

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN</b>	
<b>KATA MUTIARA</b>	
<b>PERNYATAAN.....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>UCAPAN TERIMAKASIH.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
E. Batasan Penelitian .....	4
F. Batasan Istilah .....	5
G. Struktur Organisasi Skripsi.....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
A. Hakikat Yoga .....	7
1. Pengertian Yoga.....	7
B. Aliran Yoga.....	8
1. Hatha Yoga .....	8
C. Teknik Yoga.....	9
a. <i>Pranayama</i> (Teknik Bernapas) .....	9

b. <i>Asana</i> (Postur Tubuh) .....	9
c. Meditasi .....	20
D. Hakikat Konsentrasi.....	21
1. Pengertian Konsentrasi .....	21
2. Tujuan Konsentrasi .....	22
3. Manfaat Konsetrasi .....	24
4. Cara Meningkatkan Konsentrasi.....	25
E. Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Konsentrasi.....	27
F. Anggapan Dasar .....	28
G. Hipotesis .....	29
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
A. Metode Penelitian .....	30
B. Desain Penelirian .....	30
C. Lokasi, Populasi dan Sampel .....	32
1. Lokasi Penelitian.....	32
2. Populasi.....	32
3. Sampel.....	33
D. Instrumen Penelitian .....	33
E. Pelaksanaan Penelitian.....	35
1. Jadwal Penelitian .....	35
2. Sistematika Pelaksanaan Latihan.....	37
F. Prosedur Pengolahan dan Analisis Data .....	39
<b>BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA .....</b>	<b>40</b>
A. Pemaparan Data .....	40
B. Diskusi Penemuan.....	43
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>45</b>
A. Simpulan .....	45

B. Saran .....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>46</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>47</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Kriteria penilaian <i>concentration grid test</i> .....	35
Tabel 3.2. Jadwal pelaksanaan penelitian .....	36
Tabel 3.3. Prosedur pelaksanaan program .....	38
Tabel 4.1. Hasil perhitungan nilai rata-rata dan simpangan baku.....	40
Tabel 4.2. Hasil perhitungan uji normalitas .....	41
Tabel 4.3. Hasil uji signifikansi .....	42

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. <i>Surya namaskar</i> .....	10
Gambar 2.2. <i>Virabhadrasana II</i> .....	12
Gambar 2.3. <i>Prasarita padottanasana</i> .....	13
Gambar 2.4. <i>Vrksasana</i> .....	14
Gambar 2.5. <i>Garudasana</i> .....	15
Gambar 2.6. <i>Chaturanga dandasana</i> .....	16
Gambar 2.7. <i>Navasana</i> .....	16
Gambar 2.8. <i>Kakasana</i> .....	17
Gambar 2.9. <i>Dhanurasana</i> .....	18
Gambar 2.10. <i>Setu bandha sarvangasana</i> .....	18
Gambar 2.11. <i>Savasana</i> .....	19
Gambar 3.1. Langkah-langkah penelitian.....	31
Gambar 3.2. Desain penelitian.....	32
Gambar 3.3. <i>Consentration grid test</i> .....	34

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Pembimbing .....	47
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	49
Lampiran 3. Surat Telah Melaksanakan Penelitian .....	50
Lampiran 4. <i>Concentration Grid Test</i> .....	51
Lampiran 5. Hasil <i>Pretest</i> .....	52
Lampiran 6. Hasil <i>Post Test</i> .....	56
Lampiran 7. Presensi.....	60
Lampiran 8. Rekapitulasi Presensi.....	62
Lampiran 9. Foto Kegiatan .....	63
Lampiran 10. Daftar Riwayat Hidup.....	66