

ABSTRAK

Saputro, Okik Hadi (2025), *Pengaruh Pelatihan Imagery dan Konsentrasi Terhadap Percaya Diri dan Motivasi Berprestasi Atlet Taekwondo Dojang Udayana*. Tesis, Program Studi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Tesis ini sudah dikoreksi dan diperiksa oleh Pembimbing I: Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT., dan Pembimbing II: Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or.

Kata-kata kunci: Pelatihan *Imagery*, Konsentrasi, Percaya Diri, Motivasi Berprestasi, Taekwondo.

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui pengaruh pelatihan *imagery* terhadap percaya diri dan motivasi berprestasi atlet taekwondo Dojang Udayana. (2) mengetahui pengaruh pelatihan konsentrasi terhadap percaya diri dan motivasi berprestasi atlet taekwondo Dojang Udayana. (3) mengetahui perbedaan latihan *imagery* dan latihan konsentrasi terhadap percaya diri dan motivasi berprestasi atlet taekwondo Dojang Udayana. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah atlet taekwondo Dojang Udayana yang berjumlah 30 orang, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket/kuesioner. Teknik analisis data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah analisis uji *paired sample t test*. Simpulan dari penelitian menunjukkan bahwa: (1) Terdapat pengaruh pelatihan *imagery* terhadap percaya diri dan motivasi berprestasi atlet taekwondo Dojang Udayana. (2) Terdapat pengaruh pelatihan konsentrasi terhadap percaya diri dan motivasi berprestasi atlet taekwondo Dojang Udayana. (3) Terdapat pengaruh latihan *imagery* dan latihan konsentrasi terhadap percaya diri dan motivasi berprestasi atlet taekwondo Dojang Udayana. Saran penelitian: (1) Dojang Udayana dapat memfasilitasi atlet dalam mengembangkan percaya diri dan motivasi berprestasinya. (2) Dapat dijadikan kesempatan untuk terus mengembangkan diri dan kemampuan ke arah yang lebih baik dalam mencapai prestasi tertinggi.

ABSTRACT

Saputro, Okik Hadi (2025), *The Effect of Imagery and Concentration Training on Self-Confidence and Achievement Motivation of Taekwondo Dojang Udayana Athletes*. Thesis, Sports Education Study Program, Postgraduate Program, Ganesha University of Education.

This thesis has been corrected and examined by Supervisor I: Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT, and Supervisor II: Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or.

Key words: Imagery Training, Concentration, Confidence, Achievement Motivation, Taekwondo.

This study aims to: (1) determine the effect of imagery training on self-confidence and motivation to achieve taekwondo athletes Dojang Udayana. (2) determine the effect of concentration training on self-confidence and achievement motivation of taekwondo athletes Dojang Udayana. (3) knowing the difference between imagery training and concentration training on self-confidence and achievement motivation of taekwondo athletes Dojang Udayana. This research is a pseudo-experimental study. The population and sample in this study were 30 taekwondo Dojang Udayana athletes, with sampling techniques using saturated sampling. The instrument used in this study was a questionnaire. The data analysis technique used in this research is paired sample t test analysis. The conclusion of the research shows that: (1) There is an effect of imagery training on self-confidence and achievement motivation of Dojang Udayana taekwondo athletes. (2) There is an effect of concentration training on self-confidence and achievement motivation of Dojang Udayana taekwondo athletes. (3) There is an effect of imagery training and concentration training on self-confidence and achievement motivation of Udayana Dojang taekwondo athletes. Research suggestions: (1) Dojang Udayana can facilitate athletes in developing self-confidence and achievement motivation. (2) Can be used as an opportunity to continue to develop themselves and their abilities in a better direction in achieving the highest achievement.