

[S] = Jika kalian **Setuju** dengan pernyataan tersebut
 [E] = Jika kalian tidak menentukan **setuju** atau **tidak setuju**
 [TS] = Jika kalian **Tidak Setuju** dengan persyaratan tersebut

1. Saya tidak bisa konsentrasi ketika melakukan gerakan
2. Saya sering mengantuk ketika melakukan gerakan
3. Saya takut tidak bisa melakukan gerakan
4. Saya takut salah ketika akan melakukan gerakan
5. Saya salah ketika melakukan tes
6. Saya ragu-ragu ketika akan melakukan gerakan
7. ketika melakukan gerakan jantung saya berdebar-debar
8. Ketika akan melakukan tes saya ingin buang air kecil
9. Saya tegang ketika melakukan tes
10. Nafas saya tidak teratur ketika melakukan tes
11. Saya sukaminum air ketika saya menunggugiliran
12. Saya berkeringat dingin ketika saya akan melakukan tes
13. Saya susah tidur karena besok akan melakukan tes
14. Raut mukadandahisaya mengerut ketika melakukan tes
15. Ketika akan melakukan tes tubuh saya gemetar

S	E	TS
S	E	TS
S	E	TS
S	E	TS
S	E	TS
S	E	TS
S	E	TS
S	E	TS
S	E	TS
S	E	TS
S	E	TS
S	E	TS
S	E	TS
S	E	TS
S	E	TS
S	E	TS

[S] = Jika kalian **Setuju** dengan pernyataan tersebut
 [E] = Jika kalian tidak menentukan **setuju** atau **tidak setuju**
 [TS] = Jika kalian **Tidak Setuju** dengan persyaratan tersebut

16. Ketika akan melakukan tes kaki terasa berat	S	E	TS
17. Ketika hasil pukulan say kurang memuaskan saya sering menggaruk	S	E	TS
18. Ketika akan melakukan tes otot saya terasa sakit	S	E	TS
19. Saya jalan mondar mandir sebelum melakukan tes	S	E	TS
20. Ketika akan melakukan tes badan saya terasa lesu	S	E	TS
21. Ketika akan melakukan tes tubuh saya terasa kaku	S	E	TS
22. Ketika akan melakukan tes otot saya merasa tegang	S	E	TS
23. Pikiran saya buyar ketika banyak penonton	S	E	TS
24. Teringat orang tua ketika sedang berlangsung	S	E	TS
25. Takut di marah karena salah melakukan gerakan	S	E	TS
26. Saya merasa paling jelek di bandingkan dengan temannya	S	E	TS
27. Alat yang saya gunakan rusak ketika melakukan gerakan	S	E	TS
28. Saya ragu ketika alat yang saya gunakan kurang bagus	S	E	TS
29. Jantung saya berdebar-debar ketika melihat temannya melakukan	S	E	TS

[S] = Jika kalian **Setuju** dengan pernyataan tersebut
 [E] = Jika kalian tidak menentukan **setuju** atau **tidak setuju**
 [TS] = Jika kalian **Tidak Setuju** dengan persyaratan tersebut

30. Saya ingin buang air kecil ketika akan melakukan tes

S	E	TS
---	---	----

31. Saya tegang ketika teman saya mendapatkan nilai tertinggi

S	E	TS
---	---	----

32. Nafas saya tidak teratur ketika selesai melakukan tes

S	E	TS
---	---	----

33. Untuk menghilangkan rasa tidak nyaman saya sukam minum air

S	E	TS
---	---	----

34. Ketika saya sedang melakukan gerakan saya selaluber kering di bagian

S	E	TS
---	---	----

35. Saya suka tidur ketika saya memikirkan tes besok

S	E	TS
---	---	----

36. Karena nilai saya rendah raut mukadandahiberkerut

S	E	TS
---	---	----

37. Tubuh saya gemetar ketika sedang melakukan tes

S	E	TS
---	---	----

38. Kaki terasa berat ketika sedang melakukan tes

S	E	TS
---	---	----

39. Saya sering menggaruk kepala ketika akan melakukan tes

S	E	TS
---	---	----

40. Otot saya terasa sakit ketika sedang melakukan tes

S	E	TS
---	---	----

41. Ketika selesai melakukan tes saya jalan mondar mandir

S	E	TS
---	---	----

42. Badan saya terasa lesu ketika sedang melakukan tes

S	E	TS
---	---	----

43. Tubuh saya terasa kaku ketika sedang melakukan tes

S	E	TS
---	---	----

44. Otot saya merasa tegang ketika sedang melakukan tes

S	E	TS
---	---	----

[S] = Jika kalian **Setuju** dengan pernyataan tersebut
 [E] = Jika kalian tidak menentukan **setuju** atau **tidak setuju**
 [TS] = Jika kalian **Tidak Setuju** dengan persyaratan tersebut

45. Ketika es berlangsung saya tidak bisa fokus

S	E	TS
---	---	----

46. Ketika melakukan gerak teknik saya teringat pada tugas sekolah

S	E	TS
---	---	----

47. Saya takut tidak mendapatkan hasil yang baik ketika es

S	E	TS
---	---	----

48. Teman saya lebih bagus daripada saya

S	E	TS
---	---	----

49. Teman saya terluka karena saya

S	E	TS
---	---	----

50. Saya ragu bisa mencapai nilai tertinggi

S	E	TS
---	---	----

51. Jantung saya berdebar-debar karena ketika teman saya mendapatkan nilai

S	E	TS
---	---	----

52. Ketika selesai melakukan tes saya ingin buang air kecil

S	E	TS
---	---	----

53. Saya tegang ketika menunggu giliran

S	E	TS
---	---	----

54. Ketika saya menunggu giliran nafas saya tidak teratur

S	E	TS
---	---	----

55. saya sukam minum air sebelum saya tes

S	E	TS
---	---	----

56. Saya berkeringat dingin ketika saya menunggu giliran

S	E	TS
---	---	----

57. Karena besok tes saya sukartidur

S	E	TS
---	---	----

58. Raut mukadandahisaya mengkerut ketika melihat teman saya mendapatkan nilai

S	E	TS
---	---	----

S	E	TS
---	---	----

[S] = Jika kalian **Setuju** dengan pernyataan tersebut
 [E] = Jika kalian tidak menentukan **setuju** atau **tidak setuju**
 [TS] = Jika kalian **Tidak Setuju** dengan persyaratan tersebut

59. ketika selesai melakukan test tubuh sayagemetar

60. Kaki terasa berat ketika setelah melakukan tes

S	E	TS
---	---	----

61. Ketika selesai melakukan test sayasering menggaruk kepala

S	E	TS
---	---	----

62. Otot sayaterasa sakit ketika selesai melakukan tes

S	E	TS
---	---	----

63. Sayajalan mondar-mandir ketika mendapatkan nilai kecil

S	E	TS
---	---	----

64. Ketika selesai melakukan tes badan sayaterasa lesu

S	E	TS
---	---	----

65. Ketika selesai melakukan test tubuh sayaterasa kaku

S	E	TS
---	---	----

66. Ketika selesai melakukan tes otot sayamerasa tegang

S	E	TS
---	---	----