

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	i
UCAPAN TERIMA KASIH.....	ii
ABSTRAK.....	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Rumusan Masalah.....	5
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN, DAN HIPOTESIS	
PENELITIAN.....	7
A. Kajian Pustaka.....	7
1. Panjat Tebing.....	7
a. Kategori dalam Panjat Tebing.....	8
1) Kategori Rintisan (<i>lead</i>).....	8
2) Kategori Kecepatan (<i>speed</i>).....	8
3) Kategori Jalur Pendek (<i>bouldering</i>).....	9
b. Gerakan Dasar Pemanjatan.....	9
2. Anatomi Otot.....	13
3. Latihan Beban (<i>Weight Training</i>).....	14

4. <i>Muscle Strength</i>	16
5. <i>Muscle Endurance</i>	17
6. Kondisi Fisik dalam Panjat Tebing Kategori <i>Speed</i>	18
7. Kecepatan	19
8. Penelitian Terdahulu yang Relevan	20
B. Kerangka Pemikiran.....	21
C. Hipotesis Penelitian.....	22
BAB III METODE PENELITIAN	23
A. Lokasi, Populasi dan Sampel.....	23
B. Desain Penelitian.....	24
C. Metode Penelitian	25
D. Definisi Operasional.....	26
E. Instrumen Penelitian.....	27
F. Teknik Pengumpulan Data	32
G. Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Hasil Penelitian	40
1. Uji Normalitas.....	42
2. Pengujian Koefisien Korelasi	42
3. Uji Signifikansi Koefisien Korelasi	43
B. Pembahasan	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	48
A. Kesimpulan	48
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Kategori Skor Panjat <i>Speed</i>	32
4.1. Hasil Tes dengan Nilai Rata-rata Sebelum T_{skor}	40
4.2. Nilai Rata-rata Setelah Standarisasi dengan T_{skor}	41
4.3. Hasil Uji Normalitas	42
4.4. Besar Hubungan Antar Variabel.....	43
4.5. Hasil Koefisien Korelasi x_1 x_2 y	44
4.6. Hasil Korelasi Ganda	44
4.7. Hasil Penghitungan Koefisien Determinasi x_1 x_2 y	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Counterbalance	10
2.2. Pijakan Tipis	11
2.3. Pegangan Tangan	12
2.4. Pegangan Over hang	12
2.5. Anatomi Otot	13
3.1. Desain Penelitian	24
3.2. Tes Angkat Tubuh	28
3.3. Tes Angkat Beban	29
3.4. Tes Kekuatan Tungkai (<i>Squat</i>)	30
3.5. Tes Daya Tahan Tungkai (<i>Hurdle Jump</i>)	31
3.2. Langkah-langkah Penelitian	33
4.1. Uji Signifikansi Korelasi Secara Bersama-sama	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Tes <i>Muscle Strength</i> dan <i>Endurance</i>	52
2. Hasil Uji Normalitas <i>Muscle Strength</i>	53
3. Hasil Uji Normalitas <i>Muscle Endurance</i>	54
4. Hasil Uji Normalitas Kecepatan Pemanjatan	55
5. Hasil Uji Normalitas Ketiga Kelompok Test	56
6. Hasil Korelasi Ganda x_1 x_2 y	57
7. Data Pembantu Hasil Test	58
8. Penghitungan dan Pengujian Koefisien Korelasi x_1 y	59
9. Penghitungan dan Pengujian Koefisien Korelasi x_2 y	60
10. Penghitungan dan Pengujian Koefisien Korelasi x_1 x_2	61
11. Penghitungan dan Pengujian Koefisien Korelasi Ganda	62
12. Dokumentasi Penelitian	64