

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T.O. (1994). *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletics Performance*. Dubuque: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Ediyono, S. (2017). *Arts of Pencak Silat Style for Education Spiritual and Physical*. Proceeding IICACS, (2): 127-134
- Iswana, Bayu. "Model Latihan Imagery sebagai Pendukung Ketepatan Waktu Pencak Silat Kategori Tunggal, Ganda dan Regu." *Indonesian Journal Of Educational Research and Review* (2018).
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga: Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Komarudin. (2016). *Psikologi Olahraga: Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Remaja Rosdakarya.
- Kosasih. (1985). *Dasar-dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Depdikbud.
- Nasution, A. (2010). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Nasution, A. (2010). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Notosoejitno. (2018). *Khazanah Pencak Silat*. Jakarta: Infomedika.
- Nurhidayah, D., & Graha, A. S. (2017). Profil Kondisi Fisik Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta Kategori Tanding. *Medikora*, 16(1).
- Sapto, A. (2016). *Latihan Mental Atlet Dalam Mencapai Prestasi Olahraga Secara Maksimal*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Setiatmoko, A. (2013). *Latihan Mental Bagi Atlet Elit*. Bandung: Artikel.
- Subekti, N., Kurniawan, M. I. S., & Sudarmanto, E. (2025). Evaluasi Pembelajaran Jurus Seni Tunggal Pencak Silat Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani FKIP UMS : Analisis Pretest dan Posttest. *Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST)*, 4(1), 549-555.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Bisnis*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian, Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.

Syafrudin, 2013. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*, Padang: UNP.

Widiyanto. M.A. (2013). *Statistika Terapan*. Elex Media Komputindo.

Gunawan, Hendri, Mimi Haetami, and Muhammad Fachurrozi Bafadal. "The Effect of Mental Imagery Training on the Performing Arts of Pencak Silat." *Journal Physical Health Recreation (JPHR)* (2023).

