

DAFTAR ISI

| | Hal |
|--|-------------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR | iii |
| DAFTAR ISI | v |
| DAFTAR GAMBAR | vii |
| DAFTAR TABEL | viii |
| DAFTAR LAMPIRAN | x |
| BAB I. PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 5 |
| C. Pembatasan Masalah | 6 |
| D. Rumusan Masalah | 6 |
| E. Tujuan Penelitian | 7 |
| F. Manfaat Penelitian | 7 |
| BAB II. LANDASAN TEORITIS | 8 |
| A. Kajian Teoritis | 8 |
| 1. Sejarah Olahraga Gulat..... | 9 |
| 2. Hakikat Bantingan Pinggang | 12 |
| 3. Hakikat Latihan | 17 |
| 4. Hakikat Latihan <i>Pull-Up</i> | 19 |
| 5. Hakikat Latihan <i>Back- Up</i> | 22 |
| 6. Hakikat Latihan <i>Leg- Squat</i> | 24 |
| B. Kerangka Berfikir..... | 26 |
| C. Hipotesis Penelitian..... | 30 |
| BAB III. METODE PENELITIAN | 31 |
| A. Lokasi Penelitian | 31 |
| B. Waktu Penelitian | 31 |
| C. Populasi dan Sampel | 31 |
| D. Metode Penelitian..... | 32 |
| E. Disain Penelitian | 33 |

| | Hal |
|--|-----------|
| F. Intrumen dan Proses Penelitian | 34 |
| G. Teknik Analisis Data | 42 |
| BAB IV. HASIL PENELITIAN | 44 |
| A. Deskripsi Data Penelitian | 44 |
| B. Pengujian Persyaratan Analisis | 46 |
| C. Pengujian Hipotesis | 48 |
| D. Pembahasan Hasil Penelitian | 50 |
| BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN | 55 |
| A. Kesimpulan | 55 |
| B. Saran | 56 |
| DAFTAR PUSTAKA | 57 |
| LAMPIRAN..... | 58 |

