

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN.....	i
ABSTRAK .....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH .....	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GRAFIK.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I   PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. struktur organisasi skripsi .....	8
BAB II  KAJIAN PUSTAKA .....	10
A. parameter sukses .....	10
1. Pengertian Prestasi.....	11
2. Faktor-faktor Penunjang.....	12
3. Perlengkapan Pertandingan Gulat.....	14
4. Peraturan Pertandingan.....	16
5. kategori Gaya, Usia dan Kelas Pertandingan Gulat.....	23
B. Kondisi Fisik .....	31
1. Manfaat Kondisi Fisik Untuk Seorang Pegulat.....	33
2. Komponen-Komponen Kondisi Fisik .....	33
a. Kekuatan.....	33
b. Kelentukan.....	34
c. Kecepatan.....	34
d. Daya Tahan.....	35

C. Karakteristik Cabang Olahraga Gulat .....	36
D. Kondisi Fisik Atlet Gulat .....	40
1. Hakikat Daya Tahan Aerobik.....	40
2. Hakikat Kekuatan Maksimal.....	43
3. <i>Power</i> .....	46
4. Hakikat Daya Tahan Kekuatan .....	51
E. Anggapan Dasar.....	55
F. Hipotesis .....	56
BAB III METODE PENELITIAN.....	58
A. Metode Penelitian .....	58
B. Lokasi, Populasi, dan Sampel.....	59
1. lokasi Penelitian .....	59
2. Populasi Penelitian .....	59
3. Sampel Penelitian.....	60
C. Desain Penelitian .....	60
D. Administrasi Pelaksanaan Test Kemampuan Fisik dasar Cabang Olahraga Gulat.....	62
E. Prosedur Pengolahan Data dan Analisis Data .....	72
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	73
A. Hasil Pengolahan Dan Analisis Data .....	73
B. Diskusi Penemuan .....	82
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	87
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 2.1. Tabel Kategori Berat Badan.....	26
Tabel 3.2. Tabel Mengenai Tahapan-Tahapan Pada Bleep Test.....	64
Tabel 3.3. Prediksi Ambilan VO2 Max dengan Bleep Test.....	65
Tabel 3.4. Kriteria Bleep Test .....	67
Tabel 3.5. kriteria test banch pul.....	69
Tabel 3.6. Test Medichine Ball push .....	70
Tabel 3.7. Test pull up.....	72
Tabel 4.1. kategori Masing-Masing Daya Tahan Aerobik (VO2 Max).....	74
Tabel 4.2 Kategori Masing-Masing Kekuatan Maksimal (otot lengan) .....	75
Tabel 4.3. kategori Masing-Masing Power Lengan .....	77
Tabel 4.4. Kaategori Masing-Masing Daya tahan Kekuatan Otot Lengan .....	78
Tabel 4.5. Profil Kondisi Fisik Berdasarkan Kategori.....	80
Tabel 4.6. Hasil persentasi komponen kondisi fisik atlet PELATDA JABAR dan PPLP JABAR.....	85

## DAFTAR GRAFIK

<b>Grafik</b>	<b>Halaman</b>
Grafik 4.1. Persentase Kemampuan Daya Tahan aerobic.....	74
Grafik 4.2. Persentase Kemampuan Kekuatan Maksimal Otot Lengan.....	76
Grafik 4.3. Persentase Kemampuan Power Lengan.....	77
Grafik 4.4. Persentase Kemampuan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan.....	79
Grafik 4.5. Persentase Kemampuan Fisik Atlet Gulat PPLP Jawa Barat.....	80
Grafik 4.6. Hasil Rata-rata kondisi fisik atlet gulat PPLP JABAR dan PPLP SUMUT .....	83

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1. Diagram Faktor Penentu Prestasi Olahraga .....	13
Gambar 2.2. Denah Matras Pertandingan Gulat .....	15
Gambar 2.3. Tata Letak Untuk <i>Ordered Hold</i> Dalam Gaya Romawi .....	16
Gambar 2.4. Teknik Tarikan .....	27
Gambar 2.5. Teknik Dorongan.....	27
Gambar 2.6. Teknik Bantingan Pinggang .....	28
Gambar 2.7. Teknik Bantingan Pinggang dibawah .....	29
Gambar 2.8. Teknik Bantingan Kepala.....	29
Gambar 2.9. Teknik Bantingan Kepala Posisi Melayang .....	30
Gambar 2.10. Bantingan Lengan .....	30
Gambar 2.11. <i>Relationship the main biomotor abilities where strength speed and endurance dominant</i> .....	37
Gambar 2.12. <i>The dominant composition – wrestling Dominant Composition biomotor abilities for various sport</i> .....	37
Gambar 2.13. Lengan .....	40
Gambar 2.14. <i>Arm Curl</i> .....	45
Gambar 2.15. <i>Tricep</i> .....	49
Gambar 2.16. <i>Pull Over</i> .....	52
Gambar 2.17. <i>Pull Up</i> .....	50
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	60
Gambar 3.2 Langkah-langkah Penelitian .....	61
Gambar 3.3. <i>banch pull</i> .....	68
Gambar 3.4. <i>medichine Ball Push</i> .....	70
Gambar 3.5 <i>pull up</i> .....	71

## DAFTAR LAMPIRAN

**LAMPIRAN 1** Hasil test kemampuan kondisi fisik tahap 1 atlet gulat PPLP Jawa Barat Tahun 2015

**LAMPIRAN 2** Komponen Fisik Dasar Cabang Olahraga Gulat dan Teknik Pengukurannya Serta Kategori Kemampuan Setiap Komponen

**LAMPIRAN 3** Bola *Medicine* dengan berat 5kg dan 3kg

**LAMPIRAN 4** Alat yang Digunakan Dalam Penelitian (meteran)

**LAMPIRAN 5** *Test bleep test (VO2 MAX)*

**LAMPIRAN 6** *Test banch full*

**LAMPIRAN 7** Tes *Medicine Ball Throw*

**LAMPIRAN 8** *Test full up*

**LAMPIRAN 9** Atlet Gulat PPLP Jawa Barat

**LAMPIRAN 10** Surat Pengesahan

**LAMPIRAN 11** Surat Ijin Penelitian

**LAMPIRAN 12** Surat Balasan Penelitian