

DAFTAR ISI

| | |
|------------------------------|-------------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR | ii |
| 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 | 5 |
| D. Perumusan Masalah | 6 |
| E. Kegunaan Penelitian | 6 |

BAB II KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR, DAN PENGAJUJUAN HIPOTESIS

| | |
|--------------------------------------|----|
| A. Kerangka Teoretis..... | 8 |
| 1. Hakikat Relaksasi Progresif | 8 |
| 2. Hakikat Denyut Nadi | 18 |

| | |
|--|----|
| 3. Hakikat Atlet Sepakbola DKI Jakarta Usia 14 Tahun | |
| <i>Sister City</i> 2017 | 26 |
| a. Hakikat Atlet | 26 |
| b. Hakikat Sepakbola | 31 |
| b. Hakikat <i>Sister City</i> 2017 | 35 |
| B. Kerangka Berpikir..... | 38 |
| C. Hipotesis Penelitian | 39 |

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

| | |
|---|----|
| A. Tujuan Penelitian | 40 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 40 |
| C. Metode Penelitian | 41 |
| D. Populasi dan Sampel Penelitian | 42 |
| E. Teknik Pengumpulan Data | 43 |
| F. Teknik Analisis Data | 50 |

BAB IV HASIL PENELITIAN

| | |
|------------------------------|----|
| A. Deskripsi Data | 53 |
| B. Pengujian Hipotesis | 57 |

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 58
B. Saran 58

DAFTAR PUSTAKA 59