

**PENGARUH PELATIHAN *IMAGERY* DAN  
KONSENTRASI TERHADAP PERCAYA DIRI DAN  
MOTIVASI BERPRESTASI ATLET TAEKWONDO  
DOJANG UDAYANA**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
2025**

**PENGARUH PELATIHAN *IMAGERY* DAN  
KONSENTRASI TERHADAP PERCAYA DIRI DAN  
MOTIVASI BERPRESTASI ATLET TAEKWONDO  
DOJANG UDAYANA**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
2025**



**PENGARUH PELATIHAN *IMAGERY* DAN  
KONSENTRASI TERHADAP PERCAYA DIRI DAN  
MOTIVASI BERPRESTASI ATLET TAEKWONDO  
DOJANG UDAYANA**



**TESIS**

Diajukan kepada  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Memperoleh Gelar Magister Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Olahraga

oleh

Okik Hadi Saputro  
NIM 2329121004

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
2025**

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul Tesis : Pengaruh Pelatihan *Imagery* dan Konsentrasi Terhadap Percaya  
Diri dan Motivasi Berprestasi Atlet Taekwondo Dojang Udayana

Nama : Okik Hadi Saputro

NIM : 2329121004

Program Studi : S2 Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana Universitas  
Pendidikan Ganesha Singaraja

Telah mendapat persetujuan dari pembimbing untuk diujikan dalam ujian **Tesis**, di  
Program Studi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana Universitas Pendidikan  
Ganesha Singaraja.

Singaraja, Juli 2025

Pembimbing I,



(Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., AIFO-FTL.)  
NIP. 197309262001121001

Pembimbing II,



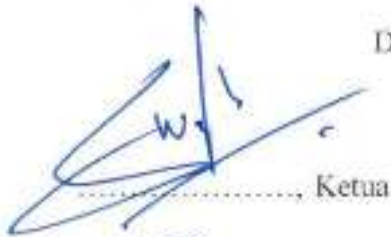
(Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or.)  
NIP. 197105202001121002

## LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI

Tesis oleh Okik Hadi Saputro NIM: 2329121004 ini telah dipertahankan di depan tim penguji dan dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan di Program Studi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Disetujui pada tanggal : 9 Juli 2025

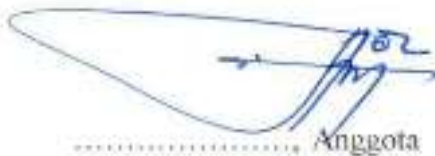
### Dewan Penguji:

  
....., Ketua

(Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P)  
NIP. 198003112008121002

  
....., Anggota

Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT  
NIP. 197309262001121001

  
....., Anggota

(Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or.)  
NIP. 197105202001121002

  
....., Anggota

(Prof. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes.)  
NIP. 196705272001121001

  
....., Anggota

(Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, M.Pd., AIFO-P)  
NIP. 198410252008121002

Mengetahui  
Direktur Program Pascasarjana Undiksha,  
  
Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd.  
NIP. 195910101986031003

## LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan dari Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri. Bagian-bagian tertentu dalam penulisan tesis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas dan sesuai dengan norma, kaidah, serta etika akademis.

Apabila di kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian tesis ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku di wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia.

Singaraja, Juli 2025  
Yang memberi pernyataan



(Okik Hadi Saputro)

## PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas anugrah-Nya, sehingga tesis yang berjudul: “Pengaruh pelatihan *imagery* dan konsentrasi terhadap percaya diri dan motivasi berprestasi atlet taekwondo Dojang Udayana”, dapat diselesaikan sesuai dengan yang direncanakan.

Tesis ini ditulis untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha pada Program Studi Pendidikan Olahraga. terselesaikannya tesis ini telah banyak memperoleh uluran tangan dari berbagai pihak. Untuk itu, izinkan penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan kepada pihak-pihak berikut.

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha atas arahan dan kebijaksanaan yang telah diberikan.
2. Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd., selaku Direktur Program Pascasarjana Undiksha atas motivasi dan fasilitas yang telah diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi sesuai rencana.
3. Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd.,M.Or.,AIFO-P, selaku Korprodi S2 Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana Undiksha atas motivasi dan fasilitas yang telah diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi sesuai rencana.
4. Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana,M.Pd.,AIFO-P, selaku sekretaris Program Studi S2 Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana Undiksha, sekaligus penguji atas segala arahannya.
5. Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT., sebagai pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk dan motivasi penulis dalam penyelesaian tesis ini.

6. Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or., sebagai pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk dan motivasi penulis dalam penyelesaian tesis ini.
7. Kepada Prof. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes., selaku Penguji Tesis yang telah memberikan saran, arahan, dan motivasi penulis dalam penyempurnaan tesis ini.
8. Kepada Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P selaku Penguji Tesis yang telah memberikan saran, arahan, dan motivasi penulis dalam penyempurnaan tesis ini.
9. Gede Ananda Agasthya, SH., selaku pelatih kepala Dojang Udayana yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di Dojang Udayana, sekaligus yang telah memberikan izin dan bantuan administratif sehingga memperoleh kesempatan melanjutkan studi dan menyelesaikan tesis ini.
10. Para atlet taekwondo Dojang Udayana yang telah terlibat banyak sebagai subyek penelitian.
11. Rekan-rekan seangkatan diprogram studi pendidikan olahraga yang turut membantu dan sumbangsihnya, dalam penyelesaian tesis ini.
12. Kedua orang tua, Ibu Suliati dan Bapak Handoko yang selalu mendoakan penulis dalam segala ikhtiar kebaikan
13. Istriku, Titis Roehatun Nurowiyah yang selalu mendukung dan menguatkan dalam segala kondisi
14. Para sahabat serta semua pihak yang turut membantu secara material dan moral sehingga tesis ini dapat diselesaikan tepat waktu.

Semoga semua bantuan yang telah mereka berikan dalam menyelesaikan studi ini, mereka diberkati imbalan yang sepadan oleh Tuhan Yang Maha Esa, kesehatan, dan keharmonisan dalam menjalani kehidupan.

Penulis menyadari bahwa tesis ini belum sempurna, namun, kehadirannya dalam konstelasi masyarakat akademis akan menambah perbendaharaan ilmu dalam perkembangan ilmu pengetahuan. Untuk itu demi kesempurnaan tesis ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap semoga tesis ini bermanfaat bagi masyarakat akademis, dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan pendidikan.

Singaraja, Juli 2025

Penulis



## DAFTAR ISI

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....       | iv  |
| LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI .....    | v   |
| LEMBAR PERNYATAAN .....                   | vi  |
| PRAKATA .....                             | vii |
| ABSTRAK .....                             | x   |
| ABSTRACT .....                            | xi  |
| DAFTAR ISI.....                           | xii |
| DAFTAR TABEL .....                        | xiv |
| DAFTAR GAMBAR.....                        | xv  |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                     | xvi |
| BAB I PENDAHULUAN .....                   | 1   |
| 1.1. Latar Belakang dan Permasalahan..... | 1   |
| 1.2. Identifikasi Masalah.....            | 8   |
| 1.3. Batasan Masalah.....                 | 9   |
| 1.4. Rumusan Masalah .....                | 10  |
| 1.5. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....  | 10  |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA.....                | 13  |
| 2.1. Kajian Teori.....                    | 13  |
| 2.2. Kajian Penelitian yang Relevan ..... | 52  |
| 2.3. Kerangka Berpikir .....              | 56  |
| 2.4. Hipotesis .....                      | 57  |
| BAB III METODE PENELITIAN .....           | 59  |
| 3.1. Jenis Penelitian.....                | 59  |

|                                                             |           |
|-------------------------------------------------------------|-----------|
| 3.2. Populasi dan Sampel .....                              | 59        |
| 3.3. Tempat dan Waktu Penelitian .....                      | 60        |
| 3.3. Prosedur Penelitian .....                              | 61        |
| 3.4. Variabel Penelitian .....                              | 61        |
| 3.5. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian ..... | 62        |
| 3.6. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....              | 65        |
| 3.7. Teknik Analisis Data.....                              | 65        |
| 3.8. Kuesioner Penelitian .....                             | 67        |
| 3.9. Program Latihan.....                                   | 73        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>                         | <b>88</b> |
| 4.1. Hasil Penelitian .....                                 | 88        |
| 4.2. Pembahasan .....                                       | 92        |
| 4.2.1. Kepercayaan Diri.....                                | 92        |
| 4.2.2. Motivasi Berprestasi .....                           | 94        |
| 4.3. <i>State of The Art</i> (Kebaruan) .....               | 95        |
| <b>BAB V PENUTUP.....</b>                                   | <b>97</b> |
| 5.1. Simpulan.....                                          | 97        |
| 5.2. Saran.....                                             | 97        |
| 5.2.1. Bagi Dojang Udayana.....                             | 97        |
| 5.2.2. Bagi Atlet .....                                     | 98        |
| 5.2.3. Bagi Peneliti Selanjutnya .....                      | 98        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                                 | <b>99</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| Tabel 01 Kisi-kisi Instrumen Percaya Diri .....         | 57 |
| Tabel 02 Kisi-kisi Instrumen Motivasi Berprestasi ..... | 58 |
| Tabel 03 Program Pelatihan <i>Imagery</i> .....         | 86 |
| Tabel 04 Program Pelatihan Konsentrasi .....            | 88 |



## DAFTAR GAMBAR

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Gambar 1 Kerangka Konseptual.....  | 51 |
| Gambar 2 Prosedur Penelitian ..... | 55 |



## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                         |     |
|-------------------------------------------------------------------------|-----|
| Lampiran 1 Program Pelatihan <i>Imagery</i> .....                       | 103 |
| Lampiran 2 Program Pelatihan Konsentrasi .....                          | 105 |
| Lampiran 3 Hasil Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Percaya Diri..... | 107 |
| Lampiran 4 Hasil Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Motivasi .....    | 108 |
| Lampiran 5 Hasil Penghitungan Deskriptif Statistik .....                | 109 |
| Lampiran 6 Hasil Uji Normalitas .....                                   | 110 |
| Lampiran 7 Hasil Uji Homogenitas .....                                  | 111 |
| Lampiran 8 Hasil Uji Paired Sample t Test .....                         | 112 |
| Lampiran 9 Surat Izin Pengambilan Data .....                            | 113 |
| Lampiran 10 Surat Pernyataan Melakukan Penelitian .....                 | 114 |
| Lampiran 11 Daftar Hadir Atlet Bulan November .....                     | 115 |
| Lampiran 12 Daftar Hadir Atlet Bulan Desember .....                     | 116 |

