

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR BAGAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
E. Batasan Penelitian	10
F. Batasan Istilah	10
G. Struktur Organisasi Penelitian	11
BAB II KAJIAN TEORITIS DAN KERANGKA BERFIKIR	12
A. Kajian Teoritis	12
1. Hakikat Olahraga Gulat	12
a. Sejarah Perkembangan Gulat indonesia.....	12
2. Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Olahraga.....	17
3. Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Cabang Olahraga Gulat.	20
a. Latihan Fisik	20

b. Latihan Teknik.....	26
c. Latihan Taktik.....	26
d. Latihan Mental.....	27
4. Analisis Kebutuhan Latihan Untuk Cabor Gulat Gaya Greco roman ..	28
a. Program Latihan yang Teratur dan Terukur	28
b. Pengaruh Komponen Fisik Terhadap Keterampilan Teknik	30
B. Kerangka Berfikir	31
C. Pertanyaan Penelitian.....	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Metode Penelitian	32
B. Lokasi, Populasi, dan Sample	33
1. Lokasi	33
2. Populasi	33
3. Sampel	34
D. Instrumen Penelitian	35
E. Prosedur Penelitian	38
F. Pengumpulan Data	39
BAB IV TEMUAN DAN BAHASAN	42
A. Temuan Penelitian	42
B. Pengolahan Data	46
C. Pembahasan	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	64
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN LAMPIRAN.....	67
A. Profil Sampel	68
B. Dokumentasi PON XIX Jawa Barat 2016	69
RIWAYAT HIDUP	71

DAFTAR TABEL

TABEL:

1.1 Data Prestasi gulat Indonesia di sea games.....	5
1.2 Data Prestasi Gulat Jawa Barat di Nasional.....	5
3.1. Hasil Kejuaraan PON XIX Jawa Barat.....	35
3.2. Scoring Sheet	38
3.3. Lembar Rekapitulasi	39
4.1. Data pertandingan kelas 54 kg	43
4.2. Data pertandingan kelas 75 kg.....	44
4.3. Data pertandingan kelas 98 kg.....	45
4.4. Lembar rekapitulasi kelas 54 kg	46
4.5. Lembar rekapitulasi kelas 75 kg.....	48
4.6. Lembar rekapitulasi kelas 98 kg	50
4.7. Jumlah kebutuhan latihan tehnik kelas 54 kg.....	52
4.8. Program latihan tehnik kelas 54 kg	53
4.9. Jumlah kebutuhan latihan tehnik kelas 75 kg	54
4.10 Program latihan tehnik kelas 75 kg	55
4.11 Jumlah Kebutuhan latihan teknik Kelas 98 kg.....	56
4.12 Program latihan tehnik kelas 98 kg	57
4.13 Analisis kebutuhan latihan fisik 54 kg.....	58
4.14 Analisis kebutuhan latihan fisik 75 kg	60
4.15 Analisis kebutuhan latihan fisik 98 kg	62
5.1 Kebutuhan latihan fisik cabang olahraga gulat	64

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR:

2.1. Faktor Pendukung Prestasi	18
2.2. Komponen Fisik	22
3.1. Diagram Lingkaran	41
4.1. Lembar rekapitulasi kelas 54 kg	47
4.2. Lembar rekapitulasi kelas 75 kg	49
4.3. Lembar rekapitulasi kelas 98 kg	51
4.4 Analisis Kebutuhan Latihan Fisik Kelas 54 kg	59
4.5 Analisis Kebutuhan Latihan Fisik Kelas 75 kg	61
4.6 Analisis Kebutuhan Latihan Fisik Kelas 98 kg	63

DAFTAR BAGAN

BAGAN:

3.1. Langkah- Langkah Penelitian	39
--	----