

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Masalah Penelitian.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Batasan Penelitian.....	6
F. Definisi Operasional.....	7
BAB II TINJAUAN TEORETIS	9
A. Landasan Teoritis.....	9
1. Teknik Dasar.....	9
a. Teknik-Teknik Tangkapan Dasar Gulat Gaya Bebas.....	10
1) Teknik tangkapan kaki.....	11
2) Teknik tangkapan satu kaki.....	11
3) Teknik tangkapan kaki kanan dan kiri.....	11

b. Teknik Tangkapan Dua Kaki.....	13
c. Analisis teknik tangkapan dua kaki.....	15
d. Melatih Teknik Tangkapan Dua Kaki.....	19
1) Latihan Fisik.....	20
2) Latihan Teknik.....	26
3) Latihan Taktik.....	26
4) Latihan Mental.....	27
e. Power Tungkai.....	29
f. Melatih power Tungkai.....	30
g. Kekuatan Lengan.....	31
h. Melatih Kekuatan Lengan.....	32
B. Peranan Power Tungkai dan Kekuatan Lengan Terhadap Efektivitas Teknik Tangkapan Dua Kaki.....	34
C. Kerangka Berfikir dan Pengajuan Hipotesis.....	35
1. Kontribusi Power Tungkai Terhadap Efektivitas Teknik Tangkapan Dua Kaki.....	36
2. Kontribusi Kekuatan Lengan Terhadap Efektivitas Teknik Tangkapan Dua Kaki.....	36
3. Kontribusi Power Tungkai dan Kekuatan Lengan Terhadap Efektivitas Teknik Tangkapan Dua Kaki.....	36
D. Anggapan Dasar.....	37
E. Hipotesis.....	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	39
A. Metode Penelitian.....	39

B. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	40
C. Desain Penelitian.....	41
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	42
E. Instrumen Penelitian.....	43
F. Prosedur Pengolahan Data.....	47
BAB IV PENGOLAHAN DATA DAN ANALISIS DATA.....	52
A. Hasil Pengolahan Data.....	52
1. Norma Pengujian Normalitas.....	52
2. Penghitungan dan Pengujian Korelasi.....	53
B. Uji Signifikasnsi Loefisien Korelasi.....	53
C. Diskusi Penemuan.....	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	58
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA.....	60
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	62

DAFTAR TABEL

	Halaman
3. 1. Jadwal Tes dan Pengukuran Terhadap Variabel-variabel penelitian.....	43
4. 1. Hasil Perhitungan Jumlah, Rata-rata dan Simpangan Baku.....	52
4. 2. Hasil Perhitungan Uji Distribusi Normalitas.....	52
4. 3. Besarnya Hubungan Antara Variabel	53
4. 4. Hasil Koefisiensi Korelasi.....	54
4. 5. Hasil Korelasi Gabungan.....	55
4.6. Persentase Dukungan Variabel X_1 (power tungkai), X_2 (Kekuatan Lengan) Terhadap Y (Efektivitas Teknik Tangkapan Dua Kaki).....	56
Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors.....	75
Dibawah Luas Lengkungan Normal Standar.....	76
Nilai Presentil untuk Distribusi t.....	77
Nilai Presentil untuk Distribusi F.....	78

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1 Bagan Teknik-teknik dasar gulat gaya bebas.....	10
2.2 Pelaksanaan teknik tangkapan dua kaki.....	14
2.3 Otot-otot Tungkai.....	17
2.4 Otot Lengan.....	18
2.5 Pegulat dengan cepat melakukan langkah lebar untuk menjangkai boneka.....	18
2.6 Pegulat menerobos melalui kolong rintangan (kuda-kuda).....	19
2.7 Elemen-elemen kemampuan Fisik.....	22
3.1 Disain penelitian	41
3.2 Langkah-langkah pengambilan data.....	42
3.3 Alat ukur standing board jump.....	44
3.4 Tes standing board jump.....	44
3.5 Alat ukur kekuatan lengan.....	45
3.6 Tes kekuatan lengan.....	45
3.7 Tes teknik tangkapan dua kaki.....	46
Gambar Tes Power Tungkai <i>Standing Board Jump</i>	80
Gambar Alat dan Tes Kekuatan Lengan <i>Hand Dynamometer</i>	81
Gambar Tes Teknik Tangkapan Dua Kaki.....	82

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Data Mentah dan T-skor Dari Ketiga Tes	62
2. Uji Normalitas Power Tungkai.....	63
Uji Normalitas Kekuatan Lengan.....	64
Uji Normalitas Teknik Tangkapan Dua Kaki.....	65
3. Uji Signifikansi Korelasi Tunggal X_1 dengan X_2	66
Uji Signifikansi Korelasi Tunggal Antara Power Tunggal dan Efektivitas Teknik Tangkapan Dua Kaki.....	67
Uji Signifikansi Korelasi Tunggal X_1 dan Y	68
Uji Signifikansi Korelasi Tunggal Antara Kekuatan Lengan dan Efektivitas Teknik Tangkapan Dua Kaki.....	69
Korelasi Ganda Power Tungkai Dan Kekuatan Lengan Terhadap Efektivitas Teknik Tangkapan Dua Kaki.....	70
4. Korelasi Ganda Antara Power Tungkai Dan Kekuatan Lengan Terhadap Efektivitas Teknik Tangkapan Dua Kaki.....	61
Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Ganda Antara Power Tungkai Dan Kekuatan Lengan Terhadap Efektivitas Teknik Tangkapan Dua Kaki...	72
5. Determinan Tiap Variabel.....	74
Surat-surat Penelitian.....	83
Riwayat Hidup.....	85

