

**MENEMBUS BATAS : PRACTICE PROGRAM
LATIHAN DAN PENGALAMAN KOMPETISI
ATLET PELATNAS SPEED PANJAT TEBING
INDONESIA**

TESIS



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



- 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
- Cetak 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 BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetak 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
- Cetak dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

Tesis oleh NURUL IQAMAH 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 02 Juni 2026

Dewan Penguji

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

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis ini saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan dari Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha. Tesis ini merupakan karya saya sendiri, beberapa bagian tertentu saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas.

Apabila terdapat kesalahan dan kekeliruan didalamnya sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Bima, 6 Mei 2026

Yang memberi pernyataan,



(Nurul Iqamah)



PRAKATA

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang maha sempurna. Atas rahmatNya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir kegiatan pelatihan nasional panjat tebing yang berjudul “MENEMBUS BATAS : PRACTICE PROGRAM LATIHAN DAN KOMPETISI ATLET PELATNAS SPEED PANJAT TEBING INDONESIA”. Tesis ini disusun dan diajukan untuk memenuhi syarat kelulusan penulis.

Dalam penyusunan laporan ini penulis memperoleh arahan, bimbingan dan masukan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada

1. Prof. Dr Wayan Lasmawan, M.Pd., Rektor Universitas Pendidikan Ganesha atas bantuan dan izinnya saya dapat menempuh pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Bapak Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P, selaku Ketua Program Studi, pembimbing akademik dan sebagai dosen pembimbing 1 yang banyak membantu penulis dalam menyelesaikan laporan.
3. Bapak Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P, selaku dosen pembimbing II yang banyak memberikan kemudahan dalam menyelesaikan laporan
4. Prof. Dr I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT., Wakil Rektor II Universitas Pendidikan Ganesha sekaligus sebagai penguji yang membimbing dan memberikan masukan dalam penyempurnaan tesis ini.
5. Dr. I Made Satyawana, S.Pd., M.Pd., selaku penguji yang telah memberikan saran dan masukan yang membangun demi penyempurnaan tesis ini.
6. Seluruh staf dosen Prodi Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah membantu memberikan ilmu pengetahuan dan motivasi.
7. Terima kasih juga saya ucapkan kepada rekan-rekan mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga S2 kelas A Singaraja dan sahabat penulis yang membantu dalam penulisan tugas akhir ini.

Dalam pelaksanaan latihan dan penyusunan tugas akhir ini, banyak pihak yang telah membantu kelancaran pelaksanaan kegiatan, sehingga tak lupa penulis menyampaikan terima

kasih banyak kepada kedua orang Tua dan Keluarga yang senantiasa mendukung perjalanan penulis dalam menyelesaikan studi. Penulis juga berterima kasih kepada Pelatih tim nasional Panjat Tebing Indonesia, Tim Pendukung, Rekan atlet, dan seluruh masyarakat Indonesia yang selalu mendukung tim Indonesia.

Dalam penyusunan laporan ini penulis menyadari banyak kekurangan dan kesalahan, karena itu segala kritik dan saran yang membangun akan menyempurnakan penulisan tesis ini serta bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Bima, 6 Mei 2026



Nurul Iqamah

DAFTAR ISI

LEMBAR PERYATAAN.....	iii
PRAKATA.....	iv
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Pembahasan Masalah	3
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	5
2.1 Kajian Teori	5
2.1.1 Pengertian Latihan	5
2.1.2 Sasaran Latihan	7
2.1.3 Tujuan Latihan	8
2.1.4 Prinsip-Prinsip Latihan	10
2.1.5 Kecepatan.....	11
2.1.6 Kekuatan	12
2.1.7 Daya Ledak	13
2.1.8 Speed Climbinng.....	14
BAB III METODE PENELITIAN	15
3.1 Jenis Penelitian.....	15
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	15
3.3 Variabel Penelitian	16
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	16
3.5 Instrumen Pengumpulan Dataa	16
3.6 Teknik Analisis Data.....	17
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	18
4.1 Deskripsi Umum Hasil Penelitian.....	18

BAB V PENUTUP	39
5.1 Kesimpulan	39
5.2 Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN.....	41
RIWAYAT HIDUP	44



DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Latihan Teknik Drill.....	20
Gambar 4.2 Pemanjatan Boulder	24
Gambar 4.3 Podium PON PAPUA 2021.....	24
Gambar 4.4 Pemanjatan World Cup Chamonix.....	25
Gambar 4.5 Pemanjatan World Cup Villars.....	25
Gambar 4.6 Pemanjatan World Cup Jakarta.....	25
Gambar 4.7 Podium Assian Championship Seoul.....	26
Gambar 4.8 Pemanjatan World Cup Seoul.....	26
Gambar 4.9 Pemanjatan World Cup Jakarta.....	27
Gambar 4.10 Pemanjatan World Cup Saltlake City.....	27
Gambar 4.11 World Cup Villars.....	27
Gambar 4.12 Pemanjatan dan Podium World Cup Chamonix.....	28
Gambar 4.13 Pemanjatan World Championship Bern.....	28
Gambar 4.14 World Cup Wujiang.....	29
Gambar 4.15 Kualifikasi Olimpiade Shanghai.....	29
Gambar 4.16 Kualifikasi Olimpiade Budapest.....	30
Gambar 4.17 Pemanjatan World Cup Seoul.....	30
Gambar 4.18 Pemanjaatan Neom Beach Games.....	30
Gambar 4.19 Pemanjatan dan Podium World Cup Madrid.....	31
Gambar 4.20 Pemanasan sebelum latihan.....	31
Gambar 4.21 Latihan Drill Start.....	32
Gambar 4.22 Pemanjatan Drill dengan Beban Tali.....	32
Gambar 4.23 Sebelum Melakukan Pemanjatan.....	33
Gambar 4.24 World Cup Wujiang.....	33
Gambar 4.25 Bersama Bapak pada World Cup Bali.....	34
Gambar 4.26 Simulasi kompetisi.....	34
Gambar 4.27 Training Camp Krakow.....	35
Gambar 4.28 Drill Finishing dan Full speed.....	35

Gambar 4.29 Latihan Pull Up dengan Beban.....	36
Gambar 4.30 Latihan Drill Finishing.....	36
Gambar 4.31 Latihan Leg Extension dan Full Squad.....	36
Gambar 4.32 Latihan Pull Up.....	37
Gambar 4.33 PNF setelah Latihan.....	37
Gambar 4.34 Latihan Drill dan Pemanjatan dengan Tali.....	38
Gambar 4.34 Latihan Drill dengan Tambahan Tali.....	38



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Dokumentasi Latihan.....	42
Lampiran 2. Dokumentasi Saat Kompetisi.....	43

