

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	x
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II. LANDASAN TEORITIS</b> .....	8
A. Kajian Teoritis.....	8
B. Kerangka Berpikir .....	14
C. Hipotesis Tindakan.....	14
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	15
A. Setting Penelitian .....	15
B. Persiapan Penelitian Tindakan Olahraga.....	15
C. Subjek Penelitian.....	16

D. Sumber Data.....	17
E. Proses Penelitian.....	18
F. Teknik Dan Alat Pengumpulan Data .....	20
G. Teknik Analisis Data.....	22
H. Proses Penelitian .....	23
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>26</b>
A. Deskripsi Data Penelitian.....	26
B. Hasil Penelitian .....	29
C. Observasi.....	30
D. Refleksi .....	31
E. Pembahasan Hasil Penelitian .....	33
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>35</b>
A. Kesimpulan .....	35
B. Saran.....	36
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>37</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>38</b>

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY

## 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

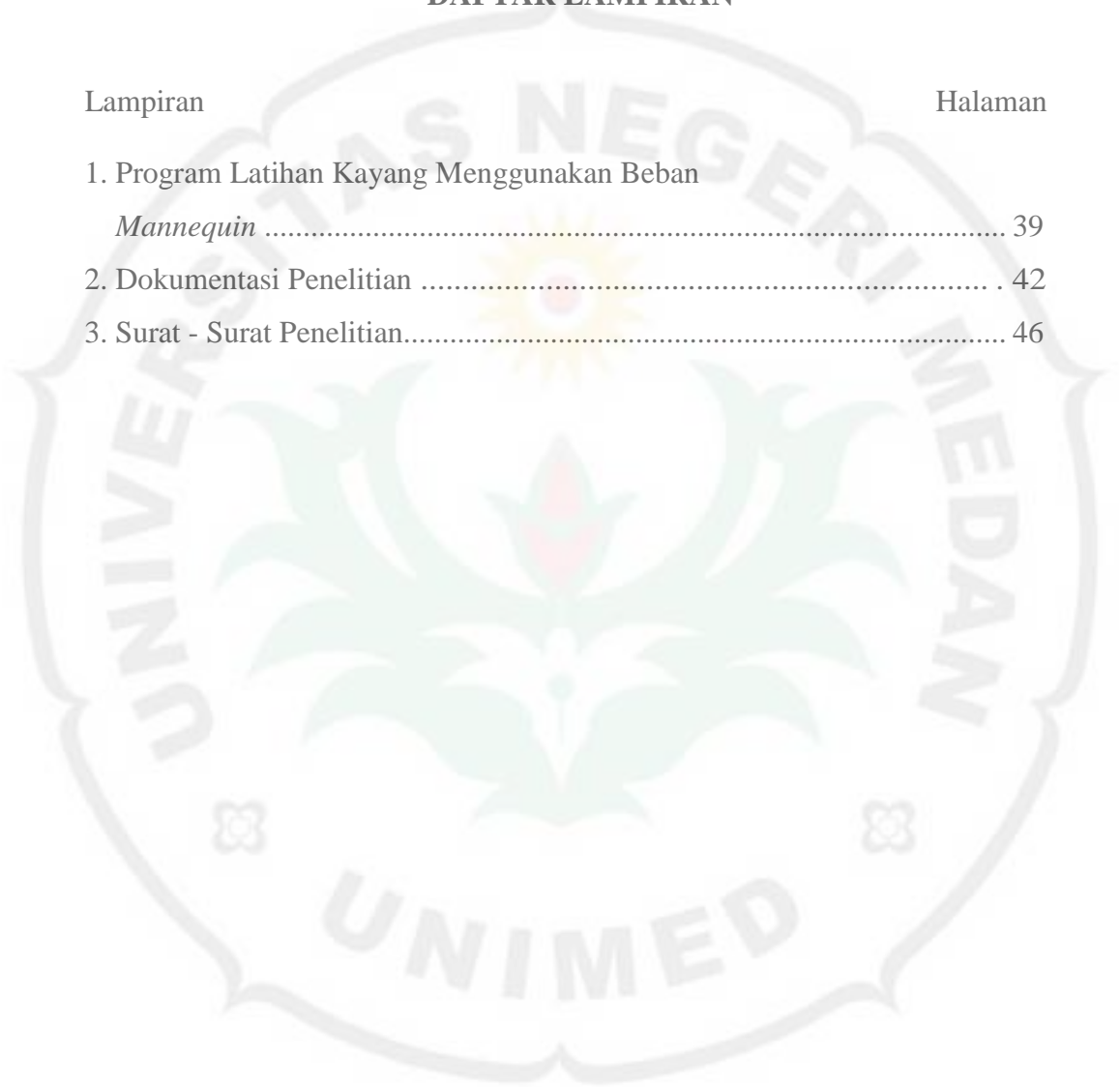
## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bantingan Kayang ( <i>Jublish</i> ) .....	10
2. Latihan Kayang Menggunakan Beban <i>Mannequin</i> .....	13
3. Siklus PTK Sebagai Prosedur Macro.....	18
4. Lokasi Penelitian dan Peralatan Latihan Gulat .....	42
5. Sampel Melakukan Pemanasan .....	43
6. Sampel Melakukan <i>Pre - Test</i> Bantingan Kayang/ <i>Jublish</i> .....	44
7. Sampel Melakukan Latihan Kayang Menggunakan <i>Mannequin</i> .....	44
8. Peneliti Berfoto Bersama Sampel, Pelatih, dan Wasit.....	45

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan Kayang Menggunakan Beban <i>Mannequin</i> .....	39
2. Dokumentasi Penelitian .....	42
3. Surat - Surat Penelitian.....	46



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY