

**PENGARUH *IMAGERY TRAINING* TERHADAP TINGKAT  
KEPERCAYAAN DIRI ATLET *KYORUGI* CABANG OLAHRAGA  
TAEKWONDO DOJANG THE MASTER TAEKWONDO CLUB**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapat gelar  
Sarjana pendidikan  
Program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Oleh:

Rifdah Naafi Nakhafi

NIM 19602241039

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2023**

**PENGARUH *IMAGERY TRAINING* TERHADAP TINGKAT  
KEPERCAYAAN DIRI ATLET *KYORUGI* CABANG OLAHRAGA  
TAEKWONDO DOJANG THE MASTER TAEKWONDO CLUB**

Rifdah Naafi Nakhafi

19602241039

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Tingkat kepercayaan diri atlet Taekwondo Dojang The Master Taekwondo Club. (2) Pengaruh *Imagery training* terhadap kepercayaan diri atlet Taekwondo Dojang The Master Taekwondo Club.

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Menggunakan metode eksperimen dengan desain *One Group Pretest and Post Test Design*. Populasi Penelitian ini menggunakan *probability* sampling dengan jenis simple random sampling. Sampel dalam penelitian ini merupakan atlet *kyorugi* Club The Master Taekwondo Club berjumlah 30 orang atlet. Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan angket berupa *pretest* dan *posttest*. Penelitian ini menggunakan uji Normalitas dan uji Homogenitas untuk memenuhi uji prasyarat analisis. Penelitian ini menggunakan Uji t untuk mengukur pengaruh *imagery training* terhadap tingkat kepercayaan diri atlet Taekwondo.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Setelah dilakukannya tes dapat disimpulkan bahwa data *Pretest* dan *posttest* menunjukkan Kepercayaan diri atlet Taekwondo Dojang The Master Taekwondo Club tergolong tinggi dengan nilai 43% untuk *pretest* dan 47% untuk *posttest*, (2) Setelah dilakukannya *treatment* Terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *imagery* terhadap peningkatan rasa kepercayaan diri atlet taekwondo dojang the master taekwondo club dibuktikan dengan nilai t hitung  $15,580 > t$  tabel 2,045, dan nilai signifikansi  $0,001 < 0,05$ .

**Kata kunci :** *Imagery Training*, Kepercayaan Diri, Taekwondo

**EFFECT OF IMAGERY TRAINING TOWARDS THE LEVEL OF SELF-  
CONFIDENCE OF KYORUGI TAEKWONDO DOJANG ATHLETES  
FROM THE MASTER TAEKWONDO CLUB**

Rifdah Naafi Nakhafi

19602241039

***ABSTRACT***

This research aims to determine: (1) the level of self-confidence of taekwondo athletes at Dojang The Master Taekwondo Club, and (2) the effect of imagery training towards the self-confidence of taekwondo athletes at Dojang The Master Taekwondo Club.

This research used a descriptive quantitative approach. The research used an experimental method with a One Group Pretest and Post Test Design. This research population used probability sampling with simple random sampling. The research sample was for about 30 Kyorugi athletes from The Master Taekwondo Club. This research data collection technique used a questionnaire in the form of a pretest and posttest. This research used the Normality test and Homogeneity test to fulfill the analysis prerequisite tests. This research used the t test to measure the effect of imagery training on the level of self-confidence of taekwondo athletes.

The results of the research show that (1) after conducting the test it can be concluded that the pretest and posttest data show that the self-confidence of taekwondo athletes of Dojang The Master Taekwondo Club is relatively high with a score of 43% for the pretest and 47% for the posttest, (2) After the treatment there is a significant effect of the significance of imagery training in increasing the self-confidence of taekwondo athletes of Master Taekwondo Club as it is proven by the calculated t value at  $15.580 > t$  table at 2.045, and the significance value of  $0.001 < 0.05$ .

**Keywords:** Imagery Training, Self-Confidence, Taekwondo

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rifdah Naafi Nakhafi  
NIM : 19602241039  
Departemen : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Judul TAS : Pengaruh *imagery training* terhadap tingkat kepercayaan diri atlet kyorugi cabang olahraga taekwondo dojang the master taekwondo club

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri \*). Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.



Yogyakarta, 20 November 2023

*Rifdah Naafi Nakhafi*  
Rifdah Naafi Nakhafi  
NIM. 19602241039

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH *IMAGERY* TRAINING TERHADAP TINGKAT  
KEPERCAYAAN DIRI ATLET *KYORUGI* CABANG OLAHRAGA  
TAEKWONDO DOJANG THE MASTER TAEKWONDO CLUB**

Disusun Oleh:

Rifdah Naafi Nakhafi  
19602241039

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 20 November 2023

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



Dr. Fauzi, M.Si.  
NIP 196312281990021002

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Dr. Fauzi, M.Si.  
NIP 196312281990021002

## LEMBAR PENGESAHAN

### PENGARUH *IMAGERY TRAINING* TERHADAP TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI ATLET *KYORUGI* CABANG OLAHRAGA TAEKWONDO DOJANG THE MASTER TAEKWONDO CLUB

#### TUGAS AKHIR SKRIPSI

**RIFDAH NAAFI NAKHAFI**  
19602241039

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir

Fakultas Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 4 Desember 2023

#### TIM PENGUJI

| Nama/Jabatan  | Tanda Tangan  | Tanggal    |
|---|---|------------|
| Dr. Fauzi, M.Si<br>(Ketua Penguji)                          |  | 29-12-2023 |
| Dr. Ratna Budiarti, S.Pd., M.Pd<br>(Sekretaris Tim Penguji) |  | 27-12-2023 |
| Dr. Lismadiana, M.Pd<br>(Penguji Utama)                     |  | 22-12-2023 |

Yogyakarta, 29 Desember 2023  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S. Or., M. Or.  
NIP. 198306262008121002

## **MOTTO**

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan  
kesanggupannya”

(Q.S al Baqarah: 286)

Kesempatan kamu untuk sukses disetiap kondisi selalu dapat diukur oleh  
seberapa besar kepercayaan kamu pada diri sendiri.

(Robert Collier)

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segala puji dan syukur kepada Allah SWT dan atas dukungan dan doa dari orang tercinta, pada akhirnya skripsi ini dapat di selesaikan dengan baik dan tepat waktu. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia saya persembahkan kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan kesehatan, rahmat, hidayah, rezeki dan semua yang saya butuhkan .
2. Ibu tercinta Ervina, Bapak Hari Susanta, yang telah memberikan kasih sayang dan cinta. Selalu memberikan yang terbaik, membimbingku menjadi perempuan yang kuat, tidak mudah putus asa serta tidak henti memberikan doa dan dukungan.
3. Adik tersayang, Melia Dwi Perdani, yang telah memberikan bantuannya baik secara moril maupun materi. Terimakasih untuk segala supportnya dan telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bulik Ismi yang juga memberikan dukungan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Keluarga besar yang juga memberikan doa dan dukungannya sehingga skripsi ini dapat selesai.
6. Yang terkasih Ahmad Shodiq, yang juga selalu ada untuk memberikan doa dan dukungannya.
7. Sahabat sahabatku yang selalu memberikan dukungan moril sampai dengan terselesainya skripsi ini.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas kasih dan karunia-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul Pengaruh *Imagery Training* terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Kyorugi Cabang Olahraga Taekwondo Dojang The Master Taekwondo Club ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Terselesainya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M. Kes. AIFO., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan fasilitas bagi mahasiswa UNY.
2. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S. Or., M. Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin pelaksanaan dan penelitian tugas akhir skripsi.
3. Bapak Dr. Fauzi, M.Si., selaku Koorprodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan dosen pembimbing yang telah memberikan fasilitas dalam penyusunan tugas akhir skripsi bagi mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
4. Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi: Dr. Fauzi, M.Si, selaku Ketua Penguji, Dr. Ratna Budiarti, S.Pd.Kor., M.Or, selaku Sekretaris Penguji, dan Dr. Lismadiana, M.Pd selaku Penguji Utama yang telah memberikan koreksi dan perbaikan secara komprehensif terhadap tugas akhir skripsi ini.

5. Master Ridwan, A.Md., selaku kepala dan pelatih Dojang The Master Taekwondo Club yang telah memberikan izin penelitian tugas akhir skripsi penulis dan membantu kelancaran terlaksananya penelitian.
6. Atlet taekwondo kategori kyorugi di Dojang The Master Taekwondo Club sebagai responden penelitian yang telah bersedia melaksanakan *treatment imagery training* dan membantu penulis dalam pengisian angket penelitian.
7. Teman-teman Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga 2019 yang telah memberikan semangat dan motivasi kepada penulis untuk menyusun tugas akhir skripsi ini.
8. Teman-teman pelatih di Dojang The Master Taekwondo Club yang telah membantu mengondisikan terlaksananya *treatment imagery training*.
9. Semua pihak yang terlibat dan membantu baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak bisa disebutkan satu persatu selama penyusunan tugas akhir skripsi ini.

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga tugas akhir skripsi ini bisa bermanfaat bagi pembaca dan pihak yang membutuhkan.

Yogyakarta, 30 November 2023

Penulis,



Rifdah Naafi Nakhafi

NIM. 19602241039

## DAFTAR ISI

|   |      |
|---|------|
| ABSTRAK.....  | ii   |
| ABSTRACT.....   | iii  |
| SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA .....                               | iv   |
| LEMBAR PERSETUJUAN .....  | v    |
| LEMBAR PENGESAHAN .....   | vi   |
| MOTTO .....   | vii  |
| HALAMAN PERSEMBAHAN .....   | viii |
| KATA PENGANTAR .....  | ix   |
| DAFTAR ISI.....   | xi   |
| DAFTAR TABEL.....   | xiii |
| DAFTAR GAMBAR .....   | xiv  |
| DAFTAR LAMPIRAN.....  | xv   |
| BAB I PENDAHULUAN.....  | 1    |
| A. Latar Belakang .....   | 1    |
| B. Identifikasi Masalah.....  | 4    |
| C. Batasan Masalah .....  | 5    |
| D. Rumusan Masalah.....   | 5    |
| E. Tujuan Penelitian .....  | 5    |
| F. Manfaat Penelitian .....   | 6    |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA.....  | 8    |
| A. Kajian Teori .....   | 8    |
| 1. <i>Imegery Training</i> .....                                    | 8    |
| 2. Kepercayaan Diri .....   | 11   |
| 3. Pengaruh imagery training terhadap tingkat kepercayaan diri..... | 16   |
| 4. Kyorugi .....  | 17   |
| 5. Taekwondo.....   | 23   |
| 6. The Master Taekwondo Club.....                                   | 29   |
| B. Hasil Penelitian yang Relevan .....                              | 29   |
| C. Kerangka Berfikir .....  | 32   |
| D. Hipotesis .....  | 33   |

|   |    |
|---|----|
| BAB III METODE PENELITIAN .....               | 34 |
| A. Jenis atau Desain Penelitian .....         | 34 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian .....          | 35 |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian .....       | 35 |
| D. Definisi Operasional Variabel.....         | 36 |
| E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data..... | 37 |
| F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen ..... | 41 |
| G. Teknik Analisis Data.....                  | 44 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....  | 46 |
| A. Deskripsi Hasil Penelitian .....           | 46 |
| 1. Gambaran Subjek Penelitian .....           | 46 |
| 2. Validitas dan Reliabilitas Instrumen ..... | 50 |
| a. Validitas Instrumen .....                  | 50 |
| b. Reliabilitas Instrumen .....               | 51 |
| 3. Hasil Penelitian .....                     | 52 |
| a. Uji Prasyarat.....                         | 52 |
| b. Kategori Kepercayaan diri .....            | 54 |
| c. Pengaruh Kepercayaan.....                  | 59 |
| B. Pembahasan.....                            | 61 |
| C. Keterbatasan Penelitian.....               | 62 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....               | 64 |
| A. Kesimpulan .....                           | 64 |
| B. Implikasi Hasil Penelitian .....           | 64 |
| C. Saran .....                                | 65 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                          | 66 |
| LAMPIRAN.....                                 | 68 |

## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| <b>Tabel 1</b> Pembagian kelas senior .....                                  | 22 |
| <b>Tabel 2</b> Pembagian kelas junior .....                                  | 22 |
| <b>Tabel 3</b> Pembagian kelas kadet .....                                   | 23 |
| <b>Tabel 4.</b> Kisi-Kisi Instrumen Kepercayaan Diri.....                    | 39 |
| <b>Tabel 5.</b> Instrumen <i>Treatment Imagery</i> .....                     | 40 |
| <b>Tabel 6</b> Data Jenis kelamin responden .....                            | 47 |
| <b>Tabel 7</b> Data Usia Responden .....                                     | 48 |
| <b>Tabel 8</b> Data Lama latihan Responden.....                              | 49 |
| <b>Tabel 9.</b> Hasil Uji Validitas Instrumen.....                           | 50 |
| <b>Tabel 10.</b> Hasil Uji Realiabilitas Instrumen .....                     | 51 |
| <b>Tabel 11.</b> Hasil Uji Normalitas.....                                   | 52 |
| <b>Tabel 12.</b> Hasil Uji Homogenitas .....                                 | 53 |
| <b>Tabel 13</b> Distribusi frekuensi variable kepercayaan diri pretest ..... | 54 |
| <b>Tabel 14</b> Kategorisasi Variabel Kepercayaan diri pretest .....         | 55 |
| <b>Tabel 15</b> Distribusi frekuensi variable kepercayaan diri posttest..... | 57 |
| <b>Tabel 16</b> Kategorisasi Variabel Kepercayaan diri pretest .....         | 58 |
| <b>Tabel 17.</b> Hasil Uji t Pretest dan Posttest Kepercayaan Diri .....     | 60 |

## DAFTAR GAMBAR

|  |    |
|--|----|
| <b>Gambar 1.</b> Desain Penelitian .....   | 34 |
| <b>Gambar 2</b> Presentase responden menurut Jenis Kelamin .....                       | 47 |
| <b>Gambar 3</b> Presentase responden menurut Usia .....                                | 48 |
| <b>Gambar 4</b> Presentase responden menurut lama latihan .....                        | 49 |
| <b>Gambar 5</b> Diagram Lingkaran Kategorisasi Variable Kepercayaan diri Pretest ..... | 56 |
| <b>Gambar 6</b> Diagram lingkaran kategorisasi variable Kepercayaan diri Pretest ..... | 58 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|   |    |
|---|----|
| <b>Lampiran 1.</b> Surat Izin Penelitian.....                       | 69 |
| <b>Lampiran 2</b> Surat balasan Penelitian.....                     | 70 |
| <b>Lampiran 3</b> Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi .....         | 71 |
| <b>Lampiran 4</b> Blangko Validasi turnitin.....                    | 73 |
| <b>Lampiran 5.</b> Daftar Peserta Treatment .....                   | 74 |
| <b>Lampiran 6</b> Hasil Pretest dan posttest.....                   | 75 |
| <b>Lampiran 7.</b> Data Pretest dan Posttest Kepercayaan diri ..... | 76 |
| <b>Lampiran 8.</b> Hasil Perhitungan Statistik Deskriptif .....     | 79 |
| <b>Lampiran 9</b> Hasil uji Validitas dan Reliabilitas .....        | 82 |
| <b>Lampiran 10.</b> Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas .....      | 84 |
| <b>Lampiran 11.</b> Hasil Uji t.....                                | 85 |
| <b>Lampiran 12.</b> Angket Kepercayaan Diri .....                   | 86 |
| <b>Lampiran 13.</b> Program Latihan Imagery .....                   | 90 |
| <b>Lampiran 14.</b> Dokumentasi.....                                | 98 |

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Taekwondo merupakan salah satu cabang olah raga yang diharapkan bisa membina generasi muda Indonesia menjadi pribadi yang sehat, tangguh dan mandiri dalam menghadapi tantangan hidup dimasa-masa yang akan datang. Sistem pembinaan Taekwondo dilakukan dengan suatu kompetisi atau kejuaraan di Indonesia. Kompetisi sendiri merupakan suatu tolok ukur dari prestasi atlet Taekwondo dan muara terbentuknya atlet nasional.

Bergulirnya kejuaraan atau event Taekwondo disambut oleh banyak pihak, baik pengurus dojang (tempat latihan), pelatih daerah atau nasional serta para atlet Taekwondo sendiri. Namun sistem kompetisi atau kejuaraan yang ada pada saat ini, ternyata belum mampu untuk membentuk atlet Taekwondo mempunyai *skill* dan mental yang bagus. Kompetisi atau kejuaraan yang diharapkan akan mampu untuk mencetak atlet-atlet handal yang nantinya menunjang terbentuknya atlet nasional Indonesia ternyata jauh dari harapan.

Atlet yang mempunyai kondisi fisik yang bagus dan prima belum tentu menghasilkan prestasi yang gemilang kalau tidak didukung oleh mental ataupun kondisi psikis yang baik (Gunarso & dkk, 1996). Di sini kepercayaan diri sangat dibutuhkan, karena rasa percaya diri merupakan hal penting untuk meraih prestasi.

Kurangnya kepercayaan diri akan menyebabkan seseorang tidak dapat memecahkan masalah yang rumit. Kurangnya rasa percaya diri ini disebabkan oleh situasi dan kondisi para atlet pada saat mengikuti kompetisi sehingga tidak dapat meraih prestasi yang baik. Matsuda (Santosa, 2005) berpendapat bahwa untuk dapat berprestasi atlet perlu dipersiapkan mentalnya agar atlet mampu mengatasi ketegangan yang sering dihadapinya baik pada saat berlatih berat maupun pada saat berkompetisi. Pembinaan mental dilakukan agar atlet mudah dan berlatih melakukan konsentrasi serta pengendalian diri, sehingga pada saat-saat kritis tetap dapat mengambil keputusan dan melakukan koordinasi diri dengan baik.

Berdasarkan observasi, di dojang The Master Taekwondo Club, ditemukan bahwa beberapa atlet mengalami kecemasan dan perasaan ragu terhadap kemampuan dirinya. Atlet merasa bahwa dia sudah maksimal dalam latihan namun masih kurang percaya diri. Pelatih juga mengatakan bahwa terdapat beberapa atlet yang belum siap secara mental disebabkan oleh adanya kecemasan dan perasaan ragu sehingga membuat kepercayaan diri atlet menurun. Beberapa atlet juga mengatakan bahwa merasa gugup ketika dirinya bertemu dengan lawan yang lebih senior atau ketika mendapati jam terbang atau pengalaman bertanding dari lawan.

Pengaruh ini terlihat jelas ketika atlet sedang berada dipertandingan. Adanya peningkatan stres dalam menghadapi suatu pertandingan dapat menyebabkan atlet memunculkan reaksi negatif, sehingga kemampuan

menurun. Keadaan yang seperti ini kerap membuat atlet juga tidak dapat menampilkan permainan terbaiknya. Sehingga dampak dari tidak percaya diri tersebut membuatnya ragu untuk mengambil teknik dan tidak fokus dalam suatu pertandingan. Strategi yang direncanakan sebelum bertanding tidak dapat direalisasikan dengan baik pada saat pertandingan berlangsung. Untuk itu perlunya atlet mempunyai kepercayaan diri yang baik. Atlet yang mempunyai ketangguhan mental yang baik tidak mudah untuk menyerah. Sebaliknya, atlet pelajar yang mempunyai kelemahan mental membuat performa atlet menurun. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa faktor psikologis dan mental merupakan faktor penting.

Hasil pengamatan dan fakta di lapangan pada atlet di dojang The Master Taekwondo Club terlihat bahwa latihan mental tidak pernah diberikan secara khusus, selama ini program latihan yang diberikan lebih mengedepankan aspek fisik dan teknik. Padahal jika ingin memiliki mental yang tangguh, atlet perlu melakukan latihan mental yang sistematis yang merupakan bagian tidak terpisahkan dari program latihan dan tertuang dalam perencanaan latihan tahunan atau periodisasi latihan.

Dalam program latihan mental ada latihan yang disebut *imagery*. *Imagery* yaitu suatu simulasi yang terjadi dalam otak yang menyebabkan individu dapat membentuk gambar-gambar dalam otaknya, maka dari itu menciptakan sebuah adegan dalam otaknya terkait apa yang diinginkan. Pada dojang The Master Taekwondo Club, *imagery* tidak pernah diterapkan sebagai

program latihan, sehingga teknik yang diandalkan kurang berkembang. Pentingnya kondisi mental dalam melakukan teknik tendangan maupun pukulan perlu dilakukan pembinaan mental dengan latihan, bentuk latihan yang dilakukan adalah latihan mental yang terdiri dari *imagery*. Latihan tersebut merupakan proses latihan mental, mengarahkan tindakan ke suatu tujuan sesuai rencana, pengendalian perasaan, dan psikofisik.

Salah satu cara untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet yaitu dengan latihan *imagery*. Dalam bukunya Komarudin (2013) *imagery* adalah istilah yang menggambarkan latihan mental untuk atlet dalam pertandingan, meliputi *visualization*, mental rehearsal, *imagery*, *meditation*, mental practice. Dengan pengertian mengingat kembali sebuah informasi atau pengalaman yang disimpan dibagian memori dan membentuknya kedalam bayangan pola gerak yang bermakna.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh *Imagery* Training terhadap Kepercayaan Diri Atlet *Kyorugi* Cabang Olahraga Taekwondo Dojang The Master Taekwondo Club”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dapat diidentifikasi berbagai permasalahan sebagai berikut:

1. Rendahnya tingkat kepercayaan diri atlet.

2. Kurangnya kepercayaan diri para atlet pada saat mengikuti kompetisi sehingga tidak optimal.
3. Teknik pelatihan yang kurang bervariasi.

### **C. Batasan Masalah**

Melihat teknik pelatihan yang diterapkan pada atlet selama ini belum meningkatkan kepercayaan diri atlet secara optimal. Maka peneliti fokus pada permasalahan pengaruh imejery training terhadap tingkat kepercayaan diri atlet Cabang Olahraga taekwondo dojang The master Taaekwondo Club.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan Batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah yang ada yaitu:

1. Seberapa besar kepercayaan diri atlet Taekwondo Dojang The Master Taekwondo Club?
2. Seberapa besar pengaruh Imajery training terhadap tingkat kepercayaan diri atlet Taekwondo Dojang The Master Taekwondo Club?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu :

1. Mengetahui tingkat kepercayaan diri atlet Taekwondo Dojang The Master Taekwondo Club.

2. Mengetahui pengaruh *Imagery training* terhadap kepercayaan diri atlet Taekwondo Dojang The Master Taekwondo Club.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dari permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap perkembangan mental atlet taekwondo Dojang The Master Taekwondo Club.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini memiliki manfaat, antara lain:

- a. Bagi atlet

Hasil penelitian dapat memberikan gambaran/masukan bahwa pentingnya kepercayaan diri untuk meningkatkan prestasi atlet.

- b. Bagi Pelatih

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat dalam peningkatan kualitas melatih sehingga atlet mempunyai tingkat kepercayaan diri yang tinggi.

- c. Bagi Dojang

Dapat digunakan sebagai bahan acuan untuk meningkatkan kepercayaan diri para atlet yang tergabung di dalamnya.

- d. Bagi Peneliti

Dengan penelitian ini, peneliti dapat menambah wawasan pengetahuan tentang pentingnya kepercayaan diri seorang atlet untuk menciptakan latihan yang berkualitas dan mencapai prestasi.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Kajian Teori

##### 1. *Imagery Training*

Secara harfiah, *imagery* berarti “membayangkan”. *Imagery* melibatkan berbagai aspek penginderaan (visual, audio, penciuman/*olfactory*, perabaan/*tactile*, keseimbangan/*kinesthetic*, pengecap/*taste*). *Imagery Training* atau latihan *imagery* adalah suatu bentuk latihan mental yang berupa pembayangan diri serta gerakan di dalam pikiran. (Setiatmoko, 2013). Latihan *imagery* ialah teknik yang biasa digunakan oleh psikologi olahraga untuk membantu seseorang memvisualisasikan atau melatih mental berkaitan dengan kegiatan yang akan dilakukan (Mylsidayu, 2014). *Imagery* merupakan suatu pengalaman yang serupa dengan suatu pengalaman sensorik, namun tanpa adanya rangsangan eksternal yang biasa (Singgih, 2002).

Menurut (Chairullah, 2018) *Imagery* adalah salah satu bentuk latihan mental yang didapat dengan cara menerima suatu gambaran dalam pikiran dari panca indra sehingga dapat secara langsung mempraktekan gambaran tersebut kedalam aktivitas atau kedalam dunia nyata. Menurut Vealey & Greenleaf (dalam Cox, 2002) bahwa Mental *imagery* adalah teknik latihan mental yang melibatkan penggunaan semua pengindraan, meliputi pikiran, perasaan, emosi dan pengindraan seperti

penglihatan, pendengaran, maupun hormon adrenalin yang menciptakan pengalaman atau mengulang lagi pengalaman dalam pikiran. Menurut (Weinberg & Gould, 1995) pelatihan mental *imagery* mempunyai dua landasan dasar yaitu ketajaman (*vividness*) dan keterkendalian (*controllability*). Menurut pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *Imagery Training* merupakan teknik latihan mental yang biasa dilakukan seorang psikolog dengan cara memvisualisasikan gambaran pengalaman atau yang ingin dicapai secara berulang untuk mendapatkan hasil yang positif.

#### 1) Manfaat Latihan *Imagery*

(Supriyanto, 2017: 105) berpendapat latihan mental *imagery* memiliki beberapa manfaat yaitu mengembangkan kepercayaan diri atlet, mengembangkan strategi pre kompetisi dan kompetisi, membantu atlet memfokuskan perhatian atau konsentrasi pada suatu bentuk ketrampilan tertentu yang sedang dilatihnya, dan membantu atlet memfokuskan diri pada pertandingan.

#### 2) Dasar dasar Latihan *Imagery*

Menurut (Weinberg & Gould, 2007) menyatakan bahwa dalam mengembangkan latihan *imagery* terdapat dua landasan dasar latihan yaitu, ketajaman (*vividness*) dan keterkendalian (*controllability*) yang masing masing landasan terdiri atas beberapa langkah.

##### a. *Vividnes* (ketajaman)

Latihan ketajaman imegery dapat dilakukan melalui tiga proses yaitu :

1. Membayangkan hal hal yang sudah sangat dikenal
2. Membayangkan suatu keterampilan khusus yang sudah dimiliki
3. Membayangkan keseluruhan penampilan secara baik

b. *Controllability* (keterkendalian)

Faktor keterkendalian juga penting untuk diasah. Keterkendalian disini berfungsi untuk menjaga fokus bayangan utama sebuah gerakan agar tidak terkontaminasi dengan munculnya bayangan gerakan lain.

3) Pelaksanaan *Imagery Training*

Dijelaskan oleh (Jose & Joseph, 2018) Dalam penelitiannya yang meneliti tentang pemberian latihan *imagery* terhadap atlet dari tahun 2000 – 2017 menjelaskan bahwa untuk intensitas pelaksanaan latihan mental *imagery* minimal dilakukan selama 6 minggu atau lebih untuk bisa mendapatkan peningkatan kinerja olahraga.

Berikut ini tahap-tahap yang harus dilalui dalam menjalankan latihan *imagery* ini.

- a. Duduklah di tempat yang nyaman dan tidak ada gangguan.
- b. Nyamankan tubuh dengan mengambil nafas panjang dan perlahan-lahan.
- c. Tutup mata dan ciptakan gambaran yang jelas dan meyakinkan. Gambaran ini bisa jadi merupakan gambaran dari

peristiwa yang pernah dialami atau bisa juga sesuatu yang diinginkan.

- d. Jika tiba-tiba muncul gambaran lain yang mengganggu atau tiba-tiba berfikir tentang sesuatu yang lain, segeralah sadari dan kembali ke gambaran semula.
- e. Fokuslah pada pernafasan jika kehilangan gambaran yang diinginkan tadi.
- f. Pertahankan sikap yang positif.
- g. Bayangkan penglihatan, suara-suara, rasa, perasaan, bahkan bau dari pengalaman.
- h. Catatlah detail-detail dari gambaran tersebut sebaik mungkin. Apa yang dipakai, siapa saja yang ada disana, apa yang didengar, bagaimana perasaan Anda?
- i. Jika sesi latihan *imagery* itu tidak berjalan sesuai keinginan, maka bukalah mata dan segera memulainya lagi yang diawali dengan pernafasan.
- j. Selalu mengakhiri latihan *Imagery* dengan gambaran yang positif.

## **2. Kepercayaan Diri**

### **a. Pengertian Kepercayaan Diri**

Kepercayaan diri adalah hasil pertandingan serta kemampuan yang dimiliki oleh atlet akan memiliki rasa kepercayaan diri pada kemampuannya untuk mencapai tujuan (Lumintuarso, 2013).

Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan merasa cemas dalam tindakan tindakannya, dapat merasa bebas melakukan hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang serta memiliki dorongan (Lauster, 1978). Rasa percaya diri memberikan dampak positif pada emosi, konsentrasi, sasaran, usaha, strategi dan momentum (Weinber dan Gould, 1995). Dalam beberapa situasi tertentu, sekalipun seorang atlet telah berlatih dengan baik dan menunjukkan peningkatan yang baik dari latihannya, bisa jadi pada saat pertandingan dia tidak mampu menampilkan kemampuannya dengan baik. Kurangnya rasa percaya diri akan mempengaruhi keyakinan dan daya juang sang atlet. Masalah yang muncul saat berlatih maupun bertanding bisa saja memperlemah rasa percaya dirinya, meski sang atlet sudah berlatih dengan baik. Menurut (Rini, 2002) kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah suatu sikap atau perasaan yakin dalam diri seseorang yang akan memberikan dampak positif bagi dirinya dan orang lain.

b. Manfaat Kepercayaan Diri

Berikut manfaat memiliki kepercayaan diri :

- 1) Tidak merasa takut terhadap tantangan

Percaya diri dapat membuat atlet selalu berpikir positif dan tenang ketika menghadapi tantangan karena atlet merasa mampu dan percaya bahwa dapat melewati tantangan tersebut.

2) Dapat menerima kekurangan

Dengan memiliki percaya diri, atlet dapat menerima kekurangan yang ada dalam diri atlet dan memaksimalkan kelebihan yang dimiliki. atlet dapat menggunakan kelebihan tersebut untuk mencapai tujuan.

3) Membuat hidup lebih menyenangkan

Memiliki rasa percaya diri dapat membuat hidup menjadi jauh lebih positif. Hal ini dikarenakan rasa percaya diri mengajarkan untuk tidak perlu membandingkan diri kita dengan orang lain.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri

Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri pada individu dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal yang dijelaskan sebagai berikut (Ghufron, 2010):

1) Faktor Internal

a) Konsep diri.

Terbentuknya percaya diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulan suatu kelompok. Konsep diri merupakan gagasan tentang dirinya sendiri. Seseorang yang mempunyai rasa

rendah diri biasanya mempunyai konsep diri negatif, sebaliknya orang yang mempunyai rasa percaya diri akan memiliki konsep diri positif.

b) Harga diri

Yaitu penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Orang yang memiliki harga diri tinggi akan menilai pribadi secara rasional dan benar bagi dirinya serta mudah mengadakan hubungan dengan individu lain. Orang yang mempunyai harga diri tinggi cenderung melihat dirinya sebagai individu yang berhasil percaya bahwa usahanya mudah menerima orang lain sebagaimana menerima dirinya sendiri.

c) Kondisi fisik

Perubahan kondisi fisik berpengaruh pada percaya diri. Penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan percaya diri seseorang.

d) Pengalaman hidup

Pengalaman yang mengecewakan seringkali menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri, lebih-lebih jika pada dasarnya seseorang memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang dan kurang perhatian.

2) Faktor Eksternal

a) Pendidikan

Pendidikan mempengaruhi percaya diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah cenderung membuat individu merasa di bawah kekuasaan yang lebih, sebaliknya individu yang pendidikannya lebih tinggi cenderung akan menjadi mandiri dan tidak perlu bergantung pada individu lain. Individu tersebut akan mampu memenuhi keperluan hidup dengan rasa percaya diri dan kekuatannya dengan memperhatikan situasi dari sudut kenyataan.

b) Pekerjaan

Bekerja dapat mengembangkan kreatifitas dan kemandirian serta rasa percaya diri. Dikemukakan bahwa rasa percaya diri dapat muncul dengan rasa bangga didapat karena mampu mengembangkan kemampuan diri.

c) Lingkungan dan pengalaman hidup

Lingkungan disini merupakan lingkungan keluarga dan masyarakat. Dukungan yang baik yang diterima dari lingkungan keluarga seperti anggota keluarga yang saling berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi. Begitu juga dengan lingkungan masyarakat semakin bisa memenuhi norma dan diterima oleh masyarakat, maka semakin lancar harga diri berkembang.

### 3. Pengaruh imagery training terhadap tingkat kepercayaan diri

*Imagery training* dapat digunakan sebagai metode alternatif dalam meningkatkan keterampilan psikologis atlet, karena *imagery training* salah satu cara yang tepat untuk meningkatkan keterampilan psikologis, seperti pemberian motivasi umum, motivasi khusus, pengetahuan umum, dan pengetahuan khusus. Oleh karena itu, *imagery training* dapat menjadi metode alternatif untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet Nopiyanto (2022). Implikasi dari teori yang dikemukakan Nopiyanto (2022) pada penelitian ini yaitu mampu meningkatkan kepercayaan diri atlet melalui program *imagery training* yang telah disusun.

Weinberg & Gould (2007:303304) mengemukakan bahwa terdapat teori yang mendukung dari dampak *latihan imagery*. Hubungannya dengan teori tersebut salah satunya adalah teori fungsi *psychoneuromuscular*. Teori tersebut mengemukakan bahwa *imagery* adalah hasil dari pola *subliminalneuromuskular* yang mirip dengan *polaneuromuskuler* yang digunakan untuk pergerakan tubuh sebenarnya. Walaupun ketika melaksanakan latihan tidak menggerakkan otot secara aktif namun perintah dari otak menuju otot tetap terkirim. Sistem neuromuskular memberikan kesempatan untuk “melatih” pola pergerakan tanpa menggerakkan otot yang sebenarnya. Dari hal tersebut dapat dipahami bahwa ketika atlet memiliki pemikiran bahwa sebuah gerakan dari otot-otot yang bekerja pada gerakan tersebut akan terlatih meskipun pasif dan tidak melakukan gerakan secara aktif. Dengan demikian, adanya

pergerakan otot yang dihasilkan dari *imagery training* dapat menimbulkan manfaat. Terdapat beberapa manfaat latihan *imagery* dijelaskan yaitu untuk mempersiapkan seorang atlet dalam melakukan suatu gerak, gaya, atau keterampilan baru. *Imagery* juga bisa digunakan untuk memperbaiki suatu gerakan, gaya, atau cara beraksi, meningkatkan konsentrasi, meningkatkan motivasi, meningkatkan kepercayaan diri, memantapkan strategi persiapan pertandingan serta, serta mengurangi rasa sakit dan pemulihan.

#### **4. Kyorugi**

Taekwondo Kyorugi adalah olahraga beladiri yang banyak menggunakan kaki selain organ utamanya. Dalam melakukan aktivitasnya bahwa taekwondo melakukan banyak tendangan, pukulan, tangkisan dan hindaran. Semua gerakan dilakukan dengan dinamis, cepat dan bertenaga. Proses berlatih melatih yang baik akan menghasilkan atlet-atlet yang tangguh pula. Kondisi fisik dalam taekwondo merupakan dasar dalam penampilan seorang atlet. Peningkatan kondisi fisik bertujuan agar kemampuan fisik atlet meningkat dan berguna untuk melakukan aktivitas olahraga dalam mencapai prestasi maksimal (Suharno, n.d.)

Adapun peraturan-peraturan yang ada di dalam taekwondo kyorugi adalah sebagai berikut:

- a. Teknik yang diperbolehkan (Permitted techniques)
  - 1) Teknik tangan: akhir adalah jumlah poin dari tiga ronde.

- 2) Teknik kaki: menendang dengan bagian di bawah tulang mata kaki.
- b. Area sasaran yang diperbolehkan (Permitted areas)
- 1) Badan: Serangan menggunakan teknik tangan dan kaki di daerah badan yang dilindungi body protector (pelindung badan) diperbolehkan. Dan tidak diperbolehkan menyerang daerah sepanjang tulang belakang.
  - 2) Kepala: Seluruh bagian diatas tulang selangka (collar bone) dan hanya boleh menggunakan teknik kaki.
- c. Area sasaran yang mendapatkan poin (Legal scoring areas)
- 1) Badan: Area yang berwarna biru atau merah pada body protector.
  - 2) Kepala: Seluruh bagian diatas tulang selangka termasuk telinga dan bagian belakang kepala.
- d. Point harus diberikan apabila permitted techniques dilancarkan secara akurat dengan tenaga yang kuat ke legal scoring area badan dan secara akurat ke legal scoring area kepala.
- e. Kategori point
- 1) Satu (1) poin untuk serangan sah ke permitted area badan.
  - 2) Dua (2) poin untuk serangan tendangan berputar yang sah ke permitted area badan.
  - 3) Tiga (3) poin untuk serangan tendangan yang sah ke permitted area kepala.

- 4) Empat (4) poin untuk serangan tendangan berputar yang sah ke permitted area kepala. (Tendangan berputar : definisinya jika dilancarkan dengan suatu kesatuan gerakan berputar tanpa jeda sesaat) Poin harus diberikan apabila permitted techniques dilancarkan secara akurat dengan tenaga yang kuat ke legal scoring area badan dan secara akurat ke legal scoring area kepala.
- f. Nilai akhir adalah jumlah poin dari tiga ronde.
  - g. Pembatalan point: Bila kontestan melancarkan serangan dengan melakukan suatu pelanggaran, maka jika keluar poin harus dibatalkan (red: harus disertai pemotongan).
  - h. Penalti atas suatu pelanggaran diberikan oleh Referee.
  - i. Ada (2) kategori penalti: kyong-go (peringatan) dan Gam-jeom (pemotongan).
    - 1) Kyong-go dihitung sebagai penambahan satu (1) poin kepada kontestan lawan. Namun sisa kyong-go yang ganjil tidak diperhitungkan dalam total nilai.
    - 2) Gam-jeom dihitung penambahan satu (1) poin kepada kontestan lawan.
  - j. Jenis pelanggaran
    - 1) Kyong-go:
      - a) Keluar area lapangan
      - b) Menghindar dan atau memperlambat pertandingan

- c) Jatuh
- d) Mencengkram, memegang, atau mendorong lawan
- e) Menyerang bagian bawah pinggang
- f) Menyerang menggunakan kepala atau lutut
- g) Memukul bagian manapun kepala lawan dengan tangan
- h) Berkata tidak pantas baik oleh kontestan maupun pelatih
- i) Mengangkat lutut untuk menghindari atau memotong serangan lawan yang sah.

2) Gam-jeom:

- a) Menyerang lawan setelah aba-aba kal-yeo.
- b) Menyerang lawan yang sudah jatuh
- c) Membanting lawan (melempar lawan dengan meraih atau mengait kaki lawan di udara atau dengan mendorong lawan dengan tangan).
- d) Sengaja memukul bagian manapun dari kepala lawan dengan tangan.
- e) Sengaja menyerang di bagian bawah pinggang
- f) Mengganggu jalannya pertandingan, baik oleh kontestan atau pelatih
- g) Kontestan atau pelatih berkata atau bertindak sangat tidak pantas.

- h) Sengaja menghindari pertandingan
- i) Dalam penggunaan PSS, setiap awal ronde referee akan memeriksa apakah ada upaya dilakukan untuk memanipulasi sistem penilaian dan atau meningkatkan sensitivitas atau cara lainnya. Apabila referee menemukan kesengajaan dalam manipulasi, referee berhak untuk memberikan Gam-jeom kepada kontestan yang bersangkutan dan berhak untuk menyatakan atlet yang melanggar tersebut kalah oleh potongan berdasarkan tingkat keseriusan dari pelanggarannya tersebut.
- k. Tiga (3) ronde x dua (2) menit, dengan waktu istirahat antar ronde selama satu (1) menit. Bila terjadi seri setelah tiga (3) ronde, maka setelah diberikan istirahat selama satu (1) menit, dilanjutkan dengan ronde ke-4 (Sudden death / Overtime round) selama dua (2) menit.
- l. Dalam ronde sudden death, pemenangnya adalah kontestan yang berhasil terlebih dahulu mendapatkan poin.
- m. Bila terjadi skor tanpa poin setelah ronde Sudden death pemenangnya diputuskan berdasarkan penentuan superioritas oleh seluruh refereeing officials dan yang dilihat hanya ronde ke-4 (The World Taekwondo Federation, 2015).

Dalam taekwondo kyorougi, terdapat beberapa kelas pertandingan yang mencakup kelas senior, junior dan kadet, yang nantinya di setiap kelas di dalamnya akan di tentukan oleh berat badan sebagai pengelompokan sebagai berikut:

- 1) Pembagian kelas senior ke atas (17 tahun ke atas)

**Tabel 1** Pembagian kelas senior

| KELAS PUTRA |                | KELAS PUTRI |                |
|-------------|----------------|-------------|----------------|
| Under 54 kg | Max. 54,00 kg  | Under 46 kg | Max. 46,0 kg   |
| Under 58 kg | 54,1 – 58,0 kg | Under 49 kg | 46,1 – 49,0 kg |
| Under 63 kg | 58,1 – 63,0 kg | Under 53 kg | 49,1 – 53,0 kg |
| Under 68 kg | 63,1 – 68,0 kg | Under 57 kg | 53,1 – 57,0 kg |
| Under 74 kg | 68,1 – 74,0 kg | Under 62 kg | 57,1 – 62,0 kg |
| Under 80 kg | 74,1 – 80,0 kg | Under 67 kg | 62,1 – 67,0 kg |
| Under 87 kg | 80,1 – 87,0 kg | Under 73 kg | 67,1 – 73,0 kg |
| Over 87 kg  | Min. 87,1 kg   | Over 73 kg  | Min. 73,1 kg   |

- 2) Pembagian kelas junior (15-17 tahun)

**Tabel 2** Pembagian kelas junior

| KELAS PUTRA |                | KELAS PUTRI |                |
|-------------|----------------|-------------|----------------|
| Under 45 kg | Max. 45,00 kg  | Under 42 kg | Max. 42,0 kg   |
| Under 48 kg | 45,1 – 48,0 kg | Under 44 kg | 42,1 – 44,0 kg |
| Under 51 kg | 48,1 – 51,0 kg | Under 46 kg | 44,1 – 46,0 kg |
| Under 55 kg | 51,1 – 55,0 kg | Under 49 kg | 46,1 – 49,0 kg |

|             |                |             |                |
|-------------|----------------|-------------|----------------|
| Under 59 kg | 55,1 – 59,0 kg | Under 52 kg | 49,1 – 52,0 kg |
| Under 63 kg | 59,1 – 63,0 kg | Under 55 kg | 52,1 – 55,0 kg |
| Under 68 kg | 63,1 – 68,0 kg | Under 59 kg | 55,1 – 59,0 kg |
| Under 73 kg | 68,1 – 73,0 kg | Under 63 kg | 59,1 – 63,0 kg |
| Under 78 kg | 73,1 – 78,0 kg | Under 68 kg | 63,1 – 68,0 kg |
| Over 78 kg  | Min. 78,1 kg   | Over 68 kg  | Min. 68,1 kg   |

3) Pembagian kelas kadet (12-15 tahun)

**Tabel 3** Pembagian kelas kadet

| KELAS PUTRA |                | KELAS PUTRI |                |
|-------------|----------------|-------------|----------------|
| Under 33 kg | Max. 33,00 kg  | Under 29 kg | Max. 29,0 kg   |
| Under 37 kg | 33,1 – 37,0 kg | Under 33 kg | 29,1 – 33,0 kg |
| Under 41 kg | 37,1 – 41,0 kg | Under 37 kg | 33,1 – 37,0 kg |
| Under 45 kg | 41,1 – 45,0 kg | Under 41 kg | 37,1 – 41,0 kg |
| Under 49 kg | 45,1 – 49,0 kg | Under 44 kg | 41,1 – 44,0 kg |
| Under 53 kg | 49,1 – 53,0 kg | Under 47 kg | 44,1 – 47,0 kg |
| Under 57 kg | 53,1 – 57,0 kg | Under 51 kg | 47,1 – 51,0 kg |
| Under 61 kg | 57,1 – 61,0 kg | Under 55 kg | 51,1 – 55,0 kg |
| Under 65 kg | 61,1 – 65,0 kg | Under 59 kg | 55,1 – 59,0 kg |

**5. Taekwondo**

a. Pengertian Taekwondo

Taekwondo adalah warisan budaya Korea, dapat dikatakan taekwondo sekarang dikenal sebagai seni bela diri korea yang diminati

diseluruh dunia (Young, 2009). Menurut (Suryadi, 2002), Tae Kwon Do yang terdiri dari tiga kata: tae berarti kaki/menghancurkan dengan teknik tendangan, kwon berarti tangan/ menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan, serta do yang berarti seni/cara mendisiplin diri. Menurut (Suryadi, 2003:XV) Taekwondo merupakan cabang olahraga beladiri modern yang berakar pada beladiri tradisional korea, taekwondo mempunyai banyak kelebihan, tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata, seperti keahlian bertarung, selain itu juga sangat menekankan pengajaran aspek disiplin mental. Dengan demikian, taekwondo akan membentuk sikap mental yang kuat dan etika yang baik bagi orang yang bersungguh-sungguh dalam mempelajari beladiri ini. Menurut (Atmasubrata, 2012) taekwondo ialah olah raga bela diri yang berasal dari Korea. Ini adalah seni bela diri yang paling banyak dimainkan di dunia dan dipertandingkan di Olimpiade. Menurut beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa Taekwondo adalah seni beladiri modern yang berakar pada beladiri tradisional berasal dari korea yang menggunakan tangan dan kaki, tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata, seperti keahlian bertarung, melainkan juga sangat menekankan pengajaran aspek disiplin mental.

b. Tujuan Taekwondo

1) Melindungi dari Bullying

Seorang yang jago bela diri tentu saja akan aman terhindar dari penindasan. Menjadi jagoan adalah sebuah nilai yang mereka pandang hebat. Tak jarang untuk menunjukkan kejagoannya, seorang anak melakukan bullying atau penindasan pada anak lain yang lebih lemah. Seorang anak yang mempunyai kemampuan bela diri tentu akan segan dibully oleh anak lain. Tapi harus ditanamkan bahwa ilmu bela diri yang dipelajarinya hanyalah sebatas pembelaan diri, bukan untuk menjadi seorang jagoan dan malah membully anak lain.

#### 2) Melatih Kedisiplinan

Latihan beladiri juga mengajarkan banyak kedisiplinan. Seperti misalnya, peraturan harus datang tepat waktu, membawa baju latihan, serius dan konsentrasi saat latihan berlangsung.

#### 3) Menjaga Kesehatan

Tentu saja yang namanya olahraga akan membawa kesehatan bagi tubuh. Dengan berlatih taekwondo otomatis akan terbantu proses pertumbuhannya dengan kondisi fisik yang bugar dan sehat.

#### 4) Memacunya Untuk Berprestasi

Berlatih taekwondo tak hanya sekadar latihan rutin saja. Tetapi juga ada peningkatan jenjang. Biasanya, dilihat dari sabuk yang dikenakan, misalnya, sabuk putih, kuning, hijau, coklat, dan seterusnya. Peningkatan jenjang inilah yang dinamakan sebuah prestasi. Tak hanya itu saja, seseorang juga bisa mengikuti event

perlombaan sejenis yang bisa memacu untuk bisa berprestasi pada hal yang positif.

5) Membuatnya Menjadi Tangkas dan Kuat

Gerakan-gerakan pada latihan taekwondo dapat melatih ketangkasan. Reflek saat menangkis serangan lawan, kuat menerima pukulan di badan, gesit dalam pertarungan, itu semua akan didapatnya pada latihan yang disiplin.

6) Memperluas Pegaulan

Kadang seorang tidak hanya menemukan teman seusianya di tempat latihan. Dia harus berinteraksi dengan anak yang lebih muda atau lebih tua yang mengenakan warna sabuk yang sama. Di sanalah ia belajar menghormati dan menghargai.

c. Teknik dalam taekwondo

1) kuda-kuda

Peran kuda-kuda yaitu sebagai dasar untuk menyerang atau mempertahankan diri. Teknik kuda-kuda yang sempurna adalah kunci keseimbangan tubuh dan pertahanan. Berikut ini beberapa jenis teknik kuda-kuda dalam taekwondo:

- a) *Ap koobi*: yaitu kuda-kuda yang langkahnya panjang.
- b) *Ap seogi* : yaitu kuda-kuda langkah pendek, cara melakukannya dengan memastikan jari-jari kaki menghadap ke posisi yang sama dengan kaki.

- c) *Moa seogi*: dilakukan dengan merapatkan kaki secara tegak lurus dengan tubuh dan menghadap ke depan secara lurus.
- d) *Dwit koobi*: kuda-kuda yang dilakukan dengan membuka kaki, kaki belakang harus ke arah samping, dan kaki depan lurus ke depan.
- e) *Joochoom seogi*: kuda-kuda di mana kaki harus sejajar dengan sisi dan ujung kaki yang lurus. Kemudian tekuk kaki hingga betis dan lutut.
- f) *Boem seogi*: kuda-kuda dengan sikap kaki depan berada di belakang dengan posisi melangkah. Lalu kaki belakang ditekuk, supaya tumpuan berat badan ada pada kaki. Kemudian tetapkan menekuk kaki depan ke arah depan, pastikan ujung jari kaki menyentuh lantai.

## 2) Teknik pukulan (*jireugi*)

Terdapat banyak jenis gerakan pukulan dalam taekwondo, yaitu:

- a) *Yeop jireugi*, yaitu pukulan ke samping.
- b) *Chi jireugi*, yaitu pukulan ke atas.
- c) *Are jireugi*, yaitu pukulan ke bawah.
- d) *Momtong jireugi*, yaitu pukulan ke tengah.
- e) *Dolryeo jireugi*, yaitu pukulan yang mengait.

f) *Pyojeok jireugi*, pukulan yang mengarah pada sasaran

### 3) Teknik tendangan (*chagi*)

Dalam olahraga taekwondo, tendangan adalah gerakan utama dari seni bela diri ini. Untuk menjadi master taekwondo, maka harus menguasai berbagai teknik tendangan. Berikut ini jenis teknik tendang dalam taekwondo:

b) *Dwi chagi*, yaitu teknik menendang ke belakang.

c) *Ap chagi*, yaitu teknik menendang ke depan.

d) *Yeop chagi*, yaitu teknik menendang ke samping.

e) *Twie ap chagi*, yaitu teknik menendang ke depan sambil melompat.

### 4) Teknik tangkisan (*makki*)

Teknik tangkisan termasuk teknik dasar yang ada pada setiap jenis bela diri. Tangkisan dalam taekwondo disebut dengan *makki*. Berikut jenis teknik tangkisannya:

b) *Bakkat makki*, yaitu tangkisan dari bagian dalam hingga bagian luar yang mengarah ke tengah.

c) *Are makki*, tangkisan bawah untuk menangkis tendangan lawan.

d) *Ans makki*, tangkisan tengah bagian luar.

e) *Elgo makki*, tangkisan bagian kepala.

## **6. The Master Taekwondo Club**

The Master Taekwondo Club berdiri sekitar tahun 2008 yang sebelumnya bernama The Master. Pada Tahun 2020 berganti nama menjadi The Master Taekwondo Club atau disingkat menjadi TMTC. The Master Taekwondo Club memiliki atlet-atlet berprestasi dari usia dini sampai remaja, hal tersebut tentunya didukung oleh pelatih yang memiliki sertifikat kepelatihan. Pelatih The Master Taekwondo Club mempunyai tingkatan sabuk hitam Dan 5 yaitu Master Ridwan. Selain itu club mempunyai fasilitas yaitu tempat latihan yang cukup memadai menjadikan atlet The Master Taekwondo Club dapat berlatih dengan baik. Jadwal latihan The Master Taekwondo Club yaitu hari Minggu dan Rabu di GOR Kapanewon Seyegan. Jumlah atlet The Master Taekwondo Club berjumlah kurang lebih 45 atlet putra dan putri. Banyak kejuaraan yang diikuti Dojang The Master Taekwondo Club dari kejuaraan tingkat kabupaten hingga internasional, dari kejuaraan dalam kota hingga kejuaraan di luar kota.

### **B. Hasil Penelitian yang Relevan**

1. Pengaruh Latihan Mental *Imagery* terhadap Kemampuan Poomsae pada Atlet Poomsae Cabang Olahraga Beladiri Taekwondo oleh Al Periyadi. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet beladiri taekwondo melalui metode latihan mental *imagery*. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dilaksanakan selama kurang lebih

dua bulan, dengan intensitas pertemuan tiga kali dalam seminggu. Total ada 24 kali pertemuan. Pada bulan Oktober – November 2016. Data dikumpulkan melalui pretest dan posttest. Data dianalisis menggunakan SPSS. Berdasarkan hasil analisis, terlihat bahwa uji anava antara pretest dan posttest latihan plyometric hurdle hopping memiliki nilai  $p = 0,000$  pada taraf signifikansi 5% adalah  $p = 0,000 < 0,05$  ada perbedaan yang signifikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode mental *imagery* sangat cocok diterapkan pada atlet poomsae cabang olahraga beladiri taekwondo karena dengan metode latihan mental *imagery* kemampuan atlet cabang olahraga beladiri taekwondo dapat meningkat. Karena dengan program latihan mental *imagery* atlet dapat mengeluarkan kemampuan terbaik. Karena atlet merasa tidak terbebani, dapat bermain lepas dan yang seperti diinstruksikan oleh pelatih. Kesimpulannya bahwa metode latihan mental *imagery* dapat meningkatkan mental atlet sehingga atlet dapat mengeluarkan kemampuan terbaiknya. Pada metode Latihan mental *imagery* terbukti dapat mengalahkan rasa takut, gugup, sehingga dapat meningkatkan performance atlet.

2. Strategi Intervensi Peningkatan Rasa Percaya Diri Melalui *Imagery* Training Pada Atlet Wushu Jawa Tengah Oleh Heny Setyawati. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan bentuk intervensi peningkatan rasa percaya diri melalui *imagery* training pada atlet Wushu Jawa Tengah. Penelitian dilakukan di Wisma Wushu Jawa Tengah. Penelitian dilaksanakan selama 4 bulan, dimulai bulan Agustus 2011 sampai dengan

November 2011. Hasil ini menunjukkan bahwa latihan *imagery* yang dilatihkan pada atlet terbukti menunjukkan ada hasil yang positif. Latihan *imagery* berupa langkah strategi yang akan diterapkan dalam pertandingan yang selama ini dilatihkan pada atlet ternyata berhasil diterapkan dengan baik oleh atlet pada saat pertandingan.

3. Pelatihan Mental *Imagery* Untuk Menurunkan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Taekwondo Di Dojang Patriot Wonosobo. Penelitian ini merupakan penelitian eksperiment dengan desain penelitian pretest-posttest control group design. Jumlah subjek penelitian sebanyak 10 orang atlet taekwondo yang mempunyai kecemasan sedang dan tinggi berdasarkan skala kecemasan dari peneliti yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok yaitu lima subjek untuk kelompok eksperimen dan lima untuk kelompok kontrol dengan menggunakan teknik matching. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Mann Whitney U-test* didapatkan nilai probabilitas (p) 0.094. oleh karena probabilitas (p) 0,094 lebih besar dari 0.05, maka kita dapat menerima  $H_0$ , dan menolak  $H_a$ . Hasil dalam penelitian ini yaitu Tidak ada pengaruh pelatihan mental *imagery* terhadap penurunan kecemasan bertanding pada atlet Taekwondo di dojang Patriot Wonosobo. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol setelah diberi pelatihan mental *imagery*.
4. Efektifitas Latihan Mental Terhadap Peningkatan Self Efficacy Pada Atlet Dojang Htc Fighter Taekwondo. Fajrika dan Aulia (2020) Berdasarkan

penelitian yang telah dilakukan peneliti mengenai efektifitas latihan mental terhadap self efficacy atlet taekwondo, maka dapat disimpulkan bahwa sebelum dilakukan intervensi latihan mental terdapat 10 orang subjek memiliki self efficacy pada kategori sedang, setelah dilakukan intervensi latihan mental, 9 orang meningkat menjadi kategori tinggi dan satu orang dengan kategori tetap. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai mean pretest dan posttest. Dimana mean posttest (87,10) lebih tinggi daripada pretest (74,60). Hal tersebut menunjukkan bahwa ada peningkatan setelah diberikan intervensi latihan mental. Hasil paired sampel t-test  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Tingkat self efficacy atlet HTC Fighter taekwondo mengalami peningkatan setelah diberikan intervensi latihan mental. Terdapat pengaruh latihan mental terhadap peningkatan self efficacy pada atlet HTC Fighter taekwondo.

### **C. Kerangka Berfikir**

Taekwondo adalah seni beladiri modern yang berakar pada beladiri tradisional berasal dari korea yang menggunakan tangan dan kaki, tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata, seperti keahlian bertarung, melainkan juga sangat menekankan pengajaran aspek disiplin mental. Dalam taekwondo kesehatan mental atlet sangatlah penting, salah satunya adalah kepercayaan diri atlet. Agar seseorang memiliki kesehatan mental yang baik perlu diberikan latihan-latihan tertentu, salah satunya adalah latihan imagery. Latihan imagery adalah suatu bentuk latihan mental yang dilakukan oleh seorang atlet dengan melatih kemampuan pikiran untuk

memunculkan gambaran terkait sebuah teknik dari pengalaman yang dimiliki dengan menggunakan indera yang ada kemudian mempraktekkan teknik tersebut secara nyata dan diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet.

#### **D. Hipotesis**

Dalam penelitian ini penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut ada pengaruh imegery training terhadap kepercayaan diri atlet Taekwondo Dojang The Master Taekwondo Club. Atlet Taekwondo yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi mempunyai prestasi Taekwondo yang lebih baik dari pada atlet Taekwondo yang mempunyai kepercayaan diri yang rendah.

**H<sub>a1</sub>** : Imegery training ( $X_1$ ) memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap terhadap kepercayaan diri atlet Taekwondo Dojang The Master Taekwondo Club ( $Y$ ).

**H<sub>o1</sub>** : Imegery training ( $X_1$ ) tidak memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap terhadap kepercayaan diri atlet Taekwondo Dojang The Master Taekwondo Club ( $Y$ ).

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Jenis atau Desain Penelitian

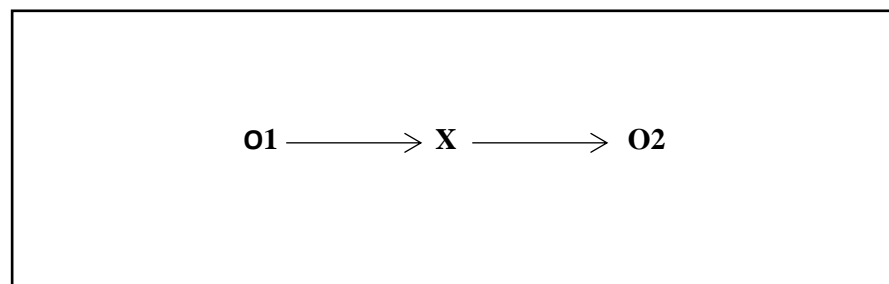
###### 1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Menggunakan metode eksperimen dengan desain *One Group Pretest and Post Test Design*. Penelitian eksperimen dengan *One Group Pretest and Post Test Design* merupakan penelitian yang tidak terdapat grup kontrol (Sukardi, 2009). Metode eksperimen ini merupakan penelitian yang memiliki satu kelompok saja, yang diukur dua kali. Pengukuran pertama (*pretest*) dilakukan sebelum subjek diberi perlakuan, kemudian perlakuan (*treatment*), yang akhirnya ditutup dengan pengukuran kedua (*posttest*).

###### 2. Desain Penelitian

Desain penelitian ini adalah sebagai berikut: Sugiyono, 2013:111

**Gambar 1.** Desain Penelitian



Keterangan :

O1 : *Pretest* (Sebelum dilakukan perlakuan)

O2 : *Posttest* (sesudah dilakukan perlakuan)

X : Latihan *Imagery*

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian dilaksanakan di Dojang The Master Taekwondo Club Seyegan Sleman. Pelaksanaan penelitian pada bulan 11 Agustus – 15 September 2023.

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

### 1. Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Menurut Handayani (2020), populasi merupakan totalitas dari setiap elemen yang akan diteliti yang memiliki ciri sama, bisa berupa individu dari suatu kelompok, peristiwa, atau sesuatu yang akan diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Taekwondo di Dojang The Master Taekwondo Club berjumlah 45 atlet.

### 2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2012). Menurut (Sukardi, 2015) sampel adalah sebagai bagian dari jumlah populasi yang dipilih untuk sumber data tersebut. Menurut (Siyoto & Sodik, 2015), sampel ialah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya. Terdapat 2 teknik sampling yaitu : *non probability* sampling dan *probability* sampling. Penelitian ini menggunakan *probability* sampling dengan jenis

simple random sampling. (Sugiyono, 2019) mengemukakan bahwa dikatakan simple (sederhana) karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu.

Sampel dalam penelitian ini merupakan atlet kyorugi Club The Master Taekwondo Club berjumlah 30 orang atlet.

#### **D. Definisi Operasional Variabel**

Definisi operasional merupakan definisi yang didasarkan atas sifat-sifat yang didefinisikan dan dapat diamati (Sumadi Suryabrata, 1998: 76). Variabel mencakup faktor faktor yang berperan dalam peristiwa dan gejala gejala yang akan diteliti (Cholid & Abu, 2007). Untuk memudahkan dalam suatu penelitian terlebih dahulu harus mendefinisikan konstruk agar penelitian mengarah kepada variabel yang akan diteliti. Dalam penelitian ini variabel yang akan diteliti adalah:

##### *1. Imagery Training*

*Imagery Training* merupakan teknik latihan mental yang biasa dilakukan seorang psikolog dengan cara memvisualisasikan gambaran pengalaman atau yang ingin dicapai secara berulang untuk mendapatkan hasil yang positif. Variabel *imagery training* merupakan variabel bebas atau variabel stimulus yang diduga memengaruhi atau menjadi penyebab perubahan variabel kepercayaan diri.

##### *2. Kepercayaan diri*

Kepercayaan diri adalah pandangan individu terhadap dirinya sendiri untuk hal-hal yang dapat dikerjakan sesuai dengan kemampuannya sendiri, dan merupakan suatu karakteristik kepribadian seseorang yang dapat memfasilitasi kehidupan seseorang. Variabel kepercayaan diri merupakan variabel terikat atau variabel yang memberikan respon/reaksi karena dipengaruhi atau menjadi akibat dari variabel *imagery training* yang dilihat dengan menggunakan bantuan instrumen berupa angket tentang kepercayaan diri.

## **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

### **1. Teknik**

Data dapat diperoleh dengan melalui beberapa teknik. Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen, *one group pretest posttest desingn*. Metode dalam penelitian ini juga merupakan rangkaian kegiatan percobaan dengan tujuan untuk menyelidiki suatu hal atau masalah sehingga diperoleh hasil dari proses treatment yang dilakukan pada sampel penelitian. Penelitian ini juga bertujuan untuk mencari pengaruh latihan *imagery* (variabel independen) terhadap Tingkat kepercayaan Diri atlet (variabel dependen). Penelitian ini di samping perlu menggunakan metode yang tepat, juga perlu memilih teknik dan alat pengumpulan daa yang relevan. Penggunaan teknik serta alat pengumpulan data yang tepat memungkinkan diperolehnya data yang objektif (Margono, 2010).

Agar data yang diperoleh sesuai dengan tujuan penelitian, maka digunakan metode eksperimen dengan teknik pengambilan data menggunakan test :

a. *Pretest* (Tes Awal)

*Pre test* bertujuan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri seorang atlet. *Pre test* dilakukan sebelum sampel penelitian mendapat treatment. Tes awal dilakukan dengan menggunakan angket.

b. Perlakuan (*Treatment*)

Prinsip treatment dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *treatment* dalam kepercayaan diri atlet. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal pada treatment dibutuhkan jangka waktu tertentu. Latihan dilakukan 4 kali dalam seminggu sebanyak 16 kali pertemuan.

c. *Post test* (tes Akhir)

Post test bertujuan untuk mengetahui keberhasilan proses treatment. Post test dilakukan sesudah sampel penelitian mendapatkan treatment. Tes akhir dilakukan dengan mengisi angket.

2. Instrumen

Menurut (Sugiyono, 2019) Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati, secara spesifik semua fenomena itu disebut variabel penelitian.

Menurut Arikunto, S. (2006), instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan oleh penelitian dalam mengumpulkan data agar

pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, sistematis sehingga mudah diolah. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan untuk pengambilan data yaitu :

a. Instrumen untuk mengukur kepercayaan diri

Berikut ini merupakan kisi-kisi dari instrumen kepercayaan diri yang telah dijabarkan dalam faktor dan indikator dari masing-masing variabel yang mengacu pada teori Ghufron dan Rini (2011) dalam bentuk tabel sebagai berikut.

**Tabel 4.** Kisi-Kisi Instrumen Kepercayaan Diri

| No         | Variabel         | Faktor           | Indikator                  | Sub Indikator      | Butir      | Jumlah |
|------------|------------------|------------------|----------------------------|--------------------|------------|--------|
| 1          | Kepercayaan Diri | <i>Internal</i>  | Konsep diri                | Penuh percaya diri | 1, 2, 3    | 6      |
|            |                  |                  |                            | Rendah Diri        | 4          |        |
|            |                  |                  |                            | Optimis            | 5, 6       |        |
|            |                  |                  | Harga Diri                 | Optimis            | 7, 8, 9    | 5      |
|            |                  |                  |                            | Perasaan malu      | 10         |        |
|            |                  |                  |                            | Rendah Diri        | 11         |        |
|            |                  |                  | Kondisi Fisik              | Kebugaran          | 12,13      | 8      |
|            |                  |                  |                            | Optimis            | 14, 15     |        |
|            |                  |                  |                            | Cedera             | 16         |        |
|            |                  |                  |                            | Performa           | 17, 18, 19 |        |
|            |                  |                  | Pengalaman Hidup/tandiling | Atusiasme          | 20, 21     | 8      |
|            |                  |                  |                            | Penampilan         | 22, 23     |        |
|            |                  | Kemampuan        |                            | 24                 |            |        |
|            |                  | Optimis          |                            | 25, 26, 27         |            |        |
|            |                  | Merasa Ragu      |                            |                    |            |        |
|            |                  | <i>Eksternal</i> | Pendidikan                 | Jenjang            | 28, 29     | 4      |
|            |                  |                  |                            | Tingkatan          | 30         |        |
| Status     | 31               |                  |                            |                    |            |        |
| Pekerjaan  | Kemampuan        |                  | 32, 33, 34                 | 5                  |            |        |
|            | Profesi          |                  | 35, 36                     |                    |            |        |
| Lingkungan | Kerabat          |                  | 37, 38                     | 6                  |            |        |

|        |  |  |  |          |        |    |
|--------|--|--|--|----------|--------|----|
|        |  |  |  | Pelatih  | 39, 40 |    |
|        |  |  |  | Penonton | 41, 42 |    |
| Jumlah |  |  |  |          |        | 42 |

Setiap butir pernyataan dilengkapi dengan jawaban skala Likert dengan 4 alternatif jawaban yaitu: SS = Sangat Setuju, S = Setuju, TS = Tidak Setuju, STS = Sangat Tidak Setuju. Untuk pernyataan *favorable* skor jawaban adalah SS = 4, S = 3, TS = 2, STS = 1, sedangkan untuk pernyataan *unfavorable* skor jawaban SS = 1, S = 2, TS = 3, STS = 4.

b. Instrumen untuk *treatment*

Berikut ini tahap-tahap yang harus dilalui dalam menjalankan latihan *imagery* ini.

**INSTRUMEN *TREATMENT IMAGERY***

**Tabel 5.** Instrumen *Treatment Imagery*

| NO | ITEM   | WAKTU   |
|----|--|---------|
| 1  | Duduklah di tempat yang nyaman dan tidak ada gangguan  | 2 menit |
| 2  | Nyamankan tubuh dengan mengambil nafas panjang dan perlahan-lahan  | 1 menit |
| 3  | Tutup mata dan ciptakan gambaran yang jelas dan meyakinkan. Gambaran ini bisa jadi merupakan gambaran dari peristiwa yang pernah dialami atau bisa juga sesuatu yang diinginkan. | 5 menit |
| 4  | Jika tiba-tiba muncul gambaran lain yang mengganggu atau tiba-tiba berfikir tentang sesuatu yang lain, segeralah sadari dan kembali ke gambaran semula.                          | 1 menit |
| 5  | Fokuslah pada pernafasan jika kehilangan gambaran yang diinginkan tadi   | 2 menit |
| 6  | Pertahankan sikap yang positif   | 2 menit |
| 7  | Bayangkan penglihatan, suara-suara, rasa, perasaan, bahkan bau dari pengalaman   | 2 menit |
| 8  | Ingatlah detil-detil dari gambaran tersebut sebaik mungkin   | 2 menit |

|    |  |         |
|----|--|---------|
| 9  | Jika sesi latihan <i>imagery</i> itu tidak berjalan sesuai keinginan, maka bukalah mata dan segera memulainya lagi yang diawali dengan pernafasan. | 1 menit |
| 10 | Selalu mengakhiri latihan <i>Imagery</i> dengan gambaran yang positif.   | 2 menit |

Treatment dilakukan selama 16 kali pertemuan, 1 minggu terdapat 4 kali pertemuan yang diawali dengan *pretest* dan diakhiri dengan *posttest*.

Pertemuan ke 1 : Pre Test

Pertemuan ke 2 – 4 : Pada pertemuan ini atlet diminta membayangkan secara berulang dan jelas pada saat atlet belajar teknik pukulan yang benar.

Pertemuan ke 5 – 8 : Pada pertemuan ini atlet diminta membayangkan secara berulang dan jelas pada saat atlet menggunakan teknik tendangan dalam taekwondo dengan baik.

Pertemuan ke 9 – 12 : Pada pertemuan ini atlet diminta membayangkan membayangkan secara berulang dan jelas tentang teknik tendangan dengan target yang baik.

Pertemuan ke 13 – 15 : Pada pertemuan ini atlet diminta membayangkan secara berulang dan jelas tentang dirinya seolah olah menggunakan teknik tendangan di pertandingan tingkat internasional.

Pertemuan ke 16 : Post Test

## F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

### 1. Uji Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang berarti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Dalam bukunya Sugiyono (2016) mengatakan Validitas adalah derajat ketepatan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan data yang dapat dilaporkan oleh peneliti. Agar kita memperoleh informasi yang kuat dan akurat mengenai item dengan menggunakan tes, tes diperlukan untuk mengetahui suatu peningkatan terhadap efek suprians overlap (Saifudin Azwar, 1992:166). Validitas berasal dari kata *validity* yang berarti sejauh mana ketepatan dan juga kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurannya (Anwar , 2000). Validitas merujuk pada suatu ukuran yang menjamin bahwa suatu variabel yang diukur, benar-benar merupakan variabel yang memang diteliti. (Cooper & Schindler, 2006). Validitas tes dibagi dalam 3 kelompok utama, yaitu validitas isi, validitas hubungan kriteria (criterion-related), dan validitas konstruk (Allen & Yen, 1979; Kerlinger, 1986). Meskipun validasi dapat dilakukan dengan berbagai jenis validitas tersebut, tetapi peneliti dapat memilih salah satu jenis validasi yang disesuaikan dengan tujuan pengembangan instrumen.

Instrumen Kepercayaan Diri yang dikembangkan memerlukan analisis validitas isi untuk penyempurnaan item tes sekaligus membuktikan bahwa tes dapat berguna untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Ikhsanudin & Subali, 2018). Analisis validitas isi instrumen Kepercayaan Diri dalam penelitian ini menggunakan formula (Aiken, 1985) dengan rumus sebagai berikut.

$$V = \sum S / [n(C-1)]$$

$$S = R - Lo$$

V = indeks Aiken

S = skor skor yang diberikan oleh penilai dikurangi skor terendah dalam kategori

R = skor yang diberikan oleh penilai

Lo = skor penilaian terendah (1)

C = skor penilaian tertinggi (4)

n = jumlah validator (penilai)

## 2. Uji Reliabilitas

Arikunto (2010) mengemukakan bahwa “reliabilitas adalah suatu instrument cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrument tersebut sudah baik”. Untuk mencari reabilitas instrument angket dengan rentan skornya antara 1 sampai dengan 4 adalah menggunakan rumus alpha. Pernyataan ini didukung oleh Arikunto (2006) “rumus alpha digunakan untuk mencari reabilitas”

Menurut Sugiyono (2016) Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentas, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain. Suatu instrument dapat dinyatakan reliable

jika memiliki Coefisient Alpha Cronbach  $\geq 0,7$  (Ghozali, 2018: 69). Pengujian reliabilitas instrumen dengan menggunakan rumus Alpha Cronbach karena instrumen penelitian ini berbentuk angket dan skala bertingkat. Uji reliabilitas ini menggunakan program SPSS versi 25.0.

## G. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data, sehingga data data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan dengan menggunakan parametrik.

### 1. Uji Prasyarat

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolomogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 23.

Dasar pengambilan keputusan dalam Uji Normalitas :

- 1) Jika nilai signifikansi (Sig.)  $> 0.05$  maka data penelitian berdistribusi normal.
- 2) Jika nilai signifikansi (Sig.)  $< 0.05$  maka data penelitian tidak berdistribusi normal.

#### b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-

kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji T dari data pretest dan posttest dengan menggunakan bantuan program SPSS 23. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji anova test, jika hasil analisis menunjukkan nilai  $p >$  dari 0.05, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai  $p <$  dari 0.05, maka data tersebut tidak homogen.

## 2. Uji Hipotesis

Untuk menganalisis data menggunakan Uji-T, yaitu dengan membandingkan hasil *pretest* dengan hasil *posttest* pada kelompok eksperimen. Untuk menghitung data digunakan program SPSS, keputusan untuk menerima atau menolak hipotesis pada taraf signifikansi 5%. Apabila nilai  $t$  hitung  $<$  dari  $t$  tabel, maka  $H_a$  ditolak, jika  $t$  hitung  $>$  besar dibanding  $t$  tabel maka  $H_a$  diterima.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Hasil Penelitian**

##### **1. Gambaran Subjek Penelitian**

Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen. Penelitian dilakukan dengan menggunakan *One-group Pretest Posttest Design*. Penelitian ini dilaksanakan di Dojang The Master Taekwondo Club. Pengambilan data *pretest* dimulai Agustus 2023, sedangkan untuk *posttest* dilaksanakan pada hari Kamis, September 2023. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 14 kali pertemuan, dengan frekuensi 4 kali dalam satu Minggu. Data penelitian terdiri dari tes awal dan tes akhir tentang materi yang telah disampaikan dengan menggunakan metode *imagery training*.

Subjek penelitian dapat digambarkan berdasarkan jenis kelamin, usia, dan lama latihan sebagai berikut:

##### a. Jenis kelamin

Berdasarkan data hasil penelitian diketahui bahwa atlet dari Dojang The Master Taekwondo Club tempat penulis melakukan penelitian adalah berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Hal ini berarti, mayoritas atlet yang berada di dojang tersebut mempunyai kesempatan yang sama untuk berprestasi tanpa membedakan jenis kelamin.

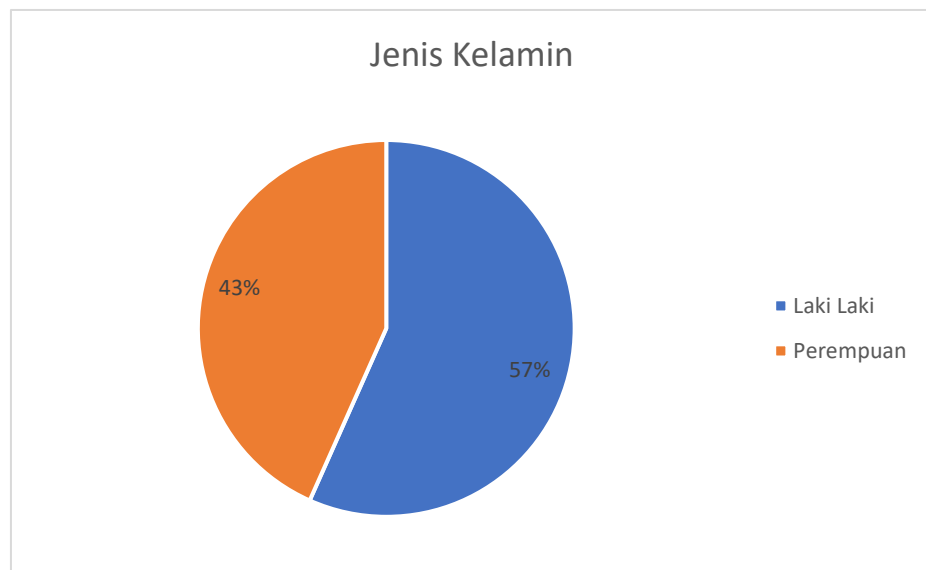
**Tabel 6** Data Jenis kelamin responden

| Jenis Kelamin | Jumlah | Presentasi |
|---------------|--------|------------|
| Laki laki     | 17     | 57%        |
| Perempuan     | 13     | 43%        |
|               | 30     | 100%       |

Berdasarkan Tabel, dapat dikatakan bahwa, dari 30 sampel, laki-laki sebanyak 17 orang (57%) dan perempuan 13 orang (43%).

Berikut gambaran responden menurut jenis kelamin dengan diagram :

**Gambar 2** Presentase responden menurut Jenis Kelamin



b. Usia

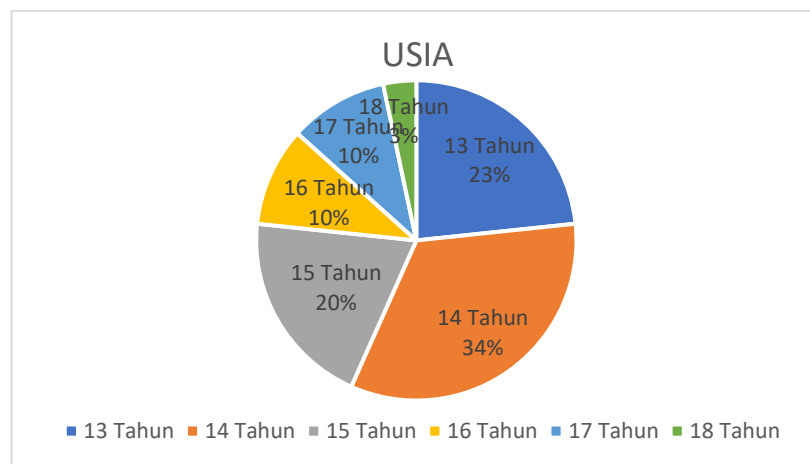
Berdasarkan data hasil penelitian diketahui bahwa atlet dari Dojang The Master Taekwondo Club tempat penulis melakukan penelitian berusia 13 – 18 tahun.

**Tabel 7** Data Usia Responden

| USIA     | JUMLAH | PRESENTASE |
|----------|--------|------------|
| 13 Tahun | 7      | 23%        |
| 14 Tahun | 10     | 33%        |
| 15 Tahun | 6      | 20%        |
| 16 Tahun | 3      | 10%        |
| 17 Tahun | 3      | 10%        |
| 18 Tahun | 1      | 3%         |
|          | 30     | 100%       |

Berdasarkan Tabel, dapat dikatakan bahwa, dari 30 sampel, usia 13 tahun sebanyak 7 orang (23%), usia 14 Tahun 10 orang (33%), usia 15 Tahun 6 orang (20%), usia 16 Tahun 3 orang (10%), 17 Tahun 3 orang (10%), dan usia 18 Tahun 1 orang (3%). Berikut gambaran responden menurut jenis kelamin dengan diagram :

**Gambar 3** Presentase responden menurut Usia



c. Lama Latihan

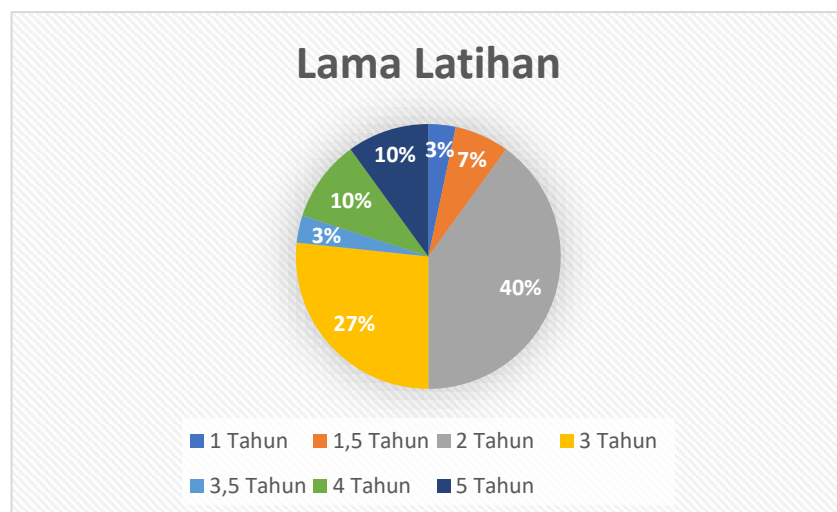
Berdasarkan data hasil penelitian diketahui bahwa atlet dari Dojang The Master Taekwondo Club tempat penulis melakukan penelitian diperoleh lama latihan setiap atlet.

**Tabel 8** Data Lama latihan Responden

| Lama Latihan | Jumlah    |
|--------------|-----------|
| 1 Tahun      | 1         |
| 1,5 Tahun    | 2         |
| 2 Tahun      | 12        |
| 3 Tahun      | 8         |
| 3,5 Tahun    | 1         |
| 4 Tahun      | 3         |
| 5 Tahun      | 3         |
| <b>TOTAL</b> | <b>30</b> |

Berdasarkan Tabel, dapat dikatakan bahwa, dari 30 sampel, lama latihan 1 tahun sebanyak 1 orang (3%), usia 1,5 Tahun 2 orang (7%), usia 2 Tahun 12 orang (40%), usia 3 Tahun 8 orang (27%), 3,5 Tahun 1 orang (3%), usia 4 Tahun 3 orang (10%), dan usia 5 tahu 5 orang (10%). Berikut gambaran responden menurut jenis kelamin dengan diagram :

**Gambar 4** Presentase responden menurut lama latihan



## 2. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

### a. Validitas Instrumen

Validitas suatu item soal dapat dikatakan baik menurut Aiken dengan 17 orang penilai dengan empat kategori jawaban adalah jika diperoleh indeks Aiken lebih besar atau sama dengan 0,468 Aiken, L. R, "Educational and Psychological Measurement," 1985, 131-142.. Nilai indeks Aiken (indeks V) adalah indeks kesepakatan penilai mengenai kesesuaian item dengan indikator yang perlu diukur menggunakan item tersebut (Retnawati, 2016).

Telah dilakukan tes, diperoleh nilai validitas isi dari 17 penilai menggunakan formula Aiken yang dapat dilihat pada lampiran 6 halaman 75.

Dari hasil perhitungan, instrumen kepercayaan diri menghasilkan 42 item soal valid dan 25 item soal tidak valid. Berikut item soal valid :

**Tabel 9.** Hasil Uji Validitas Instrumen

| Butir    | Nilai V | Index V (df 17) | Keterangan |
|----------|---------|-----------------|------------|
| Butir 1  | 0.784   | 0.670           | VALID      |
| Butir 2  | 0.745   | 0.670           | VALID      |
| Butir 3  | 0.902   | 0.670           | VALID      |
| Butir 5  | 0.686   | 0.670           | VALID      |
| Butir 7  | 0.725   | 0.670           | VALID      |
| Butir 8  | 0.784   | 0.670           | VALID      |
| Butir 10 | 0.765   | 0.670           | VALID      |
| Butir 11 | 0.745   | 0.670           | VALID      |
| Butir 12 | 0.706   | 0.670           | VALID      |
| Butir 14 | 0.706   | 0.670           | VALID      |
| Butir 16 | 0.686   | 0.670           | VALID      |
| Butir 17 | 0.686   | 0.670           | VALID      |
| Butir 19 | 0.824   | 0.670           | VALID      |
| Butir 21 | 0.706   | 0.670           | VALID      |

|                 |       |       |       |
|-----------------|-------|-------|-------|
| <b>Butir 22</b> | 0,686 | 0.670 | VALID |
| <b>Butir 25</b> | 0,706 | 0.670 | VALID |
| <b>Butir 26</b> | 0,745 | 0.670 | VALID |
| <b>Butir 27</b> | 0,745 | 0.670 | VALID |
| <b>Butir 28</b> | 0,745 | 0.670 | VALID |
| <b>Butir 29</b> | 0,824 | 0.670 | VALID |
| <b>Butir 30</b> | 0,804 | 0.670 | VALID |
| <b>Butir 32</b> | 0,765 | 0.670 | VALID |
| <b>Butir 33</b> | 0,784 | 0.670 | VALID |
| <b>Butir 36</b> | 0,765 | 0.670 | VALID |
| <b>Butir 38</b> | 0,745 | 0.670 | VALID |
| <b>Butir 39</b> | 0,706 | 0.670 | VALID |
| <b>Butir 40</b> | 0,725 | 0.670 | VALID |
| <b>Butir 44</b> | 0,784 | 0.670 | VALID |
| <b>Butir 45</b> | 0,784 | 0.670 | VALID |
| <b>Butir 48</b> | 0,784 | 0.670 | VALID |
| <b>Butir 50</b> | 0,686 | 0.670 | VALID |
| <b>Butir 53</b> | 0,784 | 0.670 | VALID |
| <b>Butir 54</b> | 0,784 | 0.670 | VALID |
| <b>Butir 55</b> | 0,765 | 0.670 | VALID |
| <b>Butir 57</b> | 0,706 | 0.670 | VALID |
| <b>Butir 58</b> | 0,706 | 0.670 | VALID |
| <b>Butir 59</b> | 0,824 | 0.670 | VALID |
| <b>Butir 60</b> | 0,843 | 0.670 | VALID |
| <b>Butir 62</b> | 0,902 | 0.670 | VALID |
| <b>Butir 63</b> | 0,725 | 0.670 | VALID |
| <b>Butir 65</b> | 0,686 | 0.670 | VALID |
| <b>Butir 67</b> | 0,804 | 0.670 | VALID |

Sumber: Data Primer Diolah Tahun 2023

## b. Reliabilitas Instrumen

Uji ini digunakan untuk mengetahui reliabilitas instrumen. Untuk menguji validitas soal tes pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode Alpha Cronbach dengan kriteria suatu instrumen penelitian dikatakan reliabel jika koefisien reliabilitas lebih dari 0,7. perhitungan tersebut juga dibantu dengan perhitungan SPSS 25.00.

**Tabel 10.** Hasil Uji Realiabilitas Instrumen

| <i>Cronbach's Alpha</i> | <i>N of Items</i> |
|-------------------------|-------------------|
| 0.935                   | 42                |

Sumber: Data Primer Diolah Tahun 2023

Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas di atas, diketahui angka Conbach Alpha adalah sebesar 0,935. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur variabel pelayanan dapat dikatakan reliabel atau handal.

### 3. Hasil Penelitian

#### a. Uji Prasyarat

Pengujian prasyarat analisis dilakukan sebelum melakukan analisis data. Prasyarat yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat analisis disajikan sebagai berikut:

##### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov dalam perhitungan menggunakan program SPSS 23.00. Untuk mengetahui normal tidaknya adalah jika  $\text{sig} > 0,05$  maka normal dan jika  $\text{sig} < 0,05$  dapat dikatakan tidak normal. Hasil perhitungan yang diperoleh sebagai berikut:

**Tabel 11.** Hasil Uji Normalitas

| Kelompok        | p     | Sig. | Keterangan |
|-----------------|-------|------|------------|
| <i>Pretest</i>  | 0.639 | 0.05 | Normal     |
| <i>Posttest</i> | 0.664 | 0.05 | Normal     |

Sumber: Data Primer Diolah Tahun 2023

Berdasarkan perhitungan menggunakan SPSS 25.00, data *pretest* diperoleh nilai hasil signifikan 0,639, untuk data *posttest* diperoleh hasil signifikan 0,664. Dengan ini, dapat disimpulkan

bahwa kedua data tersebut berdistribusi Normal karena hasil signifikan lebih besar dari 0,05.

Dalam uji Normalitas ini dilakukan dengan cara shapiro wilk test, digunakan menggunakan uji ini karena jumlah sampel dalam penelitian hanya berjumlah kecil sebanyak 30 orang.

## 2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas kelas eksperimen yang akan dijadikan sampel penelitian, uji ini dilakukan untuk mengetahui kelas tersebut homogen atau tidak. Penghitungan uji homogenitas menggunakan uji ANOVA (*Analysis of variance*). Uji homogenitas dilakukan pada skor hasil *pretest* dan *posttest*. Ketentuannya, jika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka dapat varian data dua atau lebih adalah sama atau homogen, sedangkan jika signifikansi  $< 0,05$  maka varian data dua atau lebih tidak sama atau homogeny. Untuk uji homogenitas peneliti menggunakan nilai pre-test dan post-test. Adapun hasil perhitungan uji normalitas data tes menggunakan SPSS 23.00 adalah sebagai berikut:

**Tabel 12.** Hasil Uji Homogenitas

| Kelompok                | df1 | df2 | Sig.  | Keterangan |
|-------------------------|-----|-----|-------|------------|
| <i>Pretest-Posttest</i> | 1   | 58  | 0.178 | Homogen    |

Sumber: Data Primer Diolah Tahun 2023

Dari tabel di atas dapat dilihat nilai pretest-posttest sig. p 0,178  $> 0,05$  sehingga data bersifat homogen.

## b. Kategori Kepercayaan diri

### 1) Kategorisasi Kepercayaan Diri Atlet Taekwondo Pada Pretest

Kepercayaan Diri diukur menggunakan angket yang terdiri atas 42 butir pernyataan valid dan reliabel. Data yang diperoleh pada penelitian ini menggunakan responden sebanyak 30 atlet Taekwondo. Skor yang diberikan pada setiap butir pernyataan maksimal adalah 4 dan minimal adalah 1. Data penelitian diolah menggunakan bantuan *Statistical Program for Social Science (SPSS)* versi 25 dan *Microsoft Excel* pada *Windows* 11. Hasil analisis deskriptif variabel Kepercayaan diri memiliki nilai minimal = 122,00, nilai maksimal = 147,00, rata-rata (mean) = 135,00, dengan simpang baku (std. Deviation) = 6,390. (data selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 8 halaman 79). Distribusi frekuensi variabel kepercayaan diri disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 13** Distribusi frekuensi variable kepercayaan diri pretest

| Interval | F | Persentase |
|----------|---|------------|
| 146-149  | 2 | 7%         |
| 142-145  | 3 | 10%        |
| 138-141  | 6 | 20%        |
| 134-137  | 9 | 30%        |
| 130-133  | 5 | 17%        |
| 126-129  | 2 | 7%         |
| 122-125  | 3 | 10%        |

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa frekuensi terbanyak dalam pengisian angket kepercayaan diri

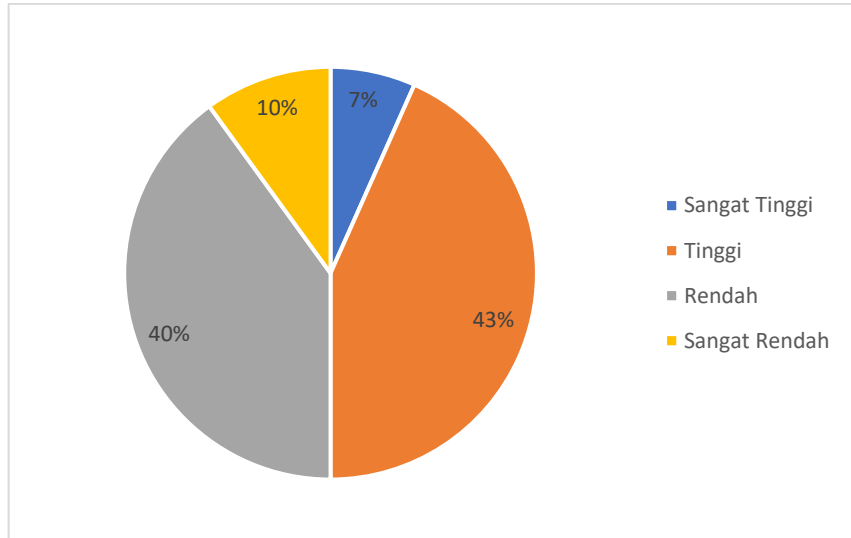
berada pada interval skor 134-137 dengan jumlah 9 atlet (30%), sedangkan frekuensi terendah dalam pengisian kuesioner berada pada interval skor 146-149 dan 1226-129 dengan jumlah 2 atlet (7%). Kemudian, variabel kepercayaan diri berdasarkan mean, standar deviasi, dan skor yang diperoleh responden pada pengisian angket dapat dikategorisasikan menggunakan perhitungan kategorisasi dengan rentang skor variabel menurut (Mardapi, 2008) yang terdapat 4 kategori sebagai berikut:

**Tabel 14** Kategorisasi Variabel Kepercayaan diri *pretest*

| Interval                     | Kriteria      | Aplikasi Rumus     | Frekuensi | Persentase |
|------------------------------|---------------|--------------------|-----------|------------|
| $X \geq (Mi + 1,5 SDi)$      | Sangat Tinggi | $X \geq 144$       | 2         | 7%         |
| $Mi \leq x < (Mi + 1,5 SDi)$ | Tinggi        | $135 \leq x < 144$ | 13        | 43%        |
| $(Mi - 1,5 SDi) \leq x < Mi$ | Rendah        | $126 \leq x < 135$ | 12        | 40%        |
| $X < (Mi - 1,5 SDi)$         | Sangat Rendah | $X < 126$          | 3         | 10%        |
| Jumlah                       |               |                    | 30        | 100%       |

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa frekuensi variabel Kepercayaan diri cenderung berada pada kategori tinggi sebesar 43%, sedangkan yang lainnya berada pada kategori rendah sebesar 40%, sangat rendah sebesar 10%, dan sangat tinggi sebesar 7%. Hasil kategorisasi mengenai variabel kinerja kepercayaan diri tersebut dapat digambarkan dalam bentuk diagram lingkaran (*pie chart*) sebagai berikut:

**Gambar 5** Diagram *Lingkar* Kategorisasi Variable Kepercayaan diri *Pretest*



Berdasarkan diagram lingkaran (*pie chart*) di atas dapat diketahui bahwa kategori tinggi sebanyak 43% menjadi mayoritas frekuensi pengisian angket kepercayaan diri, disusul oleh kategori rendah sebanyak 40%, sangat rendah sebanyak 10%, dan sangat tinggi sebanyak 7%. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data *Pretest* tersebut menunjukkan Kepercayaan diri atlet Taekwondo Dojang The Master Taekwondo Club tergolong tinggi.

## 2) Kategorisasi Kepercayaan Diri Atlet Taekwondo Pada Posttest

Kepercayaan Diri diukur menggunakan angket yang terdiri atas 42 butir pernyataan valid dan reliabel. Data yang diperoleh pada penelitian ini menggunakan responden sebanyak 30 atlet Taekwondo. Skor yang diberikan pada setiap butir pernyataan maksimal adalah 4 dan minimal adalah 1. Data penelitian diolah menggunakan bantuan *Statistical Program for Social Science*

(SPSS) versi 25 dan *Microsoft Excel* pada *Windows* 11. Hasil analisis deskriptif variabel Kepercayaan diri memiliki nilai minimal = 137,00, nilai maksimal = 158,00, rata-rata (mean) = 145,53, dengan simpang baku (std. Deviation) = 4,819. (data selengkapnya dapat dilihat pada lampiran). Distribusi frekuensi variabel kepercayaan diri disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 15** Distribusi frekuensi variable kepercayaan diri *posttest*

| Interval | F  | Persentase |
|----------|----|------------|
| 157-160  | 1  | 3%         |
| 153-156  | 1  | 3%         |
| 149-152  | 7  | 23%        |
| 145-148  | 10 | 33%        |
| 141-144  | 5  | 17%        |
| 137-140  | 6  | 20%        |

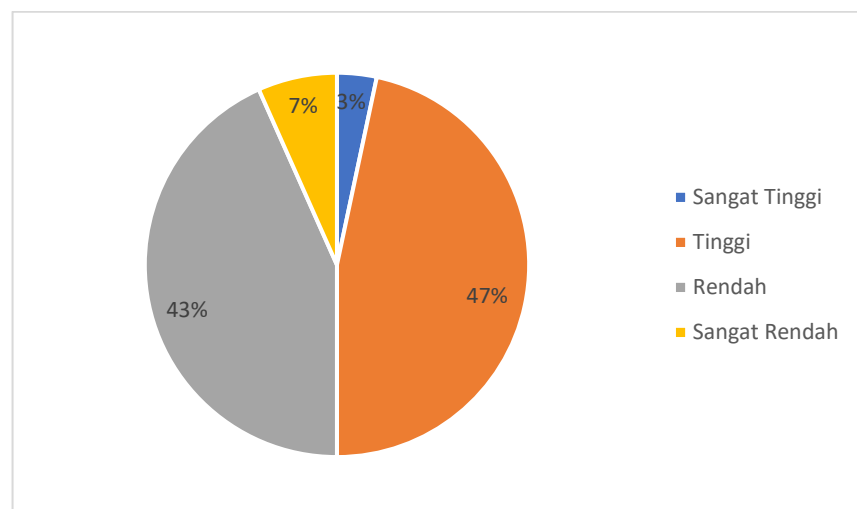
Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa frekuensi terbanyak dalam pengisian angket kepercayaan diri berada pada interval skor 145-148 dengan jumlah 10 atlet (33%), sedangkan frekuensi terendah dalam pengisian kuesioner berada pada interval skor 153-156 dan 157-160 dengan jumlah 1 atlet (3%). Kemudian, variabel kepercayaan diri berdasarkan mean, standar deviasi, dan skor yang diperoleh responden pada pengisian angket dapat dikategorisasikan menggunakan perhitungan kategorisasi dengan 4 kategori sebagai berikut:

**Tabel 16** Kategorisasi Variabel Kepercayaan diri *posttest*

| Interval                     | Kriteria      | Aplikasi Rumus        | Frekuensi | Persentase |
|------------------------------|---------------|-----------------------|-----------|------------|
| $X \geq (Mi + 1,5 SDi)$      | Sangat Tinggi | $X \geq 153$          | 1         | 3%         |
| $Mi \leq x < (Mi + 1,5 SDi)$ | Tinggi        | $145,53 \leq x < 153$ | 14        | 47%        |
| $(Mi - 1,5 SDi) \leq x < Mi$ | Rendah        | $138 \leq x < 145,53$ | 13        | 43%        |
| $X < (Mi - 1,5 SDi)$         | Sangat Rendah | $X < 138$             | 2         | 7%         |

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa frekuensi variabel Kepercayaan diri cenderung berada pada kategori tinggi sebanyak 47%, sedangkan yang lainnya berada pada kategori rendah sebanyak 43%, sangat rendah sebanyak 7%, dan sangat tinggi sebanyak 3%. Hasil kategorisasi mengenai variabel kepercayaan diri tersebut dapat digambarkan dalam bentuk diagram lingkaran (*pie chart*) sebagai berikut:

**Gambar 6** Diagram lingkaran kategorisasi variable Kepercayaan diri *Posttest*



Berdasarkan diagram lingkaran (*pie chart*) di atas dapat diketahui bahwa kategori tinggi sebanyak 47% menjadi mayoritas frekuensi pengisian angket kepercayaan diri oleh responden, disusul oleh kategori rendah sebanyak 43%, sangat rendah sebanyak 7%, dan sangat tinggi sebanyak 3%. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data *Posttest* tersebut menunjukkan Kepercayaan diri atlet Taekwondo Dojang The Master Taekwondo Club tergolong tinggi.

### c. Pengaruh Kepercayaan

Untuk menganalisis data hasil kepercayaan diri dilakukan dengan analisis static dengan menggunakan rumus Uji t berpasangan (*Paired Sample T-Test*). Perhitungan uji t dalam penelitian ini menggunakan SPSS 23.00, uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji hipotesis komparasi antara dua variable yang berbeda, yaitu antara tingkat kepercayaan diri atlet sebelum diberi *imagery training* dengan tingkat kepercayaan diri atlet sesudah diberi *imagery training*. Sebelum dilakukannya uji hipotesis maka terlebih dahulu dilakukan perumusan hipotesis.

Ho: Tidak ada pengaruh *imagery training* terhadap tingkat kepercayaan diri atlet taekwondo.

Ha: Ada pengaruh *imagery training* terhadap tingkat kepercayaan diri atlet taekwondo.

Adapun hasil perhitungan uji hipotesis uji t berpasangan (Paired sample t test) kelas eksperimen menggunakan SPSS 23.00 sebagai berikut:

**Tabel 17.** Hasil Uji t *Pretest* dan *Posttest* Kepercayaan Diri

| Kelompok | Rata rata | t test for Equality of means |       |       |         |       |
|----------|-----------|------------------------------|-------|-------|---------|-------|
|          |           | Tht                          | ttb   | sig.  | Selisih | %     |
| Pretest  | 135.00    | 15.58                        | 2.045 | 0.001 | 10.533  | 7,81% |
| Posttest | 145.53    |                              |       |       |         |       |

Sumber: Data Primer Diolah Tahun 2023

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 15.580 dan t tabel 2,160 (df 29) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,001. Oleh karena t hitung 15,580 > ttabel 2,045, dan nilai signifikansi 0,001 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (Ha) yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan latihan *imagery* terhadap peningkatan rasa kepercayaan diri atlet taekwondo dojang the master taekwondo club”, diterima. Artinya latihan *imagery* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan rasa kepercayaan diri atlet taekwondo dojang the master taekwondo club. Dari data *pretest* memiliki rerata 135,00, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 145,53. Besarnya peningkatan kepercayaan diri tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 10,533, dengan kenaikan persentase sebesar 7,81%.

## B. Pembahasan

Setelah dilakukannya analisis data, berdasarkan analisis data hasil penelitian dapat dilihat perbedaan yang signifikan antara *mean pretest* dan *posttest*, juga dapat dilihat dari data t hitung yang lebih besar dari t tabel. Dari hasil analisis yang didapat dengan menggunakan Uji-t bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* setelah diberikannya perlakuan berupa latihan *imagery* yang dilakukan sesuai prosedur. Pemberian perlakuan latihan *imagery* selama 14 kali pertemuan memberikan pengaruh terhadap peningkatan tingkat kepercayaan diri atlet Taekwondo Dojang the master taekwondo Club, yaitu sebesar 7.81%.

Hasil penelitian ini relevan dengan hasil penelitian Setyawati (2011) yang menyimpulkan bahwa latihan *imagery* yang dilatihkan pada atlet terbukti menunjukkan ada hasil yang positif. Penelitian relevan lain dilakukan oleh Fajrika dan Aulia (2020) yang memaparkan bahwa Tingkat self efficacy atlet HTC Fighter taekwondo mengalami peningkatan setelah diberikan intervensi latihan mental. Terdapat pengaruh latihan mental terhadap peningkatan self efficacy pada atlet HTC Fighter taekwondo. Penelitian relevan juga dilakukan Agus Sufriyanto dan Yanladila Yeltas Putra (2019) yang memaparkan bahwa terdapat pengaruh latihan *imagery* mental terhadap peningkatan kepercayaan diri pada atlet sepakbola.

Metode latihan *imagery* antara lain memiliki keunggulan, bentuk latihan Taekwondo yang disajikan mirip atau menyerupai dengan situasi dan kondisi pada saat terjadi pertandingan sesungguhnya. Selain itu dalam metode

latihan *imagery* merupakan bagian integral dari keseluruhan keterampilan psikologis. Ketika atlet membayangkan atau memvisualisasikan secara gamblang saat sedang latihan dan membayangkan dirinya menunjukkan penampilan sempurna. Kegiatan tersebut sebenarnya mengirim impuls syaraf yang halus dari otak ke otot yang terlibat dalam kegiatan tersebut. Ketika atlet membayangkan keberhasilan terjadilah proses belajar yang sebenarnya dan atlet tersebut telah menggoreskan gambaran tepatnya teknik yang seharusnya terjadi, sehingga dapat mencapai prestasi yang optimal.

Hal ini diperkuat dengan pendapat Komarudin (Komarudin, 2016) bahwa latihan *imagery* sangat efektif untuk meningkatkan performa atlet, bahkan 90-97% atlet elite pun menggunakan latihan *imagery* karena latihan tersebut sangat bermanfaat untuk meningkatkan performanya. Latihan *imagery* digunakan dalam peningkatan kepercayaan diri pada atlet karena penampilan atlet yang baik adalah mampu berbicara berpikir positif tentang dirinya sendiri, ketika atlet tersebut akan menentukan strategi dalam pertandingan.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Walaupun penelitian ini dilakukan dengan sungguh sungguh, namun tetap disadari bahwa penelitian ini tetap terdapat segala keterbatasan, keterbatasan penelitian ini antara lain :

1. Durasi pelaksanaan *treatment* kurang maksimal dikarenakan atlet terdapat latihan persiapan kejuaraan.

2. Peneliti kurang dapat mengontrol faktor faktor lain yang mungkin memengaruhi hasil test kepercayaan diri.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa:

1. Setelah dilakukannya tes dapat disimpulkan bahwa data *Pretest* dan *posttest* menunjukkan Kepercayaan diri atlet Taekwondo Dojang The Master Taekwondo Club tergolong tinggi dengan nilai 43% untuk *pretest* dan 47% untuk *posttest*.
2. Setelah dilakukannya *treatment* Terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *imagery* terhadap peningkatan rasa kepercayaan diri atlet taekwondo dojang the master taekwondo club dibuktikan dengan nilai  $t$  hitung  $15,580 > t_{tabel} 2,045$ , dan nilai signifikansi  $0,001 < 0,05$ .

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi yaitu:

1. Secara teoretis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai kajian ilmiah yang dapat dikembangkan lebih lanjut lagi tentang bentuk latihan mental untuk meningkatkan keterampilan dalam suatu cabang olahraga lain, tidak terbatas pada olahraga taekwondo.

2. Secara praktis

- a. Bagi pelatih penelitian ini dapat menjadi suatu referensi atau pilihan yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan atlet taekwondo.
- b. Bagi atlet penelitian ini dapat berguna untuk menambah wawasan tentang suatu bentuk latihan mental untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri atlet taekwondo.

### **C. Saran**

Berdasarkan kesimpulan tersebut, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu sebagai berikut :

1. Bagi pelatih diharapkan selalu menerapkan latihan mental agar atlet selalu memiliki kepercayaan diri yang baik disaat latihan maupun pertandingan.
2. Bagi atlet diharapkan giat berlatih mental secara mandiri tidak mengandalkan pelatih agar terbiasa untuk percaya diri saat berlatih maupun bertanding.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian dengan melibatkan populasi atlet yang lebih beragam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S. (2016). *Latihan Mental Atlet dalam Mencapai Prestasi*. . Malang: Universitas Negeri Malang.
- Aiken, L. (1985). Three Coefficient for Analyzing The Realibility and Validity of Ratings. *Educational and Psychological Measurement*, 131-142.
- Ananda, R. &. (2018). Statistik Pendiikan teori dan praktik dalam pendidikan. Medan: CV. Widya Puspita.
- Anwar , S. (2000). Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Atmasubrata, G. (2012). *Serba Tahu Dunia Olahraga*. Surabaya: Dafa Publishing.
- Chairullah, G. (2018). *Pengaruh Latihan Imagery Terhadap Shooting Bola Basket Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Pontianak Skripsi*. Pontianak: Universitas Tanjungpura Pontianak.
- Cooper, D., & Schindler, S. (2006). Metode Risert Bisnis. Jakarta: PT Media Global.
- Ghufron, R. (2010). Teori teori Psikologi. Yogyakarta: Ar-ruzz media.
- Gufron, d. R. (2011). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gunarso, & dkk. (1996). Psikologi Olahraga, Teori dan Praktik. Jakarta: Gn. Mulia.
- Hidayat, B. (2002). *Konseling dan kesehatan Mental*.
- juriahn & Tahki, K. (2017). *Peran Pelatihan Mental Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Atlet*. JOURNAL OF SPORT SCIENCE AND EDUCATION .
- Komarudin. (2016). Psikologi Olahraga. Dalam *Latihan Keterampilan Mental dalam olahraga kompetitif* (hal. 98). Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Lauster, P. (1978). *The Personality Test (2nd.Ed)*. London: Batam Books, Ltd.
- Lumintuarso, R. (2013). *Teori belajar dan pembelajaran*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mardapi. (2008). Pengukuran, penilaian, & evaluasi pendidikan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Margono. (2010). Metodologi Penelitian Pendidikan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Mylsidayu, A. (2014). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Retnawati, H. (2016). Proving content validity of self-regulated learning scale (Thecomparison of Aiken index and expanded Gregory index). *Research and Evaluation in Education*, 155-164.
- Rini, J. F. (2002). *Memupuk rasa percaya diri*. Jakarta: Team e-Psikologi.

- Setiatmoko, A. (2013). *Latihan Mental Bagi Atlet elit*. Bandung: Artikel.
- Singgih, D. G. (2002). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Pendidikan*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kualitatif dan kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi. (2015). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Supriyanto, A. (2017). *Psikologi Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: UNY Pres.
- Suryadi, Y. (2002). *Taekwondo Pomse Tageuk*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- The World Taekwondo Federation. (2015). *Competition Rules & Interpretation*. Jakarta: Komisi Perwasitan PBTI.
- Weinberg, R., & Gould. (2007). *Fourth edition: Foundations of sport and exercise psychology*. United States: Human Kinetics.
- Weinberg, R., & Gould, D. (1995). *Foundation of sport and excercise psychology*. USA: Human kinetics.
- Young, K. J. (2009). *The Taekwondo Teks Book Of Poomsae*. Yeongdeungpo-gu, Seoul, Korea: O-sung Publishing Company.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : B/28/UN34.16/PT.01.04/2023

10 Agustus 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . Dojang The Master Taekwondo Club  
Kregolan Margomulyo Seyegan Sleman

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Rifdah Naafi Nakhafi  
NIM : 19602241039  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Pengaruh Imagery Training Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Kyorugi Cabang Olahraga Taekwondo Doang The Master Taekwondo Club  
Waktu Penelitian : 11 Agustus - 15 September 2023

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,  
Kemahasiswaan dan Alumni,



Dj Guntur, M.Pd.  
NIP 19810926 200604 1 001

Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

## Lampiran 2 Surat balasan Penelitian



**TMTTC**  
THE MASTER TAEKWONDO CLUB  
Jl. Terwilen, Terwilen, Margodadi, Seyegan,  
Sleman, Yogyakarta 55561



### SURAT PERNYATAAN

Nomor : 001/TMTTC/XI/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini, Pelatih Utama dojang The Master Taekwondo Club menerangkan bahwa :

Nama : Rifdah Naafi Nakhafi  
NIM : 19602241039  
Program Studi : PKO – S1  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolaharagaan dan Kesehatan  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

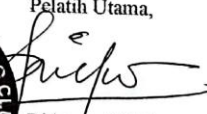
Benar benar telah melakukan penelitian di Dojang The Master Taekwondo Club dalam rangka penyusunan tugas akhir skripsi yang berjudul “PENGARUH *IMAGERY TRAINING* TERHADAP TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI ATLET *KYORUGI* CABANG OLAHRAGA TAEKWONDO DOJANG THE MASTER TAEKWONDO CLUB” pada tanggal 11 Agustus – 15 September 2023.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 25 November 2023

Pelatih Utama,



  
Ridwan, A.Md.

### Lampiran 3 Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
Jln. Kolombo No.1 Yogyakarta Telp:(0274) 550307,  
Fax: (0274) 513092. Laman: fik.uny.ac.id. email: humas\_fik@uny.ac.id

#### LEMBAR KONSULTASI

Nama : Rifdah Naafi Naakhafi  
NIM : 19602241030  
Pembimbing : Dr. Fauzi, M.Si

| No | Hari/Tgl.                 | Permasalahan   | Tanda tangan Pembimbing |
|----|---------------------------|--|-------------------------|
| 1. | Senin<br>2/10/23<br>3     | Bahan pendahuluan skripsi di cek   | F.                      |
| 2. | Senin<br>27/10/23<br>3    | daftar isi + sub bab di setiap bab   | F.                      |
| 3. | Senin<br>29/10/23<br>3    | daftar pustaka setiap bab, annual 3  | F.                      |
| 4. | Rabu<br>12/11/2023<br>4   | kuisioner/ angket di uji coba + program survey                               | F.                      |
| 5. | Senin<br>19/11/2023<br>6  | analisis hasil uji coba  | F.                      |
| 6. | Selasa<br>20/11/2023<br>6 | di uji coba di rumah bila kontrol di pojokan tempat parkir. dan rehabilitasi | F.                      |
| 7. | Jumat<br>24/11/2023<br>7  | di uji coba di rumah di foto awal kepresiden                                 | F.                      |
| 8. | Selasa<br>28/11/2023<br>8 |  |                         |

Ketua Departemen PKO

Dr. Fauzi, M.Si  
NIP. 19631228 199002 1 002

\*) Blangko ini kalau sudah selesai  
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAN DAN KESEHATAN  
Jln. Kolombo No.1 Yogyakarta Telp:(0274) 550307,  
Fax: (0274) 513092. Laman: fik.uny.ac.id. email: humas\_fik@uny.ac.id

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Rifdah Naafi Naakhafi  
NIM : 19602241030  
Pembimbing : Dr. Fauzi, M.Si

| No  | Hari/Tgl.              | Permasalahan   | Tanda tangan Pembimbing |
|-----|------------------------|--|-------------------------|
| 9.  | Rabu<br>16/2023<br>/8  | di hibrida rekayasa. dan<br>di Calender Eperent inapri | Jr.                     |
| 10. | Sabtu<br>21/2023<br>/8 | di Calender Gajil - Guap<br>dan Eperent inapri         | Jr.                     |
| 11. | Sabtu<br>13/2023<br>/9 | di Calender Gajil - Guap<br>dan Eperent inapri         | Jr.                     |
| 12. | 24/2023<br>/10         | di Calender Gajil - Guap<br>dan Eperent inapri         | Jr.                     |
| 12. | 20/2023<br>/11         | di Calender Gajil - Guap<br>dan Eperent inapri         | Jr.                     |

Ketua Departemen PKO

Dr. Fauzi, M.Si  
NIP. 19631228 199002 1 002

\*) Blangko ini kalau sudah selesai  
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

## Lampiran 4 Blangko Validasi turnitin

Mahasiswa pada waktu mengurus syarat Yudisium  
Wajib melampirkan Blangko Validasi Turnitin

### BLANGKO VALIDASI TURNITIN

Menyatakan bahwa :

Nama : Ridah Noqfi Nakhafi  
NIM : 19602241039  
Program Studi : PKO  
Judul Skripsi : Pengaruh Imagery Training Terhadap tingkat  
Kepercayaan Diri Atlet Kyorugi Cabang Olahraga  
Taekwondo Dojang The Master Taekwondo club  
Pembimbing : Dr. Fauzi, M.Si  
Telah divalidasi Turnitin dengan nilai Skripsi *similarity* : 19..... %  
Jurnal *similarity* : ..... %

Yogyakarta, 15 November 2023  
Tim Validasi Turnitin

  
(Susi Nastiti)

\*Nilai *similarity* untuk syarat Yudisium maksimal sebesar 20%.

**Lampiran 5. Daftar Peserta *Treatment***

| <b>NO.</b> | <b>Nama</b>             | <b>Usia</b> | <b>Lama Latihan</b> |
|------------|-------------------------|-------------|---------------------|
| 1          | Farel Fardoni Saputra   | 15 Tahun    | 4 Tahun             |
| 2          | Vito Satria Aji         | 14 Tahun    | 4 Tahun             |
| 3          | Nugroho Sigit Saputra   | 13 Tahun    | 3, 5 Tahun          |
| 4          | Gefira Naura Salsabila  | 14 Tahun    | 3 Tahun             |
| 5          | Faira Khanza Anindya    | 14 Tahun    | 3 Tahun             |
| 6          | Fairzakky Argastya      | 15 Tahun    | 2 Tahun             |
| 7          | Fiddela Igenes          | 15 Tahun    | 2 Tahun             |
| 8          | Rainando Jhonnes Junior | 13 Tahun    | 3 Tahun             |
| 9          | Abizar Althan           | 14 Tahun    | 2 Tahun             |
| 10         | Candra Bagus Rawis      | 13 Tahun    | 2 Tahun             |
| 11         | Sutan Naraya Aidan      | 13 Tahun    | 2 Tahun             |
| 12         | Monika Vivian Elitha    | 15 Tahun    | 4 Tahun             |
| 13         | Dzakiyah Alfrenda       | 14 Tahun    | 2 Tahun             |
| 14         | Fauzia fajrus Nafisah   | 14 Tahun    | 3 Tahun             |
| 15         | Muktafiy Ahsan          | 15 Tahun    | 2 Tahun             |
| 16         | Rais Ananda             | 14 Tahun    | 3 Tahun             |
| 17         | Arkan Ataya Ramadhan    | 16 Tahun    | 2 Tahun             |
| 18         | Ilham Nurhidayat        | 18 Tahun    | 5 Tahun             |
| 19         | Ataya Hayu Ramadhani    | 14 Tahun    | 2 Tahun             |
| 20         | Firman Agung Saputra    | 17 Tahun    | 3 Tahun             |
| 21         | Abinaya Bima Sena       | 17 Tahun    | 2 Tahun             |
| 22         | Abiyya Asifa Rohicha    | 13 Tahun    | 1,5 Tahun           |
| 23         | Razan Najmudin          | 15 Tahun    | 5 Tahun             |
| 24         | Annisa Zuhdi Malika     | 13 Tahun    | 1 Tahun             |
| 25         | Deandra Aldith Pangestu | 14 Tahun    | 3 Tahun             |
| 26         | Abi muhsin              | 14 Tahun    | 1,5 Tahun           |
| 27         | Shafira Aurelia         | 17 Tahun    | 2 Tahun             |
| 28         | Camilla Lauver          | 16 Tahun    | 3 Tahun             |
| 29         | Razita Batrisya Azzahra | 16 Tahun    | 5 Tahun             |
| 30         | Zafran Hayza            | 13 Tahun    | 2 Tahun             |

### Lampiran 6 Hasil Pretest dan posttest

| No | Nama             | <i>Pretest</i> | <i>Posttest</i> | Selisih |
|----|------------------|----------------|-----------------|---------|
| 1  | FFS              | 134.00         | 139.00          | 5       |
| 2  | VSA              | 134.00         | 140.00          | 6       |
| 3  | NSS              | 140.00         | 149.00          | 9       |
| 4  | GNS              | 138.00         | 147.00          | 9       |
| 5  | FKA              | 135.00         | 149.00          | 14      |
| 6  | FA               | 147.00         | 153.00          | 6       |
| 7  | FI               | 134.00         | 142.00          | 8       |
| 8  | RJJ              | 140.00         | 149.00          | 9       |
| 9  | AA               | 122.00         | 137.00          | 15      |
| 10 | CBR              | 147.00         | 158.00          | 11      |
| 11 | SNA              | 131.00         | 143.00          | 12      |
| 12 | MVE              | 142.00         | 148.00          | 6       |
| 13 | DAF              | 137.00         | 145.00          | 8       |
| 14 | FFN              | 131.00         | 145.00          | 14      |
| 15 | MA               | 129.00         | 140.00          | 11      |
| 16 | RA               | 135.00         | 148.00          | 13      |
| 17 | AAR              | 142.00         | 150.00          | 8       |
| 18 | IN               | 142.00         | 149.00          | 7       |
| 19 | AHR              | 136.00         | 146.00          | 10      |
| 20 | FAS              | 131.00         | 140.00          | 9       |
| 21 | ABS              | 139.00         | 145.00          | 6       |
| 22 | AAR              | 131.00         | 144.00          | 13      |
| 23 | RN               | 128.00         | 142.00          | 14      |
| 24 | AZM              | 134.00         | 145.00          | 11      |
| 25 | DAP              | 130.00         | 146.00          | 16      |
| 26 | AM               | 141.00         | 150.00          | 9       |
| 27 | SA               | 125.00         | 137.00          | 12      |
| 28 | CL               | 122.00         | 142.00          | 20      |
| 29 | RBA              | 139.00         | 147.00          | 8       |
| 30 | ZH               | 134.00         | 151.00          | 17      |
|    | <b>Rata Rata</b> | <b>135.00</b>  | <b>145.53</b>   |         |

**Lampiran 7. Data Pretest dan Posttest Kepercayaan diri**

**DATA PRETEST**

| NO | 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 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | TOTAL |     |     |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|-----|-----|
| 1  | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4  | 1  | 2  | 4  | 2  | 2  | 2  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 2  | 4  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 4  | 134   |     |     |
| 2  | 4 | 4 | 4 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3  | 2  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 2  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 2  | 4  | 134   |     |     |
| 3  | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 3  | 4  | 4  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 140   |     |     |
| 4  | 4 | 4 | 4 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3  | 3  | 2  | 4  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 2  | 4  | 138   |     |     |
| 5  | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3  | 2  | 2  | 4  | 3  | 2  | 4  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 4  | 3     | 135 |     |
| 6  | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4  | 4  | 2  | 4  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3     | 147 |     |
| 7  | 4 | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4  | 1  | 4  | 3  | 4  | 2  | 2  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3  | 2  | 3  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 1  | 4     | 134 |     |
| 8  | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3  | 2  | 3  | 4  | 3  | 2  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 4  | 3  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 4  | 4  | 3  | 3  | 4     | 140 |     |
| 9  | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3     | 122 |     |
| 10 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3  | 1  | 4  | 4  | 2  | 3  | 2  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 2  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 1  | 4     | 147 |     |
| 11 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4  | 1  | 3  | 3  | 4  | 1  | 3  | 3  | 3  | 1  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 2  | 1  | 3     | 131 |     |
| 12 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3  | 2  | 3  | 3  | 4  | 2  | 2  | 4  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3  | 3  | 2     | 4   | 142 |
| 13 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 2  | 3     | 137 |     |
| 14 | 4 | 3 | 4 | 1 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4  | 1  | 3  | 4  | 4  | 2  | 2  | 3  | 2  | 3  | 4  | 4  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 2  | 3  | 3  | 3  | 2  | 3  | 4  | 3  | 4  | 4  | 2  | 4  | 131   |     |     |
| 15 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3  | 2  | 3  | 2  | 2  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 2  | 3  | 4  | 3  | 2  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 4     | 129 |     |
| 16 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 3  | 4  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 2  | 4     | 135 |     |
| 17 | 4 | 4 | 4 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3  | 2  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 2  | 4     | 142 |     |
| 18 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3  | 3  | 2  | 2  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4     | 142 |     |

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |      |   |   |   |   |   |   |   |   |     |     |   |     |   |     |     |     |     |     |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|------|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|-----|---|-----|---|-----|-----|-----|-----|-----|
| 19 | 3 | 3 | 4 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3    | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 136 |     |   |     |   |     |     |     |     |     |
| 20 | 3 | 4 | 3 | 1 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 1 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3    | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 3   | 131 |   |     |   |     |     |     |     |     |
| 21 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3    | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4   | 3   | 4 | 139 |   |     |     |     |     |     |
| 22 | 4 | 3 | 4 | 1 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 1 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3    | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3   | 4   | 4 | 2   | 4 | 131 |     |     |     |     |
| 23 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3    | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3   | 4   | 3 | 3   | 3 | 4   | 128 |     |     |     |
| 24 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3    | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3   | 4   | 4 | 4   | 2 | 4   | 134 |     |     |     |
| 25 | 3 | 3 | 4 | 1 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 1 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3    | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4   | 3   | 4 | 4   | 2 | 4   | 130 |     |     |     |
| 26 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4    | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3   | 3   | 4 | 3   | 4 | 2   | 3   | 141 |     |     |
| 27 | 3 | 4 | 3 | 1 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3    | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3   | 3   | 3 | 3   | 4 | 4   | 4   | 1   | 3   | 125 |
| 28 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3    | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3   | 3   | 3 | 3   | 3 | 3   | 3   | 3   | 122 |     |
| 29 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3    | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4   | 4   | 4 | 1   | 4 | 139 |     |     |     |     |
| 30 | 3 | 3 | 4 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 1 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4    | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4   | 3   | 4 | 4   | 3 | 3   | 134 |     |     |     |
|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 4050 |   |   |   |   |   |   |   |   |     |     |   |     |   |     |     |     |     |     |

DATA POSTTES

| N O | 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 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | TOTAL |   |     |     |     |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|---|-----|-----|-----|
| 1   | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4  | 2  | 2  | 4  | 2  | 1  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 2     | 3 | 139 |     |     |
| 2   | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4  | 2  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 3  | 4  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4     | 2 | 4   | 140 |     |
| 3   | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3  | 4  | 3  | 3  | 2  | 3  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3     | 4 | 149 |     |     |
| 4   | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3  | 4  | 2  | 4  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4     | 3 | 3   | 147 |     |
| 5   | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3  | 4  | 4  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 3  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3     | 3 | 4   | 149 |     |
| 6   | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4  | 4  | 3  | 4  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4     | 4 | 3   | 3   | 153 |
| 7   | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4  | 2  | 4  | 3  | 4  | 2  | 3  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3     | 3 | 4   | 142 |     |
| 8   | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3     | 3 | 3   | 149 |     |
| 9   | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 2  | 3  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 4  | 3  | 4     | 3 | 3   | 137 |     |
| 10  | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3  | 2  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4     | 4 | 3   | 158 |     |
| 11  | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 2     | 2 | 3   | 143 |     |
| 12  | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 2  | 4  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3     | 3 | 4   | 148 |     |
| 13  | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3  | 4  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 4  | 3  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4     | 4 | 4   | 3   | 145 |

|      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |     |     |
|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|-----|-----|
| 14   | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4   | 145 |     |
| 15   | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4   | 140 |     |
| 16   | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4   | 148 |     |
| 17   | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4   | 150 |     |
| 18   | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4   | 149 |     |
| 19   | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4   | 146 |     |
| 20   | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3   | 140 |     |
| 21   | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 145 |     |     |
| 22   | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4   | 144 |     |
| 23   | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4   | 142 |     |
| 24   | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3   | 4   | 145 |
| 25   | 4 | 3 | 4 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3   | 4   | 146 |
| 26   | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2   | 4   | 150 |
| 27   | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4   | 3   | 137 |
| 28   | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4   | 3   | 142 |
| 29   | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4   | 4   | 147 |
| 30   | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3   | 4   | 151 |
| 4366 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |     |     |

## Lampiran 8. Hasil Perhitungan Statistik Deskriptif

|        |                           | Mean   | N  | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|--------|---------------------------|--------|----|----------------|-----------------|
| Pair 1 | Pretest Kepercayaan Diri  | 135.00 | 30 | 6.390          | 1.167           |
|        | Posttest Kepercayaan Diri | 145.53 | 30 | 4.819          | .880            |

|        |                           | Paired Differences |                |            |   |        | Significance |    |             |             |
|--------|---------------------------|--------------------|----------------|------------|---|--------|--------------|----|-------------|-------------|
|        |                           | Mean               | Std. Deviation | Std. Error | 95% Confidence Interval of the Difference |        | t            | df | One-Sided p | Two-Sided p |
|        |                           |                    |                |            | Lower                                     | Upper  |              |    |             |             |
| Pair 1 | Pretest Kepercayaan Diri  | -10.533            | 3.702          | .676       | -11.916                                   | -9.151 | -15.584      | 29 | <.001       | <.001       |
|        | Posttest Kepercayaan Diri |                    |                |            |   |        |              |    |             |             |

### A. Analisis Distribusi Frekuensi Variabel Kepercayaan diri atlet *Pretest*

- Menentukan rentang kelas (R) yaitu  $R = \text{skor terbesar} - \text{skor terkecil} + 1 = 147.00 - 122.00 + 1 = 26$ .
- Menentukan jumlah kelas (k) menggunakan aturan Strugess yaitu  $k = 1 + (3,3) \log n$ . Maka, jumlah atau banyaknya kelas interval  $= 1 + (3,3) \log 30 = 1 + 4,9 = 5,9 = 6$  kelas.
- Menentukan lebar kelas (i) dengan rumus  $i = \frac{R}{k} = \frac{26}{6} = 4,3 = 4$ .
- Menentukan batas bawah kelas pertama menggunakan skor terkecil atau yang lebih kecil dari skor terkecil dan selisihnya tidak melebihi i. Skor terkecil = 122.00, maka ditentukan batas bawah kelas pertama = 122.00.

## B. Perhitungan Kategorisasi Variabel Kepercayaan Diri *Pretest*

| Interval                     | Kriteria      | Aplikasi Rumus     |
|------------------------------|---------------|--------------------|
| $X \geq (Mi + 1,5 SDi)$      | Sangat Tinggi | $X \geq 144$       |
| $Mi \leq x < (Mi + 1,5 SDi)$ | Tinggi        | $135 \leq x < 144$ |
| $(Mi - 1,5 SDi) \leq x < Mi$ | Rendah        | $126 \leq x < 135$ |
| $X < (Mi - 1,5 SDi)$         | Sangat Rendah | $X < 126$          |
| Jumlah                       |               |                    |

|   |
|---|
| <p><b>Perhitungan:</b></p> <p><math>X \geq (Mi + 1,5 SDi)</math><br/> <math>= X \geq (135.00 + 1,5 (6,390))</math><br/> <math>= X \geq (135.00 + 9,585)</math><br/> <math>= X \geq 144,585</math><br/> <math>= X \geq 145</math></p> <p><b>Mi - 1,5 Sdi</b><br/> <math>= 135.00 - 1,5 (6,390)</math><br/> <math>= 135.00 - 9,585</math><br/> <math>= 125,415</math><br/> <math>= 125</math></p> |
|---|

## C. Analisis Distribusi Frekuensi Variabel Kepercayaan diri atlet *Posttest*

1. Menentukan rentang kelas (R) yaitu  $R = \text{skor terbesar} - \text{skor terkecil} + 1 = 158.00 - 137.00 + 1 = 22$ .
2. Menentukan jumlah kelas (k) menggunakan aturan Strugess yaitu  $k = 1 + (3,3) \log n$ . Maka, jumlah atau banyaknya kelas interval  $= 1 + (3,3) \log 30 = 1 + 4,9 = 5,9 = 6$  kelas.
3. Menentukan lebar kelas (i) dengan rumus  $i = \frac{R}{k} = \frac{22}{6} = 3,67 = 4$ .
4. Menentukan batas bawah kelas pertama menggunakan skor terkecil atau yang lebih kecil dari skor terkecil dan selisihnya tidak melebihi i. Skor terkecil = 137.00, maka ditentukan batas bawah kelas pertama = 137.00

#### D. Perhitungan Kategorisasi Variabel Kepercayaan Diri

| Interval                             | Kriteria      | Aplikasi Rumus        |
|--------------------------------------|---------------|-----------------------|
| $X \geq (Mi + 1,5 \text{ SDi})$      | Sangat Tinggi | $X \geq 153$          |
| $Mi \leq x < (Mi + 1,5 \text{ SDi})$ | Tinggi        | $145.53 \leq x < 153$ |
| $(Mi - 1,5 \text{ SDi}) \leq x < Mi$ | Rendah        | $138 \leq x < 145,53$ |
| $X < (Mi - 1,5 \text{ SDi})$         | Sangat Rendah | $X < 138$             |

#### Perhitungan:

$$\begin{aligned}
 & X \geq (Mi + 1,5 \text{ SDi}) \\
 & = X \geq (145.53 + 1,5 (4,819)) \\
 & = X \geq (145.53 + 7,2285) \\
 & = X \geq 152,7585 \\
 & = X \geq 153 \\
 & \mathbf{Mi - 1,5 Sdi} \\
 & = 145.53 - 1,5 (4,819) \\
 & = 145.53 - 7,2285 \\
 & = 138,3015 \\
 & = 138
 \end{aligned}$$

## Lampiran 9 Hasil uji Validitas dan Reliabilitas

### Hasil uji Validitas

| Butir    | Nilai V | Nilai V tabel (df 17) | Keterangan  |
|----------|---------|-----------------------|-------------|
| Butir 1  | 0.784   | 0.670                 | VALID       |
| Butir 2  | 0.745   | 0.670                 | VALID       |
| Butir 3  | 0.902   | 0.670                 | VALID       |
| Butir 4  | 0.627   | 0.670                 | TIDAK VALID |
| Butir 5  | 0,686   | 0.670                 | VALID       |
| Butir 6  | 0,412   | 0.670                 | TIDAK VALID |
| Butir 7  | 0.725   | 0.670                 | VALID       |
| Butir 8  | 0.784   | 0.670                 | VALID       |
| Butir 9  | 0,608   | 0.670                 | TIDAK VALID |
| Butir 10 | 0.765   | 0.670                 | VALID       |
| Butir 11 | 0.745   | 0.670                 | VALID       |
| Butir 12 | 0.706   | 0.670                 | VALID       |
| Butir 13 | 0,490   | 0.670                 | TIDAK VALID |
| Butir 14 | 0,706   | 0.670                 | VALID       |
| Butir 15 | 0,431   | 0.670                 | TIDAK VALID |
| Butir 16 | 0,686   | 0.670                 | VALID       |
| Butir 17 | 0.686   | 0.670                 | VALID       |
| Butir 18 | 0,529   | 0.670                 | TIDAK VALID |
| Butir 19 | 0.824   | 0.670                 | VALID       |
| Butir 20 | 0,588   | 0.670                 | TIDAK VALID |
| Butir 21 | 0,706   | 0.670                 | VALID       |
| Butir 22 | 0,686   | 0.670                 | VALID       |
| Butir 23 | 0.451   | 0.670                 | TIDAK VALID |
| Butir 24 | 0,490   | 0.670                 | TIDAK VALID |
| Butir 25 | 0,706   | 0.670                 | VALID       |
| Butir 26 | 0.745   | 0.670                 | VALID       |
| Butir 27 | 0,745   | 0.670                 | VALID       |
| Butir 28 | 0,745   | 0.670                 | VALID       |
| Butir 29 | 0.824   | 0.670                 | VALID       |
| Butir 30 | 0.804   | 0.670                 | VALID       |
| Butir 31 | 0,490   | 0.670                 | TIDAK VALID |
| Butir 32 | 0,765   | 0.670                 | VALID       |
| Butir 33 | 0,784   | 0.670                 | VALID       |
| Butir 34 | 0.667   | 0.670                 | TIDAK VALID |
| Butir 35 | 0,627   | 0.670                 | TIDAKVALID  |
| Butir 36 | 0.765   | 0.670                 | VALID       |
| Butir 37 | 0,471   | 0.670                 | TIDAK VALID |
| Butir 38 | 0.745   | 0.670                 | VALID       |
| Butir 39 | 0.706   | 0.670                 | VALID       |
| Butir 40 | 0.725   | 0.670                 | VALID       |
| Butir 41 | 0,510   | 0.670                 | TIDAK VALID |
| Butir 42 | 0,549   | 0.670                 | TIDAK VALID |
| Butir 43 | 0,490   | 0.670                 | TIDAK VALID |
| Butir 44 | 0,784   | 0.670                 | VALID       |
| Butir 45 | 0,784   | 0.670                 | VALID       |
| Butir 46 | 0,667   | 0.670                 | TIDAK VALID |
| Butir 47 | 0,431   | 0.670                 | TIDAK VALID |
| Butir 48 | 0,784   | 0.670                 | VALID       |
| Butir 49 | 0,627   | 0.670                 | TIDAK VALID |
| Butir 50 | 0,686   | 0.670                 | VALID       |
| Butir 51 | 0,608   | 0.670                 | TIDAK VALID |

|                 |       |       |             |
|-----------------|-------|-------|-------------|
| <b>Butir 52</b> | 0,451 | 0.670 | TIDAK VALID |
| <b>Butir 53</b> | 0,784 | 0.670 | VALID       |
| <b>Butir 54</b> | 0,784 | 0.670 | VALID       |
| <b>Butir 55</b> | 0,765 | 0.670 | VALID       |
| <b>Butir 56</b> | 0,412 | 0.670 | TIDAK VALID |
| <b>Butir 57</b> | 0,706 | 0.670 | VALID       |
| <b>Butir 58</b> | 0,706 | 0.670 | VALID       |
| <b>Butir 59</b> | 0,824 | 0.670 | VALID       |
| <b>Butir 60</b> | 0,843 | 0.670 | VALID       |
| <b>Butir 61</b> | 0,647 | 0.670 | TIDAK VALID |
| <b>Butir 62</b> | 0,902 | 0.670 | VALID       |
| <b>Butir 63</b> | 0,725 | 0.670 | VALID       |
| <b>Butir 64</b> | 0,588 | 0.670 | TIDAK VALID |
| <b>Butir 65</b> | 0,686 | 0.670 | VALID       |
| <b>Butir 66</b> | 0,549 | 0.670 | TIDAK VALID |
| <b>Butir 67</b> | 0,804 | 0.670 | VALID       |

### Hasil Uji Reliabilitas

#### Reliability Statistics

| Cronbach's |            |
|------------|------------|
| Alpha      | N of Items |
| .935       | 42         |

## Lampiran 10. Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas

### Uji Normalitas

|                           | Tests of Normality              |    |       |              |    |      |
|---------------------------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
|                           | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |       | Shapiro-Wilk |    |      |
|                           | Statistic                       | df | Sig.  | Statistic    | df | Sig. |
| Pretest Kepercayaan Diri  | .104                            | 30 | .200* | .974         | 30 | .639 |
| Posttest Kepercayaan Diri | .089                            | 30 | .200* | .974         | 30 | .664 |

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

a. Lilliefors Significance Correction

### Uji Homogenitas

|            |   | Test of Homogeneity of Variance |     |        |      |
|------------|---|---------------------------------|-----|--------|------|
|            |   | Levene Statistic                | df1 | df2    | Sig. |
| Hasil Test | Based on Mean                           | 1.858                           | 1   | 58     | .178 |
|            | Based on Median                         | 1.837                           | 1   | 58     | .181 |
|            | Based on Median and with adjusted<br>df | 1.837                           | 1   | 53.354 | .181 |
|            | Based on trimmed mean                   | 1.886                           | 1   | 58     | .175 |

## Lampiran 11. Hasil Uji t

### Paired Samples Statistics

|      |                           | Mean   | N  | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|------|---------------------------|--------|----|----------------|-----------------|
| Pair | Pretest Kepercayaan Diri  | 135.00 | 30 | 6.390          | 1.167           |
| 1    | Posttest Kepercayaan Diri | 145.53 | 30 | 4.819          | .880            |

### Paired Samples Correlations

|      |                            | N  | Correlation | Significance |             |
|------|----------------------------|----|-------------|--------------|-------------|
|      |                            |    |             | One-Sided p  | Two-Sided p |
| Pair | Pretest Kepercayaan Diri & | 30 | .818        | <.001        | <.001       |
| 1    | Posttest Kepercayaan Diri  |    |             |              |             |

### Paired Samples Test

|      |  | Paired Differences |                |            |   |       | Significance |    |             |             |
|------|--|--------------------|----------------|------------|---|-------|--------------|----|-------------|-------------|
|      |  | Mean               | Std. Deviation | Std. Error | 95% Confidence Interval of the Difference |       | t            | df | One-Sided p | Two-Sided p |
|      |  |                    |                |            | Lower                                     | Upper |              |    |             |             |
| Pair | Pretest                                      | -10.533            | 3.702          | .676       | -   | -     | -            | 29 | <.001       | <.001       |
| 1    | Kepercayaan Diri - Posttest Kepercayaan Diri |                    |                |            | 11.916                                    | 9.151 | 15.584       |    |             |             |

## Lampiran 12. Angket Kepercayaan Diri

### ANGKET KEPERCAYAAN DIRI

Identitas atlet yang mengisi pada angket kepercayaan diri ini, adalah sebagai berikut:

Nama Lengkap :

Jenis Kelamin :

Umur :

Asal :

No HP/CP :

Isilah pernyataan-pernyataan di bawah ini sesuai dengan pendapat anda secara jujur dan berdasarkan atas keadaan yang sebenarnya.

Alternatif jawaban terdiri dari :

SS = Sangat Setuju

TS = Tidak Setuju

S = Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

Angket ini tidak akan mempengaruhi reputasi dan nama baik anda di saat pertandingan ataupun di luar pertandingan. Angket ini hanya bertujuan untuk penelitian ilmiah yaitu mengetahui tingkat kepercayaan diri atlet kyorugi Cabang Olahraga Taekwondo dojang The Master Taekwondo Club.

**Petunjuk pengisian:** Berilah tanda *check list* (  $\checkmark$  ) pernyataan-pernyataan dibawah ini pada jawaban yang telah tersedia.

| NO | Pernyataan   | SS           | S | TS | STS |
|----|--|--------------|---|----|-----|
| 1  | Saya sangat percaya diri mengikuti pertandingan ini karena saya sudah mempersiapkan diri dengan latihan yang teratur | $\checkmark$ |   |    |     |

**Apabila mau merubah jawaban**

| NO | Pernyataan   | SS                                 | S | TS           | STS |
|----|--|------------------------------------|---|--------------|-----|
| 1  | Saya sangat percaya diri mengikuti pertandingan ini karena saya sudah mempersiapkan diri dengan latihan yang teratur | <del><math>\checkmark</math></del> |   | $\checkmark$ |     |

| NO | Pernyataan   | SS | S | TS | STS |
|----|--|----|---|----|-----|
|    | <b>INTERNAL</b>  |    |   |    |     |
| 1  | Saya selalu yakin kepada diri sendiri setiap mengikuti perlombaan.                               |    |   |    |     |
| 2  | Saya selalu meyakinkan diri bahwa saya bisa mencatat skor terbaik                                |    |   |    |     |
| 3  | Saya yakin akan mendapat hasil yang sempurna dengan berusaha dan berdoa                          |    |   |    |     |
| 4  | Saya tidak mudah putus asa Ketika saya tidak mencapai target yang ditentukan                     |    |   |    |     |
| 5  | Saya tidak mudah putus asa sehingga mengakibatkan saya tidak mudah didiskualifikasi              |    |   |    |     |
| 6  | Saya selalu optimis akan memenangkan perlombaan apabila menghadapi lawan tanding yang lebih kuat |    |   |    |     |
| 7  | Keyakinan saya meningkat apabila saat penyisihan menang dengan point lebih dari 15 point.        |    |   |    |     |
| 8  | Saya tidak menyerah walaupun saya mendapat point kurang dari 15 point                            |    |   |    |     |

|    |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|
| 9  | Saya merasa optimis ketika saat perlombaan menghadapi lawan tanding yang kemampuannya jauh di atas saya                          |  |  |  |  |
| 10 | Saya tidak merasa malu ketika pada pertandingan mendapat kekalahan   |  |  |  |  |
| 11 | Saya merasa minder ketika melihat postur tubuh lawan lebih besar.  |  |  |  |  |
| 12 | Saya selalu siap apabila diturunkan dalam perlombaan walupun kondisi saya tidak bugar  |  |  |  |  |
| 13 | Saya merasa sangat percaya diri dalam perlombaan ketika kondisi saya bugar   |  |  |  |  |
| 14 | Saya merasa yakin mengikuti perlombaan walaupun selama latihan tidak maksimal  |  |  |  |  |
| 15 | Saya tidak optimis atas pertandingan pada saat kondisi fisik saya tidak bagus  |  |  |  |  |
| 16 | Saya merasa kondisi fisik saya tetap kuat ketika saya mengalami cedera   |  |  |  |  |
| 17 | Porsi latihan yang ditambah akan meningkatkan performa saya ketika bertanding  |  |  |  |  |
| 18 | Kualitas latihan yang buruk akan menurunkan performa saya ketika bertanding  |  |  |  |  |
| 19 | Kondisi fisik saya yang kurang baik akan mempengaruhi perfoma saya pada saat bertanding  |  |  |  |  |
| 20 | Mengikuti berbagai perlombaan membuat saya semakin antusias ke level yang lebih tinggi   |  |  |  |  |
| 21 | Memenangkan perlombaan tingkat nasional menjadikan saya antusias mengikuti perlombaan tingkat internasional                      |  |  |  |  |
| 22 | Segala macam bentuk ejekan dan cemooh yang diberikan kepada saya saat perlombaan berlangsung tidak memepengaruhi penampilan saya |  |  |  |  |
| 23 | Kompetisi ini merupakan kompetisi perdana saya, sehingga saya akan menampilkan kemampuan terbaik saya                            |  |  |  |  |
| 24 | Mendapat kemenangan pada beberapa kompetisi membuat saya yakin dengan kemampuan saya   |  |  |  |  |
| 25 | Saya merasa optimis ketika berlomba karena memiliki banyak pengalaman perlombaan   |  |  |  |  |
| 26 | Saya merasa optimis mengikuti perlombaan karena saya mendapat kemenangan sebelumnya  |  |  |  |  |
| 27 | Saya merasa optimis untuk mengikuti pertandingan karena saya banyak mengikuti  |  |  |  |  |

|    |   |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|
|    | pertandingan sebelumnya   |  |  |  |  |
|    | <b>EKSTERNAL</b>  |  |  |  |  |
| 28 | Saya merasa yakin mengikuti perlombaan yang digolongkan berdasarkan jenjang pendidikan                  |  |  |  |  |
| 29 | Saya optimis untuk menang jika perlombaan digolongkan berdasarkan jenjang pendidikan                    |  |  |  |  |
| 30 | Walaupun pendidikan saya hanya sampai SMA tetapi saya tetap percaya diri mengikuti perlombaan           |  |  |  |  |
| 31 | Saya merasa memiliki kemampuan lebih dengan status pendidikan saya                                      |  |  |  |  |
| 32 | Saya akan menampilkan kemampuan terbaik saya walaupun saya harus membagi waktu latihan dan kerja        |  |  |  |  |
| 33 | Saya akan tetap berusaha menampilkan kemampuan terbaik saya walaupun sedang ada masalah dalam pekerjaan |  |  |  |  |
| 34 | Saya akan tetap berlatih dengan keras walaupun ada kesibukan dalam pekerjaan                            |  |  |  |  |
| 35 | Saya bangga menjadi seorang atlet karena mampu mencukupi kebutuhan sehari hari                          |  |  |  |  |
| 36 | Saya bersyukur menjadi seorang atlet karena dapat menunjang prestasi non akademik saya                  |  |  |  |  |
| 37 | Saya bersemangat apabila orang tua, teman dan kerabat datang untuk melihat saya berlomba                |  |  |  |  |
| 38 | Saya bersemangat untuk latihan rutin karena kerabat saya selalu mendukung                               |  |  |  |  |
| 39 | Saya merasa percaya diri ketika pelatih memberikan motivasi sebelum bertanding                          |  |  |  |  |
| 40 | Saya semakin bersemangat ketika didampingi pelatih disaat perlombaan berlangsung                        |  |  |  |  |
| 41 | Saya menjadi grogi ketika banyak penonton yang datang melihat perlombaan                                |  |  |  |  |
| 42 | Saya menjadi semangat ketika penonton memberi semangat saat perlombaan                                  |  |  |  |  |

**Lampiran 13.** Program Latihan *Imagery*

**PROGRAM LATIHAN *IMAGERY* ATLET KYORUGI CABANG OLAHRAGA TAEKWONDO**

|                 |                   |              |                       |
|-----------------|-------------------|--------------|-----------------------|
| CABANG OLAHRAGA | : TAEKWONDO       | MIKRO        | : 1                   |
| HARI/TANGGAL    | :                 | SESI         | : 2, 3, 4             |
| WAKTU           | : 18.30 - Selesai | TINGKATAN    | : Pemula              |
| INTENSITAS      | : Sedang          | PERLENGKAPAN | : Stopwatch, Lapangan |
| SASARAN         | : Mental          |              |                       |

| No | Bentuk Latihan   | Dosis   | Keterangan   |
|----|--|---------|--|
| 1  | PEMBUKAAN<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Doa</li> <li>- Penyampaian Tujuan</li> <li>- Penjelasan Materi</li> <li>- Beri Motivasi</li> </ul> | 3 Menit | Motivasi dan penjelasan diberikan secara jelas agar sasaran latihan terpenuhi.   |
| 2  | PERSIAPAN<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Duduk ditempat yang nyaman</li> <li>- Nyamankan tubuh</li> </ul>                                   | 3 Menit | Pelatih mengarahkan kelompok atlet untuk menempatkan diri pada sudut tempat latihan yang kondusif. Dilakukan pada tempat yang tenang dan tertutup. |

|   |  |          |   |
|---|--|----------|---|
|   |  |          | Pelatih mengkondisikan para atlet untuk memposisikan diri senyaman mungkin dengan posisi duduk. |
| 3 | <p>LATIHAN INTI</p> <p>Tidak ada bantuan Video</p> <p>MENGIMAJINASIKAN TEKNIK PUKULAN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atlet mengimajinasikan berada ditempat latihan yang nyaman</li> <li>- Atlet membayangkan melakukan pukulan dengan teknik yang benar.</li> <li>- Atlet membayangkan melakukan pukulan dengan power.</li> <li>- Atlet membayangkan melakukan pukulan dengan ketepatan.</li> </ul> | 10 Menit | Atlet membayangkan teknik pukulan dengan bantuan skrip yang dibacakan oleh pelatih.             |
| 4 | <p>PENUTUPAN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluasi</li> <li>- Doa</li> </ul>   | 2 Menit  | Pemberian motivasi dan evaluasi juga ditekankan.  |

|                             |                                    |
|-----------------------------|------------------------------------|
| CABANG OLAHRAGA : TAEKWONDO | MIKRO : 2                          |
| HARI/TANGGAL :              | SESI : 5, 6, 7,8                   |
| WAKTU : 18.30 -Selsai       | TINGKATAN : Pemula                 |
| INTENSITAS : Sedang         | PERLENGKAPAN : Stopwatch, Lapangan |
| SASARAN : Mental            |                                    |

| No | Bentuk Latihan   | Dosis    | Keterangan   |
|----|--|----------|--|
| 1  | PEMBUKAAN<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Doa</li> <li>- Penyampaian Tujuan</li> <li>- Penjelasan Materi</li> <li>- Beri Motivasi</li> </ul> | 3 Menit  | Motivasi dan penjelasan diberikan secara jelas agar sasaran latihan terpenuhi.   |
| 2  | PERSIAPAN<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Duduk ditempat yang nyaman</li> <li>- Nyamankan tubuh</li> </ul>                                   | 3 Menit  | Pelatih mengarahkan kelompok atlet untuk menempatkan diri pada sudut tempat latihan yang kondusif. Dilakukan pada tempat yang tenang dan tertutup. Pelatih mengkondisikan para atlet untuk memposisikan diri senyaman mungkin dengan posisi duduk. |
| 3  | LATIHAN INTI   | 10 Menit | Atlet membayangkan teknik tendangan  |

|   |  |         |   |
|---|--|---------|---|
|   | <p>Tidak ada bantuan Video</p> <p><b>MENGIMAJINASIKAN TEKNIK TENDANGAN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atlet mengimajinasikan berada ditempat latihan yang nyaman</li> <li>- Atlet membayangkan melakukan tendangan Ap chagi dengan teknik yang benar.</li> <li>- Atlet membayangkan melakukan tendangan Dollyo Chagi dengan teknik yang benar.</li> <li>- Atlet membayangkan melakukan tendangan yup Chagi dengan teknik yang benar</li> <li>- Atlet membayangkan melakukan tendangan idan dollyo chagi dengan teknik yang benar.</li> </ul> |         | dengan bantuan skrip yang dibacakan oleh pelatih. |
| 4 | <p><b>PENUTUPAN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluasi</li> <li>- Doa</li> </ul>  | 2 Menit | Pemberian motivasi dan evaluasi juga ditekankan.  |

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| CABANG OLAHRAGA : TAEKWONDO | MIKRO : 3                                  |
| HARI/TANGGAL :              | SESI : 9, 10, 11, 12                       |
| WAKTU : 18.30 - Selesai     | TINGKATAN : Pemula                         |
| INTENSITAS : Sedang         | PERLENGKAPAN : Stopwatch, Lapangan, Target |
| SASARAN : Mental            |  |

| No | Bentuk Latihan  | Dosis    | Keterangan   |
|----|---|----------|--|
| 1  | PEMBUKAAN <ul style="list-style-type: none"> <li>- Doa</li> <li>- Penyampaian Tujuan</li> <li>- Penjelasan Materi</li> <li>- Beri Motivasi</li> </ul> | 3 Menit  | Motivasi dan penjelasan diberikan secara jelas agar sasaran latihan terpenuhi.   |
| 2  | PERSIAPAN <ul style="list-style-type: none"> <li>- Duduk ditempat yang nyaman</li> <li>- Nyamankan tubuh</li> </ul>                                   | 3 Menit  | Pelatih mengarahkan kelompok atlet untuk menempatkan diri pada sudut tempat latihan yang kondusif. Dilakukan pada tempat yang tenang dan tertutup. Pelatih mengkondisikan para atlet untuk memposisikan diri senyaman mungkin dengan posisi duduk. |
| 3  | LATIHAN INTI  | 10 Menit | Atlet membayangkan teknik tendangan  |

|   |  |         |   |
|---|--|---------|---|
|   | <p>Tidak ada bantuan Video</p> <p><b>MENGIMAJINASIKAN TEKNIK TENDANGAN</b></p> <p><b>MENGGUNAKAN TARGET</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atlet mengimajinasikan berada ditempat latihan yang nyaman</li> <li>- Atlet membayangkan mengaplikasikan tendangan Ap chagi pada target.</li> <li>- Atlet membayangkan mengaplikasikan tendangan Dollyo Chagi pada target.</li> <li>- Atlet membayangkan mengaplikasikan tendangan yup Chagi pada target.</li> <li>- Atlet membayangkan mengaplikasikan tendangan idan dollyo chagi pada target.</li> </ul> |         | <p>menggunakan target dengan bantuan skrip yang dibacakan oleh pelatih.</p> |
| 4 | <p><b>PENUTUPAN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluasi</li> <li>- Doa</li> </ul>  | 2 Menit | <p>Pemberian motivasi dan evaluasi juga ditekankan.</p>                     |

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| CABANG OLAHRAGA : TAEKWONDO | MIKRO : 4                                |
| HARI/TANGGAL :              | SESI : 13, 14, 15                        |
| WAKTU : 18.30 - Selesai     | TINGKATAN : Pemula                       |
| INTENSITAS : Sedang         | PERLENGKAPAN : Stopwatch, Lapangan, Hugo |
| SASARAN : Mental            |  |

| No | Bentuk Latihan   | Dosis    | Keterangan   |
|----|--|----------|--|
| 1  | PEMBUKAAN<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Doa</li> <li>- Penyampaian Tujuan</li> <li>- Penjelasan Materi</li> <li>- Beri Motivasi</li> </ul> | 3 Menit  | Motivasi dan penjelasan diberikan secara jelas agar sasaran latihan terpenuhi.   |
| 2  | PERSIAPAN<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Duduk ditempat yang nyaman</li> <li>- Nyamankan tubuh</li> </ul>                                   | 3 Menit  | Pelatih mengarahkan kelompok atlet untuk menempatkan diri pada sudut tempat latihan yang kondusif. Dilakukan pada tempat yang tenang dan tertutup. Pelatih mengkondisikan para atlet untuk memposisikan diri senyaman mungkin dengan posisi duduk. |
| 3  | LATIHAN INTI   | 10 Menit | Atlet membayangkan teknik tendangan  |

|   |  |         |   |
|---|--|---------|---|
|   | <p>Tidak ada bantuan Video</p> <p><b>MENGIMAJINASIKAN PADA SAAT PERTANDINGAN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atlet mengimajinasikan berada ditempat latihan yang nyaman</li> <li>- Atlet membayangkan ketika dirinya berada di pertandingan</li> <li>- Atlet membayangkan ketika dirinya menggunakan teknik tendangan terbaik ketika berada dipertandingan</li> </ul> |         | <p>terbaik ketika berada dipertandingan dengan bantuan skrip yang dibacakan oleh pelatih.</p> |
| 4 | <p><b>PENUTUPAN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluasi</li> <li>- Doa</li> </ul>  | 2 Menit | <p>Pemberian motivasi dan evaluasi juga ditekankan.</p>                                       |

## Lampiran 14. Dokumentasi





