

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Definisi Operasional	5
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Manfaat Penelitian	6
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	8
2.1 Kajian Teori.....	8
2.1.1 Hakikat Latihan.....	8
2.1.2 Hakikat Latihan Mental.....	12
2.1.3 Permainan Bola Voli	19
2.1.4 Hakikat <i>Imagery</i>	21
2.1.5 Kecemasan Olahraga.....	34
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	38
2.3 Kerangka Konseptual	39
2.4 Hipotesis	40
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN.....	41
3.1 Metode Penelitian.....	41
3.2 Variabel Penelitian	41

3.3 Populasi dan Sampel.....	42
3.3.1 Populasi	42
3.3.2 Sampel	42
3.4 Desain Penelitian.....	43
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	44
3.6 Instrumen Penelitian.....	45
3.7 Teknik Analisis Data	48
3.8 Langkah-langkah Penelitian.....	50
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	51
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	54
4.1. Hasil Penelitian	54
4.1.1. Deskripsi Hasil Penelitian	54
4.1.2. Pengujian Hipotesis.....	54
4.2. Pembahasan Hasil Penelitian.....	55
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	59
5.1 Simpulan.....	59
5.2 Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN	64
RIWAYAT HIDUP PENULIS	97

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Angket <i>Competitive State Anxiety Inventory</i> -2 (CSAI-2)	46
Tabel 3.2 Kategori Penilaian <i>Competitive State Anxiety</i>	47
Tabel 4.1 Hasil Perhitungan Rata-rata Standar Deviasi, dan Variansi dari kedua Kelompok Latihan	54
Tabel 4.2 Uji Beda Nilai Sampel Penelitian menggunakan Mann Whitney	55

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Sistem Tangga.....	11
Gambar 3.1. Desain <i>Pretest-Posttest Control Group</i>	43
Gambar 3.2. Tempat penelitian	53

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan Mental <i>Imagery</i>	64
Lampiran 2. Skrip mental <i>imagery</i>	70
Lampiran 3. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kuisisioner CSAI – 2 (<i>Competitive State Anxiety Inventory</i>).....	82
Lampiran 4. Perhitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi, dan Varians Tes Awal Kelompok Eksperimen.....	83
Lampiran 5. Perhitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi, dan Varians Tes Akhir Kelompok Eksperimen.....	84
Lampiran 6. Perhitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi, dan Varians Tes Awal Kelompok Kontrol.....	85
Lampiran 7. Perhitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi, dan Varians Tes Akhir Kelompok Kontrol.....	86
Lampiran 8. Uji Beda Nilai Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol menggunakan <i>Mann Whitney</i>	87
Lampiran 9. Distribusi Normal.....	88
Lampiran 10. Tabel Nilai-Nilai Distribusi Uji Lilliefors.....	89
Lampiran 11. Tabel Distribusi F	90
Lampiran 12. Tabel Distribusi T	91
Lampiran 13. SK Pembimbing	92
Lampiran 13. SK Seminar Proposal	93
Lampiran 14. Surat Izin Penelitian	94
Lampiran 15. Surat Balasan Penelitian.....	95
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian.....	96