

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	i
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	ii
<b>ABSTRAK</b> .....	iii
<b>ABSTRACT</b> .....	iv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>KATA MUTIARA</b> .....	vi
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiv
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Masalah Penelitian .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Struktur Organisasi Skripsi .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	8
A. Pelatihan Mental Dengan Brain Jogging .....	8
B. Pengolahan Informasi dan Pengambilan Keputusan .....	14
C. Faktor Yang Mempengaruhi Pengambilan Keputusan .....	18
1. Jumlah Alternatif Stimulus-Respons .....	18
2. Kesesuaian Stimulus-Respons .....	19
3. Jumlah Latihan .....	20
D. Antisipasi Mengatasi Pengambilan Keputusan Yang Lambat .....	20
1. Jenis Antisipasi .....	22
2. Manfaat Antisipasi .....	23
3. Kerugian Antisipasi .....	23
4. Strategi Dalam Antisipasi .....	24

E. Hakekat Olahraga Pencak Silat .....	25
1. Aspek-aspek Pencak Silat .....	26
a) Pencak Silat Mental-Spritual .....	26
b) Pencak Silat Beladiri .....	27
c) Pencak Silat Seni .....	28
d) Pencak Silat Olahraga .....	29
F. Antisipasi Dalam Pencak Silat .....	31
1. Pembelaan .....	31
2. Belaan Dasar .....	31
3. Belaan Lanjutan .....	32
G. Pengaruh Brain Jogging Untuk Meningkatkan Antisipasi .....	33
H. Anggapan Dasar .....	36
I. Hipotesis .....	38
<b>BAB III Metode Penelitian</b> .....	<b>39</b>
A. Metode Penelitian .....	39
B. Desain Penelitian .....	40
C. Populasi dan Sampel .....	41
1. Populasi .....	41
2. Sampel .....	42
D. Instrumen Penelitian .....	42
E. Prosedur Penelitian .....	45
F. Pelaksanaan Latihan .....	46
1. Program Latihan Brain Jogging .....	46
2. Prosedur Pelaksanaan Pelatihan Brain Jogging .....	48
G. Prosedur Pengolahan dan Analisis Data .....	49
<b>BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan</b> .....	<b>52</b>
A. Pengolahan atau Analisis Data .....	52
1. Menghitung Rata-rata dan Simpangan Baku .....	52
2. Uji Normalitas .....	53
3. Uji Hipotesis .....	54
B. Diskusi Penemuan .....	55
<b>BAB V Kesimpulan dan Saran</b> .....	<b>58</b>

A. Kesimpulan .....	58
B. Saran .....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>60</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>62</b>