

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN PULL UP TERHADAP KEMAMPUAN PANJAT
DINDING KATEGORI LEAD PADA ATLET PEMULA FEDERASI
PANJAT TEBING INDONESIA (FPTI) KOTA GORONTALO**

Oleh:

FIKKI MAHMUD
NIM : 831 415 142

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I

Pembimbing II



Suriyadi Datu, S.Pd, M.Pd
NIP. 19820419 200604 1 001



Zulkifli A. Lamusu, S.Pd, M.Pd
NIP. 19830725 200812 1 002

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan
Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo



Drs. Aswan Dai, M.Pd
NIP. 19610221 198603 1 002

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN PULL UP TERHADAP KEMAMPUAN PANJAT
DINDING KATEGORI LEAD PADA ATLET PEMULA FEDERASI
PANJAT TEBING INDONESIA (FPTI) KOTA GORONTALO**

Oleh:

FIKKI MAHMUD
NIM : 831 415 142

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada :
Hari/tanggal : Senin, 29 Juni 2020
Pukul : 09.00 Wita s/d selesai

Dosen Penguji :


Nama	Tanda Tangan
1. <u>Risna Podungge, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19710721 200212 2 001	
2. <u>Ella H. Tumuloto, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19870428 201903 2 014	
3. <u>Surivadi Datau, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19820419 200604 1 001	
4. <u>Zulkifli A. Lamusu, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19830725 200812 1 002	

Gorontalo, Juli 2020

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo**




Dr. Herlina Jusuf, Dra., M.Kes
NIP. 19631001 198803 2 002

ABSTRAK

FIKKI MAHMUD.”Pengaruh Latihan Pull Up Terhadap Kemampuan Panjat Dinding Kategori Lead Pada Atlet Pemula Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Kota Gorontalo”.Program SI Penjaskesrek. Jurusan Pendidikan Keolahragaan. Fakultas Olahraga Dan Kesehatan. Universitas Negeri Gorontalo. Di bimbing oleh Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd selaku Pembimbing I dan selaku Pembimbing II Zulkifli A. Lamusu, S.Pd, M.Pd.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kemampuan panjat dinding kategori lead atlet pemula Panjang dinding Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Kota Gorontalo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kemampuan panjat dinding kategori lead atlet pemula Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Kota Gorontalo tahun ajaran 2019.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes panjat dinding buatan Mapala Motolomoia Universitas Negeri Gorontalo dengan validitas dan reliabilitas. Subyek dalam penelitian ini adalah atlet pemula Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Kota Gorontalo dengan jumlah 10 atlet. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase yang mengacu pada norma baku penelitian panjat dinding kategori lead.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keseluruhan tingkat kemampuan panjat dinding kategori lead atlet pemula Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Kota Gorontalo tahun ajaran 2019 “baik” Berdasarkan hasil penelitian pre-test menunjukkan skor tertinggi 18 dan skor yang terendah 6. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 13.1 dan nilai standar deviasi 3.4 dan varians 11.65. Sedangkan pada hasil penelitian post-test menunjukkan skor tertinggi 18 dan skor terendah 8. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 14 dan standar deviasi 2.89 serta varians 8.4. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh peningkatan hasil rata-rata dari tes awal sampai tes akhir.

Pengaruh ini dapat dibuktikan dengan pengujian dua rata-rata analisis varians dan setelah dianalisis menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 3.91. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} atau $t_{(0,995)(9)} = 3.25$, dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari pada t_{daftar} , sehingga hipotesis H_0 yang menyatakan bahwa Tidak terdapat Pengaruh Latihan Pull Up Terhadap kemampuan panjat tebing kategori lead pada atlet pemula Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Kota Gorontalo **ditolak** dan **menerima** hipotesis H_a terdapat Pengaruh Latihan Pull Up Terhadap kemampuan panjat tebing kategori lead pada atlet pemula Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Kota Gorontalo.

Dari hasil penelitian diatas dapat di simpulkan bahwa penerapan Latihan Pull Up dapat meningkatkan kemampuan panjat tebing kategori lead pada atlet pemula Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Kota Gorontalo.

Kata Kunci: Tingkat kemampuan, panjat dinding kategori lead, atlet pemula

ABSTRACT

FIKKI MAHMUD. "The Influence of Pull Up Exercise toward Lead Category Wall Climbing Skill on Indonesian Rock Climbing Federation of Gorontalo City." Bachelor Study Program of Physical Education, Health, and Recreation, Department of Sports Education, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. The principal supervisor is Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd, and the co-supervisor is Zulkifli A. Lamusu, S.Pd, M.Pd.

The problem statement of this research was that the level of lead category wall climbing skill of the beginner athlete of Indonesian Rock Climbing Federation of Gorontalo city was not yet revealed. The purpose of this research was to investigate to what extent the level of lead category wall climbing skill of the beginner athlete of Indonesian Rock Climbing Federation of Gorontalo City in 2019 academic year.

It was a descriptive research with survey method. The instrument of research was wall climbing test arranged by Mapala Motolomoia, State University of Gorontalo, which had been valid and reliable. The subjects were 10 beginner athletes of Indonesian Rock Climbing Federation. The technique of data analysis was descriptive analysis presented in percentage referring to standard research norms for lead category wall climbing.

Findings revealed that overall, the lead category wall climbing skill level of the beginner athlete of Indonesian Rock Climbing Federation in Gorontalo City, 2019 academic year was good. The highest score of the pretest was 18, and the lowest score was 6. It also obtained the average value for 13,1, deviation standard value was 3.4, and the variance value was 11.65. Meanwhile, the highest score of the posttest was 18, and the lowest score was 8. It obtained the average value for 14, the deviation standard value was 2.89, and the variance value was 8.4. The result indicated that the average value pretest and posttest of respondents had increased.

The influence was proved by the t-test analysis result, which showed that t_{count} value for 3.91 was lower than t_{table} , from distribution list or $t_{(0,995;9)}$ for 3.25. Hence, H_0 which stated that there was not any influence of Pull Up Exercise toward lead category wall climbing skill of the beginner athlete of Indonesian Rock Climbing Federation of Gorontalo city was **rejected** and H_a which stated that there was an influence of Pull Up Exercise toward lead category wall climbing skill of the beginner athlete of Indonesian Rock Climbing Federation of Gorontalo city was **accepted**.

Therefore, it can be concluded that the implementation of Pull Up Exercise can increase lead category wall climbing skill of the beginner athlete of Indonesian Rock Climbing Federation of Gorontalo city.

Keywords: Skill Level, Lead Category Wall Climbing, Beginner Athlete