

Daftar Pustaka

Abdullah (2009). *“Tafsir Ibnu Katsir Jilid 1”*. Kairo. Mu-assasah Daar al-Hilaal Kairo.

Abdullah (2009). *“Tafsir Ibnu Katsir Jilid 6”*. Kairo. Mu-assasah Daar al-Hilaal Kairo.

Ahmad Tanzeh. (2011) *Metodologi Penelitian Praktis*. Yogyakarta. Teras

Ayu Efitasari. (2015). *“Pengaruh Pengamalan Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Di Majlisul Dzakirin Kamulan Durenan Trenggalek”*. Skripsi. Insitut Agama Islam Negeri Tulungagung

eprints.uny.ac.id/9252/3/BAB%202%20-%20006602241027.pdf,
Diunduh pada hari Minggu 18 Agustus 2019 pukul 23.20 WIB

Harmathilda H. Soleh. *“Do’a Dan Zikir Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosi”* Dalam Jurnal Psikologi Islami Vol 2. (1): 29-39,

<https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQAUtTxrewIOUZBXGsWF1xunNzm5P5XLLCRsf0fjarN5uRPKdl5Diu>
nduh pada tanggal 19 Agustus 2019 pukul 23.10 WIB

<https://id.m.wikipedia.org/wiki/Futsal> Diunduh pada tanggal 19 Agustus 2019 pukul 22.06 WIB

<https://kbbi.web.id/metode> Diunduh pada hari minggu, 18 Agustus 2019 Pukul 20.10 WIB

<https://media.mehrnews.com/d/2017/07/03/3/2503554.jpg> Diunduh pada tanggal 19 Agustus 2019 pukul 23.12 WIB\

https://sites.google.com/site/proposalfutsal2016/_/rsrc/1461038994043/home/futsal.jpg Diunduh pada tanggal 19 Agustus 2019 pukul 23.06 WIB

<http://surosoteguh.blogspot.com/2016/05/hakikat-program-latihan.html>, Diakses pada hari senin 19 Agustus 2019 pukul 05.02

<https://qmc.binus.ac.id> Diunduh pada tanggal 5 Januari 2019 pukul 16.41 WIB

[https://www.kbbi.web.id/mental oneline](https://www.kbbi.web.id/mental%20oneline), Diunduh pada hari minggu, 18 Agustus 2019 Pukul 20.08 WIB

<https://www.kontraktorlantaifutsal.com/wp-content/uploads/2017/10/sejarah-permainan-futsal.jpg>, Diunduh pada hari minggu, 18 Agustus 2019 Pukul 22.10 WIB

<https://www.ruangguru.co.id/17-pengertian-dan-definisi-metode-menurut-para-ahli/>, Diunduh pada tanggal 19 Agustus 2019 pukul 22.55 WIB

<https://www.statistikian.com/2013/01/uji-normalitas.html> Diunduh pada tanggal 5 Januari 2019 pukul 16.35 WIB

<https://youtu.be/1fguDovQZ-I>

Juriana. (2012). *“Peran Pelatihan Mental dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Atlet Renang Sekolah Ragunan”*. Tesis. Universitas Indonesia

Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya Offset.

Lhaksana Jastinus.(2012). *Taktik dan Strategi Futsal*. Jakarta: Be Champion Indonesia

Nur Kholis. 2017. *“Pengaruh Variasi Latihan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Dalam Bermain Futsal Pada Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 48 Surabaya”*. Skripsi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

pasca.um.ac.id/conferences/index.php/SNPJ/article/download/998/669, Diunduh pada hari minggu, 18 Agustus 2019 pukul 19.46 WIB

Riyanto, Yatim. 2007. *Metodologi Penelitian kualitatif dan kuantitatif*. Surabaya: UNESA University Press.

Samsul Munir Amin.(2008). *Energi Dzikir*. Jakarta. Bumiaksara.


Syekh Alya' Ali Ubaid (2007). "*Harumkan Jiwa dengan Zikrullah*". Cikarang. Dhuha Khazanah, Dhuha Publishing.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.

Suhasimi Arikunto. 2010.*Manajemen Penelitian*. Jakarta. Rineka Cipta.

Lampiran 1

Lampiran 1


Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I: Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234
<http://fkip.unipasby.ac.id/>

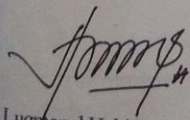
FORMAT REVISI SKRIPSI


Nama Mahasiswa : Rizki Rizal Maulana
NIM : 165900230
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Tanggal Ujian Skripsi : 22 Januari 2020
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Mental dengan Metode Dzikir Terhadap Kualitas Mental Pemain Futsal Siswa SMP YP 17 Surabaya

Penguji I : Dr. Luqmanul Hakim, S.Pd
Penguji II : Dr. Drs. Abd Cholid, S.Pd., M.Pd

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II
1	Judul	✓	✓
2	Abstrak	✓	✓
3	Kata pengantar	✓	✓
4	Bab II, III, & IV	✓	✓
5	Lampiran	✓	✓
6	Keterangan gambar & tabel	✓	✓


Batas waktu revisi skripsi: 2 (dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi.

Dosen Penguji I, 
Dr. Luqmanul Hakim, M.Pd
NIDN. 0706108203

Dosen Penguji II, 
Dr. Drs. Abd Cholid, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0720046203

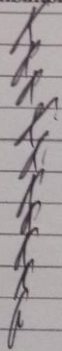
Lampiran 2

Lampiran 2

 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANASURABAYA
Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5682804 Surabaya 60234
Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234
<http://fkip.unipasby.ac.id/>

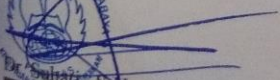
Berita Acara Bimbingan Skripsi

Nama Mahasiswa : Rizki Rizal Maulana
NIM : 165900230
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Mental dengan Metode Dzikir Terhadap Kualitas Mental Pemain Futsal Siswa SMP YP 17 Surabaya


No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	24-07-2019	Pengajuan Judul & ACC judul	
2	30-07-2019	Konsultasi Bab I	
3	06-08-2019	Revisi Bab I dan Konsultasi Bab II	
4	14-08-2019	ACC Bab I dan Revisi Bab II	
5	20-08-2019	ACC Bab II dan Konsultasi Bab III	
6	24-08-2019	ACC Bab III	
7	27-12-2019	Konsultasi Bab IV dan Bab V	
8	04-01-2020	Revisi Hasil Penelitian	
9	14-01-2020	ACC Bab IV dan Bab V	
10	20-01-2020	Penyusunan Skripsi	

Selesai bimbingan skripsi tanggal 20 Januari 2020

Mengetahui,
Dekan FKIP


Dekan FKIP, S.H., M.Si
NIP : 196801031992031003

Dosen Pembimbing


Dr. Drs. Abd. Cholid, SPd. M.Pd
NIDN : 070046203

Lampiran 3

Surat Permohonan Izin Penelitian



Unipa Surabaya

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5041097 Fax. (031) 5042804 Surabaya 60245
Kampus II.Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281182, 8281183 Surabaya 60234.
Website : <http://fkip.unipasby.ac.id>

Nomor : 330/Ak.2/FKIP/IX/2019
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

07 Oktober 2019

Yang Terhormat,
Kepala SMP YP 17
di Surabaya

Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala SMP YP 17 Surabaya berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa :

Nama : Rizki Rizal Maulana
NIM : 165900230
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Keterampilan Mental dengan Metode Dzikir terhadap Pemain Futsal Siswa SMP YP 17 Surabaya
Waktu penelitian : 1 Oktober 2019 s/d 31 Desember 2019

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Dekan,
Dr. Suharti, S.H., M.Si
NIP. 196801031992031003

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Lampiran 4

Surat Balasan Penelitian



YAYASAN PENDIDIKAN TUJUH BELAS JAWA TIMUR
SMP YP 17 SURABAYA
STATUS : TERAKREDITASI " A "
NDS : 2005301802 NSS : 204056017487 NPSN : 20532615
JL. RANDU NO. 17 - SIDOTOPO WETAN ☎ 3763721 FAX. 3713105 SURABAYA 60128

Nomor : 120/SMP YP 17/5/I/2020
Lamp. : ---
Perihal : Ijin Studi Pendahuluan dan Penelitian

Surabaya, 13 Januari 2020
Yth :
Kepala SMP YP 17
Di

Tempat

Sesuai dengan surat permohonan yang kami terima dengan Nomor : 330/Ak.2/FKIP/IX/2019, perihal Ijin studi Penelitian Pengaruh Latihan Keterampilan Mental dengan Metode Dzikir terhadap Pemain Futsal Siswa SMP YP 17 Surabaya atas nama :

Nama : Rizki Rizal Maulana
NIM : 165900230
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Keterampilan Mental dengan Metode Dzikir terhadap Pemain Futsal Siswa SMP YP 17 Surabaya Tahun 2019

Pada dasarnya kami dari sekolah tidak keberatan dan memberi ijin kepada Mahasiswa bersangkutan untuk melakukan penelitian .

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian kami ucapkan terima kasih.



Lampiran 5

Tabel Distribusi Nilai r Tabel

Distribusi nilai r_{tabel} Signifikansi 5% dan 1%

N	The Level of Significance	
	5%	1%
3	0.997	0.999
4	0.950	0.990
5	0.878	0.959
6	0.811	0.917
7	0.754	0.874
8	0.707	0.834
9	0.666	0.798
10	0.632	0.765
11	0.602	0.735
12	0.576	0.708
13	0.553	0.684
14	0.532	0.661
15	0.514	0.641
16	0.497	0.623
17	0.482	0.606
18	0.468	0.590
19	0.456	0.575
20	0.444	0.561

Tabel Distribusi Nilai t Tabel

Titik Persentase Distribusi t (df = 1 – 40)

Pr	0.25	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001
df	0.50	0.20	0.10	0.050	0.02	0.010	0.002
1	1.00000	3.07768	6.31375	12.70620	31.82052	63.65674	318.30884
2	0.81650	1.88562	2.91999	4.30265	6.96456	9.92484	22.32712
3	0.76489	1.63774	2.35336	3.18245	4.54070	5.84091	10.21453
4	0.74070	1.53321	2.13185	2.77645	3.74695	4.60409	7.17318
5	0.72869	1.47588	2.01505	2.57058	3.36493	4.03214	5.89343
6	0.71756	1.43976	1.94318	2.44691	3.14267	3.70743	5.20763
7	0.71114	1.41492	1.89458	2.36462	2.99795	3.49948	4.78529
8	0.70839	1.39682	1.85955	2.30800	2.89646	3.35539	4.50079
9	0.70727	1.38303	1.83311	2.26216	2.82144	3.24984	4.29681
10	0.69981	1.37218	1.81246	2.22814	2.76377	3.16927	4.14370
11	0.69745	1.36343	1.79588	2.20099	2.71808	3.10581	4.02470
12	0.69548	1.35622	1.78229	2.17881	2.68100	3.05454	3.92963
13	0.69383	1.35017	1.77093	2.16037	2.65031	3.01228	3.85198
14	0.69242	1.34503	1.76131	2.14479	2.62449	2.97684	3.78739
15	0.69120	1.34061	1.75305	2.13145	2.60248	2.94671	3.73283
16	0.69013	1.33676	1.74588	2.11991	2.58349	2.92078	3.68615
17	0.68920	1.33338	1.73961	2.10982	2.56693	2.89823	3.64577
18	0.68836	1.33039	1.73406	2.10092	2.55238	2.87844	3.61048
19	0.68762	1.32773	1.72913	2.09302	2.53948	2.86093	3.57940
20	0.68695	1.32534	1.72472	2.08596	2.52798	2.84534	3.55181
21	0.68635	1.32319	1.72074	2.07961	2.51765	2.83136	3.52715
22	0.68581	1.32124	1.71714	2.07387	2.50832	2.81876	3.50499
23	0.68531	1.31946	1.71387	2.06866	2.49987	2.80734	3.48496
24	0.68485	1.31784	1.71088	2.06390	2.49216	2.79694	3.46678
25	0.68443	1.31635	1.70814	2.05954	2.48511	2.78744	3.45019
26	0.68404	1.31497	1.70562	2.05553	2.47863	2.77871	3.43500
27	0.68368	1.31370	1.70329	2.05183	2.47266	2.77068	3.42103
28	0.68335	1.31253	1.70113	2.04841	2.46714	2.76326	3.40816

Lampiran 6

Tabel Nilai Uji T

No	X ₁	X ₂	ΣD	ΣD^2
1	60	88	28	784
2	53	86	33	1089
3	60	91	31	961
4	62	93	31	961
5	72	89	17	289
6	77	97	20	400
7	70	96	26	676
8	53	74	21	441
9	45	85	40	1600
10	67	83	16	256
N = 10			$\Sigma D = 263$	$\Sigma D^2 = 7457$

Lampiran 7

Perhitungan Data dengan SPSS

a) Uji Normalitas

Tabel 4.4

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
PRE TEST	10	100.0%	0	.0%	10	100.0%
POST TEST	10	100.0%	0	.0%	10	100.0%

Tabel 4.5

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRE TEST	.152	10	.200*	.954	10	.716
POST TEST	.142	10	.200*	.958	10	.759

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

b) Uji Homogenitas

Tabel 4.6

Test of Homogeneity of Variances

Hasil Nilai

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
4.478	1	18	.049

Tabel 4.7

ANOVA

Hasil Nilai

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	3726.450	1	3726.450	72.554	.000
Within Groups	924.500	18	51.361		
Total	4650.950	19			

c) Uji T

Tabel 4.9

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pre Test	62.4000	10	8.98394	2.84097
Post Test	89.7000	10	4.69160	1.48361

Tabel 4.10

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pre Test & Post Test	10	.570	.085

Tabel 4.11

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pre Test - Post Test	-2.73000 E1	7.39444	2.33833	-32.58967	-22.01033	-11.675	9	.000

Lampiran 8

Jadwal Latihan Mental

Hari, Tanggal	Materi	Waktu
Selasa 3 Desember 2019	Sesi Wawancara 1	13.30 – 15.00
Rabu 4 Desember 2019	1. Siswa Mengerjakan Soal <i>Pre-test</i> 2. Materi Mental Tahap 1 <ul style="list-style-type: none">• Pembenahan Pola Pikir	13.30 – 15.00
Kamis 5 Desember 2019	1. Materi Mental Tahap 2 <ul style="list-style-type: none">• Mengenal Tokoh Khabib Nurmagomedov 2. Materi Mental Tahap 3 <ul style="list-style-type: none">• Mengenal Tokoh Moh. Salah	13.30 – 15.00
Selasa 10 Desember 2019	1. Materi Mental Tahap 4 <ul style="list-style-type: none">• Hidup = Masalah 2. Materi Mental Tahap 2 <ul style="list-style-type: none">• Kata-kata motivasi 3. Materi Mental Tahap 2 <ul style="list-style-type: none">• Pengertian Dzikir• Manfaat Dzikir• Bacaan Dzikir	13.30 – 15.00
Rabu 11 Desember 2019	1. Siswa Mengerjakan Soal <i>Post-test</i> 2. Sesi Wawancara 2	13.30 – 14.30

Lampiran 9

Kuesioner

Kuisiunare Pemain Futsal

Nama : _____

Usia : _____ Tahun

Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan

Pendidikan : _____

Berikut adalah pernyataan-pernyataan yang berkaitan dengan kepercayaan dirimu. Sebelum menjawab, lebih dahulu bayangkan atlet paling percaya diri yang kamu kenal. Bandingkanlah dia dengan dirimu, lalu jawablah hal-hal dibawah ini sesuai dengan yang betul-betul kamu rasakan pada saat menjelang pertandingan. Jawabanmu akan dijamin kerahasiaannya. Terimakasih

NO	PERNYATAAN	TINGKAT KEYAKINAN		
		Rendah 1 2 3	Sedang 4 5 6	Tinggi 7 8 9
1	Saya yakin pada kemampuan saya dalam penguasaan teknik dasar futsal yang benar	Rendah 1 2 3	Sedang 4 5 6	Tinggi 7 8 9
2	Saya yakin bahwa saya mampu menambah atau mempertahankan daya tahan tubuh saat berada pada situasi pertandingan yang ketat	Rendah 1 2 3	Sedang 4 5 6	Tinggi 7 8 9
3	Saya yakin bisa bertanding dibawah tekanan	Rendah 1 2 3	Sedang 4 5 6	Tinggi 7 8 9
4	Saya yakin pada kemampuan saya dalam mengatur emosi pada saat bertanding	Rendah 1 2 3	Sedang 4 5 6	Tinggi 7 8 9
5	Saya yakin dapat berkonsentrasi untuk memenangkan pertandingan	Rendah 1 2 3	Sedang 4 5 6	Tinggi 7 8 9
6	Saya yakin bahwa saya dapat beradaptasi di lapangan futsal yang berbeda	Rendah 1 2 3	Sedang 4 5 6	Tinggi 7 8 9
7	Saya yakin bahwa saya mampu memenangkan pertandingan setiap bertanding	Rendah 1 2 3	Sedang 4 5 6	Tinggi 7 8 9
8	Saya yakin dapat mencapai hasil terbaik dalam pertandingan	Rendah 1 2 3	Sedang 4 5 6	Tinggi 7 8 9
9	Saya yakin pada kemampuan saya dalam berfikir dan mengambil keputusan saat pertandingan	Rendah 1 2 3	Sedang 4 5 6	Tinggi 7 8 9
10	Saya yakin mampu bersaing dengan lawan yang memiliki pengalaman lebih baik	Rendah 1 2 3	Sedang 4 5 6	Tinggi 7 8 9
11	Saya yakin bahwa saya dapat berprestasi dengan persiapan yang dilakukan selama ini	Rendah 1 2 3	Sedang 4 5 6	Tinggi 7 8 9
12	Saya yakin pada kemauan saya dalam mencetak gol secara konsisten	Rendah 1 2 3	Sedang 4 5 6	Tinggi 7 8 9
13	Saya yakin bahwa saya mampu bangkit kembali setelah mengalami kekalahan	Rendah 1 2 3	Sedang 4 5 6	Tinggi 7 8 9

Sumber : <https://www.researchgate.net/publication/320202020/presentation.pdf>

Lampiran 10

Responden 1

Wawancara Pre Test

1. Seberapa jauh kamu mengetahui tentang latihan mental?
 - Tidak tau
2. Menurutmu, apa saja manfaat latihan mental itu?
 - Supaya mendapatkan ketenangan
3. Seberapa jauh kamu mengetahui tentang Dzikir?
 - Dzikir itu bacaan *Subhanallah, Alhamdulillah, Allahuakbar*
4. Menurutmu, apa saja manfaat dari dzikir itu?
 - Tidak tau
5. Apa saja bacaan Dzikir yang kamu ketahui?
 - Istighfar, *Subhanallah, Alhamdulillah, Allahuakbar*
6. Seberapa yakin kamu terhadap kemampuan teknik bermain futsal yang kamu miliki saat ini?
 - Belum seberapa yakin
7. Bagaimana kesiapan fisikmu sekarang?
 - Masih perlu meningkatkan
8. Bagaimana caramu menentukan target atau prestasi yang ingin dicapai dalam sebuah pertandingan?
 - Latihan dengan baik
9. Sekuat apa keyakinanmu bahwa kamu dapat mencapai hasil yang terbaik?
 - Hanya sekitar 50% saja
10. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu dapat mempertahankan permainan terbaikmu pada waktu kritis?
 - Belum tentu yakin
11. Bagaimana keyakinan dirimu jika bertanding dibawah tekanan?
 - Bagaimana ya? Agak bingung
12. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu bersaing dengan lawan?
 - Berani-berani saja
13. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu segera bangkit setelah mengalami catatan waktu yang buruk?
 - Yakin-yakin saja

Responden 1

Wawancara Post Test

1. Seberapa jauh kamu mengetahui tentang latihan mental?
 - Latihan untuk melatih hati dan pikiran agar dapat ketenangan jiwa
2. Menurutmu, apa saja manfaat latihan mental itu?
 - Supaya mendapatkan ketenangan saat berlatih atau bertanding
3. Seberapa jauh kamu mengetahui tentang Dzikir?
 - Dzikir adalah menyebut kebesaran Allah
4. Menurutmu, apa saja manfaat dari dzikir itu?
 - Mendapatkan pahala, mendapatkan ketenangan jiwa
5. Apa saja bacaan Dzikir yang kamu ketahui?
 - *Subhanallah, Alhamdulillah, Allahuakbar, Astaghfirullah*
6. Seberapa yakin kamu terhadap kemampuan teknik bermain futsal yang kamu miliki saat ini?
 - Awalnya masih belum, dan saat ini harus lebih giat berlatih
7. Bagaimana kesiapan fisikmu sekarang?
 - Sudah siap tinggal meningkatkan latihan
8. Bagaimana caramu menentukan target atau prestasi yang ingin dicapai dalam sebuah pertandingan?
 - Berdo'a, kemudian berusaha dengan baik, dan terakhir berdo'a
9. Sekuat apa keyakinanmu bahwa kamu dapat mencapai hasil yang terbaik?
 - Hanya sekitar 75% sekarang
10. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu dapat mempertahankan permainan terbaikmu pada waktu kritis?
 - Harus yakin, karena kalau tidak saya akan mengalami kekalahan
11. Bagaimana keyakinan dirimu jika bertanding dibawah tekanan?
 - Saya harus mencari solusi agar keluar dari tekanan
12. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu bersaing dengan lawan?
 - Yakin 100% harus bisa bersaing dan mengalahkannya
13. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu segera bangkit setelah mengalami catatan waktu yang buruk?
 - Yakin harus bisa bangkit

Responden 2

Wawancara Pre Test

1. Seberapa jauh kamu mengetahui tentang latihan mental?
 - Belum tau
2. Menurutmu, apa saja manfaat latihan mental itu?
 - Belum pernah mendapatkan materinya
3. Seberapa jauh kamu mengetahui tentang Dzikir?
 - Dzikir itu membaca *Astaghfirullah, Subhanallah*
4. Menurutmu, apa saja manfaat dari dzikir itu?
 - Hati menjadi tenang
5. Apa saja bacaan Dzikir yang kamu ketahui?
 - *Subhanallah, Alhamdulillah, Allahuakbar*
6. Seberapa yakin kamu terhadap kemampuan teknik bermain futsal yang kamu miliki saat ini?
 - Yakin bisa saya
7. Bagaimana kesiapan fisikmu sekarang?
 - Masih perlu banyak latihan
8. Bagaimana caramu menentukan target atau prestasi yang ingin dicapai dalam sebuah pertandingan?
 - Latihan dengan baik, belajar
9. Sekuat apa keyakinanmu bahwa kamu dapat mencapai hasil yang terbaik?
 - Hanya sekitar 55% saja
10. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu dapat mempertahankan permainan terbaikmu pada waktu kritis?
 - Yakin-yakin saja
11. Bagaimana keyakinan dirimu jika bertanding dibawah tekanan?
 - Wah,,, pasti sulit
12. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu bersaing dengan lawan?
 - Yakin saya pasti bisa melawannya
13. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu segera bangkit setelah mengalami catatan waktu yang buruk?
 - Yakin bisa bangkit

Responden 2

Wawancara Post Test

1. Seberapa jauh kamu mengetahui tentang latihan mental?
 - Latihan untuk melatih hati dan pikiran agar dapat ketenangan jiwa
2. Menurutmu, apa saja manfaat latihan mental itu?
 - Supaya mendapatkan ketenangan saat berlatih atau bertanding
3. Seberapa jauh kamu mengetahui tentang Dzikir?
 - Dzikir adalah kalimat tentang kebesaran Allah yang harus terbersit di dalam hati
4. Menurutmu, apa saja manfaat dari dzikir itu?
 - Mendapatkan pahala, mendapatkan ketenangan jiwa, terhindar dari perbuatan tidak baik
5. Apa saja bacaan Dzikir yang kamu ketahui?
 - *Subhanallah, Alhamdulillah, Allahuakbar, Astaghfirullah*
6. Seberapa yakin kamu terhadap kemampuan teknik bermain futsal yang kamu miliki saat ini?
 - Mulai saat ini harus lebih giat berlatih
7. Bagaimana kesiapan fisikmu sekarang?
 - Sudah siap tinggal meningkatkan porsi latihan
8. Bagaimana caramu menentukan target atau prestasi yang ingin dicapai dalam sebuah pertandingan?
 - Berdo'a, kemudian berusaha dengan berlatih secara rutin, dan terakhir berdo'a dan pasrah kepada Allah
9. Sekuat apa keyakinanmu bahwa kamu dapat mencapai hasil yang terbaik?
 - Yakin 80%
10. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu dapat mempertahankan permainan terbaikmu pada waktu kritis?
 - Harus yakin, karena kalau tidak saya akan mengalami kekalahan
11. Bagaimana keyakinan dirimu jika bertanding dibawah tekanan?
 - Saya harus mencari solusi agar keluar dari tekanan
12. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu bersaing dengan lawan?
 - Yakin 100% harus bisa bersaing dan mengalahkannya
13. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu segera bangkit setelah mengalami catatan waktu yang buruk?
 - Yakin harus bisa bangkit

Responden 3

Wawancara Pre Test

1. Seberapa jauh kamu mengetahui tentang latihan mental?
 - Tidak tau
2. Menurutmu, apa saja manfaat latihan mental itu?
 - Supaya mendapatkan ketenangan
3. Seberapa jauh kamu mengetahui tentang Dzikir?
 - Dzikir itu bacaan *Allahuakbar, Astaghfirullah*
4. Menurutmu, apa saja manfaat dari dzikir itu?
 - Tidak tau
5. Apa saja bacaan Dzikir yang kamu ketahui?
 - *Astaghfirullah, Subhanallah, Alhamdulillah, Allahuakbar*
6. Seberapa yakin kamu terhadap kemampuan teknik bermain futsal yang kamu miliki saat ini?
 - Belum seberapa yakin
7. Bagaimana kesiapan fisikmu sekarang?
 - Masih perlu meningkatkan
8. Bagaimana caramu menentukan target atau prestasi yang ingin dicapai dalam sebuah pertandingan?
 - Latihan dengan baik, belajar dengan giat
9. Sekuat apa keyakinanmu bahwa kamu dapat mencapai hasil yang terbaik?
 - Hanya sekitar 53% saja
10. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu dapat mempertahankan permainan terbaikmu pada waktu kritis?
 - Belum tentu yakin
11. Bagaimana keyakinan dirimu jika bertanding dibawah tekanan?
 - Wah,, tidak tau
12. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu bersaing dengan lawan?
 - Berani-berani saja
13. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu segera bangkit setelah mengalami catatan waktu yang buruk?
 - Yakin-yakin saja

Responden 3

Wawancara Post Test

1. Seberapa jauh kamu mengetahui tentang latihan mental?
 - Latihan untuk melatih hati dan pikiran agar dapat ketenangan jiwa dan tidak mudah menyerah
2. Menurutmu, apa saja manfaat latihan mental itu?
 - Supaya mendapatkan ketenangan saat berlatih atau bertanding dan tidak mudah menyerah
3. Seberapa jauh kamu mengetahui tentang Dzikir?
 - Dzikir adalah menyebut kebesaran Allah dan harus tertanam di dalam hati agar mendapatkan ketenangan jiwa
4. Menurutmu, apa saja manfaat dari dzikir itu?
 - Mendapatkan pahala, mendapatkan ketenangan jiwa
5. Apa saja bacaan Dzikir yang kamu ketahui?
 - *Subhanallah, Alhamdulillah, Allahuakbar, Astaghfirullah*
6. Seberapa yakin kamu terhadap kemampuan teknik bermain futsal yang kamu miliki saat ini?
 - Saat ini harus lebih giat berlatih
7. Bagaimana kesiapan fisikmu sekarang?
 - Sudah siap tinggal meningkatkan latihan
8. Bagaimana caramu menentukan target atau prestasi yang ingin dicapai dalam sebuah pertandingan?
 - Berdo'a, kemudian berusaha berlatih dengan baik, dan terakhir berdo'a
9. Sekuat apa keyakinanmu bahwa kamu dapat mencapai hasil yang terbaik?
 - Sekarang 86%
10. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu dapat mempertahankan permainan terbaikmu pada waktu kritis?
 - Harus yakin, karena kalau tidak saya akan mengalami kekalahan
11. Bagaimana keyakinan dirimu jika bertanding dibawah tekanan?
 - Saya harus mencari jalan keluar
12. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu bersaing dengan lawan?
 - Yakin harus bisa bersaing dan harus bisa mengalahkannya
13. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu segera bangkit setelah mengalami catatan waktu yang buruk?
 - Yakin harus bisa bangkit

Responden 4

Wawancara Pre Test

1. Seberapa jauh kamu mengetahui tentang latihan mental?
 - Latihan agar mendapatkan ketenangan
2. Menurutmu, apa saja manfaat latihan mental itu?
 - Supaya mendapatkan ketenangan saat latihan atau bertanding
3. Seberapa jauh kamu mengetahui tentang Dzikir?
 - Dzikir itu bacaan *Lahaula walaquwwata illabillah, Subhanallah*
4. Menurutmu, apa saja manfaat dari dzikir itu?
 - Tidak tau..
5. Apa saja bacaan Dzikir yang kamu ketahui?
 - *Lahaula walaquwwata illabillah, Subhanallah*
6. Seberapa yakin kamu terhadap kemampuan teknik bermain futsal yang kamu miliki saat ini?
 - Yakin
7. Bagaimana kesiapan fisikmu sekarang?
 - Masih perlu meningkatkan fisik dan kemampuan skill saya
8. Bagaimana caramu menentukan target atau prestasi yang ingin dicapai dalam sebuah pertandingan?
 - Latihan secara rutin, belajar dengan giat
9. Sekuat apa keyakinanmu bahwa kamu dapat mencapai hasil yang terbaik?
 - Hanya sekitar 70% lah..
10. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu dapat mempertahankan permainan terbaikmu pada waktu kritis?
 - Yakin
11. Bagaimana keyakinan dirimu jika bertanding dibawah tekanan?
 - Harus bisa fokus agar bisa menang
12. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu bersaing dengan lawan?
 - Yakin berani melawannya
13. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu segera bangkit setelah mengalami catatan waktu yang buruk?
 - Yakin

Responden 4

Wawancara Post Test

1. Seberapa jauh kamu mengetahui tentang latihan mental?
 - Latihan untuk melatih hati dan pikiran agar dapat ketenangan jiwa dan tidak mudah menyerah
2. Menurutmu, apa saja manfaat latihan mental itu?
 - Supaya mendapatkan ketenangan saat berlatih atau bertanding dan tidak mudah menyerah
3. Seberapa jauh kamu mengetahui tentang Dzikir?
 - Dzikir adalah menyebut kebesaran Allah dan harus tertanam di dalam hati agar mendapatkan ketenangan jiwa
4. Menurutmu, apa saja manfaat dari dzikir itu?
 - Mendapatkan pahala, mendapatkan ketenangan jiwa
5. Apa saja bacaan Dzikir yang kamu ketahui?
 - *Subhanallah, Alhamdulillah, Allahuakbar, Astaghfirullah, lahoula walaquwwata illabillah*
6. Seberapa yakin kamu terhadap kemampuan teknik bermain futsal yang kamu miliki saat ini?
 - Saat ini harus lebih giat berlatih
7. Bagaimana kesiapan fisikmu sekarang?
 - Sudah siap tinggal meningkatkan latihan
8. Bagaimana caramu menentukan target atau prestasi yang ingin dicapai dalam sebuah pertandingan?
 - Berdo'a, kemudian berusaha berlatih dengan baik, dan terakhir berdo'a
9. Sekuat apa keyakinanmu bahwa kamu dapat mencapai hasil yang terbaik?
 - Sekarang 86%
10. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu dapat mempertahankan permainan terbaikmu pada waktu kritis?
 - Harus yakin, karena kalau tidak saya akan mengalami kekalahan
11. Bagaimana keyakinan dirimu jika bertanding dibawah tekanan?
 - Saya harus mencari jalan keluar
12. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu bersaing dengan lawan?
 - Yakin harus bisa bersaing dan harus bisa mengalahkannya
13. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu segera bangkit setelah mengalami catatan waktu yang buruk?
 - Yakin harus bisa bangkit

Responden 5

Wawancara Pre Test

1. Seberapa jauh kamu mengetahui tentang latihan mental?
 - Latihan diluar teknik futsal
2. Menurutmu, apa saja manfaat latihan mental itu?
 - Supaya mendapatkan ketenangan saat bermain
3. Seberapa jauh kamu mengetahui tentang Dzikir?
 - Dzikir itu bacaan *Subhanallah, Alhamdulillah, Allahuakbar*
4. Menurutmu, apa saja manfaat dari dzikir itu?
 - Hati bisa menjadi tenang dan tidak gelisah
5. Apa saja bacaan Dzikir yang kamu ketahui?
 - *Subhanallah, Alhamdulillah, Allahuakbar*
6. Seberapa yakin kamu terhadap kemampuan teknik bermain futsal yang kamu miliki saat ini?
 - Yakin
7. Bagaimana kesiapan fisikmu sekarang?
 - Masih perlu meningkatkan kemampuan skill saya
8. Bagaimana caramu menentukan target atau prestasi yang ingin dicapai dalam sebuah pertandingan?
 - Harus hadir latihan secara rutin
9. Sekuat apa keyakinanmu bahwa kamu dapat mencapai hasil yang terbaik?
 - Hanya sekitar 70% lah..
10. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu dapat mempertahankan permainan terbaikmu pada waktu krtis?
 - Yakin bisa
11. Bagaimana keyakinan dirimu jika bertanding dibawah tekanan?
 - Yakin masih bisa bermain dengan baik
12. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu bersaing dengan lawan?
 - Siapapun akan saya hadapi
13. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu segera bangkit setelah mengalami catatan waktu yang buruk?
 - Yakin

Responden 5

Wawancara Post Test

1. Seberapa jauh kamu mengetahui tentang latihan mental?
 - Latihan untuk melatih hati dan pikiran agar dapat ketenangan
2. Menurutmu, apa saja manfaat latihan mental itu?
 - Supaya mendapatkan ketenangan saat berlatih atau bertanding
3. Seberapa jauh kamu mengetahui tentang Dzikir?
 - Dzikir adalah kalimat tentang kebesaran Allah yang diucapkan dengan lisan harus terbersit di dalam hati
4. Menurutmu, apa saja manfaat dari dzikir itu?
 - Mendapatkan pahala, mendapatkan ketenangan jiwa, terhindar dari perbuatan tidak baik dan dekat dengan Allah
5. Apa saja bacaan Dzikir yang kamu ketahui?
 - *Subhanallah, Alhamdulillah, Allahuakbar, Astaghfirullah, lahaulawalaquwwata illabillah*
6. Seberapa yakin kamu terhadap kemampuan teknik bermain futsal yang kamu miliki saat ini?
 - Mulai saat ini harus lebih giat berlatih
7. Bagaimana kesiapan fisikmu sekarang?
 - Sudah siap tinggal meningkatkan porsi latihan dan harus dilakukan secara rutin
8. Bagaimana caramu menentukan target atau prestasi yang ingin dicapai dalam sebuah pertandingan?
 - Berdo'a, kemudian berusaha berlatih, dan terakhir berdo'a
9. Sekuat apa keyakinanmu bahwa kamu dapat mencapai hasil yang terbaik?
 - Yakin 90%
10. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu dapat mempertahankan permainan terbaikmu pada waktu kritis?
 - Harus yakin, karena kalau tidak saya akan mengalami kekalahan
11. Bagaimana keyakinan dirimu jika bertanding dibawah tekanan?
 - Saya harus mencari solusi agar keluar dari tekanan
12. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu bersaing dengan lawan?
 - Yakin 100% harus bisa bersaing dan mengalahkannya
13. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu segera bangkit setelah mengalami catatan waktu yang buruk?
 - Yakin harus bisa bangkit

Responden 6

Wawancara Pre Test

1. Seberapa jauh kamu mengetahui tentang latihan mental?
 - Tidak tau
2. Menurutmu, apa saja manfaat latihan mental itu?
 - Mungkin agar tidak mudah putus asa
3. Seberapa jauh kamu mengetahui tentang Dzikir?
 - Dzikir itu bacaan *Subhanallah, Alhamdulillah, Allahuakbar*
4. Menurutmu, apa saja manfaat dari dzikir itu?
 - Kalau saya sendiri saya mendapatkan ketenangan
5. Apa saja bacaan Dzikir yang kamu ketahui?
 - *Subhanallah, Alhamdulillah, Allahuakbar*
6. Seberapa yakin kamu terhadap kemampuan teknik bermain futsal yang kamu miliki saat ini?
 - Belum yakin sepenuhnya
7. Bagaimana kesiapan fisikmu sekarang?
 - Masih perlu meningkatkan
8. Bagaimana caramu menentukan target atau prestasi yang ingin dicapai dalam sebuah pertandingan?
 - Latihan dengan baik
9. Sekuat apa keyakinanmu bahwa kamu dapat mencapai hasil yang terbaik?
 - Hanya sekitar 50% saja
10. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu dapat mempertahankan permainan terbaikmu pada waktu kritis?
 - Belum tentu yakin
11. Bagaimana keyakinan dirimu jika bertanding dibawah tekanan?
 - Bagaimana ya? Agak bingung
12. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu bersaing dengan lawan?
 - Berani-berani saja
13. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu segera bangkit setelah mengalami catatan waktu yang buruk?
 - Yakin-yakin saja

Responden 6

Wawancara Post Test

1. Seberapa jauh kamu mengetahui tentang latihan mental?
 - Latihan untuk melatih agar tidak mudah emosi dan tidak mudah putus asa
2. Menurutmu, apa saja manfaat latihan mental itu?
 - Agar tenang saat dan tidak mudah putus asa saat bertanding atau berlatih
3. Seberapa jauh kamu mengetahui tentang Dzikir?
 - Dzikir adalah menyebut kebesaran Allah dan harus tertanam di dalam hati agar mendapatkan ketenangan jiwa
4. Menurutmu, apa saja manfaat dari dzikir itu?
 - Agar hati menjadi tenang, jika bermain juga agar bisa releks dan juga mendapatkan pahala
5. Apa saja bacaan Dzikir yang kamu ketahui?
 - *Subhanallah, Alhamdulillah, Allahuakbar*
6. Seberapa yakin kamu terhadap kemampuan teknik bermain futsal yang kamu miliki saat ini?
 - Yakin bisa meningkatkan kemampuan saya dalam bermain futsal
7. Bagaimana kesiapan fisikmu sekarang?
 - Siap dan siap juga untuk meningkatkan kemampuan fisik
8. Bagaimana caramu menentukan target atau prestasi yang ingin dicapai dalam sebuah pertandingan?
 - Perbanyak berdo'a, berlatih dengan giat, dan tidak boleh menyerah
9. Sekuat apa keyakinanmu bahwa kamu dapat mencapai hasil yang terbaik?
 - Saat ini yakin 90%
10. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu dapat mempertahankan permainan terbaikmu pada waktu kritis?
 - Harus yakin. Kalau tidak yakin saya akan kalah
11. Bagaimana keyakinan dirimu jika bertanding dibawah tekanan?
 - Harus yakin dan harus mencari solusi
12. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu bersaing dengan lawan?
 - Saya yakin dan berani melawannya
13. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu segera bangkit setelah mengalami catatan waktu yang buruk?
 - Harus yakin bisa bangkit demi mendapatkan prestasi

Responden 7

Wawancara Pre Test

1. Seberapa jauh kamu mengetahui tentang latihan mental?
 - Tidak tau
2. Menurutmu, apa saja manfaat latihan mental itu?
 - Ya mungkin agar bisa tenang saat bermain
3. Seberapa jauh kamu mengetahui tentang Dzikir?
 - Dzikir itu bacaan *Subhanallah, Alhamdulillah*
4. Menurutmu, apa saja manfaat dari dzikir itu?
 - Tidak tau
5. Apa saja bacaan Dzikir yang kamu ketahui?
 - *Subhanallah, Alhamdulillah, Allahuakbar*
6. Seberapa yakin kamu terhadap kemampuan teknik bermain futsal yang kamu miliki saat ini?
 - Belum seberapa yakin
7. Bagaimana kesiapan fisikmu sekarang?
 - Masih perlu meningkatkan
8. Bagaimana caramu menentukan target atau prestasi yang ingin dicapai dalam sebuah pertandingan?
 - Latihan dengan secara rutin dan harus ditingkatkan lagi
9. Sekuat apa keyakinanmu bahwa kamu dapat mencapai hasil yang terbaik?
 - 70% lah..
10. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu dapat mempertahankan permainan terbaikmu pada waktu kritis?
 - Yakin bisa
11. Bagaimana keyakinan dirimu jika bertanding dibawah tekanan?
 - Harus mencari solusi agar bisa yakin
12. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu bersaing dengan lawan?
 - Berani-berani saja
13. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu segera bangkit setelah mengalami catatan waktu yang buruk?
 - Yakin

Responden 7

Wawancara Pre Test

1. Seberapa jauh kamu mengetahui tentang latihan mental?
 - Latihan untuk melatih hati dan pikiran agar dapat ketenangan jiwa
2. Menurutmu, apa saja manfaat latihan mental itu?
 - Supaya mendapatkan ketenangan saat berlatih atau bertanding
3. Seberapa jauh kamu mengetahui tentang Dzikir?
 - Dzikir adalah kalimat tentang kebesaran Allah yang diucapkan dengan lisan harus terbersit di dalam hati
4. Menurutmu, apa saja manfaat dari dzikir itu?
 - Mendapatkan pahala, mendapatkan ketenangan jiwa, dekat dengan Allah, tidak mudah putus asa saat mengalami kegagalan
5. Apa saja bacaan Dzikir yang kamu ketahui?
 - *Subhanallah, Alhamdulillah, Allahuakbar, Astaghfirullah, la haula walaquwwata illabillah*
6. Seberapa yakin kamu terhadap kemampuan teknik bermain futsal yang kamu miliki saat ini?
 - Mulai saat ini harus lebih giat berlatih
7. Bagaimana kesiapan fisikmu sekarang?
 - Sudah siap. Saya akan meningkatkan kemampuan saat ini
8. Bagaimana caramu menentukan target atau prestasi yang ingin dicapai dalam sebuah pertandingan?
 - Berdo'a, kemudian berusaha berlatih dan harus fokus
9. Sekuat apa keyakinanmu bahwa kamu dapat mencapai hasil yang terbaik?
 - Yakin 90% dan siap bertanding
10. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu dapat mempertahankan permainan terbaikmu pada waktu kritis?
 - Harus yakin agar teman-teman saya ikut bersemangat
11. Bagaimana keyakinan dirimu jika bertanding dibawah tekanan?
 - Saya harus mencari solusi agar keluar dari tekanan
12. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu bersaing dengan lawan?
 - Yakin 100% harus bisa bersaing dengan siapapun
13. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu segera bangkit setelah mengalami catatan waktu yang buruk?
 - Yakin harus bisa bangkit

Responden 8

Wawancara Pre Test

1. Seberapa jauh kamu mengetahui tentang latihan mental?
 - Tidak tau
2. Menurutmu, apa saja manfaat latihan mental itu?
 - Supaya mendapatkan ketenangan
3. Seberapa jauh kamu mengetahui tentang Dzikir?
 - Dzikir itu membaca bacaan *Subhanallah, Alhamdulillah, Allahuakbar*
4. Menurutmu, apa saja manfaat dari dzikir itu?
 - Tidak tau
5. Apa saja bacaan Dzikir yang kamu ketahui?
 - *Subhanallah, Alhamdulillah, Allahuakbar, Astaghfirullah*
6. Seberapa yakin kamu terhadap kemampuan teknik bermain futsal yang kamu miliki saat ini?
 - Belum seberapa yakin
7. Bagaimana kesiapan fisikmu sekarang?
 - Masih perlu meningkatkan
8. Bagaimana caramu menentukan target atau prestasi yang ingin dicapai dalam sebuah pertandingan?
 - Latihan dengan baik
9. Sekuat apa keyakinanmu bahwa kamu dapat mencapai hasil yang terbaik?
 - Hanya sekitar 55% saja
10. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu dapat mempertahankan permainan terbaikmu pada waktu kritis?
 - Belum tentu yakin
11. Bagaimana keyakinan dirimu jika bertanding dibawah tekanan?
 - Agak bingung menjawabnya
12. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu bersaing dengan lawan?
 - Berani-berani saja
13. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu segera bangkit setelah mengalami catatan waktu yang buruk?
 - Yakin-yakin saja

Responden 8

Wawancara Post Test

1. Seberapa jauh kamu mengetahui tentang latihan mental?
 - Latihan untuk melatih agar tidak mudah emosi dan tidak mudah putus asa
2. Menurutmu, apa saja manfaat latihan mental itu?
 - Agar tenang saat dan tidak mudah putus asa saat bertanding atau berlatih
3. Seberapa jauh kamu mengetahui tentang Dzikir?
 - Dzikir adalah menyebut kebesaran Allah dan harus tertanam di dalam hati agar mendapatkan ketenangan jiwa
4. Menurutmu, apa saja manfaat dari dzikir itu?
 - Agar hati menjadi tenang, jika bermain juga agar bisa rileks dan juga mendapatkan pahala karena banyak berdzikir
5. Apa saja bacaan Dzikir yang kamu ketahui?
 - *Lahaula walaquwwata illa billa, Subhanallah, Alhamdulillah, Allahuakbar*
6. Seberapa yakin kamu terhadap kemampuan teknik bermain futsal yang kamu miliki saat ini?
 - Saya sangat yakin dengan kemampuan saya
7. Bagaimana kesiapan fisikmu sekarang?
 - Siap dan siap juga untuk meningkatkan kemampuan fisik
8. Bagaimana caramu menentukan target atau prestasi yang ingin dicapai dalam sebuah pertandingan?
 - Berdo'a, berlatih dengan giat, dan tidak boleh menyerah
9. Sekuat apa keyakinanmu bahwa kamu dapat mencapai hasil yang terbaik?
 - Saat ini yakin 95%
10. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu dapat mempertahankan permainan terbaikmu pada waktu kritis?
 - Harus yakin. Kalau tidak yakin saya akan kalah dan cepat menyerah
11. Bagaimana keyakinan dirimu jika bertanding dibawah tekanan?
 - Harus yakin dan harus mencari solusi keluar dari tekanan
12. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu bersaing dengan lawan?
 - Saya yakin dan berani melawannya
13. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu segera bangkit setelah mengalami catatan waktu yang buruk?
 - Harus yakin bisa bangkit demi mendapatkan prestasi

Responden 9

Wawancara Pre Test

1. Seberapa jauh kamu mengetahui tentang latihan mental?
 - Belum pernah tau
2. Menurutmu, apa saja manfaat latihan mental itu?
 - Tidak tau
3. Seberapa jauh kamu mengetahui tentang Dzikir?
 - Dzikir itu membaca *Astaghfirullah, Subhanallah*
4. Menurutmu, apa saja manfaat dari dzikir itu?
 - Hati menjadi tenang
5. Apa saja bacaan Dzikir yang kamu ketahui?
 - *Subhanallah, Alhamdulillah, Allahuakbar*
6. Seberapa yakin kamu terhadap kemampuan teknik bermain futsal yang kamu miliki saat ini?
 - Yakin bisa saya
7. Bagaimana kesiapan fisikmu sekarang?
 - Masih perlu banyak latihan
8. Bagaimana caramu menentukan target atau prestasi yang ingin dicapai dalam sebuah pertandingan?
 - Latihan dengan baik, belajar
9. Sekuat apa keyakinanmu bahwa kamu dapat mencapai hasil yang terbaik?
 - Hanya sekitar 60% saja
10. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu dapat mempertahankan permainan terbaikmu pada waktu kritis?
 - Yakin-yakin saja
11. Bagaimana keyakinan dirimu jika bertanding dibawah tekanan?
 - Pasti sulit
12. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu bersaing dengan lawan?
 - Yakin saya pasti bisa melawannya
13. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu segera bangkit setelah mengalami catatan waktu yang buruk?
 - Yakin bisa bangkit

Responden 9

Wawancara Post Test

1. Seberapa jauh kamu mengetahui tentang latihan mental?
 - Latihan untuk melatih hati dan pikiran agar dapat ketenangan jiwa
2. Menurutmu, apa saja manfaat latihan mental itu?
 - Supaya mendapatkan ketenangan saat berlatih atau bertanding
3. Seberapa jauh kamu mengetahui tentang Dzikir?
 - Dzikir adalah menyebut kebesaran Allah
4. Menurutmu, apa saja manfaat dari dzikir itu?
 - Mendapatkan pahala, mendapatkan ketenangan jiwa
5. Apa saja bacaan Dzikir yang kamu ketahui?
 - *Subhanallah, Alhamdulillah, Allahuakbar, Astaghfirullah*
6. Seberapa yakin kamu terhadap kemampuan teknik bermain futsal yang kamu miliki saat ini?
 - Awalnya masih belum, dan saat ini harus lebih giat berlatih
7. Bagaimana kesiapan fisikmu sekarang?
 - Sudah siap tinggal meningkatkan latihan
8. Bagaimana caramu menentukan target atau prestasi yang ingin dicapai dalam sebuah pertandingan?
 - Berdo'a, kemudian berusaha dengan baik, dan terakhir berdo'a
9. Sekuat apa keyakinanmu bahwa kamu dapat mencapai hasil yang terbaik?
 - Hanya sekitar 75% sekarang
10. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu dapat mempertahankan permainan terbaikmu pada waktu kritis?
 - Harus yakin, karena kalau tidak saya akan mengalami kekalahan
11. Bagaimana keyakinan dirimu jika bertanding dibawah tekanan?
 - Saya harus mencari solusi agar keluar dari tekanan
12. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu bersaing dengan lawan?
 - Yakin 100% harus bisa bersaing dan mengalahkannya
13. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu segera bangkit setelah mengalami catatan waktu yang buruk?
 - Yakin harus bisa bangkit

Responden 10

Wawancara Pre Test

1. Seberapa jauh kamu mengetahui tentang latihan mental?
 - Tidak tau
2. Menurutmu, apa saja manfaat latihan mental itu?
 - Ya mungkin agar bisa tenang saat bermain
3. Seberapa jauh kamu mengetahui tentang Dzikir?
 - Dzikir itu dibaca saat setelah sholat yaitu membaca *Subhanallah, Alhamdulillah, Allahuakbar*
4. Menurutmu, apa saja manfaat dari dzikir itu?
 - Setelah membaca dzikir saya mendapatkan ketenangan
5. Apa saja bacaan Dzikir yang kamu ketahui?
 - *Subhanallah, Alhamdulillah, Allahuakbar*
6. Seberapa yakin kamu terhadap kemampuan teknik bermain futsal yang kamu miliki saat ini?
 - Belum seberapa yakin
7. Bagaimana kesiapan fisikmu sekarang?
 - Masih perlu meningkatkan
8. Bagaimana caramu menentukan target atau prestasi yang ingin dicapai dalam sebuah pertandingan?
 - Harus latihan secara rutin agar bisa mendapatkan prestasi
9. Sekuat apa keyakinanmu bahwa kamu dapat mencapai hasil yang terbaik?
 - Yakin sekitar 75%
10. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu dapat mempertahankan permainan terbaikmu pada waktu kritis?
 - Yakin bisa
11. Bagaimana keyakinan dirimu jika bertanding dibawah tekanan?
 - Harus bisa keluar dari tekanan
12. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu bersaing dengan lawan?
 - Berani-berani saja
13. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu segera bangkit setelah mengalami catatan waktu yang buruk?
 - Yakin

Responden 10

Wawancara Post Test

1. Seberapa jauh kamu mengetahui tentang latihan mental?
 - Latihan untuk melatih agar tidak mudah emosi dan tidak mudah putus asa
2. Menurutmu, apa saja manfaat latihan mental itu?
 - Agar tenang dan tidak mudah putus asa saat bertanding atau berlatih
3. Seberapa jauh kamu mengetahui tentang Dzikir?
 - Dzikir adalah menyebut kebesaran Allah dan harus tertanam di dalam hati agar mendapatkan ketenangan jiwa
4. Menurutmu, apa saja manfaat dari dzikir itu?
 - Agar hati menjadi tenang, jika bermain juga agar bisa rileks dan juga mendapatkan pahala
5. Apa saja bacaan Dzikir yang kamu ketahui?
 - *Subhanallah, Alhamdulillah, Allahuakbar*
6. Seberapa yakin kamu terhadap kemampuan teknik bermain futsal yang kamu miliki saat ini?
 - Yakin bisa meningkatkan kemampuan saya dalam bermain futsal
7. Bagaimana kesiapan fisikmu sekarang?
 - Siap dan siap juga untuk meningkatkan kemampuan fisik
8. Bagaimana caramu menentukan target atau prestasi yang ingin dicapai dalam sebuah pertandingan?
 - Perbanyak berdo'a, berlatih dengan giat, dan tidak boleh menyerah
9. Sekuat apa keyakinanmu bahwa kamu dapat mencapai hasil yang terbaik?
 - Saat ini yakin 87%
10. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu dapat mempertahankan permainan terbaikmu pada waktu kritis?
 - Harus yakin. Kalau tidak yakin saya akan kalah
11. Bagaimana keyakinan dirimu jika bertanding dibawah tekanan?
 - Harus yakin dan harus mencari solusi
12. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu bersaing dengan lawan?
 - Saya yakin dan berani melawannya
13. Seberapa yakin dirimu bahwa kamu mampu segera bangkit setelah mengalami catatan waktu yang buruk?
 - Harus yakin bisa bangkit demi mendapatkan prestasi

Lampiran 11

Dokumen Penelitian



Gambar 6.1
Sesi Wawancara



Gambar 6.2
siswa mengerjakan soal *pre-test*



Gambar 6.3
siswa mengerjakan soal *pre-test*



Gambar 6.4
Penyampaian Materi Mental Metode Dzikir



Gambar 6.5
Penyampaian Materi Mental Metode Dzikir



Gambar 6.6
siswa mengerjakan soal *post-test*



Gambar 6.7
siswa mengerjakan soal *post-test*



Gambar 6.8
Sesi Wawancara 2



Gambar 6.9
Sesi Wawancara 2



Gambar 6.10
Siswa Bermain Futsal



Gambar 6.11
Siswa Bermain Futsal



Gambar 6.12
Siswa Bermain Futsal