

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	iii
HALAMAN PRIBADI	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
UCAPAN TERIMA KASIH	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Definisi Operasional	3
1.4 Tujuan Penelitian.....	3
1.5 Kegunaan Penelitian	4
BAB 2	5
TINJAUAN TEORETIS	5
2.1 Kajian Pustaka.....	5
2.1.1 Hakekat Olahraga Gulat	5
Tabel 2.1 Kategori Berat Badan.....	7
2.1.2 Teknik Dalam Olahraga Gulat	9
2.1.3 Latihan.....	11

2.1.4 Kekuatan.....	17
2.1.5 Kekuatan Otot Tungkai Kaki.....	17
2.1.6 Barbell Squat dan Barbell Deadlift	20
2.1.7 Menyusun Program Latihan Kekuatan.....	22
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	24
2.3 Kerangka Konseptual.....	25
2.4 Hipotesis Penelitian	26
BAB 3	27
PROSEDUR PENELITIAN.....	27
3.1 Metode Penelitian.....	27
3.2 Variabel Penelitian	27
3.3 Desain Penelitian.....	28
3.4 Populasi dan Sampel.....	28
3.4.1 Populasi	28
3.4.2 Sampel	28
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	29
3.6 Instrumen Penelitian	29
3.7 Teknik Analisa Data	31
3.8 Langkah-Langkah Penelitian	33
3.8.1 Tahap Persiapan	33
3.8.2 Tahap Pelaksanaan.....	33
3.8.3 Tahap Akhir	33
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	34
BAB 4	35
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	35
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	35
4.1.1 Deskripsi Data.....	35
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis.....	36
4.2 Pembahasan.....	38
BAB 5	40

SIMPULAN DAN SARAN	40
5.1 Simpulan	40
5.2 Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN-LAMPIRAN	43
RIWAYAT HIDUP	61

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Kategori Berat Badan	7
Tabel 2.2 Intensitas Latihan Kekuatan Otot.....	22
Tabel 2.3 Parameter Latihan Beban.....	24
Tabel 3.1 Waktu Penelitian	34
Tabel 4.1 Hasil Tes Awal Leg Dynamometer	35
Tabel 4.2 Hasil Akhir Akhir Leg Dynamometer	35
Tabel 4.3 Hasil Perhitungan Skor Rata-Rata (Mean), Standar Deviasi, dan Varians dari setiap Tes.....	36
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Normalitas Data dari Masing-masing Tes.....	36
Tabel 4.5 Hasil pengujian Homogenitas Data dari Tes Leg Dynamometer	37
Tabel 4.6 Pengujian Hipotesis	37

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Gaya Bebas (<i>Freestyle</i>).....	5
Gambar 2.2 Gaya Grego Roman	5
Gambar 2.3 Matras Pertandingan	8
Gambar 2.4 Sistem Tangga	14
Gambar 2.5 Otot Tungkai.....	20
Gambar 2.6 <i>Barbell Squat</i>	21
Gambar 2.6 <i>Barbell Deadlift</i>	21
Gambar 3.1 Desain Penelitian <i>The One Group Pre-Test Post-Test</i>	28
Gambar 3.2 Leg Dynamometer Sumber: ResearchGate.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan.....	43
Lampiran 2. Hasil Tes Leg Dynamometer Atlet Gulat Kota Tasikmalaya.....	45
Lampiran 3. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Dengan Menggunakan <i>Liliefors</i> Tes Awal	46
Lampiran 4. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Dengan Menggunakan <i>Liliefors</i> Tes Akhir.....	47
Lampiran 5. Uji Homogenitas Dan Penghitungan Uji Peningkatan Hasil Latihan (Uji Hipotesis)	48
Lampiran 6. Tabel Statistika	49
<i>Lampiran 7. Surat Keputusan Pelaksanaan Seminar Proposal</i>	54
Lampiran 8. SK Pembimbing	55
Lampiran 9. Surat Izin Observasi Penelitian.....	56
Lampiran 10. Surat Keterangan Penelitian	57
Lampiran 11. Dokumentasi	58