

## DAFTAR ISI

|   |     |
|---|-----|
| <b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....                            | i   |
| <b>MOTTO</b> .....  | ii  |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                               | iii |
| <b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....                          | iv  |
| <b>ABSTRAK</b> .....                                      | vi  |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                                   | vii |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                                 | ix  |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....                                | x   |
| <br>  |     |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....                            | 1   |
| 1.1 Latar Belakang Masalah .....                          | 1   |
| 1.2 Identifikasi Masalah .....                            | 9   |
| 1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian .....                    | 10  |
| 1.4 Kegunaan Penelitian .....                             | 11  |
| <br>  |     |
| <b>BAB II LANDASAN TEORITIS</b> .....                     | 12  |
| 2.1 <i>Flow</i> .....                                     | 12  |
| 2.1.1 <i>Positive Psychology</i> .....                    | 12  |
| 2.1.2 Aktivitas <i>Flow</i> .....                         | 15  |
| 2.1.3 <i>Flow Experience</i> .....                        | 16  |
| 2.1.4 Karakteristik <i>Flow</i> .....                     | 19  |
| 2.1.5 Aplikasi <i>Flow</i> dalam Aktivitas Olahraga ..... | 23  |
| 2.2 <i>Climbing</i> .....                                 | 25  |
| 2.2.1 Definisi <i>Climbing</i> / Panjat Tebing .....      | 25  |
| 2.2.2 Jenis-Jenis <i>Climbing</i> .....                   | 26  |
| 2.2.2.1 <i>Rock Climbing</i> .....                        | 26  |
| 2.2.2.2 <i>Wall Climbing</i> .....                        | 32  |
| 2.2.2.3 <i>Bouldering</i> .....                           | 34  |
| 2.3 Kerangka Pemikiran .....                              | 35  |
| 2.3.1 Skema Pemikiran .....                               | 40  |
| <br>  |     |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....                    | 41  |
| 3.1 Rancangan Penelitian .....                            | 41  |
| 3.2 Variabel Penelitian .....                             | 42  |

|  |       |
|--|-------|
| 3.2.1 Identifikasi Variabel .....        | 42    |
| 3.2.2 Definisi Konseptual .....          | 42    |
| 3.2.3 Definisi Operasional .....         | 43    |
| 3.3 Alat Ukur .....                      | 45    |
| 3.3.1 Kuisoner .....                     | 45    |
| 3.3.2 Uji Coba Alat Ukur .....           | 48    |
| 3.3.3 Wawancara .....                    | 53    |
| 3.4 Populasi dan Sampel .....            | 55    |
| 3.5 Teknik Analisis .....                | 55    |
| 3.5.1 Kategorisasi .....                 | 56    |
| 3.5.2 Prosedur Penelitian .....          | 57    |
| .....                                    | ..... |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b> ..... | 59    |
| 4.1 Hasil Penelitian .....               | 59    |
| 4.2 Pembahasan .....                     | 61    |
| <b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b> .....    | 80    |
| 5.1 Simpulan .....                       | 80    |
| 5.2 Saran .....                          | 81    |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....              | xi    |
| <b>LAMPIRAN</b> .....                    | xiii  |