

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad,A.K.A. (2013) *Olahraga Judo*. Bandung: Rosda
- Edward R. Laskowski, M. D. (2000). *Physical Medicine and Rehabilitation Specialist*. Oxford.
- Fraenkel, Jack R dan Wallen, Norman E. (2012). *How to Design and Avaluate Research in Education (sixth edition)*. New York: McGraw-Hill Companies.
- Harsono. (1988). *Coaching : Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*.Jakarta : CV Tambak Kusuma.
- Hartono, Widiyanto, Suprijanto. (2012). *Recovery Oksigen Perubahan Kadar Asam Laktat Darah dan Performa Anaerobik Setelah Hiperbarik dan Recovery aktif*.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, Yusuf. (2008). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Ibrahim, Rusli dan Komarudin. (2008). *Psikologi Olahraga*. Bandung: FPOK/UPI Bandung.
- Jigoro, Kano. (1989). *Illustrated Kodokan Judo*. Japan. Kodansha International Ltd.
- Jhones, M.Rhonda. (2008). *Pattient Assessment in Pharmacy Practice*. 2 ed. Publisher: Lippincott Williams & wilkins.
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Lautan, Rusli, Berliana dan Sunaryadi. (2007). *Penelitian Pendidikan Dalam Olahraga*. Bandung: Jurusan Pendidikan Kepelatihan FPOK-UPI.
- Lichstein. A. (1988). *Development Theory of Konseing*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Lilik, Sudarwati, Adisasmito. (2007) *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- M. Noors (1998). *Dasar- dasar Judo*. Jakarta. Dian Rakyat.
- Sopian, 2019

- Maksum, Ali. (2012). *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Semarang. UNESA University Press.
- Nurhasan, Cholil (2007). *Tes Validitas Dan Reliabilitas Alat Modifikasi Passing*. Skripsi pada FPOK UPI Bandung: Tidak diterbitkan.
- Riduwan, (2014). *Metode dan Teknik Menyusun Tesis*. Bandung: Alfabeta
- Satiadarma, M.P (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan
- Sherwood, Laura lee. (2011). *Fisiologi Manusia*. Jakarta: EGC
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif. Kualitatif. dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif. Kualitatif. dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif. Kualitatif. dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syaodih. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Tummers, Nnette. (2013). *Stress Management*. United States: Human Kinetics
- Universitas Pendidikan Indonesia. (2016) *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah* Bandung : UPI
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Zuriah, Nurul. (2005). *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara

Website:

- Bernstein, P.A and Borkovec, T.D (1973). *Progressive Muscle relaxation Training, A manual for the Helping Professions, Illinois: Research Press*. [Online]. Diakses dari : <http://eprints.ums.ac.id>
- Benson, H dan Kliper, M. (2000) *Pengaruh Meditasi Terhadap Kestabilan Emosi Siswa SMU*. Other thesis, Unika.[Online]. Diakses dari : <http://eprints.unika.ac.id/834/>
- Dewi, Ni Ketut. (2018). *Sport and Fitness Journal* [Online]. Diakses dari: <http://sinta.unud.ac.id>
- Dimas Vironika. (2012) . *Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Tertawa Untuk Menurunkan Tekanan Darah Hipertensi*. [Online]. Diakses di : Sopian, 2019

<https://studylibid.com/doc/273524/relaksasi-otot-progresif-dan-terapi-tertawa-untuk-menurunkan>

Herodes. (2010). *Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia*. [Online]. Diakses dari :
<http://herodessolution.blogspot.com/2010/11/teknik-relaksasi-progresif-terhadap>.

Istiana Nurcahyani. (2016). *Efektivitas Teknik Relaksasi dalam Konseling Kelompok Behavioral Untuk Menurunkan Stress Belajar Siswa SMA*. [Online]. Diakses dari: <http://journal2.um.ac.id>

KBBI [Online]. Diakses dari: <http://kbbi.web.id>

Pernafasan Dalam. [Online]. Diakses dari:
<https://www.apikescm.ac.id/ejurnalinfokes/index.php/infokes/article/view/127/123>

Setyo, Purwanto. (2006) *Relaksasi Dzikir*, [Online]. Diakses dari :
<http://scholar.google.co.id>

Rafif Satriya, Naufaldi. (2013). *Denyut Nadi Manusia*, [Online]. Diakses dari:
<http://ilmu-duniadanakhirat.blogspot.com/2013/02/denyut-nadi-manusia.html>

Ramdani, N., & Putra, A. A. (2009) Pengembangan Multimedia Relaksasi. *Jurnal Psikologi* Volume 34 no.2. [Online]. Diakses dari :
<http://www.pzikologizone.com/langkah-langkah-relaksasi-otot-progresif>

Rice, L.P (1999). *Stress and health . California: Brooks/cole Publishing Company*. [Online]. Diakses dari : <https://www.researchgate.net>

Sadigh, M. R. (2001). *Autogenic Training. A mind-body approach. New York : Haworth Medical Press*. [Online]. Diakses dari:
<https://journal.ugm.ac.id>

Straub, W.F. (1980) *Sport Psychology : An Analysis of Athlete Behaviour*. 2nd ed.) Ithaca, N.Y.: Mouvement Publications. [Online]. Diakses dari :
<http://www.journal.ugm.ac.id>

Teknik *Respons Bebas Anxiety*. [Online]. Diakses dari;
<https://mohammadzainuri.wordpress.com/2010/12/21/teknik-respon-bebas-anxiety/>

Denyut Nadi Arteri Radialis. [Online]. Diakses dari; <http://yukez.wordpress.com>.

Wawancara:

Asep Mulyana DAN 4 (14-10-2018-10.00, dojo judo pajajaran)

Sopian, 2019

PENGARUH LATIHAN RELAKSASI OTOT DENGAN METODE PROGRESIF DAN AUTOGENIK TERHADAP PEMULIHAN ATLET JUDO

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Szalsza Maulida DAN 1 (*via telepon*)

Sopian, 2019

PENGARUH LATIHAN RELAKSASI OTOT DENGAN METODE PROGRESIF DAN AUTOGENIK
TERHADAP PEMULIHAN ATLET JUDO

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu