

# **BEYOND LIMITS : KETAHANAN MENTAL DAN STRATEGI LATIHAN DALAM MENCAPAI PERFORMA PUNCAK ATLET PANJAT TEBING SPEED KELAS DUNIA**

## **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
- 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 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. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P<br>NIP.198410252008121002 |
| Pembimbing II | Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P<br>NIP.198003112008121002       |



- 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 KIROMAL KATIBIN 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 29 Mei 2026

### Dewan Penguji

|         |                                                                                 |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Ketua   | Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P<br>NIP.198003112008121002          |
| Anggota | Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P<br>NIP.198410252008121002    |
| Anggota | Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT.<br>NIP.197309262001121001 |
| Anggota | Dr. I Made Satyawana, S.Pd., M.Pd.<br>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 yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan dari 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.

**Bekasi, 01 Mei 2026**

Yang memberi pernyataan,



**Kiromal Katibin**

## PRAKATA

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena rahmat dan karunia-Nya, saya dapat menyelesaikan tesis yang berjudul **“Beyond Limits : Ketahanan Mental Dan Strategi Latihan Dalam Mencapai Performa Puncak Atlet Panjat Tebing Speed Kelas Dunia”** dengan baik. Proposal ini disusun sebagai salah satu syarat akademik serta sebagai bentuk kontribusi pemikiran saya dalam memahami pentingnya ketangguhan mental, semangat pantang menyerah, dan daya juang dalam meraih prestasi meskipun menghadapi berbagai keterbatasan, termasuk kondisi cedera.

Saya menyadari bahwa penyusunan tesis ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini saya ingin menyampaikan terima kasih kepada :

1. Dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan masukan yang sangat berharga.
2. Keluarga yang selalu memberikan doa dan dukungan moral.
3. Pelatih, tim pendukung , dan teman-teman atlet Timnas panjat tebing Indonesia yang selalu membantu jalannya proses berlatih untuk berprestasi dan mengharumkan nama Indonesia di seluruh dunia.

Saya menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, saya sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan karya ini di masa yang akan datang.

Akhir kata, saya berharap tesis ini dapat memberikan manfaat, baik bagi pengembangan ilmu pengetahuan maupun bagi pembaca yang membutuhkan referensi terkait semangat juang dalam meraih prestasi.

Bekasi, 01 Mei 2026

## DAFTAR ISI

|                                                                     |             |
|---------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>ABSTRAK.....</b>                                                 | <b>ii</b>   |
| <b>ABSTRACT .....</b>                                               | <b>iii</b>  |
| <b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>                                      | <b>iv</b>   |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>                                     | <b>v</b>    |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>                                       | <b>vi</b>   |
| <b>PRAKATA .....</b>                                                | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                                             | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                           | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                                           | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                                        | <b>xii</b>  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>                                      | <b>1</b>    |
| 2.1 Latar Belakang .....                                            | 1           |
| 2.2 Identifikasi Masalah.....                                       | 4           |
| 2.3 Fokus Masalah.....                                              | 6           |
| 2.4 Tujuan Penelitian.....                                          | 6           |
| 2.5 Manfaat Penelitian .....                                        | 7           |
| <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>                                  | <b>9</b>    |
| 2.1 Kajian Teori.....                                               | 9           |
| 2.1.1 Olahraga Panjat Tebing Prestasi.....                          | 9           |
| 2.1.2 Sistem Pertandingan dan Kompetisi Panjat Tebing Speed .....   | 11          |
| 2.1.3 Latihan Fisik dalam Panjat Tebing Speed .....                 | 13          |
| 2.1.4 Konsep Ketahanan Mental (Mental Toughness) .....              | 17          |
| 2.1.5 Cedera dalam Olahraga Panjat Tebing Speed .....               | 18          |
| 2.1.6 Integrasi Latihan Fisik Pendukung dengan Kondisi Cedera ..... | 19          |
| 2.1.7 Periodisasi Latihan dalam Kondisi Patologis.....              | 20          |
| 2.1.8 Recovery Multidimensional .....                               | 21          |
| 2.2 Kajian Penelitian Relevan .....                                 | 22          |
| 2.3 Alur Berpikir .....                                             | 24          |
| 2.4 Pertanyaan Penelitian.....                                      | 25          |
| 2.5 Pengajuan Hipotesis Kerja .....                                 | 25          |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>                              | <b>27</b>   |
| 3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian .....                           | 27          |
| 3.2 Tempat dan Waktu Penelitian .....                               | 27          |



|                                                                     |           |
|---------------------------------------------------------------------|-----------|
| 3.3 Sumber Data (Sampel Penelitian/Informan) .....                  | 28        |
| 3.4 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....                      | 28        |
| 3.5 Keabsahan Data .....                                            | 30        |
| 3.6 Metode/Teknik Analisis Data.....                                | 31        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>                  | <b>33</b> |
| 4.1 Deskripsi Hasil Penelitian .....                                | 33        |
| 4.1.1 Profil dan Riwayat Cedera Atlet .....                         | 33        |
| 4.1.2 Adaptasi Latihan Teknik (Drilling dan Modifikasi).....        | 34        |
| 4.1.3 Latihan Fisik Pendukung .....                                 | 35        |
| 4.1.4 Program Recovery .....                                        | 36        |
| 4.1.5 Dinamika Ketahanan Mental.....                                | 38        |
| 4.1.6 Capaian Prestasi sebagai Bukti Eksternal .....                | 39        |
| 4.2 Pembahasan dan Temuan.....                                      | 40        |
| 4.2.1 Adaptasi Latihan Teknik: Lebih dari Sekadar Mengulang .....   | 40        |
| 4.2.2 Kompensasi Fisik Yaitu Kaki dan Inti sebagai Penyelamat ..... | 40        |
| 4.2.3 Recovery sebagai Disiplin, Bukan Pilihan.....                 | 41        |
| 4.2.4 Ketahanan Mental Adaptif, Menuju Model 5C.....                | 42        |
| 4.2.5 Integrasi Temuan ke dalam Praktik Pelatihan.....              | 43        |
| <b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>                                | <b>44</b> |
| 5.1 Simpulan .....                                                  | 44        |
| 5.1.1 Strategi adaptasi latihan teknik .....                        | 44        |
| 5.1.2 Latihan fisik pendukung .....                                 | 44        |
| 5.1.3 Program recovery multidimensional .....                       | 44        |
| 5.1.4 Dinamika ketahanan mental .....                               | 45        |
| 5.1.5 Capaian prestasi.....                                         | 45        |
| 5.2 Saran .....                                                     | 45        |
| 5.2.1 Saran bagi Atlet .....                                        | 45        |
| 5.2.2 Saran bagi Pelatih .....                                      | 46        |
| 5.2.3 Saran bagi Federasi dan Manajer Pelatnas.....                 | 46        |
| 5.2.4 Saran bagi Peneliti Selanjutnya .....                         | 47        |
| 5.2.5 Saran bagi Dunia Pendidikan Olahraga .....                    | 48        |



## DAFTAR TABEL

|           |                                                                        |    |
|-----------|------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 4.1 | Rekapitulasi Skala Nyeri dan<br>Catatan Waktu Terbaik per Bulan.....   | 37 |
| Tabel 4.2 | kejuaraan yang diikuti dan pencapaian KK<br>sepanjang tahun 2025 ..... | 39 |
| Tabel 4.3 | Perbandingan Target dan Pencapaian Latihan Fisik<br>Akhir Tahun .....  | 41 |



## DAFTAR GAMBAR

|            |                                                            |    |
|------------|------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 2.1 | Disiplin Panjat Tebing: Lead, Boulder, Speed .....         | 10 |
| Gambar 2.2 | Kompetisi Speed World Record .....                         | 12 |
| Gambar 2.3 | Ketahanan Mental .....                                     | 18 |
| Gambar 2.4 | Latihan Partial Drilling .....                             | 21 |
| Gambar 4.1 | Cedera medial epicondylitis grade 1-2 pada siku kanan .... | 33 |



## DAFTAR LAMPIRAN

|            |                                                                                                |    |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Lampiran 1 | Foto Kegiatan dan Aktifitas Latihan, Pemulihan dan Kompetisi Bulan Januari-Desember 2025 ..... | 53 |
| Lampiran 2 | Tabel Ringkasan Kegiatan Latihan dan Kompetisi Bulan Januari–Desember 2025 .....               | 57 |

