

Lampiran 1

Program Pelatihan *Imagery*

No	Langkah-langkah	Durasi	Tujuan	Kegiatan
1	Pengantar	10 menit	Memperkenalkan konsep <i>imagery</i> dan manfaatnya.	- Penjelasan teori <i>imagery</i>. - Contoh aplikasi <i>imagery</i> dalam berbagai bidang
2	Relaksasi dan Fokus	15 menit	Membantu peserta mencapai keadaan relaksasi dan fokus untuk visualisasi yang efektif	- Teknik pernapasan dalam - Progresif relaksasi otot. - Meditasi singkat untuk fokus
3	Latihan Visualisasi Dasar	20 menit	Mengembangkan kemampuan dasar visualisasi	- Membayangkan objek sederhana (misalnya, bola, apel).
4	Visualisasi Tujuan	30 menit	Membantu peserta memvisualisasikan pencapaian tujuan spesifik.	- Menentukan tujuan spesifik yang ingin dicapai. - Membayangkan proses menuju pencapaian tujuan tersebut secara detail - Melibatkan emosi positif dan perasaan keberhasilan dalam visualisasi
5	Simulasi Kinerja	40 menit	Mempraktikkan visualisasi kinerja dalam situasi nyata	- Memilih situasi spesifik yang relevan dengan tujuan (misalnya, pertandingan,

No	Langkah-langkah	Durasi	Tujuan	Kegiatan
				presentasi, pertunjukan). - Membayangkan seluruh proses dari awal hingga akhir. - Fokus pada teknik, strategi, dan respon terhadap tantangan yang mungkin muncul
6	Penguatan Mental	20 menit	Membangun kepercayaan diri dan ketahanan mental.	- Visualisasi diri sendiri sebagai orang yang percaya diri dan sukses. - Mengulang afirmasi positif. - Menghadapi dan mengatasi visualisasi hambatan atau kegagalan.
7	Refleksi dan Umpan Balik	15 menit	Mengevaluasi kemajuan dan pengalaman selama sesi.	- Diskusi kelompok tentang pengalaman visualisasi - Umpan balik dari peserta dan pelatih. - Menyusun rencana tindak lanjut untuk praktik visualisasi di luar sesi.

Lampiran 2

Program Pelatihan Konsentrasi

No	Langkah-langkah	Durasi	Tujuan	Kegiatan
1	Pengantar dan Tujuan	1 sesi (1 jam)	Memperkenalkan konsep konsentrasi, manfaatnya, dan tujuan program pelatihan.	- Penjelasan tentang apa itu konsentrasi dan mengapa penting. - Diskusi tentang situasi atau tugas yang membutuhkan konsentrasi tinggi - Menetapkan tujuan pribadi untuk peningkatan konsentrasi
2	Teknik Pernafasan dan Relaksasi	3 sesi (masing-masing 1 jam)	Mengajarkan teknik pernafasan dan relaksasi untuk membantu menenangkan pikiran dan meningkatkan fokus	- Teknik pernafasan dalam-dalam. - Meditasi pernafasan. - Relaksasi progresif otot
3	Latihan Mindfulness	4 sesi (masing-masing 1 jam)	Mengajarkan prinsip-prinsip mindfulness dan bagaimana mengaplikasikannya untuk meningkatkan konsentrasi	- Pengenalan konsep mindfulness - Meditasi mindfulness - Latihan perhatian penuh (makan dengan mindfulness, berjalan dengan mindfulness)
4	Penggunaan Teknik Visualisasi	3 sesi (masing-masing 1 jam)	Menggunakan visualisasi untuk meningkatkan fokus dan konsentrasi pada tugas tertentu.	- Pengenalan teknik visualisasi. - Latihan visualisasi tugas atau tujuan spesifik - Menggunakan visualisasi untuk mempersiapkan situasi yang menantang

No	Langkah-langkah	Durasi	Tujuan	Kegiatan
5	Pengelolaan Waktu dan Prioritas	2 sesi (masing-masing 1 jam)	Mengajarkan teknik pengelolaan waktu dan prioritas untuk membantu mengurangi gangguan dan meningkatkan fokus	- Membuat daftar tugas dan menetapkan prioritas - Teknik Pomodoro (teknik manajemen waktu dengan interval kerja dan istirahat) - Strategi untuk mengelola gangguan dan interupsi.
6	Latihan Kognitif	4 sesi (masing-masing 1 jam)	Menggunakan latihan kognitif untuk meningkatkan kemampuan fokus dan pemecahan masalah.	- Latihan memori (misalnya, menghafal daftar atau urutan angka). - Permainan teka-teki dan logika. - Latihan perhatian (misalnya, latihan mencari perbedaan atau mengenali pola)
7	Evaluasi dan Pemeliharaan	2 sesi (masing-masing 1 jam)	Mengevaluasi kemajuan peserta dan mengembangkan rencana pemeliharaan jangka panjang untuk menjaga tingkat konsentrasi.	- Evaluasi diri dan umpan balik dari pelatih. - Diskusi tentang tantangan yang dihadapi dan cara mengatasinya - Membuat rencana tindakan untuk pemeliharaan konsentrasi setelah program selesai

Lampiran 3

		Correlations																												
		soal1	soal2	soal3	soal4	soal5	soal6	soal7	soal8	soal9	soal10	soal11	soal12	soal13	soal14	soal15	soal16	soal17	soal18	soal19	soal20	soal21	soal22	soal23	soal24	soal25	skor_total			
soal1	Pearson Correlation	1	.510**	.668**	.598**	.374*	.601**	.127	.022	.608**	.668**	.442*	.143	.608**	.215	.280	.127	.601**	.475**	.550**	.550**	1.000**	.559**	.442*	.601**	.237	.654**			
	Sig. (2-tailed)		.064	.000	.000	.042	.000	.504	.905	.000	.000	.000	.014	.450	.000	.253	.134	.064	.000	.002	.002	.000	.002	.014	.000	.206	.000			
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
soal2	Pearson Correlation	.510**	1	.384*	.384*	.474**	.375*	.289	.373*	.384*	.384*	.311	.227	.384*	.377*	.359	.289	.375*	.289	.360	.360	.516**	.360	.311	.375*	.284	.528**			
	Sig. (2-tailed)	.004		.036	.036	.008	.041	.108	.042	.036	.036	.005	.227	.036	.040	.052	.168	.041	.121	.051	.051	.004	.051	.065	.041	.120	.003			
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
soal3	Pearson Correlation	.608**	.384*	1	1.000**	.204	.780**	.291	.178	1.000**	1.000**	.782**	.162	1.000**	.236	.312	.261	.780**	.778**	.849**	.849**	.668**	.849**	.782**	.780**	.483**	.895**			
	Sig. (2-tailed)	.000	.036	.000	.000	.279	.000	.119	.347	.000	.000	.000	.391	.000	.209	.094	.119	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.007	.000			
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
soal4	Pearson Correlation	.608**	.384*	1.000**	1	.204	.780**	.291	.178	1.000**	1.000**	.782**	.162	1.000**	.236	.312	.261	.780**	.778**	.849**	.849**	.668**	.849**	.782**	.780**	.483**	.895**			
	Sig. (2-tailed)	.000	.036	.000	.000	.279	.000	.119	.347	.000	.000	.000	.391	.000	.209	.094	.119	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.007	.000			
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
soal5	Pearson Correlation	.374*	.474**	.294	.204	1	.373*	.642**	.472**	.264	.294	.193	.789**	.204	.646**	.147*	.642**	.373*	.081	.335	.335	.374*	.335	.193	.373*	-.010	.484**			
	Sig. (2-tailed)	.042	.008	.279	.279		.042	.000	.009	.279	.279	.308	.000	.279	.000	.489	.000	.042	.672	.070	.070	.042	.070	.308	.042	.958	.007			
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
soal6	Pearson Correlation	.601**	.375*	.780**	.780**	.373*	1	.292	.291	.780**	.780**	.842**	.247	.780**	.254	.465*	.262	1.000**	.539**	.949**	.949**	.661**	.949**	.842**	1.000**	.447*	.906**			
	Sig. (2-tailed)	.000	.041	.000	.000	.042		.117	.145	.000	.000	.000	.188	.000	.175	.012	.117	.000	.002	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.013	.000			
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
soal7	Pearson Correlation	.127	.291	.291	.291	.642**	.292	1	.759**	.291	.291	.217	.849**	.291	.652**	.209	1.000**	.292	.211	.297	.297	.127	.297	.217	.292	.239	.522**			
	Sig. (2-tailed)	.504	.168	.119	.119	.000	.117		.000	.119	.119	.249	.000	.119	.000	.151	.600	.117	.262	.111	.111	.504	.111	.249	.117	.202	.003			
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
soal8	Pearson Correlation	.622	.373*	.178	.178	.472**	.271	.759**	1	.178	.178	.219	.687**	.178	.566**	.426*	.759**	.271	.002	.263	.263	.002	.263	.219	.271	.267	.444*			
	Sig. (2-tailed)	.005	.042	.347	.347	.009	.148	.000		.347	.347	.244	.000	.347	.005	.019	.000	.148	.629	.161	.161	.005	.161	.244	.148	.053	.014			
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
soal9	Pearson Correlation	.608**	.384*	1.000**	1.000**	.204	.780**	.291	.178	1	1.000**	.782**	.162	1.000**	.236	.312	.261	.780**	.778**	.849**	.849**	.668**	.849**	.782**	.780**	.483**	.895**			
	Sig. (2-tailed)	.000	.036	.000	.000	.279	.000	.119	.347	.000	.000	.000	.391	.000	.209	.094	.119	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.007	.000			
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
soal10	Pearson Correlation	.608**	.384*	1.000**	1.000**	.204	.780**	.291	.178	1.000**	1	.782**	.162	1.000**	.236	.312	.261	.780**	.778**	.849**	.849**	.668**	.849**	.782**	.780**	.483**	.895**			
	Sig. (2-tailed)	.000	.036	.000	.000	.279	.000	.119	.347	.000	.000	.391	.000	.209	.094	.119	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.007	.000			
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
soal11	Pearson Correlation	.442*	.311	.782**	.782**	.193	.842**	.217	.219	.782**	.782**	1	.139	.782**	.210	.463*	.217	.842**	.563**	.902**	.902**	.661**	.949**	.842**	1.000**	.447*	.906**			
	Sig. (2-tailed)	.014	.059	.000	.000	.308	.000	.249	.244	.000	.000		.465	.000	.265	.027	.249	.000	.001	.000	.000	.014	.000	.000	.000	.028	.000			
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
soal12	Pearson Correlation	.143	.227	.182	.162	.789**	.247	.849**	.687**	.162	.182	.139	1	.162	.618**	.305	.849**	.247	.084	.240	.240	.143	.240	.139	.247	.074	.433*			
	Sig. (2-tailed)	.450	.227	.391	.391	.000	.188	.000	.000	.391	.391	.465		.391	.000	.101	.668	.089	.659	.202	.202	.450	.202	.465	.188	.699	.017			
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
soal13	Pearson Correlation	.608**	.384*	1.000**	1.000**	.204	.780**	.291	.178	1.000**	1.000**	.782**	.162	1	.236	.312	.261	.780**	.778**	.849**	.849**	.668**	.849**	.782**	.780**	.483**	.895**			
	Sig. (2-tailed)	.000	.036	.000	.000	.279	.000	.119	.347	.000	.000	.000	.391		.209	.094	.119	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.007	.000			
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
soal14	Pearson Correlation	.215	.377*	.236	.236	.646**	.254	.692**	.590**	.236	.236	.210	.618**	.236	1	-.070	.692**	.254	.150	.244	.244	.215	.244	.210	.254	.181	.441*			
	Sig. (2-tailed)	.253	.046	.299	.299	.000	.175	.000	.005	.269	.269	.265	.000	.269		.070	.000	.175	.012	.117	.193	.193	.253	.193	.265	.175	.340			
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
soal15	Pearson Correlation	.280	.359	.312	.312	.147	.455*	.269	.426*	.312	.312	.403*	.305	.312	-.070	1	.269	.455*	.142	.417*	.417*	.289	.417*	.403*	.455*	.289	.475**			
	Sig. (2-tailed)	.134	.052	.094	.094	.439	.012	.151	.019	.094	.094	.027	.101	.094	.712		.151	.012	.454	.022	.022	.134	.022	.027	.012	.122	.000			
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
soal16	Pearson Correlation	.127	.299	.291	.291	.642**	.292	1.000**	.759**	.291	.291	.217	.849**	.291	.652**	.209	1	.292	.211	.297	.297	.127	.297	.217	.292	.239	.522**			
	Sig. (2-tailed)	.504	.168	.119	.119	.000	.117	.000	.000	.119	.119	.249	.000	.119	.000	.151		.117	.262	.111	.111	.504	.111	.249	.117	.202	.003			
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
soal17	Pearson Correlation	.601**	.375*	.780**	.780**	.373*	1.000**																							

Lampiran 4

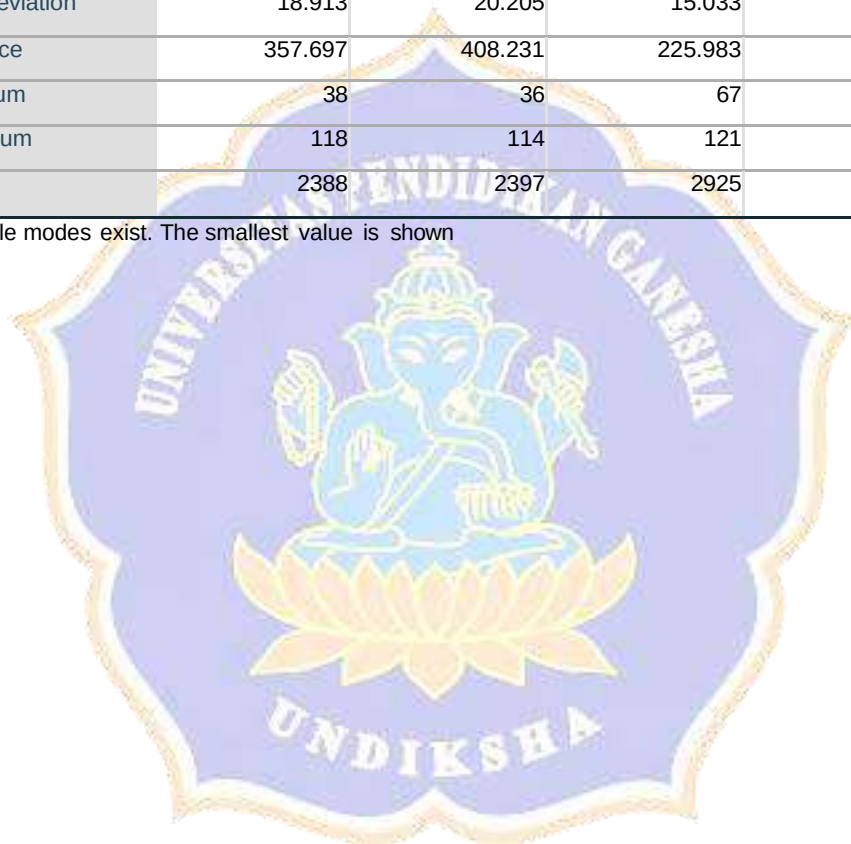
		Correlations																									
		soal1	soal2	soal3	soal4	soal5	soal6	soal7	soal8	soal9	soal10	soal11	soal12	soal13	soal14	soal15	soal16	soal17	soal18	soal19	soal20	soal21	soal22	soal23	soal24	soal25	skor_total
soal1	Pearson Correlation	1	.774**	.567**	.265	.789**	.920**	.476**	.866**	.878**	.764**	.574**	.897**	.714**	.760**	.755**	.326	.750**	.764**	.680**	.572**	.456**	.866**	.897**	.799**	1.000**	.927**
	Sig. (2-tailed)		.000	.001	.157	.000	.000	.009	.000	.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.011	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
soal2	Pearson Correlation	.774**	1	.394*	.067	.515**	.871**	.419*	.756**	.692**	.491**	.420*	.719**	.620**	.695**	.602**	.538**	.583**	.491**	.399*	.545**	.380*	.756**	.719**	.515**	.774**	.747**
	Sig. (2-tailed)			.000	.048	.000	.000	.000	.000	.000	.006	.021	.000	.000	.000	.000	.002	.001	.006	.045	.002	.034	.000	.000	.004	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
soal3	Pearson Correlation	.567**	.394*	1	.519**	.323	.406*	.823**	.683**	.491**	.239	.687**	.608**	.486**	.340	.530**	.390*	.291	.233	.638*	.398*	.211	.863**	.808**	.323	.567**	.569**
	Sig. (2-tailed)		.001	.048		.003	.082	.025	.000	.000	.006	.214	.000	.000	.007	.004	.093	.323	.132	.214	.000	.030	.282	.000	.082	.001	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
soal4	Pearson Correlation	.265	.067	.515**	1	.330	.153	.893**	.607**	.395*	.253	.615**	.480**	.534**	.372*	.284	.694**	.426*	.253	.700**	.473**	-.186	.607**	.480**	.330	.265	.522**
	Sig. (2-tailed)		.157	.047	.003		.075	.019	.000	.000	.031	.177	.000	.007	.002	.043	.129	.000	.019	.177	.000	.008	.325	.000	.097	.075	.157
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
soal5	Pearson Correlation	.789**	.515**	.323	.330	1	.713**	.396**	.767**	.767**	.964**	.486**	.790**	.487**	.591**	.676**	.264	.553**	.964**	.704**	.348	.413*	.762**	.790**	1.000**	.789**	.874**
	Sig. (2-tailed)		.000	.004	.082	.075		.000	.030	.000	.000	.000	.006	.000	.006	.000	.000	.159	.000	.000	.000	.059	.023	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
soal6	Pearson Correlation	.920**	.871**	.406*	.153	.713**	1	.341	.797**	.797**	.744**	.436*	.890**	.582**	.674**	.861**	.427*	.690**	.744**	.610**	.453*	.403*	.797**	.890**	.713**	.920**	.865**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.025	.010	.000		.005	.000	.000	.000	.016	.000	.001	.000	.000	.019	.000	.000	.012	.027	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
soal7	Pearson Correlation	.476**	.419*	.623**	.893**	.396**	.341	1	.729**	.474**	.304	.647**	.576**	.832**	.448*	.341	.832**	.512**	.394	.522**	.744**	.626	.729**	.576**	.396**	.476**	.657**
	Sig. (2-tailed)		.009	.022	.000	.000	.030	.085		.000	.000	.103	.002	.001	.000	.013	.000	.004	.103	.003	.000	.084	.000	.001	.030	.004	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
soal8	Pearson Correlation	.866**	.756**	.683**	.607**	.767**	.729**	1	.858**	.687**	.820**	.895**	.735**	.841**	.753**	.818**	.818**	.667**	.818**	.632**	.320	1.000	.895**	.767**	.866**	.866**	.866**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
soal9	Pearson Correlation	.689**	.652**	.491**	.395*	.767**	.797**	.874**	.858**	1	.675**	.630**	.744**	.703**	.591**	.669**	.334	.838**	.675**	.675**	.512**	.441*	.858**	.744**	.767**	.876**	.861**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.066	.001	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.004	.015	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
soal10	Pearson Correlation	.764**	.491**	.233	.253	.964**	.744**	.304	.667**	.675**	1	.321	.809**	.415*	.772**	.733**	.251	.899**	1.000**	.671**	.283	.347	.667**	.809**	.964**	.764**	.821**
	Sig. (2-tailed)		.000	.006	.214	.177	.000	.103	.000	.000		.083	.000	.022	.000	.000	.181	.000	.000	.000	.136	.060	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
soal11	Pearson Correlation	.574**	.430*	.657**	.615**	.486**	.436*	.547**	.820**	.630**	.321	1	.617**	.600**	.675**	.515**	.343	.547**	.321	.799**	.401*	.174	.820**	.617**	.486**	.574**	.688**
	Sig. (2-tailed)		.001	.021	.000	.000	.016	.002	.000	.000	.083		.000	.000	.000	.004	.004	.002	.083	.000	.038	.359	.000	.000	.006	.001	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
soal12	Pearson Correlation	.897**	.719**	.608**	.480**	.760**	.890**	.576**	.895**	.744**	.809**	.617**	1	.685**	.685**	.925**	.547**	.731**	.809**	.848**	.510**	.284	.895**	1.000**	.760**	.897**	.944**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.007	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.002	.000	.000	.000	.004	.159	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
soal13	Pearson Correlation	.714**	.620**	.486**	.514**	.487**	.582**	.832**	.735**	.703**	.415*	.399*	.805**	1	.550**	.315	.641**	.696**	.415*	.378	.836**	.253	.735**	.605**	.487**	.714**	.739**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.007	.002	.000	.000	.000	.000	.022	.029	.000		.002	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.177	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
soal14	Pearson Correlation	.760**	.605**	.340	.372*	.901**	.674**	.446**	.841**	.871**	.772**	.675**	.885**	.560**	1	.549**	.303	.986**	.772**	.658**	.419	.456*	.841**	.665**	.901**	.760**	.861**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.066	.042	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.002		.692	.104	.000	.000	.000	.021	.011	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
soal15	Pearson Correlation	.755**	.692**	.530**	.284	.676**	.861**	.341	.752**	.569**	.733**	.610**	.820**	.315	.619**	1	.473**	.574**	.733**	.711**	.282	.239	.733**	.825**	.676**	.755**	.862**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.003	.128	.000	.065	.000	.001	.000	.004	.000	.000	.002		.008	.001	.000	.000	.162	.204	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
soal16	Pearson Correlation	.326	.539**	.390**	.694**	.264	.427*	.892**	.619**	.334	.251	.343	.547**	.641**	.303	.473**	1	.395**	.251	.410*	.576**	-.070	.619**	.547**	.264	.326	.549**
	Sig. (2-tailed)		.079	.002	.033	.000	.159	.019	.000	.000	.071	.181	.064	.002	.000	.104	.098		.036	.181	.025	.001	.714	.000	.002	.159	.079
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
soal17	Pearson Correlation	.759**	.583**	.281	.426*	.953**	.690**	.512**	.819**	.836**	.889**	.547**	.731**	.869**	.986**	.574**	.396**	1	.869**	.655**	.459	.403*	.819**	.731**	.953**	.759**	.882**
	Sig. (2-tailed)		.000	.045	.060	.000	.000	.004	.000	.000	.000	.002	.000	.000	.000	.000	.001	.030		.000	.000	.011	.027	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
soal18	Pearson Correlation	.764**	.491**	.233	.253	.964**	.744**	.304	.667**	.675**	1.000**	.321	.809**	.415*	.772**	.733**	.251	.899**	1	.671**	.283	.347	.667**	.809**	.964**	.764**	.821**

Lampiran 5

Hasil Penghitungan Deskriptif Statistik Statistics

Tes Awal Percaya Diri		Tes Awal Motivasi	Tes Akhir Percaya Diri	Tes Akhir Motivasi
N	Valid	30	30	30
	Missing	0	0	0
Mean		79.60	79.90	97.50
Median		78.50	76.00	93.50
Mode		90	67	110
Std. Deviation		18.913	20.205	15.033
Variance		357.697	408.231	225.983
Minimum		38	36	67
Maximum		118	114	121
Sum		2388	2397	2925

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown



Lampiran 6

Hasil Uji Normalitas Tests of Normality

Kolmogorov-Smirnov^a

Kelas		Statistic	df	Sig.	Shapiro-Wilk Statistic	df	Sig.
Hasil	Pre Test Percaya Diri	.075	30	.200*	.988	30	.979
	Pre Test Motivasi	.135	30	.173	.932	30	.255
	Post Test Percaya Diri	.166	30	.134	.940	30	.393
	Post Test Motivasi	.236	30	.126	.885	30	.204

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction



Lampiran 7

Hasil Uji Homogenitas Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	6.001	1	58	.077
	Based on Median	3.274	1	58	.076
	Based on Median and with adjusted df	3.274	1	54.839	.076
	Based on trimmed mean	6.309	1	58	.015



Lampiran 8

Hasil Uji Paired Sample t Test Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Tes Awal Percaya Diri - Tes Akhir Percaya Diri	-17.900	6.687	1.221	-20.397	-15.403	-14.662	29	.000
Pair 2	Tes Awal Motivasi - Tes Akhir Motivasi	-31.633	22.789	4.161	-40.143	-23.124	-7.603	29	.000



Lampiran 9

Surat Izin Pengambilan Data



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
PROGRAM PASCASARJANA
PRODI PENDIDIKAN OLAAHRAGA (S2)

Alamat: Jalan Udayana Singaraja-Bali Kode Pos 81116
Telepon: 081999446444 Laman www.pasca.undiksha.ac.id

Singaraja, 14 November 2024

Nomor : 4814/UN48.14/KM/2024
Hal : **Mohon Ijin Pengambilan Data**
Yth. : Kepala Dojang Taekwondo Udayana-Bali

Di, Tempat

Dengan hormat, dalam rangka pengumpulan data untuk Penelitian Tesis mahasiswa Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, kami mohon kesedian Bapak/Ibu untuk dapat menerima dan mengijinkan mahasiswa kami sebagai berikut :

Nama : Okik Hadi Saputra
NIM : 2329121004
Semester : 3
Program Studi : Pendidikan Olahraga (S2)
Judul Tesis : **Pengaruh Pelatihan Imagery dan Konsentrasi Terhadap Percaya Diri dan Motivasi Berprestasi Atlet Taekwondo Dojang Udayana**

untuk mendapatkan data/informasi yang dibutuhkan oleh mahasiswa dalam melakukan penelitian. Atas perhatian, berkenaan dan kerja sama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Menyetujui,

Korprodi S2 Pendidikan Olahraga

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

Sekretaris Prodi S2 Pendidikan Olahraga

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



Mengetahui,
Dekan Prodi S2 Pendidikan Olahraga,
Prof. Dr. Ida Bagus Putu Arnyana, M.Si
NIP. 195812311986011005

Lampiran 10

Surat Pernyataan Melakukan Penelitian

	PENGURUS BESAR TAEKWONDO INDONESIA UDAYANA TAEKWONDO BALI Jl. Bingin Sari No. 81/H, Jimbaran, Badung, Bali Email : udayanataekwondobali@gmail.com HP. 08123946523	
---	---	---

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN

Yang bertandatangan di bawah ini

Nama : Gede Ananda Agasthya
 Jabatan : Ketua Dojang Udayana Bali

Dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa yang beridentitas :

Nama : Okik Hadi Saputro
 NIM : 2329121004
 Program Studi : S2 Pendidika Olahraga

Telah selesai melaksanakan penelitian dan pengambilan data penelitian di Dojang Udayana Bali untuk memperoleh data penelitian dalam rangka penyusunan Tesis yang berjudul : “ Pengaruh Pelatihan *Imagery* dan Konsentrasi Terhadap Percaya Diri dan Motivasi Beprestasi Atlet Takwondo Dojang Udayana “

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sepenuhnya.

Kuta Selatan, 4 Januari 2024
 Pengurus Kabupaten TI Badung
 Dojang Udayana Bali
 Ketua

 Gede Ananda Agasthya

Lampiran 11

Daftar Hadir Atlet Bulan November

DAFTAR HADIR ATLET DOJANG TAEKWONDO UDAYANA - BALI BADUNG 2024													
NO	NAMA ATLET	KELAS	NOVEMBER							ABSEN			
			19	21	23	26	28	30		S	I	A	JML
1	Alvaro Gavriel Bezael Lazarus	VI	*	*	*	*	*	*					
2	Aurelia Calista Putri Ullu	VI	*	*	*	*	*	*					
3	Gede Yuga Tara	VI	*	*	*	*	*	*					
4	I Gusti Putu Wikarna Ardi Murti	VI	*	*	*	*	*	*					
5	I Nyoman Merta Anggara S.P.	VI	*	*	*	*	*	*					
6	I Putu Azka Nararya Satya	VI	*	*	*	*	*	*					
7	Keut Yuro Aditya Putra	VI	*	*	*	*	*	*					
8	Maria Dominique Clara Daur	VI	*	*	*	*	*	*					
9	Mikhaya Valerie N. Sitinjak	VI	*	*	*	*	*	*					
10	Uwnis Alqorni Al-Mutawakil	VI	*	*	*	*	*	*					
11	Yaniva Marianza Tehupuring	VI	*	*	*	*	*	*					
12	Bella Aprilia Ngik	VII	*	*	*	*	*	*					
13	Elkirene Anggrei Sampul	VII	*	*	*	*	*	*					
14	Gernid Grandi Ullu	VII	*	*	*	*	*	*					
15	I Made Dwi Mahendra	VII	*	*	*	*	*	*					
16	Made Brandom Junio	VII	*	*	*	*	*	*					
17	Ni Kadek Candra Kumala Dewi	VII	*	*	*	*	*	*					
18	Ni Kadek Grecia Satya Santorini	VII	*	*	*	*	*	*					
19	Ni Kadek Indah Anandhita A.	VII	*	*	*	*	*	*					
20	Rafael Jonathan Immanuel Sion T.L.T	VII	*	*	*	*	*	*					
21	Zaccheo Nevelson Wang	VII	*	*	*	*	*	*					
22	Anak Agung Istri Danish D.E	VIII	*	*	*	*	*	*					
23	Clara Aurelia Tiffany	VIII	*	*	*	*	*	*					
24	Fnuzan Ibrahim	VIII	*	*	*	*	*	*					
25	Greisy Nacita Ramadhani	VIII	*	*	*	*	*	*					
26	I Gede Bagus Guna Pradipta A.	VIII	*	*	*	*	*	*					
27	I Gusti Agung Ngurah Aryadana	VIII	*	*	*	*	*	*					
28	I Made Ryu R.	VIII	*	*	*	*	*	*					
29	I Putu Devara Mas Nijananda	VIII	*	*	*	*	*	*					
30	Keri Naila Miranda	VIII	*	*	*	*	*	*					
31	Komang Risky Trisandi Adhiya Saka	VIII	*	*	*	*	*	*					
32	Ni Luh Putu Ayu Kusuma Dewi	VIII	*	*	*	*	*	*					
33	I Gede Ricky Fajar Adi Putra	IX	*	*	*	*	*	*					
34	Kadek Anjas Satria Wibawa	IX	*	*	*	*	*	*					
35	Sang Bagus Triana Putra W	IX	*	*	*	*	*	*					
36	I Kadek Dwika Mahariva	X	*	*	*	*	*	*					
37	I Kadek Hendra Dharma Saputra	X	*	*	*	*	*	*					
38	I Komang Gede Mahendra	X	*	*	*	*	*	*					
39	Mahmud Adam D. Alex'yu Sya'ban	X	*	*	*	*	*	*					
40	Brandon Anthony Armstrong	XI	*	*	*	*	*	*					
41	I Putu Sunadi Karang	XII	*	*	*	*	*	*					
42	I Wayan Aditya	Lulus SMA	*	*	*	*	*	*					

Peneliti

Okik Hadi Saputro

Jimbaran 30 Nov 2024

Pelatih

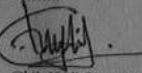
Gede Ananda Agasthya, SH

Lampiran 12

Daftar Hadir Atlet Bulan Desember

DAFTAR HADIR ATLET DOJANG TAEKWONDO UDAYANA - BALI BADUNG 2024																		
NO	NAMA ATLET	KELAS	DESEMBER												ABSEN			
			3	5	7	10	12	14	17	19	21	24	26	28	S	I	A	JML
1	Alvaro Gavriel Bezalel Lazarus	VI					1											
2	Anrelia Calista Putri Ulla	VI				1												
3	Gede Yuga Tara	VI	1			1												
4	I Gusti Putu Wikarna Ardi Murti	VI									1							
5	I Nyoman Merta Anggaroka S.P.	VI	1			1												
6	I Putu Azka Nanarya Satya	VI				1												
7	Kemit Yuro Aditya Putra	VI				1												
8	Maria Dominique Clara Daur	VI					1				1			1				
9	Mikhaya Valerio N. Sitinjak	VI																
10	Uwais Alqorni Al-Mutawakil	VI				1												
11	Yaniya Marianza Tehapuring	VI				5		1										
12	Bella Aprilia Ngik	VII				1												
13	Elkrene Anggrei Sampul	VII	1			1												
14	Gerudi Grandi Ulla	VII	1				1											
15	I Made Dwi Mahendra	VII	1															
16	Made Branddom Junio	VII																
17	Ni Kadek Candra Kumala Dewi	VII				1												
18	Ni Kadek Gracia Salya Santorini	VII																
19	Ni Kadek Indah Anandhita A.	VII	1															
20	Rafael Jonathan Immanuel Sion T.L.T	VII	1															
21	Zaccheo Nevelton Wang	VII	5			1												
22	Anak Agung Istri Damish D.E	VIII				1												
23	Clara Aurelia Tiffany	VIII				1	1											
24	Fauzan Ibrahim	VIII						1										
25	Greisy Nacita Ramadhani	VIII																
26	I Gede Bagus Guna Pradipta A.	VIII	1															
27	I Gusti Agung Ngurah Aryadana	VIII				1												
28	I Made Ryu R.	VIII	5															
29	I Putu Devara Mas Nijaranda	VIII				1												
30	Keni Naila Miranda	VIII	5															
31	Komang Risky Triandi Adhitya Saka	VIII																
32	Ni Luh Putu Ayu Kusuma Dewi	VIII	5															
33	I Gede Risky Fajar Adi Putra	IX	1								5							
34	Kadek Ajas Satria Wibawa	IX																
35	Sang Bagus Triana Putra W.	IX				1												
36	I Kadek Dwika Mahariva	X				1		1										
37	I Kadek Hendra Dharmu Saputra	X	1															
38	I Komang Gede Mahendra	X	1															
39	Mahmud Adam D. Alex'yu Sya'ban	X																
40	Brandon Anthony Armstrong	XI				1												
41	I Putu Sumadi Karang	XII	1			1												
42	I Wayan Aditya	Lulus SMA	1			1		1	1									

Peneliti


Okik Hadi Saputra

Jimbaran, 26 - 12 - 2024

TAE KWON DO
Polatuh

Gede Ananda Agasthya, SH
UDAYANA

Foto Penelitian



Proses Pemanasan Saat Latihan Taekwondo



Foto Penelitian



Penjelasan Tentang Konsentrasi dan Motivasi Berprestasi Kepada Sampel

Foto Penelitian



Pelaksanaan Latihan Dengan Bantuan Imagery dan Konsentrasi

Foto Penelitian



Diskusi dan Evaluasi Setelah Melakukan Latihan

Foto Penelitian



Latihan Bertanding Sesama Atlet

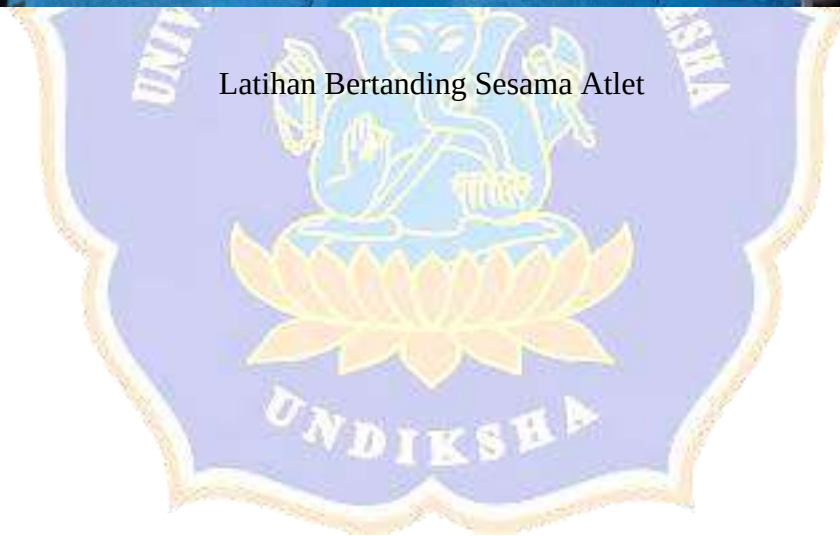


Foto Penelitian



Pengisian Kuesioner Oleh Sampel

Foto Penelitian

LEMBAR PENILAIAN JUDGES
INSTRUMEN PENGUKURAN MOTIVASI BERPRESTASI

NO SOAL	RELEVANSI	
	TIDAK RELEVAN	RELEVAN
1		√
2		√
3		√
4		√
5		√
6		√
7		√
8		√
9		√
10		√
11		√
12		√
13		√
14		√
15		√
16		√
17		√
18		√
19		√
20		√
21		√
22		√
23		√
24		√
25		√

Dewan Penguji

..... Ahli I

.....
Penguji 1 (Prof. Dr.kadek Suranata,M.Pd)
 NIP. 198208162008121002

Lembar Penilaian Judges 1 Kuesioner Motivasi Berprestasi

Foto Penelitian

**LEMBAR PENILAIAN JUDGES INSTRUMEN PENGUKURAN
PELATIHAN IMAGERY DAN KONSENTRASI**

NO SOAL	RELEVANSI	
	TIDAK RELEVAN	RELEVAN
1		√
2		√
3		√
4		√
5		√
6		√
7		√
8		√
9		√
10		√
11		√
12		√
13		√
14		√
15		√
16		√
17		√
18		√
19		√
20		√
21		√
22		√
23		√
24		√
25		√

Dewan Penguji

Uji Ahli II



..... Penguji 2 (Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P)
NIP. 195910181985031002

Lembar Penilaian Judges 2 Kuesioner Motivasi Berprestasi

Foto Penelitian

Kuesioner Pengaruh Pelatihan *Imagery* Dan Konsentrasi Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Taekwondo Dojang Udayana

Identitas Responden

Nama : Fauzan Ibrahim

Tempat/Tanggal Lahir :

Kelas :

Jenis Kelamin :

Petunjuk Pengisian:

- Keterangan: STS = Sangat Tidak Sesuai, TS = Tidak Sesuai, N = Netral, S = Sesuai, SS = Sangat Sesuai
- Jawablah setiap pernyataan sesuai dengan yang Anda alami selama proses pembelajaran daring, dengan membubuhi tanda (✓) pada kolom alternatif penilaian di atas.
- Waktu Pengerjaan maksimal 30 Menit

No.	Dimensi	Indikator	No Item		Jumlah
			Positif	Negatif	
1	Mempunyai tanggung jawab pribadi	Persepsi siswa sebagai seorang pelajar	1		1
		Mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru secara mandiri		1	1
		Berusaha mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru secara disiplin	1		1
2	Menetapkan nilai yang akan dicapai	Menetapkan target pribadi	1		1
		Usaha untuk mencapai target		1	1
3	Berusaha bekerja kreatif	Melakukan hal-hal kreatif dalam belajar	1	1	2
4	Berusaha mencapai cita-cita	Tekun belajar	1		1
		Aktif mencari sumber belajar		1	1
		Enggan meluangkan waktu untuk beristirahat	1	1	2
		Gigih dan tidak cepat putus asa	1	1	2
		Menyukai tantangan	1	1	2
5	Melakukan antisipasi	Melakukan kegiatan untuk mengantisipasi kegagalan	1	1	2
6	Melakukan kegiatan sebaik-baiknya	Menyusun jadwal belajar	1	1	2
		Kesiapan dan aktif mengikuti pelajaran	1	1	2
		Menyukai umpan balik	1	1	2

Kuesioner Motivasi Berprestasi

Foto Penelitian

No.	Dimensi	Indikator	No Item		Jumlah
			Positif	Negatif	
		Menyukai persaingan	1	1	2
Jumlah			13	12	25

No	Pernyataan	Jawaban				
		STS	TS	N	S	SS
1.	Saya memiliki kepercayaan diri yang tinggi sebagai seorang pelajar				✓	
2.	Saya tidak suka mengerjakan tugas guru yang diberikan secara berkala			✓		
3.	Saya berusaha semaksimal mungkin mengerjakan tugas yang diberikan guru dengan rapi dan disiplin				✓	
4.	Saya suka menetapkan target pribadi dalam belajar			✓		
5.	Saya tidak suka melalaikan segala usaha untuk mencapai target dalam belajar				✓	
6.	Saya suka melakukan berbagai hal kreatif untuk mempermudah dalam proses belajar				✓	
7.	Saya tidak suka melakukan hal-hal yang membosankan ketika proses belajar			✓	✓	
8.	Saya sebagai orang yang selalu rajin dan tekun dalam belajar				✓	
9.	Saya tidak suka menggunakan satu sumber belajar, tetapi berbagai sumber belajar				✓	
10.	Saya suka belajar walaupun ketika waktu istirahat			✓		
11.	Saya tidak suka membuang waktu untuk belajar			✓		
12.	Saya orang yang gigih dan terus berjuang ketika belajar				✓	
13.	Saya tidak suka menjadi orang yang mudah berputus asa				✓	
14.	Saya orang yang menyukai tantangan dalam belajar			✓		
15.	Saya orang yang tidak suka jika belajar hal yang sudah dikuasai			✓		
16.	Saya melakukan berbagai kegiatan belajar untuk mengantisipasi kegagalan ketika ujian				✓	
17.	Saya tidak suka jika belajar saya masih kurang untuk menghadapi ujian					✓

Kuesioner Motivasi Berprestasi

Foto Penelitian

No	Pernyataan	Jawaban				
		STS	TS	N	S	SS
18.	Saya selalu menyusun jadwal belajar setiap hari			✓		
19.	Saya tidak suka jika jadwal belajar saya berantakan			✗	✓	
20.	Saya selalu siap dan aktif dalam mengikuti pembelajaran				✓	
21.	Saya tidak suka jika masih belum siap dalam mengikuti pembelajaran			✓		
22.	Saya senang jika diberikan apresiasi/ penghargaan atas hasil belajar yang dicapai				✓	✓
23.	Saya tidak senang jika diberikan hukuman atas kekurangan hasil belajar yang dicapai			✓		
24.	Saya selalu menginginkan prestasi terbaik dalam belajar				✓	
25.	Saya tidak suka jika dikalahkan oleh teman dalam belajar				✓	

Kuesioner Motivasi Berprestasi



Foto Penelitian

LEMBAR PENILAIAN JUDGES
INSTRUMEN PENGUKURAN MOTIVASI BERPRESTASI

NO SOAL	RELEVANSI	
	TIDAK RELEVAN	RELEVAN
1		✓
2		✓
3		✓
4		✓
5		✓
6		✓
7		✓
8		✓
9		✓
10		✓
11		✓
12		✓
13		✓
14		✓
15		✓
16		✓
17		✓
18		✓
19		✓
20		✓
21		✓
22		✓
23		✓
24		✓
25		✓

Dewan Penguji

Uji Ahli I



..... Penguji 1 (Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes.)
NIP. 196705272001121001

Lembar Penilaian Judges 1 Kuesioner Percaya Diri

Foto Penelitian

**LEMBAR PENILAIAN JUDGES INSTRUMEN PENGUKURAN
PELATIHAN IMAGERY DAN KONSENTRASI**

NO SOAL	RELEVANSI	
	TIDAK RELEVAN	RELEVAN
1		√
2		√
3		√
4		√
5		√
6		√
7		√
8		√
9		√
10		√
11		√
12		√
13		√
14		√
15		√
16		√
17		√
18		√
19		√
20		√
21		√
22		√
23		√
24		√
25		√

Dewan Penguji

Uji Ahli II



Penguji 2 (Dr. Dewi Arum WMP, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog.)
NIP. 198008012006042001

Foto Penelitian

Kuesioner Pengaruh Pelatihan *Imagery* Dan Konsentrasi Terhadap Percaya Diri Atlet Taekwondo Dojang Udayana

Identitas Responden

Nama : Anak Agung Istri Danish Demimaysha Erlita
 Tempat/Tanggal Lahir : Denpasar, 16 Mei 2011
 Kelas : VIII
 Jenis Kelamin : Perempuan

Petunjuk Pengisian:

- Keterangan: STS = Sangat Tidak Sesuai, TS = Tidak Sesuai, N = Netral, S = Sesuai, SS = Sangat Sesuai.
- Jawablah setiap pernyataan sesuai dengan yang Anda alami selama proses pembelajaran daring, dengan membubuhi tanda (√) pada kolom alternatif penilaian di atas.
- Waktu Pengerjaan maksimal 30 Menit

Variabel	Faktor	Indikator	No Item		Jumlah
			Positif	Negatif	
Kepercayaan Diri	Optimis	a. Percaya dengan kemampuan diri b. Bersungguh-sungguh c. Memiliki harapan	3	3	6
	Independen	a. Bisa melakukan segala hal secara mandiri b. Bebas menentukan pilihan apapun ketika bertanding	2	2	4
	Sportif	a. Mengakui kesalahan b. Menerima saran/pendapat orang lain c. Menerima hasil pertandingan	3	2	5
	Tidak mencemaskan diri	a. Berani menghadapi lawan b. Tidak memilih-milih lawan c. Bertanding tanpa khawatir cedera	3	3	6
	Bisa beradaptasi	a. Mudah bergaul dengan orang baru b. Bisa menerima teman yang berbeda-beda c. Tidak memilih-milih teman	2	2	4
TOTAL			13	12	25

Kuesioner Percaya Diri

Foto Penelitian

No	Pernyataan	Jawaban				
		STS	TS	N	S	SS
1.	Saya percaya dengan kemampuan diri sendiri ketika bertanding			✓		
2.	Saya selalu bersungguh-sungguh ketika bertanding agar mendapat hasil maksimal				✓	
3.	Saya memiliki harapan untuk berprestasi ketika berlatih dengan serius					✓
4.	Saya tidak percaya diri jika bertanding tanpa dukungan orang lain					✓
5.	Saya tidak bisa bersungguh-sungguh ketika bertanding jika tidak mendapat dukungan dari orang lain					✓
6.	Saya tidak bisa berharap berprestasi jika latihan tidak maksimal				✓	
7.	Saya mampu melakukan segala macam persiapan dalam latihan secara mandiri			✓		
8.	Saya diberikan kebebasan untuk menentukan pilihan ketika bertanding oleh pelatih				✓	
9.	Saya tidak dapat melakukan persiapan secara mandiri ketika bertanding		✓			
10.	Saya tidak dapat menentukan pilihan ketika diberikan kebebasan oleh pelatih			✓		
11.	Saya mengakui jika melakukan kesalahan ketika berlatih					✓
12.	Saya dapat menerima saran dan pendapat dari orang lain untuk memperbaiki diri sendiri					✓
13.	Saya dapat menerima hasil pertandingan meskipun kalah tetap menghargai lawan					✓
14.	Saya tidak bisa mengakui kesalahan jika hal itu disebabkan oleh orang lain			✓		
15.	Saya tidak bisa menerima saran/ pendapat dari orang lain jika itu tidak membangun diri sendiri			✓		
16.	Saya berani menghadapi lawan ketika bertanding				✓	
17.	Saya bertanding tanpa memilih lawan				✓	
18.	Saya bertanding dengan maksimal tanpa khawatir akan cedera					✓
19.	Saya tidak berani menghadapi lawan jika latihan tidak maksimal				✓	
20.	Saya tidak mau bertanding jika lawan lebih tinggi posturnya				✓	

Kuesioner Percaya Diri

Foto Penelitian

No	Pernyataan	Jawaban				
		STS	TS	N	S	SS
21.	Saya tidak mau bertanding jika dalam kondisi cedera					✓
22.	Saya mudah beradaptasi ketika bergaul bersama orang baru	✓				
23.	Saya dapat menerima teman yang memiliki latar belakang yang berbeda-beda					✓
24.	Saya tidak dapat berteman dengan orang yang tidak saya kenal sebelumnya	✓				
25.	Saya tidak memilih teman dalam bergaul					✓

Kuesioner Percaya Diri

