

**HUBUNGAN ANTARA KOORDINASI DAN *POWER* TUNGKAI DENGAN
KEMAMPUAN MEMANJAT TEKNIK *DYNO* PADA ATLET PANJAT
TEBING JAKARTA UTARA**





*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

**SARAH RAUDHATUL FARHA
1602617125**

**Skripsi ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2024**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Hartman Nugraha, M.Pd NIP. 197409092003121001		16/7/24
Pembimbing II Dr. Hidayat Humaid, M.Pd NIP. 196302101988031001		24/7/24

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Drs. Endang Darajat, M.KM NIP. 196806041994031002	Ketua		22/7/24
2. Dr. Juriana, S.Psi., M.Si, Psikolog NIP. 197606242005012005	Sekretaris		18/7/24
3. Hartman Nugraha, M.Pd NIP. 197409092003121001	Anggota		16/7/24
4. Dr. Hidayat Humaid, M.Pd NIP. 196302101988031001	Anggota		24/7/24
5. Dr. Bayu Nugraha, M.Pd NIP. 198112182010121002	Anggota		19/7/24

Tanggal Lulus: 8 Juli 2024



Dipindai dengan CamScanner

LEMBAR ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Skripsi ini adalah 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 dipublikasikan orang lain, kecuali tulisan 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 dikemudian hari terdapat penyimpangan 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, 8 Juli 2024
Yang menyatakan



Sarah Raudhatul Farha
NIM. 1602617125



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: 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 : Sarah Raudhatul Farha
NIM : 1602617125
Fakultas/Prodi : Ilmu Olahraga / Pendidikan Keperawatan Olahraga
Alamat email : farhaserehe123@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 :

Hubungan Antara Koordinasi dan *Power* Tungkai Dengan Kemampuan Memanjat Teknik *Dyno* Pada Atlet Panjat Tebing Jakarta Utara

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, 25 Juli 2024

Penulis

(Sarah Raudhatul Farha)

HUBUNGAN ANTARA KOORDINASI DAN *POWER* TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN MEMANJAT TEKNIK *DYNO* PADA ATLET PANJAT TEBING JAKARTA UTARA

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui 1). Hubungan koordinasi mata dan tangan dengan kemampuan memanjat teknik *dyno*, 2). Hubungan *power* tungkai dengan kemampuan memanjat teknik *dyno*, 3). Hubungan koordinasi mata, tangan dan *power* tungkai dengan kemampuan memanjat teknik *dyno*. Pengajuan judul dilakukan pada bulan Februari 2024, serta pengambilan dan pengolahan data dilaksanakan sampai dengan Juni 2024 yang bertempat di area *Wall Climbing* GOR Universitas Negeri Jakarta dan Laboratorium GOR Universitas Negeri Jakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah metode *purposive sampling* dengan studi kuantitatif. Penelitian ini bersifat korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara variabel. Populasi penelitian ini adalah atlet panjat tebing Jakarta Utara yang berjumlah 80 orang dan dengan sampel 21 orang, menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen tes koordinasi mata dan tangan menggunakan alat *light gate/smart speed*. Lalu untuk pengukuran *power* tungkai menggunakan *vertical jump* dan pengukuran hasil teknik *dyno* menggunakan *dyno climbing test*. Hasil dari penelitian ini untuk Variabel X_1 dengan Y didapatkan persamaan regresi $\hat{Y} = 106,8 + 1,157 X_1$. Hasil koefisien korelasi yaitu 0,814, t -hitung 6,097 > t -tabel 1,734. Untuk Variabel X_2 dengan Y didapatkan persamaan regresi $\hat{Y} = 109,9 + 0,842 X_2$. Hasil koefisien korelasi yaitu 0,713, t -hitung 4,428 > t -tabel 1,734. Untuk variabel X_1 dan X_2 dengan Y didapatkan persamaan regresi $\hat{Y} = 0,858 + 0,885 X_1 + 71,325 X_2$. Hasil koefisien korelasi yaitu 0,857, t -hitung 24,95 > t -hitung 0,367. Untuk hasil sumbangan variabel X_1 terhadap Y sebesar 66,2%, hasil sumbangan variabel X_2 terhadap Y sebesar 50,8%. Hasil sumbangan variabel X_1 dan X_2 terhadap Y sebesar 73,4%.

Kata Kunci : Koordinasi, Power Tungkai, Teknik *Dyno*

THE RELATIONSHIP BETWEEN COORDINATION AND POWER LEGS TO THE ABILITY TO CLIMB DYNO'S TECHNIQUE ON NORTH JAKARTA ROCK CLIMBING ATHLETES

ABSTRACT

The purpose of this study is to find out 1). The relationship between eye and hand coordination with the ability to climb dyno techniques, 2). The relationship between limb power and dyno technique climbing ability, 3). The relationship between eye, hand and limb power coordination with the ability to climb dyno techniques. The submission of the title will be carried out in February 2024, and data collection and processing will be carried out until June 2024 which is located in the Wall Climbing area of the State University of Jakarta and the Jakarta State University GOR Laboratory. The research method used is the purposive sampling method with quantitative studies. This research is correlational, namely to find out how much the relationship between variables is. The population of this study is 80 North Jakarta rock climbing athletes and with a sample of 21 people, using purposive sampling techniques. The eye-hand coordination test instrument uses a light gate/smart speed device. Then for the measurement of limb power using vertical jump and measurement of dyno technique results using dyno climbing test. The results of this study for Variable X_1 with Y obtained the regression equation $\hat{Y} = 106.8 + 1.157 X_1$. The results of the correlation coefficient were 0.814, t -count 6.097 > t -table 1.734. For Variable X_2 with Y , the regression equation $\hat{Y} = 109.9 + 0.842 X_2$ is obtained. The results of the correlation coefficient were 0.713, t -count 4.428 > t -table 1.734. For variables X_1 and X_2 with Y , the regression equation $\hat{Y} = 0.858 + 0.885 X_1 + 71.325 X_2$ is obtained. The results of the correlation coefficient were 0.857, t -count 24.95 > t -count 0.367. For the contribution of variable X_1 to Y is 66.2%, the contribution of variable X_2 to Y is 50.8%. The contribution of variables X_1 and X_2 to Y was 73.4%.

Keywords : *Coordination, limb strength, dyno technique*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan berkat rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk menggapai gelar sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada Bapak **Dr. Hernawan, SE., M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Dr. Tirta Apriyanto, S.Pd, M.Si** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Bapak **Hartman Nugraha, M.Pd** selaku Pembimbing I dan Bapak **Dr. Hidayat Humaid, M.Pd** selaku Pembimbing II yang telah banyak membantu dan telah meluangkan waktu, tenaga serta pikiran dalam membimbing peneliti sehingga akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan, Bapak **Dr. Bayu Nugraha, M.Pd** selaku Penasehat Akademik yang telah membimbing penulis. Seluruh Dosen dan Staff di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Kepada Klub Olahraga Prestasi Panjat Tebing Universitas Negeri Jakarta dan Atlet Panjat Tebing Jakarta Utara yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang penulis perlukan, Kedua orang tua peneliti yang telah memberikan banyak dukungan material maupun moral, Suami serta anak-anakku Ramiel dan Randall yang telah bekerja sama dengan baik sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap Allah SWT membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi ilmu pengetahuan keolahragaan khususnya.

Jakarta, Juli 2024

Sarah Raudhatul Farha



DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II KERANGKA TEORITIK	8
A. Deskripsi Konseptual	8
1. Hakikat Panjat Tebing	8
2. Hakikat Koordinasi	13
3. Hakikat <i>Power</i> Tungkai.....	15
4. Hakikat Teknik <i>Dyno</i>	18
5. Hakikat Atlet Panjat Tebing Pembinaan Kota Jakarta Utara.....	22
B. Kerangka Berpikir	23
C. Hipotesis Penelitian.....	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	25
A. Tujuan Penelitian	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25
C. Metode Penelitian.....	25
D. Populasi dan Sampel.....	26

E. Instrumen Penelitian	27
F. Teknik Pengumpulan Data.....	27
G. Teknik Analisis Data.....	30
BAB III HASIL PENELITIAN.....	35
A. Deskripsi Data.....	35
B. Pengujian Hipotesis.....	39
C. Pembahasan.....	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	43
A. Kesimpulan	43
B. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	57



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Format <i>Test Light Gate/Smart Speed</i>	28
Tabel 3.2. Format Tes <i>Vertical Jump</i>	29
Tabel 3.3. Format <i>Dyno Climbing Test</i>	30
Tabel 3.4. Interpretasi Perhitungan Korelasi	34
Tabel 4.1. Deskripsi Data Penelitian	35
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Dan Tangan (X_1)	35
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Tungkai (X_2).....	36
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Hasil Teknik <i>Dyno</i> (Y).....	38
Tabel 4.5. Uji Keberartian Koefisien Korelasi (X_1) Terhadap (Y).....	39
Tabel 4.6 Uji Keberartian Koefisien Korelasi (X_2) Terhadap (Y).....	40
Tabel 4.7 Uji Keberartian Koefisien Korelasi Ganda.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Papan <i>Lead</i>	11
Gambar 2.2 Papan <i>Boulder</i>	12
Gambar 2.3 Papan <i>Speed</i>	12
Gambar 2.4 Perlengkapan Untuk Memanjat Tebing	13
Gambar 2.5 Praktek Teknik <i>Dyno</i>	21
Gambar 2.6 Atlet Panjat Tebing Jakarta Utara	23
Gambar 3.1 Desain Penelitian	26
Gambar 4.1 Diagram Pie Data Koordinasi Mata & Tangan (X_1).....	36
Gambar 4.2 Diagram Pie <i>Power</i> Tungkai (X_2).....	37
Gambar 4.3 Diagram Pie Teknik <i>Dyno</i> (Y).....	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Data Tes Penelitian	47
Lampiran 2. Perhitungan Deskripsi Data	48
Lampiran 3. Dokumentasi Penelitian	55
Lampiran 4. Surat-Menyurat	59

