

DAFTAR ISI	HALAMAN
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.	viii
DAFTAR BAGAN.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
1. Secara teoretis.....	4
2. Secara praktis.	4
E. Struktur Organisasi Penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. Hakikat Kecemasan.....	6
1. Pengertian Kecemasan	6
2. Jenis - Jenis Kecemasan	7
3. Gejala Kecemasan	9
4. Teknik-Teknik untuk Mengurangi Kecemasan	12
B. Hakikat Pernapasan Dalam	15
1. Pengertian Pernapasan.....	15
2. Fungsi Pernapasan Dalam	16
3. Manfaat Teknik Latihan Napas Dalam.....	17
C. Hakikat Cabang Olahraga Karate.....	18

1. Perkembangan Olahraga Karate	18
2. Teknik Dasar Karate	19
3. Pertandingan Karate	20
D. Anggapan Dasar	21
E. Hipotesis.....	22
BAB III METODE PENELITIAN	23
A. Metode Penelitian.....	23
B. Populasi dan Sampel	23
1. Populasi	23
2. Sampel	23
C. Desain Penelitian.....	24
D. Instrumen Penelitian.....	25
1. Membuat Kisi-kisi Angket	27
2. Pengujian Validitas dan Reliabilitas Instrumen Angket.....	28
G. Analisis data	29
1. Uji Asumsi Statistik.....	29
2. Uji Hipotesis.....	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	31
A. Pengolahan dan Analisis Data.....	31
1. Menghitung Nilai Rata-rata, Simpangan Baku dan Varians	31
2. Uji Normalitas	31
3. Uji Hipotesis.....	32
B. Diskusi Temuan	33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	35
A. Kesimpulan	35
B. Saran.....	35
DAFTAR PUSTAKA	36
Lampiran lampiran.....	38

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1. Kisi-kisi Angket	28
Tabel 4.1. Hasil Penghitungan Nilai Rata-Rata, Simpangan Baku, dan Varians kedua Kelompok.....	32
Tabel 4.2. Hasil Penghitungan Uji Normalitas Liliefors.....	33
Tabel 4.3. Hasil Penghitungan Uji Kesamaman Dua Rata-Rata.....	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1. Tingkat Anxiety Sebelum, Selama, Seusai Pertandingan.....	9
3.1. Desain Penelitian.....	25

DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
3.1. Proses Penelitian.....	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Uji Coba Angket CSAI.....	40
2. Skor Uji Coba Angket.....	41
3. Hasil Uji Validitas Angket CSAI-2.....	42
4. Hasil Uji Reliabilitas Angket CSAI-2.....	43
5. Hasil Uji Pretes Angket CSAI-2.....	44
6. Hasil Post-test Angket CSAI-2.....	45
7. Data Hasil Pretest Uji Normalitas Liliefors.....	46
8. Data Hasil Post-test Uji Normalitas Liliefors.....	47
9. Data Hasil Uji Beda T-test (Uji Kesamaan Dua Rata-rata).....	48
10. Nilai Kritis L Uji Liliefors.....	49
11. Pengesahan Judul dan Penunjukkan Dosen Pembimbing.....	50
12. Surat Izin Penelitian.....	52
13. Surat Telah Melaksanakan Penelitian.....	53
14. Program Latihan Pernapasan Dalam	54
15. Dokumentasi.....	66