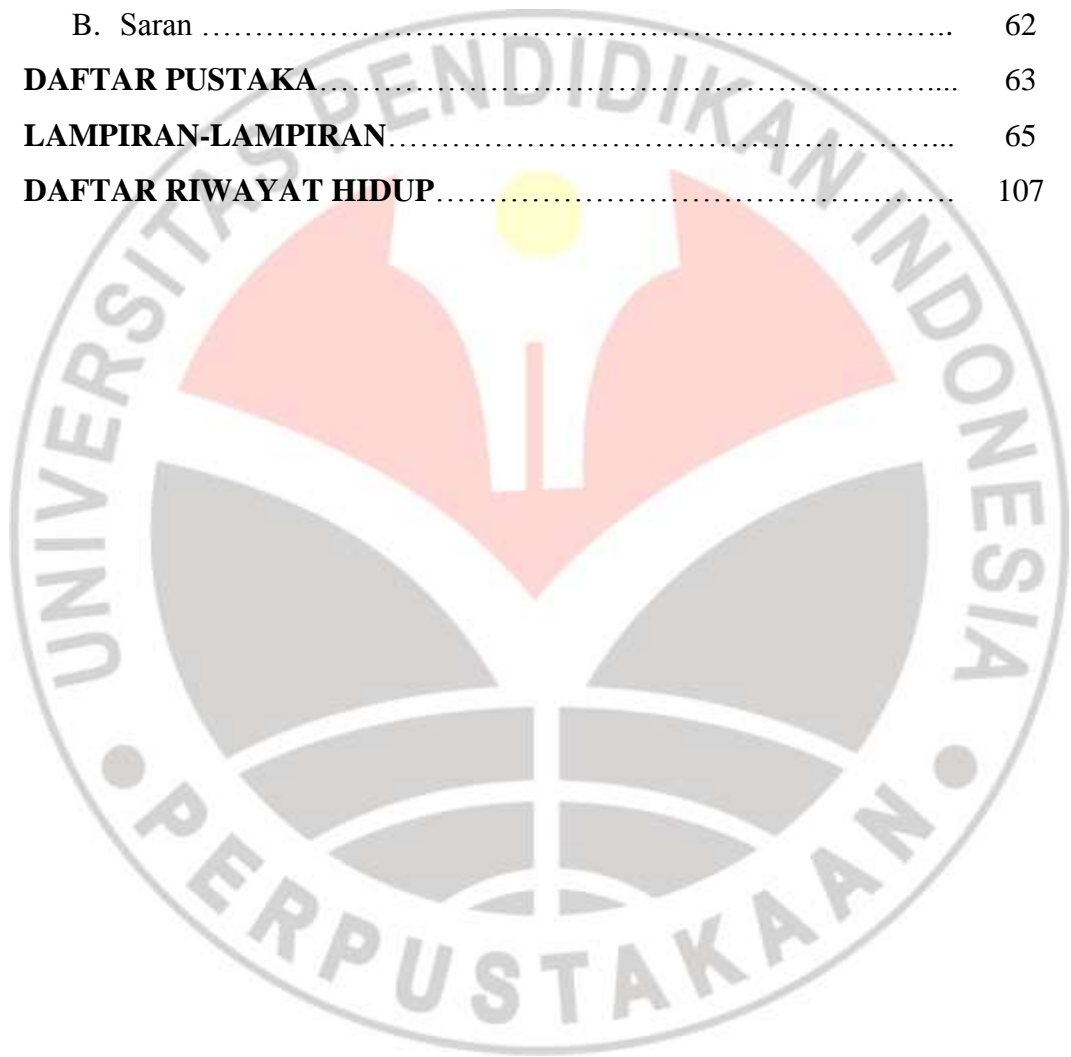


DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Batasan Masalah.....	6
F. Definisi Operasional.....	6
G. Aumsi Dasar.....	7
H. Hipotesis.....	8
I. Lokasi dan Sampel.....	9
J. Metode Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN TEORITIS	11
A. Hakekat Latihan Mental	11
1. Pengertian Latihan Mental.....	11
2. Pentingnya Latihan Mental.....	11
3. Metode Latihan Rileksasi.....	12
B. Hakekat Kecemasan	14
1. Pengertian Kecemasan.....	14
2. Proses Terjadinya <i>Anxiety</i> dan Ketegangan.....	16
3. Gejala – gejala <i>Anxiety</i> dan Ketegangan.....	18

4. Hubungan Kecemasan, Motif Berprestasi, dan Penampilan.....	19
5. <i>Anxiety</i> dan Umur.....	20
6. <i>Anxiety</i> dan Pertandingan.....	21
7. Gangguan Kecemasan Sebagai Akibat Gangguan Kesehatan.....	22
8. Hubungan Kecemasan dengan Gairah.....	23
C. Pelaksanaan Latihan Rileksasi.....	23
BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	36
A. Metode Penelitian.....	36
B. Populasi dan Sampel.....	37
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
D. Desain Penelitian.....	38
E. Instrumen Penelitian.....	40
1. Membuat Kisi-kisi Angket.....	42
2. Pengujian Validitas Instrumen Angket.....	43
3. Menguji Validitas dan Reabilitas Instrumen Angket.....	44
4. Pengujian Reabilitas Instrumen.....	48
F. Teknik Analisis Data.....	51
1. <i>Data Reduction</i>	51
2. <i>Data Display</i>	52
3. <i>Concluding Drawing</i>	53
4. Menghitung Skor Rata-rata Dari Setiap Kelompok.....	54
5. Menghitung Simpangan Baku.....	54
6. Menguji Variansi.....	54
7. Menguji Normalitas Data Menggunakan Uji Kenormalan <i>Liliefors</i>	54
8. Uji Homogenitas.....	55
9. Uji Signifikasi Hasil Latihan dan Pembedanya.....	55
10. Pengujian Hipotesis.....	55

BAB IV	PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	56
A.	Hasil Pengolahan dan Analisis Data	56
B.	Pengujian Hipotesis	58
C.	Diskusi Penemuan	59
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	62
A.	Kesimpulan	62
B.	Saran	62
	DAFTAR PUSTAKA	63
	LAMPIRAN-LAMPIRAN	65
	DAFTAR RIWAYAT HIDUP	107



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1. Kelompok Otot, Instruksi, dan Lokasi Otot yang dilatih.....	25
3.1. Kisi-kisi Angket.....	42
3.2. Hasil Pengujian Validitas Butir Soal Angket.....	47
3.3. Perhitungan Korelasi Rumus <i>Product Moment</i>	49
3.4. Kriteria Pengolahan.....	53
4.1. Hasil Perhitungan Rata-rata dan Simpangan Baku Tes Awal...	57
4.2. Hasil Perhitungan Rata-rata dan Simpangan Baku Tes Akhir...	57
4.3. Hasil Pengujian Normalitas Tes Awal.....	57
4.4. Hasil Pengujian Normalitas Tes Akhir.....	57
4.5. Hasil Pengujian Homogenitas.....	58
4.6. Uji Signifikasi Menggunakan t hitung dan t tabel.....	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Hubungan Kecemasan, Motif Berprestasi, dan Penampilan.....	19
2.2. Fluktasi <i>Anxiety</i> pada Umur-umur Tertentu.....	21
2.3. Tingkat <i>Anxiety</i> Sebelum, Selama, Seusai Pertandingan.....	22
2.4. Sikap Duduk pada Latihan Rileksasi.....	24
3.1. Desain Penelitian.....	39



DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
2.1. Proses Terjadinya <i>Anxiety</i> dan Ketegangan.....	16
2.2. Keterkaitan Antara <i>Trait anxiety</i> dan <i>State anxiety</i>	17
3.1. Proses Penelitian.....	39



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
A. Data Mentah Uji Validitas Angket.....	65
B. Uji Validitas Kelompok Atas dan Kelompok Bawah Angket.....	67
C. Uji Validitas Keseluruhan Angket.....	69
D. Data Hasil <i>Pre-test</i> Latihan Mental <i>Progressive Muscle Relaxation</i> ..	73
E. Data Hasil <i>Post-test</i> Latihan Mental <i>Progressive Muscle Relaxation</i> .	74
F. Perhitungan Rata-rata dan Simpangan Baku.....	75
G. Perhitungan Variansi.....	79
H. Perhitungan Uji Normalitas <i>Lilliefors</i> Awal.....	81
I. Perhitungan Uji Normalitas <i>Lilliefors</i> Akhir.....	83
J. Perhitungan Uji Homogenitas.....	85
K. Uji Signifikasi Latihan Rileksasi Secara Progresif terhadap Penuruna Kecemasan.....	86
L. Daftar Nilai Kritis Uji <i>Lilliefors</i>	90
M. Daftar Distribusi F.....	91
N. Nilai Persentil Distribusi t.....	92
O. Program Latihan.....	93
P. Instrumen Angket Penelitian.....	96
Q. Surat Permohonan Melakukan Penelitian.....	101
R. Surat Keterangan telah Melakukan Penelitian.....	102
S. Dokumentasi.....	103
T. Daftar Riwayat Hidup.....	107