

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Kegunaan Penelitian.....	5
E. Batasan Penelitian.....	6
F. Definisi Operasional.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS PENELITIAN	9
A. Selintas Mendaki Gunung.....	9
B. Pengertian Mendaki Gunung.....	12
C. Kondisi Fisik.....	16

D.	Daya Tahan.....	19
E.	Kaidah Atau Norma-Norma Pembebanan Latihan.....	25
F.	Efek Fisiologis Terhadap Daya Tahan.....	30
G.	Melatih Daya Tahan kardiovaskular.....	39
H.	Pentingnya Kondisi Fisik Bagi Pendaki Gunung.....	44
I.	Komponen Kondisi Fisik yang diperlukan untuk Pendaki Gunung.....	46
J.	Metode Latihan Daya Tahan Untuk Pendaki Gunung....	49
K.	Pengaruh Metode Latihan <i>Cross Country</i> Terhadap Daya Tahan Pada Pendaki Gunung.....	52
L.	Pengaruh Metode Latihan <i>Fartlek</i> Terhadap Daya Tahan Pada Pendaki Gunung.....	55
M.	Kerangka Pemikiran Dan Hipotesis Penelitian.....	56
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		59
A.	Metode Penelitian	59
B.	Populasi dan Sampel Penelitian.....	60
C.	Desain penelitian	61
D.	Instrument penelitian.....	67
E.	Pelaksanaan Pengumpulan Data.....	69

F. Rancangan Analisis Data.....	70
G. Uji Hipotesis.....	74
BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	76
A. Hasil Pengolahan dan Analisis Data.....	76
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	77
C. Pengujian Hipotesis.....	80
D. Diskusi penemuan.....	83
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	86
A. Kesimpulan.....	86
B. Saran.....	86
DAFTAR PUSTAKA	88
LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	