



LAMPIRAN - LAMPIRAN



ALAT UKUR PENELITIAN

Lembar Identitas

I. Identitas

Nama :

Masa Latihan :

II. Petunjuk Pengerjaan

Pada skala ini ada beberapa pernyataan yang akan Anda jawab. Sebelum menjawab, ada beberapa hal yang perlu Anda perhatikan, yaitu:

1. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti dan jawablah dengan sejujur-jujurnya.
2. Skala ini bukanlah suatu tes. Jadi, tidak ada jawaban yang **BENAR** atau **SALAH**.
3. Sebaiknya jawaban bersifat spontan dan tidak berdasarkan atas apa yang dianggap wajar. Jawaban yang Anda berikan adalah jawaban yang sesuai dengan keadaan diri Anda.
4. Pilihlah salah satu dari lima pilihan jawaban yang tersedia dengan memberikan tanda "X" pada tempat yang tersedia. Adapun pilihan jawaban yang diberikan adalah :
SS : apabila pernyataan tersebut "Sangat Sesuai" dengan keadaan diri anda.
S : apabila pernyataan tersebut "Sesuai" dengan keadaan diri anda.
TS : apabila pernyataan tersebut "Tidak Sesuai" dengan keadaan diri anda.
STS : apabila pernyataan tersebut "Sangat Tidak Sesuai" dengan keadaan diri anda.
5. Bila Anda merasa jawaban yang Anda berikan tidak sesuai dengan keadaan Anda dan Anda ingin menggantinya, berilah tanda "=" pada jawaban yang tidak sesuai dan berilah tanda "X" pada jawaban yang sesuai dengan diri Anda.

Misal :

SS	S	TS	STS
	=	X	

6. Jawablah seluruh pernyataan yang ada. Teliti kembali setelah menjawab.
7. Jangan sampai ada pernyataan yang terlewat.
8. Terima kasih atas kesediaannya mengerjakan skala ini.

-----SELAMAT MENGERJAKAN-----

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya tidak pernah terburu-buru saat melakukan aktivitas serangan.				
2	Saya tidak dapat memanfaatkan kesempatan menyerang seefektif mungkin.				
3	Dalam keadaan tersudut (serangan lawan), saya dapat dengan segera menangkis.				
4	Saya tidak dapat mengeluarkan ketrampilan beladiri dengan tepat saat dalam keadaan tersudut.				
5	Saya yakin dapat menyelesaikan setiap pertandingan dengan baik.				
6	Saya selalu terpacu pada kekalahan masa lalu.				
7	Saya semakin bersemangat ketika dihadapkan pada lawan yang sulit.				
8	Saya merasa lelah ketika sampai pada detik-detik akhir pertandingan.				
9	Pengenalan terhadap latar belakang lawan saya lakukan untuk menerapkan strategi yang tepat.				
10	Saya tidak pernah memperhatikan kelemahan lawan sewaktu bertanding.				
11	Saya dapat dengan tidak sengaja mengendalikan pukulan yang sia-sia.				
12	Refleks yang saya lakukan bukan karena hasil dari latihan				

13	Ejekan-ejekan penonton membuat saya ragu untuk menyerang.				
14	Ketika bertanding, pukulan dan tendangan saya lakukan dengan sangat efektif.				
15	Saya tidak merasa tenang ketika dihadapkan pada suatu pertandingan.				
16	Tubuh saya mengalami ketegangan saat masuk ke dalam ring.				
17	Saya percaya dengan kemampuan beladiri yang saya miliki.				
18	Sulit bagi saya untuk menghadapi lawan dengan nama besar.				
19	Saya dapat melakukan gerakan kuncian secara harmonis.				
20	Mental bertanding saya saat ini belum siap.				
21	Dalam setiap pertandingan saya ingin meng-KO lawan.				
22	Saya dapat dengan cepat merubah pola serangan ketika menghadapi lawan yang sulit.				
23	Saya tidak sadar ketika lawan menyerang titik lemah saya.				
24	Kombinasi gerakan pukulan, tendangan, dan kuncian yang saya lakukan seolah-olah berjalan sendiri.				
25	Saya tidak dapat melakukan teknik-teknik serangan bawah dengan benar.				
26	Rasa sakit akibat serangan lawan tidak				

	membuat saya merasa terhalang.				
27	Saya tidak tertekan, ketika berhadapan dengan lawan yang tangguh.				
28	Setiap melakukan serangan saya selalu terburu-buru.				
29	Saya dapat dengan mudah melakukan kombinasi teknik beladiri.				
30	Saya mengalami kesulitan dalam mengeluarkan teknik-teknik beladiri.				
31	Saya tidak pernah ragu dalam memberikan serangan terhadap lawan.				
32	Fisik dan mental saya telah siap untuk bertanding.				
33	Saya tidak dapat melakukan gerakan kuncian dengan selaras.				
34	Emosi saya berapi-api saat masuk dalam pertandingan				
35	Saya peka terhadap kondisi kelelahan lawan sehingga dapat dengan segera menyerang.				
36	Saya tidak dapat mengetahui pola serangan lawan.				
37	Setiap gerakan yang saya keluarkan secara tidak sengaja dikendalikan oleh semangat saya.				
38	Beban latihan yang berat tidak membuat saya malas latihan.				
39	Pikiran saya terganggu ketika mendengar nama besar lawan.				



DATA UJICOBA

PENAMPILAN PUNCAK

No.	X01	X02	X03	X04	X05	X06	X07	X08	X09	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17
1	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2
2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	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	3
4	3	2	3	4	3	2	2	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3
5	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3
6	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3
7	2	2	4	1	3	3	3	2	3	4	2	1	2	2	4	4	3
8	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3
9	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
10	4	4	4	3	4	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3
11	3	3	4	3	3	2	3	3	4	4	3	3	2	4	4	4	3
12	4	4	3	4	3	2	2	2	2	3	4	1	2	3	2	4	2
13	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3
14	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2
15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
16	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3
17	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3
18	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3
19	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3
20	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
21	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2
22	2	2	2	2	3	1	3	3	3	3	2	3	3	2	4	2	3
23	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2
24	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2
25	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2
26	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3
27	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3
28	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
29	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
30	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2

PENAMPILAN PUNCAK

No.	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	X28	X29	X30	X31	X32	X33	X34
1	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3
2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2
3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3
4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	4	3	3	4	3
5	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3
6	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
7	1	4	2	3	1	3	1	2	2	4	3	4	3	4	4	3	3
8	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2
9	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	1	2	3
10	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
11	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3
12	2	3	4	3	2	3	3	4	3	2	3	4	4	2	2	2	3
13	2	2	4	3	3	4	3	2	3	2	4	3	4	4	3	3	2
14	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2
15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
16	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
17	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
18	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3
19	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2
20	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2
21	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3
22	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2
23	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3
24	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3
25	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3
26	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2
27	3	3	2	2	2	3	2	2	4	3	3	2	3	2	3	2	2
28	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	4	3	3
29	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	2	3	3
30	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	3

PENAMPILAN PUNCAK

No.	X35	X36	X37	X38	X39	X40	X41	X42	X43	X44	X45	X46	X47	X48	PP
1	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	127
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	146
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	141
4	3	2	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	151
5	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	4	3	4	3	159
6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	148
7	2	2	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	136
8	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	126
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	2	3	129
10	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	157
11	3	3	3	2	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	143
12	2	4	4	4	4	4	3	2	4	4	2	2	4	3	142
13	4	2	3	2	4	3	3	2	3	4	4	3	3	2	144
14	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	114
15	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	145
16	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	140
17	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	136
18	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	129
19	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	121
20	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	105
21	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	118
22	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	117
23	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	126
24	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	129
25	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	127
26	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	130
27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	131
28	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	132
29	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	133
30	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	137

The logo of Universitas Katolik Soegijapranata is a yellow shield-shaped emblem with a scalloped border. Inside the shield, there is a stylized white and yellow figure resembling a flame or a flower, with a book at its base. The text "UNIVERSITAS KATOLIK" is written in a semi-circle at the top, and "SOEGIJAPRANATA" is written in a semi-circle at the bottom.

VALIDITAS DAN RELIABILITAS

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Item-total Statistics Penampilan Puncak (1)

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
X01	131.1667	148.3506	.5196	.9119
X02	131.2333	149.3575	.4734	.9124
X03	131.0000	150.6897	.4585	.9127
X04	131.0667	148.8920	.4848	.9123
X05	131.1333	150.7402	.4163	.9131
X06	131.4667	153.7057	.1701*	.9155
X07	131.3333	153.6782	.1784*	.9153
X08	131.1667	147.3851	.5344	.9117
X09	131.1667	147.8678	.5037	.9120
X10	130.9333	151.1678	.5020	.9126
X11	131.2000	150.2345	.4823	.9125
X12	131.2333	148.9437	.3853	.9136
X13	131.3333	150.6437	.3594	.9136
X14	131.3333	151.0575	.3717	.9135
X15	131.2667	153.0989	.1643*	.9161
X16	131.0000	148.0690	.5346	.9118
X17	131.2667	151.0989	.4478	.9129
X18	131.3000	149.5276	.4011	.9132
X19	131.1667	153.7299	.2068*	.9149
X20	131.1333	150.0506	.4703	.9126
X21	131.0000	150.5517	.4702	.9126
X22	131.3333	150.6437	.4025	.9132
X23	131.1333	150.2575	.4541	.9127
X24	131.1000	148.0241	.4800	.9123
X25	131.2333	150.5299	.4418	.9128
X26	131.2000	152.1655	.2518*	.9148
X27	131.1333	149.4989	.4557	.9126
X28	131.2667	147.6506	.6546	.9108
X29	131.2000	148.7862	.4759	.9124
X30	131.1333	148.1885	.4971	.9121
X31	131.1333	148.5333	.4747	.9124
X32	131.1667	152.3506	.2034*	.9157
X33	131.2667	149.3747	.4611	.9126
X34	131.2667	151.7195	.3928	.9133
X35	131.2333	149.4264	.4685	.9125
X36	131.2667	150.0644	.4128	.9131
X37	131.0000	150.8276	.4468	.9128
X38	131.2000	152.3034	.2724*	.9144
X39	131.0333	148.5851	.5290	.9119
X40	131.1000	149.1966	.4961	.9122
X41	131.1333	149.4299	.5192	.9121

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

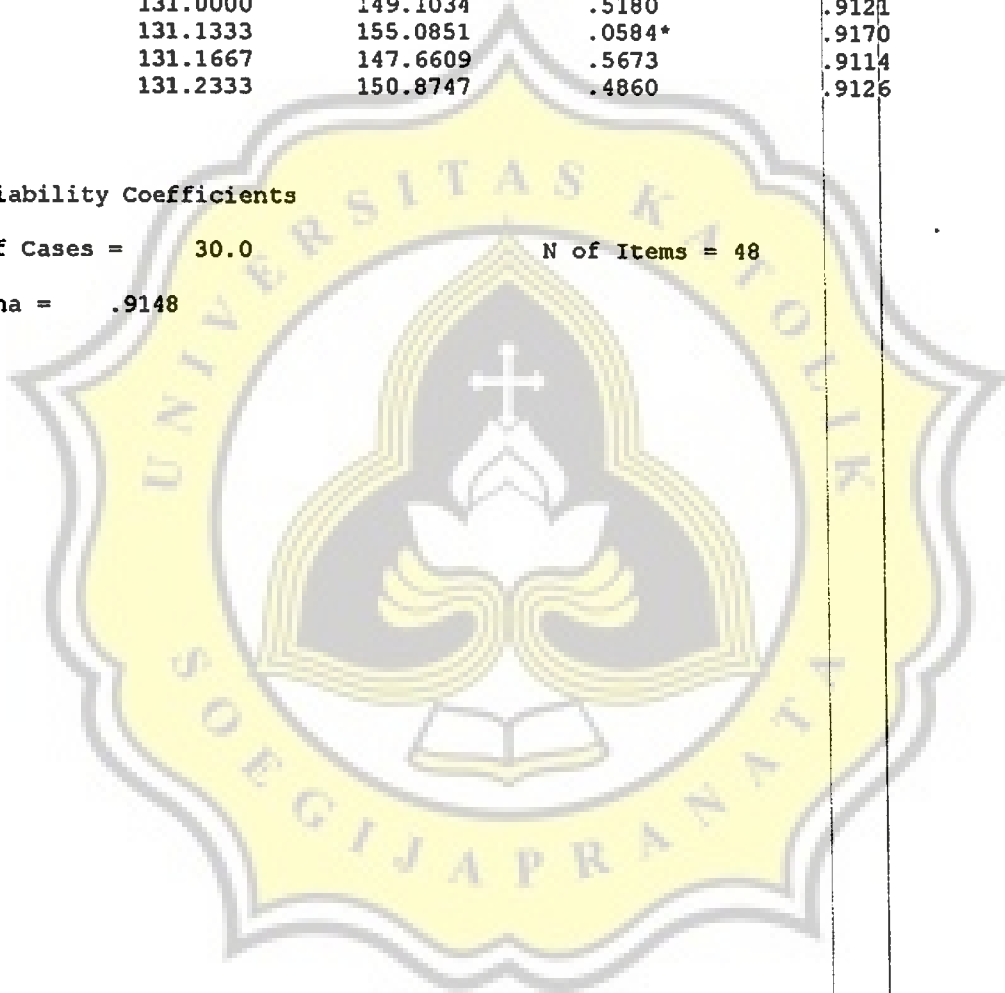
Item-total Statistics Penampilan Puncak (1)

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
X42	131.2000	155.8897	.0106*	.9174
X43	131.2333	150.8747	.4143	.9131
X44	131.0333	146.9989	.5827	.9112
X45	131.0000	149.1034	.5180	.9121
X46	131.1333	155.0851	.0584*	.9170
X47	131.1667	147.6609	.5673	.9114
X48	131.2333	150.8747	.4860	.9126

Reliability Coefficients

N of Cases = 30.0 N of Items = 48

Alpha = .9148



RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Item-total Statistics Penampilan Puncak (2)

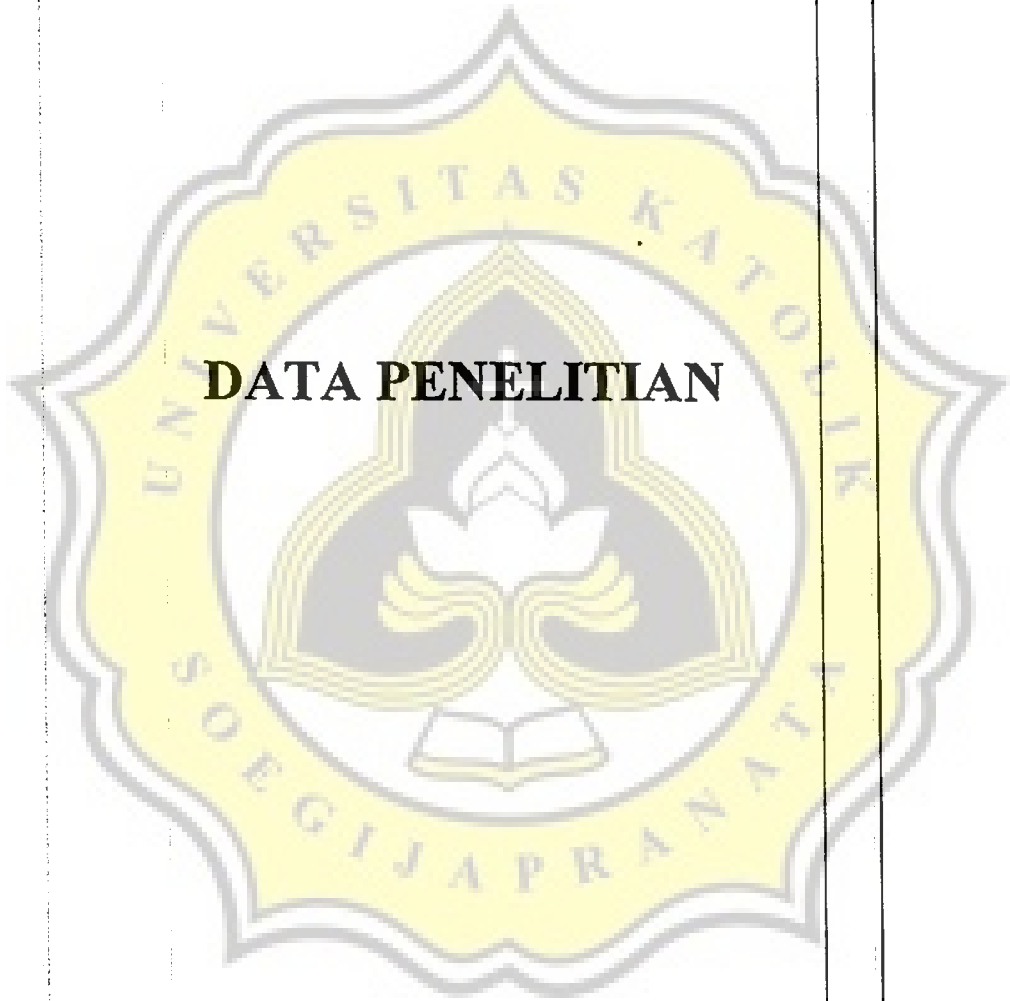
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
X01	106.6000	125.2828	.5937	.9242
X02	106.6667	126.6437	.5166	.9251
X03	106.4333	129.0126	.4053	.9261
X04	106.5000	125.7069	.5646	.9245
X05	106.5667	128.7368	.3942	.9262
X08	106.6000	125.9034	.4977	.9253
X09	106.6000	126.2483	.4739	.9256
X10	106.3667	129.2057	.4665	.9257
X11	106.6333	126.8609	.5858	.9245
X12	106.6667	126.0920	.4290	.9263
X13	106.7667	128.3230	.3635	.9267
X14	106.7667	128.1161	.4242	.9260
X16	106.4333	126.0471	.5316	.9249
X17	106.7000	129.5966	.3724	.9264
X18	106.7333	126.9609	.4276	.9261
X20	106.5667	126.5299	.5825	.9245
X21	106.4333	128.3920	.4622	.9256
X22	106.7667	127.3575	.4859	.9254
X23	106.5667	128.8057	.3884	.9263
X24	106.5333	125.0851	.5390	.9248
X25	106.6667	127.4023	.5181	.9251
X27	106.5667	128.3920	.3743	.9265
X28	106.7000	126.1483	.6100	.9242
X29	106.6333	126.5851	.4819	.9254
X30	106.5667	125.8402	.5165	.9250
X31	106.5667	126.7368	.4532	.9258
X33	106.7000	127.5966	.4318	.9259
X34	106.7000	129.0448	.4253	.9260
X35	106.6667	126.7126	.5112	.9251
X36	106.7000	127.4586	.4423	.9258
X37	106.4333	129.3575	.3738	.9264
X39	106.4667	126.9471	.4929	.9253
X40	106.5333	126.8782	.5097	.9251
X41	106.5667	127.7713	.4762	.9255
X43	106.6667	127.9540	.4702	.9255
X44	106.4667	124.9471	.5880	.9242
X45	106.4333	127.7023	.4579	.9256
X47	106.6000	125.4897	.5781	.9244
X48	106.6667	128.3678	.5098	.9253

Reliability Coefficients

N of Cases = 30.0

N of Items = 39

Alpha = .9272



DATA PENELITIAN

PENAMPILAN PUNCAK - PRE TEST

No.	X01	X02	X03	X04	X05	X06	X07	X08	X09	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17
1	4	3	3	3	4	1	4	4	4	3	4	2	3	3	3	3	4
2	4	3	3	2	4	4	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	4
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3
4	3	3	3	3	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	2	3	3
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4
7	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4
8	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3
9	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
10	4	3	3	3	4	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4



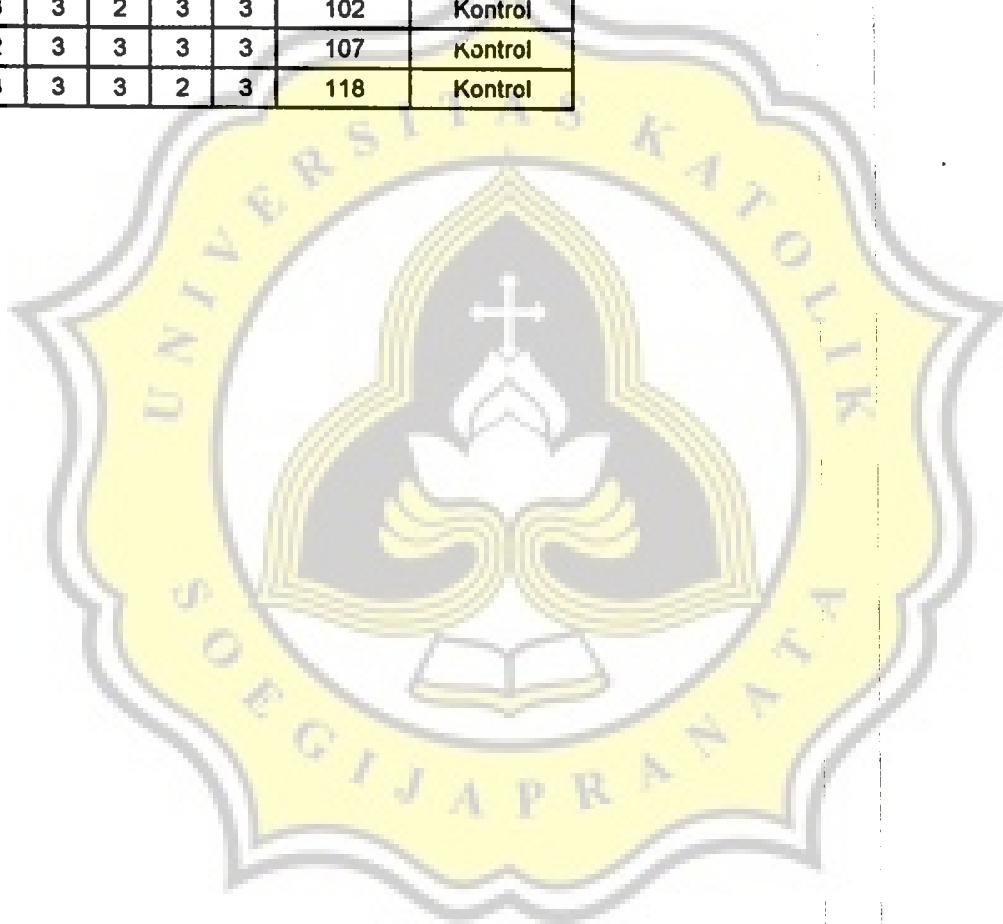
PENAMPILAN PUNCAK - PRE TEST

No.	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	X28	X29	X30	X31	X32	X33	X34
1	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3
2	3	3	2	4	4	3	4	3	1	3	2	2	3	3	2	3	3
3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2
4	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3
5	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3
7	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3
8	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2
9	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3
10	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3



PENAMPILAN PUNCAK - PRE TEST

No.	X35	X36	X37	X38	X39	PP.PRE	KEL
1	3	3	3	2	3	117	Eksperimen
2	3	3	4	4	4	122	Eksperimen
3	2	3	3	3	3	103	Eksperimen
4	3	3	3	3	2	104	Eksperimen
5	3	3	3	3	3	116	Eksperimen
6	3	3	4	3	3	115	Kontrol
7	3	3	3	2	3	115	Kontrol
8	3	3	2	3	3	102	Kontrol
9	2	3	3	3	3	107	Kontrol
10	3	3	3	2	3	118	Kontrol



PENAMPILAN PUNCAK - POST TEST

No.	X01	X02	X03	X04	X05	X06	X07	X08	X09	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17
1	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4
2	4	4	3	2	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4
3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3
4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3
5	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3
6	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4
7	4	4	3	3	4	2	4	3	3	3	3	2	2	3	2	4	3
8	3	3	2	4	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3
9	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
10	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4



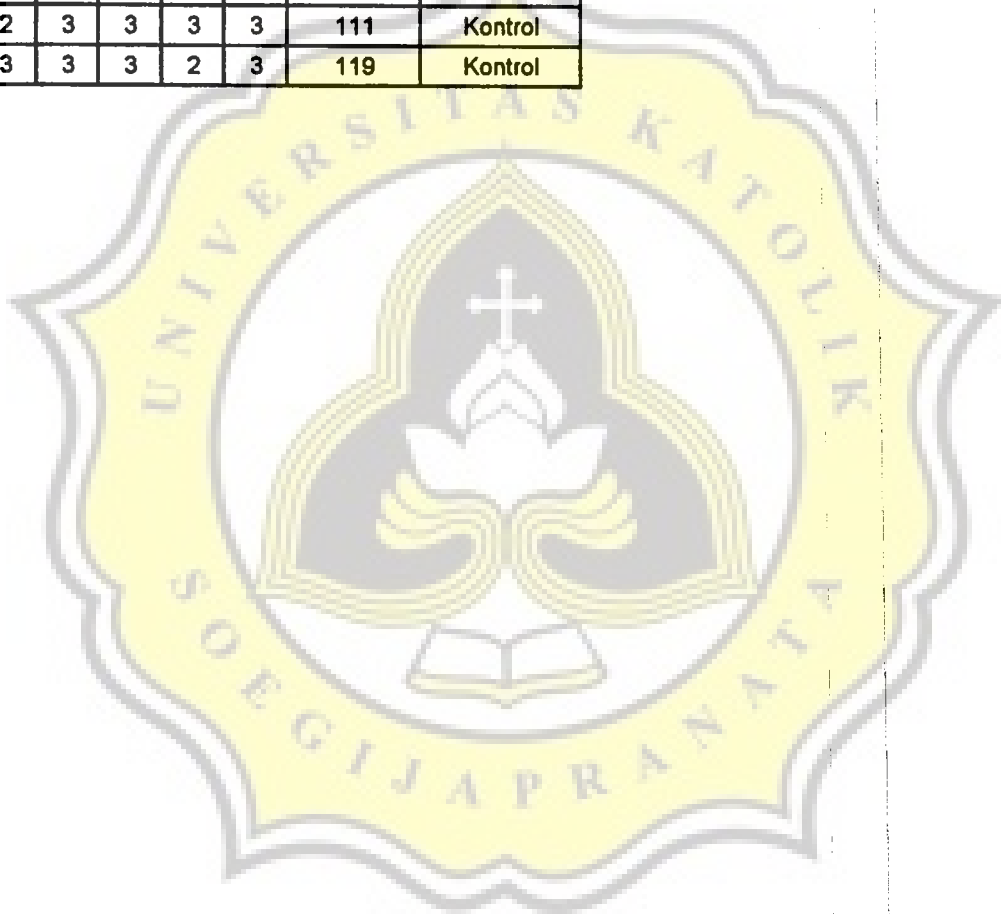
PENAMPILAN PUNCAK - POST TEST

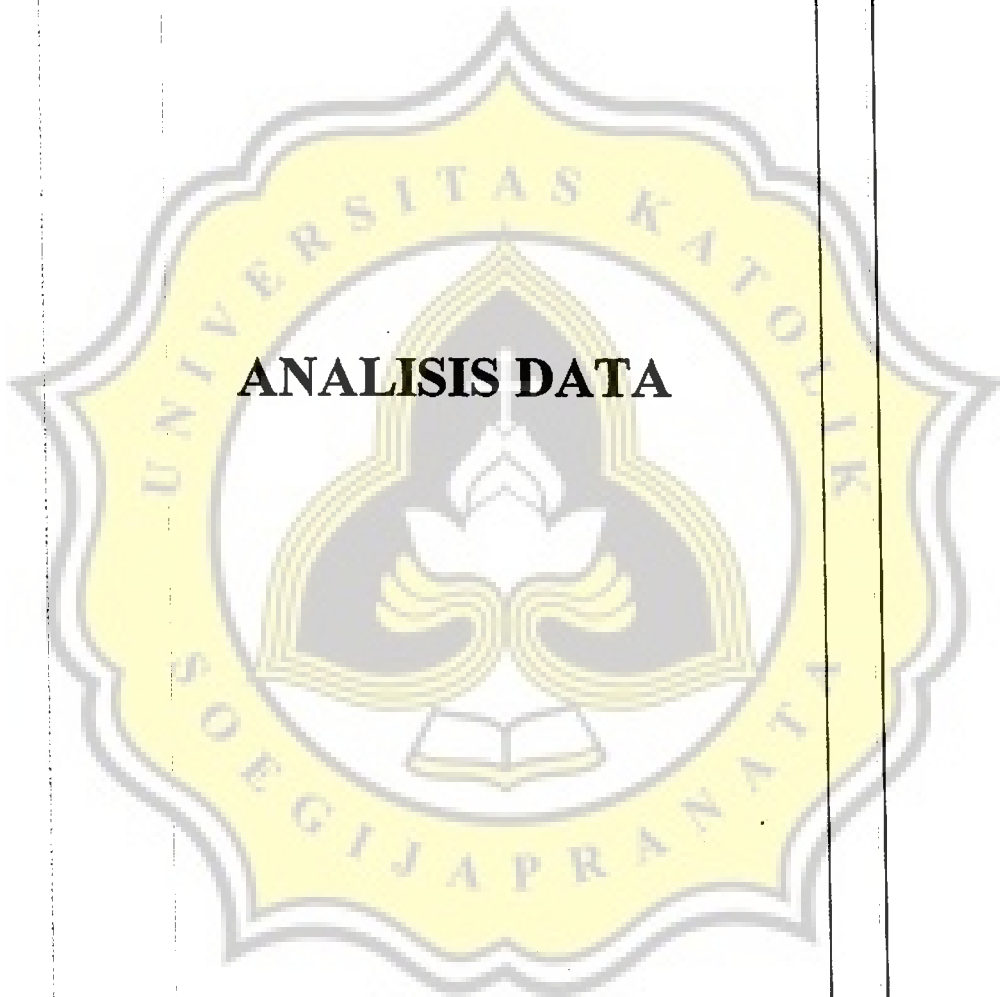
No.	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	X28	X29	X30	X31	X32	X33	X34
1	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3
2	3	3	2	4	4	3	4	3	1	3	2	2	3	3	2	3	3
3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	4	4	2	4	2	4	2
4	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	4	3
5	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3
7	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3
8	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2
9	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3
10	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3



PENAMPILAN PUNCAK - POST TEST

No.	X35	X36	X37	X38	X39	PP.PRE	KEL
1	3	3	3	2	3	124	Eksperimen
2	3	3	4	4	4	125	Eksperimen
3	3	3	3	3	4	120	Eksperimen
4	3	4	3	3	2	117	Eksperimen
5	3	3	3	2	3	119	Eksperimen
6	3	4	4	3	4	117	Kontrol
7	2	3	3	2	3	114	Kontrol
8	3	3	2	3	3	105	Kontrol
9	2	3	3	3	3	111	Kontrol
10	3	3	3	2	3	119	Kontrol





ANALISIS DATA

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Penampilan Puncak (Pre-Test)	10	111.90	7.19	102	122
Keterangan	10	1.50	.53	1	2

Mann-Whitney Test

Ranks

	Keterangan	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Penampilan Puncak (Pre-Test)	Eksperimen	5	6.00	30.00
	Kontrol	5	5.00	25.00
	Total	10		

Test Statistics^b

	Penampilan Puncak (Pre-Test)
Mann-Whitney U	10.000
Wilcoxon W	25.000
Z	-.524
Asymp. Sig. (2-tailed)	.600
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.690 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: Keterangan

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Penampilan Puncak (Post-Test)	10	117.10	5.95	105	125
Keterangan	10	1.50	.53	1	2

Mann-Whitney Test

Ranks

	Keterangan	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Penampilan Puncak (Post-Test)	Eksperimen	5	7.60	38.00
	Kontrol	5	3.40	17.00
	Total	10		

Test Statistics^b

	Penampilan Puncak (Post-Test)
Mann-Whitney U	2.000
Wilcoxon W	17.000
Z	-2.207
Asymp. Sig. (2-tailed)	.027
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.032 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: Keterangan

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Penampilan Puncak (Pre-Test) - Eksperimen	5	112.40	8.44	103	122
Penampilan Puncak (Post-Test) - Eksperimen	5	121.00	3.39	117	125

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Penampilan Puncak (Post-Test) - Eksperimen	0 ^a	.00	.00
- Penampilan Puncak (Pre-Test) - Eksperimen	5 ^b	3.00	15.00
Ties	0 ^c		
Total	5		

- Penampilan Puncak (Post-Test) - Eksperimen < Penampilan Puncak (Pre-Test) - Eksperimen
- Penampilan Puncak (Post-Test) - Eksperimen > Penampilan Puncak (Pre-Test) - Eksperimen
- Penampilan Puncak (Pre-Test) - Eksperimen = Penampilan Puncak (Post-Test) - Eksperimen

Test Statistics^b

	Penampilan Puncak (Post-Test) - Eksperimen - Penampilan Puncak (Pre-Test) - Eksperimen
Z	-2.032 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.042

- Based on negative ranks.
- Wilcoxon Signed Ranks Test

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Penampilan Puncak (Pre-Test) - Kontrol	5	111.40	6.66	102	118
Penampilan Puncak (Post-Test) - Kontrol	5	113.20	5.50	105	119

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

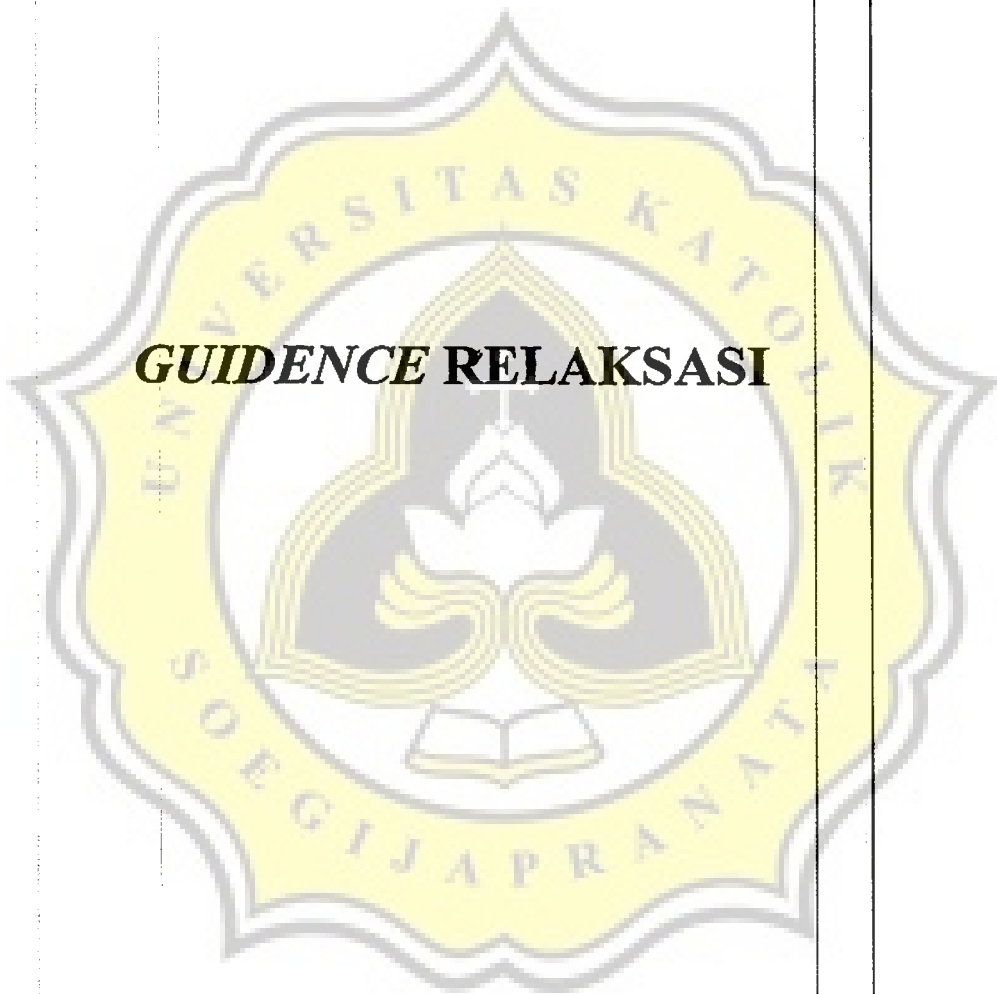
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Penampilan Puncak (Post-Test) - Kontrol -	Negative Ranks	1 ^a	1.50	1.50
	Positive Ranks	4 ^b	3.38	13.50
Penampilan Puncak (Pre-Test) - Kontrol	Ties	0 ^c		
	Total	5		

- a. Penampilan Puncak (Post-Test) - Kontrol < Penampilan Puncak (Pre-Test) - Kontrol
- b. Penampilan Puncak (Post-Test) - Kontrol > Penampilan Puncak (Pre-Test) - Kontrol
- c. Penampilan Puncak (Pre-Test) - Kontrol = Penampilan Puncak (Post-Test) - Kontrol

Test Statistics^b

	Penampilan Puncak (Post-Test) - Kontrol - Penampilan Puncak (Pre-Test) - Kontrol
Z	-1.625 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.104

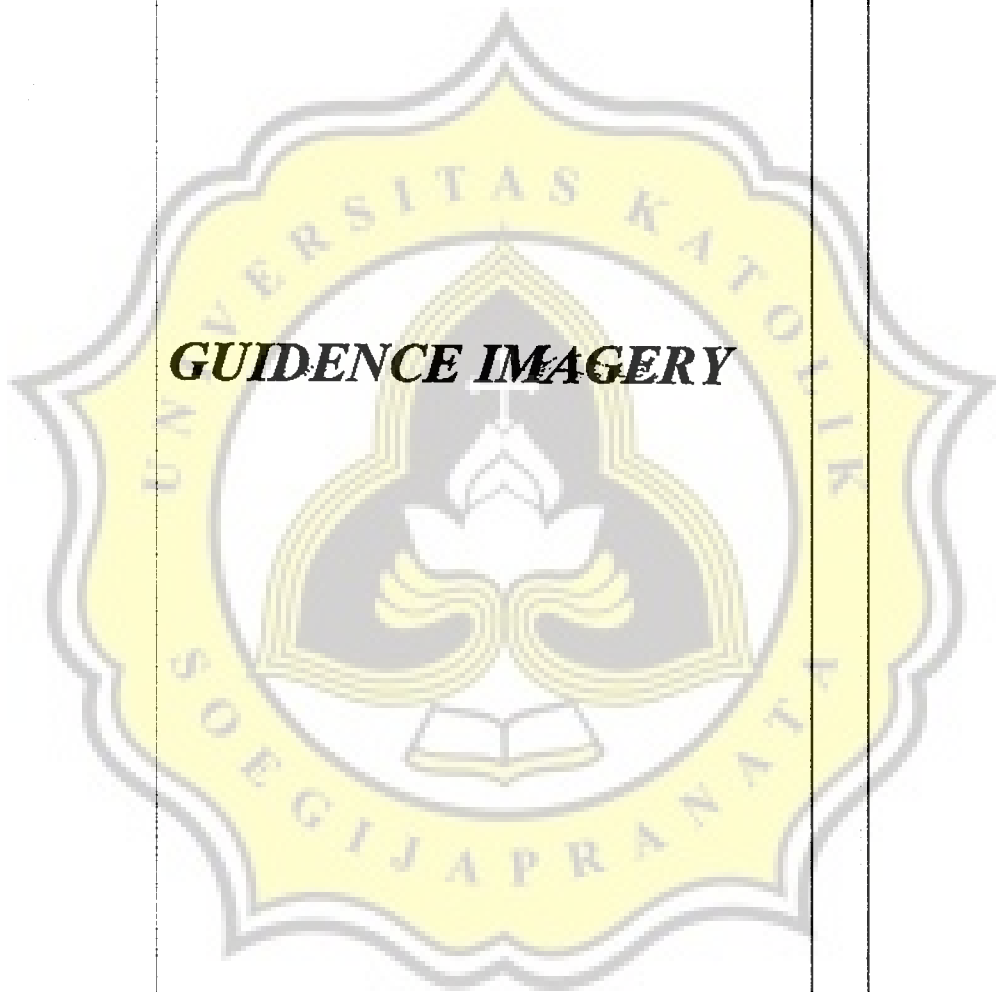
- a. Based on negative ranks.
- b. Wilcoxon Signed Ranks Test



GUIDENCE RELAKSASI

GUIDANCE RELAKSASI

Keadaan atau proses relaksasi ini dicapai dengan dengan duduk atau gaya yang nyaman mungkin (anda dapat merubah posisi duduk anda apabila anda merasa tidak nyaman sampai anda menemukan posisi nyaman), tutup mata di tempat ruang yang nyaman mungkin, kemudian tariklah nafas dengan lembut dan agak dalam, fokuskan diri anda pada hembusan udara yang keluar masuk melalui hidung, biarkan anda menerima segala bentuk rangsang (suara-suara lain, dan lain-lain) dan jangan berpikir, mencoba menganalisa tetapi tetap biarkan saja. Setelah itu kepalkan tangan anda dan tahan ketegangan ketika anda menghitung perlahan-lahan sampai tiga kemudian lepaskan ketegangan perlahan-lahan; kemudian tegangkan biceps anda dan lepasakan ketegangan; naikkan bahu anda sampai seakan-akan menyentuh telinga anda dan lepasakan; longgarkan jari kaki dan lepasakan ketegangan perlahan-lahan; kencangkan otot perut anda dan lepasakan perlahan-lahan; tarik nafas, tahan nafas anda, dan regangkan semua otot dada kemudian lepasakan; tengadahkan kepala anda dan naikan bahu anda sampai seakan-akan dagu anda dapat menyentuh langit-langit, bungkukkan kepala anda ke depan sampai dagu menyentuh dada; naikan alis mata sampai seakan-akan tidak tampak dan lepasakan perlahan-lahan; dan longgarkan semua otot wajah; kemudian sambil mengatakan pada diri anda “Relaks...” atau “Tenang...” kendurkan bagian atau otot-otot yang tegang itu sejalan hembuskan nafas sambil rasakan pengendurannya. Lakukan itu sekitar 10 -20 menit.



GUIDANCE IMAGERY

Selanjutnya, kelompok eksperimen tersebut diminta untuk membayangkan suatu pertandingan, yaitu :

1. 10 menit sebelum pertandingan imajinasikan anda (subyek) telah siap untuk memasuki arena pertandingan. Imajinasikan bagaimana perasaan anda saat itu, perasaan-perasaan apa saja yang muncul. Imajinasikan pula anda siap menghadapi lawan dengan fisik dan mental yang rileks tanpa tekanan dan penuh semangat.
2. Ketika nama anda dipanggil, imajinasikan anda penuh percaya diri bersiap berjalan masuk menuju arena pertandingan, bagaimana anda berjalan, bagaimana gaya anda saat mendekati ring. Imajinasikan anda melangkah dengan mantap dan penuh keyakinan. Dengar suara-suara musik yang mengiringi anda menuju ke ring, sorak sorak penonton yang mendukung, tepuk tangan penonton. Dan imajinasikan bahwa anda tetap berjalan menuju ring dengan tetap percaya diri dan penuh semangat walaupun anda bertanding di ring lawan dan diejek oleh pendukung lawan. Imajinasikan bagaimana cemooh-cemooh penonton, teriakan-teriakan mengejek...imajinasikan bagaimana reaksi anda menanggapi ejekan-ejekan tersebut Cium bau-bau yang ada, bau karet atau bau apa yang dapat anda rasakan dari sarung tinju dan rasakan sarung tinju itu melekat di tangan anda serta rasakan kekencangannya

dan anda merasa bahwa itu telah pas di tangan anda. Rasakan dan imajinasikan bahwa anda sedang meraba tali-tali ring. Imajinasikan bahwa anda telah melihat anda di posisi sudut biru atau sudut merah dan anda bersiap di posisi sudut anda dengan penuh semangat.

3. Imajinasikan semangat anda berkobar-kobar saat lawan anda dipanggil untuk masuk dalam arena pertandingan, lihatlah bagaimana lawan anda berjalan mendekati ring, imajinasikan bagaimana cara berjalan lawan.
4. Imajinasikan dan dengarkan bunyi bel sebagai tanda pertandingan dimulai dan anda berdiri berhadapan dengan lawan dengan tatapan mata yang tajam dan tanpa rasa takut.
5. Imajinasikan bagaimana anda memulai serangan, pukulan, kunci leher atau tendangan yang akan anda keluarkan, serta rasakan seberapa kuatkah apabila anda melakukan serangan pukulan dan sasaran apa yang ingin anda serang (wajah, dada, tulang rusuk atau perut), imajinasikan bahwa anda akurat dalam melakukan serangan tersebut. Dan imajinasikan bagaimana reaksi lawan anda, apakah lawan dapat dengan mudah menghindar...menangkis..atau balik membalas serangan, jika lawan anda dapat dengan cepat membalas serangan, imajinasikan strategi apa yang akan anda gunakan dan anda tetap tenang dalam membalas reaksi lawan.
6. Imajinasikan ketika dalam ronde-ronde awal keadaan anda terpojok, lawan anda mengunci leher, bagaimana reaksi anda..imajinasikan anda dengan cepat dan tidak takut berusaha lepas dari tekanan lawan dan dengan cepat membalas serangan lawan. Imajinasikan strategi atau

teknik apa yang akan anda gunakan dan imajinasikan anda berhasil lepas dari kuncian lawan.

7. Ketika lawan anda memukul dagu anda dan anda jatuh, imajinasikan anda dapat dengan cepat bangkit, tetap semangat, dan tidak takut menghadapi dan membalas serangan lawan. Imajinasikan pula bahwa anda dapat membalas pukulan lawan dan pukulan itu tepat di dagu lawan dan imajinasikan lawan jatuh akibat serangan anda yang keras dan akurat.
8. Imajinasikan anda dapat melakukan kuncian lengan dengan cepat dan tepat ketika dalam posisi *ground fighting* (pertarungan bawah) dan imajinasikan bahwa anda dapat dengan cepat merubah pola serangan ketika lawan tiba-tiba dapat lepas dari kuncian lengan dan anda berhasil melakukannya.
9. Imajinasikan anda masih tetap segar walaupun keringat membasahi tubuh anda dan nafas anda mulai sesak, imajinasikan bagaimana kekuatan anda saat itu, bagaimana ekspresi wajah anda, tatapan mata anda..imajinasikan bahwa anda masih merasa kuat dengan tatapan mata yang tajam ke arah lawan.
10. Imajinasikan bahwa rasa lelah anda hilang ketika memasuki ronde terakhir dan anda tetap dapat melakukan serangan-serangan dengan maksimal.
11. Imajinasikan bahwa anda dapat menyelesaikan pertandingan secara optimal dan rasakan bahwa kemenangan telah anda raih, bayangkan dan rasakan tepuk tangan penonton saat tangan anda diangkat dan dinyatakan sebagai pemenang, rasakan bagaimana perasaan anda,

perasaan apakah yang muncul...kebanggankah, gembirakah, ataukah perasaan yang meluap-luap.

12. Tarik nafas dan hembuskan secara perlahan, satu...dua...tiga...empat...lima...

13. Saya akan menghitung dari satu sampai lima, pada hitungan ke lima nada akan membuka mata anda secara perlahan-lahan.

14. satu...dua...tiga..gerakan kaki anda, jari-jari anda...empat gerakan kepala anda dan lima..buka mata anda perlahan-lahan.

