

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| Lembar Persetujuan | |
| Abstrak | i |
| Kata Pengantar | ii |
| Daftar Isi | iv |
| Daftar Gambar | vi |
| Daftar Tabel | vii |
| Daftar Lampiran | viii |
| | |
| BAB I Pendahuluan | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 6 |
| C. Pembatasan Masalah | 6 |
| D. Rumusan Masalah | 6 |
| E. Tujuan Penelitian | 7 |
| F. Manfaat Penelitian | 7 |
| | |
| BAB II Landasan Teori | 9 |
| A. Kajian Teoritis..... | 9 |
| 1. Hakikat Panjat Dinding | 9 |
| 2. Hakikat Latihan | 11 |
| 3. Hakikat Kecepatan (<i>speed</i>) Panjat Dinding | 16 |
| 4. Teknik Pemanjatan Panjat Dinding..... | 17 |
| 5. Hakikat <i>Plyometrics</i> | 22 |
| B. Kerangka Berpikir | 27 |
| C. Hipotesis..... | 29 |
| | |
| BAB III Metode Penelitian | 30 |
| A. Lokasi Penelitian | 30 |
| 1. Lokasi Penelitian | 30 |
| 2. Waktu Penelitian | 30 |
| B. Populasi dan Sampel Penelitian | 31 |
| 1. Populasi Penelitian | 31 |
| 2. Sampel Penelitian | 31 |
| C. Metode Penelitian..... | 32 |

| | |
|--|-----------|
| D. Variabel Penelitian | 33 |
| E. Rancangan Penelitian | 33 |
| F. Desai Penelitian..... | 34 |
| G. Instrumen Penelitian | 36 |
| H. Teknik Analisis Data..... | 38 |
| BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan..... | 40 |
| A. Deskripsi Data Penelitian..... | 40 |
| B. Pengujian Hipotesis..... | 42 |
| C. Hasil Penelitian | 44 |
| BAB V Kesimpulan dan Saran | 51 |
| A. Kesimpulan | 51 |
| B. Saran..... | 52 |
| DAFTAR PUSTAKA | 53 |
| Lampiran-Lampiran | 54 |

UNIMED

THE
Character Building
UNIVERSITY