

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR UJIAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN xiii.....	xiii
BAB 1. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Definisi Operasional	5
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Kegunaan Penelitian.....	6
BAB 2. TINJAUAN TEORETIS	
2.1 Kajian Pustaka	7
2.1.1 Kecemasan	7
2.1.2 Senam Yoga	12
2.1.3 Hubungan Yoga untuk Kecemasan.....	23
2.1.4 Hakikat Latihan.....	24
2.1.5 Permainan Bola Voli	29
2.2 Hasil penelitian yang relevan	31
2.3 Kerangka konseptual.....	31
2.4 Hipotesis penelitian.....	32

BAB 3. PROSEDUR PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian.....33

3.2 Variabel Penelitian33

3.3 Desain Penelitian34

3.4 Populasi dan Sampel34

3.5 Teknik pengumpuln data.....35

3.6 Instrument penelitian.....35

3.7 Teknik Analisis Data.....41

3.8 Langkah-langkah Penelitian.....43

3.9 Waktu dan Tempat Penelitian44

BAB 4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian45

4.2 Pembahasan.....48

BAB 5. SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan52

5.2 Saran52

DAFTAR PUSTAKA54

LAMPIRAN-LAMPIRAN57

RIWAYAT HIDUP89

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar. 2.1 Gerakan Salabhasana.....	17
Gambar. 2.2 Gerakan Dhanurasana	18
Gambar. 2.3 Gerakan Garudasana	19
Gambar. 2.4 <i>Crescent lunge pose</i>	19
Gambar. 2.5 Vrikshasana (<i>Tree Pose</i>)	20
Gambar. 2.6 Setu bandhasana (<i>Bridge Pose</i>).....	20
Gambar. 2.7 Adho mukha svanasana (<i>Downward Facing Dog Pose</i>)	21
Gambar. 2.8 Trikonasana (<i>Triangle Pose</i>).....	21
Gambar. 2.9 Balasana (<i>Child Pose</i>).....	22
Gambar. 2.10 Sistem Tangga	27
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	34

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Kisi-Kisi Instrumen	36
Tabel 3.2 Kuesioner Kecemasan	38
Tabel 4.1 Hasil Responden Instrumen Kecemasan (tes awal)	45
Tabel 4.2 Hasil Responden Instrumen Kecemasan (tes akhir)	46
Tabel 4.3 Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata (<i>mean</i>) dan Standar Deviasi dari tiap Tes	46
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Normalitas dari data masing-masing tes	47
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Homogenitas	47
Tabel 4.6 Hasil Pengujian Hipotesis	48

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program Kecemasan Melalui Senam Yoga.....	57
Lampiran 2. Data Uji Validitas dan Reabilitas Angket	59
Lampiran 3. Data Kuisisioner Kecemasan	66
Lampiran 4. Data Hasil tes Awal dan Akhir	70
Lampiran 5. Penghitungan Skor Rata-Rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Awal	71
Lampiran 6. Penghitungan Skor Rata-Rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Akhir	72
Lampiran 7. Uji Homogenitas Data dan Uji Hipotesis	73
Lampiran 8. Tabel Distribusi Normal	74
Lampiran 9. Tabel Distribusi <i>Chi-Kuadrat</i> (X^2)	75
Lampiran 10. Tabel Distribusi F	76
Lampiran 11. Tabel Distribusi t	78
Lampiran 12. SK Bimbingan Surat Pernyataan Melaksanakan Penelitian	79
Lampiran 13. Surat Izin Penelitian	80
Lampiran 14. Surat Telah Melaksanakan Penelitian	81
Lampiran 15. Dokumentasi Sampel.....	82
Lampiran 16. Pengisian Angket.....	83
Lampiran 17 . Melakukan Praktik Senam Yoga di Lapangan Jatiwaluya.....	84
Lampiran 18. Riwayat Hidup Penulis	89