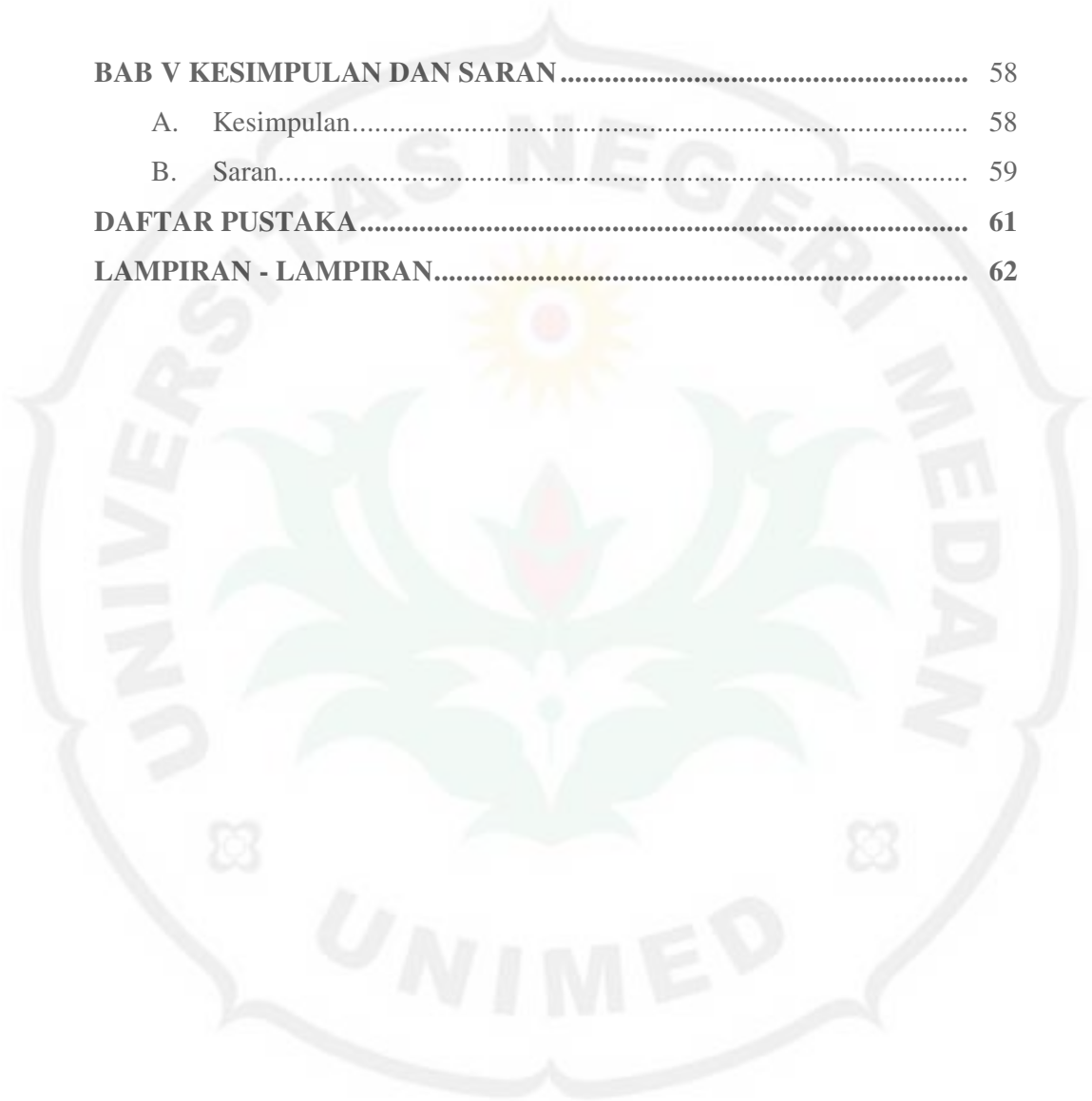


DAFTAR ISI

	Hal
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. LatarBelakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORITIS	10
A. KajianTeoritis.....	10
1. Hakikat Permainan Bola Basket.....	10
2. Hakikat Latihan.....	12
3. Hakikat Latihan Mental.....	12
3.1. Kecemasan.....	16
3.2. Gugahan.....	16
3.3. Stres.....	16
3.4. Model-Model Pelatihan Peredaan Ketegangan (Relaksasi).....	19
Model Pelatihan Dari <i>Jacobson</i> dan <i>Schultz</i>	19
3.5. Model Pelatihan dari <i>Cratty</i>	20

3.6. Teknik <i>Progressive Muscle Relaxation</i> dari <i>Jacobson</i>	20
3.7. Teknik Respon Bebas- <i>Anxiety</i> dari <i>Jacobson</i>	21
3.8. Teknik <i>Autogenic Relaxation</i> dari <i>Schultz</i>	21
3.9. Hakikat Latihan Pernapasan Dalam.....	23
3.10. Teknik Meditasi.....	24
3.11. Model <i>Training</i>	24
4. Latihan Mental yang Dipakai Peneliti.....	25
5. Hakikat <i>Shooting</i>	29
B. Kerangka Berfikir	31
C. Hipotesis Tindakan.....	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	34
A. Setting Penelitian	34
1. Tempat Penelitian	34
2. Waktu Penelitian	34
B. Subjek Penelitian	34
1. Subjek Penerima Tindakan	34
2. Subjek Pemberi Tindakan	34
C. Sumber Data	34
D. Siklus Penelitian Tindakan Dalam Olahraga.....	35
E. Persiapan Penelitian Tindakan Dalam Olahraga	35
F. Teknik Pengumpulan Data	35
G. Analisis Data.....	37
H. Prosedur Penelitian.....	38
I. Proses Penelitian	40
J. Pelaksanaan Penelitian	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	47
A. Deskripsi Data Penelitian	47
B. Hasil Penelitian	53
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	54

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	58
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA.....	61
LAMPIRAN - LAMPIRAN.....	62



THE
Character Building
UNIVERSITY