

LAMPIRAN 1
SURAT PERNYATAAN DAN
JADWAL PELATIHAN

SURAT PERNYATAAN
KESEDIAAN MENGIKUTI PROGRAM LATIHAN MENTAL

Berdasarkan tujuan dan jadwal program yang telah dijelaskan, maka dengan ini saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama :

Alamat : JL kiyai Maja no 29, Kebayoran baru. Jakarta selatan

Status : Atlet Sepakbola

Telepon/Email:

Menyatakan diri bersedia / tidak bersedia (*coret yang tidak perlu) ikut serta dalam program pelatihan ini. Berkaitan dengan program pelatihan yang akan diberikan, saya bersedia / tidak bersedia (*coret yang tidak perlu) menjalankan hal-hal berikut ini :

- 1) Mengisi semua data yang dilakukan secara tertulis dengan sungguh-sungguh.
- 2) Menjawab pernyataan yang dilakukan melalui kuesioner/angket dan bersedia untuk disimpan dalam bentuk data oleh peneliti.
- 3) Akan selalu hadir pada waktu-waktu pelatihan seperti yang telah ditetapkan.
- 4) Menjalankan latihan yang sudah diberikan secara mandiri setiap harinya.
- 5) Mematuhi semua peraturan dalam program pelatihan ini.
- 6) Akan berusaha mempertahankan Kecemasan saya dalam seluruh kegiatan pelatihan.

Jakarta, September 2014

Tertanda,

Table 7. SESI-SESI PELATIHAN MENTAL PERTAMINA SOCCER SCHOOL
USIA 16 TAHUN

WAKTU	SESI	KETERANGAN
Sabtu 06 September 2014	SESI 1 : INTRODUCING	-Profile Trainer -Power Point Text -Slides/Video -Kuesioner -Pulpen
	1. Prolog dari Direktur atau coaching staff	
	2. Perkenalan dengan Trainer	
	3. Penjelasan tentang kesatuan antara jiwa dan raga serta prakteknya.	
	4. Penjelasan tentang pentingnya latihan mental (maksud dan tujuannya) dan persetujuan mengikuti pelatihan	
5. Pemberian kuesioner (pengambilan data pre-test)		
Sabtu 13 September 2014	SESI KE-2 : GOAL SETTING	-Power Point Text -Slides/Video -Kertas Post it -pohon harapan -Alat tulis,spidol
	1. Prolog dari Trainer (cerita atau rekaman video)	
	2. Penjelasan tentang <i>Goal Setting</i> (pengertian, tujuan dan manfaatnya)	
	3. Membuat "Pohon Harapan"	
4. Menumbuhkan semangat melalui cerita/video inspiratif tentang pemain dunia		
Sabtu 20 September 2014	SESI KE-3 : RELAKSASI & KONSENTRASI	-Power Point Text -Slides/Video -Musik Instrumental
	1. Prolog tentang Relaksasi dan Konsentrasi	
	2. Tanya jawab / diskusi tentang perbedaan antara kondisi tegang dan relaks	
	3. Materi Relaksasi dan Konsentrasi	
	4. Praktek atau latihan relaksasi dan konsentrasi (Pernapasan dasar)	
5. Praktek atau latihan relaksasi dan konsentrasi (Relaksasi progresif)		

Sabtu 27 September 2014	SESI KE-4 : RELAKSASI & KONSENTRASI	-Power Point Text -Slides/Video -Musik Instrumental
	1. Pengulangan latihan Relaksasi (tanya jawab/diskusi tentang perbedaan antara kondisi tegang dan relaks)	
	2. Praktek atau latihan relaksasi dan konsentrasi (Pernapasan dasar)	
	3. Praktek atau latihan relaksasi dan konsentrasi (Relaksasi progresif)	
Sabtu 04 Oktober 2014	SESI KE-5: VISUALISASI	-Power Point Text -Slides/Video -Panduan Visualisasi
	1. Pengulangan latihan Visualisasi (tanya jawab/diskusi)	
	2. Praktek atau latihan visualisasi sesuai posisi	
	3. Penutupan dan pemberian tugas	
Sabtu 11 Oktober 2014	SESI KE-6: VISUALISASI (lanjutan)	-Power Point Text -Slides/Video -Panduan Visualisasi
	1. Pengulangan latihan Visualisasi (tanya jawab/diskusi)	
	2. Praktek atau latihan visualisasi sesuai posisi	
	3. Penutupan dan pemberian tugas	
Sabtu 18 Oktober 2014	SESI KE-7 : VISUALISASI PERTANDINGAN	-Power Point Text -Slides/Video calon lawan -Panduan Visualisasi
	1. Diskusi dan feedback latihan mental	
	2. Menonton video calon lawan	
	3. Praktek visualisasi pertandingan	

Sabtu 25 Oktober 2014	SESI KE-8 : VISUALISASI PERTANDINGAN	- Power Point Text -Slides/Video calon lawan -Panduan Visualisasi
	1. Diskusi dan feedback latihan mental	
	2. Menonton video calon lawan	
	3. Praktek visualisasi pertandingan	
Sabtu 01 November 2014	SESI KE-9 : VISUALISASI PERTANDINGAN	- Power Point Text -Slides/Video calon lawan -Panduan Visualisasi
	1. Diskusi dan feedback latihan mental	
	2. Menonton video calon lawan	
	3. Praktek visualisasi pertandingan	
Sabtu 08 November 2014	SESI KE-10 : VISUALISASI PERTANDINGAN	Power Point Text -Slides/Video calon lawan -Panduan Visualisasi
	1. Diskusi dan feedback latihan mental	
	2. Menonton video calon lawan	
	3. Praktek visualisasi pertandingan	
Sabtu 15 November 2014	SESI KE-11 : VISUALISASI PERTANDINGAN	Power Point Text -Slides/Video calon lawan -Panduan Visualisasi
	1. Diskusi dan feedback latihan mental	
	2. Menonton video calon lawan	
	3. Praktek visualisasi pertandingan	

Sabtu 22 November 2014	SESI KE-12 : VISUALISASI PERTANDINGAN	Power Point Text
	1. Diskusi dan feedback latihan mental	-Slides/Video calon lawan
	2. Menonton video calon lawan	-Panduan Visualisasi
	3. Praktek visualisasi pertandingan	-Kuesioner dan alat tulis
	4. Pemberian kuesioner (pengambilan data pre test)	

LAMPIRAN 2
ANGKET PENELITIAN FINAL

KUESIONER

Sport Competition Anxiety Test (SCAT)

Nama : **Usia** :Tahun
No.Punggung : **Pendidikan** :

Berikut ini adalah pernyataan-pernyataan yang berkaitan dengan kondisi yang kamu rasakan sebelum pertandingan. Jawablah sesuai dengan keadaan, perasaan dan pikiran kamu sendiri tanpa dipengaruhi siapapun. Jawabanmu akan dijamin kerahasiaannya. Berilah tanda (v) pada kolom yang menjadi jawabanmu.

No	Pernyataan	Jarang	Kadang-kadang	Sering
1	Bagi saya, pertandingan melawan tim lain merupakan sesuatu hal yang menyenangkan			
2	Sebelum bertanding saya selalu merasakan sesuatu hal yang sulit			
3	Sebelum pertandingan saya merasa khawatir tidak dapat menunjukkan penampilan yang baik			
4	Saya merasa sebagai pemain yang baik saat berkompetisi			
5	Saya merasa khawatir membuat kesalahan saat bertanding			
6	Saya merasa tenang sebelum			

	bertanding			
7	Menurut saya, Sasaran adalah hal penting dalam pertandingan			
8	Sebelum pertandingan saya merasakan sesuatu yang tidak enak dalam perut			
9	Sesaat menjelang pertandingan detak jantung saya terasa berdetak lebih cepat dibanding biasanya			
10	Saya menyukai pertandingan yang membutuhkan banyak energi fisik			
11	Sebelum pertandingan saya merasa santai atau rileks			
12	Sebelum pertandingan saya merasa gugup atau tegang			
13	Bagi saya, Olahraga tim lebih menarik dibanding olahraga individu			
14	Saya merasa gugup ketika memulai pertandingan			
15	Sebelum pertandingan saya merasa capek atau lelah			

Lampiran 3

Perhitungan Distribusi Frekuensi

Langkah-langkah perhitungan Distribusi Frekuensi

A. Variable Tes Awal Kecemasan

$$1. \text{ Rentang (R) = Data Terbesar – Data terkecil}$$

$$= 22 - 11$$

$$= 11$$

$$2. \text{ Banyaknya kelas} = 1 + (3,3 \cdot \log n)$$

$$= 1 + (3,3 \cdot \log 19)$$

$$= 1 + (3,3 \cdot 1,30)$$

$$= 1 + (4,60)$$

$$= 5,60 / 6$$

$$3. \text{ Panjang Kelas} = R/BK$$

$$= 11 / 6$$

$$= 1,83 = 2$$

B. Variable Tes Akhir Kecemasan

$$1. \text{ Rentang (R) = Data Terbesar – Data terkecil}$$

$$= 22 - 12$$

$$= 10$$

$$2. \text{ Banyaknya kelas} = 1 + (3,3 \cdot \log n)$$

$$= 1 + (3,3 \cdot \log 19)$$

$$= 1 + (3,3 \cdot 1,30)$$

$$= 1 + (4,60)$$

$$= 5,60 / 6$$

$$3. \text{ Panjang Kelas} = R/BK = 10/6 = 1,66 = 2$$

LAMPIRAN 4

Hasil Penelitian

Tabel. 8. Data hasil penelitian Kecemasan , Rata- Rata, Standar Deviasi, Standar Error Sebelum dan Sesudah kerja.

No.	X_1	X_2	Devisiasi X_1	Deviasi X_2	X_1^2	X_2^2	$X_1 X_2$
1	17	13	-0.16	-2.11	0.025	4.43	0.33
2	20	12	2.84	-3.11	8.078	9.64	-8.83
3	15	14	-2.16	-1.11	4.657	1.22	2.39
4	22	20	4.84	4.89	23.446	23.96	23.70
5	14	12	-3.16	-3.11	9.972	9.64	9.81
6	16	16	-1.16	0.89	1.341	0.80	-1.04
7	18	14	0.84	-1.11	0.709	1.22	-0.93
8	17	13	-0.16	-2.11	0.025	4.43	0.33
9	18	14	0.84	-1.11	0.709	1.22	-0.93
10	21	15	3.84	-0.11	14.762	0.01	-0.40
11	11	12	-6.16	-3.11	37.920	9.64	19.12
12	17	20	-0.16	4.89	0.025	23.96	-0.77
13	20	13	2.84	-2.11	8.078	4.43	-5.98
14	18	19	0.84	3.89	0.709	15.17	3.28
15	18	12	0.84	-3.11	0.709	9.64	-2.61
16	18	16	0.84	0.89	0.709	0.80	0.75
17	15	17	-2.16	1.89	4.657	3.59	-4.09
18	16	22	-1.16	6.89	1.341	47.54	-7.98
19	15	13	-2.16	-2.11	4.657	4.43	4.54
Rata 2	17.16	15.11			6.45	9.25	1.61
JUMLAH	326	287			122.53	175.79	30.68

1. Mencari nilai Mean tes awal dan tes akhir (M_D)

$$M_x = \frac{\sum fx}{n} \quad M_x = \frac{326}{19} = 17,16$$

$$M_y = \frac{\sum fy}{n} \quad M_y = \frac{276}{19} = 14,53$$

2. Mencari Standar Deviasi tes Awal dan Tes akhir

$$SD_x = \sqrt{\frac{\sum fx^2}{n}} \quad SD_y = \sqrt{\frac{\sum fy^2}{n}}$$

$$SD_x = \sqrt{\frac{122,53}{19}} \quad SD_y = \sqrt{\frac{175,79}{19}}$$

$$SD_x = 2,53 \quad SD_y = 3,04$$

3. Menilai Standar Error dari Mean (SE_{M_d}) tes awal dan tes akhir

$$SE_{M_x} = \frac{SD_x}{\sqrt{n-1}}$$

$$SE_{M_x} = \frac{2,53}{\sqrt{19-1}} = \frac{2,53}{\sqrt{18}} = \frac{2,53}{4,24} = 0,60$$

$$SE_{M_y} = \frac{SD_y}{\sqrt{n-1}}$$

$$SE_{M_x} = \frac{3,04}{\sqrt{19-1}} = \frac{3,04}{\sqrt{18}} = \frac{3,04}{4,24} = 0,72$$

LAMPIRAN 5
PERHITUNGAN UJI-t
TES KECEMASAN

Teknik Perhitungan Uji-t Pada Tes Kecemasan

Atlet PERTAMINA *Soccer School* U-16

1. Hipotesis

a) $H_0 : \mu_1 = \mu_2$

Tidak terdapat perubahan pada tes kecemasan awal dan tes akhir melalui penerapan latihan mental.

b) $H_1 : \mu_1 > \mu_2$

Terdapat Perubahan Kecemasan pada awal dan akhir melalui penerapan latihan mental.

2. Hasil tes

a. Tes Awal

$$X_1 = 326$$

$$\sum X_1^2 = 122,53$$

$$n = 19$$

b. Tes Akhir

$$X_2 = 287$$

$$\sum X_2^2 = 175,79$$

$$n = 19$$

3. Mencari nilai Rata-rata (Mean) untuk :

a) Tes Awal (X_1)

$$\begin{aligned} X_1 &= \frac{\Sigma X}{n} \\ &= \frac{326}{19} \\ &= 6.45 \end{aligned}$$

b) Tes Akhir (Y)

$$\begin{aligned} X_2 &= \frac{\Sigma X}{n} \\ &= \frac{287}{19} \\ &= 9,25 \end{aligned}$$

4. Mencari Standar Deviasi (SD) untuk :

a) Tes Awal

$$\begin{aligned} SD_{X_1} &= \sqrt{\frac{\Sigma X^2}{n}} \\ &= \sqrt{\frac{122,53}{19}} \\ &= 2,54 \end{aligned}$$

b) Tes Akhir

$$\begin{aligned}SD_{x_2} &= \sqrt{\frac{\sum X^2}{n}} \\ &= \sqrt{\frac{175,79}{19}} \\ &= 3,04\end{aligned}$$

5. Mencari Standar Deviasi Mean (SDm) untuk :

a) Tes Awal

$$\begin{aligned}SD_{mx} &= \frac{SD}{\sqrt{n-1}} \\ &= \frac{2,54}{\sqrt{19-1}} \\ &= \frac{2,54}{\sqrt{18}} \\ &= \frac{2,54}{4,24} \\ &= 0,60\end{aligned}$$

b) Tes Akhir

$$\begin{aligned}
 SD_{mx} &= \frac{SD}{\sqrt{n-1}} \\
 &= \frac{3,04}{\sqrt{19-1}} \\
 &= \frac{3,04}{\sqrt{18}} \\
 &= \frac{3,04}{4,24} \\
 &= 0,72
 \end{aligned}$$

6. Mencari Koefisien Korelasi (r_{xy})

$$\begin{aligned}
 r_{xy} &= \frac{\Sigma xy}{\sqrt{(\Sigma x^2)(\Sigma y^2)}} \\
 &= \frac{21538,84}{\sqrt{(122,53)(175,79)}} \\
 &= \frac{30,68}{146,76} \\
 &= 0,21
 \end{aligned}$$

7. Mencari Standar Deviasi Perbedaan Mean (SD_{bm})

$$\begin{aligned}
 SD_{bm} &= \sqrt{(SD_{mx})^2 + (SD_{my})^2 - 2r_{xy} (SD_{mx}) (SD_{my})} \\
 &= \sqrt{(0,60)^2 + (0,72)^2 - 2 \cdot 0,21(2,45)(3,04)} \\
 &= \sqrt{0,36 + 0,51 - 0,42(0,43)} \\
 &= \sqrt{0,84 - 0,18} \\
 &= \sqrt{0,69} \\
 &= 0,83
 \end{aligned}$$

8. Mencari t-hitung (t_{hit})

$$\begin{aligned}
 t_{hit} &= \frac{M_x - M_y}{SD_{bm}} \\
 &= \frac{17,16 - 15,11}{0,83} \\
 &= \frac{2,05}{0,83} \\
 &= 2,466
 \end{aligned}$$

9. Mencari nilai t-tabel

t-tabel dengan dengan derajat kebebasan (dk) = n-1 pada taraf signifikansi = 5 %

$$\begin{aligned} dt/db &= n - 1 \\ &= 19 - 1 = 18 \end{aligned}$$

$$t \text{ table dari } 18 = 2,101$$

10. Menguji t-hitung dengan t-tabel

t hitung \leq t tabel, maka H_0 diterima

t hitung $>$ t tabel, maka H_0 ditolak

Nilai t hitung = 2,466 dan t table = 2,101

Nilai t hitung $<$ Nilai t table menunjukkan bahwa Hiptesa H_0 diterima

11. Kesimpulan

Nilai t hitung sebesar = 2,466 dan t tabel = 2,101 berarti t hitung $>$ t tabel

berarti : bahwa penerapan latihan mental berpengaruh untuk menurunkan

Kecemasan Atlet PERTAMINA *Soccer School* Usia 16 tahun.

LAMPIRAN 6

NASKAH TEKS RELAKSASI DAN

VISUALISASI

PEMBUKA LATIHAN RELAKSASI.

PEMBUKA: Mulai untuk rileks pejamkan matamu, jernihkan pikiranmu tarik nafas dalam dalam..... melalui hidung..... tahan hingga empat hitungan (1)..... buang nafas melalui mulut... lakukan berulang kali..... tarik dan lepaskan (2)..... kosongkan pikiranmu buang jauh jauh segala yang ada dipikiranmu(3).... Rasakan pikiranmu dan tubuhmu ringan, melayang(4).... Tarik nafas,tahan.... Dan buang nafas(5).

1. Mulailah dengan tangan kanan, kepalkan tangan dengan kekuatan 90%... tahan semakin kuat mengepal... rasakan ketegangan otot tangan (8detik)....lalu lepaskan.....niarkan ketegangan hilang, rasakan tangan benar-benar rileks (10detik)... lakukan untuk tangan kiri,kepalkan... tahan(8detik).... Lepaskan (10detik).Rasakan perbedaan antar tangan dalam ketegangan dan tangan yang rileks.
2. Kemudian pindah kekepala kerutkan dahi, alis mata, kencangkan rahang dan bibir, tahan (8detik)... lepaskan perlahan (10detik)... rasakan ketegangan hilang beramaan dengan mengendurnya otot wajah..... atur nafas....
3. Tarik dagu kearah leher sekuat-kuatnya tahan(8 detik)....lepaskan perlahan, rileks (10detik).....tarik nafas.... Lepaskan dan rileks....
4. Angkatlah bahu mendekati telinga, tahan (8detik) ... dan lepaskan (10detik) rasakan rileks di seluruh tubuh... menjalar ke perut, paha, kaki sampai ujung jari kaki.... rasakan rileks yang semakin mendalam.
5. Aturlah nafas... kemudian alihkan perhatian ke perut..... pelan-pelan kencangkan otot perut, kempiskan dan tarik kedalam kearah tulang punggung, tahan (8detik) lepaskan perlahan(10 dtik)
6. Sekarang fokuskan perhatian pada kaki... tarik tumit mengarah ke atas, tahan (8detik)... lepaskan(10 detik).... Arahkan ujung jari-jari ke depan, tahan (8detik)... dan lepaskan (10detik). Rasakan semua ketegangan lepas dari tubuhmu.

Penutup : tahan napas dalam-dalam, dan lepaskan(1). Setiap tarikan napas berarti menghirup tenaga dan gairah baru(2).. saat kamu membuang nafas berarti melepaskan kelelahan dan ketegangan(3)...
TARIK, tenaga dan gairah baru... LEPASKAN kelelahan dan ketegangan(4). TARIK, tenaga dan gairah baru..., LEPASKAN kelelahan dan ketegangan.

Saat ini seluruh tubuh kamu rileks.... Bebas dari ketegangan dan berada dalam perasaan tenang dan damai... gerakan jari-jari kaki dan tangan , bersiap membuka mata pada hitungan nol... tarik napas dalam-dalam ... tahan... tiga... dua... satu... nol.... Latihan selesai.

VISUALISASI PENJAGA GAWANG

Pejamkan Mata, lalu mulai Tarik nafas, buang nafas lewat mulut perlahan. Lakukan lagi, focus pada ritme pernafasan. Lakukan sekali lagi, hingga kamu benar-benar merasa rileks (biarkan selama kira-kira 30 detik - 1 menit).

Kini bayangkan, dirimu baru tiba di stadion, kamu berjalan menuju ruang ganti dan mengganti pakaian seragam kebanggaan dengan nomor punggung yang biasa kamu pakai. Kamu begitu menikmati setiap momen di ruang ganti dan kamu benar-benar siap untuk masuk ke lapangan. Kamu berjalan ke lorong pemain. Di lorong pemain kamu mendengar suara ribuan pendukung tim kamu, Mereka bersorak sorai meneriakan nama mu dengan sekeras kerasnya untuk menyemangati kamu, Kamu berjalan menuju ke lapangan dan teriakan penonton begitu meriah, kamu telah benar-benar siap dan fokus dalam pertandingan. Kamu berpikir, bahwa inilah saatnya saya ingin memberikan penampilan terbaik untuk tim yang saya bela. Kamu benar-benar merasa yakin bisa tampil maksimal dalam pertandingan ini. Bayangkan, suara penonton yang begitu bergemuruh meneriakan yel-yel untuk tim kamu, membuat kamu benar-benar merasakan bahwa pertandingan tersebut sangat berharga sekali untukmu. Pertandingan tersebut menjadi momen pembuktian bahwa kamu adalah goal keeper yang tangguh. Kamu benar-benar merasa percaya diri dengan kemampuan yang kamu miliki. Bayangkan di tribun stadion tersebut kamu di tonton oleh orang-orang yang kamu cintai dan sayangi. Kamu tidak mau mengecewakan mereka yang telah jauh-jauh datang untuk menonton kamu dan tim mu bertanding.

Bayangkan, kini kamu sedang melakukan pemanasan, pemanasan yang kamu lakukan benar-benar enak dan maksimal. Kamu merasakan sentuhan bola yang sangat nyaman saat pemanasan dan kamu melakukannya dengan sungguh-sungguh. Setelah pemanasan kamu meminum air dan air tersebut membuat kamu fresh di lapangan. Kamu benar-benar siap dengan kondisi tubuh mu setelah melakukan pemanasan.

Bayangkan, tiba saatnya pertandingan di mulai. Kamu benar-benar merasa nyaman di lapangan. Kamu berkoordinasi dan berkomunikasi

dilapangan dengan pemain belakang. saat tim kamu menyerang, kamu melihat tim kamu benar-benar menguasai bola. Begitu fantastic. Bola di alirkan dari kaki ke kaki dan lawan begitu sulit merebutnya, begitupun sebaliknya ketika tim kamu bertahan saat itu kamu membuat tenang dan percaya teman teman mu akan kemampuan yang kamu miliki sebagai goal keeper. Saat serangan dilakukan oleh lawan dengan operan yang begitu berbahaya, ketika itu kamu dihadapkan pada tendangan striker lawan yang sangat berbahaya, Kamu sudah sangat siap untuk menangkap bola tersebut dan yaaa kamu berhasil menangkap bola tersebut dan mengamankan gawangmu. Seluruh isi stadion bersorak ketika kamu berhasil menangkap bola tersebut dan kamu berteriak yeaah.” ayo teman teman kita bias.” Bayangkan, ketika itu seluruh teman temanmu pun berteriak “ayooooo .”

Bayangkan, kamu benar benar rasakan dalam hati dan pikiranmu bahwa kamu bisa menangkap atau menepis setiap bola yang dilesatkan tim lawan. Kamu menghadapi moment penting waktu kamu berhasil menahklukkan seorang striker yang haus goal. Ketika striker lawan telah melewati pemain bertahan tim kamu, tiba saatnya kamu berhadapan satu lawan satu. Ia mulai melakukan gerakan gerakan yang ia miliki, mencoba untuk melewatimu, dan yaaaa kamu berhasil merebut bola tersebut dari striker lawan. Kamu dengan cukup tenang menyelamatkan bola tersebut. Bola kini dalam perlidunganmu lalu kamu mengoper ke temanmu yang berposisi sebagai pemain belakang. Kamu benar-benar percaya diri, membuat seluruh pemain yakin dan percaya akan kemampuanmu dalam menjaga gawang. Saat itulah, kamu berhasil membuat tim kamu benar benar merasa yakin, senang sekali dengan kemampuan yang kamu milki. Kamu juga membuat teman-temanmu yang lain begitu tenang dalam menguasai dan merebut bola.

Bayangkan, ketika itu seluruh penonton berteriak memanggil namamu karena kamu berhasil menepis setiap bola yang kamu hadapi. Saat penguasaan bola tim beralih berhasil direbut oleh tim lawan, mereka melakukan serangan dari sisi kanan pertahanan. Ketika itu, pemain sayap tim lawan menguasai bola dan berhasil melewati temanmu. Lalu bola tersebut di crossing, dan yaaa kamu berhasil menangkap bola tersebut dengan tangkapanmu, dan membuat teman-teman mu begitu tenang. kamu melewati babak pertama dengan baik.

Bayangkan, memasuki babak kedua kamu benar benar lebih percaya diri. Beberapa kali kamu mampu menangkap bola dengan baik. Kamu juga memberikan bola yang akurat ketika tim kamu memulai serangan dari bawah, ketengah, lalu memberikan operan ke striker. Tim kamu begitu menguasai pertandingan. Namun tiba saatnya moment dimana tim lawan melakukan serangan balik hingga melewati pemain tengah, Teman teman mu terlambat untuk kembali ke barisan pertahanan. 3 orang pemain lawan menyerang dan hanya tinggal satu orang pemain belakang. Ketika itu Lawanmu benar benar membuat panik barisan pertahanan, dan kamu tetap tenang. Bola di oper, dan lawan mencoba shooting. Kamu dengan cepat menepis bola tersebut dan mendapatkan bola tersebut hingga kembali dalam penguasaanmu. Lagi lagi, kamu berhasil menyelamatkan tim kamu dari kebobolan.... Tim lawan dan kamu mampu menunjukkan penampilan yang sangat baik pada pertandingan itu.

Begitu seterusnya. Kemampuan kamu sama bagusnya hingga waktu pertandingan berakhir, Kamu puas. Bukan hanya karena tim kamu menang, tapi juga karena kamu berhasil bermain dengan baik dan menunjukkan performance yang maksimal.

Tarik nafas..... Buang nafas perlahan dalam hitungan ke 3 kamu akan membuka mata 1.2.3. ya latihan visualisasi pemain penjaga gawang berakhir.

VISUALISASI PEMAIN BELAKANG

Pejamkan Mata, lalu mulai Tarik nafas, buang nafas lewat mulut perlahan. Lakukan lagi, focus pada ritme pernafasan. Lakukan sekali lagi, hingga kamu benar-benar merasa rileks (biarkan selama kira-kira 30 detik - 1 menit).

Kini Bayangkan dirimu baru tiba di stadion, Lalu kamu berjalan menuju ruang ganti dan mengganti pakaian seragam kebanggaan dengan nomor punggung yang biasa kamu pakai. Kamu begitu menikmati setiap momen di ruang ganti dan kamu benar-benar siap untuk masuk ke lapangan dengan seragam lengkap, Setelah itu, kamu berjalan ke lorong pemain. Saat di lorong pemain, kamu mendengar suara ribuan pendukung tim kamu. Mereka bersorak sorai meneriakan nama mu dengan sekeras kerasnya untuk menyemangati kamu. kamu berjalan menuju ke lapangan dan teriakan penonton begitu meriah, kamu benar-benar siap dan fokus dalam pertandingan. Kamu berpikir bahwa inilah saatnya saya ingin memberikan penampilan untuk tim yang saya bela. Kamu benar-benar merasa yakin bisa meredam serangan-serangan lawan dalam pertandingan ini. Bayangkan suara penonton yang begitu bergemuruh meneriakan yel-yel untuk tim kamu, membuat kamu benar-benar merasakan bahwa pertandingan tersebut sangat berharga sekali untukmu pertandingan ini menjadi momen pembuktian bahwa kamu adalah pemain belakang yang tangguh, Kamu benar-benar merasa percaya diri dengan kemampuan yang kamu miliki. Bayangkan di tribun stadion tersebut kamu di tonton oleh orang-orang yang kamu cintai dan sayangi, Kamu tidak mau mengecewakan mereka yang telah jauh-jauh datang untuk menonton kamu dan tim mu bertanding.

Bayangkan, kini kamu sedang melakukan pemanasan. Pemanasan yang kamu lakukan benar-benar enak dan maksimal, kamu merasakan sentuhan bola yang sangat nyaman saat pemanasan dan kamu melakukannya dengan sungguh-sungguh, Setelah pemanasan kamu meminum air dan air tersebut membuat kamu begitu fresh di lapangan, Kamu benar-benar siap dengan kondisi tubuh mu setelah melakukan pemanasan.

Bayangkan, tiba saatnya pertandingan di mulai, Kamu benar-benar merasa nyaman di lapangan tersebut. Kamu berkoordinasi dan berkomunikasi dilapangan dengan pemain lain, Saat tim kamu menyerang, tim kamu benar-benar menguasai bola. Begitu fantastik bola di alirkan dari kaki ke kaki, dan lawan begitu sulit merebutnya. Begitupun sebaliknya, ketika tim kamu bertahan, kamu membuat teman teman mu percaya akan kemampuan yang kamu miliki sebagai pemain bertahan, Saat serangan dilakukan oleh lawan dengan operan yang begitu berbahaya, ketika itu kamu behadapan dengan striker lawan yang sangat berbahaya. Kamu sudah sangat siap untuk merebut bola tersebut. kamu benar-benar tanamkan dalam hati dan pikiranmu bahwa kamu bisa merebut setiap bola yang akan kamu hadapi. Ketika itu, striker lawan mulai melakukan gerakan gerakan yang ia miliki, mencoba untuk melewatimu, dan yaaaa kamu berhasil merebut bola tersebut dari striker lawan. Kamu dengan cepat mengoper ke temanmu yang berposisi sebagai pemain tengah. kamu benar-benar percaya diri. Kamu membuat barisan pertahanan tim kamu begitu kuat, kamu merasa yakin sekali dengan kemampuan yang kamu milki, Kamu juga membuat teman temanmu yang lain begitu tenang dalam menguasai dan merebut bola.

Bayangkan, ketika itu seluruh penonton berteriak memanggil namamu karena kamu berhasil menghalau setiap bola yang kamu hadapi. Tiba moment dimana penguasaan bola tim kamu berhasil direbut oleh tim lawan. Mereka melakukan serangan dari sisi kanan pertahanan. Ketika itu, pemain sayap tim lawan menguasai bola dan berhasil melewati temanmu, Bola tersebut di crossing dan yaaa kamu berhasil menghalau bola tersebut dengan sundulan mu. Peristiwa itu membuat teman-teman mu begitu tenang dalam menguasai dan merebut bola.. dan kamu melewati babak pertama dengan baik.

Bayangkan, memasuki babak kedua kamu benar benar lebih percaya diri. Beberapa kali kamu mampu merebut bola dengan baik dengan memberikan passing yang juga akurat. Ketika itu, tim kamu memulai serangan dari bawah ketengah lalu memberikan operan ke striker. Tim kamu begitu menguasai pertandingan. Namun tiba saat dimana tim lawan melakukan serangan balik, hingga melewati pemain tengah. Teman teman mu terlambat untuk kembali ke barisan pertahanan, 3 orang pemain lawan menyerang, dan hanya tinggal kamu dan kiper saat itu

Lawanmu benar benar membuat panik barisan pertahanan, tapi kamu tetap tenang. Ketika bola itu di oper dan lawan mencoba shooting, kamu dengan cepat memblok dan mendapatkan bola tersebut, hingga kembali dalam penguasaan timmu. Lagi lagi, kamu berhasil menyelamatkan tim kamu dari kebobolan. Kamu mampu menunjukkan penampilan yang sangat baik pada pertandingan itu.

Begitu seterusnya. Kemampuan kamu sama bagusnya hingga waktu pertandingan berakhir, Kamu puas. Bukan hanya karena tim kamu menang, tapi juga karena kamu berhasil bermain dengan baik dan menunjukan performance yang maksimal.

Tarik nafas..... Buang nafas perlahan dalam hitungan ke 3 kamu akan membuka mata 1.2.3. ya latihan visualisasi pemain wing belakang berakhir.

VISUALISASI PEMAIN TENGAH,

Pejamkan Mata, lalu mulai Tarik nafas, buang nafas lewat mulut perlahan. Lakukan lagi, focus pada ritme pernafasan. Lakukan sekali lagi, hingga kamu benar-benar merasa rileks (biarkan selama kira-kira 30 detik - 1 menit).

Kini bayangkan dirimu baru tiba di stadion lalu kamu berjalan menuju ruang ganti dan mengganti pakaian seragam kebanggaan dengan nomor punggung yang biasa kamu pakai. Kamu begitu menikmati setiap momen di ruang ganti dan kamu benar-benar siap untuk masuk ke lapangan. Kamu berjalan ke lorong pemain. Saat di lorong pemain, kamu mendengar suara ribuan pendukung tim kamu Mereka bersorak sorai meneriakan nama mu dengan sekeras kerasnya untuk menyemangati. Setelah itu, kamu berjalan menuju ke lapangan dan teriakan penonton begitu meriah. Kamu benar-benar siap dan fokus dalam menghadapi pertandingan, Kamu berpikir bahwa inilah saatnya saya ingin memberikan penampilan terbaik untuk tim saya Kamu benar-benar merasa yakin bisa tampil maksimal dalam pertandingan ini. bayangkan suara penonton yang begitu bergemuruh meneriakan yel-yel untuk tim kamu. Kamu benar-benar merasakan bahwa pertandingan tersebut sangat berharga sekali dan menjadi momen pembuktian bahwa kamu adalah pemain tengah yang tangguh. Kamu benar-benar merasa percaya diri dengan kemampuan yang kamu miliki. Bayangkan di tribun stadion tersebut orang-orang yang kamu cintai dan sayangi sedang menonton Kamu tidak mau mengecewakan mereka yang telah jauh-jauh datang untuk menonton kamu dan tim mu bertanding.

Bayangkan kini kamu sedang melakukan pemanasan. Pemanasan yang kamu lakukan benar-benar enak dan maksimal. Kamu merasakan sentuhan bola yang sangat nyaman saat pemanasan, dan kamu melakukannya dengan sungguh-sungguh. Setelah pemanasan, kamu meminum air dan air tersebut membuat kamu begitu fresh di lapangan dan, Kamu benar-benar siap dengan kondisi tubuh mu setelah melakukan pemanasan

Bayangkan tiba saatnya pertandingan di mulai. Kamu benar-benar merasa nyaman di lapangan. Kamu berkoordinasi dan berkomunikasi dilapangan dengan pemain lain. Saat tim kamu menyerang, tim kamu benar-

benar menguasai bola begitu fantastic. Bola di alirkan dari kaki ke kaki dan lawan begitu sulit merebutnya. Begitupun sebaliknya. Ketika tim kamu bertahan, kamu membuat teman teman mu percaya akan kemampuan yang kamu miliki sebagai pemain tengah.

Bayangkan, teriakan penonton yang begitu meriah Kamu benar benar telah siap dan fokus dalam pertandingan tersebut. Kamu berfikir bahwa inilah saatnya saya ingin menciptakan peluang dan memberikan assist untuk mencetak gol kamu tak kenal lelah dilapangan tenang dalam menyerang maupun pada saat bertahan. kamu begitu mobile, kamu selalu bergerak kesana-kemari untuk me nsupport teman yang lain jika sedang dalam kesulitan.

Bayangkan ketika itu kamu tak kenal lelah dalam berlari, mencari bola, Kamu terus berusaha memberikan yang terbaik untuk tim kamu. Kamu benar-benar menikmati pertandingan dan ingin memberikan yang terbaik untuk tim yang kamu bela, Kamu juga ingin membuat bangga orang yang kamu cintai orang tuamu, kakak, adik serta teman teman sepermainanmu.

Bayangkan, dalam posisi yang sulit dan tertekan oleh serangan lawan, kamu mampu mengangkat semangat tim, Kamu mencoba membuat teman teman kamu memberikan kemampuan terbaik dilapangan. Tiba saatnya ketika itu kamu mendapat operan dari temanmu dengan sentuhan bola yang baik kamu dapat mengontrol bola tersebut sehingga bola benar benar dalam penguasaanmu saat itu kamu melihat posisi temanmu yang menjadi striker begitu bebas tanpa kawalan dari pemain belakang lawan kamu lalu mengoper dengan penuh keyakinan bahwa bola tersebut sampai ke temanmu dengan kemampuan passingmu yang baik, kamu mampu melakukannya. dan ya bola tersebut berhasil dikuasai temanmu Bola langsung dishooting sehingga membuahkan gol dan merubah kedudukan tim kamu menjadi 1-0. Hal itu mebuat kamu benar-benar senang.

Bayangkan, saat pertandingan dilanjutkan kembali, kamu merasakan teman temanmu lebih bersemangat dan begitu menikmati pertandingan. Tiba saatnya kamu mendapatkan bola lagi dari temanmu, ketika itu kamu membuat gerakan indah melewati 2 orang pemain lawan. Kamu memberikan umpan kepada striker diatas kepala pemain belakang lawan dengan teknik chip. pemain belakang tersebut tidak mampu merebut bola, dan akhirnya

bola jatuh memantul tepat didepan kaki temanmu Bola tersebut berhasil dimanfaatkan dengan tendangan voli dan kamupun berteriak gol Dan itu adalah umpan terindah yang pernah kamu lakukan. Kedudukan menjadi 2-0.

Begitu seterusnya. Kemampuan kamu sama bagusnya hingga waktu pertandingan berakhir, Kamu puas. Bukan hanya karena tim kamu menang, tapi juga karena kamu berhasil bermain dengan baik dan menunjukkan performance yang maksimal.

Tarik nafas..... Buang nafas perlahan dalam hitungan ke 3 kamu akan membuka mata 1.2.3. ya latihan visualisasi pemain tengah berakhir.

VISUALISASI PEMAIN WING

Pejamkan Mata, lalu mulai Tarik nafas, buang nafas lewat mulut perlahan. Lakukan lagi, focus pada ritme pernafasan. Lakukan sekali lagi, hingga kamu benar-benar merasa rileks (biarkan selama kira-kira 30 detik - 1 menit).

Kini bayangkan dirimu baru tiba di stadion, Kamu berjalan menuju ruang ganti dan mengganti pakaian seragam kebanggaan dengan nomor punggung yang biasa kamu pakai. Kamu begitu menikmati setiap momen di ruang ganti dan kamu benar-benar siap untuk masuk ke lapangan kemudian Kamu berjalan ke lorong pemain, saat kamu mendengar suara ribuan pendukung tim kamu bersorak sorai meneriakan nama mu dengan sekeras kerasnya untuk menyemangati. Setelah itu kamu berjalan menuju ke lapangan dan teriakan penonton begitu meriah dan bergemuruh di seluruh isi stadion Kamu benar-benar dan siap fokus dalam menghadapi pertandingan. Kamu berpikir bahwa inilah saatnya saya ingin memberikan penampilan terbaik untuk tim yang saya bela. Kamu benar-benar merasa yakin bisa tampil maksimal dalam pertandingan ini. Bayangkan suara penonton yang bergemuruh meneriakan yel-yel untuk tim kamu yang membuat kamu benar-benar merasakan bahwa pertandingan tersebut sangat berharga sekali untukmu pertandingan ini menjadi momen pembuktian bahwa kamu adalah pemain wing back yang tangguh kamu benar-benar merasa percaya diri dengan kemampuan yang kamu miliki. bayangkan di tribun stadion tersebut, orang tuamu orang-orang yang kamu cintai dan sayangi sedang menonto Kamu tidak mau mengecewakan mereka yang telah jauh-jauh datang untuk menonton kamu dan tim mu bertanding.

Bayangkan kini kamu sedang melakukan pemanasan , Pemanasan yang kamu lakukan benar-benar nyaman dan maksimal. Kamu merasakan sentuhan bola yang sangat nyaman saat pemanasan dan kamu melakukannya dengan sungguh-sungguh dan fokus. Setelah pemanasan, kamu meminum air dan air tersebut membuat kamu begitu fresh di lapangan. Kamu benar-benar siap dengan kondisi tubuh mu setelah melakukan pemanasan

Bayangkan tiba saatnya pertandingan di mulai, Kamu benar-benar merasa nyaman di lapangan tersebut, Kamu berkoordinasi dan

berkomunikasi dilapangan dengan pemain lain. Saat tim kamu menyerang, tim kamu benar-benar menguasai bola. Begitu fantastik. Bola di alirkan dari kaki ke kaki dan lawan begitu sulit merebutnya, Begitupun sebaliknya, ketika tim kamu bertahan, saat itu kamu membuat teman teman mupercaya akan kemampuan yang kamu miliki sebagai pemain belakang.

Bayangkan teriakan penonton yang begitu meriah dan kamu benar benar telah siap dan fokus dalam pertandingan tersebut. Kamu berfikir bahwa inilah saatnya saya ingin menciptakan peluang dan memberikan umpan untuk mencetak gol, Kamu tak kenal lelah dalam menyerang maupun pada saat bertahan, Sama-sama baiknya. Kamu begitu mobile, kamu selalu bergerak kedepan untuk membantu penyerangan dan kamu sangat disiplin. Saat timmu diserang balik, kamu cepat-cepat bergegas untuk kembali ke posisimu sebagai pemain belakang.

Bayangkan ketika itu kamu tak kenal lelah dalam berlari, memberikan umpan untuk pemain depan, Kamu terus berusaha memberikan yang terbaik untuk tim kamu. Kamu benar benar menikmati pertandingan dan ingin memberikan yang terbaik untuk tim yang kamu bela. Kamu juga ingin membuat bangga orang yang kamu cintai, orang tuamu, kakak, adik serta teman teman sepermainanmu.

Bayangkan dalam posisi yang sulit dan tertekan oleh serangan lawan, kamu mampu mengangkat semangat tim dan mencoba membuat teman teman kamu meberikan kemampuan terbaik dilapangan. Tiba saatnya ketika itu, kamu mendapat operan dari temanmu dengan sentuhan bola yang baik. Kamu dapat mengontrol bola tersebut sehingga bola benar benar dalam penguasaanmu. Kamu berlari kedepan untuk memberikan umpan melihat posisi temanmu yang menjadi striker, dia begitu bebas tanpa kawalan dari pemain belakang lawan, Kamu mengumpan lambung tinggi dengan penuh keyakinan bahwa bola tersebut sampai ke temanmu dengan kemampuanmu mengkrosing yang baik, kamu mampu melakukannya, dan ya bola tersebut berhasil dikuasai temanmu, Bola langsung diheading sehingga membuahkan gol dan merubah kedudukan tim kamu menjadi 1-0 peristiwa itu membuat kamu benar-benar senang.

Bayangkan, saat pertandingan dilanjutkan kembali kamu merasakan teman temanmu lebih bersemangat dan begitu menikmati pertandingan. Tiba

saatnya kamu mendapatkan bola lagi dari temanmu. Ketika itu, kamu membuat gerakan indah melewati 2 orang pemain lawan. Kamu lalu memberikan umpan lambung lagi kepada striker diatas kepala pemain belakang lawan dengan teknik crossing yang sangat baik. pemain belakang lawan tidak mampu menyundul bola tersebut, sehingga bola sampai pas ke teman satu tim mu. Umpan yang sangat baik bola langsung di heading kearah pojok kanan kiper dengan derasnya. Kamupun berteriak golll Dan itu adalah umpan terindah yang pernah kamu lakukan untuk timmu. Kini kedudukan menjadi 2-0.

Begitu seterusnya. Kemampuan kamu bertahan maupun mengoper bola sama bagusnya hingga waktu pertandingan berakhir, Kamu puas. Bukan hanya karena tim kamu menang, tapi juga karena kamu berhasil bermain dengan baik dan menunjukkan performance yang maksimal.

Tarik nafas..... Buang nafas perlahan dalam hitungan ke 3 kamu akan membuka mata 1.2.3. ya latihan visualisasi pemain wing back berakhir.

VISUALISASI PEMAIN DEPAN.

Pejamkan Mata, lalu mulai Tarik nafas, buang nafas lewat mulut perlahan. Lakukan lagi, focus pada ritme pernafasan. Lakukan sekali lagi, hingga kamu benar-benar merasa rileks (biarkan selama kira-kira 30 detik - 1 menit).

Kini bayangkan dirimu baru tiba di stadion. kamu berjalan menuju ruang ganti dan mengganti pakaian seragam kebanggaan dengan nomor punggung yang biasa kamu pakai. Kamu begitu menikmati setiap momen di ruang ganti dan kamu benar-benar siap untuk masuk ke lapangan. Kamu berjalan ke lorong pemain. Saat di lorong pemain kamu mendengar suara ribuan pendukung tim kamu. Mereka bersorak sorai meneriakan nama mu dengan sekeras kerasnya untuk menyemangati. Kamu berjalan menuju ke lapangan dan teriakan penonton begitu meriah. Kamu benar-benar siap dan fokus dalam pertandingan. Kamu berpikir bahwa inilah saatnya saya ingin menciptakan gol untuk tim saya. Kamu benar-benar merasa yakin bisa mencetak goal dalam pertandingan ini. Bayangkan suara penonton yang begitu bergemuruh, meneriakan yel-yel untuk tim kamu. Kamu benar-benar merasakan bahwa pertandingan tersebut sangat berharga sekali untukmu. Pertandingan ini menjadi momen pembuktian bahwa kamu adalah striker yang haus gol. Kamu benar-benar merasa percaya diri dengan kemampuan yang kamu miliki. Bayangkan di tribun stadion tersebut orang-orang yang kamu cintai dan kamu sayangi sedang menonton. Kamu tidak mau mengecewakan mereka yang telah jauh-jauh datang untuk menonton kamu dan tim mu bertanding.

Bayangkan kini kamu sedang melakukan pemanasan, Pemanasan yang kamu lakukan benar-benar enak dan maksimal. Kamu merasakan sentuhan bola yang sangat nyaman saat pemanasan, dan kamu melakukannya dengan sungguh-sungguh. setelah pemanasan, kamu meminum air. Air tersebut membuat kamu fresh di lapangan, dan kamu benar-benar siap dengan kondisi tubuh mu setelah melakukan pemanasan

Bayangkan tiba saatnya pertandingan di mulai. Kamu benar-benar merasa nyaman di lapangan. Kamu berkoordinasi dan berkomunikasi dilapangan dengan pemain lain. Saat tim kamu menyerang, tim kamu benar-benar menguasai bola. begitu fantastic. Bola di alirkan dari kaki ke kaki dan lawan begitu sulit merebutnya. Kamu melakukan operan ke pemain sayap dan

kamu berlari ketiang gawang sementara wing bek bersiap untuk memberikan umpan crossing. Kamu berpikir kamu mampu mendapatkan bola tersebut dan melakukan heading crossing. Kamu mengambil ancang-ancang untuk melompat, dan yaaaa..... kamu berhasil menanduk bola tersebut kedalam gawang, tepat dipojok kanan. Seluruh isi stadion bersorak dan kamu begitu senang kamu pun berteriak.... Gool. 1 gol telah kamu ciptakan untuk tim kamu ...

Bayangkan, Setelah itu kamu melanjutkan pertandingan setelah mencetak gol pertama kamu masih terus ingin mencetak gol kembali, Kamu begitu energik. Kamu akan kembali membuktikan bahwa kamu mampu mencetak gol yang kedua dan gol itu kamu persembahkan untuk orang-orang yang selama ini menilaimu kamu dengan sebelah mata, Tiba saatnya bola itu jatuh dikaki pemain tengah, Saat itu posisi kamu benar-benar bebas dari penjagaan. Teman kamu melihat posisimu begitu bebas tanpa lawan, dan dia memberikan umpan terobosan disebelah kanan pertahanan lawan. Temanmu melakukan passing, dan kamu berhasil mengontrol bola tersebut dengan baik. Saat itu kamu hanya berhadapan dengan penjaga gawang lawan. Bola kamu dribbling, dan kiper lawan mencoba menghadangmu. Namun kamu berhasil mengecoh melewati kiper tersebut dengan teknik yang sering kamu lakukan. Dengan nyaman dan tenang kamu berhasil mencetak gol!!!! Dua gol sudah kamu ciptakan untuk tim kamu. Kamu berhasil membuktikan pada orang-orang yang menganggap kamu remeh. Kamu tersenyum dengan manis sekali atas gol itu

Bayangkan, ketika itu tim kamu unggul 2 gol yang diciptakan olehmu. Kamu benar-benar merasa senang dalam pertandingan tersebut. Kamu masih yakin bisa mencetak gol kembali dalam pertandingan ini. Pertandingan berlangsung begitu meriah, saling serang antara tim kamu dengan tim lawanmu. Ketika itu kesempatan menyerang kembali berada pada tim kamu, bola sedang dikuasai temanmu.

Kamu berteriak berusaha meminta bola tersebut agar dipassing kepadamu. Temanmu memberikan bola itu pas sekali untukmu, saat itu posisimu sedang berada diluar kotak penalty. Kamu melakukan kombinasi satu dua dan,.... Shooting yang begitu keras, dan yaa goollll. Tendangan kerasmu tak mampu dibendung oleh kiper lawan. kamu melakukan sujud syukur lalu memberikan lambaian tangan kepada orang tua dan keluargamu.

Kamu berhasil membuat gol untuk orang yang kamu paling sayang dan kamu cintai.

Begitu seterusnya. Kemampuan kamu menyerang maupun mengoper bola sama bagusnya hingga waktu pertandingan berakhir, Kamu puas. Bukan hanya karena tim kamu menang, tapi juga karena kamu berhasil bermain dengan baik dan menunjukkan performance yang maksimal.

Tarik nafas..... Buang nafas perlahan dalam hitungan ke 3 kamu akan membuka mata 1.2.3. ya latihan visualisasi pemain penyerang berakhir.

LAMPIRAN 7
FOTO-FOTO KEGIATAN
PENELITIAN



Foto. kegiatan penelitian Sesi 1 (Pengenalan)



Foto kegiatan penelitian Sesi 2 (Goal Setting)



Foto Kegiatan pelatihan Sesi 3 (Materi Relaksasi)



Foto kegiatan pelatihan sesi 4 (Materi Relaksasi lanjutan)

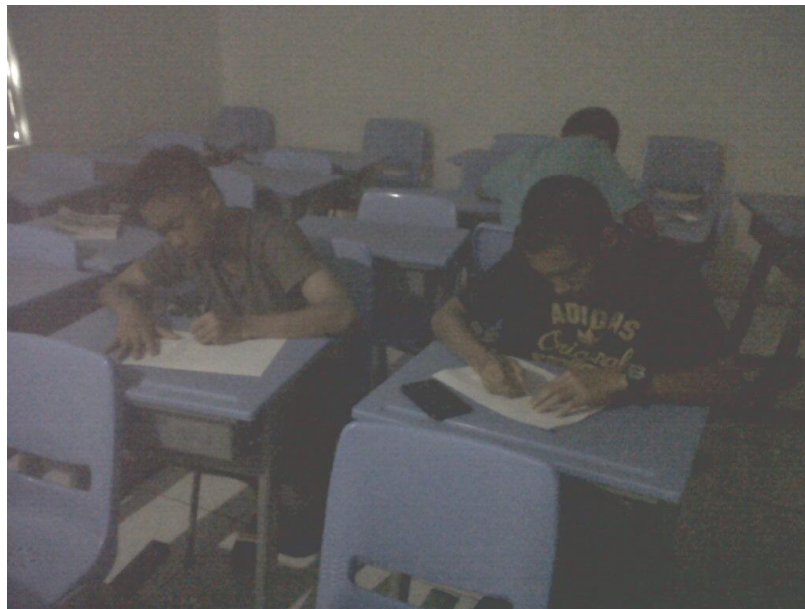


Foto kegiatan penelitian Sesi 5 (Visualisasi)



Foto kegiatan Sesi 6 (Visualisasi Lanjutan)



Foto kegiatan sesi 7 (evaluasi pertandingan bersama pelatih)



Foto kegiatan sesi 8 (Visualisasi Pertandingan)



Foto Kegiatan Sesi 9 (Visualisasi Pertandingan)



Foto Kegiatan Sesi 10 (Visualisasi Pertandingan)



Foto Kegiatan Sesi 11 (Visualisasi Pertandingan saat makan siang)



Foto Kegiatan Sesi 12 (pengisian kuesioner)