

**PENGARUH LATIHAN *PULL UP* TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN PANJAT TEBING KATEGORI *LEAD* PADA MAHASISWA
PENCINTA ALAM UNIVERSITAS SRIWLJAYA**

Skripsi Oleh:

DWI ANAYA OSLA

Nomor Induk Mahasiswa 06081006006

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWLJAYA
INDRALAYA**

2013

R: 23699 / 24250

S
796.522 026 07
Dwi
P
2013
G. 131491

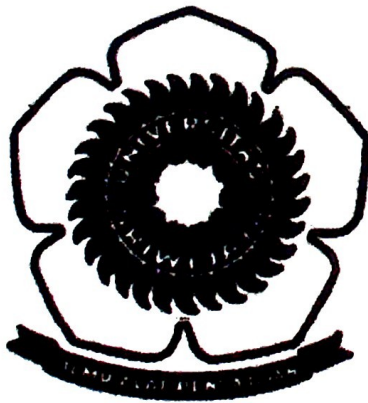
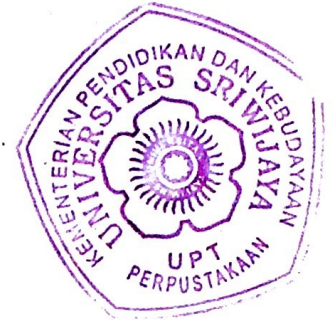
**PENGARUH LATIHAN *PULL UP* TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN PANJAT TEBING KATEGORI *LEAD* PADA MAHASISWA
PENCINTA ALAM UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

Skripsi Oleh:

DWI ANAYA OSLA

Nomor Induk Mahasiswa 06081006006

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA
2013**

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Selasa

Tanggal : 25 Juni 2013

TIM PENGUJI


1. Ketua : Dr. Sukirno



2. Sekretaris : Drs. Afrizal, M.Kes



3. Anggota : Drs. Waluyo, M.Pd



4. Anggota : Drs. Giartama, M.Pd



5. Anggota : Drs. Maskur Ahmad, M.Kes



Inderalaya, 25 Juni 2013

Diketahui oleh,

**Ketua Program Studi
Kesehatan Jasmani Dan Kesehatan**



Drs. Waluyo, M.Pd

NIP. 195601241984031001

SURAT PERNYATAAN

Nama : Dwi Anaya Osla
NIM : 06081006006
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan sesungguhnya bahwa, Skripsi dengan judul pengaruh latihan *pull up* terhadap peningkatan kemampuan Panjat Tebing kategori *lead* pada Mahasiswa Pencinta Alam Universitas Sriwijaya

Seluruh data informasi, intepretasi serta pernyataan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertakan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan, penelitian dan pengolahan data yang saya lakukan menggunakan pemikiran sendiri dengan diberi pengarahan oleh para pembimbing.

Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Sriwijaya maupun Perguruan tinggi lain.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, apabila dikemudian hari ditemukan bukti ketidakbenaraan dalam pernyataan tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Indralaya, Juni 2013



Dwi Anaya Osla
06081006006

Persembahkan dan Motto

Kupersembahkan kepada :

- ✚ **Kedua orang tuaku, Roslawati dan Bunyamin MT yang selalu mendoakaku disetiap sujudnya dan selalu memberiku semangat dalam menjalani perkuliahan ini.**
- ✚ **Saudara-saudaraku (Ryo Menay Haiko, Riska Yanti Ramadhani) yang selalu mengharapkan keberhaillanku.**
- ✚ **Semua sahabat-sahabatku (Indah, Rhendy, Indra, Nendy, Yoan, Coki, Benu) dan semua teman-teman Penjaskes 2008, terima kasih atas kebenamaan, pertolongan dan keyakinan yang kalian berikan.**
- ✚ **Aimamaterku tempat aku menimba ilmu.**
- ✚ **Agamaku tempat aku beribadah.**

Motto :

" Setiap kejadian ada tujuannya, jangan menyesal, bangkit dan segera perbaiki "

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna mencapai gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A sebagai rektor Unsri, Bapak Drs. Sopendi, M.A., Ph.D selaku Dekan FKIP, dan Bapak Drs. Waluyo, M.Pd selaku ketua prodi penjaskes, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Sukirno dan Bapak Drs. Afrizal, M.Kes sebagai pembimbing yang telah memberikan waktunya untuk membimbing saya selama penulisan skripsi ini.

Selain itu, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada bpk Drs. Giartama, M.Pd; bpk Drs. Maskur Ahmad, M.Kes; Bpk Drs. Iyakrus, M.Kes; bpk Drs. Djumadin Syafril, M.Pd; bpk Drs. Syamsuramel, M.Kes; bpk Drs. Syafarudin, M.Kes; bpk Drs. Meirizal Usra, M.Kes; bpk Drs, Sy. Muherman, M.pd; bpk Drs. Muhaimin; ibu Prof. Dr. dr. Hj. Fauziah N.K., Sp.RM.MPH ; ibu Dr. Hartati, M.Kes; ibu Dra. Marsyiem, M.Kes; bpk Drs. Arwinsyah, M.Kes; bpk Kating, serta kepada seluruh staf pengajar yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang dimiliki sehingga penulis dapat menyelesaikan kuliah dengan baik.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Mardi dan Bapak Bilet selaku pelatih panjat tebing Universitas Sriwijaya, serta Nanda dan seluruh anggota organisasi kepencahayaan alam Universitas Sriwijaya yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan sehingga skripsi

ini dapat diselesaikan. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan.

Inderalaya, Juni 2013

DAFTAR ISI

	Halaman
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	2
1.3 Pembatasan Masalah	2
1.4 Rumusan Masalah	3
1.5 Tujuan Penelitian	3
1.6 Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1 Hakikat Panjat Tebing	4
2.2 Kategori Kompetisi Panjat Tebing.....	5
2.3 Hakikat Lead	5
2.4 Teknik Panjat Tebing	7
2.4.1 Face (Permukaan Tebing).....	7
2.4.2 Crack (Celah)	11
2.4.3 Chimney	14
2.5 Fasilitas dan Peralatan	16
2.6 Hakikat Pull Up	23
2.7 Otot-Otot Yang Terlibat dalam Gerakan Panjat Tebing.....	23
2.8 Hakikat Latihan	24

2.8.1 Prinsip Beban Lebih	25
2.8.2 Prinsip Individualisasi	25
2.8.3 Intensitas Latihan	25
2.8.4 Prinsip Kembali Asal	25
2.8.5 Prinsip Spesifik	26
2.8.6 Prinsip Pulih Asal	26
2.9 Tujuan Latihan	26
2.10 Kerangka Berfikir	27
2.11 Hipotesis	27
BAB III METODE PENELITIAN	29
3.1 Jenis Penelitian	29
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	29
3.2.1 Waktu Penelitian	29
3.2.2 Tempat Penelitian	29
3.3 Variabel Penelitian	29
3.4 Definisi Operasional Penelitian	30
3.5 Populasi dan Sampel	30
3.5.1 Populasi	30
3.5.2 Sampel	31
3.6 Rancangan Penelitian	32
3.7 Teknik Pengumpulan Data	32
3.7.1 Penilaian	33
3.8 Teknik Analisis Data	33
3.8.1 Uji Normalitas Data	33
3.8.2 Uji Homogenitas	35
3.8.3 Uji Hipotesis	36

BAB IV HASIL & PEMBAHASAN.....	38
4.1 Hasil Pembahasan	38
4.1.1 Deskripsi Tempat Penelitian.....	38
4.1.2 Deskripsi Sampel Penelitian.....	38
4.1.3 Deskripsi Hasil Pre Test Kontrol.....	39
4.1.4 Deskripsi Hasil Pre Test Eksperimen.....	39
4.1.5 Deskripsi Hasil Post Test Kontrol.....	39
4.1.6 Deskripsi Hasil Post Test Eksperimen.....	40
4.1.7 Uji Normalitas Data	40
4.1.8 Uji Homogenitas Data	40
4.1.9 Uji Hipotesis Data	41
4.2 Pembahasan	42
BAB V KESIMPULAN & SARAN	45
5.1 Kesimpulan	45
5.2 Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	xii
LAMPIRAN	46

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Pengelompokan Sampel Berdasarkan Hasil Pre Test	31
2. Harga-harga yang Dipakai Untuk Uji Bartlett	35
3. Harga Untuk Test Bartlett	41
4. Pengelompokan Sampel Menggunakan Ordinal Pairing Berdasarkan Hasil Test Panjat Tebing Kategori Lead	56
5. Data Hasil Post Test Panjat Tebing Kategori Lead Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	70
6. Data Selisih Pre Test dan Post Test Panjat Tebing Kategori Lead Kelompok Kontrol	72
7. Data Selisih Pre Test dan Post Test Panjat Tebing Kategori Lead Kelompok Eksperimen	73
8. Daftar Distribusi Hasil Pre Test Panjat Tebing Kategori Lead Kelompok Kontrol	77
9. Daftar Distribusi Hasil Pre Test Panjat Tebing Kategori Lead Kelompok Eksperimen	80
10. Daftar Distribusi Hasil Post Test Panjat Tebing Kategori Lead Kelompok Kontrol	83
11. Daftar Distribusi Hasil Post Test Panjat Tebing Kategori Lead Kelompok Eksperimen	86

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Friction Step	7
2. Edging	8
3. Smearing	8
4. Heel Hooking	9
5. Open Grip	9
6. Cling Grip (I)	9
7. Cling Grip (II)	10
8. Vertical Grip	10
9. Pocket Grip	11
10. Pinch Grip	11
11. Finger Crack	12
12. Off Hand Crack	12
13. Hand Crack	13
14. First Jamming	13
15. Off Width Crack	14
16. Layback	14
17. Wriggling	15
18. Backing Up	15
19. Bridging	16
20. Karnmantle Static	16
21. Karnmantle Dynamic	17
22. Seat Harnes and Full Body Harnes	17
23. Helmet	18
24. Figure Eight	18
25. Non Screw and Screw Carabiner	19
26. Ascender	19
27. Pulley Mini and Pulley Tandem	19
28. Chalk Bag and MgCO ₃	20
29. Sepatu Soft	20
30. Sepatu Hard	21
31. Webbing	21
32. Chock Stopper	22
33. Pakut Piton	22
34. Otot lengan atas	23

35. Otot lengan bawah	24
36. Dinding Panjat Tebing Universitas Sriwijaya	54
37. Proses persiapan melakukan pemanjatan	55
38. Sampel melakukan pre test	56
39. Sampel melakukan latihan pull up	69
40. Sampel melakukan latihan pull up	70
41. Sampel melakukan post test	72

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Daftar Riwayat Hidup	46
2. Surat Penunjukkan Pembimbing Skripsi	47
3. Usul Judul Skripsi	48
4. Kartu Bimbingan Proposal Penelitian	49
5. Lembar Persetujuan Seminar Proposal Penelitian	50
6. Lembar Pengesahan Telah Melakukan Seminar Proposal Penelitian	51
7. Surat Izin Penelitian	52
8. Kartu bimbingan skripsi	53
9. Foto-foto sampel melakukan pre test	54
10. Pengelompokan Sampel Berdasarkan Ordinal Pairing	57
11. Program Latihan	58
12. Foto-foto sampel melakukan pull up	69
13. Hasil post test panjat tebing kategori lead	71
14. Foto-foto sampel melakukan post test	72
15. Selisih Nilai Pre Test dan Post Test Kelompok Kontrol	73
16. Selisih Nilai Pre Test dan Post Test Kelompok Eksperimen	74
17. Lembar surat telah melakukan penelitian	75
18. Harga distribusi t	76
19. Harga chi kuadrat	77
20. Analisis Data Penelitian	78
21. Lembar Pengesahan Untuk Ujian Akhir Program	93



BAB I

PENDAHULUAN

1. Pendahuluan

1.1 Latar Belakang Masalah

Panjat tebing (*Rock Climbing*) merupakan salah satu dari sekian banyak olahraga alam bebas dan merupakan bagian dari mendaki gunung yang tidak bisa dilakukan dengan berjalan kaki melainkan harus menggunakan peralatan dan teknik-teknik tertentu untuk bisa melewatinya. Pada dasarnya panjat tebing adalah olahraga yang mengutamakan kelenturan, kekuatan/daya tahan tubuh, kecerdikan, kerja sama tim. Semua aspek tersebut sangat menentukan dalam proses pencapaian sasaran pemanjatan.

Saat ini cabang olahraga Panjat Tebing juga telah diperlombakan di event berskala internasional yaitu pada Sea Games yang ke-XVI di Indonesia beberapa waktu yang lalu. Pada event itu, atlet Panjat Tebing Indonesia sukses meraih sembilan medali emas dari sembilan medali yang diperebutkan (Antara, 18 November 2011). Di Universitas Sriwijaya sendiri olahraga Panjat Tebing hanya diminati oleh mahasiswa yang tergabung dalam organisasi kepencaharian alam. Meskipun organisasi mahasiswa pencinta alam sudah berdiri tergolong lama namun dalam pencapaian prestasi masih sangat kurang, terlihat pada event kejuaraan nasional tahun 2012 yang dilaksanakan di Universitas Sriwijaya, sebagai tuan rumah, dari empat kategori yang diperlombakan atlet Universitas Sriwijaya tidak mendapatkan satupun medali, hanya mendapat urutan keempat di kategori *lead* kelompok umur putra. Peneliti tertarik melakukan penelitian pada atlet panjat tebing Universitas Sriwijaya, untuk mencari penyebab gagalnya atlet Universitas Sriwijaya dalam perolehan medali dalam event kejuaraan nasional sebagai tuan rumah.

Setelah melakukan observasi di tempat latihan atlet Panjat Tebing Universitas Sriwijaya, penulis melihat atlet yang ikut dalam latihan sangat sedikit, kemudian program latihan yang diberikan hanya teknik pemanjatan tanpa ada latihan fisik untuk

meningkatkan kekuatan otot-otot lengan, itu terlihat pada saat atlet melakukan pemanjatan dan tidak mampu mencapai sasaran pemanjatan yaitu *top rope*.

Berdasarkan pada pernyataan tersebut, maka peneliti mengambil kesimpulan faktor penyebab gagalnya atlet Panjat Tebing Universitas Sriwijaya karena, 1) Kurangnya minat mahasiswa terhadap olahraga Panjat Tebing di Universitas Sriwijaya. 2) Kurangnya kesadaran yang dimiliki oleh atlet untuk melatih otot lengan. 3) Sering terjadi penurunan daya tahan di akhir-akhir latihan dikarenakan kurangnya latihan fisik. Panjat Tebing sangat dipengaruhi oleh kekuatan lengan, semakin baik kekuatan lengan pemanjat maka pemanjat akan memiliki daya tahan yang baik, sehingga mampu mencapai sasaran pemanjatan. Hal inilah yang mendasari pentingnya latihan *pull up* dalam olahraga Panjat Tebing.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Latihan *Pull Up* Terhadap Peningkatan Kemampuan Panjat Tebing Kategori *Lead* Pada Mahasiswa Pencinta Alam Universitas Sriwijaya”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka masalah yang didapat di identifikasi masalah adalah sebagai berikut :

1. Kurangnya minat mahasiswa terhadap Panjat Tebing.
2. Kurangnya kesadaran pada atlet untuk menambah latihan fisik sendiri
3. Sering terjadi penurunan daya tahan di akhir-akhir latihan saat melakukan pemanjatan.

1.3 Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan, maka perlu adanya pembatasan masalah. Dalam penelitian ini, masalah yang akan dibahas hanya tentang pengaruh latihan *pull up* terhadap peningkatan kemampuan Panjat Tebing kategori *lead* pada Mahasiswa Pencinta Alam Universitas Sriwijaya.

1.4 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh latihan *pull up* terhadap peningkatan kemampuan panjat tebing kategori *lead* pada Mahasiswa Pencinta Alam Universitas Sriwijaya?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *pull up* terhadap peningkatan kemampuan Panjat Tebing kategori *lead* pada Mahasiswa Pencinta Alam Universitas Sriwijaya.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti, dapat memenuhi salah satu syarat untuk laporan akhir dalam mendapatkan gelar strata 1 dan sebagai sarana dalam rangka menimba ilmu.
2. Sebagai bahan referensi bagi penelitian serupa pada masa mendatang khususnya peneliti jurusan pendidikan olahraga.
3. Hasil Penelitian ini diharapkan berguna untuk bahan bacaan kepustakaan, memperkaya wawasan ilmu pengetahuan bagi lembaga yang berkomponen dalam upaya meningkatkan mutu pendidikan olahraga khususnya di Universitas Sriwijaya.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bahtiar, Ahmad. 2006. *Hubungan Antara Kekuatan Lengan, Daya Ledak Tungkai Dan Kelincahan Dengan Kecepatan Memanjat Tebing Pada Mahasiswa Pencinta Alam Perguruan Tinggi Se - Kota Semarang*. Semarang. Universitas Negeri Semarang.
- Bompa, T. O. 1986. *Theory and Methodology of Training. The Key to Athletic Performance*. Dubuque, Kendal/ Hunt Publishing.
- Darsono, Nono dan Setria. 2008. *Olahraga Alam*. Jakarta: PT Perca.
- Dunia Fitnes. 2012. Membentuk punggung indah dan kuat dengan pull up.
<http://duniafitnes.com/fitness-2/>. Diakses pada tanggal 8 November 2012
- Engkos, Kosasih. 1985. *Olahraga Tehnik dan Program Latihan*. Jakarta. Akademika Pressindo.
- FPTI. 2010. *Manual Kompetisi Kejuaraan Nasional*. Jakarta : FPTI
- Harsono. 1993. *Pembinaa Olahraga Usia Dini*. Jakarta: Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembangunan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan
- Soekarman, R. 1989. *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. Jakarta: Haji Masagung.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Sukirno. 2011. *Ilmu Anatomi Manusia, Osteologi, Arthologie, Dan Myologie*. Palembang. CV Dramata Kreasi Media.
- Sumosardjono, Sadoso. 1987. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: PT. Pustaka Karya Grafika Utama.
- Zainuddin, Muhammad. 1988. *Metodelogi Penelitian*. Surabaya: Erlangga.