

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	i
UCAPAN TERIMA KASIH	ii
ABSTRAK	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Struktur Organisasi Skripsi	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. Tinjauan Teoritis	6
1. Olahraga Panjat Tebing	6
a. Sejarah Panjat Tebing	6
b. Kategori Panjat Tebing	9
c. Tingkat Kesulitan (<i>Grade</i>) dalam Olahraga Panjat Tebing	10
d. Jenis pijakan dan Pegangan pada Olahraga Panjat Tebing	11
e. Gerakan Dalam Panjat tebing	15
f. Peralatan Olahraga Panjat Tebing	17
g. Peraturan Pemanjatan	17
2. Hakikat <i>Core Stability</i> dalam Kondisi Fisik	21
a. Kondisi Fisik	21
b. Latihan <i>Core Stability</i>	23
c. Konsep Latihan <i>Core Stability</i>	26
d. Latihan <i>core stability</i> dalam panjat tebing	28
e. Bentuk-bentuk latihan <i>core stability</i>	29
3. Olahraga prestasi	36
B. Kerangka Pemikiran	38
C. Hipotesis	41

BAB III METODE PENELITIAN	43
A. Metode Penelitian	43
1. Desain Penelitian	44
2. Alur Penelitian	45
B. Populasi dan Sampel	46
1. Populasi	46
2. Sampel	46
C. Definisi Operational	47
D. Instrument Penelitian	48
E. Prosedur Penelitian	49
F. Instrument Penilaian	50
G. Pelaksanaan Latihan	51
H. Prosedur Pengolahan dan Analisis Data	52
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	56
A. Analisis Deskripsi Data	56
B. Pengujian Persyaratan Analisis Data	59
1. Uji Normalitas Latihan <i>Core</i> stabilisasi dan Prestasi Atlet Panjat Tebing Kategori Rintisan (<i>Lead</i>) FPTI Kab. Padeglang Banten	59
2. Uji Homogenitas Latihan <i>Core</i> stabilisasi dan Prestasi Atlet Panjat Tebing Kategori Rintisan (<i>Lead</i>) FPTI Kab. Padeglang Banten	62
3. Uji Hipotesis Latihan <i>Core</i> Stabilisasi Terhadap Panjat Tebing Kategori Rintisan (<i>Lead</i>) FPTI Kab. Padeglang Banten	65
C. Pembahasan Hasil Penelitian	66
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI.....	72
A. Simpulan	72
B. Implikasi dan Rekomendasi	72
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN	76
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	109