

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR GRAFIK	x
DAFTAR BAGAN.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Struktur Organisasi Skripsi	7
BAB II LANDASAN TEORI	9
A. Hakikat Olahraga Gulat.....	9
1. Olahraga Gulat	9
2. Peraturan Pertandingan Cabang Olahraga Gulat.....	13
a. Pemeriksaan Kesehtaan.....	13
b. Penimbangan	13
c. Penarikan Undian	14
d. Durasi/ Waktu	14
e. Angka/ Poin	14
f. Challenge.....	17
3. Latihan Olahraga Gulat	17
4. Teknik Kayang	19

B. Hakikat Stabilisasi.....	21
C. Latihan Stabilisasi	23
1. Konsep Latihan Stabilisasi.....	25
a. <i>Piramiding</i>	25
b. <i>Super-setting</i>	25
c. <i>Pre-Exhausting</i>	25
2. Latihan Stabilisasi dalam Olahraga Gulat.....	26
3. Bentuk-Bentuk Latihan Stabilisasi.....	27
a. <i>Abdominal Curl</i>	27
b. <i>Oblique Reach</i>	28
c. <i>Reverse Curl / Hip Lifts</i>	28
d. <i>Internal Oblique (Basic Crunch)</i>	29
e. Internal Oblique (Lateral Crunch).....	29
f. <i>Slow Eccentric Crunch</i>	30
g. <i>Super Slow Bicycles</i>	30
h. <i>Superman</i>	31
i. <i>Spine Bridge</i>	31
j. <i>Superman Hold</i>	32
D. Pengaruh Latihan Stabilisasi Terhadap Teknik Kayang	32
E. Pengaruh Latihan Stabilisasi Terhadap Nilai Hasil Jatuhan	34
F. Hipotesis.....	35
 BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Metode Penelitian.....	37
B. Desain Penelitian.....	38
C. Populasi dan Sampel	39
1. Populasi	39
2. Sampel.....	39
D. Definisi Operasional.....	40
E. Instrumen Penelitian.....	41
F. Prosedur Penelitian.....	42

G. Instrumen Penelitian.....	42
1. Penilaian Teknik Kayang	43
2. Core Strength & Stability Test Multilevel Proned hold Test	43
H. Pelaksanaan Test	44
I. Prosedur Pengolahan dan Analisis Data	45
 BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	48
A. Hasil Pengolahan Data Penelitian	48
B. Analisis Pengolahan Data	50
C. Diskusi Penemuan.....	51
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	58
A. Kesimpulan	58
B. Saran.....	58
 DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN-LAMPIRAN	61

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1. Hasil perhitungan rata-rata dan simpangan baku tes awal simpangan baku dan teknik kayang.....	48
4.2. Hasil perhitungan rata-rata dan simpangan baku tes awal simpangan baku dan teknik kayang.....	48
4.3. Hasil pengujian uji normalitas Liliefors stabilisasi dan normalitas liliefors teknik kayang.....	49
4.4. Hasil Perhitungan Koefisien Korelasi.....	50
4.5. Hasil penghitungan peningkatan hasil latihan.....	50
4.6. Hasil penghitungan dan uji sigifikansi.....	51

DAFTAR GAMBAR

Grafik	Halaman
2.1. Matras Pertandingan Gulat.....	12
2.2. Teknik Kayang.....	20
2.3. <i>Back Muscle</i>	21
3.1. <i>One Grup Pretest and Posttes Design</i>	38
.....	

DAFTAR GRAFIK

Grafik		Halaman
4.1.	Peningkatan Tes Awal dan Tes Akhir tes stabilisasi.....	53
4.2.	Peningkatan Tes Awal dan Tes Teknik Kayang.....	54
4.3.	Perbandingan Hasil Persentase Pretest.....	55
4.4.	Perbandingan Hasil Posttest.....	56
4.5.	Perbandingan Hasil Persentase Gain.....	56

DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
3.1. Langkah-langkah Data.....	Pengumpulan 39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1	Program Latihan Gulat (Stabilisasi).....	61
2	Tabel Penilaian Teknik Kayang Dan Tabel <i>Core Strength & Stability Test Multy-Level Proned Hold Test</i>	71
3	Format Penilaian Teknik Kayang.....	74
4	Format Penilaian <i>Core Strength & Stability Test Multy-Level Proned Hold Test</i>	76
5	Grafik Peningkatan Teknik Kayang.....	77
6	Grafik Peningkatan Stabilisasi.....	78
7	Foto Penelitian.....	79