

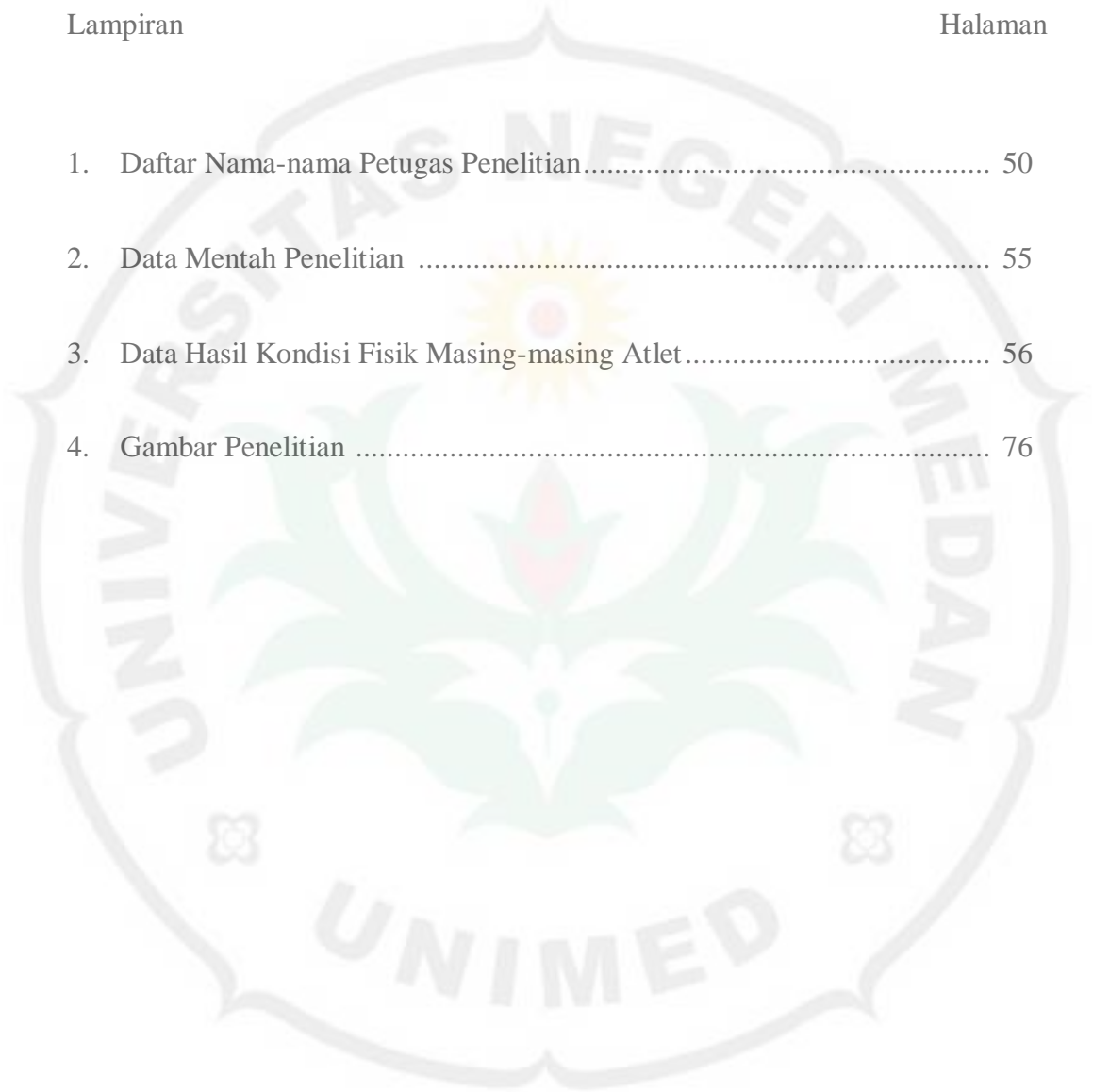
DAFTAR ISI

Isi	Hal
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR LAMPIRAN	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORISTIS	7
A. Kajian teoritis.....	7
1. Hakekat Profil Kondisi Fisik	7
a. Kekuatan	9
b. Daya Tahan (<i>Endurance</i>)	10
c. <i>Power</i> (Daya Ledak)	12
d. Kecepatan (<i>Speed</i>)	13
e. Kelentukan (<i>Flexibility</i>)	14
f. Kelincahan	15
2. Hakekat Olahraga Gulat	16
B. Kerangka Berfikir.....	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	20
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	20
B. Populasi dan Sampel	20
1. Populasi.....	20
2. Sampel	20

C. Metode Penelitian.....	21
D. Prosedur pengambilan Data	21
E. Instrumen Penelitian	21
1. Tes 30 Meter	22
2. <i>Sit-Up</i> (Berbaring Duduk)	23
3. <i>Pull-Up</i> (bergantung angkat tubuh)	25
4. Bergantung Siku Tekuk	27
5. Duduk Pada Tembok (<i>Sitting On The Wall</i>)	28
6. Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>)	30
7. Lari Bolak-Balik 4 x 5 meter	31
8. Duduk Berlunjur dan Meraih (<i>Sit and Reach</i>)	33
9. Lari 15 menit (<i>Balke Test</i>)	34
F. Konversi Klasifikasi Penilaian Setiap Butir Tes	35
G. Teknik Analisis Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN SARAN.....	38
A. Deskripsi Data Penelitian	38
B. Hasil Penelitian	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	48
A. Kesimpulan	48
B. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA.....	50
LAMPIRAN – LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Daftar Nama-nama Petugas Penelitian.....	50
2. Data Mentah Penelitian	55
3. Data Hasil Kondisi Fisik Masing-masing Atlet.....	56
4. Gambar Penelitian	76



THE
Character Building
UNIVERSITY

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1.	Deskripsi Data Penelitian Tentang Profil Kondisi Fisik Atlet Gulat Pengcab PGSI Kabupaten Karo Tahun 2012.	38
2.	Hasil Data Penelitian Tentang Profil Kondisi Fisik Atlet Gulat Pengcab PGSI Kabupaten Karo Tahun 2012.....	41
3.	Persentase Hasil Kondisi Fisik Atlet Gulat Pengcab PGSI Kabupaten Karo Tahun 2012	45
4.	Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Gulat Pengcab PGSI Kabupaten Karo Tahun 2012.....	55

THE
Character Building
UNIVERSITY

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Matras Gulat.....	16
2. Bentuk tes <i>Sit-Up</i>	24
3. Bentuk Tes <i>Pull-Up</i>	26
4. Benruk Tes Gantung Siku.....	28
5. Bentuk Tes <i>Sitting On The Wall</i>	29
6. Bentuk Tes <i>Vertical Jump</i>	31
7. Bentuk Tes Lari Bolak-bali 4 x 5 meter	32
8. Bentuk <i>Sit and Reach</i>	34

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED

THE
Character Building
UNIVERSITY

