

DAFTAR ISI

Halaman

JUDUL PENELITIAN	
LEMBAR PENGESAHAN	
LEMBAR PERNYATAAN	
KATA MUTIARA	
ABSTRAK	
KATA PENGANTAR	i
UCAPAN TERIMAKASIH	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR GRAFIK	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. LatarBelakang	1
B. IdentifikasidanRumusanMasalah	5
C. TujuanPenelitian	5
D. ManfaatPenelitian	6
E. BatasanPenelitian	6
F. StrukturOrganisasiSkripsi	7
BAB II : KAJIAN PUSTAKA	8
A. HakikatOlahragaPanjatTebing	8
1. SejarahPanjatTebing	9
2. KategoridalamPanjatTebing.....	10
3. Tingkat Kesulitan (<i>Grade</i>) Pada Olahraga Panjat Tebing	12
4. Pijakan dan Pegangan pada Olahraga Panjat Tebing	13

Sukron Ma'mun, 2014

**KONTRIBUSI POWER LENGAN DAN POWER TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN PANJAT TEBING
KATEGORI SPEED**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

5. Peralatan Olahraga Panjat Tebing	14
6. Peraturan Pemanjatan	19
B. Komponen Kondisi Fisik dalam Panjat Tebing Kategori <i>Speed</i>	28
C. <i>Power</i>	31
D. Dukungan <i>Power</i> Lengan	33
E. Dukungan <i>Power</i> Tungkai	35
F. Kerangka Pemikiran	48
G. Hipotesis	50
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	51
A. Metode dan Desain Penelitian	51
B. Populasi dan Sampel Penelitian	54
C. Definisi Operasional	55
D. Instrumen Penelitian	57
E. Prosedur Pelaksanaan Tes dan Pengukuran	58
F. Teknik Pengumpulan dan Analisis Data	62
BAB IV : HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	68
A. Hasil Pengolahan Dan Analisis Data	68
B. Uji Prasyarat Analisis	68
C. Pembahasan Penelitian	72
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	77
A. Kesimpulan	77
B. Saran	77
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN – LAMPIRAN	81
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	112

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Tingkat Kesulitan (Grade) Pada Olahraga Panjat Tebing	12
Tabel 2.2 Skema 1	24
Tabel 2.3 Skema 2	25
Tabel 2.4 Skema 3	25
Tabel 2.5 Banyaknya Kontak Kaki Tiap Season	45
Tabel 4.1 Nilai Perhitungan Rata-rata dan Hasil Simpangan Baku	68
Tabel 4.2 Hasil Pengujian Distribusi Normal	69
Tabel 4.3 Besarnya Hubungan Antara Variabel	70
Tabel 4.4 Hasil Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Tunggal	70
Tabel 4.5 Hasil Uji Signifikansi Korelasi Ganda	71
Tabel 4.6 Persentase Dukungan Variabel X_1 dan X_2 Dengan Y	71

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Tali Karmantel.....	15
Gambar 2.2 Tali Pita Webing	15
Gambar 2.3 Macam-macam Carabiner.....	16
Gambar 2.4 Jenis-jenis Tambatan	16
Gambar 2.5 Seat Harnes.....	17
Gambar 2.6 Full Body Harness	17
Gambar 2.7 Chalk Bag	18
Gambar 2.8 Sepatu Pemanjatan.....	18
Gambar 2.9 Jenis-jenis Ascender dan Discender	19
Gambar 2.10 Otot Lengan Bagian Depan dan Belakang.....	35
Gambar 2.11 Latihan Back Squat.....	41
Gambar 2.12 Latihan Leg Press	42
Gambar 3.1 Desain Penelitian	53
Gambar 3.2 Langkah-langkah Penelitian	54
Gambar 3.3 Vertical Arm Full Test	58
Gambar 3.4 Vertical Jump Test	58
Gambar 3.5 Vertical Arm Full Test	59
Gambar 3.6 Vertical Jump Test	61

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 2.1 SkalaIntensitasLatihanPolimetrik	45
Grafik 2.2 SkalaHubunganAntara Volume danIntensitasLatihan.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Hasil Pengukuran Variabel X_1 dan X_2 dan Y	81
Lampiran 2 T Skor Tiap Variabel	82
Lampiran 3 Hasil Perhitungan Uji Normalitas <i>Power</i> Lengan X_1	83
Lampiran 4 Hasil Perhitungan Uji Normalitas <i>Power</i> Tungkai X_2	84
Lampiran 5 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Pengukuran Kecepatan	85
Lampiran 6 Hasil Perhitungan Korelasi Tunggal, Korelasi X_1 dan Y	86
Lampiran 7 Hasil Perhitungan Korelasi Tunggal, Korelasi X_2 dan Y	88
Lampiran 8 Hasil Perhitungan Korelasi Ganda X_1 dan X_2	90
Lampiran 9 Korelasi Ganda Antara Variabel X_1 , X_2 dan Y	92
Lampiran 10 Tabel Statistik	94
Lampiran 11 Foto-foto Penelitian	97