

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN

ABSTRAK i

KATA PENGANTAR..... ii

DAFTAR ISI..... iv

DAFTAR TABEL vii

DAFTAR GRAFIK viii

DAFTAR GAMBAR..... ix

DAFTAR SKEMAx

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang..... 1

B. Identifikasi Masalah..... 3

C. Rumusan Masalah..... 4

D. Tujuan Penelitian..... 5

1. Tujuan Umum..... 5

2. Tujuan Khusus..... 5

E. Manfaat Penelitian..... 5

1. Bagi peneliti 6

2. Bagi institusi pendidikan 6

3. Bagi institusi pelayanan fisioterapi 6

BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS

A. Deskripsi Teoritis7

1. Peningkatan kecepatan pada pemanjat tebing8

a.	Faktor anatomi.....	8
b.	Faktor fungsional.....	12
c.	Faktor Fisiologi	16
d.	Faktor Biomekanik	22
2.	<i>Handgrip exercise</i>	19
a.	Definisi <i>Handgrip exercise</i>	19
b.	Fisiologi <i>Handgrip exercise</i>	20
c.	Biomekanik <i>Handgrip exercise</i>	20
d.	Teknik Latihan <i>Handgrip exercise</i>	21
e.	Mekanisme peningkatan kecepatan memanjat	21
3.	<i>Core stability exercise</i>	22
a.	Definisi <i>Core stability exercise</i>	22
b.	Fisiologi <i>Core stability exercise</i>	25
c.	Biomekanik <i>Core stability exercise</i>	25
d.	Teknik Latihan <i>Core stability exercise</i>	26
e.	Mekanisme peningkatan kecepatan memanjat	29
B.	Kerangka Berfikir.....	30
C.	Kerangka Konsep	32
D.	Hipotesis.....	33

BAB III METODE PENELITIAN

A.	Tempat dan Waktu Penelitian	35
1.	Tempat Penelitian.....	35
2.	Waktu Penelitian	35
B.	Metode Penelitian.....	35
1.	Kelompok Perlakuan I.....	36
2.	Kelompok Perlakuan II.....	36
C.	Populasi dan Sampel	37
D.	Teknik pengambilan sampel	38
E.	Instrumen penelitian.....	39
1.	Variabel penelitian.....	39
2.	Definisi konseptual	39
3.	Definisi operasional.....	40

4. Prosedur pengukuran	44
F. Teknik Analisa Data.....	45
1. Uji persyaratan analisis.....	45
2. Uji hipotesis.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	48
1. Gambaran umum sampel penelitian.....	48
2. Data hasil penelitian.....	53
a. Nilai kecepatan pada kelompok perlakuan I	53
b. Nilai kecepatan pada kelompok perlakuan I	55
c. Selisih nilai kecepatan pada kelompok perlakuan I dan II.....	56
B. Uji persyaratan analisis.....	58
C. Pengujian Hipotesis	58
1. Uji Hipotesis 1	59
2. Uji Hipotesis 2	59
3. Uji Hipotesis 3	60
BAB V PEMBAHASAN	
A. Hasil penelitian.....	62
B. Keterbatasan.....	66
BAB VI KESIMPULAN	
A. Kesimpulan	67
B. Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	