

## DAFTAR ISI

<b>PERSETUJUAN PROPOSAL .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	4
1.3 Rumusan Masalah .....	4
1.4 Tujuan Penelitian .....	5
1.5 Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>6</b>
2.1 Deskripsi Konseptual .....	6
2.1.1 Hakikat Manajemen .....	6
2.1.2 Hakikat Latihan.....	8
2.1.3 Latihan Prinsip Dan Asas Latihan .....	10
2.1.4 Hakikat Program Latihan .....	14
2.1.5 Perencanaan Program Latihan Tahunan (PPLT) .....	18
2.1.6 Teknik Dalam Gulat (Wrestling ) .....	24

2.1.7	Pelatih .....	26
2.1.8	Gulat (Wrestling) .....	28
2.1.9	Club Glat Dairi (Wrestling) .....	29
2.3	Penelitian Yang Relevan .....	31
2.4	Kerangka Berfikir .....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>34</b>
3.1	Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	34
3.2	Populasi Dan Sampel.....	34
3.3	Metode Penelitian .....	35
3.4	Instrument Penelitian .....	35
3.5	Pengujian Validitas Dan Penghitungan Reabilitas .....	37
3.6	Teknik Analisis Data .....	38
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>44</b>
4.1	Deskripsi Data Penelitian .....	44
4.2	Hasil Penelitian Manajemen Program Latihan Pada Club Gulat Dairi.....	68
4.3	Pembahasan Hasil Penelitian .....	69
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>71</b>
5.1	Kesimpulan.....	71
5.2	Saran.....	71
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>72</b>