

**PENGARUH LATIHAN *LAT PULL DOWN* TERHADAP KEMAMPUAN
MEMANJAT TEBING (*WALL CLIMBING*) KATEGORI
LEAD PUTRA ATLET PANJAT TEBING
KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Keolahragaan Dan
Rekreasi Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sains(S1)*



Disusun Oleh :

**EDI SANDRA TANJUNG
1202481 / 2012**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

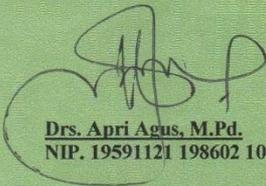
PENGARUH LATIHAN *LAT PULL DOWN* TERHADAP KEMAMPUAN
MEMANJAT TEBING (*WALL CLIMBING*) KATEGORI
LEAD PUTRA ATLET PANJAT TEBING
KOTA PADANG

Nama : **Edi Sandra Tanjung**
Nim/Bp : 1202481/2012
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2016

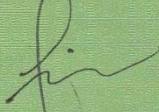
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Drs. Apri Agus, M.Pd.
NIP. 19591121 198602 1006

Pembimbing II



Ridho Bahtra.S.Si.M.Pd.
NIP. 19870502 201404 1001

Mengetahui :
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Welis, SP. M.Kes.
NIP. 19700512 199903 2001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

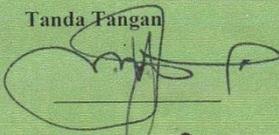
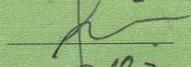
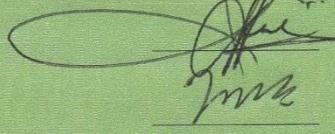
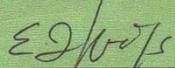
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

PENGARUH LATIHAN *LAT PULL DOWN* TERHADAP KEMAMPUAN
MEMANJAT TEBING (*WALL CLIMBING*) KATEGORI
LEAD PUTRA ATLET PANJAT TEBING
KOTA PADANG

Nama : Edi Sandra Tanjung
NIM : 1202481
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2016

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Apri Agus, M.Pd	
Sekretaris	: Ridho Bahtra, S.Si. M.Pd	
Anggota	: Drs. Rasyidin Kam	
Anggota	: Drs. Zulhilmi	
Anggota	: Endang Sepdanius, S.Si. M.Or	

HALAMAN PERSEMBAHAN



Alhamdulillah dengan mengucapkan segala puji dan syukur ke Hadirat Allah SWT, yang telah membukakan pintu hati dan pikiran manusia, serta memberikan karunia-Nya sehingga pada hari ini, saya telah dapat menyelesaikan perjuangan panjang yang sangat melelahkan ini.

Cahaya masa depan yang sempat memudar, kini tertintasi kembali di hadapan. Keadaan yang memaksa saya untuk terus berlari dan berlari, sebelum nafas yang sesak ini terhenti. Karena hidup adalah sebuah perjalanan panjang yang harus di selesaikan, sampai kita menemukan kata **Finish** pada kehidupan inilah kita masing-masing.

TERUNTUK AYAH DAN IBUNDA TERCINTA

Sembah sujud serta ucapan terima kasih ananda ucapkan kepada ayahanda **HASAN BASRI** dan ibunda tercinta **LANNAMI**, yang telah dengan bersusah payah dan sabar berjuang membesarkan ananda, hingga bisa berdiri tegak, bertopang pada kaki dan punggung ananda sendiri. Ayah yang mengajarkan saya bagaimana mengenal kehidupan, mengajarkan bagaimana memecahkan kerasnya bebatuan. Ibu mengajarkan saya bagaimana cara menghadapi segala ujian dan cobaan dengan penuh rasa sabar dan kasih sayang serta dengan rasa ketikhlasan yang tinggi.

Ayah-Ibu

Kini, anak kalian telah bisa menyelesaikan dan lulus S1 Ilmu Keolahragaan. Terimakasih atas segala perjuangan kalian, Perjuangan yang tidak akan pernah bisa ananda balas, Perjuangan yang tidak akan pernah bisa di nilai dengan sesuatu apapun.

Ayah-Ibu

Izinkan ananda bersimpuh di kaki kalian wahai ayah dan ibu tercinta. Izinkan air mata ananda membersihkan semua kotoran, tanah dan debu yang tersisa, bekas perjuangan kalian. Izinkan air mata ananda menebus segala dosa dan kesalahan ananda selama ini kepada kalian wahai ayah dan ibu tercinta

Kenapa kalian begitu sabar, begitu tegar dan begitu kuat.?

Ayah, maafkan ananda

Ibu, ampunkan ananda

Ananda kerap kali mengecewakan kalian dan belum bisa memberikan yang terbaik untuk kalian berdua.

**UNTUK ADIK-ADIKKU TERKASIH
(FADIL DAN AISYAH)**

hanya satu kata yang bisa abang ucapkan untuk kalian berdua, terimakasih atas semua canda tawanya selama ini, penghilang duka, penghapus kegalauan, pelipur lara di kala hati ini di rundung kegelisahan. maafkan abangdik, mungkin selama ini kasih sayang yang sempat terputus, perhatian yang tak kunjung sampai, karna kita di pisahkan oleh rantauan yang abang tempuh begitu panjang. jadilah anak yang shaleh dan shaleha yang bisa mendoakan kedua orang tua kita, serta membahagiakan mereka.

UNTUK DOSEN PEMBIMBINGKU

Kepada Yang Terhormat Bapak **Drs. Apri Agus, M.Pd** Dan **Ridho Balitra S.Si, M.Pd**, Yang Telah Membimbing Saya Selama Penyelesaian Tugas Akhir Ini. Saya Ucapkan Terima Kasih Atas Ilmu, Nasihat, Cerita Yang Telah Bapak Berikan Pada Saya. Terima Kasih Atas Kesabaran Bapak Selama Masa Bimbingan Saya, Walau Saya Banyak Kekurangan Dan Kelalaian. Semoga Allah SWT membalas semua yang telah Bapak berikan yang menjadi penuntun jalan hidup saya.

SAHABAT DAN TEMAN TEMAN (My Best Friend)

Segelas coklat untuk kalian para sahabat yang selalu menghangatkan hidupku dan memberikan semburan warna di tugas akhir ini. Kalian yang selalu ada (walau tidak sampai akhir) di setiap langkahku Iliam, Nopan Irfan, Anggr, Mayang, Sasra Dan Abang-Abang Uni-Uni Adiak-Adik Keluarga Besar MPALJI UNP Yang Saya Sayangi, Seluruh rekan seperjuangan Fik 2012. Sahabat, Tanpa kalian tugas akhir ini akan seratus kali lebih berat untuk diselesaikan. Terima kasih yang takkan pernah habis untuk kalian yang telah menciptakan sebuah cerita denganku di kota PADANG ini. Cerita tentang **Super hero** yang ada di setiap sudut kampus di kota padang akan selalu terkenang selamanya. Kalian adalah keluarga dan rumah kedua bagiku

UNTUK SEMUANYA

Teruslah berusaha walau sekelilingmu meragukanmu. Teruslah tersenyum karena orang-orang yang kamu sayang menginginkan senyummu. Teruslah bersinar untuk mereka yang ada di kegelapan. Dan percayalah Tuhan tidak akan mengubah nasib kaumnya tanpa usaha kaum itu sendiri. Teruslah melangkah karena orang-orang yang menyanggimu akan selalu menopangmu.

By :Edi Sandra Tanjung S.Si

PERYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa

1. Karya Tulis Saya, Tugas Akhir Berupa Skripsi Dengan Judul “Pengaruh Latihan *Lat Pull Down* Terhadap Kemampuan Memanjat Tebing (*Wall Climbing*) Kategori *Lead* Putra Atlet Panjat Tebing Kota Padang”
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing
3. Di dalam karya tulis ini, terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dan cantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademi berupa pencabutan gelar yang di peroleh karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2016
Yang membuat pernyataan



Edi Santara Tanjung
NIM 1202481/2012

ABSTRAK

Edi Sandra Tanjung (2016) : Pengaruh Latihan *Lat Pull Down* Terhadap Kemampuan Memanjat Tebing (*Wall Climbing*) Kategori *Lead* Putra Atlet Panjat Tebing Kota Padang.

Masalah penelitian adalah rendahnya kemampuan memanjat tebing (*wall climbing*) kategori *lead* putra atlet panjat tebing kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *lat pull down* terhadap kemampuan memanjat tebing (*wall climbing*) kategori *lead* putra atlet panjat tebing kota Padang.

Penelitian ini merupakan eksperimen semu (*quasi exsperimental*). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putra panjat tebing kota Padang yang berjumlah 10 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan tes awal kemampuan memanjat tebing (*wall climbing*) kategori *lead* putra atlet panjat tebing kota Padang dan tes akhir kemampuan memanjat tebing (*wall climbing*) kategori *lead* putra atlet panjat tebing kota Padang. Analisa data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nilai kemampuan memanjat tebing pada *pre test* 29,4 dan *post test* 33,9. Dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan kemampuan memanjat tebing. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan *lat pull down* dapat meningkatkan kemampuan memanjat tebing (*wall climbing*) kategori *lead* atlet panjat tebing kota Padang, dengan perolehan koefisien uji "t" yaitu $t_{hitung} = 5,1 > t_{tabel} = 1,833$

Kata Kunci : Latihan *Lat Pull Down* dan Kemampuan Memanjat Tebing.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi penelitian ini dengan judul **“Pengaruh Latihan *Lat Pull Down* Terhadap Kemampuan Memanjat Tebing (*Wall Climbing*) Kategori *Lead* Putra Atlet Panjat Tebing Kota Padang”**.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sains Olahraga, Strata Satu pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Disamping itu juga untuk mengetahui seberapa jauh Pengaruh Latihan *Lat Pull Down* Terhadap Kemampuan Memanjat Tebing (*Wall Climbing*) Kategori *Lead* Putra Atlet Panjat Tebing Kota Padang. Penulis menyadari dalam penulisan Skripsi penelitian ini masih banyak kekurangan, kesalahan, kejanggalan dan sangat jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak demi perbaikan kedepannya.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Drs. Ganefri, M.Pd, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan untuk membina ilmu di Universitas Negeri Padang pada Fakultas Ilmu Keolahragaan.

2. Bapak Drs. Syafrizal, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah member peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas ini.
3. Ibuk Dr. Wilda Welis, SP. M.kes selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah menyetujui penulisan Skripsi ini.
4. Bapak Drs. Apri Agus, M.Pd sebagai pembimbing I, dan Bapak Ridho Bahtra S,Si.M,Pd selaku pembimbing II yang tanpa lelah dan penuh kesabaran dalam membimbing penulis untuk penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak, Drs. Rasyidin Kam, Bapak Drs. Zuhilmi dan Bapak Endang Sepdanius S.Si M.Or selaku tim penguji seminar Skripsi.
6. Seluruh Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang serta staf yang berada di perpustakaan labor Fakultas Ilmu Keolahragaan dan perpustakaan pusat UNP yang telah memberikan motivasi dan membantu dalam penyelesaian Skripsi ini.
7. Pegawai perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah menyediakan buku-buku yang berkaitan dengan permasalahan yang penulis bahas.
8. Teristimewa buat kedua orang tua tercinta ibunda Launani, ayahhanda Hasan Basri, serta adik Fadil Ihsan dan Siti Aisyah dan saudara-saudara tercinta yang telah memberikan dorongan moril maupun materil.
9. Seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang bapak/ibu dan rekan-rekan berikan menjadi amal sholeh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini belum sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak.

Padang, 5 Agustus 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teoritis	
1. Olahraga Panjat Tebing.....	9
2. Kondisi Fisik	26
3. Otot yang berperan dalam melakukan pemanjatan	31
4. Latihan (<i>Training</i>)	33
5. Prinsip Latihan kekuatan (<i>Strength</i>).....	34
6. Metode Latihan Kekuatan <i>Strength</i>	35
7. Latihan <i>Lat pull Down</i>	36
B. Kerangka Konseptual.....	37
C. Hipotesis	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	39
B. Populasi dan Sampel	39
C. Rancangan Penelitian	41
D. Jenis dan Sumber Data.....	41
E. Definisi Operasional	42
F. Prosedur Penelitian.....	42
G. Prosedur Penelitian	44
H. Instrument Penelitian	45
I. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	48
J. Teknik Analisis Data.....	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	51
B. Penguji Persyaratan Analisis.....	53
C. Penguji Hipotesis	54

D. Pembahasan.....	55
E. Keterbatasan Penelitian.....	57

BAB V HASIL KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	59
B. Saran.....	59

DAFTAR PUSTAKA	60
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	62
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi dan sampel.....	40
2. Distribusi frekuensi hasil <i>pre test</i> kemampuan memanjat tebing sebelum latihan <i>lat pull down</i>	51
3. Distribusi frekuensi hasil <i>post test</i> keterampilan memanjat tebing setelah latihan <i>Lat Pull Down</i>	52
4. Rangkuman uji normalitas sebaran data	53
5. Rangkuman hasil (uji t) kelompok latihan <i>lat pull down</i>	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Wall Climbing</i> (panjat tebing buatan)	13
2. <i>figure of eight knot</i> dan <i>water knot</i>	14
3. <i>Basic Bowline</i> dan <i>Bowline on The Bight</i>	15
4. <i>Single Fisherman's knot</i> dan <i>Double Fisherman's knot</i>	15
5. <i>Speed</i>	20
6. <i>boulder</i>	21
7. <i>Lead</i>	22
8. <i>Open Grip</i>	22
9. <i>Cling Grip</i>	23
10. <i>Under Cling</i>	23
11. <i>Vertical Grip</i>	24
12. <i>Pocket Grip</i>	24
13. <i>Pinch Grip</i>	25
14. <i>Friction, Edging, Heel hooking</i>	26
15. <i>Lat Pull Down</i>	33
16. Latihan <i>Lat Pull Down</i>	37
17. Kerangka Konseptual	38
18. Rancangan Penelitian	41
19. <i>Wall Climbing</i> (jalur grade 5.11).....	46
20. Tali (<i>carmantel</i>)	46
21. <i>Carabiner</i>	46
22. <i>Runner</i>	47
23. Pengaman (<i>harness</i>).....	47

DAFTAR LAMPIRAN

Gambar	Halaman
1. Data penelitian	62
2. Distribusi frekuensi tes awal dan tes akhir kemampuan manjat tebing (<i>wall climbing</i>)	63
3. Analisis uji normalitas sebaran data <i>pre test</i> melalui uji <i>liliefors</i>	64
4. Analisis uji normalitas sebaran data <i>post test</i> melalui uji <i>liliefors</i>	65
5. Pengujian hipotesis	66
6. Daftar nilai kritis 1 untuk uji <i>lilliefors</i>	67
7. Luas dibawah lengkungan normal standar dari 0 ke z	68
8. Dokumentasi	69

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan di bidang olahraga merupakan salah satu aspek penting dibandingkan dengan yang lainnya. Hal ini disadari sepenuhnya bahwa melalui olahraga akan dapat meningkatkan prestasi, kebugaran jasmani, rohani serta pembentukan sikap kepribadian yang serasi dan seimbang di Indonesia. Hal tersebut sesuai dengan hakikat pembangunan manusia seutuhnya dalam membentuk sumber daya manusia yang berkualitas.

Sumber daya manusia yang berkualitas tersebut diantaranya ditandai dengan peningkatan kesehatan jasmani, rohani, berkepribadian yang disiplin, dan sportivitas yang tinggi. Dengan banyaknya kegiatan olahraga tersebut akan dapat mengurangi angka kriminalitas dan menciptakan prestasi yang dapat membawa rasa kebanggaan nasional. Hal ini terbukti dengan melihat banyaknya kegiatan olahraga yang bersifat pembinaan dalam setiap cabang olahraga yang dilakukan di masyarakat, instansi bahkan dunia pendidikan di Indonesia.

Pentingnya pengembangan dan pembinaan di bidang olahraga ini juga tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia No.3 tahun 2005 tentang Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Prestasi pada pasal 27 ayat 4 yang berbunyi "Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi di laksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan

daerah, dan menyelenggarakan secara kompetisi berjenjang dan berkelanjutan”.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai prestasi dalam suatu olahraga, perlu diadakannya pembinaan yang terencana, terarah dan terprogram guna mencapai keberhasilan dalam meraih prestasi suatu cabang olahraga. Faktor yang mempengaruhi prestasi atlet dalam olahraga ada dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Selain itu, terdapat banyak faktor lain yang mempengaruhi seperti menurut pendapat Syafruddin (2012:57) yang menjelaskan bahwa :

Ada dua faktor yang mempengaruhi dalam mencapai prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang timbul dari dalam diri pemain seperti kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Sedangkan faktor eksternal yang datang dari luar diri pemain seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina keluarga, organisasi, iklim, makanan yang bergizi dan banyak lagi yang lainnya.

Berdasarkan pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa dalam upaya meningkatkan prestasi seorang pemain atau atlet setiap cabang olahraga, haruslah mengetahui dan memahami faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi dalam pencapaian prestasi tersebut. Seperti halnya kondisi fisik merupakan faktor paling utama dan sangat berpengaruh dalam mencapai suatu prestasi olahraga. Kemudian didukung dengan kematangan teknik, taktik, dan kesiapan mental seorang atlet. Selain itu, tinggi rendahnya prestasi seorang atlet juga dipengaruhi oleh faktor lain, diantaranya: motivasi, mental, bakat, sarana dan prasarana, program latihan serta pelatih.

Salah satu cabang olahraga prestasi yang diberi pembinaan yaitu olahraga panjat tebing. Olahraga panjat tebing banyak diminati oleh para generasi muda terutama kelompok pencinta alam. Hal ini terlihat dengan banyaknya sarana latihan dan jumlah peserta (atlet) yang mengikuti kegiatan tersebut.

Olahraga panjat tebing memiliki beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap atlet panjat tebing yaitu teknik pegangan dan teknik pijakan. Semakin bagus teknik pegangan dan pijakan yang dimiliki oleh seorang atlet, maka semakin bagus dalam menuntaskan jalur pemanjatan. Olahraga Panjat Tebing juga memiliki beberapa faktor penunjang dalam melakukan pemanjatan yang harus diperhatikan antara lain otot lengan, otot tungkai, otot bahu, otot punggung, otot perut, dan kelenturan. Faktor yang sangat menunjang dalam melakukan pemanjatan tebing (*wall climbing*) itu sendiri adalah otot bahu, otot punggung, dan otot lengan. Faktor tersebut dijadikan hal yang sangat menunjang dalam melakukan pemanjatan tebing karena otot bahu, otot punggung dan otot lengan sangat menentukan seberapa kuatnya seorang atlet mampu menuntaskan jalur pemanjatan dengan maksimal.

Sumatera Barat sudah sering mengadakan dan mengirim atlet Panjat Tebing pada kompetisi-kompetisi untuk mengasah kemampuan atlet. Kompetisi yang dilaksanakan terdiri dari berbagai tingkat, diantaranya tingkat Daerah, Tingkat Nasional, dan Tingkat Internasional. Selain itu kompetisi panjat tebing (*wall climbing*) juga sering diadakan oleh Mapala se-Indonesia.

Namun hasil yang diperoleh atlet Sumatera Barat belum sesuai dengan yang diharapkan. Hal ini dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik, kemampuan, pengetahuan, kesehatan, sarana dan prasarana serta program latihan.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat diketahui bahwa kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang penting dalam olahraga panjat tebing. Artinya, tanpa dukungan kondisi fisik kegiatan panjat tebing tidak dapat dilakukan dengan baik. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Suharto dkk (1995 : 8) yang menyatakan bahwa:

Olahraga panjat tebing adalah aktivitas yang membutuhkan kemampuan fisik untuk memanjat lebih tinggi, kemampuan teknik untuk menempatkan kaki dan tangan pada permukaan tebing, kemampuan taktik untuk mengatur strategi dalam penentuan jalur dan kemampuan berfikir untuk mengambil keputusan yang cepat untuk mencapai tempat yang lebih tinggi.

Kemampuan memanjat tebing (*wall climbing*) merupakan faktor utama yang mempengaruhi keberhasilan atlet dalam memanjat tebing. Pada saat melakukan pemanjatan sering kali atlet tidak mencapai sasaran, hal ini dikarenakan lemahnya kekuatan otot bahu, otot punggung, dan otot lengan atlet, sehingga dalam melakukan pemanjatan tidak bisa menuntaskan jalur dengan baik dan tepat waktu.

Pembinaan olahraga panjat tebing di Sumatra Barat sudah cukup baik dapat dilihat dengan adanya organisasi FPTI (Federsi Panjat Tebing Indonesia) di tingkat Provinsi. Olahraga panjat tebing ini sudah berkembang dan merambat kedaerah-daerah yang ada di Sumatra Barat terutama di daerah kota Padang.

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan di FPTI (Federsi Panjat Tebing Indonesia) kota Padang, kenyataannya atlet panjat tebing kota Padang belum pernah mendapat prestasi yang optimal. Hal ini terlihat dari data perolehan medali pada pekan olahraga Porprov, pada tahun 2010 atlet panjat tebing berhasil memperoleh 2 emas 4 perak dan 3 perunggu, pada tahun 2012 berhasil memperoleh 2 perunggu, dan pada Porprov tahun 2014 hanya memperoleh 1 medali perunggu saja. Berdasarkan hasil wawancara dengan pengurus FPTI (Irdas), dilihat pada saat bertanding, pada saat star sampai pertengahan papan panjat, kecepatan memanjat atlet ini masih stabil lewat dari itu atlet tidak sanggup lagi menuntaskan jalur pemanjatan, bahkan ada juga sebagian atlet yang belum sampai pertengahan tidak sanggup lagi memanjat dan akibatnya atlet tersebut jatuh, latihan yang dilakukan atlet panjat tebing kota Padang tidak terkontrol, ketika seminggu jelang bertanding semua atlit baru dikumpulkan untuk melakukan latihan kemudian tidak teratur saat melakukan latihan dan progtram latihan yang diterapkan tidak sesuai dengan yang dilakukan atlet.

Banyak pelatih yang menggunakan metode latihan beban untuk meningkatkan kekuatan seorang atlet. Secara umum latihan beban mempunyai aplikasi yang sangat luas dalam kegiatan olahraga. Latihan beban merupakan bentuk latihan yang efektif untuk meningkatkan kekuatan, daya ledak dan daya tahan. Menurut Azinu dan Lajewah (2008:4) Bentuk latihan dari latihan beban yaitu “latihan *triceps push-up, bench pres, pec deck (butterfly), lat pull down, seted row, low pully curl, dan seated press*”.

Salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan memanjat adalah latihan *lat pull down*. Karena latihan *lat pull down* merupakan latihan beban yang berguna untuk meningkatkan kekuatan otot-otot yang berperan di dalamnya, pelaksanaan latihan menggunakan beban, untuk meningkatkan kekuatan otot bahu otot punggung dan otot lengan. Hal ini sangat sesuai dengan bentuk pelaksanaan kemampuan memanjat serta komponen-komponen otot yang berperan pada saat melakukan pemanjatan.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti sangat tertarik dan ingin melakukan penelitian pada permasalahan ini, guna untuk mengetahui seberapa jauh Pengaruh Latihan *Lat Pull Down* Terhadap Kemampuan Memanjat Tebing (*Wall Climbing*) Kategori *Lead* Putra Atlet Panjat Tebing Kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, banyak faktor yang diduga dapat mempengaruhi prestasi atlet panjat tebing (*wall climbing*) kategori *lead* putra atlet panjat tebing kota Padang maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Atlet panjat tebing kota Padang tidak maksimal dalam menuntaskan jalur pemanjatan.
2. Masih kurangnya latihan yang dilakukan atlet panjat tebing kota Padang untuk meningkatkan kemampuan memanjat tebing.

3. Latihan *triceps push-up* merupakan bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan memanjat tebing karegori *lead* putra atlet panjat tebing kota Padang.
4. Latihan *pec deck* merupakan bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan memanjat tebing karegori *lead* putra atlet panjat tebing kota Padang.
5. Latihan *seted row* merupakan bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan memanjat tebing karegori *lead* putra atlet panjat tebing kota Padang.
6. Latihan *lat pull down* merupakan bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan memanjat tebing karegori *lead* putra atlet panjat tebing kota Padang.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang tercakup dalam penelitian ini maka peneliti perlu membatasinya agar penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan waktu, biaya dan sasaran yang diinginkan yaitu pengaruh latihan *lat pull down* terhadap kemampuan memanjat tebing (*wall climbing*) kategori *lead* putra atlet panjat tebing kota Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah dan pembatasan masalah, maka dapat di rumuskan masalah yakni : Apakah terdapat pengaruh latihan *lat pull down* terhadap kemampuan memanjat tebing (*wall climbing*) kategori *lead* putra atlet panjat tebing kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah maka ditentukan tujuan penelitian ini dilakukan yakni untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *lat pull down* terhadap kemampuan memanjat tebing (*wall climbing*) kategori *lead* putra atlet panjat tebing kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan yang dirumuskan maka penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

1. Untuk penulis sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada program studi ilmu keolahragaan dan menambah wawasan dalam bidang penelitian dan penyusunan karya tulis ilmiah.
2. Untuk mahasiswa sebagai perbandingan dan bahan masukan untuk penelitian berikutnya.
3. Untuk pelatih panjat tebing sebagai pedoman untuk melatih atlet pada pengaruh *lat pull down* terhadap kemampuan memanjat tebing (*wall climbing*) kategori *lead* putra atlet panjat tebing kota Padang
4. Untuk atlet agar bisa menjadi acuan agar lebih meningkatkan latihan *lat pull down* terhadap kemampuan memanjat tebing (*wall climbing*) kategori *lead* putra atlet panjat tebing kota Padang.
5. Sebagai tambahan referensi perpustakaan FIK UNP.