

**PELATIHAN NASIONAL PANJAT TEBING MENUJU KEMENANGAN DI  
ASIAN GAMES HANGZHOU XI DAN OLIMPIADE PARIS 2024**



**OLEH:**

**DESAK MADE RITA KUSUMA DEWI**

**1916011066**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

**2023**

**SKRIPSI**

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT  
UNTUK MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN**

**Menyetujui**

Pembimbing Utama,



I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or.  
NIP. 196804081997031002

Pembimbing Wakil,



Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 198501172008121001

## PERSETUJUAN PENGUJI

d

Skripsi dengan judul “Pelatihan Nasional Panjat Tebing Menuju Kemenangan di Asian Games Hangzhou XI dan Olimpiade Paris 2024 “ telah disahkan dan mendapat persetujuan penguji untuk memenuhi persyaratan untuk menyelesaikan program sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Singaraja, 12 Pebruari 2024

### Dewan Penguji



I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or.  
NIP. 196804081997031002

(Ketua)



Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 198501172008121001

(Anggota)



Made Satyawan, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 198206062008121002

(Anggota)



I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or.  
NIP. 198503082019031005

(Anggota)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan rahmat, taufik serta hidayah-Nya kepada saya, sehingga pada kesempatan ini saya dapat menyelesaikan laporan kegiatan. Laporan kegiatan yang berjudul *“Pelatihan Nasional Panjat Tebing MENUJU Kemenangan di Asian Games Hangzhou dan Olimpiade Paris 2024”* disusun untuk memenuhi syarat kelulusan saya.

TRAINING TO WIN adalah konsep dan GOAL bagi setiap atlet, pelatih dan seluruh tim untuk mencapai target yang telah dirancang, namun diluar itu, dalam sanubari setiap atlet bahwa keinginan menjadi seorang JUARA SEJATI adalah anugerah dari Tuhan Yang Maha Esa.

Dalam pelaksanaan latihan sampai dengan penyusunan laporan banyak pihak yang telah membantu kelancaran pelaksanaan kegiatan, sehingga tak lupa penyusun menyampaikan terima kasih kepada : Coach Hendra Basir selaku pelatih Timnas Panjat Tebing Indonesia, Tim Pendukung yang selalu sedia membantu jalannya setiap sesi Latihan, Rekan se-Tim yang selalu bersemangat dan saling mendukung satu sama lain menuju olimpiade paris 2024 dan Orang Tua serta keluarga saya yang selalu mendukung dan mendoakan saya untuk menggapai cita-cita.

Saya menyadari bahwa laporan kegiatan ini masih banyak kurangnya dan kesalahan serta masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat saya hargai.

Akhir kata saya berharap laporan kegiatan Pelatnas Panjat Tebing ini dapat membantu atlet untuk lebih mudah mencapai cita-cita merebut kemenangan.

Bekasi, 7 Juni 2024

## DAFTAR ISI

**COVER**

**KATA PENGANTAR.....2**

**DAFTAR ISI.....3**

**I. PENDAHULUAN**

1.1 Latar Belakang .....4

1.2 Tujuan .....5

**II. LAPORAN KEGIATAN**

2.1 Latihan Fisik .....6

2.2 Latihan Teknik .....10

2.3 Recovery .....12

2.4 Kelas Psikologi.....13

**III. PENUTUP**

4.1 Simpulan .....15

4.2 Saran-saran.....15

**LAMPIRAN**

1. Foto