

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|--|---------|
| 1. Kelebihan dan Kekurangan Latihan <i>Bridging Up</i> | 11 |
| 2. Kelebihan dan Kekurangan Latihan Kayang Menggunakan Beban <i>Mannequin</i> | 13 |
| 3. Pembagian kelompok Berdasarkan <i>Teknik Matching By Fair</i> | 18 |
| 4. Disain Penelitian | 19 |
| 5. Keterangan Penilaian Angka Teknik Hasil Bantingan Kayang..... | 20 |
| 6. Data Sampel Penelitian Atlet Gulat Putra Pengcab PGSI Kota Medan Tahun 2013 | 37 |
| 7. Data Hasil <i>Pre - Test</i> Hasil Bantingan Kayang (<i>Jublish</i>) Atlet Gulat Putra Pengcab PGSI Kota Medan Tahun 2013 | 38 |
| 8. Pengurutan Data Hasil <i>Pre - Test</i> Hasil Bantingan Kayang (<i>Jublish</i>) Atlet Gulat Putra Pengcab PGSI Kota Medan Tahun 2013 Dari Hasil Tertinggi Ke Terendah | 38 |
| 9. <i>Matching By Fair</i> Data Hasil <i>Pre - Test</i> Hasil Bantingan Kayang (<i>Jublish</i>) Atlet Gulat Putra Pengcab PGSI Kota Medan Tahun 2013 | 39 |
| 10. Data Hasil <i>Post - Test</i> Hasil Bantingan Kayang (<i>Jublish</i>) Atlet Gulat Putra Pengcab PGSI Kota Medan Tahun 2013 Kelompok Latihan Kayang Lalu Berdiri (<i>Bridging Up</i>)..... | 39 |
| 11. Data Hasil <i>Post - Test</i> Hasil Bantingan Kayang (<i>Jublish</i>) Atlet Gulat Putra Pengcab PGSI Kota Medan Tahun 2013 Kelompok Latihan <i>Bridging Using Mannequin</i> | 40 |
| 12. Data Hasil <i>Pre - Test</i> dan <i>Post - Test</i> Hasil Bantingan Kayang (<i>Jublish</i>) Atlet Gulat Putra Pengcab PGSI Kota Medan Tahun 2013 Kelompok Latihan Kayang Lalu Berdiri (<i>Bridging Up</i>)..... | 40 |

| | |
|--|----|
| 11. Data Hasil <i>Pre - Test</i> dan <i>Post - Test</i> Hasil Bantingan Kayang (<i>Jublish</i>) Atlet Gulat Putra Pengcab PGSI Kota Medan Tahun 2013 Kelompok Latihan <i>Bridging Using Mannequin</i> | 41 |
| 13. Uji Normalitas Pada <i>Pre - Test</i> Kelompok Latihan Kayang Lalu Berdiri (<i>Bridging Up</i>) | 42 |
| 14. Uji Normalitas Pada <i>Post - Test</i> Kelompok Latihan Kayang Lalu Berdiri (<i>Bridging Up</i>) | 42 |
| 14. Uji Normalitas Pada <i>Pre - Test</i> Kelompok Latihan <i>Bridging Using Mannequin</i> | 43 |
| 15. Uji Normalitas Pada <i>Post - Test</i> Kelompok Latihan <i>Bridging Using Mannequin</i> | 43 |
| 16. Data Hasil <i>Pre - Test</i> Dan <i>Post - Test</i> Hasil Bantingan Kayang (<i>Jublish</i>) Atlet Gulat Putra Pengcab PGSI Kota Medan Tahun 2013 Kelompok Latihan Kayang Lalu Berdiri (<i>Bridging Up</i>) | 44 |
| 17. Data Hasil <i>Pre - Test</i> Dan <i>Post - Test</i> Hasil Bantingan Kayang (<i>Jublish</i>) Atlet Gulat Putra Pengcab PGSI Kota Medan Tahun 2013 Kelompok Latihan <i>Bridging Using Mannequin</i> | 45 |