

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Data Hasil Bantingan Kayang ( <i>Jublish</i> ) Atlet Gulat Putra Pengcab PGSI Kota Medan Tahun 2012 .....	4
2. Norma Penilaian Bantingan Kayang ( <i>Jublish</i> ).....	5
3. Kelebihan dan Kekurangan Latihan Kayang Menggunakan Beban <i>Mannequin</i> .....	14
4. Contoh Penilaian Bantingan Kayang/ <i>Jublish</i> Atlet Gulat .....	22
5. Keterangan Penilaian Bantingan Kayang/ <i>Jublish</i> Atlet Gulat .....	22
6. Hasil <i>Pre - Test</i> Kemampuan Bantingan Kayang/ <i>Jublish</i> Atlet Gulat Putra Pengcab PGSI Kota Medan Tahun 2012/2013 .....	28
7. Hasil <i>Post - Test</i> Kemampuan Bantingan Kayang/ <i>Jublish</i> Atlet Gulat Putra Pengcab PGSI Kota Medan Tahun 2012/2013 .....	29
8. Deskripsi Data Hasil <i>Pre - Test</i> .....	30
9. Hasil <i>Pre - Test</i> dan Persentase Penilaian Kemampuan Bantingan Kayang/ <i>Jublish</i> Atlet Gulat Putra Pengcab PGSI Kota Medan Tahun 2012/2013 .....	31
10. Hasil <i>Post - Test</i> dan Persentase Penilaian Kemampuan Bantingan Kayang/ <i>Jublish</i> Atlet Gulat Putra Pengcab PGSI Kota Medan Tahun 2012/2013 .....	33
11. Deskripsi Data Hasil <i>Post - Test</i> .....	34
12. Persentase Data Hasil <i>Pre - Test</i> dan Data <i>Post - Test</i> .....	34