

**PENGARUH *POWER* LENGAN DAN *POWER*  
TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN PANJAT  
TEBING KATAGORI *SPEED* ATLET BINAAN KONI  
ACEH**

**Skripsi**

Diajukan sebagai salah satu syarat - syarat memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan

Oleh :

MUHAMMAD FAISAL  
1911040035



**UBBG**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA  
BANDA ACEH  
2023**

LEMBARAN PERSETUJUAN

PENGARUH *POWER* LENGAN DAN *POWER* TUNGKAI TERHADAP  
KECEPATAN PANJAT TEBING KATAGORI *SPEED* ATLET BINAAN  
KONI ACEH

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan  
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena

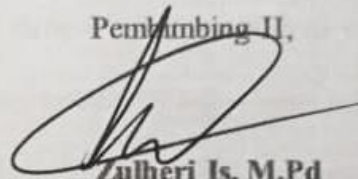
Banda Aceh, 25 Juli 2023

Pembimbing I,



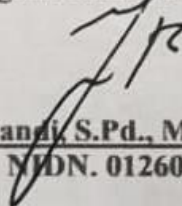
**Rika Kustina, M.Pd**  
NIDN. 0105048503

Pembimbing II,



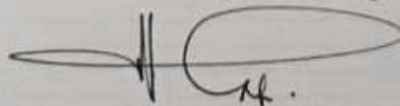
**Zulheri Is, M.Pd**  
NIDN. 1302108931

Menyetujui,  
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,



**Irwandi S.Pd., M.Pd.AIFO**  
NIDN. 0126068005

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena



**Dr. Rita Novita, M.Pd**  
NIDN. 0101118701

## DAFTAR ISI

### COVER

<b>PENGESAHAN TIM PENGUJI .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>LEMBARAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>3</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>iError! Bookmark not defined.</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>DAFTAR ISTILAH .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>5</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	5
1.2 Identifikasi Masalah .....	8
1.3 Pembatasan Masalah .....	8
1.4 Rumusan Masalah .....	8
1.5 Tujuan Penelitian .....	8
1.6 Manfaat Penelitian .....	9
1.6.1 Manfaat Teoritis .....	9
1.6.2 Manfaat Praktis .....	9
<b>BAB II LANDASAN TEORISTIS.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1 Pengertian Pengaruh .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2 Pengertian Kekuatan Otot Lengan .	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3 Pengertian <i>Power</i> tungkai .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4 Pengertian kecepatan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.5 Pengertian Kecepatan Memanjat .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.6 Hakikat Panjat Tebing .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.6.1 Sejarah Panjat Tebing .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.6.2 Definisi Panjat Tebing .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

2.6.3	Katagori Dalam Olahraga Panjat Tebing ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.6.4	Teknik Dasar Panjat Tebing ...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.7	Kajian Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.8	Kerangka Berfikir .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1	Jenis Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2	Populasi dan Sampel .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.1	Populasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.2	Sampel Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3	Variabel Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4	Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4.1	Teknik Pengumpulan Data ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5	Teknik Analisis Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5.1	Mencari Persamaan Regresi ..	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.6	Lokasi Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1	Deskriptif Data Hasil Penelitian ...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.1	Hasil Tes Power Lengan .....	47
4.1.2	Hasil Tes Power Tungkai .....	48
4.1.3	Hasil Tes Kecepatan Panjat Tebing .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2	Pengujian Hipotesis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2.1	Pengaruh <i>Power</i> lengan ( $X_1$ ) dengan kecepatan memanjat ( $Y$ )	53
4.2.1	Pengaruh <i>Power</i> Tungkai ( $X_2$ ) dengan Kecepatan Memanjat	55
4.2.3	Pengaruh Antara <i>Power</i> lengan ( $X_1$ ) <i>Power</i> Lengan ( $X_2$ ) dengan Kecepatan Memanjat ( $Y$ ).....	56
4.3	Pembahasan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.4	Keterbatasan Penelitian.....	60
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.1	Kesimpulan Penelitian .....	61
5.2	Saran Penelitian.....	62
<b>DAFTAR PUTSTAKA .....</b>		<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga saat ini menjadi sebuah trend atau gaya hidup bagi sebagian masyarakat, bahkan menjadi sebuah kebutuhan mendasar dalam hidup. Olahraga menjadi kebutuhan yang sangat penting karena tidak terlepas dari kebutuhan mendasar dalam melaksanakan aktivitas gerak sehari-hari. Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya (Giriwijoyo, 2005: 30).

Olahraga prestasi merupakan aktifitas olahraga yang di atur program Latihannya secara profesional dengan tujuannya untuk meraih prestasi yang cermelang. Misalkan atlet yang menekuni cabang olahga Panjat Tebing sudah dibuat berbagai macam program Latihan untuk meraih pretasi mulai dari tingkat daerah, Nasional, serta internasional yang mempunyai syarat dan kriteria yang dimiliki seorang atlet. Salah satu syarat dan kriteria yang di miliki oleh atlet panjat tebing ini yaitu kondisi fisik yang optimal (Kristiyanto, 2012: 12)

Perkembangan olahraga terutama panjat tebing di Indonesia saat ini telah meningkat dan mendapat perhatian yang lebih diberbagai kalangan masyarakat. Perkembangan olahraga panjat tebing di Indonesia telah dapat menyumbangkan mendali diberbagai kejuaraan nasional bahkan internasional. Suatu hal yang sangat membanggakan karena telah munculnya atlet-atlet berprestasi dan juga partisipasi

masyarakat yang telah sadar pentingnya olahraga dalam kehidupan. Cabang olahraga Panjat tebing juga merupakan salah satu cabang olahraga andalan di Indonesia dan di segani oleh dunia. Olahraga yang penuh dengan tantangan dan dikenal ke exstimemannya (FPTI, 2014:1-2)

Pada tahun 1910 kegiatan panjat tebing mulai dikenal pertama kali di kawasan Eropa, tepatnya di pegunungan Alpen, sebelum PD I di Austria. Teknik pemanjatan tebing dengan menggunakan tali baru dikenal pada tahun 1920. Tahun 1930 adalah tahun keemasan pemanjatan di kawasan Alpen. Mulai daritebing kecil, menengah hingga puncak -puncak tertinggi. Klimaksnya pada saat PD II meletus. PD menyebabkan frekuensi pemanjatan menurun, akan tetapi setelah PD berakhir membawa pengaruh pesat pada penciptaan dan pengadaan peralatan panjat tebing yang semakin mudah didapatkan. Pada 1970 Panjat Tebing , ketika para pemanjat Amerika mengembangkan teknik-teknik baru di kawasan Yosemite. Teknik-teknik ini sampai saat ini masih digunakan dalam pemanjatan tebing-tebing besar. Rata – rata yang mendominasi pengembangan dunia olahraga ini adalah pemanjat Amerika dan Inggris yang kemudian menggunakan sistem dan teknik yang sama, yang sebelumnya terkotak kotak menurut negaranya masing masing.

Selain itu juga turut berperan dalam pengembangan kegiatan ini adalah negara Perancis yang menawarkan teknik pemanjatan yang mengarah pada olahraga murni. Pada tahun 1980 perkembangan panjat tebing semakin meluas mulai dari Eropa, Amerika hingga Asia. Sehingga membuatnya terlepas dari induknya (mendaki gunung) dan membentuk wujudnya sendiri yaitu olah raga panjat tebing ( Darsono, 2008:29)

Di Indonesia panjat tebing sangat banyak digemari oleh masyarakat bisa dilihat dari banyaknya terdiri wall dinding panjat di seluruh penjuru Indonesia, dan banyak juga tempat fitness yang memiliki dinding panjat. Panjat tebing di Indonesia sudah sangat banyak melakukan kegiatan seperti KEJURNAS, SLEKNAS, POMNAS, dan PON. Panjat tebing juga sudah banyak menuai prestasi di tingkat Asia maupun Dunia (FPTI, 2014:7)

Aceh merupakan provinsi paling ujung barat Indonesia yang berada di pulau Sumatera. Panjat tebing berada di Provinsi Aceh, awal mula panjat tebing di Aceh pada tahun 1993 dan pada tahun 1996 sudah terbentuk Keorganisasian yaitu FPTI, dan sudah terbentuk juga di Kabupaten/Kota, sudah membina atlet untuk mempersiapkan untuk mengikuti PON pada tahun 1996, Aceh mendapatkan perak pada PON pertama, mendali pertama Aceh di cabang olahraga panjat tebing PON dan sampai sekarang belum dapat menambah medali di tingkat PON. PORDA atau sekarang PORA, kejuaraan PORA yang diikuti aceh pertama pada tahun 1996 dan terakhir pada tahun 2022 di Pidie. Pengurus Pusat Provinsi Aceh juga sedang mempersiapkan atlet untuk terlaksananya PON 2024 ACEH, dan mendapat kuota atlet Binan tahap awal yaitu 6 atlet dengan tipe binaan *Central* (<https://www.newsataloen.com/2022/10/pora-xiv-pidie-2022-ada-cabor.html>).

Setelah melakukan Observasi di *venue* panjat tebing Pengprov Aceh pada 12 Desember 2022 dan juga telah berdiskusi dengan pelatih dan para atletnya, disana memiliki masalah salah satunya ialah kurang maksimalnya melakukan pemanjatan *best time* di katagori *speed*, padahal saat melakukan *Endurance* sudah bagus yaitu melakukan *endurance* selama 60 menit dengan pembagian 2 Set, dengan *best time*

rata-rata laki-laki yaitu 05,86 sampai 06,20. Untuk Wanita 14,02 sampai 16,38 detik. Berdasarkan hasil opservasi yang dilakukan dalam penelitian ini tertuju pada evaluasi kondisi atlet binaan Koni Aceh. Peneliti bertujuan untuk mengadakan Penelitian yang berjudul **“PENGARUH *POWER* LENGAN DAN *POWER* TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN PANJAT TEBING KATAGORI *SPEED* ATLET BINAAN KONI ACEH”**.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas yang telah diuraikan diatas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

Kurang maksimalnya melakukan *best time* saat pemanjatan dalam kecepatan.

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka penelitian ini dibatasi permasalahan dalam ruang lingkup pembahasan yaitu: “Pengaruh *Power* Lengan dan *Power* Tungkai Terhadap Kecepatan Panjat Tebing Katagori *Speed* Atlet Binaan Koni Aceh”

## **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka penulis dapat merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah Pengaruh *Power* Lengan dan *Power* Tungkai Terhadap Kecepatan Panjat Tebing Kategori *Speed* Atlet Binaan Koni Aceh”

## **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka penulis menyusun tujuan penelitian adalah untuk mengetahui Pengaruh *Power* Lengan dan *Power* Tungkai Terhadap Kecepatan Panjat Tebing Katagori *Speed* Pada Atlet Binaan Koni Aceh.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

1. Menambah pengetahuan tentang Latihan Atlet Binaan Koni Aceh
2. Menjadi kajian teori untuk penelitian sejenis Kontribusi *Power* Lengan dan *Power* Tungkai Pada Atlet Panjat Tebing.

### **1.6.2 Manfaat Praktis**

1. Bagi Atlet  
Atlet dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang gambaran Latihan Panjat Tebing.
2. Bagi Pelatih  
Bahwa hasil penelitian ini merupakan pedoman untuk memberikan informasi ilmiah bagi para Altet Panjat Tebing.
3. Bagi Peneliti  
Dapat menambah wawasan dan pengalaman langsung dalam menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam permasalahan didunia olahraga khususnya cabang olahraga Panjat Tebing

## **1.7 Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari sebuah rumusan masalah dalam sebuah penelitian. Hal senada dikemukakan Sugiyono (2017: 64) bahwa hipotesis diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Berdasarkan pernyataan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Rumusan Hipotesis Nol ( $H_0$ ): Tidak terdapat Pengaruh *Power* Lengan dan *Power* Tungkai Terhadap Kecepatan memanjat pada Atlet Panjat Tebing Binaan Koni Aceh .
2. Rumusan Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ): Terdapat Pengaruh *Power* Lengan dan *Power* Tungkai Terhadap Kecepatan memanjat pada Atlet Panjat Tebing Binaan Koni Aceh.

Berdasarkan penjelasan teori hipotesis diatas, maka yang menjadi hipotesis dalam penelitian ini adalah: “Terdapat Pengaruh *Power* Lengan dan *Power* Tungkai dengan Kecepatan memanjat pada Atlet Panjat Tebing Binaan Koni Aceh”.