

## DAFTAR ISI

<b>RINGKASAN .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah.....	10
E. Kegunaan Penelitian .....	10
<b>BAB II PENYUSUNAN KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS</b>	
A. KERANGKA TEORETIS.....	12
1. Hakikat Relaksasi.....	12
a. Pengertian Relaksasi .....	12
b. Jenis Relaksasi .....	13
c. Manfaat Relaksasi.....	16
d. Langkah-langkah Relaksasi.....	17
2. Hakikat Kecemasan .....	19
a. Hakikat Kecemasan .....	19
b. Hubungan Kecemasan dan Prestasi.....	28
c. Faktor Kecemasan .....	29
3. Hakikat Tekanan Darah.....	30
a. Periode Konsentrasi (Sistolik) .....	31
b. Periode Dilatasi (Diastolik) .....	32
c. Periode Istirahat.....	32
4. Hakikat Atlet .....	41
5. Pencak Silat .....	47
B. KERANGKA BERPIKIR .....	49
C. PENGAJUAN HIPOTESA.....	52
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Tujuan Penelitian .....	53
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	53
a. Tempat .....	53
b. Waktu Penelitian .....	53
C. Metode Penelitian .....	53
D. Populasi dan Sampel.....	54
E. Teknik Pengambilan Data Penelitian .....	55
F. Teknik Analisis Data .....	61
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	64
1. Deskripsi Hasil Tes Kecemasan.....	64
2. Deskripsi Hasil Tes Tekanan Darah Sistolik.....	68

3. Deskripsi Hasil Tes Tekanan Darah Diastolik.....	71
B. Pengujian Hipotesis	
1. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kecemasan.....	76
2. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Tekanan Darah Sistolik.....	76
3. Tes Awal dan Tes Akhir Tekanan Darah Diastolik .....	77
4. Hasil Tes Akhir Kecemasan .....	77
5. Hasil Tes Akhir Tekanan Darah Sistolik.....	78
6. Hasil Tes Akhir Tekanan Darah Diastolik.....	78
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	79
B. Saran.....	80
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.3 Klasifikasi Tekanan Darah .....	37
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Tes Awal Kecemasan pada Atlet Pencak Silat Kabupaten Tangerang.....	65
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kecemasan pada Altet Pencak Silat Kabupaten Tangerang .....	66
Tabel 4.3 Prosentase penurunan kecemasan atlet pencak silat Kabupaten Tangerang .....	67
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Tes Awal Tekanan Darah Sistolik pada Altet Pencak Silat Kabupten Tangerang .....	68
Tabel 4.5 Distribusi frekuensi Tes Akhir Tekanan Darah Sistolik pada Atlet Pencak Silat Kabupaten Tangerang .....	69
Tabel 4.6 Prosentase penurunan tekanan darah sistolik atlet pencak silat Kabupaten Tangerang .....	70
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Tes Awal Tekanan Darah Diastolik pada Atlet Pencak Silat Kabupaten Tangerang .....	72
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Tekanan Darah Diastolik pada Atlet Pencak Silat Kabupaten Tangerang .....	73
Tabel 4.9 Prosentase penurunan tekanan darah diastolik atlet pencak silat Kabupaten Tangerang.....	74

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Hipotesa U terbalik .....	28
Gambar 2.2 Gambar Tekanan Darah Sistolik .....	31
Gambar 2.3 Gambar Tekanan Darah Diastolik .....	32
Gambar 2.4 Aliran Sirkulasi Darah .....	33
Gambar 2.4 Jenis Alat Teknan Darah .....	38
Gambar 4.1 Diagram lingkaran Data Tes Awal Kecemasan pada Atlet Pencak Silat Kabupaten Tangerang .....	65
Gambar 4.2 Diagram lingkaran Tes Akhir Kecemasan pada Atlet Pencak Silat Kabupaten Tangerang .....	66
Gambar 4.3. Diagram lingkaran Data Tes Awal Tekanan Darah Sistolik pada Atlet Pencak Silat Kabupaten Tangerang .....	69
Gambar 4.4. Diagram lingkaran Data Tes Akhir Tekanan Darah Sistolik pada Atlet Pencak Silat Kabupaten Tangerang .....	70
Gambar 4.5. Diagram lingkaran Data Tes Awal Tekanan Darah Diastolik pada Atlet Pencak Silat Kabupaten Tangerang .....	73
Gambar 4.6 Diagram lingkaran Data Tes Akhir Tekanan Darah Diastolik pada Atlet Pencak Silat Kabupaten Tangerang .....	74

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kisi-kisi SCAT .....	83
Lampiran 2 Program Latihan Relaksasi .....	84
Lampiran 3 Data Tes Awal Dan Akhir .....	91
Lampiran 4 Data Awal Dan Akhir Kecemasan Atlet Pencak Silat .....	98
Lampiran 5 Perhitungan Tes Awal dan Tes Akhir kecemasan.....	99
Lampiran 6 Data Awal Dan Akhir Tekanan Darah Sistolik .....	101
Lampiran 7 Perhitungan Tes Awal Dan Tes Akhir Tekanan Darah Sistolik .....	102
Lampiran 8 Data Awal dan Akhir Tekanan Darah Diastolik .....	104
Lampiran 9 Perhitungan Tes Awal dan Tes Akhir Tekanan Darah Diastolik.....	105
Lampiran 10 Data Selisih Tes Awal dan Akhir Kecemasan .....	107
Lampiran 11 Perhitungan Kecemasan Tes Awal dan Tes Akhir .....	108
Lampiran 12 Data selisih Tes Awal dan Akhir Tekanan Darah Sistolik .....	110
Lampiran 13 Perhitungan Tekanan Darah Sistolik.....	111
Lampiran 14 Data selisih Tes Awal dan Akhir Tekanan Darah Diastolik.....	113
Lampiran 15 Perhitungan Tekanan Darah Diastolik .....	114
Lampiran 16 Data Perhitungan Selisih Tes Awal Dan Tes Akhir Kecemasan .....	116
Lampiran 17 Data Perhitungan Selisih Tes Awal dan Tes Akhir Tekanan Sistolik .....	118
Lampiran 18 Data Perhitungan Selisih Tes Awal dan Tes Akhir Tekanan Darah Diastolik .....	120
Lampiran 19 T tabel .....	122
Lampiran 20 Foto Penelitian .....	123
Lampiran 21 Surat Penelitian	
Lampiran 22 Surat Balasan	