

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II KERANGKA TEORETIS DAN KERANGKA BERPIKIR	
A. Kerangka Teoretis	8
1. Profil	8
2. Kebugaran Jasmani	9
3. Kemampuan Mental (<i>Mental Skills</i>)	19
4. Atlet	36
5. Permainan Bolavoli	38
6. Pekan Olahraga Pelajar Nasional	40
B. Kerangka Berpikir	41
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian	45
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	45
C. Metode Penelitian.....	45
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	47

E. Instrumen Penelitian	47
F. Tehnik Pengumpulan Data	53
G. Teknik Analisis Data	54
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Hasil Penelitian	57
B. Pembahasan	71
C. Keterbatasan Penelitian	74
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	75
B. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	78

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Kisi-kisi penilaian TKJI kelompok putera.....	50
Tabel 2.	Kisi-kisi penilaian TKJI kelompok puteri	50
Tabel 3.	Klasifikasi penilaian TKJI	51
Tabel 4.	Kisi-Kisi Angket <i>Mental Skills</i>	52
Tabel 5.	Formulir Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	53
Tabel 6.	Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	57
Tabel 7.	Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Atlet Bola Voli Popnas DKI Jakarta Tahun 2017	58
Tabel 8.	Nilai / Skala Yang Digunakan Untuk Kategori <i>Mental Skills</i>	59
Tabel 9.	Data Frekuensi Keseluruhan Aspek <i>Mental Skills</i> Atlet Bola Voli Popnas DKI Jakarta Tahun 2017	59
Tabel 10.	Data Frekuensi Aspek Kepercayaan Diri Atlet Bola Voli Popnas DKI Jakarta Tahun 2017	60
Tabel 11.	Data Frekuensi Aspek Kontrol Energi Negatif Atlet Bola Voli Popnas DKI Jakarta Tahun 2017	62
Tabel 12.	Data Frekuensi Aspek Konsentrasi Atlet Bola Voli Popnas DKI Jakarta Tahun 2017	63
Tabel 13.	Data Frekuensi Aspek Kemampuan Visualisasi Dan Kemampuan Imajeri Atlet Bola Voli Popnas DKI Jakarta Tahun 2017	64
Tabel 14.	Data Frekuensi Aspek Motivasi Atlet Bola Voli Popnas DKI Jakarta Tahun 2017	65
Tabel 15.	Data Frekuensi Aspek Energi Positif Atlet Bola Voli Popnas DKI Jakarta Tahun 2017	67
Tabel 16.	Data Frekuensi Aspek Kontrol Perilaku Atlet Bola Voli Popnas DKI Jakarta Tahun 2017	68
Tabel 17.	Tabulasi Silang Tes Kebugaran Jasmani dan <i>Mental Skills</i>	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram <i>Mental Skills</i> Atlet Bola Voli Popnas DKI Jakarta Tahun 2017	60
Gambar 2. Diagram Kepercayaan Diri Atlet Bola Voli Popnas DKI Jakarta Tahun 2017	61
Gambar 3. Diagram Kontrol Energi Negatif Atlet Bola Voli Popnas DKI Jakarta Tahun 2017	62
Gambar 4. Diagram Konsentrasi Atlet Bola Voli Popnas DKI Jakarta Tahun 2017	63
Gambar 5. Diagram Kemampuan Visualisasi Dan Kemampuan Imajeri Atlet Bola Voli Popnas DKI Jakarta Tahun 2017	65
Gambar 6. Diagram Diagram Motivasi Atlet Bola Voli Popnas DKI Jakarta Tahun 2017	66
Gambar 7. Diagram Energi Positif Atlet Bola Voli Popnas DKI Jakarta Tahun 2017	67
Gambar 8. Diagram Diagram Kontrol Perilaku Atlet Bola Voli Popnas DKI Jakarta Tahun 2017	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Prosedur Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	80
Lampiran 2. Angket <i>Mental Skills</i>	87
Lampiran 3. Data Hasil Skor Seluruh Aspek <i>Mental Skills</i>	93
Lampiran 4. Data Hasil Skor Seluruh Tes Kebugaran Jasmani	95
Lampiran 5. Data Hasil Skor Aspek Kepercayaan Diri.....	97
Lampiran 6. Data Hasil Skor Aspek Kontrol Energi Negatif	98
Lampiran 7. Data Hasil Skor Aspek Konsentrasi	99
Lampiran 8. Data Hasil Skor Aspek Kemampuan Visualisasi dan Imajeri.....	100
Lampiran 9. Data Hasil Skor Aspek Motivasi	101
Lampiran 10. Data Hasil Skor Aspek Energi Positif	102
Lampiran 11. Data Hasil Skor Aspek Kontrol Perilaku	103
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian	104