

**MODEL LATIHAN PANJAT TEBING BERBASIS
PERMAINAN UNTUK ANAK USIA DINI (6-8 TAHUN)**



PUJI LESTARI

1606822031

**Tesis Yang Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Dalam Mendapatkan Gelar Magister Pendidikan**

**PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2024

MODEL LATIHAN PANJAT TEBING BERBASIS PERMAINAN UNTUK ANAK USIA DINI (6-8 TAHUN)

Puji Lestari

Pendidikan Jasmani, Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia Jl.

Rawamangun Muka Jakarta Timur Indonesia 13220

Pujilestari_1606822031@mhs.unj.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model latihan panjat tebing berbasis permainan untuk anak usia dini (6-8 tahun) dengan metode penelitian R&D (research and development) dari model Borg and Gall. Sampel dalam penelitian ini menggunakan 30 anak usia dini dari berbagai klub yang ada di Jakarta. Jumlah item model terdiri dari 30 item, kemudian model tersebut divalidasi oleh ahli yang kemudian layak untuk diterapkan. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah tes memanjat. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode statistik (Uji-t) untuk melihat efektifitas dari model latihan panjat tebing berbasis permainan untuk anak usia dini (6-8 tahun). Produk model latihan panjat tebing berbasis permainan untuk anak usia dini (6-8 tahun) ini efektif untuk digunakan dalam latihan panjat tebing untuk anak usia dini (6-8 tahun).

Kata Kunci : *Panjat Tebing, Model Latihan, Permainan*

GAME-BASED ROCK CLIMBING TRAINING MODEL FOR EARLY CHILDHOOD (AGES 6-8)

Puji Lestari

*Pendidikan Jasmani, Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta,
Jakarta, Indonesia Jl.*

Rawamangun Muka Jakarta Timur Indonesia 13220

Pujilestari_1606822031@mhs.unj.ac.id

ABSTRACT

This study aims to develop a game-based rock climbing training model for early childhood (ages 6-8) using the research and development (R&D) method from the Borg and Gall model. The sample in this study consisted of 30 early childhood children from various clubs in Jakarta. The model comprises 30 items, which were subsequently validated by experts and deemed appropriate for implementation. The instrument used in this research was a climbing test. Data analysis employed statistical methods (t-test) to assess the effectiveness of the game-based rock climbing training model for early childhood (ages 6-8). The results indicate that the game-based rock climbing training model for early childhood (ages 6-8) is effective for use in rock climbing training for this age group.

Keywords: Sport Climbing, Training Model, Games

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I

Pembimbing II



Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd.

Tanggal : 22 Juli 2024



Dr. Eka Fitri Novitasari, M.Pd

Tanggal : 22 Juli 2024

Nama

Dr. Hernawan S.E., M.Pd

(Ketua)¹



.....
(Tanda tangan)

23 Juli 2024

.....
(Tanggal)

Dr. Oman U. Subandi, M.Pd.

(Koordinator Prodi)²



.....
(Tanda tangan)

23 Juli 2024

.....
(Tanggal)

Nama : Puji Lestari

No. Registrasi : 1606822031






Tanggal Lulus : 18 Juli 2024

Angkatan : 2022

¹. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta

². Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani

PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN UJIAN TESIS

No.	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Dr. Oman U. Subandi, M.Pd (Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani)		22 Juli 2024
2.	Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar M.Pd. (Pembimbing I)		22 Juli 2024
3.	Dr. Eka Fitri Novitasari, M.Pd. (Pembimbing II)		22 Juli 2024
4.	Prof. Dr. Samsudin, M.Pd. (Penguji)		22 Juli 2024
5.	Dr. Sujarwo, M.Pd (Penguji)		24 Juli 2024

Nama : Puji Lestari

No. Registrasi : 1606822031

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Puji Lestari
NIM : 1606822031
Tempat/Tanggal Lahir : Jakarta, 15 Juni 1990
Program : Magister
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul “ Model Latihan Panjat Tebing Berbasis Permainan Untuk Anak Usia Dini (6-8 tahun)” merupakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari pihak manapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 10 Juli 2024



1606822031

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Puji Lestari
NIM : 1606822031
Jenjang : S2
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Angkatan : 2022
Semester : 120 (Genap)

Dengan ini menyatakan bahwa persetujuan perbaikan tesis/ ujian tesis untuk pemberkasan yudisium dan wisuda adalah benar tanda tangan dan sudah mendapatkan persetujuan oleh komisi penguji. Apabila saya melanggar pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi dari Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 5 Agustus 2024
Yang membuat pernyataan,



(Puji Lestari)



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 : Puji Lestari
NIM : 1606822031
Fakultas/Prodi : Pascasarjana / S2 Pendidikan Jasmani
Alamat email : lestari1590@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 Panjat Tebing Berbasis Permainan Untuk Anak Usia Dini (6-8 Tahun)

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, 5 Agustus 2024

Penulis


(Puji Lestari)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Kuasa atas segala limpahan Rahmat, Taufik dan Hidayahnya tesis yang berjudul “Model Latihan Panjat Tebing Berbasis Permainan untuk Anak Usia Dini (6-8 Tahun)” dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Tesis ini disusun sebagai syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Magister Pendidikan di Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta. Dalam penyusunan tesis ini tidak terlepas dari bantuan, masukan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, melalui kesempatan ini, penulis menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Komarudin, M.Si. selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan izin belajar pada Program Studi S2 Program Studi Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.
2. Dr. Hernawan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan arahan agar penulis menyelesaikan tesis ini.
3. Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd. selaku Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan dorongan kepada penulis hingga terselesaikannya penulisan tesis ini.
4. Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I tesis yang telah Ikhlas membimbing dan mengarahkan penulis dengan sabar dan tulus dengan membrikan masukan dan saran untuk kesempurnaan tesis ini.
5. Dr. Eka Fitri Novitasari, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II tesis yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan arahan yang terbaik dalam menyelesaikan tesis ini.
6. Seluruh dosen dan staf prodi S2 Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu pengetahuan baik saat duduk di bangku perkuliahan maupun di luar perkuliahan, sehingga bagi penulis dapat membantu menyelesaikan tesis ini.
7. Rekan- rekan mahasiswa Program Studi Magister Pendidikan Olahraga Jasmani Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2022 yang sama-sama berjuang dalam menyelesaikan studi ini.
8. Keluarga Besar Panjat Tebing Indonesia yang telah membantu dan

memberikan kontribusi yang baik dalam penyelesaian tesis ini. Coach Hendra Basir pelatih timnas panjat tebing yang telah ikhlas meberikan ilmu pengetahuan dan kepelatihan panjat tebing sebagai bekal pengetahuan penulis. Tidak lupa juga untuk Klub Panjat tebing Lestari Climbers, IMS Jakarta, SSC Jakarta, JGC Climbing Club serta KOP Panjat tebing UNJ yang sudah membatu saya dalam penyelesaian tesis ini.

9. Kedua orang tua kandung saya, Bapak Marimin dan Ibu Nuryati tercinta, serta ibu Mujiyati dan bapak Sugiyono yang tiada hentinya mendoakan anaknya, beserta keluarga besar keduanya yang telah mensupport dan mendoakan saya sehingga tesis ini dapat terselesaikan.
10. Suamiku Alfian Hariyadi beserta Putri-putriku tercinta Alesha dan Arsyila yang telah sabar dan tulus mendoakan dan mendorong ibu untuk semangat dalam menyelesaikan tesis ini, terimakasih sekali lagi, I love you.
11. Seluruh pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga proposal tesis ini dapat terselesaikan

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari sempurna dan perlu pendalaman lebih lanjut. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca yang bersifat konstruktif demi kesempurnaan tesis ini. Penulis berharap semoga gagasan pada tesis ini dapat bermanfaat bagi pembaca, atlet, pelatih, dosen, dan mahasiswa serta pecinta olahraga panjat tebing.

Jakarta, Juli 2024

Penulis

Puji Lestari

1606822031

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	5
C. Perumusan Masalah.....	5
D. Tujuan Penelitian.....	5
E. Manfaat Penelitian.....	5
F. <i>State of The Art</i>	6
BAB II KAJIAN TEORITIK	9
A. Konsep Pengembangan Model.....	9
B. Konsep Model Yang Dikembangkan.....	14
C. Kerangka Teoritik.....	17
BAB III METODE PENELITIAN	50
A. Tujuan Penelitian.....	50
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	50
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan.....	51
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	52
E. Langkah-Langkah Pengembangan Model.....	54
F. Instrumen Penelitian.....	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	62
A. Pengembangan Model.....	62
B. Kelayakan Model.....	85
C. Efektivitas Model.....	91

BAB V KESIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN	97
A. Kesimpulan.....	97
B. Implikasi	97
C. Saran	97
DAFTAR PUSTAKA	99



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Langkah-Langkah Penggunaan Metode R & D	14
Gambar 2.2 Bagan Long Term Athlete Development	18
Gambar 2.3 Delapan Tahapan PAJP Panjat Tebing	19
Gambar 2.4 Matriks Pembinaan Atlet	23
Gambar 2.5 Olahraga Panjat Tebing Kategori Lead	30
Gambar 2.6 Olahraga Panjat Tebing Kategori Boulder	30
Gambar 2.7 Olahraga Panjat Tebing kategori <i>Speed World Record</i>	31
Gambar 2.8 Simpul Delapan Ganda	33
Gambar 2.9 Cara Membuat Simpul Delapan Ganda	33
Gambar 2.10 Simpul Delapan Tunggal	33
Gambar 2.11 Simpul Pangkal	33
Gambar 2.12 Simpul Jangkar	34
Gambar 2.13 Simpul Nelayan	34
Gambar 2.14 Simpul Prusik	34
Gambar 2.15 Simpul Kambing	35
Gambar 2.16 Simpul Pita	35
Gambar 2.17 Teknik Pegangan Tangan Panjat Tebing	36
Gambar 2.18 Teknik Pijakan Panjat Tebing	37
Gambar 2.19 Teknik Pijakan <i>Smearing/friction</i> Panjat Tebing	37
Gambar 3.1 Langkah-Langkah Penggunaan Metode R & D	49

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Data Pelatih Panjat Tebing Level II Di Indonesia.....	5
Tabel 1.2 <i>State Of The art</i>	6
Tabel 2.1 Alat-alat utama dalam Panjat Tebing.....	27
Tabel 3.1 30 Jenis Permainan Model Latihan Panjat Tebing Berbasis Permainan Untuk Anak Usia Dini (6-8 tahun).....	56
Tabel 3.2 <i>Expert Judgement</i>	57
Tabel 3.3 Desain Penelitian Uji Efektivitas Model.....	58
Tabel 3.4 Tes Proses Pemanjatan.....	60
Tabel 3.5 Panduan Pengamatan Penilaian Proses Pemanjatan.....	61
Tabel 4.1 Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan di Lapangan.....	64
Tabel 4.2 Deskripsi rancangan Variasi model latihan panjat tebing berbasis permainan untuk anak usia dini (6-8 tahun).....	65
Tabel 4.3 Kesimpulan Uji Ahli (<i>Expert Judgement</i>) Kesimpulan Uji Ahli (<i>Expert Judgement</i>) terhadap model latihan panjat tebing berbasis permainan untuk anak usia dini (6-8 tahun).....	88
Tabel 4.4 Saran dan Masukan Ahli (<i>Expert Judgement</i>).....	89
Tabel 4.5 Hasil Uji Coba Kelompok Kecil.....	91
Tabel 4.6 Jadwal Pertemuan Penelitian.....	94
Tabel 4.7 Data Pretest dan Post test.....	91
Tabel 4.8 Uji Normalitas Hasil Uji Normalitas N-Gain.....	92
Tabel 4.9 Hasil Uji Homogenitas.....	93
Tabel 4.10 Hasil uji perbedaan rata-rata N-Gain.....	93