

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Batasan Penelitian	8
F. Definisi Operasional	8
G. Struktur Organisasi Skripsi.....	10
BAB II KAJIAN TEORITIS	
A. Judo	11
B. Karakteristik Olahraga Judo	12
C. Aspek Latihan	14
D. Hakikat Latihan Relaksasi	18
E. Pentingnya Latihan Relaksasi Untuk Atlet Judo.....	34
F. Denyut Nadi	36
G. Kerangka Pemikiran	37
H. Hipotesis	39

Sopian, 2019

PENGARUH LATIHAN RELAKSASI OTOT DENGAN METODE PROGRESIF DAN AUTOGENIK
TERHADAP PEMULIHAN ATLET JUDO

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

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode dan Desain Penelitian	40
B. Populasi dan Sampel	43
C. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	44
D. Prosedur Penelitian	47
E. Program Latihan	48
F. Analisis Data.....	48

BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA

A. Hasil Pengolahan Data dan Analisis Data	52
B. Persentase Hasil	56
C. Diskusi Penemuan.....	62

BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan	65
B. Implikasi	65
C. Rekomendasi.....	65

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

Sopian, 2019

PENGARUH LATIHAN RELAKSASI OTOT DENGAN METODE PROGRESIF DAN AUTOGENIK
TERHADAP PEMULIHAN ATLET JUDO

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