**SKALA KEPERCAYAAN DIRI**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | PERNYATAAN | SS | S | TS | STS |
| 1. | Saya merasa mampu menyelesaikan program latihan dengan baik |  |  |  |  |
| 2. | Keyakinan kuat membuat saya dapat memecahkan masalah dengan baik |  |  |  |  |
| 3. | Saya bisa menyelesaikan soal soal dengan baik |  |  |  |  |
| 4. | Saya kesulitan untuk mengatur pengeluaran untuk latihan pribadi dengan baik |  |  |  |  |
| 5. | Ketika latihan saya melihat kemampuan teman saya |  |  |  |  |
| 6. | Saya lebih suka mendengarkan saran orang lain daripada membuat keputusan sendiri |  |  |  |  |
| 7. | Saya berusaha mengembangkan bakat yang saya miliki, dengan cara mengikuti kegiatan ekstrakulikuler |  |  |  |  |
| 8. | Saya sering merasa bingung bila memutuskan sesuatu sendiri |  |  |  |  |
| 9. | Saya memilih tempat latihan atas kemauan saya sendiri |  |  |  |  |
| 10. | Jika saya mempunyai masalah, teman saya lebih mampu memutuskan jalan keluar yang terbaik untuk saya |  |  |  |  |
| 11. | Saya berani mengambil keputusan sesuai aturan yang berlaku |  |  |  |  |
| 12. | Saya adalah atlet yang giat berlatih |  |  |  |  |
| 13. | Saya memiliki banyak teman |  |  |  |  |
| 14. | Saya masih belum bisa membayangkan masa depan saya kelak |  |  |  |  |
| 15. | Saya adalah atlet yang bersemangat dalam meraih prestasi, dibuktikan dengan perkembangan skill saya selalu baik |  |  |  |  |
| 16. | Saya senang membantu teman yang membutuhkan |  |  |  |  |
| 17. | Saya mengikuti ekstrakulikuler di sekolah agar memiliki banyak pengalaman |  |  |  |  |
| 18. | Saya berani mengungkapkan pendapat ketika breefing di tempat latihan |  |  |  |  |
| 19. | Saya malu ketika berbicara di depan orang banyak |  |  |  |  |
| 20. | Rasa ingin tahu yang besar, membuat saya berani bertanya jika ada materi latihan yang tidak saya pahami |  |  |  |  |
| 21. | Saya dapat mengutarakan apa yang ada didalam fikiran saya tanpa ada paksaan |  |  |  |  |
| 22. | Saya merasa senang bertukar pendapat dengan teman |  |  |  |  |

**SKALA MOTIVASI BERPRESTASI**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | PERNYATAAN | SS | S | TS | STS |
| 1. | Saya akan berusaha keras untuk menyelesaikan program latihan meskipun sulit, daripada beralih kepada program latihan yang lain |  |  |  |  |
| 2. | Saya merasa biasa saja, ketika keberhasilan saya dipuji oleh orang lain |  |  |  |  |
| 3. | Saya selalu aktif dalam setiap diskusi saat selesai latihan |  |  |  |  |
| 4. | Pujian dari orang lain sangat saya butuhkan untuk menuju kesuksesan saya |  |  |  |  |
| 5. | Bagi saya menghabiskan waktu yang lama dan berhati hati dalam mengerjakan tugas lebih baik, daripada cepat tapi hasilnya tidak maximal |  |  |  |  |
| 6. | Saya menyukai pekerjaan yang tidak terlalu berat tetapi tidak terlalu ringan |  |  |  |  |
| 7. | Saya tidak harus mengerjakan tugas yang dibebankan kepada saya |  |  |  |  |
| 8. | Saya tidak merencanakan apa yang akan saya kerjakan |  |  |  |  |
| 9. | Saya tidak ingin mengetahui hasil yang saya peroleh, bila saya perkirakan saya gagal dalam pekerjaan tersebut |  |  |  |  |
| 10. | Lebih baik saya berusaha memperoleh kemampuan atau keuntungan daripada menghindari kesalahan atau kerugian yang lebih besar |  |  |  |  |
| 11. | Kritik tidak akan membantu dalam kesuksesan saya |  |  |  |  |
| 12. | Menurut saya penilaian orang lain tidak begitu penting |  |  |  |  |
| 13. | Teman teman saya sering meminta pendapat saya dalam segala hal |  |  |  |  |
| 14. | Untuk mengatasi kekurangan saya dalam materi latihan, saya mengulang ulang materi tersebut dirumah |  |  |  |  |
| 15. | Saya tidak yakin saya bisa mencapai cita cita saya |  |  |  |  |
| 16. | Karena hobi saya tidak ada hubungan dengan pencapaian cita cita saya, maka saya tidak perlu berusaha mengejar hasil yang tinggi |  |  |  |  |
| 17. | Saya lebih suka merencanakan sesuatu dengan detail |  |  |  |  |
| 18. | Materi latihan yang saya lakukan setiap hari menjadi beban untuk saya |  |  |  |  |
| 19. | Saya selalu berangkat latihan tepat waktu |  |  |  |  |
| 20. | Saya lebih suka mengerjakan tugas yang mudah dikerjakan |  |  |  |  |
| 21. | Kesuksesan saya berlatih tidak membantu pencapaian tujuan hidup saya |  |  |  |  |
| 22. | Saya tidak suka menunda tugas tugas saya |  |  |  |  |
| 23. | Saya harus selalu menjadi ketua dalam setiap organisasi yang saya ikuti |  |  |  |  |
| 24. | Saya membenci orang orang yang selalu mengkritik hasil pekerjaan saya |  |  |  |  |
| 25. | Saya merasa terganggu bila teman teman mengkritik pekerjaan saya |  |  |  |  |
| 26. | Saya harus lebih baik dari teman teman dalam segala hal |  |  |  |  |
| 27. | Saya hanya mengerjakan tugas yang memberikan keuntungan untuk saya |  |  |  |  |
| 28. | Saya suka mengerjakan sesuatu yang dianggap sulit oleh orang lain dan menyelesaikannya dengan baik |  |  |  |  |
| 29. | Saya jarang sekali melihat informasi program latihan |  |  |  |  |
| 30. | Meneliti kembali hasil program latihan hanya mmebuang buang waktu saja |  |  |  |  |
| 31. | Saya lebih suka bentuk ujian yang hanya memilih benar atau salah, daripada bentuk ujian yang harus menjawab dengan uraian |  |  |  |  |
| 32. | Kegiatan sehari hari saya sudah terjadwal secara teratur |  |  |  |  |
| 33. | Saya tidak suka materi latihan daya tahan |  |  |  |  |
| 34. | Perintah dari pelatih untuk latihan dirumah lamgsung saya kerjakan saat saat pulang kuliah |  |  |  |  |
| 35. | Saya menyukai program latihan yang berbentuk fun games |  |  |  |  |
| 36. | Dalam bertindak biasanya saya mempertimbangkan baik buruknya terlebih dahulu |  |  |  |  |
| 37. | Sebelum berangkat ke tempat latihan, saya selalu mengecek perlengkapan yang harus saya bawa |  |  |  |  |

**SKALA KECEMASAN SOSIAL**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | PERNYATAAN | SS | S | TS | STS |
| 1. | Saya selalu rileks saat menghadapi lawan |  |  |  |  |
| 2. | Saya merasa tiba tiba bingung saat akan bertanding |  |  |  |  |
| 3. | Menjelang pertandingan, saya merasa khawatir karena kemampuan saya kurang jika dibandingkan dengan teman teman saya |  |  |  |  |
| 4. | Saya merasa teman dan pelatih akan memaklumi kesalahan yang saya lakukan |  |  |  |  |
| 5. | Saya selalu diingatkan untuk tetap fokus saat akan bertanding |  |  |  |  |
| 6. | Saya merasa gelisah ketika menonton pertandingan orang lain |  |  |  |  |
| 7. | Saya merasa takut saat akan bertanding |  |  |  |  |
| 8. | Saya selalu bisa mengontrol suasana hati saat akan bertanding |  |  |  |  |
| 9. | Saya merasa susah tidur ketika menjelang hari pertandingan |  |  |  |  |
| 10. | Tidur saya tidak nyenyak ketika besok akan bertanding |  |  |  |  |
| 11. | Saya sangat menantikan pertandingan |  |  |  |  |
| 12. | Tangan saya terasa dingin ketika pertandingan akan dimulai |  |  |  |  |
| 13. | Saya merasa tangan saya berkeringat ketika pertandingan akan dimulai |  |  |  |  |
| 14. | Baju saya basah karena keringat saat akan bertanding |  |  |  |  |
| 15. | Saya mulai gemetar saat berada di arena pertandingan |  |  |  |  |
| 16. | Saya selalu tenang |  |  |  |  |
| 17. | Saya selalu ingin ke toilet sebelum pertandingan dimulai |  |  |  |  |