

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	11
C. Pembatasan Masalah	11
D. Perumusan Masalah	12
E. Kegunaan Penelitian	12
BAB II KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN	
PENGAJUAN HIPOTESIS	14
A. Kerangka Teori.....	14
B. Kerangka Berpikir.....	47
C. Pengajuan Hipotesis	49
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	50
A. Tujuan Penelitian	50
B. Waktu dan Tempat Penelitian	50

C. Metode Penelitian	51
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	52
E. Teknik Pengumpulan Data.....	52
F. Teknik Pengolahan Data	54
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	56
A. Deskripsi Data.....	56
B. Pengujian Hipotesis	65
C. Pembahasan	68
D. Keterbatasan Penelitian	68
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	70
A. Kesimpulan	70
B. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA.....	72
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	74

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Pembagian grup tim DKI Jakarta dalam Tokyo <i>U-14 International Youth Football Tournament 2017</i>	46
Tabel 2.	Jadwal Pertandingan tim DKI Jakarta Tokyo <i>U-14 International youth football tournament 2017</i>	47
Tabel 3.	Kisi-kisi kuesioner <i>mental skills</i>	53
Tabel 4.	Skala Penilaian angket <i>mental skills</i>	53
Tabel 5.	Deskripsi data penelitian <i>mental skills</i> atlet sepakbola <i>Sister City</i> DKI Jakarta <i>u-14</i> tahun 2017	56
Tabel 6.	Distribusi frekuensi tes awal kepercayaan diri atlet sepakbola <i>Sister City</i> DKI Jakarta <i>u-14</i> tahun 2017.....	57
Tabel 7.	Distribusi frekuensi tes akhir kepercayaan diri atlet sepakbola <i>Sister City</i> DKI Jakarta <i>u-14</i> tahun 2017.....	58
Tabel 8.	Distribusi frekuensi tes awal energi positif atlet sepakbola <i>Sister City</i> DKI Jakarta <i>u-14</i> tahun 2017	59
Tabel 9.	Distribusi frekuensi tes akhir energi positif atlet sepakbola <i>Sister City</i> DKI Jakarta <i>u-14</i> tahun 2017	60
Tabel 10.	Distribusi frekuensi tes awal kontrol energi negatif atlet sepakbola <i>Sister City</i> DKI Jakarta <i>u-14</i> 2017	61
Tabel 11.	Distribusi frekuensi tes akhir kontrol energi negatif atlet sepakbola <i>Sister City</i> DKI Jakarta <i>u-14</i> tahun 2017.....	62
Tabel 12.	Distribusi frekuensi tes awal motivasi atlet sepakbola <i>Sister City</i> DKI Jakarta <i>u-14</i> tahun.....	63

Tabel 13. Distribusi frekuensi tes akhir motivasi atlet sepakbola <i>Sister City</i> DKI Jakarta <i>u-14</i> tahun	64
Tabel 14. Jadwal pelaksanaan penelitian	78
Tabel 15. Data hasil penelitian kepercayaan diri (rata-rata, standar deviasi, standar <i>error</i> sebelum dan sesudah perlakuan latihan mental)	80
Tabel 16. Data hasil penelitian energi positif (rata-rata, standar deviasi, standar <i>error</i> sebelum dan sesudah perlakuan latihan mental)	81
Tabel 17. Data hasil penelitian kontrol energi negatif (rata- rata, standar deviasi, standar <i>error</i> sebelum dan sesudah perlakuan latihan mental).....	82
Tabel 18. Data hasil penelitian motivasi (rata-rata, standar deviasi, standar <i>error</i> sebelum dan sesudah perlakuan latihan mental)	83
Tabel 19. Data perhitungan uji-t kepercayaan diri.....	86
Tabel 20. Data perhitungan uji-t energi positif.....	87
Tabel 21. Data perhitungan uji-t kontrol energi negatif	88
Tabel 22. Data perhitungan uji-t motivasi.....	89
Tabel 23. Daftar hadir latihan mental	119
Tabel 24. Daftar hadir latihan mental	119

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Lapangan sepakbola	36
Gambar 2.	Menggiring bola (a) dengan kaki dalam dan (b) kaki luar.....	37
Gambar 3.	Mengoper bola dengan kaki dalam	37
Gambar 4.	Mengoper bola lambung	36
Gambar 5.	Menerima bola dengan kaki bagian dalam	38
Gambar 6.	Menerima bola dengan bagian paha	38
Gambar 7.	Menerima bola dengan bagian dada	39
Gambar 8.	Menyundul bola	40
Gambar 9.	Menendang bola dengan punggung kaki	40
Gambar 10.	<i>Block tackle</i>	41
Gambar 11.	<i>Poke Tackle</i>	41
Gambar 12.	Komponen kurikulum <i>youth soccer</i>	42
Gambar 13.	Histogram hasil tes awal kepercayaan diri atlet <i>Sister City</i> DKI Jakarta.....	57
Gambar 14.	Histogram hasil tes akhir kepercayaan diri atlet <i>Sister City</i> DKI Jakarta.....	58
Gambar 15.	Histogram hasil tes awal energi positif atlet <i>Sister City</i> DKI Jakarta	59
Gambar 16.	Histogram hasil tes akhir energi positif atlet <i>Sister City</i> DKI Jakarta	60

Gambar 17. Histogram hasil tes awal kontrol energi negatif atlet <i>Sister City</i> DKI Jakarta.....	61
Gambar 18. Histogram hasil tes akhir kontrol energi negatif atlet <i>Sister City</i> DKI Jakarta.....	62
Gambar 19. Histogram hasil tes awal motivasi atlet <i>Sister City</i> DKI Jakarta	63
Gambar 13. Histogram hasil tes akhir motivasi atlet <i>Sister City</i> DKI Jakarta	64
Gambar 14. Perkenalan Dan Pengarahan Dari Ahli Psikologi Olahraga	120
Gambar 15. Tes Awal <i>Mental Skills</i>	121
Gambar 16. Latihan Relaksasi	121
Gambar 17. Latihan Visualisasi	122
Gambar 18. Tes Akhir <i>Mental Skills</i>	123

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Surat Pernyataan Mengikuti Program Latihan Mental.....	74
Lampiran 2.	Angket <i>mental skills</i> tim sepakbola <i>Sister City</i> DKI Jakarta <i>U-14</i> Tahun 2017	75
Lampiran 3.	Jadwal Pelaksanaan Penelitian	78
Lampiran 4.	Data Hasil Penelitian (rata-rata, standar deviasi, standar <i>error</i> sebelum dan sesudah perlakuan latihan mental)	80
Lampiran 5.	Perhitungan (Mean, Standar deviasi, standar <i>error</i> tes awal dan tes akhir).....	84
Lampiran 6.	Data perhitungan uji-t	86
Lampiran 7.	Perhitungan uji-t.....	70
Lampiran 8.	Naskah latihan relaksasi.....	98
Lampiran 9.	Naskah latihan visualisasi.....	100
Lampiran 10.	Daftar Hadir Penelitian.....	118
Lampiran 11.	Dokumentasi penelitian	120
Lampiran 12.	Surat validasi	124
Lampiran 13.	Surat izin penelitian	125
Lampiran 14.	Surat balasan penelitian	126
Lampiran 15.	Pernyataan Orisinalitas	127
Lampiran 16.	Riwayat Hidup	128