

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *CAMPUS BOARD* TERHADAP  
ATLET PANJAT TEBING MULAI DARI USIA 14 TAHUN**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Strata  
Satu Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Ilmu  
Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi



Disusun Oleh:

FIRDA HANISA

41182191170168

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS ISLAM “45” BEKASI**

**2021**

LEbIhAR rEn s Ev UJrAh' PE8IBfhIRING

Skripsi

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *CAMPUS BOARD* TERH.LDAP  
ATLET PANJAT TEBING MULAJ DARI 14 TAHUN

Oleh

Firda Ilanisa

41152191170 165

Telah Disetujui oleh :

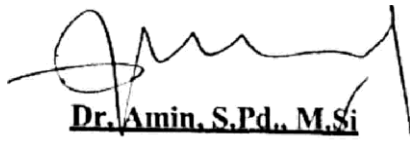
Peinbimbing



**Mia Kusumawati, S.Pd., M.Pd., AIFO**

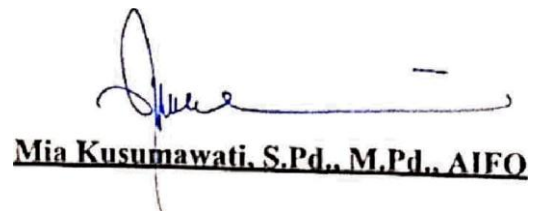
Tanggal 23 agustus 2021

Mengetahui,  
Dekan FKIP



**Dr. Amin, S.Pd., M.Si**

DiSahkan Oleh,  
KCTta Program Studi PJKk



**Mia Kusumawati, S.Pd., M.Pd., AIFO**

t. 5taAltR FIJNCESAFIAN PENCUJI

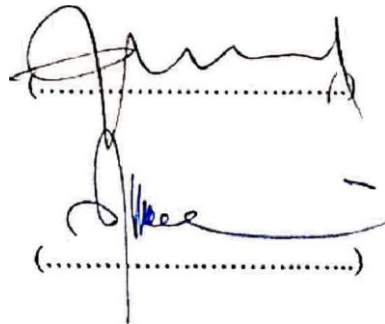
Skripsi ini yang berjudul “ Pengembangan Model Latihan *Campus Duart* Terhadap Atlet Panjat Tebing Mulai Dari 14 Tahun “, telah di terima dan disahkan Oleh dBY’ .Ill penguji skripsi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi.

Hari : Selasa

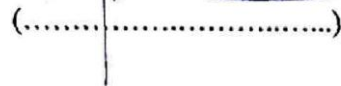
Tanggal : 31 Agustus 2021

Panitia ujian terdiri dari

1. Ketua : Dr. Amin,S.Pd,M.Si



2. Sekertaris : Mia Kusiimawati, M.Pd.,AIFO

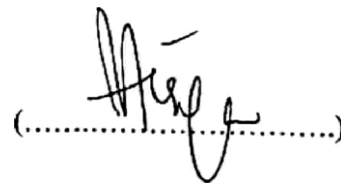


3. Penguji :

Penguji I : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or., AIFO



Penguji II: Aisya Kema1a,M.Pd



Penguji III: Achmad Rifai, M.Pd



## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Firda Hanisa

NPM 41182191170168

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengembangan Model Latihan *Campus Board* Terhadap Atlet Panjat Tebing Mulai Dari Usia 14 Tahun “ ini beserta isinya benar-benar karya saya dan saya tidak melakukan penjiplakan atau mengutip dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat. Atas pernyataan diatas saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap hasil karya saya ini.

Bekasi, 31 Agustus 2021

**Firda Hanisa**

NPM. 41182191170168

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

Terus berusaha dan berdoa

“Hasbunallah wanikmal wakkil nikmal maula wanikman nasir”

Cukuplah Allah sebagai tempat diri bagi kami, Sebaik-baiknya pelindung dan sebaik-baiknya penolong kami.

Persembahan :

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya Ibu dan Ayah yang selalu mendoakan anaknya untuk sukses dunia akhirat dan Orang-orang terdekat yang selalu mendukung, menghibur dan mendoakan saya, Terimakasih untuk kalian semua.

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas pemanjatan terhadap atlet panjat tebing mulai dari usia 14 tahun. Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan lembar uji ahli. dikarenakan adanya pandemi COVID-19. Waktu penelitian ini diselesaikan dalam 2 bulan dengan pengambilan data 10 Agustus 2021.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian. *Research and Development* (R&D) sumber data ini adalah atlet-atlet panjat tebing mulai dari usia 14 tahun. Di UNISMA, papan panjat tebing FPTI Kota Bekasi. Teknik pengumpulan data diantaranya : tes paraktik dan observasi *campus board*.

Dari hasil analisis yang diperoleh, terdapat peningkatan pada hasil latihan, baik dalam peningkatan teknik dasar dalam cengkraman, kekuatan jari-jari dan daya tahan lengan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan dengan program latihan model *campus board* yang bervariasi dapat dilakukan oleh atlet mulai dari usia 14 tahun untuk meningkatkan hasil pemanjatan yang berkualitas.

Kata Kunci: Pengembangan, *Campus Board*, Panjat Tebing

## **ABSTRACT**

*This study aims to improve the climbing quality of rock climbing athletes starting from the age of 14 years. The implementation of this research was carried out using an expert test sheet. due to the COVID-19 pandemic. This research was completed in 2 months with data collection on August 10, 2021.*

*The research method used is a research method. Research and Development (R&D) data sources are rock climbing athletes starting from the age of 14 years. At UNISMA, the Bekasi City FPTI rock climbing board. Data collection techniques include: practical tests and campus board observations.*

*From the results of the analysis obtained, the increase in exercise results, both in improving basic techniques in grip, finger strength and arm endurance.*

*Thus, it can be said that training with various campus board model training programs can be carried out by athletes starting at the age of 14 years to improve quality climbing results.*

*Keywords: Development, Campus Board, Climbing*

## 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 akhir nya penulis dapat menyusun skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studi nya.

Adapun skripsi yang diberi judul “Pengembangan Model Latihan *Campus Board* Terhadap Atlet Panjat Tebing Mulai Dari Usia 14 Tahun” ini telah penulis susun berdasarkan kemampuan terbaik penulis demi menghasilkan sebuah karya yang bermanfaat bagi masyarakat pada umum nya dan para insan olahraga khususnya.

Didalam penyusunan nya 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 Dekan FKIP Unisma Bekasi
2. Ibu Mia Kusumawati, S.Pd, M.Pd, AIFO., Selaku Dosen Pembimbing penyusunan skripsi serta Ketua Jurusan Program Study Pendidikan Jasmani, FKIP Unisma Bekasi
3. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Serta Seluruh Staff dan Tata Usaha FKIP Unisma Bekasi yang



telah banyak membantu membimbing selama penulis mengikuti pendidikan yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

4. Kepada kedua orang tua saya tercinta Ibu dan Ayah yang telah memberikan semangat serta doa dan memenuhi kebutuhan saya.
5. Kepada abang saya Asep Setiawan, M.Pd dan Febriyan Ramadhan, S.Pd saya berterimakasih karena sudah mendukung dan memberikan arahan yang baik untuk menyelesaikan skripsi saya.
6. Kepada Team Panjat Dinding dan Team Pelatih FPTI Kota Bekasi saya berterima kasih sudah mendukung skripsian saya sampai selesai, dan Keluarga Besar FPTI Kota Bekasi yang selalu membimbing saya dan selalu support doanya.
7. Kepada Mapala Tapak Giri Unisma Bekasi yang telah memberikan dukungan selalu dan mendoakan saya yang terbaik.
8. Kepada sahabat ku Dian dan Diana yang menemani dan mensupport penulis hingga sidang skripsi ini luv.

Penulis amat menyadari skripsi ini masih jauh darikesempurnaan, dan terdapat banyak sekali kekuarangan maupun kesalahan, maka kritik dan saran baik yang bersifatlisan 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 skripsinya dapat berguna bagi seluruh insan olahraga, baik secara nasional maupun internasional.

Bekasi, 31 Agustus 2021

Penulis

Firda Hanisa

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	i
<b>LEMBARR PENGESAHAN PENGUJI</b> .....	ii
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	iii
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I</b> .....	1
<b>PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	4
1. Batasan Masalah.....	4
2. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Manfaat Teoritis.....	5
2. Manfaat Praktis.....	6
E. Spesifikasi Produk.....	6
<b>BAB II</b> .....	7
<b>TINJAUAN TEORITIS</b> .....	7
A. Kajian Teori.....	7
1. Hakikat Panjat Tebing.....	7
2. Hakikat Latihan.....	24
B. Penelitian Yang Relevan.....	24
C. Kerangka Berpikir.....	25

<b>BAB III .....</b>	<b>26</b>
<b>PROSEDUR PENELITIAN .....</b>	<b>26</b>
A. Metode Penelitian.....	26
B. Waktu & Tempat Penelitian .....	27
C. Desain Penelitian.....	27
D. Definisi Operasional Penelitian.....	28
E. Prosedur Pengembangan .....	29
F. Instrumen Penelitian.....	30
<b>BAB IV.....</b>	<b>40</b>
<b>PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>40</b>
A. PROSEDUR PENGEMBANGAN.....	40
1. Analisis Kebutuhan .....	40
2. Deskripsi Draf Produk Awal.....	41
3. Validasi Ahli .....	47
<b>BAB V.....</b>	<b>69</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>69</b>
<b>A. KESIMPULAN.....</b>	<b>69</b>
<b>B. SARAN.....</b>	<b>69</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>71</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>73</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.2 Teknik full crimp pegangan panjat tebing.....	10
Gambar 2.2 Teknik halfcrimp pegangan panjat tebing.....	11
Gambar 3.2 Teknik sloper pegangan panjat tebing.....	11
Gambar 4.2 Teknik edge pegangan panjat tebing.....	12
Gambar 5.2 Teknik pocket pegangan panjat tebing.....	12
Gambar 6.2 Teknik pinch pegangan panjat tebing.....	13
Gambar 7.2 Teknik edging pijakan panjat tebing.....	13
Gambar 8.2 Teknik smearing pijakan panjat tebing.....	14
Gambar 9.2 Teknik heelhooking pijakan panjat tebing.....	14
Gambar 10.3 langkah-langkah pengembangan.....	26
Gambar 11.4 Model four finger board.....	56
Gambar 12.4 Model half crimp board.....	57
Gambar 13.4 Model full crimp board.....	58
Gambar 14.4 Model fingers board side.....	59
Gambar 15.4 Model crimp jump board 1.....	60
Gambar 16.4 Model crimp jump board 2.....	61
Gambar 17.4 Model sloper board.....	62
Gambar 18.4 Model sloper board jump.....	63
Gambar 19.4 Model crimp jump board 1 with footholds.....	64
Gambar 20.4 Model crimp jump board 2 with footholds.....	65

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1.3 waktu dan tempat penelitian.....	27
Tabel 2.3 Kategori Presentase Kelayakan Dalam Skala Presentase.....	39
Tabel 3.4 Analisis Kebutuhan .....	41
Tabel 4.4 Hasil validasi model latihan campus board.....	48
Tabel 5.4 Hasil validasi model latihan campus board.....	49
Tabel 6.4 Model latihan campus board terhadap atlet panjat tebing.....	51
Tabel 7.4 Perbedaan rancangan produk awal dan revisi rancangan produk awal.	53
Tabel 8.4 Kategori Kelayakan Skala Presentase .....	67

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Lembar uji Ahli dosen .....	72
Lampiran 2. Hasil lembar uji Ahli kepelatihan .....	76
Lampiran 3. Sertifikat ahli kepelatihan .....	79
Lampiran 4. Hasil lembar Uji Ahli Motorik .....	81
Lampiran 5. Lembar kompetisi berdasarkan kategori Usia .....	89
Lampiran 6. Campus board yang dihasilkan .....	90
Lampiran 7. Daftar riwayat hidup	91