DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK ……... i

KATA PENGANTAR……..... ii

DAFTAR ISI…… iii

DAFTAR TABEL……... v

DAFTAR GAMBAR……... vii

DAFTAR LAMPIRAN…….…….. ix

BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah…… 1

B. Identifikasi Masalah…….. 5

C. Pembatasan Masalah……... 6

D. Rumusan Masalah……. 6

E. Tujuan Penelitian…….. 7

F. Manfaat Penelitian…… 8

BAB II :LANDASAN TEORITIS

A. Kajian Teoritis……. 9

1. Hakekat Panjat Dinding…… 9

2. Hakekat Kecepatan (Speed)…….. 11

3. Nomor kompetisi Perorangan……... 14

4. Dinding anjat…….…… … 27

5. Keselamatan/ Safety…….. 28

a. Teknik Tangan…….…… 29

b. Teknik kali…… 30

6. Hakekat Latihan Pull-Up……... 33

7. Hakekat Latihan Box Jump…….. 33

B. Kerangka Berpikir……. 36

C. Hipotesis…… 38

BAB III : METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian……..……... …. 40

1. Lokasi Penelitian …….…….. 41

2. Waktu Penelitian…….. 41

B. Populasi dan Sampel…….. 42

1. Populasi…… 42

2. Sampel……...…… 42

C. Disain Penelitian……..…….. 42

D. Instrumen Penelitian……..…… 44

1. Tes Daya Ledak Otot Lengan…… 44

2. Tes Daya Ledak Otot Tungkai…… 45

3. Tes Pemanjatan Nomor Kecepatan……..... 46

E. Teknik Analisis Data…… 47

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN…….. 51.

A. Deskripsi Data Penelitian…….. 51

B. Analisis Data…… 53

1. Uji Persyaratan analisis Data…… 53

2. Uji Hipotesis…….. 54

C. Pembahasan Hasil Penelitian…….. 55

BAB V. KSIMPULAN DAN SARAN…… 58

A. Kesimpulan …… 58

B. Saran…… 59

DAFTAR PUSTAKA…….. 60