

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	xiv
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	xvii
<b>I. PENDAHULUAN.....</b>	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	11
C. Rumusan Masalah .....	12
D. Tujuan Penelitian .....	12
E. Manfaat Penelitian.....	13
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	14
A. Kekuatan Otot Lengan .....	14
B. Kekuatan Otot Tungkai .....	16
C. Kelentukan .....	20
D. Pengertian Olahraga Gulat .....	21
E. Teknik Dasar Olahraga Gulat.....	23
F. Teknik Bantingan Pinggul .....	25
G. Peranan Pendidikan dan Pelatihan Olahraga Pelajar untuk Prestasi Olahraga.....	30
H. Kerangka Berpikir.....	31
I. Hipotesis.....	31
<b>III. METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	33
A. Metode Penelitian.....	33
B. Populasi dan Sampel .....	34
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	34
D. Variabel Penelitian.....	34
E. Desain Penelitian.....	35
F. Teknik Pengumpulan Data.....	35
G. Instrumen Penelitian.....	36
H. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	41
I. Analisis Data .....	43

<b>IV. HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>45</b>
A. Hasil Penelitian .....	45
B. Pengujian Hipotesis.....	48
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	51
<b>V. SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>54</b>
A. Simpulan .....	54
B. Saran .....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>57</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>59</b>