

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
PRAKATA.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
INTISARI.....	x
ABSTRACT.....	xi
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
I.1. Latar Belakang.....	1
I.2. Perumusan Masalah.....	4
I.3. Tujuan Penelitian.....	5
I.4. Manfaat Penelitian.....	5
I.5. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	10
II.1. Tinjauan Pustaka.....	10
II.1.1. Stres Psikologis.....	10
II.1.2. Kekuatan otot rangka.....	14
II.1.3. Pengaruh sistem csaraf otonom pada kekuatan otot rangka.....	16
II.1.4. Pengaruh kecemasan pada kekuatan otot rangka.....	21
II.1.5. Relaksasi mental dengan imajinasi terpimpin.....	23
II.1.6. Judo.....	30
II.1.7. <i>Taylor`s Manifest Anxiety Scale</i>	32



II.2.Kerangka Teori.....	35
II.3.Kerangka Konsep.....	36
II.4.Hipotesis.....	36
BAB III. METODE PENELITIAN.....	37
III.1.Jenis dan Rancangan Penelitian.....	37
III.2.Variabel Penelitian.....	37
III.3.Definisi Operasional.....	37
III.4.Bahan dan Alat Penelitian.....	38
III.5. Jalannya Penelitian.....	49
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	52
IV.1.Hasil.....	52
IV.2.Pembahasan.....	60
BAB V. KESIMPULAN, SARAN, RINGKASAN.....	74
DAFTAR PUSTAKA.....	81