

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Penelitian .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Rumusan Masalah Penelitian .....	5
D. Tujuan Penelitian .....	5
E. Manfaat Penelitian .....	5
1. Secara Teoritis .....	5
2. Secara Praktis .....	6
F. Struktur Organisasi Tesis .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS PENELITIAN</b> .....	7
A. Hakikat Yoga .....	7
1. Pengertian Yoga .....	7
2. Jenis – Jenis Yoga .....	8
3. Pelaksanaan Latihan KAPHA Yoga .....	10
4. Manfaat Latihan Yoga .....	20
5. Keunggulan Latihan Yoga .....	23
B. Hakikat Konsentrasi .....	24
1. Pengertian Konsentrasi .....	24
2. Faktor Eksternal yang Mempengaruhi Konsentrasi .....	25
3. Faktor Internal yang Mempengaruhi Konsentrasi .....	25
4. Hambatan Dalam Melakukan Konsentrasi .....	26

5. Cara Meningkatkan Konsentrasi .....	27
C. Hakikat Kualitas Hidup .....	27
1. Pengertian Kualitas Hidup .....	27
2. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup .....	28
D. Pengaruh Yoga Terhadap Konsentrasi .....	32
E. Pengaruh Yoga Terhadap Kualitas Hidup .....	33
1. Pengaruh Yoga Terhadap sistem syaraf .....	34
2. Pengaruh Yoga Terhadap <i>Embodiment</i> dan sistem kerja otak .....	35
3. Pengaruh Yoga Terhadap Sistem Imun .....	36
F. Hasil Penelitian Yang Relevan .....	37
G. Kerangka Berpikir .....	39
H. Hipotesis .....	40
<b>BAB III</b> <b>METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	41
A. Metode Penelitian .....	41
B. Populasi dan Sampel .....	43
1. Populasi .....	43
2. Sampel .....	44
C. Operasional Variabel .....	45
D. Instrumen Penelitian .....	45
1. Tes konsentrasi .....	45
2. Tes kualitas hidup .....	47
E. Validitas dan Reabilitas .....	48
1. Validitas dan Reabilitas Instrumen Konsentras .....	48
2. Validitas dan Reabilitas Instrumen Kualitas Hidup / WHOQOL – BREF .....	48
.....	
F. Prosedur Pengolahan Data .....	49
1. Uji Normalitas Data .....	49
2. Uji Homogenitas Data .....	50
3. Uji Hipotesis .....	50
4. Uji-f Kesamaan varians ( <i>lavene</i> ) .....	51
5. Uji Dua Rata-rata .....	51
6. Uji Multivariat Satu Jalur ( <i>Manova one way</i> ) .....	51

G. Limitasi Penelitian .....	52
1. Validitas Internal .....	52
2. Validitas Eksternal .....	53
<b>BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA .....</b>	<b>55</b>
A. Hasil Pengolahan Data .....	55
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	56
1. Uji Normalitas Tes Konsentrasi dan Kualitas Hidup .....	56
2. Deskripsi Uji Homogenitas Data Konsentrasi dan Kualitas Hidup.	57
C. Uji Hipotesis Konsentrasi dan Kualitas Hidup .....	59
D. Uji Hipotesis Multivariat ( <i>Manova</i> ) .....	61
E. Pembahasan .....	63
1. Terdapat Pengaruh Latihan KAPHA Yoga Terhadap Konsentrasi .	63
2. Terdapat Pengaruh Latihan KAPHA Yoga Terhadap Kualitas Hidup	65
.....	
3. Terdapat Perbedaan Pengaruh Latihan KAPHA Yoga dan Tanpa	68
Latihan KAPHA Yoga Terhadap Konsentrasi dan Kualitas Hidup	
<b>BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI .....</b>	<b>71</b>
A. Simpulan .....	71
B. Rekomendasi .....	71
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>72</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>77</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1.	Desain Penelitian <i>Basic causal-comparative</i> ..... 42
Tabel 3.2.	Tabel Kriteria Penilaian Tingkat Konsentrasi ..... 47
Tabel 3.3.	Tabel Pertanyaan (WHOQOL)-BREF ..... 47
Tabel 4.1.	Deskripsi Data Tes Konsentrasi dan Kualitas Hidup ..... 55
Tabel 4.2.	Hasil Penghitungan Uji Normalitas Data Konsentrasi dan Kualitas hidup ..... 56
Tabel 4.3.	Hasil Penghitungan Uji Homogenitas Konsentrasi dan Kualitas Hidup..... 57
Tabel 4.4.	T-Test Uji Dua Rata-Rata ..... 59
Tabel 4.5.	Hasil Data Uji <i>Multivariate</i> ..... 61

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. <i>Tadasana In Namaste</i> .....	14
Gambar 2.2. <i>Urdhva Hastasana / Extended mountain pose</i> .....	14
Gambar 2.3. <i>Uttanasana</i> .....	15
Gambar 2.4. <i>Ardha Uttanasana</i> .....	15
Gambar 2.5. <i>Chaturanga Dandasana</i> .....	16
Gambar 2.6. <i>Bhujangasana</i> .....	16
Gambar 2.7. <i>Adho Mukha Svanasana</i> .....	17
Gambar 2.8. <i>Ardha Uttanasana</i> .....	17
Gambar 2.9. <i>Uttanasana / Forward bend</i> .....	18
Gambar 2.10. <i>Urdhva Hastasana / Extended mountain pose</i> .....	18
Gambar 2.11. <i>Posisi tadasana in namaste</i> .....	19
Gambar 3.1. <i>Test Concentration Grid Exercise</i> .....	46
Gambar 4.1. <i>Perbandingan 4 Aspek Kualitas Hidup</i> .....	69

## DAFTAR LAMPIRAN

		Halaman
Lampiran 1.	<i>Test Concentration Grid Exercise</i> .....	77
Lampiran 2.	<i>Test Quality of Life</i> .....	78
Lampiran 3.	Data Hasil Tes Konsentrasi dan Test Kualitas hidup .....	81
Lampiran 4.	Hasil Olah Data Tes Kualitas Hidup WHOQOL-BREF .....	82
Lampiran 5.	Data Chart Perbandingan 4 Aspek QoL .....	83
Lampiran 6.	Foto Kegiatan Penelitian di SMP Negeri 1 Bandung .....	84