

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACK.....	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	viii
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.....	9
1.3 Definisi Operasional.....	9
1.4 Tujuan Penelitian.....	11
1.5 Manfaat Penelitian.....	11
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS.....	13
2.1 Kajian Pustaka.....	13
2.1.1 Kecemasan (<i>Anxiety</i>).....	13
2.1.2 Senam Yoga.....	18
2.1.3 Hatha Yoga.....	20
2.1.4 Prinsip-Prinsip Latihan Senam Hatha Yoga.....	30
2.1.5 Hubungan Hatha Yoga untuk Kecemasn.....	32
2.1.6 Bola Voli.....	33
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	34
2.3 Kerangka Konseptual.....	37

	Halaman
2.4 Hipotesis	41
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	43
3.1 Metode Penelitian	43
3.2 Variabel Penelitian.....	43
3.3 Populasi dan Sampel.....	44
3.3.1 Populasi	44
3.3.2 Sampel	45
3.4 Desain Penelitian	45
3.5 Teknik Pengumpulan Data	46
3.6 Instrumen Penelitian	47
3.6.1 Kisi-kisi Kecemasan.....	48
3.7 Teknik Analisis Data	51
3.8 Langkah-langkah Penelitian	55
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	56
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	58
4.1 Hasil Penelitian.....	58
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian	58
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis	59
4.1.3 Pengujian Hipotesis	60
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	61
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	67
5.1 Simpulan.....	67
5.2 Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	72

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Waktu dan Tempat Penliti.....	56
Tabel 4. 1 Hasil Skor Rata-rata, Standar Deviasi, Minimum, Maksimum	58
Tabel 4. 2 Hasil Uji Normalitas Data	59
Tabel 4. 3 Hasil Uji Homogenitas Data	60
Tabel 4. 4 Hasil Uji Hipotesis	61

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Dampak Kecemasan	18
Gambar 2. 2 <i>Pranayama (deep breathing)</i>	23
Gambar 2. 3 <i>Pranayama (Nadi shodana)</i>	24
Gambar 2. 4 <i>Pranayama (Ujayai breathing)</i>	24
Gambar 2. 5 <i>Tadasana (pose gunung)</i>	26
Gambar 2. 6 <i>Balasana (pose anak)</i>	28
Gambar 2. 7 <i>Savasana (pose relaksasi)</i>	29
Gambar 2. 8 <i>Meditasi</i>	30
Gambar 3.1 Desain Penelitian	46

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran. 1. Program <i>Hatha</i> Yoga	74
Lampiran. 2. Kisi-Kisi Angket Kecemasan	95
Lampiran. 3. Angket Kecemasan	98
Lampiran. 4. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	104
Lampiran. 5. Data Hasil Pengisian Angket	106
Lampiran. 6. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir	110
Lampiran. 7. Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians	111
Lampiran. 8. Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi, dan Varians Terakhir	112
Lampiran. 9. Data Uji Homogenitas Lampiran	113
Lampiran. 10. Tabel Distribusi	114
Lampiran. 11. Data Distribusi <i>chi-kuadrat</i> (χ^2)	115
Lampiran. 12. Tabel Distribusi F	115
Lampiran. 13. Tabel Distribusi t	115
Lampiran. 14. SK Bimbingan Surat Pernyataan Melaksanakan Penelitian	116
Lampiran. 15. Surat Izin Peneliti	117
Lampiran. 16. Surat Telah Melaksanakan Peneliti	118
Lampiran. 17. Dokumentasi Sample	119
Lampiran. 18. Pengisian Angket <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	121
Lampiran. 19. Melakukan Praktek Senam <i>Hatha</i> Yoga	122