

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN

HAK CIPTA

PERSEMBAHAN

ABSTRAK LEMBAR PERNYATAAN	i
ABSTRAC ABSTRAK.....	ii
KATA PENGANTAR ABSTRAC.....	iii
UCAPAN TRIMAKASI KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI UCAPAN TERIMAKASIH	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR BAGAN	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Batasan Penelitian.....	5
F. Struktur Organisasi.....	6

BAB II KAJIAN TEORI

A. Hakikat Latihan Mental	7
B. Hakikat Latihan Relaksasi	9
C. Hakikat Latihan <i>Imagery</i>	14
D. Hakikat Keterampilan	24
E. Hakikat Permainan Sepak Bola	25
F. Anggapan Dasar	29
G. Hipotesis.....	30

Aditya Agung Nurhasan, 2019
PENGARUH LATIHAN RELEKSASI DAN IMAGERY TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN SEPAK BOLA

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

BAB III METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	31
B. Desain Penelitian	32
C. Langkah-langkah Penelitian	32
D. Variabel Penelitian	34
E. Populasi dan Sampel	34
F. Instrumen Penelitian	35
G. Prosedur Penelitian	38
H. Pelaksanaan Penelitian.....	38
I. Teknik Pengolahan Data	39
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	
A. Hasil Pengolahan Data dan Analisis Data	42
B. Diskusi Penemuan	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	52
B. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	56
RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

	Halaman
3.1. Desain Penelitian	32
3.2. Aspek Penilaian GPAI (<i>Game Performance Assessment Instrumen</i>)..	35
3.3. Format Penilaian GPAI (<i>Game Performance Assessment Instrumen</i>)	36
3.4. Cara Memberikan Penilaian GPAI	37
4.1 Hasil Perhitungan Skor Rata-taradan Simpangan Baku.....	42
4.2. Hasil Uji Normalitas	44
4.3. Hasil Uji Homogenitas	44
4.4. Hasil Uji Hipotesis	45
4.5. Hasil Uji Perbedaan.....	45

DAFTAR BAGAN

	Halaman
3.1 Peroses Penelitian	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Contoh Format Penilaian GPAI.....	53
2 Sekor Test Keterampilan Bermain Sepak Bola	54
3 Hasil Pre-test Keterampilan Bermain Sepak Bola.....	55
4 Hasil Post-test Keterampilan Bermain Sepak Bola	56
5 Program Latihan Relaksai dan Imagery	57
6 Descriptive Data	81
7 Hasil Uji Normalitas	82
8 Hasil Uji Homogenitas	83
9 Hasil Uji Peningkatan	84
10 Hasil Uji Perbedaan	85

11	Surat Izin Penelitian	86
12	Surat Telah Melaksanakan Penelitian	91
13	Dokumentasi Penelitian	92