

DAFTAR ISI

ABSTRAK

KATA PENGANTAR.....i

DAFTAR ISIiv

BAB I PENDAHULUAN

A...Latar Belakang Masalah	1
B...Rumusan Masalah.....	7
C... Tujuan Penelitian.....	7
D...Kegunaan Penelitian.....	8
E... Tinjauan Pustaka	9
F... Kerangka Pemikiran	10
G...Metode Penelitian.....	14
H...Sistematika Penulisan.....	18

BAB II LANDASAN TEORI

A...Terapi Olahraga Pernafasan.....	20
1....Pengertian Terapi	20
2....Model-Model Terapi	22
3....Terapi Olahraga Perafasan.....	24
a....Proses Bernafas.....	24
b....Sejarah Ilmu Olah Nafas	27
c....Olahraga Pernafasan	29
d....Macam-Macam Pernafasan	33

B...Psikosomatis	38
1...Pengertian Psikosomatis.....	38
2...Sejarah Perkembangan Psikosomatis.....	42
3...Penyebab Timbulnya Gangguan Psikosomatis.....	43
4...Gejala-Gejala Gangguan Psikosomatis.....	51
5...Macam-macam Gangguan Psikosomatis.....	54

BAB III PEMBAHASAN

A...Profil Mahatma.....	66
1...Sejarah Mahatma.....	66
2...Lambang.....	69
3...Dasar Hukum Organisasi.....	70
4...Hak Cipta.....	70
5...Website dan E-mail.....	71
6...Struktur Organisasi.....	71
7...Kelebihan Mahatma Dibandingkan Olahraga Lain.....	75
8...Ciri Khas Mahatma.....	76
9...Sikap Mahatma.....	76
10..Sopan Santun Yang Harus dikuasai Anggota Mahatma.....	77
11.. (Tiga) Pantangan Mahatma.....	80
12..Tingkatan Olahraga Pernafasan Mahatma.....	80
13..Tiga Kekuatan Mahatma.....	90

B...Metode Olahraga Pernafasan Mahatma.....	97
C...Analisis Deskriptif Metode Terapi Olahraga Pernafasan Mahatma dalam Penyembuhan Psikosomatis.....	109
D...Olahraga Pernafasan Mahatma sebagai Alternatif Penyembuhan Psikosomatis	119

BAB IV KESIMPULAN

A...Kesimpulan.....	121
B...Saran.....	122
C...Daftar Pustaka.....	124
D... Lampiran.....	125





uin

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG