

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>PERNYATAAN</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Penelitian .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Hasil Penelitian .....	6
E. Struktur Organisasi Tesis .....	6

### **BAB II KAJIAN PUSTAKA, POSISI TEORITIS PENELITI DAN HIPOTESIS PENELITIAN**

A. Imagery .....	8
1. Definisi <i>Imagery</i> .....	8
2. Faktor yang Mempengaruhi <i>Imagery</i> .....	9
3. Teori <i>Imagery</i> .....	10
4. Manfaat Penggunaan <i>Imagery</i> .....	13
5. Model Latihan <i>Imagery</i> .....	15
a. Relaksasi <i>Imagery</i> .....	15
b. PETTLEP <i>Imagery</i> .....	16
B. Percaya Diri .....	19
1. Definisi Percaya Diri.....	19
2. Manfaat Percaya Diri .....	19
3. Model Percaya Diri dalam Olahraga/ <i>Sport Confidence</i> .....	22
4. Cara Membangun Percaya Diri .....	24
C. Karate .....	26
1. Definisi Karate .....	26
2. Keterampilan Gerak dalam Karate.....	27
a. <i>Kihon</i> .....	27
b. <i>Kata</i> .....	29
D. Penelitian yang Relevan.....	30
E. Posisi Teoretis Peneliti.....	33
F. Hipotesis Penelitian .....	36

<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	37
B. Populasi dan Sampel .....	38
C. Instrumen Penelitian.....	39
1. <i>Sport Imagery Questionnaire</i> .....	40
2. <i>Vealey Trait Sport Confidence Inventory</i> .....	42
3. Instrumen Penilaian <i>kata</i> .....	44
4. Uji validitas dan reliabilitas instrumen .....	47
D. Prosedur Penelitian.....	51
E. Teknik Analisis Data.....	53
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	55
B. Uji Asumsi Statistik .....	58
1. Uji Normalitas .....	58
2. Uji Homogenitas .....	59
C. Uji Hipotesis.....	60
1. Uji Hipotesis Pertama .....	60
2. Uji Hipotesis Kedua .....	61
3. Uji Hipotesis Ketiga.....	61
4. Uji Hipotesis Keempat .....	62
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	64
<b>BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI</b>	
A. Kesimpulan .....	71
B. Implikasi.....	71
C. Rekomendasi .....	71
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>73</b>

## DAFTAR TABEL

Halaman

2.1 Contoh skrip <i>imagery</i> dari Lang (1979).....	12
3.1 Desain penelitian Faktorial 2x2 .....	38
3.2 <i>Sport Imagery Ability Questionnaire</i> .....	41
3.3 Penilaian <i>Kata Heian Shodan</i> .....	44
3.4 Uji validitas dan reliabilitas <i>Trait Sport Confidence Inventory</i> .....	47
3.5 Uji validitas dan reliabilitas <i>Sport Imagery Ability Questionnaire</i> .....	48
3.6 Uji validitas dan reliabilitas Instrumen Penilaian <i>kata</i> .....	49
4.1 Data tes awal dan tes akhir keterampilan gerak <i>kata</i> .....	55
4.2 Data peningkatan keterampilan gerak <i>kata</i> .....	56
4.3 Hasil Uji Normalitas .....	58
4.4 Hasil Uji Homogenitas .....	59
4.5 Hasil Uji ANOVA 2 jalur .....	60
4.6 Hasil Uji ANOVA 2 jalur .....	61
4.7 Hasil Uji Tukey .....	62
4.8 Hasil Uji Tukey .....	63
4.9 Nilai rata-rata hasil penelitian .....	67

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
3.1 Alur Penelitian .....	51
4.1 Grafik perbandingan rata-rata tes awal dan tes akhir.....	57
4.2 Grafik perbandingan peningkatan ( <i>gain skor</i> ) .....	57

## DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

A.	Surat Keputusan Pengesahan Judul dan Pembimbing Tesis .....	79
B.	Surat Permohonan Izin Penelitian .....	80
C.	Surat Keterangan telah melaksanakan Penelitian .....	81
D.	<i>Sport Imagery Ability Questionnaire</i> .....	82
E.	<i>Vealey Trait Sport Confidence Inventory</i> .....	83
F.	Terjemahan resmi butir instrumen.....	85
G.	Angket uji coba.....	87
H.	Output validitas dan reliabilitas instrumen .....	92
I.	Instrumen <i>kata heian shodan</i> .....	94
J.	Data karateka .....	97
K.	Data <i>SIQ</i> .....	99
L.	Data <i>TSCI</i> .....	100
M.	Jadwal Penelitian .....	101
N.	Skrip PETTLEP <i>imagery 1</i> .....	104
O.	Skrip PETTLEP <i>imagery 2</i> .....	112
P.	Skrip PETTLEP <i>imagery 3</i> .....	113
Q.	Skrip relaksasi <i>imagery</i> .....	114
R.	Data tes awal <i>kata</i> kelompok PETTLEP .....	115
S.	Data tes awal <i>kata</i> kelompok Relaksasi <i>imagery</i> .....	116
T.	Data tes akhir <i>kata</i> kelompok PETTLEP.....	117
U.	Data tes akhir <i>kata</i> kelompok Relaksasi <i>imagery</i> .....	118
V.	Hasil keterampilan gerak <i>kata heian shodan SC</i> tinggi.....	119
W.	Hasil keterampilan gerak <i>kata heian shodan SC</i> rendah .....	120
X.	Rekap skor <i>kata</i> keseluruhan .....	121
Y.	Output SPSS .....	122
Z.	FC buku bimbingan .....	128
AA.	Foto penelitian .....	134
BB.	Daftar Riwayat Hidup.....	136