

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

Surat Ijin Penelitian



YAYASAN PERGURUAN 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
FAKULTAS PSIKOLOGI

Program Studi Sarjana Psikologi (S1)
 Program Studi Magister Psikologi (S2)
 Program Studi Psikologi Profesi (S2)

Terakreditasi A
 Terakreditasi B
 Terakreditasi B

Kampus : Jl. Semolowaru No. 45 Surabaya 60118 Telp. (031) 5990029; 5931800 (hunting) Ex 148, 149
 Homepage : www.untag-sby.ac.id ; Email : psikologi@untag-sby.ac.id

08 November 2024

Nomor : 3718 /K/F.Psi/XI/2024
 Lampiran : -
 Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Yth : Pengurus FORKI Nusa Tenggara Timur
 FORKI Nusa Tenggara Timur
 Nusa Tenggara Timur

Mahasiswa Program Studi Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya hendak melakukan penelitian untuk Tesis. Mohon dengan hormat bantuannya untuk memberikan ijin melakukan pengambilan data di FORKI Nusa Tenggara Timur. Berikut data mahasiswa :

Nama : Feny Pascalia Ratu
 NPM : 1532300006
 Judul Tesis : Hubungan Antara Ketangguhan Mental Dan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Karate
 Subjek Penelitian : Atlet Karate NTT
 Dosen Pembimbing I : Prof. Dr. Suryanto, M.Si., Psikolog
 Dosen Pembimbing II : Dr. Dyan Evita Santi, S.Psi., M.Si., Psikolog

Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya mengucapkan terima kasih atas bantuannya.



Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog
 NPP.20510.02.0552

Tembusan :
 Arsip



**PENGURUS PROVINSI FEDERASI KARATE-DO INDONESIA
NUSA TENGGARA TIMUR**

Sekretariat : Kantor DPD RI Provinsi NTT, Jln. Polisi Militer, No. 5 Kupang.

Nomor : 45/FORKI.NTT/XI/2024 Kupang, 12 November 2024

Lampiran : -,-
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian,

Kepada Yth.

1. Para Ketua Perguruan Karate dalam lingkup Pengprov FORKI NTT
 2. Para Ketua Peng Kabupaten FORKI se-NTT
- Masing-masing di-
Tempat..

Memperhatikan surat dari Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, tanggal 08 November 2024, Nomor: 3718/K/F.Psi/XI/2024, perihal seperti diatas, maka dimohon bantuan dari para Ketua Perguruan Karate dalam lingkup Pengprov Forki NTT, serta para Ketua Peng Kabupaten Forki diseluruh NTT, untuk membantu mahasiswa yang akan melakukan pengambilan data menyangkut tugas penelitiannya di NTT, a.n:

Nama : Feny Pascella Ratu.
NPM : 1532300006.
Judul Tesis : Hubungan Antara Ketangguhan Mental Dan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlit Karate.
Subyek Penelitian : Atlit Karate.
Tugas Penelitian : Untuk menyelesaikan studi di Magister Psikologi.

Demikian untuk maklum dan atas perhatian serta bantuan yang diberikan, terdahulunya diucapkan terima kasih.

**PENGURUS PROVINSI
FEDERASI OLAHRAGA KARATE-DO INDONESIA
NUSA TENGGARA TIMUR**

KETUA UMUM,

IR. ABRAHAM LIYANTO

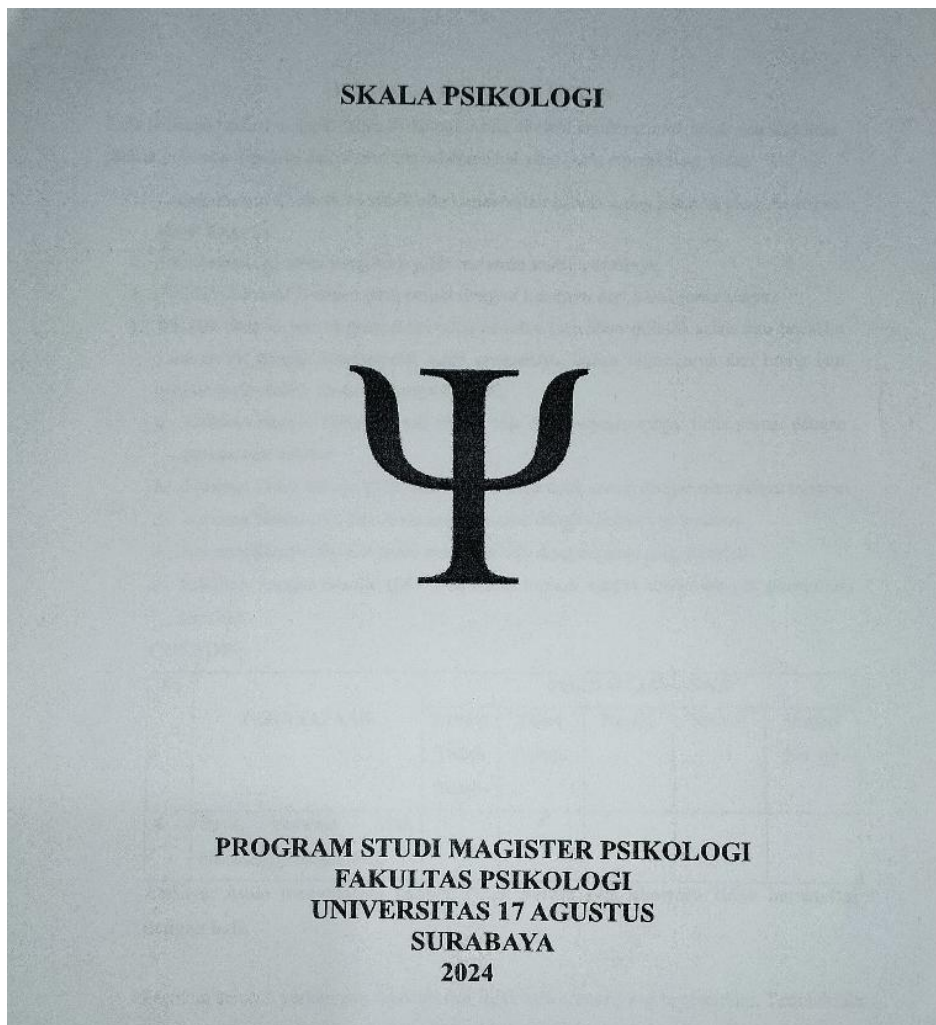


SEKRETARIS UMUM,

IR. BLASIUS LEMA

LAMPIRAN 2

Booklet Penelitian



PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Pada halaman berikut terdapat Skala Psikologi. Anda diminta untuk memilih salah satu dari lima pilihan jawaban. Sebelum menjawab, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, yaitu:

1. Dalam menjawab skala ini **tidak ada benar/salah** karena setiap jawaban yang diberikan dapat diterima.
2. Identitas dan jawaban yang Anda pilih **terjamin kerahasiaannya**.
3. Pilihlah alternatif jawaban yang **sesuai dengan keadaan diri Anda sebenarnya**.
4. Bacalah dengan cermat pernyataan yang ada dan kemudian pilihlah salah satu jawaban yang sesuai dengan keadaan diri Anda sebenarnya, bukan terpengaruh dari orang lain dengan memberikan tanda **centang (✓)** pada:
 - a. Jawaban **Sangat Tidak Sesuai (STS)**, bila Anda merasa sangat tidak sesuai dengan pernyataan tersebut
 - b. Jawaban **Tidak Setuju (TS)**, bila Anda merasa tidak sesuai dengan pernyataan tersebut
 - c. Jawaban **Netral (N)**, bila Anda merasa netral dengan pernyataan tersebut
 - d. Jawaban **Setuju (S)**, bila Anda merasa setuju dengan pernyataan tersebut
 - e. Jawaban **Sangat Setuju (SS)**, bila Anda merasa sangat setuju dengan pernyataan tersebut.

CONTOH:

No	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN				
		Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Netral	Setuju	Sangat Setuju
1	Saya khawatir tidak bertanding dengan baik		✓			

Artinya: Anda menyatakan bahwa Tidak Setuju jika khawatir tidak bertanding dengan baik

Pastikan seluruh pertanyaan dijawab dan tidak ada nomor yang terlewatkan. Terimakasih atas perhatian dan partisipasi Anda. TUHAN MEMBERKATI ☺

SELAMAT MENGERJAKAN

SKALA I

No	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN				
		Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Netral	Setuju	Sangat Setuju
1	Tubuh saya terasa tegang	√ ₁				
2	Jantung saya berdegup normal sebelum bertanding				√ ₂	
3	Perut saya terasa kram sebelum bertanding	√ ₁				
4	Tubuh saya tidak merasa kaku				√ ₂	
5	Jantung saya berdegup kencang sebelum bertanding				√ ₄	
6	Keringat yang berlebihan pada bagian tubuh saya tidak terasa				√ ₂	
7	Saya khawatir tidak bertanding dengan baik					√ ₅
8	Saya mampu berkonsentrasi dengan baik pada saat pertandingan					√ ₁
9	Saya sulit berkonsentrasi penuh pada saat pertandingan	√ ₁				
10	Saya yakin dapat menghadapi pertandingan			√ ₃		
11	Saya khawatir pada saat bertanding mengalami cedera		√ ₂			
12	Saya yakin bisa menampilkan yang terbaik			√ ₃		
13	Saya merasa takut menghadapi lawan yang memiliki pengalaman lebih dari saya				√ ₄	
14	Kekalahan bagi saya merupakan pengalaman yang baik				√ ₂	
15	Wasit akan memberi nilai yang lebih tinggi pada lawan pertandingan saya karena memiliki pengalaman lebih	√ ₁				
16	Saya yakin akan berhasil pada pertandingan					√ ₁
17	Saya merasa takut jika tidak mendapatkan juara				√ ₄	
18	Saya mampu bersikap tenang saat menghadapi tekanan dalam pertandingan			√ ₃		
19	Saya sulit untuk fokus pada arahan pelatih	√ ₁				
20	Saya merasa fokus dengan strategi yang diberikan pelatih					√ ₁

SKALA II

No	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN				
		Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Netral	Setuju	Sangat Setuju
1	Saya mampu mengatasi perasaan ragu dalam diri					√5
2	Saya mudah untuk menunjukkan kekecewaan pada saat bertanding	√5				
3	Saya mampu menampilkan performa yang terbaik dilapangan pada situasi yang sulit sekalipun					√5
4	Saya tidak yakin dapat tetap kuat dalam situasi tertekan	√5				
5	Menyerah bukan pilihan yang terbaik bagi saya					√5
6	Kesulitan yang saya hadapi dalam pertandingan membuat saya patah semangat	√5				
7	Saya mampu menyelesaikan tugas yang menjadi tanggung jawab saya					√5
8	Saya sulit menerima tugas yang membebani saya		√4			
9	Saya rela berkorban demi pencapaian yang ditargetkan					√5
10	Saya tidak memiliki tekad yang besar untuk mendapatkan juara	√5				
11	Saya memiliki keterikatan pada setiap tugas yang diberikan pelatih kepada saya				√4	
12	Waktu latihan setiap hari merupakan tekanan bagi saya	√5				
13	Saya mampu menghadapi tantangan didepan dengan berani					√5
14	Saya memilih untuk pasrah ketika menghadapi lawan dipertandingan	√5				
15	Lawan yang saya hadapi adalah tantangan untuk mengalahkannya					√5
16	Setiap pertandingan yang saya ikuti tidak ada tantangannya	√5				
17	Tantangan untuk menjadi juara dalam pertandingan memotivasi saya untuk berlatih lebih keras					√5
18	Saya mudah kehilangan daya juang dalam pertandingan	√5				

SKALA III

No	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN				
		Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Netral	Setuju	Sangat Setuju
1	Setiap pertandingan, fisik saya selalu dalam keadaan optimal			✓3		
2	Saya merasa tidak tahu apa yang perlu dilakukan untuk meraih prestasi lebih tinggi di karate		✓4			
3	Saya mampu memahami strategi yang perlu saya kuasai untuk mencapai kemenangan			✓3		
4	Saya tidak yakin bisa meningkatkan kemampuan saya lebih jauh dalam latihan karate		✓4			
5	Saya mampu untuk berprestasi dengan persiapan latihan yang telah dilakukan				✓4	
6	Waktu latihan yang singkat membuat saya tidak percaya dengan kemampuan saya		✓4			
7	Saya mampu berkonsentrasi dengan baik untuk memenangkan pertandingan			✓3		
8	Saya sulit fokus jika arahan pelatih terlalu cepat		✓4			
9	Saya mampu membuat keputusan untuk memberikan serangan yang tepat			✓3		
10	Saya sulit merespon dengan cepat pada saat pikiran saya terbagi		✓4			
11	Saya mampu mempertahankan serangan balik dari lawan dalam pertandingan				✓4	
12	Serangan dari lawan membuat saya semakin takut dengan kekalahan		✓4		✓2	
13	Saya mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan bertanding				✓4	
14	Saya menyerah jika ketinggalan poin		✓4			
15	Saya yakin pada kemampuan saya untuk mendapatkan poin lebih pada saat ketinggalan poin				✓4	
16	Saya gagal untuk bertahan dalam serangan lawan			✓3		
17	Saya mampu untuk melanjutkan pertandingan pada saat cedera ringan		✓2			
18	Kekalahan membuat saya tidak ingin melanjutkan pertandingan		✓4			



Bagian 1 dari 5

PENELITIAN PSIKOLOGI

B *I* U

Assalamualaikum wr.wb, Syalom dan Salam Sejahtera untuk kita semua :)

Hallo Perkenalkan, saya Feny Pascalia Ratu, S.Psi (Mahasiswa Magister Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya). Saya sedang melakukan penelitian Thesis dengan judul **"Hubungan Antara Ketangguhan Mental Dan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Karate"**.

Kriteria dari penelitian ini, sebagai berikut:

- 1. Bersedia untuk menjadi subjek penelitian**
- 2. Atlet karate yang masih aktif untuk bertanding**
- 3. Berusia 12-30 tahun**
- 4. Berdomisili di Wilayah Nusa Tenggara Timur**

Mohon kesediaan Saudara/i untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Data yang Saudara/i isi dalam form ini akan terjamin kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan akademik sebagai data penelitian.

Penelitian ini berkaitan dengan pemikiran Saudara/i tentang berbagai aspek dan situasi yang ada.

Tidak ada jawaban benar atau salah. Harap ditanggapi sesuai dengan cara pandang Saudara/i terhadap situasi saat ini. Jawablah berdasarkan apa yang Saudara/i rasakan sesungguhnya.

Bila memerlukan informasi lanjut atau ada hal yang perlu ditanyakan bisa menghubungi saya melalui

LAMPIRAN 3***Informed Consent (Pernyataan Persetujuan)*****INFORMED CONSENT
(PERNYATAAN PERSETUJUAN)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Veronika . L . S . Galo
Usia : 16 th
Jenis Kelamin : Perempuan
Asal Daerah : Kab . Kupang
Domisili : SKO Flohamorata Kupang
No. Pertandingan : KATA/KUMITE

Menyatakan bahwa telah memahami dan bersedia untuk menjadi partisipan penelitian dengan judul "**Hubungan Antara Ketangguhan Mental Dan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Karate**" yang dilakukan oleh:

Nama : Feny Pascalia Ratu
NIM : 1532300006
Prodi/Fakultas : Program Studi Magister Psikologi/Fakultas Psikologi
Institusi Pendidikan : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dengan menandatangani lembar ini, saya menyatakan SETUJU untuk menjadi partisipan penelitian.

November 2024

Partisipan

(Veronika . L . S . Galo)

Peneliti

(Feny Pascalia Ratu)

LAMPIRAN 4

Data Awal Kecemasan Bertanding Pada Atlet Karate

Pertanyaan Jawaban **79** Setelan

Survey Data Awal Penelitian Competitive Anxiety

B I U ☰ ✕

Hallo rekan-rekan, perkenalkan saya Fery Ratu. Mahasiswa Magister Psikologi yang saat ini sedang melakukan pengambilan data awal berupa survey pada rekan-rekan atlet karate sekalian, dengan ketentuan Usia 12-35 tahun. Mohon untuk diisi yah. Terimakasih

Apakah pernah berpikir akan kekalahan pada saat bertemu dengan lawan yang sudah sering juara *

Ya

Tidak

Apakah pernah merasa khawatir sebelum bertanding *

Ya

Tidak

< **Tanggapan**

ini_lili

Iya pernah dan pasti slru cemas, apalagi yg eventnya besar, tapi cemas itu hal yg wajar banget

Balas >

immaculata_roze

Truss jantung berdetak tdk karuak.. tangan mendadak dingin walaupun bru selesai warming up

Balas >

immaculata_roze

Pernahh dong.. tiap kali mau tanding tu rasanya dagdigug serrr sayy.. mendadak skit perutt..

Balas >

rhicad17

Pernah kakak dan selalu di setiap pertandingan


Balas >

jeanninal

Sering gugup dan takut kira kira bisa tidak ya dan tidak bisa duduk dengan tenang pokokny

Balas >

ratu_7838



Balas >

azzahro_mr

Iya degdekan.... Gak degdekannya pas udah memulainya

Balas >

ratu_7838

Pernah, dan sangat sering ketika bertanding.

Balas >

gerylado_

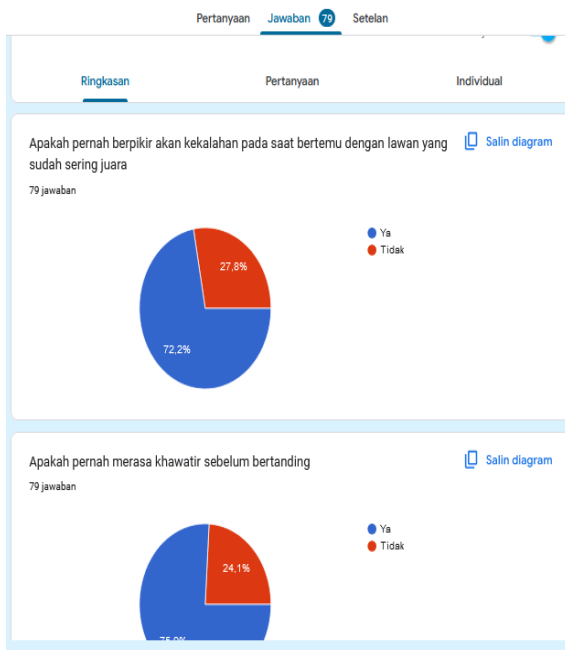
Waktu PON 2024 kemarin, karena bors

Balas >

adithrb

Pernah, yang paling itu sering cemas kalo nanti

Balas >



LAMPIRAN 8**Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kecemasan Bertanding
Scale: Kecemasan Bertanding****Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.937	26

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P01	55.00	330.207	.592	.934
P02	55.20	330.648	.663	.933
P03	55.77	338.806	.564	.935
P04	55.30	337.321	.402	.937
P05	54.43	330.116	.469	.936
P06	54.87	337.844	.328	.939
P07	54.40	320.938	.624	.934
P08	55.40	331.283	.659	.933
P09	55.20	321.752	.747	.932
P10	55.93	339.995	.502	.935
P11	55.13	323.706	.593	.934
P12	55.93	337.444	.582	.934
P13	54.83	318.833	.782	.931
P14	55.90	339.059	.453	.936
P15	55.27	332.892	.487	.936
P16	55.87	339.844	.513	.935
P17	54.63	312.723	.847	.930
P18	55.47	331.430	.728	.933
P19	55.30	326.838	.842	.931
P20	55.40	329.145	.772	.932
P21	55.37	330.516	.595	.934
P22	55.37	332.861	.486	.936
P23	54.90	322.852	.634	.934
P24	56.27	347.789	.353	.937
P25	55.13	322.809	.735	.932
P26	56.07	344.547	.488	.936

LAMPIRAN 9**Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Ketangguhan Mental
Scale: Ketangguhan Mental****Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.951	24

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P01	98.80	243.338	.527	.950
P02	99.43	233.771	.635	.949
P03	98.77	242.461	.572	.950
P04	99.47	234.051	.600	.950
P05	98.13	244.947	.783	.948
P06	98.90	231.472	.778	.947
P07	98.63	243.137	.546	.950
P08	98.97	233.620	.735	.948
P09	98.43	245.289	.591	.950
P10	98.50	239.500	.572	.950
P11	98.83	240.626	.604	.949
P12	98.70	232.631	.784	.947
P13	98.47	243.085	.685	.949
P14	98.50	233.776	.773	.947
P15	98.60	245.214	.452	.951
P16	98.73	245.375	.399	.952
P17	98.10	245.472	.779	.949
P18	98.67	234.299	.803	.947
P19	98.43	242.875	.796	.948
P20	98.57	238.875	.595	.950
P21	98.57	241.495	.765	.948
P22	98.53	233.361	.788	.947
P23	98.43	241.220	.815	.948
P24	98.30	239.183	.817	.947

LAMPIRAN 10**Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kepercayaan Diri
Scale: Kepercayaan Diri****Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.935	18

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P01	70.57	137.151	.674	.931
P02	70.03	139.137	.726	.930
P03	69.93	141.306	.715	.931
P04	70.07	135.513	.778	.929
P05	69.77	142.668	.687	.931
P06	71.27	133.582	.547	.937
P07	70.00	141.241	.685	.931
P08	71.20	137.545	.477	.937
P09	70.07	142.961	.604	.932
P10	71.07	135.513	.581	.934
P11	70.13	139.430	.668	.931
P12	70.27	135.926	.608	.933
P13	70.07	139.926	.772	.930
P14	69.73	141.030	.697	.931
P15	69.97	141.620	.701	.931
P16	70.20	135.959	.789	.928
P17	69.90	141.886	.680	.931
P18	70.00	136.828	.767	.929

LAMPIRAN 11**Uji Normalitas****One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual	
N		227	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	10.10778871	
Most Extreme Differences	Absolute	.045	
	Positive	.045	
	Negative	-.024	
Test Statistic		.045	
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.200 ^d	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.	.332	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.319
		Upper Bound	.344

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

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

e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

LAMPIRAN 12

Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X1	Between Groups	(Combined)	24116.022	50	482.320	4.933	<.001
		Linearity	13934.113	1	13934.113	142.518	<.001
		Deviation from Linearity	10181.909	49	207.794	2.125	<.001
Within Groups			17207.652	176	97.771		
Total			41323.674	226			

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X2	Between Groups	(Combined)	25395.901	43	590.602	6.786	<.001
		Linearity	17508.632	1	17508.632	201.163	<.001
		Deviation from Linearity	7887.269	42	187.792	2.158	<.001
Within Groups			15927.773	183	87.037		
Total			41323.674	226			

LAMPIRAN 13**Uji Multikolinearitas****Coefficients^a**

Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	X1	.423	2.366
	X2	.423	2.366

a. Dependent Variable: Y

LAMPIRAN 14
Uji Heteroskedistitas

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	3.667	3.365		1.090	.277
	X1	.008	.052	.016	.157	.875
	X2	.051	.065	.080	.778	.437

a. Dependent Variable: ABS_RES

LAMPIRAN 15**Analisa Data****Correlations**

			Y	X1	X2
Spearman's rho	Y	Correlation Coefficient	1.000	-.527**	-.606**
		Sig. (2-tailed)	.	<.001	<.001
		N	227	227	227
	X1	Correlation Coefficient	-.527**	1.000	.755**
		Sig. (2-tailed)	<.001	.	<.001
		N	227	227	227
	X2	Correlation Coefficient	-.606**	.755**	1.000
		Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	.
		N	227	227	227

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

Correlations

			Y	X1
Spearman's rho	Y	Correlation Coefficient	1.000	-.527**
		Sig. (2-tailed)	.	<.001
		N	227	227
	X1	Correlation Coefficient	-.527**	1.000
		Sig. (2-tailed)	<.001	.
		N	227	227

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

LAMPIRAN 16

Hasil Data Deskriptif Statistik dan Kategorisasi

1. Kecemasan Bertanding (Y)

Statistics

kategori

N	Valid	227
	Missing	0
Mean		3.04

kategori

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	13	5.7	5.7	5.7
	2	42	18.5	18.5	24.2
	3	106	46.7	46.7	70.9
	4	55	24.2	24.2	95.2
	5	11	4.8	4.8	100.0
	Total	227	100.0	100.0	

2. Ketangguhan Mental (X1)

Statistics

kategori

N	Valid	227
	Missing	0
Mean		3.00
Std. Deviation		1.002

kategori

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	17	7.5	7.5	7.5
	2	49	21.6	21.6	29.1
	3	93	41.0	41.0	70.0
	4	54	23.8	23.8	93.8
	5	14	6.2	6.2	100.0
	Total	227	100.0	100.0	

3. Kepercayaan Diri (X2)

Statistics

kategori

N	Valid	227
	Missing	0
Mean		2.98

kategori

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	10	4.4	4.4	4.4
	2	63	27.8	27.8	32.2
	3	94	41.4	41.4	73.6
	4	42	18.5	18.5	92.1
	5	18	7.9	7.9	100.0
	Total	227	100.0	100.0	

LAMPIRAN 17**Alat Ukur Kecemasan Bertanding (Y)**

No	Aitem	STS	TS	N	S	SS
1	Tubuh saya terasa tegang					
2	Jantung saya berdegup normal sebelum bertanding					
3	Perut saya terasa kram sebelum bertanding					
4	Tubuh saya tidak merasa kaku					
5	Jantung saya berdegup kencang sebelum bertanding					
6	Keringat yang berlebihan pada bagian tubuh saya tidak terasa					
7	Saya khawatir tidak bertanding dengan baik					
8	Saya mampu berkonsentrasi dengan baik pada saat pertandingan					
9	Saya sulit berkonsentrasi penuh pada saat pertandingan					
10	Saya yakin dapat menghadapi pertandingan					
11	Saya khawatir pada saat bertanding mengalami cedera					
12	Saya yakin bisa menampilkan yang terbaik					
13	Saya merasa takut menghadapi lawan yang memiliki pengalaman lebih dari saya					

14	Kekalahan bagi saya merupakan pengalaman yang baik					
15	Wasit akan memberi nilai yang lebih tinggi pada lawan pertandingan saya karena memiliki pengalaman lebih					
16	Saya yakin akan berhasil pada pertandingan					
17	Saya merasa takut jika tidak mendapatkan juara					
18	Saya mampu bersikap tenang saat menghadapi tekanan dalam pertandingan					
19	Saya sulit untuk fokus pada arahan pelatih					
20	Saya merasa fokus dengan strategi yang diberikan pelatih					
21	Saya merasa kehilangan fokus jika suara penonton semakin keras					
22	Ketegangan yang saya rasakan membuat saya berfokus untuk mengalahkan lawan					
23	Kehadiran keluarga serta teman pada saat pertandingan membuat saya merasa gugup					
24	Saya merasa semangat ketika tim mendukung saya					
25	Umpan balik dari pelatih membuat saya merasa tertekan					

26	Suara penonton membuat saya semakin termotivasi untuk juara					
----	---	--	--	--	--	--

LAMPIRAN 18**Alat Ukur Ketangguhan Mental (X1)**

No	Aitem	STS	TS	N	S	SS
1	Saya mampu mengatasi perasaan ragu dalam diri					
2	Saya mudah untuk menunjukkan kekecewaan pada saat bertanding					
3	Saya mampu menampilkan performa yang terbaik dilapangan pada situasi yang sulit sekalipun					
4	Saya tidak yakin dapat tetap kuat dalam situasi tertekan					
5	Menyerah bukan pilihan yang terbaik bagi saya					
6	Kesulitan yang saya hadapi dalam pertandingan membuat saya patah semangat					
7	Saya mampu menyelesaikan tugas yang menjadi tanggung jawab saya					
8	Saya sulit menerima tugas yang membebani saya					
9	Saya rela berkorban demi pencapaian yang ditargetkan					
10	Saya tidak memiliki tekad yang besar untuk mendapatkan juara					
11	Saya memiliki keterikatan pada setiap tugas yang diberikan pelatih kepada saya					
12	Waktu latihan setiap hari merupakan tekanan bagi saya					
13	Saya mampu menghadapi tantangan didepan dengan berani					

14	Saya memilih untuk pasrah ketika menghadapi lawan dipertandingan					
15	Lawan yang saya hadapi adalah tantangan untuk mengalahkannya					
16	Setiap pertandingan yang saya ikuti tidak ada tantangannya					
17	Tantangan untuk menjadi juara dalam pertandingan memotivasi saya untuk berlatih lebih keras					
18	Saya mudah kehilangan daya juang dalam pertandingan					
19	Saya berkontribusi dengan semangat untuk kesuksesan dalam bertanding					
20	Saya tidak bangga menjadi bagian dari kesuksesan tim					
21	Saya mampu menerapkan visi kedalam tindakan yang nyata dalam bertanding					
22	Saya tidak rela jika harus berkorban untuk mencapai kesuksesan dalam pertandingan					
23	Saya menampilkan yang terbaik dengan hasil yang baik					
24	Saya tidak memiliki tekad untuk berjuang lebih keras					

LAMPIRAN 19**Alat Ukur Kepercayaan Diri (X2)**

No	Aitem	STS	TS	N	S	SS
1	Setiap pertandingan, fisik saya selalu dalam keadaan optimal					
2	Saya merasa tidak tahu apa yang perlu dilakukan untuk meraih prestasi lebih tinggi di karate					
3	Saya mampu memahami strategi yang perlu saya kuasai untuk mencapai kemenangan					
4	Saya tidak yakin bisa meningkatkan kemampuan saya lebih jauh dalam latihan karate					
5	Saya mampu untuk berprestasi dengan persiapan latihan yang telah dilakukan					
6	Waktu latihan yang singkat membuat saya tidak percaya dengan kemampuan saya					
7	Saya mampu berkonsentrasi dengan baik untuk memenangkan pertandingan					
8	Saya sulit fokus jika arahan pelatih terlalu cepat					
9	Saya mampu membuat keputusan untuk memberikan serangan yang tepat					

10	Saya sulit merespon dengan cepat pada saat pikiran saya terbagi					
11	Saya mampu mempertahankan serangan balik dari lawan dalam pertandingan					
12	Serangan dari lawan membuat saya semakin takut dengan kekalahan					
13	Saya mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan bertanding					
14	Saya menyerah jika ketinggalan poin					
15	Saya yakin pada kemampuan saya untuk mendapatkan poin lebih pada saat ketinggalan poin					
16	Saya gagal untuk bertahan dalam serangan lawan					
17	Saya mampu untuk melanjutkan pertandingan pada saat cedera ringan					
18	Kekalahan membuat saya tidak ingin melanjutkan pertandingan					

LAMPIRAN 20

Dokumentasi Pengambilan Data

