

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Masalah Penelitian.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Asumsi Dasar .....	6
F. Hipotesis .....	7
G. Batasan Penelitian .....	7
H. Defenisi Oprasional .....	8
<b>BAB II TINJAUAN TEORITIS</b>	10
A. Aspek-aspek Latihan.....	10
B. Latihan Pliometrik.....	13
1. Pengertian Latihan Pliometrik .....	13
2. Norma Latihan Pliometrik .....	14
2.1 Intensitas.....	14
2.2 Volume.....	15
2.3 Interval .....	16
2.4 Densitas.....	17
2. Jenis Latihan Pliometrik .....	17

**Taofik Hidayat, 2013**

Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Hasil Kecepatan Memanjat Cabor Panjat Tebing  
Kategori Speed

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

a. Latihan Lari Menaiki Tangga.....	18
b. Latihan Step Up Jump .....	19
c. Latihan Pull Up .....	20
C. Panjat Tebing .....	20
1. Sejarah Panjat Tebing .....	20
2. Pengertian Panjat Tebing .....	23
3. Kategori Dalam Panjat Tebing .....	24
4. Tingkat Grade Dalam Olahraga Panjat Tebing .....	26
5. Pijakan dan Pegangan Dalam Olahraga Panjat Tebing.....	27
6. Peralatan Olahraga panjat tebing.....	29
7. Simpul Dalam Panjat Tebing .....	33
8. Peraturan Panjat Tebing .....	37
D. Hubungan Power dan Prestasi .....	46
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	49
A. Metode Penelitian.....	49
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	51
C. Desain Penelitian.....	52
D. Waktu dan Tempat Penelitian .....	54
E. Instrumen Penelitian.....	55
F. Pengumpulan Data.....	62
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	66
A. Deskripsi Data.....	66
B. Diskusi Penemuan.....	71
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	74
A. Kesimpulan.....	74
B. Saran.....	74
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	73
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b> .....	75