

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6

BAB II KAJIAN TEORITIS

A. Kajian Teori.....	7
1. Hakikat Latihan	7
2. Hakikat Latihan <i>Ladder Drills</i>	12
3. Hakikat Latihan <i>Pull Up</i>	14
4. Hakikat Kecepatan (<i>Speed</i>) Panjat Dinding	17
5. Sejarah Panjat Dinding.....	18
a. Hakikat Panjat Olahraga Dinding.....	19
B. Kerangka Berpikir	28
C. Hipotesis.....	30

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian	31
B. Populasi dan Sampel Penelitian	31
C. Metode Penelitian.....	32

D. Variabel Penelitian	32
E. Rancangan Penelitian	33
F. Desain Penelitian.....	34
G. Alat Pengumpulan Data	36
H. Teknik Analisa Data.....	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	
A. Deskripsi hasil penelitian	39
1. Data hasil tes kecepatan memanjat kelompok 1	39
2. Data hasil tes kecepatan memanjat kelompok 2	40
B. Analisa Data	42
1. Uji prasyarat analisa data	42
2. Uji Hipotesis	42
C. Pembahasan Hasil Penelitian	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	45
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN GAMBAR.....	47

