

LAMPIRAN

Lampiran 01 Surat Tugas:



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN
Alamat: Jalan Desa Jemengdalem Singaraja – Bali

SURAT TUGAS
 Nomor: 61/UN48.12.6/TD.06.01/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha menugaskan:

1. Nama : Prof. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd. M Kes
 NIP : 196705272001121001
 Prodi : Ilmu Keolahragaan
 Sebagai : Pembimbing Utama
2. Nama : Dr. Gede Doddy Tisna MS, S.Or., M.Or.
 NIP : 198405212008121002
 Prodi : Ilmu Keolahragaan
 Sebagai : Pembimbing Wakil

Dalam rangka penyelesaian Skripsi pada mahasiswa tersebut, di bawah ini:

Nama : I Gusti Agung Arista Catra Pangestu
 NIM : 2216021002
 Prodi : Ilmu Keolahragaan
 Jurusan : Ilmu Olahraga dan Kesehatan
 Judul : Analisis Peranan Gerakan Pull Up Sebagai Tolak Ukur Kekuatan Cengkraman dan Kelincahan Atlet Panjat Tebing Kabupaten Buleleng

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui,
Dekan,



I Ketut Yoda
NIP. 196805172001121001

Singaraja, 14 Juli 2025

Ketua Jurusan,



Gede Eka Budi Darmawan
NIP. 197903172008121005



Catatan :
 • Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah
 • Dokumen ini tertandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSE
 • telah tersedia

UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi dan/atau dokumen yang dibuat, disimpan, dikirim, atau diproses secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSE, termasuk dalam bentuk elektronik yang sah"
 Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan code yang tertera di bagian atas

Lampiran 02 Surat izin observasi:



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
Alamat: Jalan Desa Jinengdalem Singaraja – Bali Telp. (0362) 25571, Fax. (03620) 25571 Kode Pos. 81116

Singaraja, 10 Juni 2025

Nomor : 865/UN48.12.1/PP/2025
Lampiran : -
Perihal : Ijin melakukan observasi

Yth. Ketua FPTI Buleleng (Sport Climbing Buleleng)
di
Tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Ilmu Keolahragaan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha (UNDIKSHA) diwajibkan untuk melakukan observasi awal tentang proses pembelajaran di tempat sebagai syarat pengajuan judul penelitian (skripsi). Kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar mengijinkan mahasiswa di bawah ini untuk melakukan observasi di tempat yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama : I Gusti Agung Arista Catra Pangestu
Nomor Induk Mahasiswa : 2216021002
Tahun Akademik : 2024/2025
Jurusan : Ilmu Olahraga dan Kesehatan
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan UNDIKSHA

Atas perhatian dan bantuan Bapak / Ibu kami ucapkan terima kasih.

a.n. Dekan
Wakil Dekan I,



I Gede Suwiwa.
NIP.198501172008121001



Catatan :
• UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
• Dokumen ini tertandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BsrE
• Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *qr code* yang telah tersedia

Lampiran 03 Surat izin penelitian:



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLARAHAGA DAN KESEHATAN

Alamat: Jalan Desa Jinengdalem Singaraja – Bali Telp. (0362) 25571, Fax. (0362) 25571 Kode Pos. 81116

Singaraja, 19 Januari 2026

Nomor : 0062/UN48.12.1/PT.01.04/2026
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Penelitian

Yth. Ketua Klub Panjat Tebing Buleleng

di

Tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Ilmu Keolahragaan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha, mahasiswa diwajibkan untuk menyusun skripsi, sehubungan dengan itu kami mohon Bapak/ibu untuk mengizinkan mahasiswa tersebut dibawah ini untuk berkenan melakukan penelitian di tempat yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama : I Gusti Agung Arista Catra Pangestu
Nomor Induk Mahasiswa : 2216021002
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan
Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan Kombinasi Hand Grip dan Plyometric Squad Jump Terhadap Kekuatan Cengkeraman dan Kecepatan Atlet Panjat Tebing Kabupaten Buleleng

Atas perhatian dan bantuan Bapak / Ibu kami ucapkan terima kasih.

a.n. Dekan
Wakil Dekan I,



I Gede Suwiwa,
NIP.198501172008121001



Balai
Sertifikasi
Elektronik

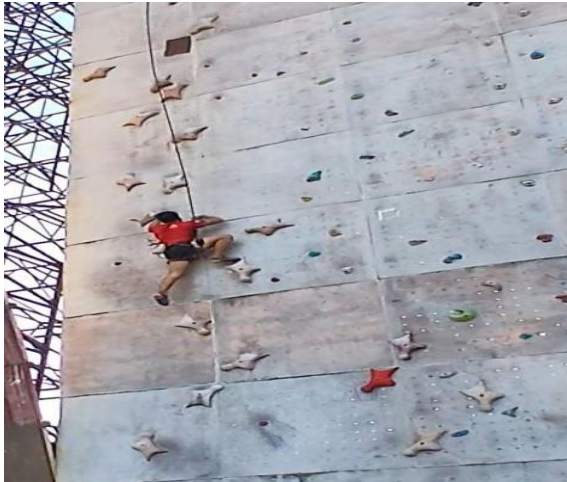
Catatan :

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini terdapat tanda tangan secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan QR code yang telah tersedia

Lampiran 04 Dokumentasi penelitian:

a. Dokumentasi Pretest





b. Dokumentasi Pemanasan



c. Dokumentasi Pendinginan



d. Dokumentasi pelatihan





e. Dokumentasi posttest



Lampiran 05 Data *pre test* dan *post test* atlet :

NO	NAMA	JENIS KELAMIN	PRETEST		POSTTEST	
			KANAN	KIRI	KANAN	KIRI
1	Ayu Radha	P	15.3	13.2	18.7	15.5
2	Valery	P	12.5	9.8	16.4	13.2
3	Bryan	L	25.7	26.1	30.3	30.5
4	Satria	L	22.7	21.8	24.6	24.3
5	Putu Arsa	L	10.5	11.9	14.3	15.6
6	Yuki	P	18.2	15.4	21.6	19.1
7	Andra	L	17.7	15.7	22	20.5
8	Dika	L	24.9	26.6	28.3	29.8
9	Divia	P	22.1	19.7	25.4	23.8
10	Wastu	L	21.6	19.4	26.6	25.3
11	Ardi	L	28.8	26.9	33	32.5
12	Sukreni	P	22.3	19.9	25.2	21.2
13	Ryuga	L	17.1	14.7	21.5	18.8
14	Gelgel	L	26.9	27.2	30.3	31.5
15	Gek Ming	P	21.7	17	23.6	19.5
16	Govind	L	32.2	37.8	36.4	41.3
17	Krisna	L	33.2	25.9	37.5	30.6
18	Isabelle	P	22.3	21.9	25.6	24.7
19	Andra	L	26.3	25.1	30.6	30.3
20	Anditha	P	26.2	25.1	28.7	28.3
21	Desya	P	19.5	16.8	23.6	21.7
22	Anan	L	40.1	38.3	44.4	42.6
23	Restu	L	47.6	47	50.2	49.8
24	Padma	P	20.4	17.3	23.5	21.6
25	Sweta	L	8.4	6.8	12.6	10.3
26	Apta	L	6.2	7.6	9.5	10.8
27	Nirmala	P	8.5	8.9	11.3	11.7
28	Widya	P	21.2	19.7	23.7	21.8
29	Ayu Putri	P	13.8	12.1	16.5	15.3
30	Mang Adi	L	11.5	11.8	14.3	15.2

31	Arya	L	16.3	16.8	20.1	20.8
32	Dira	P	16.7	16.1	19.4	19
33	Widya Dari	P	17.3	19.5	20.2	22.4
34	Sandya	L	30.4	28.2	35	30.3
35	Srila	P	30.4	28.2	35.4	34.7

