

**HUBUNGAN *POWER* LENGAN DAN *POWER* TUNGKAI
TERHADAPKECEPATANMEMANJAT NOMOR *SPEED*KLASIK
ATLETPANJATTEBING USIA REMAJA KOTA BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Strata Satu
(S1) Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam45Bekasi



Oleh:

HARI RAHMAN SYAH

41182191180186

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI**

2024

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN *POWER* LENGAN DAN *POWER* TUNGKAI TERHADAP
KECEPATAN MEMANJAT NOMOR *SPEED* KLASIK ATLET PANJAT
TEBING USIA REMAJA KOTA BEKASI**

Oleh:

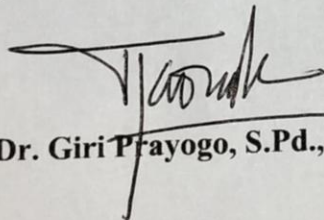
Hari Rahman Syah

41182191180186

Telah disetujui oleh,

Pembimbing

ah.



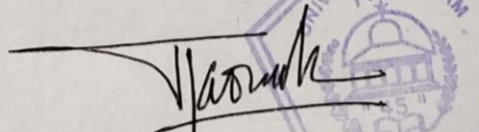
Dr. Giri Prayogo, S.Pd., M.Pd.

Tanggal, 28 November 2024

Mengetahui,

Ketua Program Studi PJKR

FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.

NIK. 45102072018005

LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI

HUBUNGAN *POWER* LENGAN DAN *POWER* TUNGKAI TERHADAP
KECEPATAN MEMANJAT NOMOR *SPEED* KLASIK ATLET PANJAT TEBING
USIA REMAJA KOTA BEKASI

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

Hari Rahman Syah

41182191180186

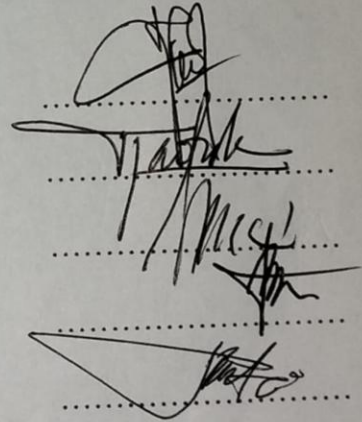
Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji

Pada Tanggal, 28 November 2024

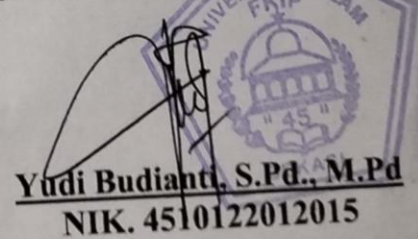
Dan Dinyatakan Memenuhi Syarat

Susunan Dewan Penguji

- | | |
|----------------|--------------------------------|
| 1. Ketua | : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd |
| 2. Sekretaris | : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd. |
| 3. Penguji I | : Dr. Dindin Abidin, M.Si |
| 4. Penguji II | : Karisdha Pradiyana, M.Pd |
| 5. Penguji III | : Asep Setiawan, M.Pd |



Bekasi, 28 November 2024
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd
NIK. 4510122012015

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hari Rahman Syah

NPM : 41182191180186

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unisma Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan *Power* Lengan dan *Power* Tungkai Terhadap Kecepatan Memanjat Nomor *Speed* Klasik Atlet Panjat Tebing Usia Remaja Kota Bekasi” ini beserta isinya benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan material maupun non-material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada Hakikatnya bukan merupakan karya saya secara orisinil dan otentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kerjasama.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran diri sendiri dan tidak atas tekanan ataupun pelaksanaan dari pihak maupun demi menegakan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 28 November 2024
Yang Membuat Pernyataan,



Hari Rahman Syah
NPM. 41182191180186

NPM. 41182191180186

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

Letakkandulukeilmuan yang telahengkaupelajarikemarin,

Dan amalkanlahdzikir “laaillahailallah” karenadzikirinilbarat nasi,

kalausudahmatang, tinggalmencarilauk-pauknya.

(Syekh Ahmad ShohibulWafa Tajul Arifin).

PERSEMBAHAN

Skripsi ini

saya persembahkan untuk

kedua orang tua saya Bapak dan Ibu,dan keluargabapak Yadi Heryadi,

sahabat yang selalu ada buat saya dan selalu mendukung,

menghibur dan mendoakan.

ABSTRAK

Hari Rahman Syah, NPM: 41182191180186. Hubungan *Power* Lengan Dan *Power* Tungkai Terhadap Kecepatan Memanjat Nomor *SpeedKlasik* Atlet Panjat Tebing Usia Remaja Kota Bekasi.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi Hubungan *Power* Lengan Dan *Power* Tungkai Terhadap Kecepatan Memanjat Nomor *SpeedKlasik* Atlet Panjat Tebing Usia Remaja Kota Bekasi. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan teknik korelasional, yang dimaksudkan untuk mengumpulkan data, mengidentifikasi masalah-masalah yang sekarang dan menganalisa data. Dasar penelitian ini adalah *cross sectional* dimana penelitian ini dilakukan pada satu periode tertentu, serta sampel hanya diukur satu kali. Populasi dalam penelitian ini adalah 13 atlet panjat tebing putri dilingkup Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Kota Bekasi yang sekaligus dijadikan sebagai sampel penelitian. Hasil dari penelitian ini terdapat Hubungan *Power* Lengan Dan *Power* Tungkai Terhadap Kecepatan Memanjat Nomor *SpeedKlasik* Atlet Panjat Tebing Usia Remaja Kota Bekasi. Ini terbukti dari hasil Uji Signifikansi Koefisien Korelasi.

Kata Kunci : *power lengan, power tungkai dan panjat tebing SpeedKlasik*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur senantiasa terucap pada Allah SWT, atas segala rahmat dan hidayah Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini pada tepat waktunya. Shalawat serta salam juga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, peserta para sahabat dan keluarga. Dengan segala daya dan upaya maksimal akhirnya penulis dapat menyusun skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studinya.

Adapun skripsi yang diberi judul “Hubungan *Power* Lengan Dan *Power* Tungkai Terhadap Kecepatan Memanjat Nomor *Speed* Klasik Atlet Panjat Tebing Usia Remaja Kota Bekasi” ini telah penulis susun berdasarkan kemampuan terbaik penulis demi menghasilkan sebuah karya yang bermanfaat bagi masyarakat pada umumnya dan para insan olahraga khususnya.

Didalam penyusunan ini penulis tidak terlepas dari bantuan banyak pihak yang sangat penting untuk penyempurnaan skripsi ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Amin S.Pd., M.Si., selaku Rektor Universitas Islam45 Bekasi
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd selaku Dekan FKIP UNISMA Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP UNISMA Bekasi.
4. Dr. Giri Prayogo, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing dalam penyusunan Skripsi yang telah melayani, membimbing, dan mengarahkan penulis dalam pelaksanaan penyusunan Skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, serta seluruh Staf dan Tata Usaha FKIP UNISMA Bekasi yang telah banyak membantu membimbing selama penulis mengikuti pendidikan yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

6. Kepada kedua Orang Tua saya yang telah memberikan semangat serta do'a.
7. Kepada FPTI Kota Bekasi yang telah membantu saya untuk menyelesaikan penelitian Skripsi ini.
8. Saudara Seperjuangan dan Abang Mpok UKM Mapala Tapak Giri UNISMA Bekasi yang selalu memberikan semangat dan inspirasi saya dalam mengerjakan Skripsi ini
9. Semua pihak yang tidak dapat saya sebut satu persatu yang telah membantu dalam menyelesaikan penulisan naskah Skripsi ini.

Penulis amat menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, dan terdapat banyak sekali kekurangan maupun kesalahan, maka kritik dan saran baik yang bersifat lisan maupun tulisan akan selalu penulis terima agar penulis dapat menghasilkan sebuah karya yang lebih baik lagi di masa-masa yang akan datang.

Pada akhirnya penulis berharap agar skripsi ini dapat berguna bagi seluruh insan olahraga, baik secara nasional maupun internasional.

Bekasi, 28 November 2024
Yang Membuat Pernyataan.

Hari Rahman Syah
NPM. 41182191180186

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	3
1. Batasan Masalah.....	3
2. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Definisi Operasional	5
BAB II LANDASAN TEORI	9
A. Kerangka Teori	9
1. Hakikat Panjat Tebing.....	9
2. Hakikat <i>Power</i> Lengan.....	15
3. Hakikat <i>Power</i> Tungkai	19
4. Hakikat Remaja.....	20
B. Penelitian Yang Relevan	22
C. Kerangka Berpikir	28
D. Anggapan Dasar.....	29
E. Hipotesis	30

BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	29
A. Metode Penelitian	29
B. Populasi dan Sampel.....	29
1. Populasi	29
2. Sampel.....	30
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	31
D. Desain dan Langkah-Langkah Penelitian	31
1. Desain Penelitian.....	31
2. Langkah Langkah Penelitian.....	34
E. Instrument Penelitian	35
1. Tes kekuatan otot lengan.....	35
2. Tes <i>Power</i> Tungkai	37
3. Tes kecepatan mememanjat <i>Speed</i> Klasik	38
F. Prosedur pengolahan data	40
BABIV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	42
A. Deskriptif Data.....	42
B. Pengujian Hipotesis	44
C. Diskusi Penemuan Dan Pembahasan.....	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	49
A. Kesimpulan	49
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	51

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Hasil Perhitunagn Nilai Rata-Rata Dan Simpangan Baku.....	42
Tabel 4. 2 Hasil perhiyungan uji normalitas	42
Tabel 4. 3Hasil Perhitungan Korelasi Antara Variabel(X1)(X2)(Y)dan(X1)(X2)	43
Tabel 4. 4Perhitungan Uji Signifikan Antara Variabel (Uji t)	44
Tabel4.5Perhitungan Uji Signifikan Antara Variabel X1 dan X2 denganY (Uji f)	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Boulder Panjat dinding.....	11
Gambar 2. 2 Lead Climbing.....	12
Gambar 2. 3 <i>Speed</i> Klasik.....	14
Gambar 2. 4 . <i>Speed</i> World Recoord.....	15
Gambar 2. 5 Otot pronator quadratus dan supinator	19
Gamabar 3. 1 Desain Penelitian.....	32
gamabar 3. 2 langkah penelitian.....	34
gamabar 3. 3 tes medicine ball chest pass.....	35
Gamabar 3. 4 Tes Leg Dynamo Meter.....	37
gamabar 3. 5 norma tes leg dynamometer.....	38
gamabar 3. 6 tes panjat tebing speed klasik.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Tes <i>Power</i> Lengan.....	54
Lampiran 2 Hasil Tes <i>Power</i> Tungkai	55
Lampiran 3 Hasil Tes Kecepatan Panjat Tebing <i>Speed</i> Klasik.....	56
Lampiran 4 Hasil tes <i>power</i> lengan (X1), <i>power</i> tungkai (X2), dan latihan memanjat <i>Speed</i> Klasik (Y)	58
Lampiran 5 Data Penelitian Yang Telah Diubah Menjadi <i>Tskor</i>	59
Lampiran 6 Analisis Hasil Tes <i>Power</i> Lengan	60
Lampiran 7 Analisis Hasil Tes <i>Power</i> Tungkai	62
Lampiran 8 Analisis Hasil Tes Panjat Tebing.....	64
Lampiran 9 Uji Normalitas <i>Power</i> Lengan.....	65
Lampiran 10 Uji Normalitas Tes <i>Power</i> Tungkai.....	66
Lampiran 11 Uji normalitas panjat tebing <i>Speed</i> Klasik	67
Lampiran 12 Perhitungan Koefisien Korelasi dan Uji Signifikansi Koefisien Korelasi <i>power</i> lengan terhadap kecepatan memanjat <i>Speed</i> Klasik.....	68
Lampiran 13 Perhitungan Koefisien Korelasi dan Uji Signifikansi Koefisien Korelasi <i>power</i> tungkai terhadap kecepatan memanjat <i>Speed</i> Klasik.	70
Lampiran 14 Perhitungan Uji Signifikan Antara Variabel X1 dan X2 dengan Y (Uji F)	72
Lampiran 15 Tabel Uji Lilifors	73
Lampiran 16 SK Dosen Pembimbing	74
Lampiran 17 Surat Permohonan Penelitian.....	75
Lampiran 18 Surat Balasan Penelitian	77
Lampiran 19 Kartu Bimbingan	78
Lampiran 20 Dokumentasi Penelitian.....	79