

## Daftar Isi

Abstrak .....	i
Kata Pengantar .....	ii
Ucapan Terima Kasih .....	iii
Daftar Isi .....	vi
Daftar Tabel .....	viii
Daftar Gambar .....	ix
Daftar Lampiran .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	8
E. Batasan Penelitian .....	9
F. Definisi Operasional .....	10
G. Anggapan Dasar .....	11
H. Hipotesis .....	14
<b>BAB II TINJAUAN TEORITIS</b>	
A. Sejarah Olahraga Gulat .....	16
B. Pengertian Gulat .....	17
C. Peraturan Pertandingan Gulat .....	18
D. Teknik Dasar Dalam Olahraga Gulat .....	20

E. Teknik Bantingan Pinggang .....	22
F. Komponen Fisik Dalam Olahraga Gulat .....	27
1. Kekuatan Otot .....	27
2. Kekuatan Otot Lengan .....	30
3. Fleksibilitas .....	31
4. Fleksibilitas Pinggang .....	32
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian .....	35
B. Populasi dan Sampel .....	36
C. Desain Penelitian .....	37
D. Instrumen Penelitian .....	39
E. Waktu dan Tempat Pelaksanaan Tes .....	44
F. Prosedur Penelitian .....	44
<b>BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA</b>	
A. Hasil Pengolahan dan Analisis Data .....	49
B. Diskusi Penemuan .....	56
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	58
B. Saran .....	58
Daftar Pustaka .....	60
Lampiran .....	62
Riwayat Hidup .....	86

## Daftar Tabel

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
2.1 Kategori Berat Badan .....	19
2.2 Bagan Teknik-teknik Gulat .....	21
4.1 Hasil Penghitungan Nilai Rata – Rata dan Simpangan Baku .....	50
4.2 Hasil Penghitungan Normalitas Variabel Penelitian .....	51
4.3 Hasil Penghitungan Hubungan Antara Variabel .....	52
4.4 Hasil Penghitungan Uji Signifikansi Koefisien Korelasi .....	53
4.5 Hasil Penghitungan Korelasi Berganda .....	54
4.6 Hasil Pengujian Signifikansi Koefisien Korelasi Berganda .....	54
4.7 Hasil Penghitungan Koefisien Determinasi .....	55

## Daftar Gambar

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
2.1 Matras Gulat .....	18
2.2 Berhadapan .....	23
2.3 Serangan .....	24
2.4 Angkatan .....	24
2.5 Posisi Jatuh .....	25
2.6 Otot Lengan Bagian Depan .....	30
2.7 Otot-otot Lengan Bagian Belakang .....	31
2.8 <i>Sacroiliaca Joint</i> .....	33
3.1 Desain Penelitian .....	37
3.2 Langkah-langkah Penelitian .....	38
3.3 Sikap Awal Tes Fleksibilitas Pinggang .....	40
3.4 Sikap Akhir Tes Fleksibilitas Sendi Panggul .....	40
3.5 Lucky Meter .....	41
3.6 <i>Pull and Push Hand Dyanamometer</i> .....	42
3.7 Tes Kekuatan Otot Lengan .....	42
3.8 <i>Stopwatch</i> .....	44

## Daftar Lampiran

Lampiran	Halaman
I Data Hasil Pengukuran Kekuatan otot Lengan, Fleksibilitas pinggang dan Hasil Bantingan Pinggang .....	63
II Data hasil Perhitungan Uji Normalitas Liliefors Pengukuran Kekuatan otot Lengan X1 .....	64
III Data hasil Perhitungan Uji Normalitas Liliefors Pengukuran Fleksibilitas pinggang X2 .....	65
IV Data hasil Perhitungan Uji Normalitas Liliefors Pengukuran Hasil Bantingan Y .....	66
V Data Hasil Perhitungan Korelasi Tunggal Korelasi X1 Dengan Y ...	67
VI Data Hasil Perhitungan Korelasi Tunggal Korelasi X2 Dengan Y ...	69
VII Data Hasil Perhitungan Korelasi Ganda X1 dan X2 .....	71
VIII Korelasi Ganda Antara Kekuatan otot Lengan dan Fleksibilitas Pinggang Terhadap Hasil Bantingan Pinggang .....	73
IX Hasil Penghitungan Koefisien Determinasi .....	75
X Tabel Statistik .....	76
XI Foto-foto penelitian .....	79
XII Surat Izin Penelitian .....	85