–60.
- Muhshanah, Ibrahim Rahmat, & Intansari Nurjannah. (2025). Pengaruh Pemberian

- Senam Yoga Terhadap Penurunan Skor Stres Pada Mahasiswi Magister Keperawatan Di Universitas Gadjah Mada. *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi*, 2(3), 56–71. <https://doi.org/10.71282/jurmie.v2i3.174>
- Mulyono, H., & Irsyada, M. (2019). Evaluasi Tingkat Keterampilan Bermain Dan Teknik Dasar Bolavoli Peserta Ekstrakurikuler Putri Di Smp Negeri 3 Gresik. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(3).
- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2018). *Statistika dalam penjas aplikasi praktis dalam penelitian pendidikan jasmani*. Deepublish.
- Nurfahrozi, F., Afrinaldi, R., & Hidayat, A. S. (2021). Hubungan tingkat kecemasan dengan ketepatan passing bawah bola voli siswa SMPN 3 karawang barat. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(4), 253–258.
- Nurmalasari, M., Khadafi, M. D., Nurdiana, D., Rahman, A. A., & Suherman, A. (2024b). Analisis Penyebab Kecemasan Pemain Futsal UPI Sumedang saat Bertanding. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(6), 496–503. <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i6.2266>
- Qory jumrotul 'Aqobah, & Dicky Rhamadian. (2022). Dampak Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet the Impact of Anxiety in Sports on Athletes. *Journal of Sport Science and Tourism Activity*, 1(1), 33–39. <http://dx.doi.org/10.52742/josita.v1i1>
- Raibowo, S., Wulandari, I., Prabowo, A., Permadi, A., & Barnanda, O. (2023). *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga KECEMASAN DAN KONSENTRASI PADA ATLET TENIS LAPANGAN POMNAS XVII SUMATERA BARAT 2022*. 8(April), 1–8.
- Rajesh, S., Sathiyabama, N., & Kumaran, S. S. (2023). *Yoga asana and yoga Nidra's different impacts on volleyball players anxiety levels*.
- Riley, K. E., & Park, C. L. (2015). How does yoga reduce stress? A systematic review of mechanisms of change and guide to future inquiry. *Health Psychology Review*, 9(3), 379–396.
- Salim, H. (2019). *Penelitian Pendidikan: Metode, Pendekatan, dan Jenis*. Kencana.
- Sistiasih, V. S., Digdaya, S., Dewi, P. A., & Rumpoko, S. S. (2022). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Mahasiswa Pendidikan Olahraga. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 22(2), 87–100.

- Sugiyono. (2016a). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016b). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, R&D* (Issue January).
- Sugiyono. (2018). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF, DAN R&D*. CV ALFABETA.
- Sugiyono, P. D. (2019). metode penelitian pendidikan (kuantitatif, kualitatif, kombinasi, R&D dan penelitian pendidikan). *Metode Penelitian Pendidikan*, 67, 18.
- SUKMAWATI, 2018). (2018). *PELAKSANAAN YOGA PRENATAL TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU*.
- Szaszkó, B., Schmid, R. R., Pomper, U., Maiworm, M., Laiber, S., Tschenett, H., Nater, U. M., & Ansorge, U. (2023). The influence of hatha yoga on stress, anxiety, and suppression: A randomized controlled trial. *Acta Psychologica*, 241, 104075.
- Tangkudung, J., & Haqiyah, A. (2018). Sport Psychometrics, Dasar-dasar dan Instrumen Sport Psikometri. *Rajawali Pers*.
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). Mental training aspek-aspek psikologi dalam olahraga. *Cakrawala Cendekia*.
- Tirtaria, I., Yunitaningrum, W., Suwanto, W., Haetami, M. M., & Ali, R. H. (2024). Pengaruh Latihan Senam SKJ Pelajar 2022 Terhadap VO2Max Pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 9 Pontianak Kota. *Sulawesi Tenggara Educational Journal*, 4(3), 181–186.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- yolanda, h. p. (2022). *pengaruh latihan memukul bola gantung terhadap ketepatan hasil smash siswa ekstrakurikuler bola voli putra di mts bahrul ulum*. Universitas Pasir Pengaraian.