

**MODEL LATIHAN TEKNIK PIJAKAN *EDGING* PANJAT  
TEBING PADA ATLET KLUB OLAHRAGA PANJAT TEBING  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**INA OKTAVIANI**

**1601618019**

**Sripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2023**

# MODEL LATIHAN TEKNIK PIJAKAN *EDGING* PANJAT TEBING PADA ATLET KLUB OLAHRAGA PANJAT TEBING UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menciptakan sebuah model latihan teknik pijakan *edging* panjat tebing yang layak dan efektif untuk diterapkan dalam proses latihan panjat tebing oleh atlet dan pelatih baik di klub maupun ekstrakurikuler di sekolah. Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* jenis model ADDIE. Pada uji kelompok kecil terdapat 17 atlet Klub Olahraga Panjat Tebing Universitas Negeri Jakarta. Uji validasi yang digunakan adalah uji justifikasi ahli dengan 3 (tiga) ahli dalam bidang olahraga panjat tebing. Pada uji justifikasi ahli, desain model latihan teknik *edging* dibuat lalu dikembangkan, kemudian dilakukan uji coba hingga akhirnya dikonsultasikan kembali dan dinilai oleh para ahli di bidang olahraga panjat tebing. Peneliti membuat desain produk sebanyak 24 model yang kemudian setelah di uji justifikasi oleh para ahli menjadi 20 model. Penelitian ini menghasilkan sebuah produk baru berupa buku model latihan teknik pijakan *edging* panjat tebing. Berdasarkan hasil penelitian, dapat peneliti simpulkan bahwa penelitian ini menghasilkan sebanyak 20 model latihan baru, yang dikemas dalam bentuk buku model latihan teknik pijakan *edging*, berdasarkan penilaian para ahli terhadap isi rancangan produk yang meliputi nama model, tujuan, langkah pelaksanaan dan gambar serta hasil uji coba di lapangan, maka produk ini dianggap layak. Berdasarkan hasil tes awal dan akhir pemanjatan *boulder* sebelum dan sesudah diimplementasikannya model, didapatkan hasil yang mengalami peningkatan sebesar 25% maka model latihan teknik pijakan *edging* panjat tebing efektif untuk diterapkan dalam proses latihan.

**Kata kunci:** Model Latihan, Teknik Pijakan *Edging*, Panjat Tebing

**ROCK CLIMBING EDGING TECHNIQUE TRAINING MODEL  
FOR ROCK CLIMBING SPORTS CLUB ATHLETES AT  
JAKARTA STATE UNIVERSITY**

**ABSTRACT**

*This research aims to create a model of rock climbing edging technique training that is feasible and effective to be applied in the rock climbing training process by athletes and coaches both in clubs and extracurricular activities at school. This research uses the ADDIE model type Research and Development method. In the small group test there were 17 athletes of the Jakarta State University Rock Climbing Sports Club. The validation test used is an expert justification test with 3 (three) experts in the field of rock climbing sports. In the expert justification test, the design of the edging technique training model was made and then developed, then tested until finally it was consulted again and assessed by experts in the field of rock climbing sports. Researchers made a product design of 24 models which then after being tested for justification by experts became 20 models. This research produces a new product in the form of a rock climbing edging technique training model book. Based on the results of the study, researchers can conclude that this study produced as many as 20 new training models, which were packaged in the form of an edging technique training model book, based on the experts' assessment of the contents of the product design which includes the name of the model, objectives, implementation steps and images as well as the results of field trials, this product is considered feasible. Based on the results of the initial and final tests of boulder climbing before and after the implementation of the model, the results obtained increased by 25%, so the rock climbing edging technique training model is effective to be applied in the training process.*


**Keywords: Training Model, Edging Footing Technique, Rock Climbing**

## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Hartman Nugraha, M.Pd NIP. 197409092003121001		24/1/2024

Pembimbing II Dr. Iwan Setiawan, M.Pd NIP. 197303052009121001		29/1/2024
---	--	-----------

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Andi Hasriadi Hasyim, M.Pd NIP. 198601252020121003	Ketua		24/1/2024

2. Eko Prabowo, M.Pd NIP. 198604172020121012	Sekretaris		24/1/2024
---	------------	---	-----------

3. Hartman Nugraha, M.Pd NIP. 197409092003121001	Anggota		24/1/2024
---	---------	--	-----------

4. Dr. Iwan Setiawan, M.Pd NIP. 197303052009121001	Anggota		29/1/2024
---	---------	--	-----------

5. Prof. Dr. Yusmawati, M.Pd NIP. 196003201982032002	Anggota		29/1/2024
---	---------	--	-----------

**Tanggal Lulus : 11 Januari 2024**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 22 Oktober 2023



Ina Oktaviani  
No. Reg. 1601618019



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ina Oktaviani  
NIM : 1601618019  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan / Pendidikan Jasmani  
Alamat email : ina.oktaviani22@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Model Latihan Teknik Pijakan *Edging* Panjat Tebing Pada Atlet Klub  
Olahraga Panjat Tebing Universitas Negeri Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 30 Januari 2024

Penulis

(Ina Oktaviani)

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. atas berkat rahmat dan karunia-Nya yang telah dilimpahkan sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Skripsi ini adalah salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Strata Satu (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Dengan rasa hormat penulis mengucapkan terima kasih kepada **Dr. Hernawan, SE., M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, **Dr. Iwan Setiawan, M.Pd** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani dan sekaligus dosen pembimbing II, Bapak **Khaeroni M.Pd** selaku Penasihat Akademik, Bapak **Hartman Nugraha, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing I, **Dra. Aryati, M.Pd** selaku Dosen Ahli Panjat Tebing, **Hendra Santosa, S.Pd**, dan **Yanna Ardiyanto** selaku Pelatih Panjat Tebing. Terima kasih penulis ucapkan kepada kedua Orang Tua saya, Bapak **Dede Saepudin** dan Ibu **Oon Honariyah, S.Pd** yang tidak pernah lelah mendo'akan, mendukung dan menuntun saya untuk menjadi pribadi yang lebih baik, dan kepada kakak-kakak dan adik saya yang selalu memberi semangat, terutama kepada kakak ketiga saya, **Suci Wulandari, S.AB.** Serta kepada para atlet Klub Olahraga Panjat Tebing Universitas Negeri Jakarta yang sudah merelakan waktunya untuk hadir dalam penelitian saya, dan teman-teman seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 22 Oktober 2023

## DAFTAR ISI

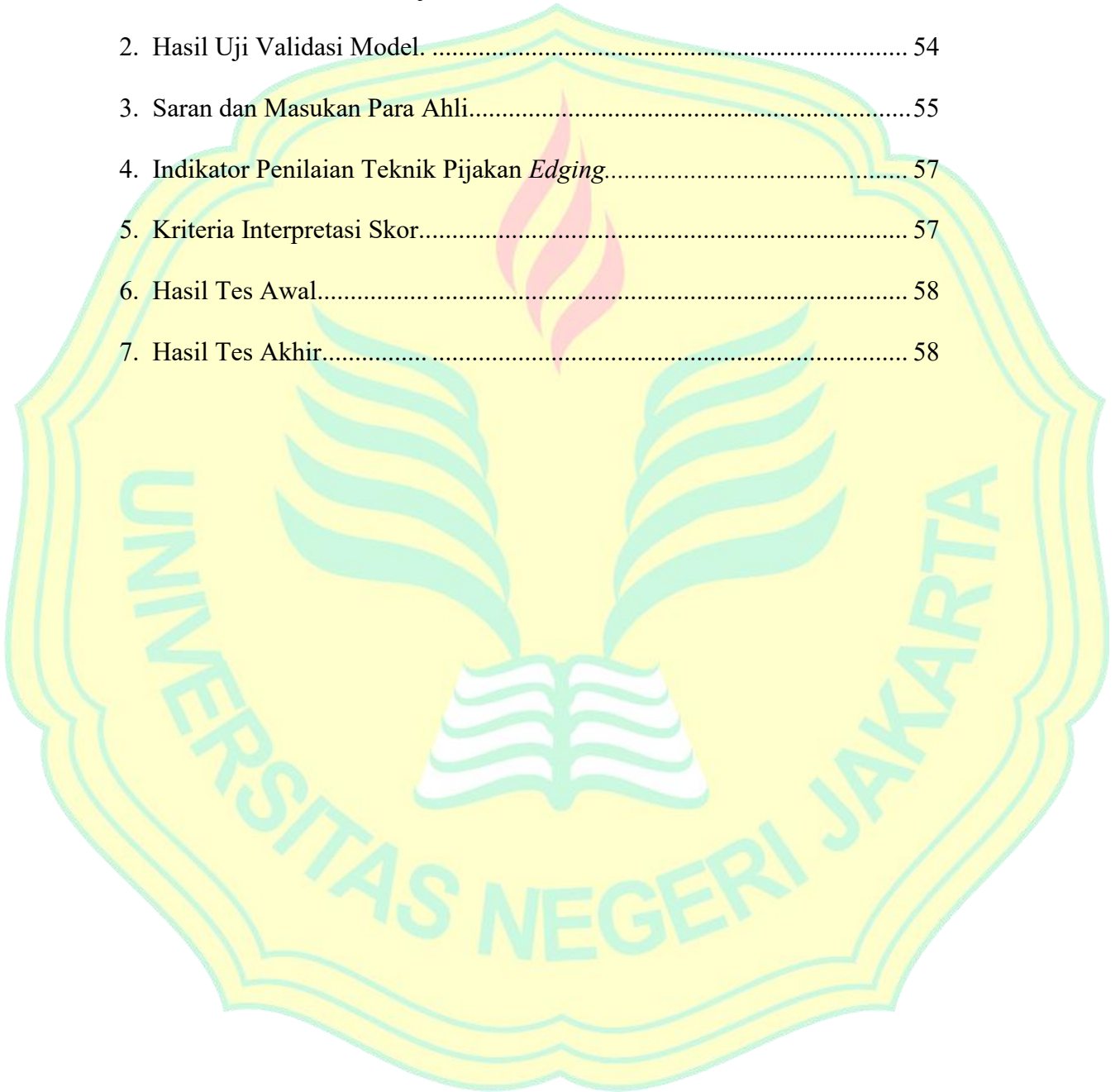
	Halaman
<b>LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN ORISINALITAS.....</b>	<b>iv</b>
<b>SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	3
C. Perumusan Masalah.....	3
D. Kegunaan Hasil Penelitian .....	4
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK.....</b>	<b>5</b>
A. Konsep Pengembangan Model.....	5
B. Konsep Model yang Dikembangkan.....	9
C. Kerangka Teoretik.....	10
D. Rancangan Model.....	24
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>26</b>



A. Tujuan Penelitian.....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	26
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan.....	27
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	27
E. Langkah-langkah Pengembangan Model.....	28
1. Penelitian Pendahuluan.....	28
2. Perencanaan Pengembangan Model.....	28
3. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model.....	30
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>32</b>
A. Hasil Pengembangan Model.....	32
1. Hasil Analisis Kebutuhan.....	32
2. Model Final.....	32
B. Kelayakan Model (Teoretik dan Empiris).....	53
C. Efektivitas Model.....	56
D. Pembahasan .....	60
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>63</b>
A. Kesimpulan.....	63
B. Saran.....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>65</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>67</b>
<b>RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>79</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
1. Nama Para Ahli dalam Uji Justifikasi.....	51
2. Hasil Uji Validasi Model.....	54
3. Saran dan Masukan Para Ahli.....	55
4. Indikator Penilaian Teknik Pijakan <i>Edging</i> .....	57
5. Kriteria Interpretasi Skor.....	57
6. Hasil Tes Awal.....	58
7. Hasil Tes Akhir.....	58



## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
1. Model <i>ADDIE</i> .....	8
2. <i>Sit Harness</i> .....	13
3. Sepatu Panjat.....	13
4. <i>Chalk Bag</i> .....	14
5. <i>Helm Panjat Tebing</i> .....	15
6. Tali <i>Kernmantle</i> .....	15
7. <i>Carabiner</i> .....	16
8. <i>Alat Belay</i> .....	17
9. <i>Hanger</i> .....	17
10. <i>Sling and Quickdraw</i> .....	18
11. <i>Edging</i> .....	20
12. Gerakan Pada Saat <i>Edging</i> .....	21
13. Langkah-Langkah Penggunaan Metode R&D.....	24
14. Konsep Model Teknik Pijakan <i>Edging</i> .....	29
15. Model <i>Vertical Jug</i> .....	33
16. Model <i>Two Feet on One Point Horizontal Jug</i> .....	34
17. Model <i>Cross Horizontal Jug</i> .....	35
18. Model <i>Diagonal Jug</i> .....	36
19. Model <i>Vertical Undercut</i> .....	37
20. Model <i>Two Feet on One Point Horizontal Undercut</i> .....	38
21. Model <i>Cross Horizontal Undercut</i> .....	39
22. Model <i>Diagonal Undercut</i> .....	40
23. Model <i>Vertical Screw</i> .....	41
24. Model <i>Two Feet on One Point Horizontal Screw</i> .....	42
25. Model <i>Cross Horizontal Screw</i> .....	43

26. Model <i>Diagonal Screw</i> .....	44
27. Model <i>Double Edging Crab</i> .....	45
28. Model <i>Single Edging Crab</i> .....	46
29. Model <i>Double Stand Zig-zag</i> .....	47
30. Model <i>Single Stand Zig-zag</i> .....	48
31. Model <i>Double Squat Zig-zag</i> .....	49
32. Model <i>Single Squat Zig-zag</i> .....	50
33. Model <i>Letter “S” Stand Edging</i> .....	51
34. Model <i>Letter “S” Squat Edging</i> .....	52
35. Diagram Perbandingan Hasil Tes Awal dan Tes Akhir.....	60



## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
1. Dokumentasi Penelitian.....	67
2. Surat-surat.....	70
3. Angket Justifikasi Ahli.....	75
4. Instrumen Penilaian.....	78

