

DAFTAR ISI

	Hal
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Spesifikasi Produk.....	7
F. Tujuan Penelitian.....	8
G. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Konsep Pengembangan	9
B. Kajian Teoritis	13
1. Hakikat Panjat dinding	13
2. Hakikat Kekuatan Otot.....	21
3. Hakikat Kekuatan Otot Lengan dan Bahu.....	22
4. Variasi Latihan yang Lama	26
5. Hakikat Latihan	28
C. Kerangka Berpikir.....	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	37
A. Pengguna Produk	37
B. Tempat dan Waktu	37
C. Sampel Uji Coba	38
D. Pendekatan dan metode Penelitian	38

	Hal
E. Prosedur Penelitian.....	39
1. Langkah-Langkah Pengembangan.....	39
2. Desain Produk Draft Awal.....	41
3. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Variasi.....	51
F. Implementasi Produk.....	56
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	60
A. Pengembangan Teknik	60
1. Analisis Kebutuhan	60
2. Draf Final	63
B. Kelayakan Produk	73
C. Efektivitas Produk	75
D. Penyempurnaan Produk	93
E. Pembahasan Produk	94
F. Keterbatasan Penelitian	95
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	96
A. Kesimpulan	96
B. Saran	97
DAFTAR PUSTAKA	98
LAMPIRAN	99