

DAFTAR ISI

	Halaman
UCAPAN TERIMA KASIH	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
E. Batasan Penelitian	4
F. Definisi Oprasional	4
F. Struktur Organisasi Skripsi	5
BAB II TINJAUAN TEORITIS	
A. Deskripsi Teori.....	7
1. Hakikat Permainan Bola Tangan	7
2. Teknik Dasar Permainan Bola Tangan	8
3. <i>Shooting</i> dalam Permainan Bola Tangan	9
4. <i>Shooting</i> 7 Meter	10
5. Pengertian Latihan Mental	11
6. Pengertian Kecemasan	11
7. Proses terjadinya <i>Anxiety</i> dan Ketegangan	12
8. Gejala-gejala <i>Anxiety</i> dan Ketegangan.....	14
9. Hubungan Kecemasan, Motivasi berprestasi, dan Penampilan....	14

10. <i>Anxiety</i> dan Pertandingan	16
11. Pentingnya Latihan Mental	17
12. Model-Model Pelatihan Peredaan Ketegangan (Relaksasi)	17
13. Pelatihan Mental yang dipakai Peneliti.....	21
B. Kerangka Pemikiran.....	24
C. Anggapan Dasar	25
D. Hipotesis	26
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	27
B. Lokasi dan Subjek Populasi/Sampel Penelitian	27
C. Desain Penelitian	29
D. Metode Penelitian	30
E. Instrument Penelitian	31
F. Analisis Data	35
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	
A. Deskripsi Data	40
B. Persyaratan Analisis Data	41
C. Pengujian Hipotesis	43
C. Diskusi Penemuan	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	49
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN	51
RIWAYAT HIDUP.....	

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

3.1 Jadwal Latihan.....	28
4.1 Hasil Penghitungan Rata-Rata dan Simpanga Baku tes Awal Kelompok Latihan <i>Autogenik Relaxation</i> dan Kelompok Latihan Tanpa <i>Autogenic Relaxation</i>	40
4.2 Hasil Penghitungan Rata-Rata dan Simpangan Baku Tes Akhir Kelompok latihan <i>Autogenic Relaxation</i> dan Kelompok Latihan Tanpa <i>Autogenic Relaxation</i>	41
4.3 Hasil Pengujian Normalitas Lilliefors Kelompok Latihan <i>Autogenic Relaxation</i> dan Latihan Tanpa <i>Autogenic Relaxation</i>	42
4.4 Hasil Pengujian Homogenitas Kelompok Latihan <i>Autogenic Relaxation</i> dan Latihan Tanpa <i>Autogenic Relaxation</i>	43
4.5 Hasil Penghitungan Dan Uji Signifikansi Peningkatan Hasil Tembakan 7 Meter Dengan Latihan <i>Autogenic Relaxation</i> dan Latihan Tanpa <i>Autogenic Relaxation</i>	44
4.6 Hasil Penghitungan Dan Uji Signifikansi Perbedaan Hasil Tembakan 7 Meter Dengan Latihan <i>Autogenic Relaxation</i> dan Latihan Tanpa <i>Autogenic Relaxation</i>	45

DAFTAR GAMBAR

GambarHalaman

2.1 Menembak Dengan Sikap Berdiri.....	10
2.2 7 Meter Penalty Handball.....	10
2.3 Proses Terjadinya <i>Anxiety</i> dan Ketegangan	12
2.4 Keterkaitan antara <i>trait anxiety</i> dengan <i>state anxiety</i>	13
2.5 Hubungan Kecemasan, Motif Berprestasi, dan Penampilan.....	15
2.6 Tingkat <i>Anxiety</i> Sebelum, Selama, Seusai Pertandingan	16
3.1 Gambar Desain Penelitian.....	29
3.2 Langkah-Langkah Penelitian	30
3.3 Prosedur Pengambilan Data Shooting 7 Meter	34
3.4 Target Marking For TheZinn Team Handball	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Program Latihan	52
2. Data Hasil Tes Awal Kelompok Eksperimen	57
3. Data Hasil Tes Akhir Klompok Eksperimen	58
4. Data Hasil Tes Awal Kelompok Kontrol	59
5. Data Hasil Tes Akhir Klompok Kontrol	60
6. Data Hasil Latihan Kelompok Eksperimen.....	61
7. Data Hasil Latihan Kelompok Kontrol.....	63
8. Uji Homogenitas Menggunakan Uji Kesamaan Dua Variansi	65
9. Uji Normalitas Liliefors Tes Awal Kelompok Eksperimen.....	66
10. Uji Normalitas Liliefors Tes Akhir Kelompok Eksperimen.....	68
11. Uji Normalitas Liliefors Tes Awal Kelompok Kontrol	69
12. Uji Normalitas Liliefors Tes Akhir Kelompok Kontrol	70
13. Uji Signifikansi Kelompok Eksperimen	71
14. Uji Signifikansi Kelompok Kontrol	73
15. Uji Signifikansi Perbedaan antara kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	75
16. Daftar Tabel Z	77
17. Daftar Tabel F	78
18. Nilai Kritis Untuk Uji Liliefors	80
19. Nilai Persentil Untuk Distribusi T	82
20. Dokumentasi	84
21. Lampiran Surat-surat Izin Penelitian	84



Muhammad Andri Setiadi, 2013

Pengaruh Latihan Autogenic Relaxation Terhadap Hasil Tembakan 7 Meter Pada Permainan Bola Tangan

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu