

**SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK ANGGOTA PANJAT TEBING
MAPALA PELITA TAHUN 2022**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).
Pada Program Studi Penjas



OLEH :

KUSNUL SHOLIKAH

NPM : 17.1.01.09.0002

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2022

Skripsi Oleh:

KUSNUL SHOLIKAH
NPM: 17.1.01.09.0002


Judul:

**SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK ANGGOTA PANJAT TEBING MAPALA
PELITA TAHUN 2022**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian / Sidang Skripsi Prodi Pendidikan Jasmani
FIKS UN PGRI KEDIRI

Pada Tanggal: 07 Juli 2022

Pembimbing I



Mokhammad Firdaus, M.Or
NIDN. 0713018804

Pembimbing II



Drs. Slamet Junaidi, M.Pd
NIDN. 0015066801

Skripsi Oleh:

KUSNUL SHOLIKAH
NPM: 17.1.01.09.0002

Judul:

**SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK ANGGOTA PANJAT TEBING
MAPALA PELITA TAHUN 2022**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi Penjas FIKS UNP Kediri

Pada Tanggal: 22 Juli 2022

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Mokhammad Firdaus, M.Or _____
2. Penguji I : Dr.Ruruh Andayani Bekt, M.Pd _____
3. Penguji II : Dr. Slamet Junaidi, M.Pd _____

Mengetahui,
Dekan FIKS



PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Kusnul Sholikhah
Jenis kelamin : Perempuan
Tempat/tgl lahir : Trenggalek/ 26 Oktober 1998
NPM : 17.1.01.09.0002
Fak. Prodi : FIKS / S1 PENJAS

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 22 Juli 2022
Yang Menyatakan

Kusnul Sholikhah
NPM. 17.1.01.09.0002

MOTTO:

“ *Don't be insecure*, hanya ada satu Young lex di dunia, dan hanya ada satu orang seperti kamu di dunia. Buatlah diri kamu menjadi versi terbaik untuk dirimu sendiri”

(Kusnul Sholikhah)

Kupersembahkan karya sederhana ini kepada orang yang sangat kusayangi dan kucintai :

1. Allah SWT Tuhan Pencipta semesta alam.
2. Kedua Orang Tuaku dan seluruh keluarga besarku yang telah memberi, dukungan baik secara moril maupun spiritual.
3. Saudara – saudaraku di Mapala Pelita yang berada dibalik layar yang selalu mendukung dalam mengerjakan skripsi ini.

Abstrak

Kusnul Sholikah: Survei Tingkat Kondisi Fisik Anggota Panjat Tebing Mapala Pelita Tahun 2022, Skripsi, PENJAS, FIKS, UN PGRI KEDIRI, 2022.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Mapala pelita, Panjat Tebing.

Olahraga merupakan suatu bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan intensif dalam rangka memperoleh relenvasi kemenangan dan prestasi optimal. Dalam undang – undang nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 4 juga menjelaskan bahwa “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial.

Permasalahan peneliti ini adalah : Dari ditemukanya permasalahan yang tidak semuanya yang dijadikan masalah dalam penelitian ini, oleh sebab itu dari permasalahan ”Survei Tingkat Kondisi Fisik Anggota Panjat Tebing Mapala Pelita Tahun 2022.

Penelitian deskriptif kuantitatif: populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek atau obyek itu. Maka populasi yang ada dalam penelitian ini adalah 15 anggota panjat tebing , maka peneliti mengambil teknik *total sampling* untuk mengumpulkan sampelnya sebanyak 15 anggota panjat tebing mapala pelita.

komponen kondisi fisik tersebut meliputi : Tes kekuatan pegangan (*Grip strenght*), kekuatan otot lengan (*pull up*) daya tahan (*beep test*), kecepatan (lari 30 meter), daya ledak (*standing board jump*).

Berdasarkan simpulan serta hasil penelitian, dapat di simpulkan bahwa penelitian mengenai Survei Tingkat Kondisi fisik anggota Mapala Pelita Tahun 2022 maka hasilnya pada kategori baik sekali terdapat 1 anggota (7%), baik 2 anggota (13%), sedang 1 anggota (13%), kurang 4 anggota (27%) dan kurang sekali 6 anggota (40%). Sehingga pada katergori tes keseluruhan kondisi fisik dapat disimpulkan bahwa anggota panjat tebing mapala pelita tahun 2022 pada kategori kurang sekali“

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi.

Penyusunan skripsi berjudul “Survei Tingkat Kondisi Fisik Anggota Panjat Tebing Mapala Pelita Tahun 2022” ini merupakan bagian dari rencana penelitian guna penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada program Studi Penjas.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd. sebagai Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Sulistiono, M.Si. sebagai dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Dr. Slamet Junaidi, M.Pd sebagai ketua Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Mohkhammad Firdaus, M.Or sebagai dosen pembimbing I dalam penulisan Skripsi yang selalu membantu dan membimbing saya.
5. Dr. Slamet Junaidi sebagai dosen pembimbing II dalam penulisan Skripsi yang selalu memberikan arahan ,membimbing dan memberikan dukungan terhadap saya.
6. Ibuk Nakiroh, Bapak Mukari yang selalu memberikan doa, dukungan, himbauan selama saya kuliah hingga saat ini.
7. Mbak Windi Argawati dan suaminya, terimakasih selalu memberikan dukungan dan doa selama penulisan skripsi. Dan juga seluruh keluargaku yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu.
8. Neno, teman mainku selama 9 tahun yang telah memberikan dukungan, doa dan selalu menemani dikala sedih maupun senang.

9. Teman-temanku yang selalu mendukung dan memberi semangat selama penulisan skripsi sampai akhir.
10. Saudara- saudara Mapalaku yang telah membantu dan bekerjasama selama penelitian.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini terdapat kekurangan yang disebabkan karena keterbatasan penulis dalam pengetahuan dan kemampuan. Untuk itu saran dan kritik yang bersifat membangun dari pembaca sangat diharapkan, demi perbaikan dan peningkatan penulisan mendatang. Selanjutnya harapan penulis semoga tulisan ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Kediri, _____

KUSNUL SHOLIKAH

NPM : 17.1.01.09.0002

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	7

BAB II KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori	
1. Pengertian Panjat Tebing	8
2. Sejarah Panjat Tebing	9
3. Macam-Macam Kategori Panjat Tebing.....	10

4. Etika panjat tebing	14
5. Hakikat Kondisi Fisik.....	15
a. Pengertian Kondisi fisik.....	15
b. Komponen Kondisi Fisik	16
c. Komponen Biomotor Fisik Anggota Panjat Tebing ..	20
d. Faktor –faktor yang mempengaruhi kondisi fisik.....	20
6. Komponen kondisi fisik non fisik.....	25
B. Hasil Penelitian Tedahulu	26
C. Kerangka Berfikir	27

BAB III METODE PENELITIAN

A. Variabel Penelitian	28
B. Teknik Pendekatan Penelitian	
1. Pendekatan Penelitian.....	29
2. Teknik Penelitian.....	29
C. Tempat dan Waktu Penelitian	
1. Tempat Penelitian	30
2. Waktu Penelitian	30
D. Populasi dan Sampel	
1. Populasi	31
2. Sampel	31
E. Instrumen Penelitian.....	32
1. Kekuatan Pegangan.....	33
2. Kekuatan Otot Lengan.....	34
3. Daya Tahan.....	36
4. Kecepatan	38
5. Daya Ledak.....	40
F. Teknik Pengumpulan Data	42

G. Teknik Analisis data.....	43
------------------------------	----

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Variabel.....	45
B. Analisis Data	
1. Prosedur Analisis Data.....	46
2. Hasil Analisis Data	46
C. Pembahasan	61

BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan	64
B. Implikasi	64
C. Saran	64
Daftar Pustaka	66
Lampiran-lampiran	69

DAFTAR TABEL

	halaman
3.1 Waktu Penelitian.....	31
3.2 Norma Keputusan Kekuatan Otot Peras Kanan (<i>Grib Streng</i>).....	34
3.3 Norma Keputusan Kekuatan Otot Peras Kiri (<i>Grib Streng</i>).....	34
3.4 Norma Tes Pull Up	36
3.5 Norma Penilaian Beep Tes	38
3.6 Norma Kecepatan Lari 30 Meter	39
3.7 Norma Kecepatan Lari 30 Meter	40
3.8 Norma Penilaian <i>Standing board jump</i>	41
3.9 Tabel Formulir Tes Kondisi Fisik.....	41
4.0 Kategori Penilaian.....	44
4.1 Hasil Statistika Tingkat Kondisi Fisik	46
4.2 Frekuensi Tangan Kanan Putra.....	48
4.3 Frekuensi Tangan Kanan Putri	49
4.4 Deskriptif Frekuensi Tangan Kiri Putra	50
4.5 Deskriptif Frekuensi Tangan Kiri Putri.....	51
4.6 Deskriptif Frekuensi Kekuatan Otot Lengan Putra.....	52
4.7 Deskriptif Frekuensi Kekuatan Otot Lengan Putri	53
4.8 Deskriptif Frekuensi Daya Ledak Putra	54
4.9 Deskriptif Frekuensi Daya Ledak Putri.....	55
4.10 Deskriptif Frekuensi Kecepatan Putra.....	57
4.11 Deskriptif Frekuensi Kecepatan Putri	58
4.12 Deskriptif Frekuensi Daya Tahan Putra	59
4.13 Deskriptif Frekuensi Daya Tahan Putri.....	60

DAFTAR GAMBAR

	halaman
3.1 Gambar : Kategori <i>Bouldiring</i>	11
3.2 Gambar : Kategori <i>Lead Claimbing</i>	13
3.3 Gambar : Kategori <i>Speed</i>	14
3.4 Skema Alur Penelitian.....	30
3.5 Alat <i>Handgrip Dynamometer</i>	33
3.6 Tes <i>Pull Up</i>	34
3.7 <i>Beep Lest</i>	37
3.8 Lari 30 Meter.....	39
3.9 <i>Standing board jump</i>	38
4.1 Diagram prosentase kondisi fisik.....	47
4.2 Diagram Prosentase tangan kanan Putra	48
4.3 Diagram Prosentase tangan kanan Putri.....	49
4.4 Diagram Prosentase Tangan kiri Putra.....	50
4.5 Diagram Prosentase tangan kiri putri.....	51
4.6 Diagram Prosentase lengan putra.....	52
4.7 Diagram Prosentase lengan putri	53
4.8 Diagram Prosentase kekuatan daya ledak putra.....	54
4.9 Diagram Prosentase Daya ledak putri.....	56
4.10 Diagram Kecepatan putra.....	57
4.11 Diagram Kecepatan Putri.....	58
4.12 Diagram Daya Tahan putra.....	59
4.13 Diagram Daya Tahan Putri.....	60

Lampiran-Lampiran

1. Data Hasil Penelitian.....	69
2. Hasil Dokumentasi Penelitian.....	70
3. Surat Bimbingan Kemajuan Skripsi.....	76
4. Surat Pengantar Penelitian.....	78
5. Surat Telah Melakukan Penelitian.....	79
6. Surat Bebas Plagiasi.....	80

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mapala singkatan dari mahasiswa pencinta alam, yang di dirikan pada tanggal 24 desember 1964 yang di pelopori oleh Soe Hokgie, gagasan ini mualai di kemukakan oleh Sie Hokgie pada sore 8 november 1964 ketika maha anggota FSUI, maka dari itu organisasi mapala selalu ada di setiap universitas, dengan kegiatan sosial maupun alam seperti *rock climbing* atau bisa di sebut panjat tebing (Marlia Husna 2017 : 1).

Panjat tebing atau *Rock climbing* merupakan olahraga di alam bebas dan menjadi bagian dari mendaki gunung yang bisa dilakukan dengan berjalan kaki. Panjat tebing merupakan olahraga yang tergolong *extream* karena kegiatannya ditebing yang kemiringanya 45°.Panjat tebing di kenalkan di Indonesia pada tahun 1970. Awal mulanya dari Hary dan kawan-kawan merintis aktifitas panjat tebing dengan mulai memanjat tebing Citatah, kemudian dijadikan patokan pertama kali panjat tebing moderen di Indonesia. Sedangkan Panjat dinding buatan mulai diperkenalkan pada tahun 1988 oleh atlet Perancis atas kerja sama kantor Menpora Menteri Pemuda dan Olahraga dengan Kedubes Perancis Jakarta. Kegiatan panjat tebing alam ini banyak dilakukan kalangan mahaanggota pencinta alam atau komunitas panjat tebing di Indonesia dan sekarang

menjadi salah satu cabang olahraga di tingkat Nasional maupun Internasional. Karena aktivitas dilakukan diketinggian dan membutuhkan peralatan menunjang hal ini terbukti akan banyaknya penggiat panjat tebing melakukannya ekspedisi dan kompetisi Panjat Tebing yang dilakukan oleh organisasi pecinta alam atau sekumpulan pemanjat baik tingkat daerah maupun tingkat Nasional.

Secara umum pengertian Panjat Tebing menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah menaiki dengan kaki dan tangan sedangkan Tebing menurut Kamus Besar Indonesia, Tebing ialah lereng (gunung) yang tinggi dan terjal, namun menurut Wiyanto dalam (Admin 2020) menjelaskan bahwa Panjat Tebing adalah : kegiatan yang menumbuhkan kekuatan fisik untuk dapat memanjat lebih tinggi, kemampuan teknik menempatkan kaki dan tangan atas permukaan dinding, kemampuan mengatur setrategi menentukan jalur dan kemampuan berfikir untuk mengambil keputusan yang cepat, guna mencapai yang lebih tinggi.

Dalam olahraga Panjat Tebing diperlukan tingkat kondisi fisik yang sangat baik. selain teknik, taktik dan mental kondisi fisik menjadi hal yang sangat penting untuk meningkatkan prestasi seorang pemanjat di panjat tebing. Olahraga telah berkembang menjadi kebutuhan dan gaya hidup bagi masyarakat. Olahraga dilakukan sebagai bentuk usaha untuk memperoleh kebugaran tubuh dan derajat kesehatan. Olahraga ini dapat digunakan sebagai pembentuk kepribadian dan watak bangsa. Dan

menjadi salah satu cabang olahraga yang cukup di gemari di lingkup masyarakat dan mahasiswa anggota pencinta alam, terutama mahasiswa anggota pencinta alam Universitas Nusantara PGRI Kediri Panjat Tebing di lingkup anggota pencinta alam Kediri berkembang sangat pesat di bagi menjadi beberapa titik.

Olahraga Panjat Tebing merupakan, olahraga yang mempunyai kesulitan tinggi dan dan penuh tantangan sehingga saat memanjat orang tersebut harus memiliki fisik yang kuat, pematangan teknik untuk dapat menetapkan posisi tubuh tepat agar tidak terjatuh, kemampuan strategi agar tidak salah mengambil poin yang mengakibatkan kesulitan memanjat lebih tinggi dan berfikir untuk mengambil keputusan cepat guna lebih memperkecil waktu tempuh. Pada kategori rintisan (menurut Dadang Sukandar 2016), pemanjat harus pandai membaca jalur untuk dapat mencapai puncak tertinggi tebing. Pada kategori kecepatan (*speed*) pemanjatan dilakukan secara *top rop*, dengan tali sudah dikaitkan di top agar pemanjat sudah berada pada posisi aman, jadi apabila pemanjat terjatuh tali sudah dikaitkan di top sebagai pengaman utama.

Dalam olahraga Panjat Tebing anggota dituntut untuk memiliki fisik teknik, taktik serta mental yang baik. Seperti cabang olahraga lainnya, panjat tebing merupakan cabang olahraga yang memerlukan fisik yang baik, setara dengan olahraga olahraga lain. Di Mapala sendiri Panjat Tebing sangat di gemari di beberapa mahasiswa anggota pencinta alam di

Kediri khususnya mahasiswa anggota pencinta alam dibawah naungan Universitas Nusantara PGRI Kediri, sering menjadi tuan rumah saat di laksanakan lomba panjat antar Mapala. Selain di Mapala olahraga panjat tebing sudah menjadi salah satu penyumbang medali terbanyak di Indonesia sendiri melalui para atlet pilihan.

Dalam Panjat Tebing adalah kategori tercepat yaitu *speed track*. Awal mulainya Federasi Panjat Tebing Indonesia (FTPI) sendiri di dirikan 21 april 1988 yang sebelumnya Federasi Gunung dan Panjat Tebing Indonesia (FPTGI) yang di ketuai oleh Hari Suliztiato, sebagai salah satu cabang eksebisi dalam Pekan Olahraga Nasional (PON) tahun 1996 di Jakarta dan resmi dan menjadi salah satu cabor yang dipertandingkan dalam event tingkat Nasional juga pada even Regional dan event tournament yang di selenggarakan oleh beberapa instansi–instansi pendidikan antara lain, kejuaraan antara kabupaten, Porkab tingkat regional, pada event Nasional kejuaraan Eiger yang di agendakan 1 tahun sekali, piala koni, Pekan Olahraga Nasional (PON) yang di perlombakan setiap 4 tahun sekali, Panjat Tebing juga sudah di perlombakan diskala Internasional seperti kejuaraan IOXC dan *Sea Games Word Cup*.

Dalam olahraga Panjat Tebing yang tergolong *ekstrim* ini sangat di butuhkan kondisi fisik yang sangat baik, karena aktifitas Panjat Tebing ini melawa gravitasi untuk berpindah ketempat yang lebih tinggi dengan bantuan anggota tubuh sebagai penggerak sekaligus penyeimbang. Maka

bagian tubuh yang paling berperan dalam saat memanjat adalah kedua tangan dan kedua kaki. Tangan di buat pegangan dan kaki mencari pijakan untuk terus naik dengan tetap menjaga keseimbangan untuk naik lebih tinggi, pegangan dan pijakan tidak selamanya tegak lurus, tetapi bervariasi ke kiri dan ke kanan tergantung pada medan yang di panjat.

Dadang Sukandar (2016), berpendapat Faktor kondisi fisik sangat mempengaruhi kualitas prestasi seorang pemanjat, seperti pola makan, istirahat yang kurang, latihan yang kurang teratur serta kemampuan IPTEK pelatih dalam metode melatih fisik anggota. Anggota mempunyai kemampuan fisik baik tentu akan lebih berpeluang untuk berprestasi, agar mengetahui kondisi fisik yang baik atau tidak perlu dilakukannya tes kemampuan fisik, jika kemampuan fisiknya tidak baik akan segera dilakukan langkah langkah perbaikan kondisi fisik menjadi lebih baik.

Untuk meningkatkan prestasi anggota yang harus diperhatikan dalam pembinaan anggota adalah tersedianya sarana dan prasarana, pelatih yang berkualitas, anggota yang sudah mempunyai skil yang mumpuni dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai. Dengan mengetahui kondisi fisik seorang anggota panjat tebing, maka dapat di prediksi kemampuan atlet dalam berprestasi kedepannya. Karena jadwal latihan yang kurang dan sarana dan prasarana yang kurang dengan demikian, porsi latihan yang seharusnya diberikan oleh anggota pada porsinya. Sedangkan keberhasilan, seorang anggota untuk meraih

prestasi dapat di lakukan dengan baik apabila anggota memiliki tingkat kondisi fisik yang baik dan sesuai pada porsi latihan yang cukup. Berdasarkan latar belakang yang di uraikan maka peneliti mempunyai pemikiran untuk meneliti penelitian tentang “ Survei Tingkat Kondisi Fisik Anggota Panjat Tebing Mapala Pelita Tahun 2022”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang di atas maka dapat di identifikasikan beberapa kemungkinan masalah sebagai berikut:

1. Belum di ketahui kondisi fisik para anggota Panjat Tebing Mapala Pelita?
2. Belum di ketahui standar kondisi fisik anggota Panjat Tebing Mapala Pelita?
3. Belum di ketahui porsi latihan untuk membentuk fisik yang baik agar berprestasi ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah maka peneliti membatasi masalah dalam penelitian ini yaitu: Tes kondisi fisik anggota panjat tebing, kekuatan (*Strength*), daya tahan (*Endurance*), kecepatan(*speed*), daya ledak (*power*).

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari penjelasan latar belakang masalah diatas maka dirumuskan masalah dalam penelitian sebagai berikut: Bagaimana Tingkat Kondisi Fisik Anggota Panjat Tebing Mapala Pelita tahun 2022.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian adalah untuk menganalisis “Tingkat Kondisi Fisik Anggota Panjat Tebing Mapala Pelita Tahun 2022”.

F. Kegunaan Penelitian

1. Aspek Teoritis
 - a. Menunjukkan bukti bukti secara Ilmiah tentang kondisi fisik Anggota sehingga dapat wahana pembinaan prestasi olahraga khususnya Panjat Tebing.
2. Aspek Secara Praktik
 - a. Bagi pengurus sebagai catatan kajian dalam menyusun progam latihan yang lebih terstruktur khusunya terkait fisik anggota.
 - b. Bagi Mahasiswa anggota Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas PGRI Kediri, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan dalam melaksanakan penelitian di masa yang akan datang dalam menempuh studinya nanti.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahim, F., & Hariadi, I. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDNTulungrejo 03 Daerah Dataran Tinggi Kecamatan Bumiaji Kota Batu Tahun Pelajaran 2018/2019. *Indonesia Performance Journal*, 2(2), 68-73.
- ANGGRAINI, F. L. *Survey Kondisi Fisik Atlet Putra Puslatda Panjat Tebing Jawa Timur Kategori Speed Track* (Doctoral dissertation, State University of Surabaya).
- Anih, E. (2021). Penerapan pembelajaran jarak jauh untuk meningkatkan pemahaman konsep matematis siswa SMP-IT Alamy Subang. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 5(2), 221-228.
- Firdaus, M., Zawawi, M. A., & Dwijayanti, K. (2020). Menghadapi Pekan Olahraga Nasional tahun 2020: sejauh mana profil kondisi fisik atlet bola tangan Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(3), 821-834.
- Hardiono, B., Nurkadri, N., PRATAMA, B. A., & Putra Laksana, A. A. N. (2019). Pengaruh kekuatan otot dominan dan percaya diri terhadap hasil panjatan atlet panjat tebing. *Pengaruh kekuatan otot dominan dan percaya diri terhadap hasil panjatan atlet panjat tebing*, 6(1), 124-139.
- Hardiyono, B. (2019). Pengaruh Latihan Tiga Gerakan Push Up Terhadap Kemampuan Kekuatan Atlet Porwil Panjat Tebing Sum-Sel. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 18(2), 72-78.

Idris, I., Gandara Permana, S. S., & Nurusholih, S. KAMPANYE TANGGAP
HIPOTERMIA BAGI PENDAKI DI KAWASAN TAMAN NASIONAL
GUNUNG GEDE PANGRANGO CAMPAIGN HYPOTHERMIA

RESPONSE FOR MOUNTAIN HIKERS IN THE NATIONAL PARK OF
MOUNT GEDE PANGRANGO.

Maizan, I. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 12-17.

Mubarok, H., Rahayu, S., & Hidayah, T. (2015). Analisis profil tingkat kesegaran jasmani pemain futsal anker FC tahun 2014. *Journal of Sport Science and Fitness*, 4(3).

Napitupulu, I. M. (2017). *PROFIL KONDISI FISIK ATLET PUTERA PANJAT DINDING GAJAH MADA CLIMBING CLUB KATEGORI SPEED TAHUN 2017* (Doctoral dissertation, UNIMED). Pengaruh kekuatan otot dominan dan percaya diri terhadap hasil panjatan atlet panjat tebing.

Pernando, H. (2014). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Usia 16-19 Tahun.

Piliang, Y. A. (2003). *Hantu-hantu politik dan matinya sosial*. Tiga Serangkai.

Pramukti, T., & Junaidi, S. (2014). Pengaruh latihan ladder drill dan latihan abc run terhadap peningkatan kecepatan pemanjatan jalur speed atlet panjat tebing FPTI Kota Magelang. *Journal of Sport Science and Fitness*, 3(4).

Pramukti, T., & Junaidi, S. (2014). Pengaruh latihan ladder drill dan latihan abc run terhadap peningkatan kecepatan pemanjatan jalur speed atlet panjat tebing FPTI Kota Magelang. *Journal of Sport Science and Fitness*, 3(4).

Rif'an, M. (2007). *Aplikasi Simulator Laboratorium Kendali dengan Delphi*.

Ricardo Publishing and Printing.

Silaban, E. J., & Andri, S. (2018). *Pengaruh motivasi kerja dan kepuasan kerja terhadap komitmen perawat (Kasus rumah sakit ibu dan anak eria bunda pekanbaru)* (Doctoral dissertation, Riau University). Sugiyono, 2013.

Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Sukandar, D. (2006). *Rock Climbing Panduan Praktis Panjat Tebing*. Yogyakarta:

CV Andi Offset.

Rif'an, M. (2007). *Aplikasi Simulator Laboratorium Kendali dengan Delphi*.

Ricardo Publishing and Printing.

Silaban, E. J., & Andri, S. (2018). *Pengaruh motivasi kerja dan kepuasan kerja terhadap komitmen perawat (Kasus rumah sakit ibu dan anak eria bunda pekanbaru)* (Doctoral dissertation, Riau University). Sugiyono, 2013.

Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Sukandar, D. (2006). *Rock Climbing Panduan Praktis Panjat Tebing*. Yogyakarta:

CV Andi Offset.