

**PENGARUH METODE *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP KECEPATAN
PEMANJATAN *WALLCLIMBING* ATLET FEDERASI
PANJAT TEBING INDONESIA (FPTI) DALAM
JALUR SPEED WORD RECORD
KOTA PEKANBARU**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna memperoleh Sarjana Pendidikan
Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*



Diajukan Oleh:

ARRY SAPUTRA
NPM. 166610559

Pembimbing Utama

Raffly Henjilito, M.Pd
NIDN. 1006128801

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU**

2021

PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH METODE *CIRKUIT TRAINING* TERHADAP KECEPATAN PEMANJATAN WALLCLIMBING ATLET FEDERASI PANJAT TEBING INDONESIA (FPTI) DALAM JALUR *SPEED WORD RECORD* KOTA PEKANBARU

Dipersiapkan oleh :

Nama : ARRY SAPUTRA
NPM : 166610559
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)

PEMBIMBING UTAMA

Raffly Henjilito, M.Pd

NIDN. 1006128801

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Leni Apriani, M.Pd

NPK. 15DK1102039

NIDN. 1005048901

Skripsi ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
Wakil Dekan Bidang Akademik

Dr. Sri Amnah, S. Pd, M.Si

NIP. 197010071998 032002

NIDN. 0007107005

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : ARRY SAPUTRA
NPM : 166610559
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Pengaruh Metode *Circuit Training* Terhadap Kecepatan Pemanjatan Wallclimbing Atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Dalam Jalur *Speed Word Record* Kota Pekanbaru

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama

Raffly Henjilito, M.Pd

NIDN. 1006128801

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau

Leni Apriani, M.Pd

NPK. 15DK1102039

NIDN. 1005048901

SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di bawah ini :

Nama : ARRY SAPUTRA
NPM : 166610559
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

“Pengaruh Metode *Cirkuit Training* Terhadap Kecepatan Pemanjatan Wallclimbing Atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Dalam Jalur *Speed Word Record* Kota Pekanbaru”

Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama

Raffly Henjilito, M.Pd

NIDN. 1006128801

ABSTRAK

ARRY SAPUTRA, 2021. Pengaruh Metode *Circuit Training* Terhadap Kecepatan Pemanjatan *Wallclimbing* Atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Dalam Jalur *Speed Word Record* Kota Pekanbaru.

Masalah dalam penelitian ini adalah kurang terlatihnya otot lengan atlet. Hal ini terlihat saat latihan dimana gerakan lengan kurang baik sehingga kecepatan untuk memanjat kurang sempurna. Gerakan lengan seharusnya saling berkaitan dengan dan terintegrasi dengan baik sehingga waktu yang ditempuh oleh pemanjat lebih cepat, teknik dalam pemanjatan jalur *speed* juga belum dapat dikuasai dengan baik dan sempurna. Gerakan-gerakan tangan, kaki dan juga pandangan yang seharusnya dilakukan oleh pemanjat masih sering tidak dilakukan sehingga hasilnya kurang maksimal dan Kurang terorganisasinya latihan pada atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) kota Pekanbaru saat latihan yang hanya berlatih secara individual tanpa program latihan yang jelas sehingga hasil yang diinginkan kurang tercapai secara maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode *circuit training* terhadap kecepatan pemanjatan *wallclimbing* atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Dalam Jalur *Speed Word Record* Kota Pekanbaru.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen yang dilakukan di Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Dalam Jalur *Speed Word Record* Kota Pekanbaru dengan jumlah sampel 6 orang. Pengukuran data dilakukan dengan tes panjat tebing pada awal sebelum perlakuan dan setelah perlakuan. Sedangkan teknik analisis data dengan uji t.

Pengolahan data menggunakan statistik, uji t diperoleh $t_{hitung} = 7.01$ sedangkan $t_{tabel} = 2.132$. Dengan demikian $t_{hitung} = 7.01 > t_{tabel} = 2.132$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Metode *Circuit Training* Terhadap Kecepatan Pemanjatan *Wallclimbing* Atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Dalam Jalur *Speed Word Record* Kota Pekanbaru.

Kata kunci: Latihan *Circuit Training*, Kecepatan Pemanjatan *Wallclimbing*

ABSTRACT

ARRY SAPUTRA, 2021. The Effect of the Circuit Training Method on the Speed of Wall Climbing Athletes of the Indonesian Rock Climbing Federation (FPTI) in the Speed Word Record of Pekanbaru City.

The problem in this study is the lack of training in the athlete's arm muscles. This can be seen during training where the arm movement is not good so that the speed for climbing is not perfect. Arm movements should be interrelated and well integrated so that the time taken by climbers is faster, techniques in speed lane climbing have not been mastered properly and perfectly. The movements of the hands, feet and also the views that should be carried out by climbers are still often not done so that the results are less than optimal and the training is not well organized in the Indonesian Rock Climbing Federation (FPTI) athletes in Pekanbaru City when they only practice individually without a clear training program the desired result is not achieved optimally. This study aims to determine the effect of circuit training method on the speed of climbing wallclimbing athletes of the Indonesian *RockClimbing* Federation (FPTI) in the Speed Word Record of Pekanbaru City. This type of research is an experiment conducted in the Indonesian *RockClimbing* Federation (FPTI) in the Speed Word Record Path of Pekanbaru City with a total sample of 6 people. Data measurement was done by using rock climbing test at the beginning before treatment and after treatment. While the data analysis technique used the t test. Processing data using statistics, t test obtained t count = 7.01 while t table = 2.353. Thus tcount = 7.01 > ttable = 2.132, it can be concluded that there is an influence of the Circuit Training Method on the Climbing Speed of Wallclimbing Athletes of the Indonesian *RockClimbing* Federation (FPTI) in the Speed Word Record Path of Pekanbaru City.

Keywords: Circuit Training, Wall Climbing Speed

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : ARRY SAPUTRA

NPM : 166610559

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Pembimbing Utama : Raffly Henjilito, M. Pd

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Judul Skripsi : Pengaruh Metode *Circuit Training* Terhadap Kecepatan Pemanjatan Wallclimbing Atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Dalam Jalur *Speed Word Record* Kota Pekanbaru

Tanggal	Berita Bimbingan	Pembimbing Utama

Pekanbaru, Maret 2021
Wakil Dekan Bidang Akademik

Dra. Hj. Tity Hastuti, M.Pd

NIP. 195911091987032002

NIDN. 0011095901

SURAT PERNYATAAN

Saya Yang Bertanda Tangan Dibawah ini :

Nama : ARRY SAPUTRA
NPM : 166610559
Agama : Islam
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Judul Skripsi : **Pengaruh Metode *Circuit Training* Terhadap Kecepatan Pemanjatan Wallclimbing Atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Dalam Jalur *Speed Word Record* Kota Pekanbaru**

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi tidak melakukan plagiat
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri yang dibimbing oleh Dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, Maret 2021
Mahasiswa yang menyatakan

ARRY SAPUTRA
NPM. 166610559

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini, dengan judul “**Pengaruh Metode Cirkuit Training Terhadap Kecepatan Pemanjatan Wallclimbing Atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Dalam Jalur Speed Word Record Kota Pekanbaru**”. Penulisan Skripsi ini merupakan salah satu langkah awal dalam melakukan penelitian sebagai syarat untuk gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penulisan Skripsi ini yaitu:

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
2. Raffly Henjilito, M. Pd sebagai pembimbing utama dan merangkap selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
3. Leni Apriani M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau merangkap
4. Bapak/ Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin Ilmu kepada peneliti selama peneliti belajar di Universitas Islam Riau.
5. Kedua orang tua tercinta yang telah banyak memberikan dukungan baik secara materil maupun spiritual.

Penulis sangat mengharapkan agar Skripsi ini dapat diterima dan dapat dilanjutkan untuk diteliti lebih lanjut. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang akan membantu pada pelaksanaan penelitian ini. Semoga segala bantuan yang akan diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin ya Robbal Alamin.

Pekanbaru, Maret 2021

Penulis



DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	7
1. Hakikat Latihan.....	7
a. Pengertian latihan	7
b. Tujuan Latihan.....	9
c. Latihan <i>Circuit training</i>	10
2. Hakikat <i>Wallclimbing</i>	13
a. Penegertian <i>Wallclimbing</i>	13
b. Kelas dalam Panjat Tebing Buatan.....	14
c. Kategori Kompetisi <i>Speed / Kecepatan</i>	15
B. Kerangka Berpikir.....	16
C. Hipotesis Penelitian.....	16

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian 17

B. Populasi dan Sampel..... 17

 1. Populasi 17

 2. Sampel 18

C. Definisi Operasional 18

D. Pengembangan Instrumen 19

E. Teknik Pengumpulan Data..... 20

F. Teknik Analisa Data 21

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian 23

B. Analisa Data 26

C. Pembahasan..... 27

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 30

B. Saran 30

DAFTAR PUSTAKA 31

DAFTAR LAMPIRAN 32

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma kecepatan panjat tebing kategori Speed.....	20
2. Distribusi Frekuensi Pree test Frekuensi Pada Atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Dalam Jalur <i>Speed Word Record</i> Kota Pekanbaru.....	24
3. Distribusi Frekuensi Post Test Frekuensi Hasil Tes Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Dalam Jalur <i>Speed Word Record</i> Kota Pekanbaru.....	25
4. Peningkatan Kecepatan Pemanjatan <i>Wallclimbing</i> pada Atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Dalam Jalur <i>Speed Word Record</i> Kota Pekanbaru.....	26

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Contoh Latihan Metode <i>Sirkuit Training</i> Panjat Tebing.....	12



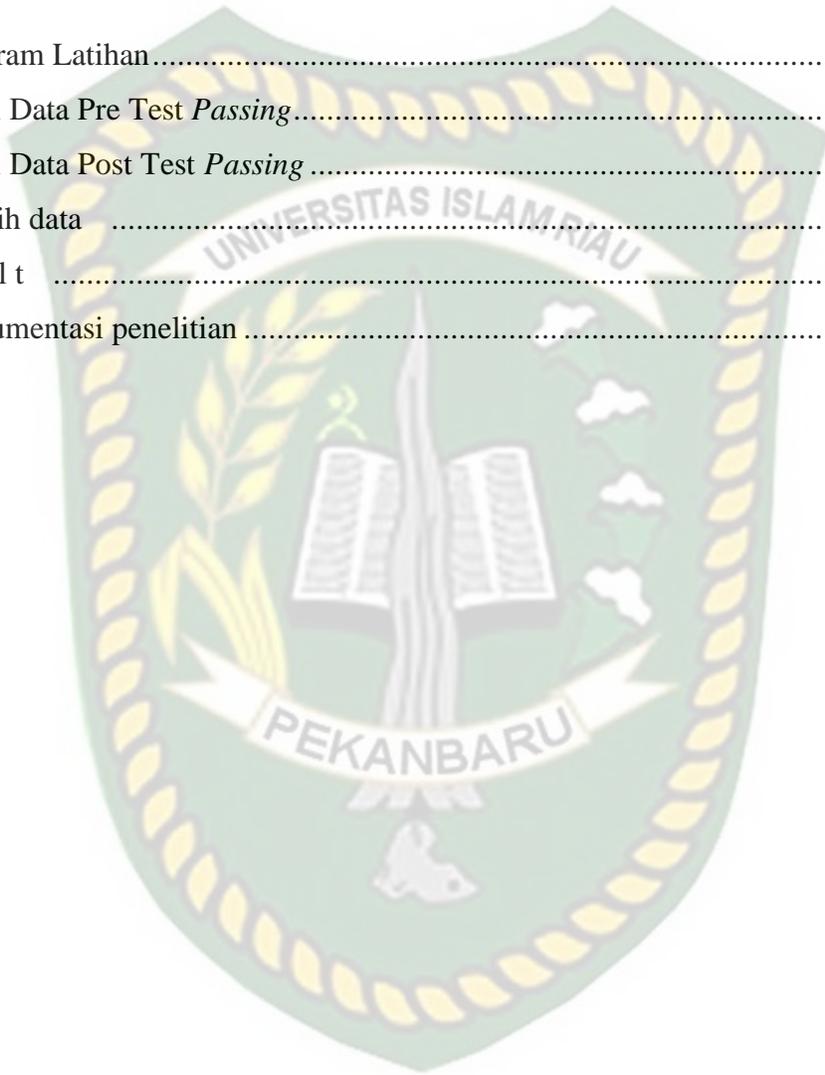
DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Histogram Pree Test Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Dalam Jalur <i>Speed</i> <i>Word Record</i> Kota Pekanbaru.....	24
2. Diagram Post Test Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Dalam Jalur <i>Speed</i> <i>Word Record</i> Kota Pekanbaru.....	25



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	32
2. Hasil Data Pre Test <i>Passing</i>	39
3. Hasil Data Post Test <i>Passing</i>	41
4. Selisih data	43
5. Tabel t	45
6. Dokumentasi penelitian	46



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga saat ini termasuk salah satu kebutuhan pokok yang perlu mendapat perhatian setiap individu manusia, karena olahraga merupakan aktifitas fisik manusia dalam upaya pembentukan manusia seutuhnya yang sehat jasmani dan rohani serta memiliki mental yang baik. Aktifitas olahraga dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, yang terpenting adalah konsekuensi dari olahraga itu sendiri yang mampu memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat.

Pemerintah memberikan dukungan terhadap olahraga dengan merumuskan dalam undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional dalam Pasal 1 ayat 3 yang berbunyi: “olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Panjat tebing mulai dikenal di Indonesia sekitar tahun 1960, dan di Indonesia olahraga panjat tebing telah cukup memasyarakat dan berkembang pesat. Hal ini terbukti dengan adanya banyak agenda kegiatan ekspedisi panjat tebing maupun kompetisi panjat tebing buatan yang dilakukan oleh organisasi pecinta alam atau perkumpulan pemanajat baik tingkat daerah maupun nasional. Olahraga panjat tebing buatan (*Wallclimbing*) telah menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan pada Pekan Olahraga Nasional (PON).

Memanjat tebing merupakan aktivitas atau olahraga alam bebas yang memiliki tingkat bahaya yang tinggi, oleh karena itu dalam memanjat dibutuhkan sekali kemampuan fisik, teknik dan peralatan. Adapun teknik dasar dalam pemanjatan tebing adalah keseimbangan, pegangan dan pijakan.

Berdasarkan ketegorisasi kegiatan tersebut, panjat tebing kemudian berkembang menjadi dua jenis kegiatan yang berbeda yaitu *rock climbing* (panjat tebing alam), dan *Wallclimbing* (panjat dinding atau panjat tebing buatan). Yang membedakan kedua jenis kegiatan ini hanya media panjat yang digunakan. Kalau *Rock climbing* media panjatnya adalah tebing cadas atau tebing bebatuan asli yang memang terdapat di alam bebas yang bukan hasil rekayasa manusia. Sementara *Wallclimbing* yang menggunakan media panjat hasil rekayasa manusia berupa papan panjat yang biasanya terdiri dari susunan papan *plywood*, *fibreglass*, atau bebatuan tiruan dari campuran semen dan *gips* atau bahan khusus tertentu. Walaupun kategori kegiatannya berbeda, namun esensi dasar teknik dan alat-alat bantu yang digunakan dalam dua kegiatan ini adalah nyaris sama, bedanya hanya di *skill* dan teknik uniknya.

Wallclimbing merupakan panjat tebing buatan atau panjat dinding yang merupakan hasil rekayasa atau hasil buatan manusia, maka dalam *Wallclimbing* ini sang *climber* terpaksa harus memanfaatkan rute pemanjatan yang dirancang sesuai keinginan sendiri. *Wallclimbing* terbagi menjadi beberapa bagian yang diantaranya,

1) Pemanjatan jalur panjang (*lead*)

Dalam pemanjatan jalur *Lead*. Pemanjat diberikan waktu 6 menit untuk mencapai target yang ditentukan oleh juri dan pemanjat hanya memiliki satu kali kesempatan untuk manjat.

2) Pemanjatan jalur Pendek (*Boulder*)

Dalam pemanjatan ini, pemanjat diberikan waktu 4 menit untuk mencapai top atau target yang ditentukan. Pemanjat bebas melakukan pemanjatan berkali kali sampai waktu yang ditentukan (4 menit) habis.

3) Pemanjatan jalur cepat (*Speed*)

Jalur speed adalah jalur yang sangat mengutamakan kecepatan pada saat pemanjatan, dimana atlet dituntut berkonsentrasi tinggi dan menembuskan jalur dalam waktu sesingkat singkatnya.

Salah satu faktor yang mempengaruhi dalam latihan adalah latihan *circuit training*, dikarenakan program latihan yang dirancang untuk meningkatkan kekuatan otot dan *Power Endurance* otot. Untuk itu maka dalam penyusunan program, perlu ditekankan terhadap pengaruh fisiologis yang dihasilkan sebagaimana tujuan latihan yang akan dicapai.

Setelah diadakan pengenalan di Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) kota Pekanbaru, dapat dilihat bahwa disana sangat dibutuhkannya faktor-faktor penunjang seperti kekuatan otot lengan. Kekuatan otot lengan sangat dibutuhkan dalam pemanjatan jalur *Speed Word Record* supaya mencapai target dengan cepat.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di *Wallclimbing* atlet Federasi Panjat tebing Indonesia (FPTI) kota Pekanbaru saat latihan masih

terdapat kelemahan, diantaranya adalah kurang terlatihnya otot lengan atlet. Hal ini terlihat saat latihan dimana gerakan lengan kurang baik sehingga kecepatan untuk memanjat kurang sempurna. Gerakan lengan seharusnya saling berkaitan dengan dan terintegrasi dengan baik sehingga waktu yang ditempuh oleh pemanjat lebih cepat.

Teknik dalam pemanjatan jalur *speed* juga belum dapat dikuasai dengan baik dan sempurna. Gerakan-gerakan tangan, kaki dan juga pandangan yang seharusnya dilakukan oleh pemanjat masih sering tidak dilakukan sehingga hasilnya kurang maksimal.

Kurang terorganisasinya latihan pada atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) kota Pekanbaru saat latihan yang hanya berlatih secara individual tanpa program latihan yang jelas sehingga hasil yang diinginkan kurang tercapai secara maksimal

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul ” Pengaruh Metode *Cirkuit Training* Terhadap Kecepatan Pemanjatan *Wallclimbing* Atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Dalam Jalur *Speed Word Record* Kota Pekanbaru”.

B. Identifikasi Masalah

Sebagai mana telah dijelaskan dalam latar belakang di atas, maka penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kurang terlatihnya otot lengan atlet. Hal ini terlihat saat latihan dimana gerakan lengan kurang baik sehingga kecepatan untuk memanjat kurang sempurna.

2. Gerakan lengan seharusnya saling berkaitan dengan dan terintegrasi dengan baik sehingga waktu yang ditempuh oleh pemanjat lebih cepat.
3. Teknik dalam pemanjatan jalur *speed* juga belum dapat dikuasai dengan baik dan sempurna.
4. Gerakan-gerakan tangan, kaki dan juga pandangan yang seharusnya dilakukan oleh pemanjat masih sering tidak dilakukan sehingga hasilnya kurang maksimal.
5. Kurang terorganisasinya latihan pada altet Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) kota Pekanbaru saat latihan yang hanya berlatih secara individual tanpa program latihan yang jelas sehingga hasil yang diinginkan kurang tercapai secara maksimal.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan idenfikasi masalah yang penulis uraikan di atas serta terbatasnya kemampuan penulis dalam segi tenaga, dana dan waktu, maka penulis membatasi masalah dalam penelitian ini pada: Pengaruh Metode *Circuit training* Terhadap Kecepatan Dalam Pemanjatan *Wallclimbing* Atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Dalam Jalur *Speed Word Record* Kota Pekanbaru.

D. Perumusan Masalah

Karena banyak dan luasnya masalah, maka peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana Pengaruh Metode *cirkuit tarining* Terhadap Kecepatan Pemanjatan *Wallclimbing* Atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Dalam Jalur *Speed Word Record* Kota Pekanbaru.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan di atas yang telah diuraikan, tujuan penelitian yang hendak dicapai adalah untuk mengetahui Pengaruh Metode *circuit taining* Terhadap Kecepatan Pemanjatan *Wallclimbing* Atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Dalam Jalur *Speed Word Record* Kota Pekanbaru.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai berikut :

1. Pengetahuan bagi atlet yang latihan secara individual untuk dapat meningkatkan kecepatan dalam pemanjatan.
2. Jurusan, sebagai bahan perbandingan dan masukan bagi peneliti selanjutnya.
3. Meningkatkan prestasi terutama dibidang olahraga khususnya Panjat Tebing.
4. Sebagai masukan untuk para pembaca khususnya MAPALA (Mahasiswa Pecinta Alam) dan jurusan Penjaskesrek Universitas Islam Riau
5. Bagi pelatih untuk sumber informasi dan referensi dalam pengembangan latihan yang baik.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Latihan merupakan kegiatan yang dilakukan berulang-ulang secara sistematis dan beraturan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik. Latihan juga merupakan suatu bentuk kegiatan yang dilakukan berulang-ulang oleh setiap atlet untuk mencapai hasil yang maksimal agar bisa mencapai prestasi setinggi mungkin. Latihan juga diartikan sebagai suatu proses sistematis yang dilakukan dalam jangka waktu panjang, proses sistematis dari berlatih untuk menyempurnakan kualitas atlet.

Menurut Bompa dalam Nugroho (1994: 3), "latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas. Menurut pendapat Fox (1993: 693) bahwa latihan adalah suatu program latihan fisik untuk mengembangkan seorang atlet dalam menghadapi pertandingan penting. Peningkatan kemampuan ketrampilan dan kapasitas energi diperhatikan sama".

Menurut Dinata dalam Zulya, dkk (2005:5) "Latihan merupakan proses yang berulang dan meningkat guna meningkatkan potensi dalam rangka mencapai prestasi yang maksimum". Atlet mengikuti program latihan

jangka panjang untuk meningkatkan kondisi jiwa dan raga untuk berkompetisi dalam sebuah penampilan

Sedangkan menurut Sajoto dalam Hasana (1995:8) ” mengemukakan latihan sebagai berikut : satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa dalam peningkatan kondisi fisik seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun di sana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang di butuhkan tersebut”.

Menurut Mylsidayu (2015:46) “ Yang mangatakan bahwa latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Idealnya”.Di dalam melakukan latihan terdapat manfaat yang dapat dirasakan oleh tubuh seperti tubuh yang menjadi lebih bugar selain latihan juga meningkatkan skill seseorang untuk menjadi pribadi yang lebih ahli dibidangnya

Komponen latihan adalah faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kualitas (mutu) suatu latihan.Oleh karena itu komponen latihan merupakan kunci keberhasilan bagi pelatih dalam menyusun program dan menentukan beban latihan, sehingga sebagai patokan yang ikut menentukan tercapai tujuan dan sasaran latihan.

Secara bertahap dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan suatu aktivitas fisik yang sangat penting dalam

meningkatkan suatu keberhasilan dan meningkatkan sistem organisme tubuh atau organisme otot-otot untuk mencapai suatu hasil yang maksimal saat pertandingan.

b. Tujuan Latihan

Tujuan latihan adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai itu ada 4 aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu (a) latihan fisik (b) latihan teknik (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental.

a. Latihan Fisik (*physical training*)

Latihan fisik adalah latihan yang bertujuan meningkatkan kondisi fisik, yaitu faktor yang sangat berpengaruh dalam pencapaian prestasi. Beberapa komponen fisik yang perlu di perhatikan untuk di kembangkan adalah, daya tahan *cardiovascular*, daya tahan kekuatan, kekuatan, kelentukan, kecepatan, stamina, kelincahan, *power*.

b. Latihan Tehnik (*technical training*)

Latihan tehnik adalah latihan untuk mempermahir gerakan atau tehnik-tehnik dalam suatu cabang olahraga seperti misalnya, menendang, melempar lembing, menangkap bola, membendung smash, dan sebagainya. Latihan tehnik ini juga mengembangkan biomotorik dan pengembangan *neuromuscular*.

c. Latihan Taktik (*tactical training*)

Latihan taktik bertujuan untuk menumbuhkan perkembangan *interpretive* atau daya tafsir pada atlet ketika melakukan kegiatan olahraga.

Yang di latih dalam taktik adalah pola-pola dalam cabang olahraga, strategi, taktik dalam bertahan dan menyerang, sehingga lawan tidak akan mudah mengacaukan pertahanan dengan bentuk serangan atau pertahanan yang tidak dikenal.

d. **Latihan Mental (*psychologi training*)**

Latihan mental adalah latihan yang mengutamakan sikap dalam bermain. Latihan mental sama pentingnya dengan ketiga aspek diatas. Sebab betapa sempurnanya pun perkembangan fisik serta dengan taktik atlet, apabila mentalnya tidak turut berkembang maka prestasi tinggi tidak akan diraih. Latihan mental adalah latihan yang banyak menekankan pada perkembangan kedewasaan (*maturitas*) serta emosional atlet, seperti semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi terutama bila berada dalam keadaan stress, *fairplay*, percaya diri, kejujuran, kerja sama, serta sikap positif lainnya.

c. **Latihan *Circuit training***

Sistem latihan ini sejak di perkenalkan oleh Morgan dan Adamson pada tahun 1953 di University Of Leeds di Inggris (Wilmore: 1977), menjadi semakin populer dan diakui oleh banyak pelatih. Ahli-ahli pendidikan jasmani, dan atlet sebagai suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serempak *fitness* keseluruhan dari tubuh. Yaitu komponen-komponen *power*, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, mobolitas, dan komponen-komponen fisik lainnya.

Menurut Syafruddin (1994:123), “Sirkuit *training* dapat memperbaiki kondisi secara umum, dan disamping itu juga dapat memperbaiki prestasi secara

khusus”. Dengan demikian berarti kita dapat menyusun “sirkuit kekuatan dan sirkuit daya tahan”. Karakteristik-karakteristik perbedaan dilakukan sama seperti dalam bagian-bagian yang relevan.

Menurut Irawadi (2011:18) ” Menyebutkan bahwa metode latihan *circuit* (*circuit training methode*) adalah suatu bentuk latihan yang menggunakan pos-pos, dimana pada setiap pos dilakukan suatu bentuk kegiatan latihan yang berbeda-beda”. Latihan ini merupakan suatu rangkaian. Dimana setelah selesai pada suatu pos, maka pindah ke pos berikutnya. Perpindahan dari pos ke pos dilakukan secara berurut, dan diselingi oleh waktu istirahat. Latihan biasanya dilakukan dengan beberapa kali pengulangan (set) dan dari set ke set berikutnya juga diberikan waktu istirahat, waktu istirahat antar set lebih lama daripada waktu istirahat antar pos.

Menurut E.L. fox dalam Satria, Haris (2018:39), ”Program latihan *Circuit training* dilakukan dengan 6-15 stasiun tempat latihan. Satu latihan dalam satu stasiun diselesaikan dalam 30 detik. Satu sirkuit diselesaikan antara 5 sampai 20 menit, dengan waktu istirahat tiap stasiun adalah 15-20 detik.

Menurut Soekarman dalam Nugroho (1987: 70), ” latihan sirkuit adalah suatu program latihan yang dikombinasikan dari beberapa item-item latihan yang tujuannya dalam melakukan suatu latihan tidak akan membosankan dan lebih efisien. Latihan sirkuit akan tercakup latihan untuk: 1) Kekuatan otot, 2) Ketahanan otot, 3) Kelentukan, 4) Kelincahan, 5) Keseimbangan, dan 6) Ketahanan jantung paru”.

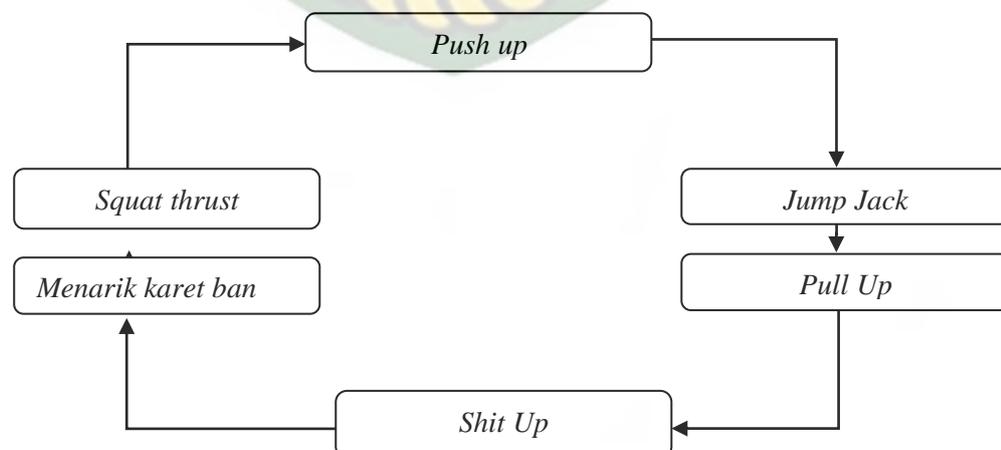
Dari pendapat diatas bahwa seorang atlet akan dapat memperkembang kekuatannya, daya tahannya, kelincahannya, total fitnesnya dengan jalan:

- a. Melakukan sebanyak mungkin pekerjaan dalam jangka waktu tertentu, atau.
- b. Melakukan suatu jumlah pekerjaan atau latihan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Pelaksanaan *circuit training* adalah sebagai berikut:

Dalam suatu daerah atau area tertentu di tentukan beberapa pos atau stasions, misalnya 6 pos. di setiap pos atlet di haruskan melakukan. Suatu bentuk latihan tertentu.Latihan-latihannya biasanya berbentuk latihan kondisi fisik seperti untuk kekuatan, kecepatan, *aglity*, daya tahan, dan sebagainya. Sebagai contoh bentuk-bentuk latihan di setiap pos berturut-turut adalah; *push up, Jump Jack,full up,shit up, menarik karet ban dan squad thrust*.

Apabila di laksanakan dengan betul-betul, setelah satu *circuit* denyut nadi bisa mencapai 160-180 denyut permenit, yang berarti atlet telah berlatih secara intensif dan mencapai *trainingzonenya*.



Gambar 1. Contoh Latihan Metode Sirkuit Training Panjat Tebing.

2. Hakikat *Wallclimbing*

a. Penegertian *Wallclimbing*

Kemunculan olahraga panajt dinding tak bisa dilepaskan dari perkembangan panjat tebing dialam terbuka. Kegiatan ini merupakan salah satu cabang mendaki gunung. Di Indonesia, perkembangan panjat tebing mulai disebarluaskan dari Gladian Pecinta Alam pada 1975 di Tebing Citatah, Padalarang, Jawa Barat. Pada salah satu acara pertemuan, para pecinta ala mini mangajarkan teknik panjat dan turun tebing.

Menurut Darsono (2008:18) “Pada dasarnya panjat tebing adalah suatu teknik memanjat tebing batu dengan memanfaatkan cacat bebatuan yang berupa tonjolan, rekahan, atau cekungan dengan tanpa alat bantu”. Dari pendapat diatas dapat diartikan bahwa panjat tebing adalah olahraga alam yang hanya menggunakan alat atau media dari celah batu dinding untuk dipanjat.

Panjat tebing adalah menaiki atau memanjat tebing yang memanfaatkan celah atau benjolan yang dapat digunakan sebagai pegangan dan pijakan dalam suatu pemanjatan guna menambah ketinggian (Sekolah Panjat Tebing Sumatra Hanger, 2007:3)

Panjat tebing itu merupakan olahraga yang membutuhkan kemampuan fisik. Mental serta teknik. *Wallclimbing* adalah panjat tebing buatan atau panjat dinding yang merupakan hasil rekayasa manusia. Adatiga teknik dasar dalam pemanjatan, yaitu : 1). Keseimbangan (*balance*)

,2). pijakan, 3). Pegangan. Ketiga teknik tersebut tak lupa pula di dorong oleh kondisi fisik dan mental.

b. Kelas dalam Panjat Tebing Buatan

Terdapat tiga jenis di dalam jalur pemanjatan tebing buatan, diantaranya:

1) Pemanjatan Jalur *Lead*(Jalur Panjang)

Dalam pemanjatan jalur *lead*, pemanjat diberikan waktu 6 menit untuk mencapai *top* atau target yang ditentukan.

2) Pemanjatan Jalur *Boulder* (jalur pendek)

Dalam pemanjatan ini, pemanjatan diberikan waktu 4 menit untuk mencapai *top* atau target yang ditentukan. Pemanjat bebas melakukan pemanjatan berkali-kali sampai waktu yang ditentukan (4 menit) habis.

3) Pemanjatan Jalur *Speed* (jalur cepat)

Jalur *speed* adalah jalur yang sangat mengutamakan kecepatan pada saat pemanjatan, dimana atlet dituntut berkonsentrasi tinggi dan menembuskan jalur dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Tujuan utama dalam pemanjatan tingkat kecepatan bukanlah keberhasilan mencapai puncak jalur, melainkan mencapai puncak secepat mungkin. Dalam jalur *speed* terdapat beberapa nomor yang dipertandingkan yaitu:

- 1) *Speed Track*
- 2) *Speed Klasik*
- 3) *Speed Word Record*

c. Kategori Kompetisi *Speed* / Kecepatan

Kategori kompetisi kecepatan merupakan salah satu kategori yang dikompetisikan dalam suatu kejuaraan panjat dinding baik tingkat daerah, tingkat nasional dan tingkat internasional. Dalam kompetisi kecepatan atlet panjat dinding harus menyelesaikan pemanjatan dengan jalur yang telah dibuat oleh pembuat jalur dan telah dilakukan demonstrasi pemanjatan oleh pembuat jalur. Semua kompetisi kecepatan menggunakan *top rope*. Waktu yang ditempuh dalam satu pemanjatan akan menentukan posisi atlet panjat tebing dalam satu babak dalam suatu kompetisi.

Menurut Mylsidayu (2015:114), '' *Speed* (kecepatan) merupakan salah satu komponen dasar-dasar biomotor yang sangat penting yang dibutuhkan dalam setiap cabang olahraga. Setiap aktivitas olahraga yang bersifat permainan, perlombaan, maupun pertandingan selalu memerlukan komponen-komponen *speed*. Pada umumnya latihan *speed* dilakukan setelah atlet dilatih *endurance* dan *strength*, sebab latihan ini harus memiliki landasan (pondasi) aerobik yang memadai, dilanjutkan dengan latihan kemampuan ambang rangsang anaerobik, dan kemampuan anaerobik yang baik, baru dilatih *speed* ''.

Menurut Syafruddin (2011:88),'' Kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat (Bompa & Haff,2009:315). Disisi lain, Jonat/Krempel (1981) dan Martin (1997) mengemukakan bahwa kecepatan dapat diartikan dari dua sudut pandang yaitu secara fisiologis (ilmu fisiologi) dan secara fisikalis (ilmu fisika)''.

B. Kerangka Berpikir

Latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas.

Wallclimbing lebih dikenal sebagai olahraga panjat tebing alam yang moderen, karna media yang digunakan merupakan hasil rekayasa manusia. Teknik pemanjaatan meupakan suatu tindakan yang diperlukan agar seseorang dapat memanjat sebaik mungkin. Tindakan tersebut adalah baik dilakukan dengan tangan ataupun kaki, dan teknik pemanjatan ini bertujuan agar para pemanjat dapat melakukan pemanjatan dengan berbagai gerakan dan dapat melakukan gerakan sebaik mungkin sehingga dapat menghasilkan waktu yang cepat saat melakukan pemanjatan. Pada dasarnya panjat tebing adalah suatu teknik memanjat tebing batu dengan memanfaatkan cacat bebatuan yang berupa tonjolan, rekahan, atau cekungan dengan tanpa alat bantu". Dari pendapat diatas dapat diartikan bahwa panjat tebing adalah olahraga alam yang hanya menggunakan alat atau media dari celah batu dinding untuk dipanjat.

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan suatu pernyataan yang penting kedudukannya didalam penelitian. Berdasarkan dari yang dikemukakan diatas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : “ Terdapat pengaruh metode latihan *circuit training* terhadap kecepatan dalam pemanjatan *Wallclimbing* atlet FPTI Pekanbaru dalam jalur *Speed Word Record*.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Adapun jenis penelitian yang digunakan adalah *eksperiment*. Menurut Sugiyono (2008:7),'' Penelitian dengan pendekatan eksperimen adalah suatu penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel yang lain dalam kondisi yang terkontrol secara ketat. Desain dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttestdesign*, dimana menurut Sugiyono (2008: 83) dalam desain ini terdapat pretest, sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.Desain ini dapat digambarkan seperti berikut.

$O_1 \times O_2$

O1 = Nilai Pretest

O2 = Nilai Posttest

Sumber : Sugiyono (2008: 83)

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2008: 90) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Jadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Federasi panjat tebing Indonesia (FPTI) Kota Pekanbaru yang berjumlah 6 orang Putra.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2008: 91) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi tersebut, dan penelitian tidak mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang di pelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul *representatif* (mewakili). Tetapi Populasi ini adalah peserta lebih banyak pria maka yang menjadi sampel dari penelitian ini adalah seluruh atlet panjat tebing Putra yang berjumlah 6 orang.

C. Definisi Operasional

Untuk menghindari salah pengertian tentang istilah yang digunakan dalam judul proposal ini maka penulis akan menjelaskan istilah tersebut sebagai berikut :

1. Pengaruh daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak kepercayaan dan perbuatan seseorang.
2. *Circuit training* adalah suatu program latihan yang dibuat untuk meningkatkan kekuatan otot. Dalam program ini, terdapat beberapa stasiun atau pos kebugaran jasmani.
3. *Wallclimbing* adalah panjat tebing buatan atau panjat dinding yang merupakan hasil atau buatan manusia

4. *Speed Word Record* adalah suatu kategori yang dipertandingkan dalam panjat tebing dengan adu kecepatan antara dua pemanjat pada jalur atau point yang telah dibuat atau ada.

D. Pengembangan Instrumen

Menurut Arikunto (2010:203) adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah.

Berdasarkan data yang diperlukan dalam penelitian ini merupakan data primer, maka pengambilan data dilakukan dengan cara melaksanakan tes yaitu tes jalur *Speed Word Record* dalam buku Federasi Panjta Tebing Indonesia 2010. Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Tujuan :

Untuk mengetahui tingkat kecepatan pemanjatan *Wallclimbing* dalam jalur *Speed* dan dapat digunakan untuk mengukur atau mengelompokan tingkat kecepatannya, sehingga mempunyai dasar dalam pemberian nilai pendidikan olahraga *Wallclimbing* dalam jalur *Speed Word Record*.

2. Peralatan :

- *Harness*
- Tali *carmantel*
- *Figure of eight*
- *Carrabiner*
- *Magnesium*

- Sepatu
 - *Stopwatch*
 - *Point/wall/papan panjat*
 - *Hanger* (tempat penyangkutan *runner*)
 - *Chalk bag* (tas magnesium)
3. Pelaksanaan Pemanjatan *Wallclimbing* dalam jalur *speed* :
- a) Setelah pemanjat dipanggil gilirannya masuk ke *wall* (arena panjat) yang akan dipanjat.
 - b) Pemanjat harus memegang *point* yang akan dipanjat didekat *start*.
 - c) Setelah lintasan berisi pemanjat, maka starter memberi aba-aba "meniup pluit" para pemanjat memulai memanjat secepat mungkin.

Tabel 1 : Norma kecepatan panjat tebing kategori Speed

No	Nilai Putra	Keterangan
1	<7"	BAIK SEKALI
2	8"- 10"	BAIK
3	11"- 13"	SEDANG/CUKUP
4	14"- 16"	KURANG
5	>17"	KURANG SEKALI

Sumber : Drs. Djoko Pekik Irianto, M.Kes.

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah pekerjaan yang sangat penting dalam penelitian, di mana pengumpulan data yang dilakukan harus maksimal dan ahrus ditangani dengan serius agar diperoleh hasil yang sesuai dengan kegunaanya. Untuk menunjukkan hasil penelitian yang diinginkan, maka digunakan beberapa teknik pengumpulan data yaitu :

1) Observasi

Adalah pengamatan langsung kelapangan yang dilakukan terhadap objek penelitian untuk mencari data secara langsung. Lokasi penelitian ini adalah *wall* panjat tebing UR Panam, Pekanbaru.

2) Teknik Perpustakaan

Teknik ini digunakan untuk mendapatkan informasi tentang kutipan-kutipan dan teori-teori dari para ahli yang berhubungan dengan masalah yang diteliti agar dapat digunakan sebagai landasan dalam penelitian ini.

3) Tes dan Pengukuran

Tes yang dilakukan untuk mengambil data peneliti bahkan untuk mengetahui pengaruh hasil Pemanjatan dengan melakukan *Pree-test* dan *Post-test* kecepatan pemanjatan.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah cara untuk mencari dan menata secara sistematis catatan hasil dari penelitian. Data yang diperoleh melalui lembar pengamatan maupun tes tendangan sabit kemudian dianalisis. Analisis data yang dilakukan adalah uji “t” Uji signifikansi “t”, yaitu untuk mengetahui uji signifikan perbedaan antara variable X dan variable Y yaitu antara metode *circuit training* terhadap kecepatan pemanjatan atlet FPTI Pekanbaru.

Teknik analisis data dalam penelitian ini digunakan uji “t” yang dikemukakan oleh Arikunto (2006: 86) dengan rumus sebagai berikut.

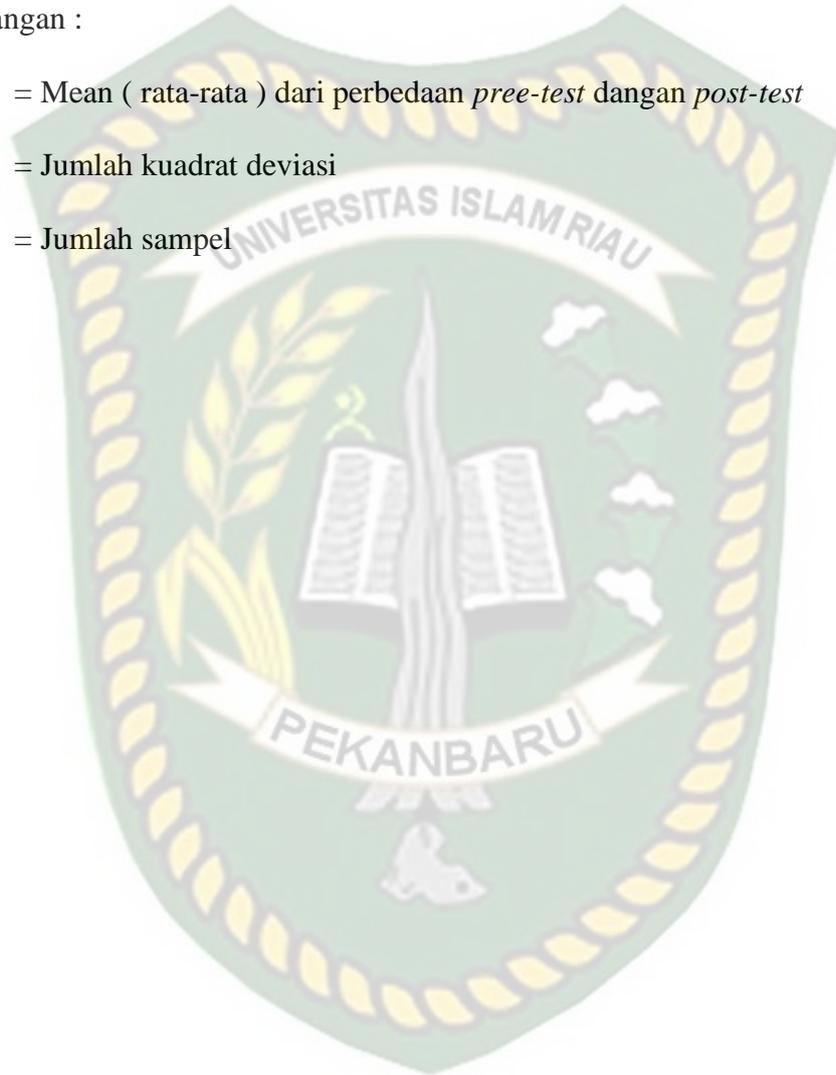
$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{n(n-1)}}}$$

Keterangan :

Md = Mean (rata-rata) dari perbedaan *pree-test* dengan *post-test*

Σ = Jumlah kuadrat deviasi

N = Jumlah sampel



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Pembahasan mengenai penelitian ini yaitu tentang Pengaruh Metode *Circuit Training* Terhadap Kecepatan Pemanjatan *Wallclimbing* Atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Dalam Jalur *Speed Word Record* Kota Pekanbaru. Untuk mendapatkan Kecepatan Pemanjatan *Wallclimbing* dilakukan tes dengan menggunakan Tes Kecepatan Pemanjatan *Wallclimbing*. Tes dilakukan dengan pre test dan post test.

A. Deskripsi Data Penelitian

Variabel-variabel yang ada dalam penelitian ini latihan *circuit training* dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan Kecepatan Pemanjatan *Wallclimbing* pada Atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Dalam Jalur *Speed Word Record* Kota Pekanbaru dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat. Untuk hasil data yang diperoleh setelah melakukan penelitian dapat dilihat pada uraian berikut ini.

1. **Data Pree Test Kecepatan Pemanjatan *Wallclimbing* Pada Atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Dalam Jalur *Speed Word Record* Kota Pekanbaru**

Berdasarkan hasil pengambilan data Kecepatan Pemanjatan *Wallclimbing* dari 5 sampel didapat hasil data Kecepatan Pemanjatan *Wallclimbing*. Kemudian data tersebut di distribusikan pada lima kelas dengan panjang kelas sebanyak 4. Pada kelas pertama dengan rentang nilai 12.63-17.79 terdapat frekuensi sebanyak 4 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 66.67%, pada kelas kedua dengan rentang nilai 17.80-22.97 tidak ada, pada kelas ketiga rentang 22.98-28.14

terdapat frekuensi sebanyak 1 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 16.67% dan pada kelas keempat dengan rentang nilai 28.15-33.32 terdapat frekuensi sebanyak 1 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 16.67%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pree test Frekuensi Pada Atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Dalam Jalur *Speed Word Record* Kota Pekanbaru

No	NILAI	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	12.63-17.79	4	66.67%
2	17.80-22.97	0	0.00%
3	22.98-28.14	1	16.67%
4	28.15-33.32	1	16.67%
Jumlah		6	100%

Data Olahan 2021



Grafik 1. Histogram Pree Test Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Dalam Jalur *Speed Word Record* Kota Pekanbaru

2. Data Hasil Post Test Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Dalam Jalur *Speed Word Record* Kota Pekanbaru

Dari hasil tes pengukuran posttest yaitu tes kecepatan pemanjatan *wallclimbing* dari 5 sampel. Selanjutnya data tersebut di distribusikan pada empat kelas dengan nilai kelas sebanyak 4.82. Pada kelas pertama dengan rentang interval 10.27-15.08 terdapat frekuensi sebanyak 4 orang dengan frekuensi relatif

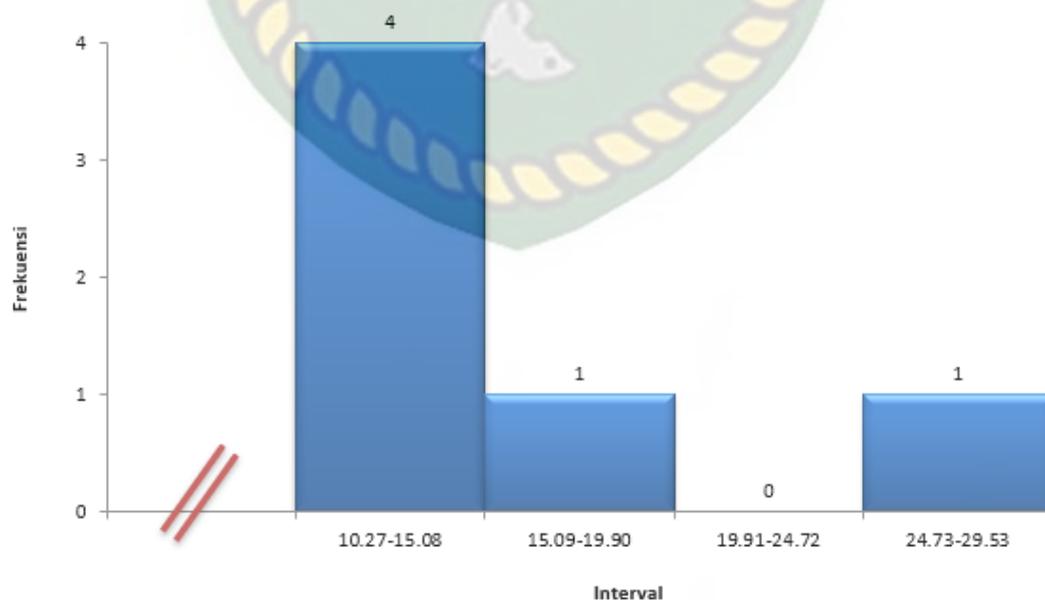
sebanyak 66.67 %, pada kelas kedua dengan rentang interval 15.09-19.90 terdapat frekuensi sebanyak 1 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 16.67%, pada kelas ketiga dengan interval 19.91-24.72 tidak ada, pada kelas keempat dengan interval 24.73-29.53 terdapat 1 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 16.67 % untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Post Test Frekuensi Hasil Tes Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Dalam Jalur *Speed Word Record* Kota Pekanbaru

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	10.27-15.08	4	66.67%
2	15.09-19.90	1	16.67%
3	19.91-24.72	0	0.00%
4	24.73-29.53	1	16.67%
Jumlah		6	100%

Data Olahan 2021

Kemudian data dari tabel di atas juga dapat digambarkan melalui diagram berikut ini:



Grafik 2. Diagram Post Test Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Dalam Jalur *Speed Word Record* Kota Pekanbaru

B. Analisa Data

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis. Yang menjadi variabel X adalah latihan *circuit training* dan yang menjadi variabel Y adalah Kecepatan Pemanjatan *Wallclimbing*. Berdasarkan analisis data Kecepatan Pemanjatan *Wallclimbing* pada Atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Dalam Jalur *Speed Word Record* Kota Pekanbaru didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 4. Peningkatan Kecepatan Pemanjatan *Wallclimbing* pada Atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Dalam Jalur *Speed Word Record* Kota Pekanbaru

Tes	Mean	t-hitung	t-tabel	Keterangan
Pretest	18.45	7.01	2.132	Berpengaruh
Postest	14.89			

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa rata-rata kecepatan pemanjatan *wallclimbing* siswa menjadi lebih baik setelah pemberian program latihan *circuit training* dibandingkan dengan sebelum diterapkannya program latihan *circuit training*. Adanya peningkatan hasil latihan menunjukkan bahwa metode latihan *circuit training* juga efektif untuk meningkatkan kecepatan pemanjatan *wallclimbing* pada Atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) dalam jalur *speed word record* Kota Pekanbaru.

Dalam melakukan uji hipotesis kita menggunakan rumus uji t, dimana berdasarkan perhitungan nilai t didapatkan $t_{hitung} = 7.01$. kemudian dibandingkan dengan nilai t pada tabel distribusi nilai t di buku statistik. Dari tabel t di ketahui bahwa nilai $t_{tabel} = 2.132$, ini berarti bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Dengan demikian maka hipotesis di terima dan terdapat pengaruh latihan *circuit training* terhadap kemampuan kecepatan pemanjatan *wallclimbing* dengan peningkatan

kemampuan sebesar 19,31%.

C. Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa latihan *circuit training* dapat mempengaruhi hasil kecepatan pemanjatan *wallclimbing* yang dilakukan pada Atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) dalam jalur *speed word record* Kota Pekanbaru.

Adapun pengertian latihan (*training*) olahraga dalam Ambarukmi (2007:1) menurut beberapa ahli adalah sebagai berikut:

1. Proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi keterampilan dan kesiapan olahragawan.
2. Program pengembangan atlet untuk bertanding, berupa peningkatan keterampilan dan kapasitas.
3. Proses yang sistematis untuk meningkatkan kebugaran atlet sesuai cabang olahraga yang dipilih.

Dengan demikian tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui Pengaruh Metode Cirkuit Training Terhadap Kecepatan Pemanjatan *Wallclimbing* Atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Dalam Jalur *Speed Word Record* Kota Pekanbaru.

Menurut Irawadi (2011:18)” Menyebutkan bahwa metode latihan *circuit* (*circuit training methode*) adalah suatu bentuk latihan yang menggunakan pos-pos, dimana pada setiap pos dilakukan suatu bentuk kegiatan latihan yang berbeda-beda”. Latihan ini merupakan suatu rangkaian. Dimana setelah selesai

pada suatu pos, maka pindah ke pos berikutnya. Perpindahan dari pos ke pos dilakukan secara berurutan, dan diselingi oleh waktu istirahat. Latihan biasanya dilakukan dengan beberapa kali pengulangan (set) dan dari set ke set berikutnya juga diberikan waktu istirahat, waktu istirahat antar set lebih lama daripada waktu istirahat antar pos.

Sedangkan Menurut Darsono (2008:18) “Pada dasarnya panjat tebing adalah suatu teknik memanjat tebing batu dengan memanfaatkan cacat bebatuan yang berupa tonjolan, rekahan, atau cekungan dengan tanpa alat bantu”. Dari pendapat diatas dapat diartikan bahwa panjat tebing adalah olahraga alam yang hanya menggunakan alat atau media dari celah batu dinding untuk dipanjat.

Untuk mengetahui peningkatan hasil latihan yang telah dilakukan dapat dihitung dengan cara: rata-rata (*mean*) *post test* dikurang rata-rata (*mean*) *pre test* dibagi rata-rata *pre test* dikali seratus persen didapat hasil 19,30%. Sebagaimana dapat dilihat di bawah ini:

$$\begin{aligned}
 \text{Peningkatan} &= \frac{\text{Pretest} - \text{Posttest}}{\text{Pretest}} \times 100\% \\
 &= \frac{18.45 - 14.89}{18.45} \times 100\% \\
 &= \frac{3.56}{18.45} \times 100\% \\
 &= 0.1930 \times 100\%
 \end{aligned}$$

= 19.30 %

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa di samping latihan *circuit training* keterampilan kecepatan pemanjatan *walleclimbing*, juga di pengaruhi oleh kelenturan dan koordinasi yang baik.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisa data dapat diambil kesimpulan terdapat pengaruh latihan *circuit training* terhadap kecepatan pemanjatan *wallclimbing* atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Dalam Jalur *Speed Word Record* Kota Pekanbaru dengan peningkatan sebesar 19,31%.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti mengemukakan saran-saran sebagai berikut:

- 1) Diharapkan bagi para atlet agar dapat terus meningkatkan intensitas latihan dengan menggunakan program Latihan *circuit training* hingga terus dapat mencapai Kecepatan Pemanjatan *Wallclimbing* yang terbaik dan tercepat.
- 2) Bagi pelatih untuk terus memberikan latihan yang tepat guna meningkatkan kelemahan-kelemahan unsur fisik yang dimiliki oleh para atlet.
- 3) Bagi para peneliti lain yang hendak meneliti tentang Kecepatan Pemanjatan *Wallclimbing*, diharapkan dapat memakai metode yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S, (2006). *Produsur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Rineka Putra.
- Arikunto, S, (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta : PT Rineka Putra.
- Hasanah, M. (2013). *Pengaruh Latihan Pliometrik Depth Jump Dan Jump To Box Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlet Bolavoli Klub Tugumuda Kota Semarang* (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Iskandar. (2007). *Sekolah Panjat Tebing Sumatera Hanger*. Medan
- Kusumawati, M. (2016). *Pengaruh circuit training terhadap daya tahan atlet futsal SWAP Jakarta dalam Indonesia Futsal League (IFL) 2013*. Jurnal Pendidikan Olah Raga, 3(1), 27-34.
- Lazuardi, F. M. (2018). *Perlindungan Hukum Terhadap Kesejahteraan Atlet Cabang Olahraga Squash Di Jawa Barat Berdasarkan Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional* (Doctoral Dissertation, Fakultas Hukum Unpas).
- Mylsidayu, A. Kurniawan, F. (2015). *Ilmu kepalatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta
- Nugroho, S. (2007). *Pengaruh Latihan Sirkuit (Circuit Training) Terhadap Daya Tahan Aerobik (Vo2 Max) Mahasiswa Pko Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Syafruddin. (1994). *Pengantar Ilmu Melatih*. Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Institut Keguruan Dan Ilmu Dan Pendidikan Padang
- Satria, M. H. (2018). *Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola Universitas Bina Darma*. Jurnal Ilmiah Bina Edukasi, 11(01), 36-48.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga* . Universitas Negeri Padang
- Sugiyono, 2008. *Mtode Penelitian Administrasi*. Bandung :Alfabeta.
- Zulya, A., Ramadi, R., & Wijayanti, N. P. N. *Pengaruh Modifikasi Latihan Double Leg Box Bound Terhadap Explosive Power Otot Tungkai Pada Siswa Kelas X Sma 12 Pekanbaru* (Doctoral Dissertation, Riau University)