Program Pelatihan *Imagery*

No	Langkah-langkah	Durasi	Tujuan	Kegiatan
1	Pengantar		Memperkenalkan konsep <i>imagery</i> dan manfaatnya.	 Penjelasan teori imagery. Contoh aplikasi imagery 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
	Lati <mark>han V</mark> isualisasi Dasar		Mengembangkan kemampuan dasar visualisasi	- <mark>Memb</mark> ayangkan objek sederhana (misalny <mark>a</mark> , bola, apel).
4	Visualisasi Tujuan		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
	Penguatan Mental	SITAN.	Membangun kepercayaan diri dan ketahanan mental.	orang yang percaya diri dan sukses. Mengulang afirmasi positif. Menghadapi dan mengatasi visualisasi hambatan atau kegagalan.
7	Refleksi dan Umpan B <mark>a</mark> lik	15 menit	KSH	- 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		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		Mengajarkan teknik pernafasan dan relaksasi untuk membantu menenangkan pikiran dan meningkatkan fokus	 Teknik pernafasan dalam-dalam. Meditasi pernafasan. Relaksasi progresif otot
	Latihan Mindfulness	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)
	Penggunaan Teknik Visualisasi		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		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	(ma <mark>si</mark> ng- <mark>mas</mark> ing 1 jam)	Menggunakan latihan kognitif untuk meningkatkan kemampuan fokus dan pemecahan masalah.	daftar
7	Evaluasi <mark>dan</mark> Pemeliharaan	24	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

Correlations

						Correlation																					
		soal1	scal2	50213	soal4	50315	soal6	50217	Blace	50219	scal10	soal11	soal12	soal13	soal14	spall5	soal16	503/17	soal18	soalt9	soal20	soal21	soal22	soal23	502124		skor_total
soal1	Pearson Correlation	1	.510	.608"	.508	.374	.601	.127	.022	.508"	.608	.442	.143	.608	.215	.280	.127	.601"	.475	.550	.550	1.000	.550	.442	.601"	237	.654
	Sig. (2-tailed)	30	.004	.000	.000	.042	.000	.504	.906	.000	.000	.014	.450	.000	.253	.134	.604	.000	.008	.002	.002	.000	.002	.014	.000	206	.000
	N	.510	30	30 384	30	30 474"	375	30 299	30 373	30 384	30 384	30	.227	30 384	30 377	30 359	30 299	30 375	30 289	30 360	30 360	510	30 360	30 311	30 375	30 284	.528"
soal2	Pearson Correlation	.004	1	.036	.384	.008	.041	.299 .1DB	.042	.036	.036	.311	.227	.036	.311	.052	.108	.3/5	.209	.051	.051	.510	.360	.095	.3/5	.284	.528
	Sig. (2-failed)	30	30	30	30	30	30	30	30	.036	30	30	30	30	30	30	.108	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
scal3	Pearson Correlation	.608	.384	1	1.000	.204	.790"	291	.178	1.000	1.000**	.792**	.162	1.000	.236	.31.2	.291	.790**	.779**	849"	.849"	.608	.849**	.782	.780	.493**	.896**
9040	Sig. (2-tailed)	.000	.036		.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
soal4	Pearson Correlation	.608**	.3B4	1.000	1	.204	.780"	291	.178	1.000"	1.000	.782**	.162	1.000"	.236	.312	.291	.780	.778"	849"	.849"	.508	.849	.782	.780"	.483**	.895"
	Sig. (2-tailed)	.000	.036	.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
soal5	Pearson Correlation	.374	A74"	.204	204	1	373	.642	.472**	.204	.204	.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	.DDD	.439	.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
909/6	Pearson Correlation	.601	.375	.780**	.790**	.373	1	292	.271	.780**	.780**	.842**	.247	.790	.254	.466	.292	1.000**	.539**	.949"	.949	.601***	.949***	.842	1.000	.447	.906"
	Sig. (2-tailed)	.000	.041	.000	.000	.042		.117	.148	.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
soal7	Pearson Correlation	.127	.299	.291	291	.642	.292	1	.759	.291	.291	.217	.849	.291	.692**	.269	1.000	.292	211	.297	.297	.127	.297	.217	.292	.239	.522"
	Sig. (2-tailed)	.504	.108	.119	.119	.000	.117		.000	.119	.119	.249	.000	.119	.000	.161	.000	.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
soal8	Pearson Correlation	.022	.373	.178	.178	472"	.271	.759	1	.178	.178	.219	.687"	.178	.500	.425	.759**	.271	.092	.263	.263	.022	.263	.219	.271	.357	.444
	Sig. (2-tailed)	.905	.042	.347	347	.009	.148	.000		.347	.347	244	.000	.347	.005	.019	.000	.148	629	.161	.161	.906	.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
soal9	Pearson Correlation	.608	.384	1.000	1.000	.204	.780	.291	.178	1	1.000	.782	.162	1.000	.236	.312	.291	.780**	.778	.849	.849	.608	.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	.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
soal10	Pearson Correlation	.608**	.3B4°	1.000"	1.000**	.204	.780**	.291	.178	1.000	1	.792**	.162	1.000"	.236	.312	.291	.780**	.778"	.849	.849	.808.	.B49**	.782**	.780"	.493**	.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	.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
soal11	Pearson Correlation	.442	.311	.782**	.782**	.193	.842"	.217	.219	.782	.782**	1	.139	.782"	.210	.403	.217	.842"	.563"	.902"	.902	.442	.902	1.000	.842	.400	.843**
	Sig. (2-failed)	.014	.095	.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
soal12	Pearson Correlation	.143	.227	.162	.162	.789	.247	.849	.687	.162	.162	.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	.000	.188	.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
soal13	Pearson Correlation	.608**	.384	1.000	1.000	.204	.780**	.291	.178	1.000	1.000	.782**	.162	1	.236	.312	.291	.780**	.778**	.849"	.849	.808.	.849	.782	.780	.493**	.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
soal14	Pearson Correlation	.215	.377	.236	236	.646"	.254	.692**	.500**	.236	.236	.210	.618"	.236	1	070	.692"	.254	.150	.244	.244	.215	.244	.210	.254	.181	.441
	Sig. (2-failed)	.253	.040	.209	.209	.000	.175	.000	.005	.209	.209	.265	.000	.209		.712	.000	.175	.427	.193	.193	.253	.193	.265	.175	.340	.015
	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	.280	.359	.312	.312	.147	.455"	.269	.425	.312	.312	.403	.305	.312	070	1	.269	.455	.142	.417	.417"	.280	.417	.403	.455	.288	.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	.008
	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	.127	.299	.291	.291	.642"	.292	1.000	.759	.291	.291	.217	.849"	.291	.692	.269	1	.292	211	.297	.297	.127	.297	.217	.292	239	.622"
	Sig. (2-tailed)	.604	.108	.119	.119	.000	.117	.000	.000	.119	.119	.249	.000	.119	.000	.161		.117	262	.111	.111	.504	.111	.249	.117	.202	.003
soal17	N	.601"	.375	.780**	.780 ^{**}	.373	1.000"	30 292	.271	.780"	.780**	.842"	.247	.780**	.254	.455°	.292	30	.539"	949"	.949"	.601***	.949"	30 842"	1.000"	.447°	.906**
50211	Pearson Correlation																	1									
	Sig. (2-failed)	.000	.041	.000	.000	.042	.000	.117	.148	.000	.000	.000	.188	.000	.175	.012	.117	30	.002	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.013	.000
soal18	N Pearson Correlation	.475	.289	.778	.778 ^m	.081	.539	30 .211	.092	.778	.778	.563	.084	.778	.150	.142	.211	.539	30	.611	.611	.475	811	.563"	.539	30 .318	.673
80810																			1								
	Sig. (2-tailed)	.008	.121	.000	.000	.672	.002	.262	.629 30	.000	.000	.001	.659	.000	.427	.454	.262	.002		.000	.000	.008	.000	.001	.002	.087	.000
soal19	N Pearson Correlation	.550**	.360	.849**	.849**	.336	.949	30 297	.263	.849"	.849**	.902"	.240	.849	3D .244	.417°	.297	.949"	.611 ^{**}	30 1	1.000	.560**	1.000**	.902"	.949	.491	.930"
50015	Sig. (2-tailed)	.002	.061	.000	.849	.070	.000	.111	.161	.000	.000	.902	.244	.000	.193	.022	.111	.000	.011	1	.000	.002	.000	.000	.000	.991	.000
	Sig. (2-tailed)	.002	.061	.000	30	.070	.000	.111	.161	.000	.000	30	.202	.000	.193	.022	.111	.000	30	20	.000	.002	30	.000	.000	30	.000
soal20	Pearson Correlation	.550"	.360	849"	.849 ^{**}	.335	9.49"	297	263	849"	849**	.902**	240	.849"	244	417	.297	949"	.511"	1.000"	30	550**	1.000"	902"	949"	.491"	.930**
200120	Sig. (2-tailed)	.002	.051	.000	.000	.070	.000	.111	.161	000	.000	.000	.202	.000	.193	.022	.111	.000	.000	.000		.002	000	.000	.000	.005	.000
	N 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
soal21	Pearson Correlation	1.000	.510"	.608	.608	.374	.601	.127	.022	.608	.608	.442	.143	.608	.215	.280	.127	.601	.475"	.550"	.550	1	.550	.442	.601	.237	.654
30821	Sig. (2-tailed)	.000	.004	.000	.000	.042	.000	504	.906	000	.000	.014	.450	.000	.213	.134	.504	.000	.008	.002	.002		.002	.014	.000	.206	.000
	N (2-talled)	.000	.004	30	30	.042	30	30	.900	.000	30	30	.430	30	.253 3D	.134	.504	.000	30	.002	.002	30	30	30	30	30	30
soal22	Pearson Correlation	.550**	.360	.849	.849**	.335	.949	297	.263	.849	.849	.902**	.240	.849	.244	.417	.297	.949	.611"	1.000	1.000"	.560**	- 1	.902"	.949"	.491	.930"
	Sig. (2-tailed)	.002	.061	.000	.000	.070	.000	.111	.161	.000	.000	.000	.202	.000	.193	.022	.111	.000	.000	.000	.000	.002		.000	.000	.006	.000
	N N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	.202	30	30	30	30	30	30	.000	30	30	30	30	30	30	30
soal23	Pearson Correlation	.442	.311	.782"	.782"	.193	.842"	217	.219	.782"	.782**	1.000"	.139	.782"	.210	.403*	.217	.842"	.563"	.902"	.902"	.442	.902**	1	.842"	.400	.843"
30413	Sig. (2-tailed)	.014	.095	.000	.782	.308	.000	249	.244	.000	.000	.000	.465	.000	.265	.027	.249	.000	.001	.000	.000	.014	.000		.000	.028	.000
	N 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
soal24	Pearson Correlation	.601	.375	.780	.780	.373	1.000	292	.271	.780	.780	.842	.247	.780	.254	.455	.292	1.000	.539	.949	.949	.601	.949	.842"	1	.447	.906
55527	Sig. (2-tailed)	.000	.841	.000	.700	.042	.000	.117	.148	.000	.000	.000	.188	.000	.175	.012	.117	.000	.938	.000	.000	.000	.000	.000		.013	.000
	N (2-talled)	30	.041	30	30	.042	30	.117	.140	.000	.000	30	.100	30	.1/5	.012	30	.000	30	.000	30	.000	30	30	30	30	30
soal25	Pearson Correlation	.237	.284	.493	.493"	010	447	239	.357	483	.483	.400	.074	.483	.181	.298	.239	.447	.318	.491	.491	.237	.491	.400	447	1	.633"
2000	Sig. (2-tailed)	.208	.129	.007	.402	.959	.013	202	.053	.007	.007	.028	.699	.007	.340	.122	.202	.013	.087	.006	.006	.206	.008	.028	.013		.002
	N 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
skor total	Pearson Correlation	.654	528"	.895"	.895"	484"	.905"	.522"	.444	895"	.895	.843"	.433	.895"	.441	.475**	522"	.906"	.673"	.930"	.930"	.554**	.930	843"	.906"	.533"	1
Januar_setal	Sig. (2-tailed)	.000	.003	.000	.000	.007	.000	.022	.014	000	.000	.000	.433	.000	.015	.008	.003	.000	.000	.000	.000	.000	.000	000	.000	.002	<u> </u>
	N 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
		0.04 hours		- 55		99	50	00		50	- 23	. ~	- 50	30	0.0	~		55	~	99	90	2.0		- 00	90		

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.963	25

N 30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

						Correlation	15																				
		soall	502[2	soal3	50314	SoaB	soal6	50217	Soall	soal9	sixal10	soal11	soal12	soal13	502114	soal15	soal16	502117	soal18	soal19	502120	soal21	soal22	502123	soal24	soal25	skor_total
soal1	Pearson Correlation	1	.774***	.567	.265	.789	.920	A70°	.866	.878	.764	.574"	.897**	.714	.760	.755	.326	.759	.764	.680	.572	.456	.866"	.897	.789	1.000	927"
	Sig. (2-tailed)	30	.000	.001	.157	.000	.000	.009	.000	.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.079	.000	.000	.000	.001 30	.011	.000	.000	.000	.000	.000
soal2	Pearson Correlation	774"	1	.364*	.087	.515"	.871	.418	.756	.692"	.491	.420	.719	.620**	.605	.692**	.539**	.583	.491"	.369	.545	.389	.756	.719	.51.5**	.774"	.747**
	Sig. (2-tailed)	.000		.048	.647	.004	.000	.022	.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 Sig. (2-tailed)	.567"	.364	1	.519	.323	.408	.623	.663	.491	.233	.667	.608	.007	.340	.530"	.033	.291	.233	.638	.396	.211	.000	.608	.323	.567	.599
	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	.087	.519	- 1	.330	.153	.833	.607	.395	.253	.615	.480	.534	.372	.284	.694	.426	.253	.700	.473	186	.607	.480	.330	.265	.522
	Sig. (2-tailed)	.157	.647	.003		.075	.419	.000	.000	.031	.177	.000	.007	.002	.043	.128	.000	.019	.177	.000	.008	.325	.000	.007	.075	.157	.003
508/5	N Pearson Correlation	30 .789	.515 ⁷⁷	.323	30	30	.713	.396	.762 ²⁷	30 .767	.964 ^m	30 .486	.790 ^m	30 487	.901	.676	.264	.953	.954"	.704 ⁷⁷	30 348	30 .413	.762"	.790	1.000	.789	30 874
30413	Sig. (2-tailed)	.000	.004	.082	.075		.000	.030	.000	.000	.000	.006	.000	.005	.000	.000	.159	.000	.000	.000	.059	.023	.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
soal6	Pearson Correlation	.920	.871"	.408	.153	.713	1	.341	.797"	.797**	.744	436	.890**	.582**	.674	.B61 "	A27	.690	.744"	.610	.453	.403	.797"	.890	.713"	920	.865"
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.025	.419	.000	30	.065	.000	.000	.000	.016	.000	.001 30	.000	.000	.019 30	.000	.000	.000	.012	.027	.000	.000	.000	.000	.000
soal7	Pearson Correlation	470°	A18	.623**	833"	396	.341	1	.729	.474"	.304	.547"	.576	.832**	.446	.341	832	.512	.304	522"	.744**	.028	.729	.576	.396	470°	857"
	Sig. (2-tailed)	.009	.022	.000	.000	.030	.065		.000	.008	.103	.002	.001	.000	.013	.065	.000	.004	.103	.003	.000	.884	.000	.001	.030	.009	.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	.663	.607	.762	.797"	.729	1	.858"	.667**	.820	.895"	.735	.841"	.753	.619	.819	.667"	.819"	.632	.320	1.000	.895	.762	.000	.966
	Sig. (2-tailed) N	.000	.000	.000	.000	30	.000	.000	30	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	30	.000	.000	.000	.085	.000	.000	.000	.000	.000
soal9	Pearson Correlation	.879"	.692**	.491"	.395	.767**	.797"	.474"	.858"	1	.876**	.630"	.744"	.703**	.871"	.569"	.334	.836"	.675**	.675"	.512"	.441	.958"	.744"	.787"	.978"	.981"
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.005	.031	.000	.000	.008	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.001	.071	.000	.000	.000	.004	.015	.000	.000	.000	.000	.000
soal10	N Pearson Correlation	764"	30 .491	.233	.253	.964"	744"	30 .304	.667***	.675	30	30	.809	30 .415	.772	.733	.251	.869	1.000	.671 ²²	283	.347	.067 ⁷⁷	.809	.954	.764"	821
30410	Sig. (2-taled)	.000	.006	.214	.177	.000	.000	.103	.000	.000		.083	.000	.022	.000	.000	.181	.000	.000	.000	.130	.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"	420	.667**	.61 5	.486	.436	.547	.820	.630	.321	- 1	.617	.399	.675	.515	.343	.547	.321	.799	.401	.174	820"	.617	.486**	574"	.688**
	Sig. (2-tailed)	.001	.021	.000	.000	.006	.016 30	.002	.000	.000	.083	30	.000	.029	.000	.004	.064	.002	.083 30	.000	.028	.359	.000	.000	.006	.001	.000
soal12	Pearson Correlation	.897**	.719	.608"	480"	.790	.890"	.576"	.895"	.744"	.809	.617"	1	.605**	.685**	.925**	547**	.731	.809**	.848**	.510	.264	895"	1.000	.790**	897"	944"
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.007	.000	.000	.001	.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 Sig. (2-tailed)	.714	.620	.486	.534	.487"	.582	.832"	.735"	.703	.415	.399	.605"	1	.550"	.315	.000	.609	.415	.039	.836"	.253	.735"	.605	.487"	.714"	.730"
	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**	.695**	.550**	1	.549**	.303	.986	.772**	.668"	.419	.456	.941	.685**	.901**	.760**	.961"
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.065	.043	.000	.000	.013	.000	.000	.000	.000	.000	.002		.002	.104	.000	.000	.000	.021	.011	.000	.000	.000	.000	.000
soal15	N Pearson Correlation	.755 ¹¹	.692 ³¹	.530"	.284	.676"	.861**	.341	.753"	30 .569 ¹¹	.733**	.615"	.925"	.315	.649 ⁶⁹	30	.473 ²⁴	.674 ¹⁰	.733 ¹¹	.771 ²²	30 262	.239	.763"	.925 ⁶⁹	.676"	.765 ¹¹	.802 ²¹
	Sig. (2-taled)	.000	.000	.003	.128	.000	.000	.065	.000	.001	.000	.004	.000	.090	.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 Sig. (2-tailed)	.326	.539"	.390	.000	.264	.427	.832"	.619"	.334	.251 .181	.343	.547	.641	.104	.473" .008	1	.396	.251	.410°	.576**	070	.619"	.547	.264	.326	.002
	Sig. (2-tailed)	.079	.002	.033	.000	.159	.019	.000	.000	.071	.181	.064	.002	.000	.104	.008	30	30	.181	.025	.001	.714	.000	.002	.159	.079	.002
soal17	Pearson Correlation	.759	.583	.281	.426	.953"	.690	.512"	.819"	.836	.869	.547""	.731**	.609	.986	.574	.396	1	.869**	.655"	.459	.403	.819"	.731	.953**	.759	882"
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.132	.019	.000	.000	.004	.000	.000	.000	.002	.000	.000	.000	.001	.030		.000	.000	.011	.027	.000	.000	.000	.000	.000
soal18	N Pearson Correlation	30 .764**	30 .491	.233	30 .253	.964"	30 .744***	30	.667**	.675"	1.000	30	30 .809	30 .415	.772	.733"	.251	30 869	30	671 ¹¹	30 283	.347	667"	30 .809	.964"	764"	30 821"
80810	Sig. (2-tailed)	.000	.006	.214	.177	.000	.000	.103	.000	.000	.000	.083	.000	.022	.000	.000	.181	.000		.000	.130	.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
soal19	Pearson Correlation	.690"	.369"	.639"	.700	.704"	.610	.522"	.819	.675	.671	.799	.848	.379	.658	.771"	.410	.655"	.671	1	.313	.105	.919"	.848	.704	.690**	.913"
	Sig. (2-tailed)	.000	.045	.000	.000	.000	.000	.003	.000	.000	.000	.000	.000	.039	.000	.000	.025	.000	.000	30	.092	.683	.000	.000	.000	.000	.000
soal20	Pearson Correlation	.572"	.545"	.396	.473"	.348	.453	.744"	.632"	.512"	.283	.401	.510"	.836"	.419	.262	.576**	.469	.283	.313	1	.145	.632"	.510	.348	.572"	.605"
	Sig. (2-tailed)	.001	.002	.030	.008	.059	.012	.000	.000	.004	.130	.028	.004	.000	.021	.152	.DD1	.011	.130	.092		.443	.000	.004	.059	.001	.000
	N	.456°	30	.211	30 -186	30 413	3D 4D3	30 .028	30 320	30	30	30 174	30 264	.253	30 455	30	.07D	30 403	30	.105	30 146	30	.320	30 264	3D 413	30 456	30
soal21	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	.456 B11	389	262	186 325	A13	.403	.D28	.320	.441	.347	.174	.264	.253	A55	.239	070 714	A63	.347	.105	.146	1	.320	150	.413	.456 .011	.397
	N 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
soal22	Pearson Correlation	.866"	.756	.663	.607	.762	.797	.729	1.000	.858	.667	.820	.895	.735	.841	.753	.619	.819	.667**	.819**	.632	.320	1	.895	.762	.866	.966
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.085		.000	.000	.000	.000
soal23	N Pearson Correlation	30 897"	.719	.608	.480°°	.790	30 890	.576 ¹¹	.895***	.744	809**	.617	1.000	.605**	.685	.925	.547 ^{**}	.731	.809"	.848	.510	.264	895"	30	.790 ^{**}	30 897"	944"
30810	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.007	.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.002	.000	.000	.000	.004	.159	.000	<u>'</u>	.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
soal24	Pearson Correlation	.789"	.615	.323	.330	1.000	.713	.396	.762	.787"	.964"	.496	.790"	.487	.901	.676"	.264	.953	.984"	.704"	.348	.413	.762"	.790	1	.789"	974"
	Sig. (2-tailed)	.000	.004	.082	.075	.000	.000	.030	.000	.000	.000	.006	.000	.005	.000	.000	.159	.000	.000	.000	.059	.023	.000	.000	30	.000	.000
soal25	Pearson Correlation	1.000"	.774"	.567	.265	.789"	.920"	.470 ¹¹	.855"	.878	.764	.674"	.897"	.714**	.760	.755**	.325	.759	.764"	.680"	.572	.456	.866"	.897"	.789**	1	927"
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.001	.157	.000	.000	.009	.000	.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.079	.000	.000	.000	.001	.011	.000	.000	.000		.000
skor total	N Pearson Correlation	927"	.747	.599	522"	.874"	.865	30 657"	.966	.881	30 821	.688	.944	.730 ⁰⁰	.861	.802	30 549	.882	.821 ^{**}	30 813	.605	30	966"	.944	.874	927"	30
4001_10(3)	Big. C-tailedi	.000	.000	.000	.003	.874	.000	.000	.000	.000	.821	.000	.944	.000	.891	.600	.002	.882	.621	.000	.000	.030	.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

^{**.} Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed

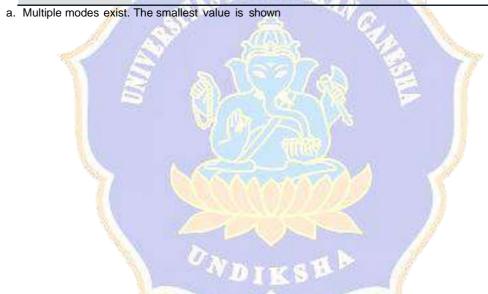
Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.975	25

Hasil Penghitungan Deskriptif Statistik Statistics

Tes Aw	al Percaya Dir	ri	Tes Awal Motivasi	Tes Akhir Motivasi			
				Percaya Diri			
N	Valid	30	30	30	30		
	Missing	0	0	0	0		
Mean		79.60	79.90	97.50	111.53		
Median		78.50	76.00	93.50	116.00		
Mode		90	67	110	98 ^a		
Std. De	viation	18.913	20.205	15.033	10.184		
Varianc	е	357.697	408.231	225.983	103.706		
Minimur	n	38	36	67	89		
Maximum		118	114	121	124		
Sum		2388	2397	2925	3346		



Hasil Uji Normalitas Tests of Normality

Kolmogo	orov-Smirnov ^a	Shapiro-Wilk					
	Kelas	Statistic	df	Sig.	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



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



Hasil Uji Paired Sample t Test Paired Samples Test

		_ га 		red Differenc					
					95% Co	nfidence			
					Interva	al of the			Sig. (2-
			Std. Deviation	Std. Error	Diffe	rence			tailed)
		Mean		Mean	Lower	Upper	t	df	
Pair 1	Tes Awal Percaya Diri - Tes	-17.900	6.687	1.221	-20.397	-15.403	-14.662	29	.000
A	Akhir Percaya Diri								
Pair 2	Tes Awal Motivasi - Tes	-31.633	22.789	4.161	-40.143	-23.124	-7.603	29	.000
A	Akhir Motivasi		.A.						



Surat Izin Pengambilan Data



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

PROGRAM PASCASARJANA PRODI PENDIDIKAN OLAHRAGA (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

: Mohon Ijin Pengambilan Data

: Kepala Dojang Taekwondo Udayana-Bali Yth.

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 :

: Okik Hadi Saputra : 2329121004 NIM

: 3 Semester

Program Studi : Pendidikan Olahraga (S2)

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

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

Menyetujui,

Korprodi S2 Pendidikan Olahraga

S2 Pendidikan OLahraga

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

NIP. 198003112008121002

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

NIP. 198410252008121002

us Putu Arnyana, M.Si NIP. 195812311986011005

engetahui. rektur.

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

Daftar Hadir Atlet Bulan November

	NAMA ATLET	KELAS	19	T 21	23	NO	VEM 28		2400	JUL E	THE AV	S	AB	SEN	1
1	Alvaro Gavriel Bezalel Lazarus	VI	1	1	1		20	.50				3		1	13
2	Aurelia Calista Putri Ullu	VI	2	40	16	12	160	1020		- 6			No.		
	Gede Yuga Tara	VI		-		î	-		1	-			1		
	I Gusti Putu Wikarna Ardi Murti	VI			-										
	I Nyoman Merta Anggareka S.P.	VI			1	5	-				i ki				
	I Putu Azka Nararya Satya	VI					110								
	Ketut Yuro Aditya Putra	VI	*		15			*							
_	Maria Dominique Clara Daur	VI	1	10	*	i	91	i							L
9	Mikhaya Valerie N. Sitinjak	VI	2			20	(4)								L
	Uwnis Alqorni Al-Mutawakil	VI	100			14									L
	Yaniva Marianza Tehupuring	VI	•	100	-		-								L
	Bella Aprilia Ngik	VII			-			-							1
	Elkirene Anggrei Sampul	VII	1		i	î									1
	Gerald Grandi Ullu	VII	150		Helik		119	1							4
	I Made Dwi Mahendra	VII			100	1		1					-		¥
	Made Branddom Junio Ni Kadek Candra Kumala Dewi	VII				-		*	7			-	-		4
	Ni Kadek Grecia Salva Santorini	VII		-	-	1				100					1
	Ni Kadek Indah Anandhita A	VII	-	-				-							Ц
MINERAL STREET	Rafael Jonathan Immanuel Sion T.L.T	VII	-			A .		- Almi							ļ
	Zaccheo Nevelson Wang	VII			10000	100 P	2					-	-		+
	Anak Agung Istri Danish D.E	VIII	3			123									÷
	Clara Aurelia Tiffany	VIII		-	ī	100 M	-		-			-			4
	Fauzan Ibrahim	VIII	Ville III	-							-				+
	Greisya Nacita Ramadhani	VIII			100	E50	-				-				+
	I Gede Bagus Guna Pradipta A.	VIII	100000	100	100	A					-	-	-	-	+
	I Gusti Agung Ngurah Aryadana	VIII		TIBE TO		A MA	100		Name of Street			-	+		+
	I Made Ryu R.	VIII	20	2		100				Contract of the Contract of th					٠
	l Putu Devara Mas Nijananda	VIII	400		1250										۲
	Keni Naila Miranda	VIII			14										t
	Komang Risky Trisandi Adhitya Saka	VIII			8	10					-				t
	Ni Luh Putu Ayu Kusuma Dewi	VIII	1 60	1000		12	1								۲
	I Gede Ricky Fajar Adi Putra	LX	Wei		i	i	100	1		1					t
	Kadek Arijas Satria Wibawa	IX		100.00	100	NEG.		-			1				t
	Sang Bagus Triana Putra W	IX	1		102-103										t
	I Kadek Dwika Mahariya	X	Ni,em		No.										t
	I Kadek Hendra Dharma Saputra	X		100		76	The state of	1 10			100			Tiens.	Ť
	I Komang Gede Mahendra	х	1/4		1148	12		1							t
	Mahmud Adam D. Alex'yu Sya'ban	X								=					t
	Brandon Anthony Armstrong	XI		198	100										t
	1 Putu Sumadi Karang	XII	III-AT	1121	i	1									۰
	I Wayan Aditya	Lulus SMA				A									t

Lampiran 12 Daftar Hadir Atlet Bulan Desember

NAMA ATLET Gavriel Bezalel Lazarus Calista Putri Ullu uga Taru Putu Wikarna Ardi Murti an Merta Anggareka S.P.	VI VI VI	3	5	7	10	12	-	SEM 17		71	24	26	19		S	SISI	A	JML.
Calista Putri Ullu uga Taru Putu Wikarna Ardi Murti an Merta Anggareka S.P.	VI	ROLL.			Name and Address of the Owner, where						Mark St.	20	20		-	STEEL STEEL		
Calista Putri Ullu uga Taru Putu Wikarna Ardi Murti an Merta Anggareka S.P.		100		i Silediy	1		2		1		122							
uga Taru Putu Wikurna Ardi Murti un Merta Anggareka S.P.	VI	BUILDING.	131		1		-	020		9	0		-0		MA			1 11 /2
nn Merta Anggareka S.P.	A STREET, SQUARE, SQUA	N'			1	(80)	2	100	2	833	2	-						
	VI			45		28	*	3	8	4	2	-						
	VI	ř	(4)	100	ī	100	•	200	100	-	-							
izka Namrya Satya	VI	+	10	10.53	1		18	1		(43)	*	No.						
uro Aditya Putra	VI	1200			1	BISSCHMOT	2	(0)	35		-		=					
Sominique Clara Daur	VI	100	No.	1	*	i	6	10.20	1	-						10-11-2		
valerie N. Sitinjak	VI		-	E-200	i	DE VIII	0	SC 330		100	0.00		=					
Alqorni Al-Mutawakil	VI		1	1	5	10.40	1	Distance of the last		100-031 100-031		100	=		-			
Marianza Tohupuring		Number	-	A STATE OF THE PERSON		100	1	-		10000		Season.						
		1000		-	250	-		No.	_		_	=						
		No.	-	G STATE OF	1000	-	_	-	_	2	_							
				100				721		1	2	18750			-			
			_			100-500		12.50		123	_	1000						
		123			_	07-11	-30		_	157633	1880		No.		103411			
	VII			10.00		IS III	DE S		1									
	VII	8		1		100						190	MSW					
	VII	100				1		No.				100		9		1		
	VII	5		15:25		100					E	00	靊					
	VIII	250		-	i	0	•	,		100								
	VIII				i	1	100	800			•							
bruhim	VIII			-		100				10			1000	10				
Nacita Ramadhani	VIII	100			TO S			100			1000		000	0			100	
Bugus Gunn Pradipta A.	VIII	1	0		12/33			100		BEO.			100					
igung Ngurah Aryadana	VIII				i	4	1	100	9		7,00							
	VIII	5	1	100	3					21	(0)	20					000	
	VIII	1600	I sal			1	10-57		*	-	*	1 (4)		0.0	Hall			
	200		Nan		0		220		UE	E W							200	
		DESCRIPTION	Name and Address of the Owner, where	Quantity.	District or other Designation of the last	1	THE PARTY OF	- Contract of	158			0						
	District Co.	USS-EREE	BIGGS SERVICE	-	-	THE REAL PROPERTY.	-	West Street	SHADOW.									
			THE REAL PROPERTY.	- SAMESTINE		Name and Address of	-	=		STATE OF THE PARTY.		DENT	10					
		CONTRACTO	NUMBER	Upportage.	THE REAL	WINDOW	-	=	and the same of		=					NO.		
		100000000	Name and Address of the Owner, where the Owner, which is the Owner, where the Owner, which is the	NAME AND ADDRESS OF	1				BUTTO		30	4						
		UDSTAINING		_		-		-	Continued		-	-		1111			F	
riendra Diarma Saputra			_	30000	BACKSON.	Series .	-		SEE SECOND	20000000	•	1				-		
			S SALESCONIA		_	MATRICIPIS	STREET, SQUARE,	-		=		_				19-14		
		NAME OF TAXABLE PARTY.	HEATE IN	BOSINGS	1000	L-PERSONAL PROPERTY.	-		Section 12	REAL PROPERTY.	_				4			1 1
		SCHOOL ST		-			COMMODIS			STATE OF THE PERSON	_			Variable of	1000			-
				-			-	9.4			Committee of				-			
	serifia Ngik Anggrei Sampul Frandi Ullu Dwi Mahendra Frandi Ullu Dwi Mahendra Frandi Ullu Dwi Mahendra Frandi Ullu Frandi Ullu Frandi Ullu Frandi Ullu Frandi Ullu Frandi Hamanila Dewi K Grecia Salya Santorini K Indah Anandhita A. Dourthan Immanuel Sion T.L.T Nevelison Wang Jung Istri Danish D.E Frechi Tiffany Frandi D.E Frechi Tiffany Frandi A. Lagung Fradipta A. Lagung Rajarah Aryadana Ryu R Fewara Mas Nijaranda Jahan Kustana Pata Aya Kustana Dewi Lisiky Fajar Adi Putra Lajas Satria Wibawa Juna Aya Kustana Dewi Lisiky Fajar Adi Putra Lajas Satria Wibawa Juna Satria Wibawa Jun	seriia Ngik Angarei Sampul Andi Ullu Doni Mahendra Andi Angarei Angar	seilia Ngik Anggrei Sampul Anggrei Sampul Juli Jundi Ullu Doni Mahendra manddom Junio K Candra Kumulan Dewi C Grecia Salya Santorini K Gandra Kumulan Dewi C Grecia Salya Santorini Juli S Grecia Salya Santorini Juli Nevelson Wang Juli S Londal Anandhita A. Juli J Nevelson Wang Juli S Londal Anandhita D.E Juli S Londal Santorini Juli S Londal Manandhita D.E Juli S Londal Santorini Juli J Londal Santorini Juli Jul	seilia Ngik Angarei Sampul Angarei Sampul Vii i o imndi Ulhi Dui Mahendra viii i - boud Mahendra viii i - sanddom Junio k Gandra Kumula Dewi k Gandra Kumula Dewi viii - k Gandra Kumula Dewi viii - sanddom Junio sanddom	Stilin Ngilk	srifin Ngik Anggrei Sampul Yil Anggrei Sampul Vil Anggrei Sampul Anggrei Sampul Vil Anggrei Sampul Anggrei Sampul Vil Anggrei Sampul Anggre	Section Sect	Stilin Ngilk	Strike S	Section Sect	Stilin Ngilk	Strike S	Stilin Ngilk	Striffin Ngilk	Striffin Ngilk	Anggrei Sampul	Simila Ngik Anagrei Sampul VII Anagrei Sampul VIII Anagrei Sampul Anagrei Sampul	Striffs Ngik



Proses Pemanasan Saat Latihan Taekwondo







Penjelasan Tentang Konsentrasi dan Motivasi Berprestasi Kepada Sampel





Pelaksanaan Latihan Dengan Bantuan Imagery dan Konsentrasi





Diskusi dan Evaluasi Setelah Melakukan Latihan



Latihan Bertanding Sesama Atlet

NDIKSHA





Pengisian Kuesioner Oleh Sampel

SOAL TIDAK RELEVAN 1 2 3 4 5 6 7 8 : 9 10 11 12 13 14 15 16	RELEVAN
4 5 6 7 8 . 9 10 11 12 13 14 15	
4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15	
4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15	
5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15	
6 7 8 9 10 11 12 13 14	
7 8 9 10 11 12 13 14 15	
8 9 10 11 12 13 14 15	į,
9 10 11 12 13 14 15	į,
10 11 12 13 14 15	, v
11 12 13 14 15	V
12 13 14 15	
13 14 15	V
14 15	
15	X
72172	V
16	V
	V
17	V
18	V
19	Y .
20	V.
21	
22	<u> </u>
23	\\
24	N ₁
25	V
Dewan Penguji	

Lembar Penilaian Judges 1 Kuesioner Motivasi Berprestasi

NO	RELEVA	MAN DATE OF THE PARTY OF THE PA
SOAL	TIDAK RELEVAN	RELEVAN
2		¥
3		V
		√
5		1
		V
6		√
7		√
8 9		\
		V
10		√
11		V
13		V
14		V
15		
16		1
17		V
18		<u> </u>
19		V
20		
21		
22		j
23		
24		-
25	State State of the	į
		- W
П	Dewan Penguji	

Lembar Penilaian Judges 2 Kuesioner Motivasi Berprestasi

Kuesioner Pengaruh Pelatihan Imagery Dan	Konsentrasi Terhadap
Motivasi Berprestasi Atlet Tackwondo	Dojang Udayana
	- Jang Cuayana

* Fautan Ibrahim

Identitas Responden

Nama	
Tempat/Tanggal	Lahir
Kelas	

WINS .	* F
	* ************
enis Kelamin	
	7 777 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7

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 (V) pada kolom alternatif penilaian di atas.

Waktu Pengerjaan maksimal 30 Menit

No.	Dimensi	Indikator	No	Item	
1	100		Positif	Negatif	Jumlal
1	Mempunyai tanggung jawab	Persepsi siswa sebagai seorang pelajar	1		1
	pribadi	Mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru secara mandiri		1	1
		Berusaha mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru secara disiplin	I		1
2	Menetapkan nilai	Menetapkan target pribadi	1		1
	yang akan dicapai	Usaha untuk mencapai target		1	1
3	Berusaha bekerja kreatif	Melakukan hal-hal kreatif dalam belajar	1	1	2
4	Berusaha mencapai	Tekun belajar	1		1
	cita-cita	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	I.	2
6	Melakukan kegiatan	Menyusun jadwal belajar	1	1	2
	sebaik-baiknya	Kesiapan dan aktif mengikuti peajaran	1	1	2
	40000 - 200	Menyukai umpan balik	1	1	2

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

No	Pernyataan			Jav	vaba	n
		STS	TS	N	S	SS
1.	Saya memiliki kepercayaan diri yang tinggi sebagai seorang pelajar				1	
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				1	
4.	Saya suka menetapkan target pribadi dalam belajar			1		
	Saya tidak suka melalaikan segala usaha untuk mencapai target dalam belajar				1	
6.	Saya suka melakukan berbagai hal kreatif untuk mempermudah dalam proses belajar				/	
7.	Saya tidak suka melakukan hal-hal yang membosankan ketika proses belajar			1	1	
8.	Saya sebagai orang yang selalu rajin dan tekun dalam belajar				V	
9.	Saya tidak suka menggunakan satu sumber belajar, tetapi berbagai sumber belajar				1	
10.	Saya suka belajar walaupun ketika waktu istirahat			/		
11.	Saya tidak suka membuang waktu untuk belajar			1		
12.	Saya orang yang gigih dan terus berjuang ketika belajar				1	
13.	Saya tidak suka menjadi orang yang mudah berputus asa				1	
14.	Saya orang yang menyukai tantangan dalam belajar			1		
15.	Saya orang yang tidak suka jika belajar hal yang sudah dikuasai		10	1	-	
16	Saya melakukan berbagai kegiatan belajar untuk mengantisipasi kegagalan ketika ujian				V	
17.	Saya tidak suka jika belajar saya masih kurang untuk menghadapi ujian		U			1

No	Pernyataan			Jaw	vaba	1
18		STS	TS	N	S	SS
	Saya selalu menyusun jadwal belajar setiap hari			1		
	Saya tidak suka jika jadwal belajar saya berantakan			1	1	
-	Saya selalu siap dan aktif dalam mengikuti pembelajaran				1	
21,	Saya tidak suka jika masih belum siap dalam mengikuti pembelajaran			1	10000	
22.	Saya senang jika diberikan apresiasi/ penghargaan atas hasil belajar yang dicapai				(1
23.	Saya tidak senang jika diberikan hukuman atas kekurangan hasil belajar yang dicapai			1		U
24.	Saya selalu menginginkan prestasi terbaik dalam belajar				1	
25.	Saya tidak suka jika dikalahkan oleh teman dalam belajar				1	

Kuesioner Motivasi Berprestasi

DADIESHP

NO _	RELEVA	CONTRACTOR OF THE PARTY OF THE
SOAL	TIDAK RELEVAN	RELEVAN
1		1
2		V
3		V
4		V
5		1
6		1
7		V
8		V
9		1
10		1
11		1
12		1
13		V
. 14		1
15		N
16		V
17		V
18		N
19		N
20		N
21		V
22		N
23		V
24		N
25		V
	Dewan Penguji	
I		

Lembar Penilaian Judges 1 Kuesioner Percaya Diri

NO	RELEVANSI		
OAL	TIDAK RELEVAN	RELEVAN	
1		V	
2		√	
3		V	
4		V	
5		V	
6		V	
7		V	
8		√	
9		√	
10		V	
11		1	
12		N	
13		N N	
14		V	
15		N	
16		No.	
17		N N	
18		V _c	
19		V	
20		7	
21		7	
22			
23	Min Carlotte Company		
24			
25			
	Dewan Penguji		
i II			
125 120			

Lembar Penilaian Judges 2 Kuesioner Percaya Diri

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 Denposor, 16 Mei 2011

Kelas
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

X2 - 1 1	145 ME 22	# PROPERTY.	No	L. L.	
Variabel	Faktor	Indikator	Positif	Negatif	Jumlah
	Optimis	a. Percaya dengan kemampuan diri b. Bersungguh-sungguh c. Memiliki harapan	3	3	6
Kepercayaan Diri	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

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

No	Pernyataan	Jawaban				
		STS	TS	N	S	SS
21.	Saya tidak mau bertanding jika dalam kondisi cedera					1
22.	Saya mudah beradaptasi ketika bergaul bersama orang baru	1				
23.	Saya dapat menerima teman yang memiliki latar belakang yang berbeda-beda					/
24.	Saya tidak dapat berteman dengan orang yang tidak saya kenal sebelumnya	1				
25.	Saya tidak memilih teman dalam bergaul					/

