

## DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI .....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II. LANDASAN TEORITIS .....	7
A. Kajian Teoritis .....	7
1. Konsentrasi .....	7
1.1.Faktor Eksternal terhadap konsentrasi .....	9
1.2.Faktor Mempengaruhi Peningkatan Performa .....	10
1.3. Prinsip Konsentrasi .....	12
1.4 Hambatan dalam kegiatan Konsentrasi .....	13
1.5 Faktor yang bisa meningkatkan konsentrasi .....	14
2. Latihan Relaksasi .....	15
B. Kerangka Berpikir .....	20
C. Hipotesis .....	21
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN .....	22
A. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	22
B. Populasi dan Sampel .....	22
C. Metode Penelitian .....	22
D. Prosedur Pelaksanaan .....	23
E. Desain Penelitian .....	25
F. Variabel Penelitian .....	26
G. Teknik Analisis Data .....	27

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	29
A. Deskripsi data penelitian.....	29
B. Uji Univariate .....	30
C. Pengujian Persyaratan Analisis.....	31
D. Pengujian Hipotesis .....	33
E. Pembahasan Hasil Penelitian.....	34
F. Hasil Wawancara Kepada Sampel.....	36
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	 40
A. Kesimpulan .....	40
B. Saran .....	40
 DAFTAR PUSTAKA .....	 41
 LAMPIRAN.....	 42

