**ITEM KUESIONER**

**Biodata**

Inisia Nama : …………………………………………………………………

Usia : …………………………………………………………………

Jenis Kelamin : Laki-Laki/ Perempuan

Lama menjadi atlet : …… bulan

Jenis cabor yang diikuti : …………………………………………………………………

*Ket:*

*1 = Sangat Tidak Setuju; 2 = Tidak Setuju; 3 = Netral; 4 = Setuju; 5 = Sangat Setuju*

SKALA KEPERCAYAAN DIRI

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Item** | **Skala** | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Percaya pada kemampuan diri sendiri** | | | | | | |
| 1. | Saya merasa yakin ketika saya harus bersaing di depan publik. |  |  |  |  |  |
| 2. | Saya merasa mampu dan siap untuk mencapai prestasi tertinggi. |  |  |  |  |  |
| 3. | Saya merasa yakin ketika harus menunjukkan kemampuan saya di hadapan pesaing. |  |  |  |  |  |
| 4. | Saya merasa mampu untuk memberikan performa terbaik di depan penonton. |  |  |  |  |  |
| 5. | Saya sering kali menilai diri saya dengan keras. |  |  |  |  |  |
| 6. | Saya kadang merasa kurang yakin dengan apa yang saya tunjukkan di lapangan. |  |  |  |  |  |
| **Mampu Mengambil Keputusan Secara Mandiri** | | | | | | |
| 7. | Saya mengambil keputusan sendiri tanpa bantuan orang lain saat berada di lintasan. |  |  |  |  |  |
| 8. | Ketika ditanya, saya siap untuk menjawab tanpa harus diminta. |  |  |  |  |  |
| 9. | Saya lebih suka menyimpan pikiran saya sendiri daripada mengungkapkannya saat berdiskusi. |  |  |  |  |  |
| 10. | Saya kadang merasa bahwa cara saya berbicara tidak terlalu rapi ketika berinteraksi di luar lintasan. |  |  |  |  |  |
| 11. | Saya sering kali mengandalkan diri sendiri dalam mengambil keputusan penting di lintasan. |  |  |  |  |  |
| **Memiliki Rasa Positif pada Diri Sendiri** | | | | | | |
| 12. | Saya merasa bangga ketika berhasil menyelesaikan tantangan yang diberikan pelatih. |  |  |  |  |  |
| 13. | Saya merasa puas dengan pencapaian yang telah saya raih selama ini. |  |  |  |  |  |
| 14. | Saya merasa nyaman dengan diri saya sendiri, baik di dalam maupun di luar lintasan. |  |  |  |  |  |
| 15. | Saya merasa percaya diri dengan penampilan saya saat berkompetisi. |  |  |  |  |  |
| 16. | Saya merasa senang dengan perkembangan yang saya alami sebagai atlet. |  |  |  |  |  |
| **Berani Mengungkapkan Pendapat** | | | | | | |
| 17. | Saya berani menyatakan pendapat saya dengan percaya diri. |  |  |  |  |  |
| 18. | Saya percaya diri ketika menyampaikan pendapat di depan rekan-rekan atlet. |  |  |  |  |  |
| 19. | Saya aktif terlibat dalam diskusi dengan tim saya. |  |  |  |  |  |
| 20. | Saya merasa sulit untuk mengutarakan pendapat saya. |  |  |  |  |  |
| 21. | Saya cenderung enggan mengungkapkan pendapat saya di depan rekan-rekan. |  |  |  |  |  |
| 22. | Saya merasa kurang nyaman jika harus bertanya kepada pelatih atau official. |  |  |  |  |  |

SKALA MOTIVASI BERPRESTASI

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Item** | **Skala** | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Mengintegralkan dengan tugas:** | | | | | | |
| 1. | Saya diberi motivasi oleh pelatih dalam bertanding. |  |  |  |  |  |
| 2. | Saya bekerja dengan tekun dan ulet dalam melaksanakan kompetisi. |  |  |  |  |  |
| 3. | Saya melakukan hal yang terbaik dalam bertanding meskipun harus mengorbankan urusan pribadi. |  |  |  |  |  |
| 4. | Saya menjalankan kompetisi sebagai atlet dengan perasaan senang karena merupakan bagian dari tanggung jawab. |  |  |  |  |  |
| 5. | Saya berusaha mencurahkan semua usaha saya dalam menjalankan setiap kompetisi. |  |  |  |  |  |
| 6. | Saya merasa kecewa apabila tidak melaksanakan kompetisi dengan baik. |  |  |  |  |  |
| **Menghendaki umpan balik segera** | | | | | | |
| 7. | Saya mengharapkan evaluasi dan penilaian dari pelatih setelah menyelesaikan pertandingan. |  |  |  |  |  |
| 8. | Saya menjadikan umpan balik positif sebagai acuan untuk meningkatkan prestasi yang lebih baik |  |  |  |  |  |
| 9. | Saya menjadikan umpan negatif sebagai kritik untuk meningkatkan prestasi ke arah yang lebih baik. |  |  |  |  |  |
| 10. | Saya ingin setiap keberhasilan kerja saya dihargai oleh pelatih dan teman sejawat sesama atlet. |  |  |  |  |  |
| 11. | Saya senang mendapat penghargaan ketika saya berprestasi. |  |  |  |  |  |
| **Berani mengambil resiko moderat** | | | | | | |
| 12. | Saya senang terhadap hal-hal yang baru. |  |  |  |  |  |
| 13. | Saya berkeinginan untuk berlari di lintasan yang dianggap mempunyai tingkat kesulitan tinggi. |  |  |  |  |  |
| 14. | Saya tetap senang berlari di cabor yang saya kuasai, meskipun sarana tidak memadai. |  |  |  |  |  |
| 15. | Saya mengikuti kompetisi lari setiap diberi kesempatan. |  |  |  |  |  |
| 16. | Dalam melaksanakan pertandingan, saya berani menanggung konsekuensinya. |  |  |  |  |  |
| **Keberhasilan diperhitungkan** | | | | | | |
| 17. | Sebagai upaya meningkatkan kemampuan berlari, saya mengikuti latihan intensif |  |  |  |  |  |
| 18. | Saya mempertimbangkan kelemahan saya pada saat melaksanakan pertandingan. |  |  |  |  |  |
| 19. | Saya mengikuti setiap kegiatan yang menunjang kemampuan berlari saya. |  |  |  |  |  |
| 20. | Saya mengikuti latihan terbuka untuk meningkatkan kemampuan berlari, apabila diberi kesempatan oleh pelatih. |  |  |  |  |  |
| 21. | Saya berusaha meningkatkan kualitas berlari saya. |  |  |  |  |  |
| 22. | Saya menyelesaikan lari sesuai target yang ditentukan. |  |  |  |  |  |

SKALA KECEMASAN BERTANDING

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Item** | **Skala** | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Aspek Motorik** | | | | | | |
| 1. | Wajah saya menunjukkan kepercayaan diri yang tinggi ketika bertanding. |  |  |  |  |  |
| 2. | Saya dalam keadaan selalu siap menerima tantangan saat pertandingan. |  |  |  |  |  |
| 3. | Saya selalu yakin tim saya mampu menghadapi pertandingan. |  |  |  |  |  |
| 4. | Saya mampu menguasai diri saya sehingga saya mampu menghadapi pertandingan dengan pikiran yang selalu positif. |  |  |  |  |  |
| **Aspek Afektif** | | | | | | |
| 5. | Saya gemetar saat menghadapi suatu pertandingan. |  |  |  |  |  |
| 6. | Saya tipikal orang yang sembrono saat bertanding. |  |  |  |  |  |
| 7. | Saya mudah kehilangan fokus dalam pertandingan ketika merasa terancam dan tertekan. |  |  |  |  |  |
| **Aspek Somatik** | | | | | | |
| 8. | Kaki saya berat saat menghadapi pertandingan. |  |  |  |  |  |
| 9. | Otot-otot saya terasa lemas saat menghadapi pertandingan. |  |  |  |  |  |
| 10. | Badan saya bugar saat menghadapi pertandingan. |  |  |  |  |  |
| 11. | Tubuh saya terasa tidak nyaman saat menghadapi pertandingan. |  |  |  |  |  |
| 12. | Saya sering mengalami kram otot saat pertandingan. |  |  |  |  |  |
| 13. | Jantung saya berdebar-debar keras saat menghadapi suatu pertandingan. |  |  |  |  |  |
| 14. | Saya berkeringat dingin saat menghadapi pertandingan. |  |  |  |  |  |
| **Aspek Kognitif** | | | | | | |
| 15. | Saya rileks dan tidak tegang dalam menghadapi suatu pertandingan. |  |  |  |  |  |
| 16. | Pernafasan saya tidak teratur saat menghadapi pertandingan. |  |  |  |  |  |
| 17. | Saya masih bisa konsentrasi dalam pertandingan meskipun terganggu oleh sorakan dari penonton. |  |  |  |  |  |
| 18. | Saya sering kali ingin buang air saat menghadapi pertandingan. |  |  |  |  |  |
| 19. | Saya minum saat saya haus saja ketika dalam pertandingan. |  |  |  |  |  |
| 20. | Saya dapat menguasai diri saya sehingga saya mampu menghadapi pertandingan dengan pikiran yang selalu positif. |  |  |  |  |  |