

DAFTAR ISI

| | |
|---|-----------|
| ABSTRAK..... | i |
| ABSTRACK..... | ii |
| KATA PENGHANTAR..... | ii |
| DAFTAR ISI..... | vi |
| DAFTAR TABEL..... | viii |
| DAFTAR GAMBAR..... | ix |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | x |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| 1.1 Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| 1.2 Indentifikasi Masalah..... | 8 |
| 1.3 Pembatasan Masalah..... | 9 |
| 1.4 Perumusan Masalah..... | 9 |
| 1.5 Tujuan Penelitian..... | 9 |
| 1.6 Manfaat Penelitian..... | 10 |
| BAB II LANDASAN TEORITIS..... | 11 |
| 2.1 Kajian Teori..... | 11 |
| 2.1.1 Hakikat Kemampuan..... | 11 |
| 2.1.2 Hakikat Mengelola..... | 13 |
| 2.1.3 Hakikat Emosi..... | 15 |
| 2.1.4 Hakikat Kemampuan Mengelola Emosi..... | 17 |
| 2.1.5 Hakikat Pengertian Atlet..... | 20 |
| 2.1.6 Hakikat Olahraga..... | 21 |
| 2.1.7 Hakikat Beladiri..... | 22 |
| 2.1.8 Hakikat <i>Mixed Martial Arts</i> (MMA)..... | 24 |
| 2.1.9 Hakikat Sejarah <i>Mixed Martial Arts</i> (MMA) di Sumatera Utara..... | 28 |
| 2.2 Kerangka Berpikir..... | 30 |

| | |
|--|-----------|
| BAB III METODE PENELITIAN | 32 |
| 3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian..... | 32 |
| 3.2 Metode Penelitian | 32 |
| 3.3 Populasi dan Sampel Penelitian..... | 32 |
| 3.4 Instrumen Penelitian | 33 |
| 3.5 Teknik Pengumpulan Data | 35 |
| 3.6 Teknik Analisis Data..... | 37 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 38 |
| 4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian | 38 |
| 4.2 Hasil Penelitian | 38 |
| 4.3 Pembahasan Hasil Penelitian..... | 41 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 45 |
| 5.1 Kesimpulan..... | 45 |
| 5.2 Saran..... | 45 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 47 |

