

**PENGARUH KOMBINASI PELATIHAN HAND
GRIP DAN PLYOMETRIC SQUAT JUMP
TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN
CENGKERAMAN DAN KECEPATAN ATLET
PANJAT TEBING KABUPATEN BULELENG**

SKRIPSI



**I GUSTI AGUNG ARISTA CATRA PANGESTU
2216021002**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN (S1)
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
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
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**



- 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.



**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**

SKRIPSI

DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR SARJANA OLAHRAGA

Menyetujui

Pembimbing I	Prof. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes. NIP.196705272001121001
Pembimbing II	Dr. Gede Doddy Tisna, M.S., S.Or., M.Or. NIP.198405212008121002



- 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
- Cetakn dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

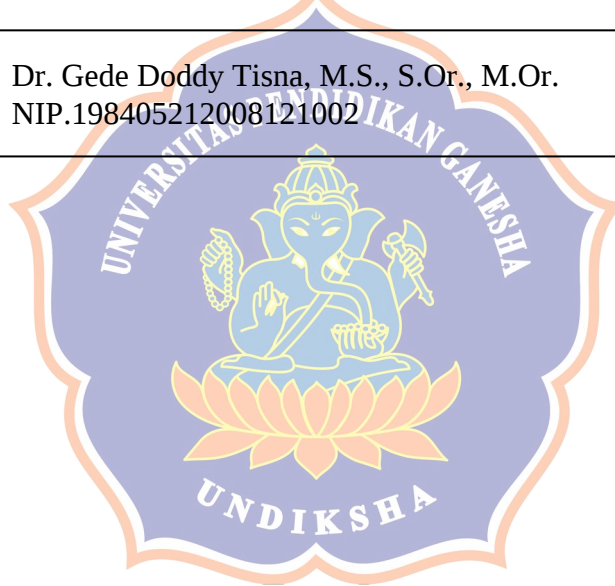


**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**

Skripsi oleh I Gusti Agung Arista Catra Pangestu ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 27 Juli 2026

Dewan Penguji

Ketua	Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or. NIP.196805172001121001
Anggota	Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or. NIP.197305112001121001
Anggota	Prof. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes. NIP.196705272001121001
Anggota	Dr. Gede Doddy Tisna, M.S., S.Or., M.Or. NIP.198405212008121002



- 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.



**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga

Menyetujui

Ketua Ujian	Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. NIP.198501172008121001
Sekretaris Ujian	Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or. NIP.197305112001121001



- 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.

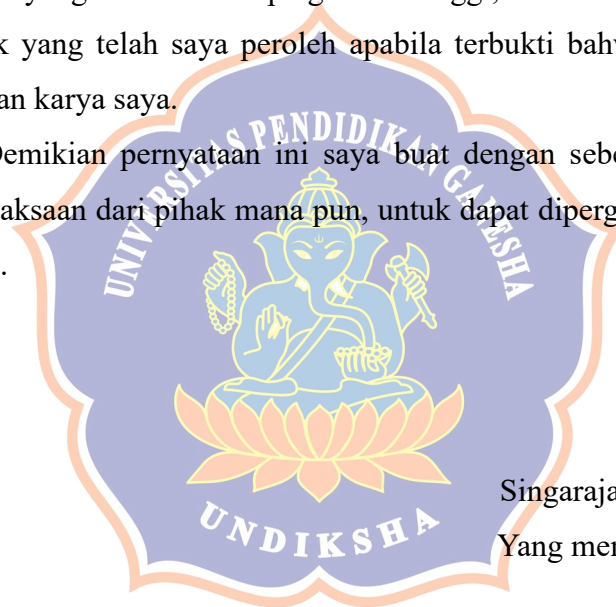


**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Pengaruh Kombinasi Pelatihan *Hand Grip* dan *Plyometric Squat Jump* terhadap Kekuatan Cengkeraman dan Kecepatan Atlet Panjat Tebing Kabupaten Buleleng” beserta seluruh isinya adalah benar – benar hasil karya saya sendiri, dan saya tidak menjiplak dan saya mengutip dengan dengan cara yang sesuai dengan etika yang berlaku dalam keilmuan. Apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau terdapat klaim bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini bukan merupakan hasil karya saya sendiri, maka saya bersedia menerima segala bentuk sanksi sesuai dengan peraturan yang berlaku di perguruan tinggi, termasuk pencabutan gelar akademik yang telah saya peroleh apabila terbukti bahwa skripsi ini bukan merupakan karya saya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, tanpa adanya paksaan dari pihak mana pun, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Singaraja, 26 Juli 2026

Yang membuat pernyataan



I Gusti Agung Arista Catra Pangestu
NIM 2216021002

KATA PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, kasih, dan penyertaan-Nya, akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Karya sederhana ini saya persembahkan dengan penuh rasa hormat dan terima kasih kepada:

Kedua orang tua tercinta, Agung Mataram dan Putu Sujani yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa, dukungan, pengorbanan, dan motivasi tanpa henti. Terima kasih atas segala perjuangan dan kepercayaan yang telah menjadi sumber semangat dalam setiap langkah saya hingga mampu menyelesaikan pendidikan ini.

Saudari tercinta, Gung Intan yang selalu memberikan perhatian, doa, serta dukungan moral sehingga saya dapat melewati setiap proses penyusunan skripsi dengan penuh keyakinan.

Dosen Pembimbing, Penguji dan Seluruh dosen, yang telah membimbing, mengarahkan, serta membagikan ilmu pengetahuan dan pengalaman yang sangat berharga selama masa studi dan penyusunan skripsi ini.

Sahabat serta rekan-rekan seperjuangan, yang selalu memberikan semangat, bantuan, dan kebersamaan sehingga perjalanan selama menempuh pendidikan menjadi pengalaman yang berharga.

Atlet Panjat Tebing Kabupaten Buleleng, yang telah bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini dan memberikan dukungan sehingga penelitian dapat terlaksana dengan baik.

Almamater, Prodi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan serta Universitas Pendidikan Ganesha

MOTTO HIDUP

“LAKUKAN YANG TERBAIK DAN JANGAN MENYERAH SEDIKIT PUN”

(Gung Ari, 2026)



PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Kombinasi Pelatihan *Hand Grip* dan *Plyometric Squat Jump* terhadap Kekuatan Cengkeraman dan Kecepatan Atlet Panjat Tebing Kabupaten Buleleng.” Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Pendidikan Ganesha Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd. yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di universitas ini.
2. Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha sekaligus sebagai penguji Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or. yang telah memberikan fasilitas serta dukungan selama proses perkuliahan.
3. Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan sekaligus sebagai penguji Dr. Ketut Iwan Swadesi, S.Pd, M.Or yang telah memberikan arahan selama penulis menempuh pendidikan.
4. Dosen pembimbing skripsi Prof. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Dosen pembimbing skripsi Dr. Gede Doddy Tisna, M.S., S.Or., M.Or..yang telah memberikan bimbingan selama penyusunan skripsi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

6. Dr. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan arahan, dukungan, serta memfasilitasi berbagai keperluan akademik sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik di Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan.
7. Seluruh dosen dan staf di lingkungan Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah memberikan ilmu pengetahuan serta bantuan selama proses perkuliahan.
8. Orang tua yaitu saudara I Gusti Agung Arya Mataram dan Ni Wayan Putu Sujani, serta kakak saya saudari I Gusti Agung Ayu Intan Permata Sari S.M dan keluarga tercinta yang selalu memberikan doa, dukungan, serta motivasi kepada penulis selama menempuh pendidikan.
9. Atlet panjat tebing Kabupaten Buleleng yang telah bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini.
10. Teman-teman serta semua pihak FPTI Kabupaten serta seluruh atlet yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.
11. Ketua FPTI Kabupaten Buleleng Kadek Enggi Merta Darsana yang telah membantu proses selama observasi hingga pengambilan data.
12. Seseorang yang sangat spesial yang bernama Ketut Daria Martini yang telah menemani saya dari semester 2 hingga pada titik dimana saya bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki berbagai keterbatasan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi penyempurnaan penelitian ini di masa yang akan datang. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang ilmu keolahragaan serta dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

Singaraja, 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

PRAKATA.....	i
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Batasan Masalah.....	9
1.4 Rumusan Masalah	9
1.5 Tujuan Penelitian.....	10
1.6 Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN TEORI.....	12
2.1 Pelatihan.....	12
2.2 Sisematika Pelatihan.....	14
2.3 Periodisasi Latihan	16
2.4 <i>Hand Grip</i>	19
2.5 Prinsip – Prinsip Dasar Latihan.....	20
2.6 Kekuatan Cengkraman	26
2.7 Kecepatan.....	30
2.8 Penelitian yang Relevan	34
2.9 Kerangka Berfikir.....	35
2.10 Hipotesis.....	37
BAB III METODE PENELITIAN.....	38
3.1 Metode Penelitian.....	38
3.2 Subjek Penelitian.....	39
3.3 Identifikasi Variabel Penelitian.....	40
3.4 Definisi Operasional.....	41
3.5 Rancangan Penelitian	43
3.6 Intensitas Latihan	45

3.7	Instrumen Penelitian.....	46
3.8	Sistematika Latihan.....	49
3.9	Teknik Analisis Data	56
BAB IV PEMBAHASAN.....		59
4.1	Waktu dan Tempat Penelitian.....	59
4.2	Deskripsi Data Hasil Penelitian	59
4.3	Uji Persyaratan Analisis	64
4.4	Pembahasan.....	70
BAB V PENUTUP.....		77
5.1	Simpulan	77
5.2	Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA.....		79
LAMPIRAN.....		81



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Prinsip beban berlebih (Bompa 2009).....	24
Gambar 2 Anatomi Otot Lengan Bawah (Syafuddin 2014).....	27
Gambar 3 Anatomi otot tungkai (Setiadi, 2007)	31



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Program Latihan Penelitian	17
Tabel 2. 2 Periodisasi Latihan Atlet Panjat Tebing	18
Tabel 3. 1 Intensitas Latihan	45
Tabel 3. 2 Kategori Kekuatan Cengkeraman	49
Tabel 3. 3 Sistematika Pelatihan	50
Tabel 4. 1 Deskriptif Hand Grip Tangan Kanan.....	60
Tabel 4. 2 Deskripsi Hand Grip Tangan Kiri	62
Tabel 4. 3 Deskripsi Kecepatan.....	63
Tabel 4. 4 Hasil Uji Normalitas Hand Grip.....	65
Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas Kecepatan.....	66
Tabel 4. 6 Hasil Uji Hipotesis Hand Grip Tangan Kanan	67
Tabel 4. 7 Uji Hipotesis Hand Grip Tangan Kiri.....	68
Tabel 4. 8 Uji Hipotesis Kecepatan.....	68



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Tugas:	82
Lampiran 2 Surat izin observasi:.....	83
Lampiran 3 Surat izin penelitian:	84
Lampiran 4 Dokumentasi penelitian:	85
Lampiran 5 Data pre test dan post test atlet :	90

