

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Penelitian.....	7
E. Kegunaan Penelitian.....	7
 BAB II KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	
A. Kerangka Teoretis.....	9
1. Hakikat Latihan	9
2. Hakikat Latihan <i>Campus Board</i>	13
3. Hakikat Latihan <i>Finger Board</i>	21
4. Hakikat Kekuatan.....	31
5. Hakikat Cengkraman	35
6. Hakikat Memanjat	37
7. Hakikat Klub Panjat Tebing UNJ.....	46
B. Kerangka Berpikir	47
C. Hipotesis Sementara.....	52
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian.....	53

B.	Tempat dan Waktu Penelitian	53
C.	Metode Penelitian.....	54
D.	Populasi dan Sampel	56
E.	Instrumen Penelitian.....	58
F.	Teknik Pengumpulan Data	59
G.	Teknik Pengolahan Data	59
BAB IV HASIL PENELITIAN		
A.	Deskripsi Data	64
B.	Pengujian Hipotesis.....	71
C.	Pembahasan	74
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN		
A.	Kesimpulan	78
B.	Saran	78
DAFTAR PUSTAKA		80
LAMPIRAN		82