

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR DIAGRAM</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Penelitian .....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Anggapan Dasar .....	5
F. Hipotesis Penelitian .....	6
G. Lokasi dan Sampel Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN TEORITIS</b>	
A. Kosep Dasar Terapi Musik .....	8
1. Pengertian Terapi Musik .....	8
2. Sejarah Terapi Musik .....	8
3. Jenis-Jenis Musik Dan Manfaat Musik .....	9
4. Manfaat Terapi Musik .....	11
5. Pengaruh tindakan terapis kepada terapi .....	12
6. Stategi Terapi Musik .....	13

B. Fokus Terapi Musik Klasik .....	14
1. Pengertian Musik Klasik .....	15
2. Manfaat Musik Klasik .....	15
3. Jenis-Jenis Psikoterapi .....	16
4. Penggunaan Musik Dalam Terapi .....	17
C. Kecemasan .....	19
1. Pengertian Kecemasan .....	19
2. Gejala kecemasan .....	20
3. Faktor Yang Menyebabkan Kecemasan .....	21
4. Jenis-Jenis Kecemasan .....	23
D. Profil Anggar dan cara Permainan .....	24
E. Pengaruh Kecemasan, Pertandingan dan Terapi Musik klasik .....	25

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Metode penelitian .....	29
B. Lokasi, Populasi Sampel .....	29
1. Lokasi .....	29
2. Populasi .....	29
3. Sampel .....	30
C. Desain Penelitian .....	31
D. Instrumen Penelitian .....	33
1. Angket .....	33
E. Uji Coba angket .....	37
F. Uji Validitas Dan Realibilitas .....	37
1. Validitas .....	37
2. Realibilitas .....	40
G. Pelaksanaan Pengumpulan Data .....	41
1. Prosedur Pengumpulan Data .....	41
2. Analisis Data .....	41

3. Menguji Normalitas Data Dengan Menggunakan Uji Kenormalan Liliefors .....	42
4. Menghitung Uji-t .....	43

#### **BAB IV HASIL PENGOLAHAN DATA DAN ANALISIS**

A. Hasil Pengolahan Dan Analisis Data .....	44
1. Rata-Rata Perbedaan Gejala Fisik .....	44
a. Gejala Kardiovaskeler (jantung dan pembuluh darah) .....	46
b. Gejala Somatik/fisik (sensorik) .....	46
c. Gejala Otonom .....	47
2. Rata-Rata Perbedaan Gejala Psikis .....	48
a. Perasaan Cemas (ansietas) .....	50
b. Ketegangan .....	50
c. Ketakutan .....	51
d. Perasaan Depresi (murung) .....	52
e. Gangguan kecerdasan .....	52
f. Gejala Grasrintestinal (pencernaan) .....	53
g. Tingkah laku (sikap) .....	54
3. Rata-Rata Perbedaan Gejala Kecemasan.....	55
B. Diskusi Penemuan .....	56

#### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	62
B. Saran.....	62

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>63</b>
----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>65</b>
-------------------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

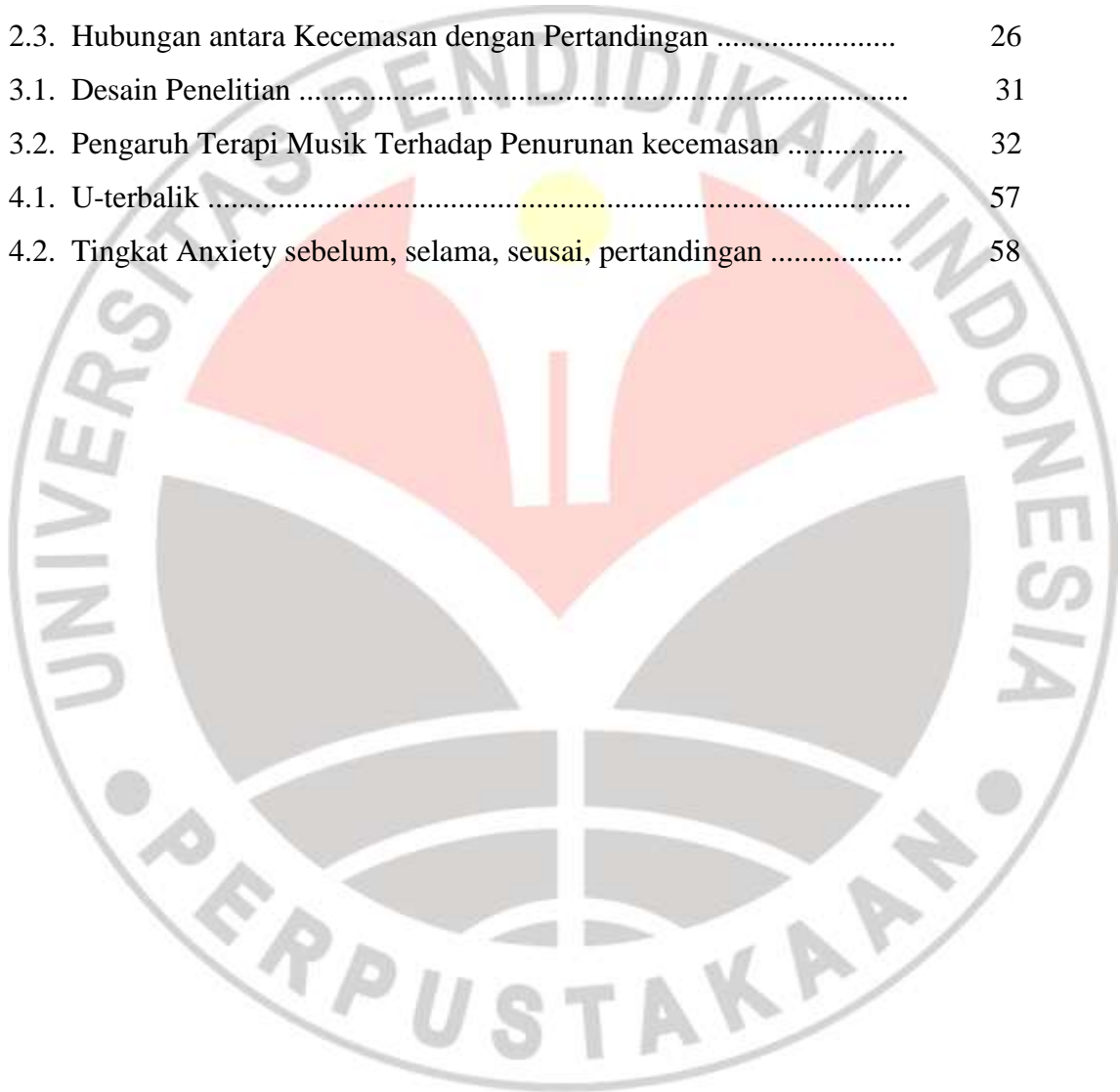
Tabel

3.1. Kisi-Kisi Angket Kecemasan Atlet Anggar .....	34
3.2. Pola Penskoran Alat Pengumpulan Data .....	36
3.3. Hasil Uji Validitas Butir Angket Penurunan Kecemasan .....	38
3.4. Hasil Uji Relibilitas Angket Penurunan Kecemasan .....	41
3.5. Kriteria frekuensi Presentase .....	42
4.1. Perbandingan Gejala Fisik Sebelum dan Sesudah .....	45
4.2. Perbandingan Gejala Psikis Sebelum dan Sesudah .....	48
4.3. Perbandingan Kecemasan Sebelum dan Sesudah .....	55

## DAFTAR BAGAN

### Bagan

2.1. Proses Terjadinya Anxiety dan Ketegangan .....	22
2.2. Pengaruh Anxiety Terhadap Sterss/Kecemasan Pada Prestasi .....	25
2.3. Hubungan antara Kecemasan dengan Pertandingan .....	26
3.1. Desain Penelitian .....	31
3.2. Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan kecemasan .....	32
4.1. U-terbalik .....	57
4.2. Tingkat Anxiety sebelum, selama, seusai, pertandingan .....	58



## DAFTAR DIAGRAM

### Diagram

4.1. Gejala Kardiovaskuler (jantung dan pembuluh darah) .....	46
4.2. Gejala Somatik/Fisik (sensorik) .....	46
4.3. Gejala Otonom .....	47
4.4. Perasaan Cemas (ansietas) .....	50
4.5. Ketegangan .....	50
4.6. Ketakutan .....	51
4.7. Perasaan Depresi (murung) .....	52
4.8. Gangguan Kecerdasaan .....	52
4.9. Gejala Grasointestinal (pencernaan) .....	53
4.10. Tingkah laku (sikap) .....	54

## DAFTAR GRAFIK

### Grafik

4.1. Gejala Fisik Sebelum dan Sesudah .....	44
4.2. Gejala Psikis Sebelum dan Sesudah .....	48
4.3. Gejala Kecemasan Sebelum dan Sesudah .....	55

