

LAMPIRAN 1. Kisi-kisi Instrumen Uji Coba Penelitian

KISI-KISI INSTRUMEN UJI COBA PENELITIAN

NO	ASPEK	PERNYATAAN FAVORABLE(+)	PERNYATAAN UNFAVORABLE(-)
1.	Kepercayaan Diri	8, 22, 36	1, 15, 29
2.	Kontrol Energi Negatif	37	2, 9, 16, 23, 30,
3.	Konsentrasi	10 dan 17	3, 24, 31, 38
4.	Kemampuan Visualisasi dan Imajeri	4, 11, 18, 32, 39	25
5.	Motivasi	5, 12, 19, 26, 40	33
6.	Energi Positif	6, 13, 27, 34, 41	20
7.	Kontrol Perilaku	7, 21, 28, 35, 42	14

*No yang dipertebal adalah pernyataan yang unfavorable. Skor dimulai dari angka 5, 4, 3, 2, dan 1 selebihnya yang tidak dipertebal adalah pernyataan yang favorable. Skor dimulai dari angka 1, 2, 3, 4, dan 5.

*Keterangan skor :

Favorable : 1 (tidak pernah), 2 (jarang), 3 (kadang-kadang),
4 (sering), 5 (selalu)

Unfavorable : 5 (tidak pernah), 4 (jarang), 3 (kadang-kadang),
2 (sering), 1 (selalu)

Lampiran 2. Angket Penelitian Skripsi Profil *Mental Skills*

Salam Olahraga,

Rekan-rekan Atlet Pertamina Soccer School,

Perkenankan kami memohon bantuan anda untuk meluangkan waktu sejenak guna mengisi angket ini. Angket ini tentang “**Profil Mental Skills Atlet Sepak bola.**” Setiap jawaban yang anda berikan merupakan bantuan yang tidak ternilai, untuk itu jangan sampai ada pernyataan yang terlewatkan.

Perlu diketahui **bahwa tidak ada jawaban yang salah**, isilah sesuai dengan keadaan perasaan dan pikiran anda tanpa dipengaruhi siapapun.

Isi dengan identitas anda !

Nama :

T. T. L :

Usia :

Tanggal saat ini :

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan tanda (V) pada kolom yang paling cocok atau paling mendekati kondisi diri Anda.

N O	PERNYATAAN	TIDAK PERNA H	JARA NG	KADA NG- KADA NG	SERI NG	SEL ALU
1	Saya lebih melihat diri saya sebagai Pihak yang kalah dibandingkan sebagai pemenang saat kompetisi.					
2	Saya marah dan merasa frustrasi selama kompetisi.					
3	Saya mudah terganggu dan					

	kehilangan fokus saat kompetisi.					
4	Sebelum kompetisi, saya membayangkan diri saya melakukan gerakan-gerakan dengan sempurna.					
5	Saya sangat termotivasi bertanding sebaik mungkin.					
6	Selama kompetisi saya mempertahankan perasaan yang positif.					
7	Selama kompetisi saya selalu berpikir positif.					
8	Saya yakin bahwa diri saya seorang pemain yang baik.					
9	Saya tegang atau nervous saat kompetisi.					
10	Saya dapat membayangkan seolah-olah saya melakukan gerakan yang sangat cepat pada situasi krisis di kompetisi.					
11	Saya membayangkan dalam pikiran gerakan-gerakan fisik saat latihan.					
12	Target yang saya tetapkan untuk diri saya bahwa saya adalah atlet membuat saya mampu bekerja keras.					
13	Saya menikmati kompetisi					

	sekalipun saya menghadapi banyak kesulitan.					
14	Selama kompetisi, hal-hal negative muncul tanpa sengaja dalam diri saya.					
15	Saya mudah kehilangan rasa percaya diri.					
16	Kesalahan-kesalahan yang terjadi membuat saya berpikir negatif.					
17	Saya mudah mengatasi gangguan dan fokus kembali					
18	Membayangkan penampilan atau gerakan saya adalah hal yang mudah.					
19	Saya tidak perlu dipaksa untuk bermain atau berlatih dengan keras. Saya memiliki semangat tinggi.					
20	Saat kompetisi, saya cenderung mudah emosi apabila ada hal yang tidak berkenan dengan saya.					
21	Saya mengarahkan 100% usaha saya selama bertanding apapun yang terjadi.					
22	Saya dapat menampilkan permainan diatas bakat dan keterampilan (skill) yang					

	saya miliki.					
23	Saat kompetisi otot-otot saya menjadi kaku.					
24	Saya merasa kurang focus saat kompetisi.					
25	Saya membayangkan bermain dalam situasi yang sulit beberapa hari sebelum kompetisi.					
26	Saya memberikan yang terbaik untuk mengembangkan potensi saya sebagai atlet.					
27	Saya berlatih dengan beban latihan yang tinggi.					
28	Saya mengubah perasaan negatif menjadi positif dengan mengontrol pikiran saya.					
29	Saya adalah seorang lawan yang tangguh bagi klub sepakbola lain					
30	Hal-hal diluar kontrol seperti angin, kecurangan lawan serta kinerja wasit yang buruk dalam memimpin pertandingan membuat saya marah.					
31	Saat bertanding saya mengingat kesalahan yang					

	lalu.					
32	Saya membayangkan gerakan-gerakan selama bermain yang menolong saya memiliki permainan lebih baik.					
33	Saya merasa bosan dan lelah.					
34	Saya merasa tertantang dalam situasi yang sulit.					
35	Pelatih mengatakan saya memiliki sikap yang baik.					
36	Saya adalah seorang pemain yang percaya diri.					
37	Saya tetap tenang saat kompetisi ketika ada gangguan di kompetisi tersebut.					
38	Konsentrasi saya mudah terpecah					
39	Saat membayangkan diri saya sedang melakukan gerakan, saya dapat melihat gerakan tersebut dengan jelas.					
40	Saat bangun pagi, saya bersemangat untuk berlatih					
41	Kompetisi memberikan saya kesenangan.					

42	Saya dapat mengubah situasi sulit menjadi suatu kesempatan.					
----	---	--	--	--	--	--

Lampiran 3. Data Hasil Validitas Uji Coba Instrumen Penelitian

KEPERCAYAAN DIRI (SELF CONFIDENCE)

res	1	8	15	22	29	36
1	5	5	5	4	3	3
2	3	5	3	4	2	3
3	3	3	3	2	3	3
4	4	5	3	5	1	4
5	5	5	3	5	1	5
6	5	4	4	3	1	5
7	4	2	1	2	5	2
8	5	5	4	4	2	5
9	5	5	3	5	3	5
10	5	3	4	5	4	3
11	5	5	4	5	1	4
12	5	4	3	3	2	4
13	5	3	3	4	3	4
14	5	2	4	4	2	3
15	5	4	2	3	2	3
16	5	5	4	5	1	5
17	5	5	5	4	5	5
18	4	4	4	4	3	4
19	3	5	3	3	1	3
20	3	5	4	5	1	5
21	5	5	4	5	2	5
22	3	4	3	4	3	4
23	5	4	5	4	3	4
24	3	4	4	4	2	5
25	5	1	3	4	3	4
26	5	4	4	3	2	3
27	5	4	3	3	3	3
28	5	4	4	5	3	5
29	5	5	5	3	2	5
30	5	5	4	5	1	5
total ($\sum i$)	135	124	108	119	70	121
total ($\sum i$)²	18225	15376	11664	14161	4900	14641
r hitung	0.361197	0.691707	0.484645	0.500136	0.38821	0.616576

r tabel	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361
status	valid	valid	valid	Valid	drop	valid

ENERGI NEGATIF (NEGATIVE ENERGY)

2	9	16	23	30	37
5	3	3	5	5	5
3	1	2	3	3	3
3	2	3	3	3	3
5	3	3	3	3	3
5	4	2	3	2	5
4	4	4	5	2	4
5	2	2	3	5	3
3	3	5	5	3	5
5	5	3	5	3	5
4	4	3	4	2	2
5	4	2	5	3	4
5	3	3	4	3	3
4	3	3	4	3	3
5	3	3	3	2	3
3	3	2	3	3	4
5	4	5	5	4	5
3	5	5	5	3	3
5	4	3	5	4	3
5	3	3	4	3	5
3	3	4	5	3	4
3	5	5	5	3	5
4	3	4	4	3	4
5	4	5	3	3	4
4	4	4	3	2	5
5	3	2	4	3	4
4	4	4	4	2	3
5	4	4	4	3	4
5	4	4	5	5	4
5	4	4	5	4	4

5	4	4	5	3	4
130	105	103	124	93	116
16900	11025	10609	15376	8649	13456
0.217475	0.577717	0.492124	0.633397	0.150781	0.52256
0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361
drop	valid	valid	valid	drop	Valid

KONSENTRASI

3	10	17	24	31	38
3	4	2	3	1	3
4	4	5	3	2	4
3	3	3	3	2	2
3	4	4	2	3	3
4	4	5	4	4	3
5	3	4	4	2	4
3	4	2	2	2	3
3	4	4	5	3	4
5	3	3	5	4	3
4	3	2	4	3	4
4	4	4	5	4	4
3	3	4	3	4	3
4	3	3	3	3	3
4	3	4	3	2	3
2	2	3	2	2	2
5	5	5	5	4	1
4	3	4	3	3	3
4	4	4	4	3	4
3	5	5	4	4	4
3	5	4	3	2	4
4	2	5	4	5	5
3	4	2	3	3	3
4	2	2	5	3	4
5	2	2	3	2	5
5	4	2	2	3	4
4	4	3	4	3	4

4	3	4	4	4	5
4	4	2	5	5	5
5	4	4	5	4	5
4	3	2	4	3	4
115	105	102	109	92	108
13225	11025	10404	11881	8464	11664
0.378389	0.272659	0.43014	0.762329	0.593246	0.283939
0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361
valid	drop	valid	valid	valid	Drop

Kemampuan Visualisasi & Imajeri

4	11	18	25	32	39
3	3	5	5	3	5
4	3	5	2	5	3
3	4	3	2	3	2
4	4	3	3	4	2
5	4	5	3	4	4
3	3	4	3	4	3
5	3	3	3	3	4
5	4	5	5	4	5
4	3	3	4	4	4
4	4	3	5	3	3
5	5	5	3	5	4
3	2	4	5	4	3
3	3	4	3	3	3
3	3	2	4	4	1
5	3	3	3	3	4
5	5	5	4	5	5
2	3	2	3	4	3
3	3	4	4	4	3
4	4	5	3	5	1
5	4	4	5	4	5
2	2	3	4	5	5
3	3	2	3	3	3
4	3	2	5	3	4
4	4	2	3	4	2
1	3	2	3	3	3

4	4	3	4	4	4
4	3	3	3	4	3
5	5	3	2	5	2
3	4	4	4	4	4
3	3	3	4	4	3
111	104	104	107	117	100
12321	10816	10816	11449	13689	10000
0.311809	0.361815	0.495605	0.351709	0.644744	0.478653
0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361
drop	valid	valid	drop	valid	Valid

ENERGI POSITIF (POSITIVE ENERGY)

6	13	20	27	34	41
5	5	3	3	1	3
5	3	1	3	3	5
3	4	3	1	3	3
5	5	3	4	2	4
5	5	3	1	5	5
5	5	3	3	4	5
4	3	5	4	3	4
5	5	3	4	5	5
4	5	3	1	4	5
5	4	4	3	4	5
5	5	5	5	5	5
5	5	3	2	3	5
4	4	4	4	3	5
4	4	3	2	3	5
4	5	2	3	4	4
5	5	5	5	5	5
5	3	3	1	3	4
4	4	3	1	4	5
5	5	3	4	4	5
4	3	3	2	4	5
5	5	5	5	5	5
4	3	3	3	2	4
5	5	4	4	2	4
4	5	4	4	1	5

4	3	3	3	2	5
3	4	3	3	4	4
4	5	4	3	4	5
4	3	4	4	4	5
5	5	5	4	5	5
5	4	3	3	2	5
134	129	103	92	103	139
17956	16641	10609	8464	10609	19321
0.578881	0.461513	0.453247	0.416456	0.549008	0.472191
0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361
valid	valid	valid	valid	valid	valid

KONTROL PERILAKU

7	14	21	28	35	42	TOTAL
5	2	4	3	3	5	160
4	3	5	5	3	2	150
3	3	3	3	2	2	117
5	4	5	3	5	5	161
5	3	5	4	4	4	171
5	3	4	5	4	4	165
3	4	4	2	4	3	141
5	3	5	5	5	5	185
4	3	5	4	5	3	172
5	4	5	4	3	3	155
5	3	1	5	5	5	182
5	3	5	4	4	2	157
5	3	4	4	4	2	150
3	2	4	4	4	3	135
4	2	4	4	3	4	134
5	5	5	5	5	5	197
5	3	4	4	4	4	161
4	4	5	4	2	3	162
5	3	5	5	2	5	167
4	4	4	4	2	4	165
4	4	5	5	5	2	181
4	3	5	3	3	3	139
5	5	5	5	4	4	166

5	4	5	4	4	5	157	
4	3	3	3	3	2	136	
4	3	4	4	3	4	160	
5	3	4	3	4	4	163	
5	4	5	2	5	4	172	
5	4	5	4	5	5	183	
4	3	5	5	4	4	163	
134	100	132	119	113	110	4807	total ($\sum X$)
17956	10000	17424	14161	12769	12100	559639	total ($\sum i^2$)
0.62720	0.44862	0.25738	0.47693	0.58793	0.55870		
2	3	4	4	7	7		
0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361		
valid	valid	drop	valid	valid	valid		

**Lampiran 4. Data Hasil Pengisian Angket Profil *Mental Skills* Atlet PSS
Usia 16 Tahun**

**Lampiran 5. Data Hasil Pengisian Angket Profil *Mental Skills* Atlet PSS
Usia 17 Tahun**

**Lampiran 6. Data Hasil Pengisian Angket Profil *Mental Skills* Atlet PSS
Usia 18 Tahun**

Lampiran 7. Data Hasil Skor Seluruh Aspek *Mental Skills* Atlet PSS Usia 16 Tahun

Lampiran 8. Data Hasil Skor Seluruh Aspek *Mental Skills* Atlet PSS Usia 17 Tahun

Lampiran 9. Data Hasil Skor Seluruh Aspek *Mental Skills* Atlet PSS Usia 18 Tahun

Lampiran 10. Data Hasil Skor / Aspek *Mental Skills* Atlet PSS Usia 16 Tahun

Lampiran 11. Data Hasil Skor / Aspek *Mental Skills* Atlet PSS Usia 17 Tahun

Lampiran 12. Data Hasil Skor / Aspek *Mental Skills* Atlet PSS Usia 18 Tahun

Lampiran 13. Surat-surat

SURAT KETERANGAN VALIDITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Juriana, M.Si, Psi.

Jabatan : Dosen Ahli Psikologi Olahraga

Dengan ini menyatakan bahwa instrumen penelitian *Mental Skills* atlet yang digunakan oleh :

Nama : Ujang Dedi Kurniawan

No reg : 6315102857

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan

Jurusan : Olahraga Prestasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Cocok atau valid untuk mengumpulkan atau mendata aspek *Mental Skills* atlet PERTAMINA *Soccer School* U-16, U-17, dan U-18 tahun 2015.

Demikian surat ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 25 Maret 2015

Yang Memvalidasi

Juriana, M.Si, Psi

197606242005012005

SURAT KETERANGAN VALIDITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tirta Apriyanto, S.Pd, M.Si

Jabatan : Dosen Ahli Psikologi Olahraga

Dengan ini menyatakan bahwa instrumen penelitian *Mental Skills* atlet yang digunakan oleh :

Nama : Ujang Dedi Kurniawan

No reg : 6315102857

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan

Jurusan : Olahraga Prestasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Cocok atau valid untuk mengumpulkan atau mendata aspek *Mental Skills* atlet PERTAMINA *Soccer School* U-16, U-17, dan U-18 tahun 2015.

Demikian surat ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 25 Maret 2015

Yang Memvalidasi

Tirta Apriyanto, S.Pd, M.Si

197004171999031002

Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian Skripsi



Foto: Sesi sebelum pengambilan data angket PSS Usia 18 Tahun





Foto: Sesi Pengambilan Data Angket Mental Skills Atlet PSS Usia 18 Tahun



Foto: Sesi Pengisian Angket Mental Skills Atlet PSS Usia 16 Tahun

Foto: Sesi pengisian angket *Mental Skills* Atlet PSS Usia 17 Tahun



