

**IMPLEMENTASI DAN EVALUASI PROGRAM
PELATIHAN NASIONAL ATLET PANJAT TEBING
KATEGORI SPEED DALAM PERSIAPAN
MENGHADAPI ASIAN GAMES AICHI-NAGOYA
XX DAN OLIMPIADE LOS ANGELES 2028**

TESIS

**OLEH:
DESAK MADE RITA KUSUMA DEWI
2429121034**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA (S2)
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
2026**



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSR
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSRé - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSRé
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



Balai
Sertifikasi
Elektronik

TESIS

DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR MAGISTER PENDIDIKAN

Menyetujui

Pembimbing I	Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P NIP.198003112008121002
Pembimbing II	Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P NIP.198410252008121002



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

Tesis oleh Desak Made Rita Kusuma Dewi telah dipertahankan di depan tim penguji dan dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan di Pendidikan Olahraga (S2), Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha
Pada tanggal 26 Mei 2026

Dewan Penguji

Ketua	Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P NIP.198003112008121002
Anggota	Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P NIP.198410252008121002
Anggota	Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT. NIP.197309262001121001
Anggota	Dr. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd. NIP.198206062008121002

Mengetahui Direktur Program Pascasarjana
Universitas Pendidikan Ganesha,



Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd.

NIP.195910101986031003

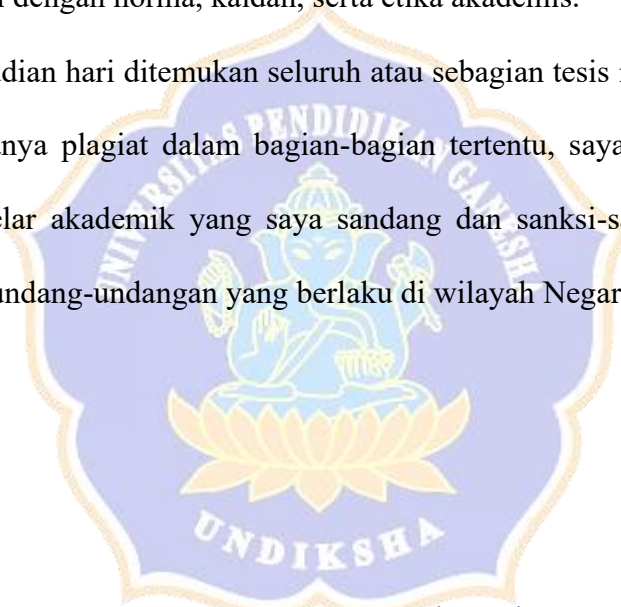


- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSR
- Cetak dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

LEMBAR PERNYATAAN

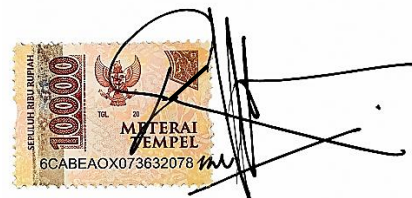
Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan dari Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri. Bagian-bagian tertentu dalam penulisan tesis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas dan sesuai dengan norma, kaidah, serta etika akademis.

Apabila di kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian tesis ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku di wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia.



Singaraja, 7 Mei 2026

Yang memberi pernyataan,



(Desak Made Rita Kusuma Dewi)

PRAKARTA

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmatnya tesis yang berjudul “Implementasi dan Evaluasi Program Pelatihan Nasional Atlet Panjat Tebing Kategori Speed dalam Persiapan Menghadapi Asian Games Aichi – Nagoya XX dan Olimpiade Los Angeles 2028” dapat selesai dengan tepat waktu. Tesis ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar magister pendidikan pada Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan tesis ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., Rektor Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT., Wakil Rektor II Universitas Pendidikan Ganesha sekaligus sebagai pembimbing akademik dan penguji yang telah membimbing memberikan masukan dan saran yang membangun demi penyempurnaan tesis ini.
3. Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd., Direktur Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan semangat dan motivasi kepada penulis.
4. Prof. Dr. Ida Bagus Putu Arnyana, M.Si., selaku Wakil Direktur I Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan motivasi dalam penyelesaian tesis.
5. Prof. Dr. Ketut Suma, M.S., selaku Wakil Direktur II Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha yang sudah banyak membantu memfasilitasi dalam pembuatan tesis ini.
6. Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P., selaku Koorprodi Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha dan sekaligus

Pembimbing Utama yang telah banyak memberi masukan yang bermanfaat untuk penyempurnaan tesis ini.

7. Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P., selaku Sekprodi Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha sekaligus Pembimbing Wakil yang sudah membantu dan memberikan masukan untuk penyempurnaan tesis ini.
8. Dr. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd., selaku penguji yang telah memberikan masukan dan saran yang membangun demi penyempurnaan tesis ini.
9. Seluruh Staf Dosen di lingkungan Prodi Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, yang selama ini banyak memberikan ilmu pengetahuan dan motivasi sebagai bekal mengarungi kehidupan di dalam masyarakat.
10. 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 Los Angeles 2028.
11. Rekan-rekan mahasiswa di Lingkungan Prodi Pendidikan Olahraga (S2) Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah membantu memberikan bantuan dan dukungan dalam penyusunan tesis ini.
12. Ibu dan Aji yang senantiasa mendoakan dan memotivasi dalam menyelesaikan studi. Terima kasih telah menjadi orang tua yang supportif. Terima kasih telah berjuang bersma penulis, mengorbankan banyak waktu, tenaga dan upaya untuk mendukung penulis meraih impian.

Penulis menyadari sepenuhnya dalam tesis ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan tesis ini. Penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap tesis ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja, 7 Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	halaman
LEMBAR PERNYATAAN	iii
PRAKARTA	iv
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Pembatasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
2.1 Kajian Teori.....	6
2.1.1 Pengertian Latihan	6
2.1.2 Sasaran Latihan	9
2.1.3 Tujuan Latihan	10
2.1.4 Prinsip-Prinsip Latihan	12
2.1.5 Kecepatan	13
2.1.6 Kekuatan	14
2.1.7 Daya Ledak	15
2.1.8 Speed Climbing	16
2.2 Kajian Penelitian Relevan	17
2.3 Kerangka Berpikir	18
2.4 Hipotesis Penelitian	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
3.1 Jenis Penelitian	20
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	20
3.3 Variabel Penelitian	21
3.4 Teknik Pengumpulan Data	21
3.5 Instrumen Pengumpulan Data	22

3.6 Teknik Analisis Data	22
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	24
4.1 Deskripsi Umum Hasil Penelitian	24
4.2 Pembahasan	30
BAB V PENUTUP	40
5.1 Kesimpulan.....	40
5.2 Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN - LAMPIRAN	43
RIWAYAT HIDUP	47



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Hasil Penelitian yang Relevan	17
---	----



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	18
Gambar 4.1 Latihan Teknik	26
Gambar 4.2 Kejuaraan PON Aceh Sumut	31
Gambar 4.3 Podium IFSC Climbing 4 Speed Madrid	32
Gambar 4.4 Podium Kejuaraan Neom IFSC Master 2024	32
Gambar 4.5 Podium Kejuaraan Nasional Open Panjat Tebing Piala Wali Kota Tangerang 2024	33
Gambar 4.6 Latihan Endurance Boulder	33
Gambar 4.7 Latihan Pemanjatan Speed Clasic Loncatan	34
Gambar 4.8 Latihan Pemanjatan Drilling Finishing Dengan Beban Tali	34
Gambar 4.9 Putaran Final Dimana Berakhir di Posisi 5	35
Gambar 4.10 Putaran final 16 besar	35
Gambar 4.11 Latihan Drilling Start.....	36
Gambar 4.12 Podium IFSC Climbing World cup Krakaw 2025	36
Gambar 4.13 Podium The World Games 2025	37
Gambar 4.14 Kompetisi World Cup Guiyang China	37
Gambar 4.15 Latihan Pemanjatan Full Speed dan Pull Up	38
Gambar 4.16 Kejuaraan Nasional Panjat Tebing XIX 2025 Semarang	39
Gambar 4.17 Latihan Pemanjatan Dengan Menggunakan Beban Tali dan Pull Up	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Dokumentasi Latihan	44
Lampiran 2. Dokumentasi Saat Kejuaraan	45
Lampiran 3. Dokumentasi Saat Meraih Podium Juara	46

