

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN</b> .....	I
<b>ABSTRAK</b> .....	Ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	X
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Identifikasi dan Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN, DAN HIPOTESIS PENELITIAN</b> .....	6
A. Karakteristik Gunung.....	6
1. Karakteristik Umum.....	6
2. Karakteristik 7 Puncak Nusantara.....	8
B. Adaptasi Tubuh Terhadap Ketinggian.....	18
C. Aklimatisasi Terhadap Ketinggian.....	20

D. Pentingnya Kebugaran Jasmani Bagi Pendaki Gunung .....	23
E. Kondisi Fisik .....	26
F. Komponen Kondisi Fisik .....	28
a. Daya Tahan Cardiovascular .....	30
b. Kekuatan .....	31
c. Kelentukkan .....	33
G. Kerangka Berfikir .....	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>40</b>
A. Lokasi, Populasi, Sampel Penelitian .....	40
a. Lokasi Penelitian .....	40
b. Populasi Penelitian .....	40
c. Sampel Penelitian .....	40
B. Prosedur Penelitian .....	41
C. Metode Penelitian .....	43
D. Definisi Operasional .....	44
E. Instrumen Penelitian .....	45
F. Prosedur Analisis Data .....	51
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN DATA .....</b>	<b>54</b>
A. Pemaparan Data .....	54
B. Pembahasan Data .....	56
C. Analisis Temuan .....	61
<b>BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI .....</b>	<b>63</b>
A. Kesimpulan .....	63

B. Rekomendasi .....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	64
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b> .....	67

