

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMAKASIH	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GRAFIK	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	6
E. Batasan Penelitian	5
F. Sistematika Penulisan	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS PENELITIAN	7
A. Rileksasi Otot	7
1. Pengertian Rileksasi Otot	7
2. Teknik-teknik Rileksasi	7
3. Macam-macam Rileksasi	8
4. Manfaat Relaksasi	8
B. Latihan Konsentrasi Schulte	9
1. Pengertian	10
2. Peraturan	10
3. Manfaat <i>Schulte</i>	11
4. Pengertian <i>Brainwave</i>	11
5. Manfaat <i>Brainwave</i>	11
6. Jenis Gelombang Otak	12
C. Konsentrasi Belajar	14
1. Pengertian Konsentrasi	14
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi	14

Titik Syadiah, 2019

PERBANDINGAN PENGARUH PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF JACOBSON DAN LATIHAN KONSENTRASI SOFTWARE SCHULTE TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA

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

3. Cara Meningkatkan Konsentrasi.....	15
4. Ciri-ciri Berkonsentrasi	16
D. Kerangka Berpikir	19
E. Hipotesis	25
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	26
A. Metode Penelitian	26
B. Desain Penelitian	26
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	27
D. Populasi dan Sample	28
1. Populasi.	28
2. Sample.	28
E. Program Treatment.....	29
F. Instrumen Penelitian	30
G. Teknik Pengumpulan Data dan Analisa Data	31
1. Uji Normalitas	35
2. Uji Homogenitas	37
3. Uji Hipotesis	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	33
A. Deskripsi Data	33
B. Pengujian Prasyarat Analisis	34
1. Uji Normalitas	35
2. Uji Homogenitas	37
C. Uji Hipotesis	38
1. Hasil Uji Hipotesis 1	38
2. Hasil Uji Hipotesis 2.....	39
3. Hasil Uji Hipotesis 3.....	40
D. Pembahasan Hasil Penelitian	40
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN	
REKOMENDASI	44
E. Simpulan	44
F. Saran.	44
G. Rekomendasi.	45
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Penelitian yang Relevan.....	27
Tabel 3.1	Data Kelas VII	28
Tabel 3.2	Data Kelas VIII	29
Tabel 3.3	Lembar Tugas <i>Grid exercise</i>	30
Tabel 3.4	Kriteria Penilaian Konsentrasi.....	31
Tabel 4.1	Rata-rata dan Simpangan Baku	33
Tabel 4.2	Hasil Uji Normalitas.....	34
Tabel 4.3	Hasil Uji Homogenitas.....	35
Tabel 4.4	Pengujian Hipotesis Statistik 1.....	36
Tabel 4.5	Pengujian Hipotesis Statistik 2.....	37
Tabel 4.6	Pengujian Hipotesis Statistik 3.....	38
Tabel 4.7	Perbedaan Persentase Kenaikan	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Gelombang alfa.....	14
Gambar 2.2	Gelombang Beta.....	14
Gambar 2.3	Gelombang Delta	15
Gambar 2.4	Gelombang Gamma.....	15
Gambar 3.1	Langkah-langkah penelitian.....	27
Gambar 4.1	Perbedaan Rata-rata.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Keputusan Penunjukan Dosen Pembimbing
- Lampiran 2 : Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 3 : Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian
- Lampiran 4 : Program Penelitian
- Lampiran 5 : Hasil *Pretest* dan *Postes* Rata-rata dan Simpangan Baku
- Lampiran 6 : Uji Normalitas
- Lampiran 7 : Uji Homogenitas
- Lampiran 8 : Uji Hipotesis
- Lampiran 9 : Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 10 : Daftar Riwayat Hidup