

Daftar Pustaka

- Bahtiar, A. (2006). Hubungan antara kekuatan lengan, daya ledak tungkai dan kelincahan dengan kecepatan memanjat tebing pada mahasiswa pencinta alam perguruan tinggi se Kota Semarang (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Baláš, J., Panáčková, M., Strejcová, B., Martin, A. J., Cochrane, D. J., Kaláb, M., ... & Draper, N. (2014). The relationship between climbing ability and physiological responses to rock climbing. *The Scientific World Journal*, 2014.
- Bona, Loebis, (2008), *THAB: Teknik Hidup di Alam Terbuka*, (Bandung: Truenorth Indonesia).
- Erliana, M. (2015). Hubungan latihan kekuatan otot lengan melalui pull up terhadap peningkatan speed track atlet federasi panjat tebing indonesia banjarbaru. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 14(1).
- Fathmawati, A., Santoso, T. B., & Ftr, S. S. T. (2019). Perbedaan Hubungan Pemberian Electrical Stimulation dengan Arus Interferensial dan Arus Tens untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Lengan Atas Atlet Panjat Tebing Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) di Kota Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Ferrara, P. F., Becker, J., & Seifert, J. (2020). Advanced Rock Climbers Exhibit Greater Finger Force and Resistance to Fatigue Compared to Novices During Treadwall Climbing. *medRxiv*.

- Gamma, M., Bruce, A., Massey, M., & Cordero, A. (2019). The Relationship Between Rock Climbing and Total Body Strength and Endurance. *The Corinthian*, 19(1), 11.
- Hardiyono, B. (2019). Hubungan Latihan Tiga Gerakan Push Up Terhadap Kemampuan Kekuatan Atlet Porwil Panjat Tebing Sum-Sel. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 18(2), 72-78.
- Hardiyono, B., Nurkadri, N., Pratama, B. A., & Laksana, A. A. N. P. (2019). Hubungan Kekuatan Otot Dominan Dan Percaya Diri dengan Hasil Panjatan Atlet Panjat Tebing. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1), 124-139.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek- aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Heyman, E., De Geus, B. A. S., Mertens, I., & Meeusen, R. (2009). Effects of four recovery methods on repeated maximal rock climbing performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(6), 1303-1310.
- Irwansyah. (2008), *Pendidikan Jasmani*, Jakarta: PT Grafindo Media Pratama.
- Kunto, Suharsimi Ari. (2013), *Prosedur Penelitian*. Jakarta: RINEKA CIPTA
- Li, L., Ru, A., Liao, T., Zou, S., Niu, X. H., & Wang, Y. T. (2018). Corelation of Rock Climbing Exercise on Physical Fitness among College Students: A Review Article and Meta-analysis. *Iranian journal of public health*, 47(10), 1440-1452.
- Lubis, Johansyah. 2013, *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.

Lun LI, An RU , Ting LIAO , Shisi ZOU , Xiao Hong NIU , Yong Tai WANG, Effects of Rock Climbing Exercise on Physical Fitness among College Students: A Review Article and Meta-analysis, Dept. of Physical Education, China University of Geosciences, Wuhan, China.

Macias, K. M., Brown, L. E., Coburn, J. W., & Chen, D. D. (2015). A comparison of upper body strength between rock climbing and resistance trained men. *Sports*, 3(3), 178-187.

Mylsidayu, Apta. *Ilmu Pelatihan Dasar*. Bandung : CV. Alfabeta , 2015.

Nurhasan. 2005. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.

Ozimek, M., Rokowski, R., Draga, P., Ljakh, V., Ambroży, T., Krawczyk, M., ... & Mucha, D. (2017). The role of physique, strength and endurance in the achievements of elite climbers. *PloS one*, 12(8), e0182026.

Prasetyo, Bambang, (2007), *Metodologi Penelitian Kuantitatif Teori dan Aplikasinya*. Rajawali Pers: Jakarta).

Ratih, S. P., & Susanna, D. (2018). Perceived effectiveness of pictorial health warnings on changes in smoking behaviour in Asia: a literature review. *BMC public health*, 18(1), 1-16.

Rinaldi, R., Jumain, J., & Marhadi, M. (2019). Hubungan Latihan Ladder Drill 2 In Lateral dan Pull Up terhadap Power Otot Lengan pada Atlet Panjat Tebing Mapatala Universitas Tadulako. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 6(1), 1-6.

- Riza, A. R. Studi hubungan antara kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai dengan kecepatan memanjat tebing pada peserta ekstrakurikuler panjat tebing di smk negeri 1 lumajang. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 15(1).
- Sadoso Sumosardjuno. (1992). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Pustaka Kartini
- Sadoso, Sumosardjuno. (1998). *Kesehatan Olahraga*. Penerbit PT. Grafindian Jaya. Jakarta.
- Satrianingsih, B., & Yusuf, P. M. (2018). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Perut terhadap Kemampuan Panjat Tebing Nomor Speed Classic dalam Cabang Olahraga Panjat Tebing Pada Atlet FPTI NTB. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 2(1), 62-67.
- Schweizer, A., & Furrer, M. (2007). Correlation of forearm strength and sport climbing performance. *Isokinetics and Exercise Science*, 15(3), 211-21
- Stuart M. McGill, Jordan Cannon, And Jordan T. Andersen, 2014, *Analysis Of Pushing Exercises: Muscle Activityand Spine Load While Contrasting Techniqueson Stable Surfaces With A Labile Suspension Strap Training System*, Department Of Kinesiology, Spine Biomechanics Laboratory, University Of Waterloo, Waterloo, Canada.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.

- Taryatman, T. (2014). Hubungan antara kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai dan motivasi berprestasi dengan kecepatan memanjat tebing buatan (2014). *Jurnal Ilmiah Spirit*, 14(3).
- Widyarto, W. (2017). *Hubungan power otot tungkai dan kekuatan otot lengan terhadap kecepatan memanjat kategori speed pada atlet klub olahraga panjat tebing universitas negeri jakarta* (doctoral dissertation, universitas negeri jakarta).
- Wijaya, R., Yarmani, Y., & Sugihartono, T. (2017). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Tangan Terhadap Kecepatan Memanjat Pada Olahraga Panjat Tebing di Ukm Pecinta Alam Universitas Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 20-27.
- Wiyogo, D.W, dkk. 1991. *Pengetahuan Kesehatan Jasmani (Suatu Pengantar)*. Malang: Depdikbut IKIP Malang Proyek Operasi dan Perawatan Fasilitas.

Lampiran 1

Jurnal

PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN MELALUI PULL UP TERHADAP PENINGKATAN SPEED TRACK ATLET FEDERASI PANJAT TEBING INDONESIA BANJARBARU

Mita Erliana

Jl. Taruna Praja Raya JPOK FKIP Unlam Banjarbaru

Email: erlianamita@yahoo.com

Abstract: Effect of Arms' Muscle Strength Exercise Through Pull Up on Improving of performance of Speed Track for the Athletes of Indonesian Rock Climbing Federation, Banjarbaru. This research uses the quasi experimental method. The population in this research are all the athletes of Indonesian Rock Climbing Federation, Banjarbaru. Population using the total sampling technique. Data collected in the form of quantitative data are the data of testing result on speed track.

The result of analysis on the differences of the results of the pretest and the posttest shows that performance of speed track indicates $t\text{-count} = 4.440$ with $p = 0.004$; p is lower than 0.05 ($p < 0.05$), thus $t\text{-count}$ is significant. The result of research shows that: there is an effect of pull up exercise on the performance of speed track for the athletes of Indonesian Climbing Federation, Banjarbaru.

Keywords: Effect, pull up, and performance of Speed Track.

Abstrak: Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Melalui *pull Up* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Speed Track* Atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia Banjarbaru. Metode Penelitian ini adalah *experiment semu*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia Banjarbaru. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Tes awal (*pre-test*), diberikan perlakuan (*treatment*) dan tes akhir (*post-test*).

Hasil penelitian ada perbedaan hasil tes awal dengan tes akhir kemampuan *speed track* diperoleh t_{hitung} sebesar $4,440$ dengan $p = 0,004$; ternyata $p < 0,05$ dengan demikian t_{hitung} tersebut signifikan. Kesimpulan hasil penelitian ini ada pengaruh latihan *pull up* terhadap kemampuan *speed track* pada atlet Federasi Panjat Tebing Banjarbaru.

Kata kunci: Pengaruh, *pull up* dan Kemampuan *Speed Track*.

PENDAHULUAN

Panjat tebing untuk jenis *Speed Track* pada dasarnya baru dikenal di Indonesia baru pada tahun 2011 pada saat mengikuti Sea Games yang diadakan di Indonesia. Panjat tebing merupakan salah satu jenis olahraga yang memerlukan aktivitas dengan tingkat bahaya yang Selain kekuatan, seorang atlet panjat tebing juga harus disertai dengan teknik dan koordinasi gerakan yang tepat. Panjat

cukup tinggi, karenanya dalam memanjat diperlukan kemampuan fisik, teknik, dan strategi. Pada olahraga panjat tebing yang dilakukan pada dinding/*wall* diperlukan sekali keterampilan tangan dan kaki dalam mengatasi *point-point* yang terdapat di dinding / *wall* sebagai sarana menaikinya. tebing / dinding sendiri merupakan penggabungan antara kekuatan cengkraman, kekuatan lengan dan tungkai

PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN MELALUI PULL UP TERHADAP PENINGKATAN SPEED TRACK ATLET FEDERASI PANJAT TEBING INDONESIA BANJARBARU

Mita Erliana

Jl. Taruna Praja Raya JPCK FKIP Unlam Banjarbaru

Email: erlianamita@yahoo.com

Abstract: Effect of Arms' Muscle Strength Exercise Through Pull Up on Improving of performance of Speed Track for the Athletes of Indonesian Rock Climbing Federation, Banjarbaru. This research uses the quasi experimental method. The population in this research are all the athletes of Indonesian Rock Climbing Federation, Banjarbaru. Population using the total sampling technique. Data collected in the form of quantitative data are the data of testing result on speed track.

The result of analysis on the differences of the results of the pretest and the posttest shows that performance of speed track indicates $t\text{-count}=4.440$ with $p = 0.004$; p is lower than 0.05 ($p < 0.05$), thus $t\text{-count}$ is significant. The result of research shows that: there is an effect of pull up exercise on the performance of speed track for the athletes of Indonesian Climbing Federation, Banjarbaru.

Keywords: Effect, pull up, and performance of Speed Track.

Abstrak: Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Melalui *pull Up* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Speed Track* Atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia Banjarbaru. Metode Penelitian ini adalah *experiment semu*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia Banjarbaru. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Tes awal (*pre-test*), diberikan perlakuan (*treatment*) dan tes akhir (*post-test*).

Hasil penelitian ada perbedaan hasil tes awal dengan tes akhir kemampuan *speed track* diperoleh t_{hitung} sebesar 4,440 dengan $p= 0,004$; ternyata $p<0,05$ dengan demikian t_{hitung} tersebut signifikan. Kesimpulan hasil penelitian ini ada pengaruh latihan *pull up* terhadap kemampuan *speed track* pada atlet Federasi Panjat Tebing Banjarbaru.

Kata kunci: Pengaruh, *pull up* dan Kemampuan *Speed Track*.

PENDAHULUAN

Panjat tebing untuk jenis *Speed Track* pada dasarnya baru dikenal di Indonesia baru pada tahun 2011 pada saat mengikuti Sea Games yang diadakan di Indonesia. Panjat tebing merupakan salah satu jenis olahraga yang memerlukan aktivitas dengan tingkat bahaya yang Selain kekuatan, seorang atlet panjat tebing juga harus disertai dengan teknik dan koordinasi gerakan yang tepat. Panjat

cukup tinggi, karenanya dalam memanjat diperlukan kemampuan fisik, teknik, dan strategi. Pada olahraga panjat tebing yang dilakukan pada dinding/*wall* diperlukan sekali keterampilan tangan dan kaki dalam mengatasi *point-point* yang terdapat di dinding / *wall* sebagai sarana menaikinya. tebing / dinding sendiri merupakan penggabungan antara kekuatan cengkraman, kekuatan lengan dan tungkai

dalam *RACE* (2013:2-4), meliputi :

Perkembangan multilateral yaitu atlet memerlukan pengembangan fisik secara menyeluruh berupa kebugaran (*fitnes*) sebagai dasar pengembangan aspek lainnya yang diperlukan untuk mendukung prestasinya. Perkembangan fisik khusus cabang olahraga yaitu setiap atlet memerlukan fisik khusus sesuai cabang olahraganya, misal seorang *sprinter* memerlukan *power* otot tungkai yang baik, pesenam memerlukan kelenturan yang sempurna.

Faktor teknik, kemampuan biomotor seorang atlet dikembangkan berdasarkan kebutuhan teknik cabang olahraga tertentu untuk meningkatkan efisiensi gerakan, misalnya untuk menguasai teknik berlari, seorang pelari harus memiliki *power* tungkai dan keseimbangan tubuh yang baik.

Kenyataan yang ditemukan pada saat atlet melakukan panjat tebing *speed track* waktu yang ditargetkan tidak dapat tercapai. Pada kejuaraan panjat tebing *speed track* waktu menjadi penentu untuk menjadi pemenang.

Agar dapat memanjat tebing dengan baik diperlukan kekuatan khususnya kekuatan otot lengan. Kekuatan (*strength*) adalah kemampuan otot untuk mengatasi tekanan atau beban dalam melakukan aktivitas (M.Hatta Fazri, 2004:3). Ada juga pendapat yang terhadap sesuatu tahanan (Harsono, 1998:176). Memiliki kekuatan otot lengan yang baik merupakan faktor utama yang akan menunjang terlaksananya tehnik yang akan dilakukan, terutama tehnik yang harus mengandalkan kekuatan otot lengan.

Menurut pendapat yang dikemukakan oleh Wahjoedi (2001:59) yang dimaksud dengan kekuatan otot adalah : "tenaga, gaya atau tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi". Atau kekuatan otot adalah kemampuan atau tenaga, gaya yang dimiliki guna menahan beban dalam waktu yang relatif lama. Muhammad sajoto, (1988:58) mengatakan pengertian kekuatan sebagai *strength* adalah "komponen kondisi fisik, yang menyangkut masalah kemampuan atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya menerima beban dalam waktu kerja tertentu".

Untuk mengatasi permasalahan tersebut di atas atlet Peningkatan Kemampuan *Speed Track* Atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia Banjarbaru perlu diberikan latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan agar pada saat memanjat melakukan gerakan *full up* dengan optimal.

Latihan-latihan yang cocok untuk latihan kekuatan adalah latihan-latihan tahanan (*restance exercise*), dimana kita harus mengangkat, mendorong, atau menarik suatu beban. Beban itu bisa beban anggota tubuh kita sendiri, ataupun beban atau bobot dari luar (*external exercise*). Agar efektif hasilnya Latihan-latihan tahanan haruslah dilakukan sedemikian rupa sehingga atlet harus mengeluarkan tenaga maksimal atau hampir maksimal untuk menahan beban tersebut (Harsono, 1988:178).

Pull Up adalah olahraga mengangkat berat beban tubuh. Olah raga ini tergolong murah dan praktis, karena

dapat juga dilakukan dengan alat bantu berupa kusen pintu rumah. Fungsi dari *Pull Up* adalah untuk membentuk otot punggung belakang.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis ingin meneliti "Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Melalui *pull Up* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Speed Track* Atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia Banjarbaru".

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pra eksperimen. Tujuan pra eksperimen adalah untuk memperoleh informasi yang merupakan perkiraan bagi informasi yang dapat diperoleh dengan eksperimen yang sebenarnya dalam keadaan yang tidak memungkinkan untuk mengontrol dan memanipulasi semua variabel yang relevan. Adapun rancangan dalam penelitian ini menggunakan *The One Group Pretest-Posttest design*, yang maksudnya sekelompok subjek diberi perlakuan untuk jangka waktu tertentu, sedangkan pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan diberikan dan pengaruh perlakuan diukur dari perbedaan antara pengukuran awal dan pengukuran akhir.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh

peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan penelitian tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu maka penelitian ini dapat menggunakan sampel yang di ambil dari populasi itu.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia Banjarbaru berjumlah sekitar 7orang, dan yang menjadi sampel dalam penelitian berjumlah 7 orang dengan teknik pengambilan sampel *total sampling*.

Rancangan analisis data yang dipergunakan untuk menganalisa hasil penelitian ini menggunakan program aplikasi SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *pull up* terhadap kemampuan *speed track* Federasi Panjat Tebing Indonesia Banjarbaru. Adapun hasil tes awal dan tes akhir kemampuan *speed track* Federasi Panjat Tebing Indonesia Banjarbaru setelah dilakukan analisa adalah sebagai berikut:

Data	Hasil Tes	Rata-rata	SD	Statistik	
				t _{hitung}	P
Kekuatan Otot Lengan (<i>Speed Track</i>)	• Tes Awal	23,80	9,788	4,440	0,004
	• Tes Akhir	14,63	6,73		

Kekuatan otot lengan (*speed track*) rata-rata sebelum perlakuan sebesar 23,80 detik dan sesudah perlakuan sebesar 14,63 detik.

Penelitian ini membuktikan tidak ada pengaruh latihan *Pull Up* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan atlet Federasi Panjat tebing Indonesia Banjarbaru. Hal ini dibuktikan dengan *t*-hitung sebesar 4,440 dengan $p < 0,05$. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini terbukti kebenarannya.

Speed Track rata-rata sebelum perlakuan sebesar 23,80 detik dan sesudah perlakuan sebesar 14,63 detik. Dengan demikian terdapat peningkatan kecepatan (*speed track*) sebesar 38,5% dan membuktikan bahwa latihan *Pull Up* mampu meningkatkan kekuatan otot lengan secara signifikan, yakni sebesar 38,5%.

Penelitian ini membuktikan bahwa ada pengaruh positif dan signifikan latihan *pull up* terhadap kemampuan *speed track* Federasi Panjat Tebing Indonesia Banjarbaru. Hal itu dibuktikan dengan hasil analisis pada masing-masing indikator dari kemampuan *speed track*, meliputi: peningkatan kemampuan *pull up* terhadap kemampuan *speed track*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh positif dan signifikan latihan *Pull Up* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan atlet Federasi Panjat tebing Indonesia Banjarbaru diperoleh *t*-hitung sebesar 4,440 dengan $p = 0,004$; ternyata $p < 0,05$ dengan demikian *t*-hitung tersebut signifikan. Latihan *Pull Up* mampu meningkatkan kekuatan otot lengan

(yang diukur dengan *speed track*) pada atlet Federasi Panjat tebing Indonesia Banjarbaru.

DAFTAR PUSTAKA

- Dadang Sukandar. 2006. *Rock Climbing Panduan Praktis Panjat Tebing*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Dewi Legianto. 2010. *Full Up*. <http://dwilegianto.blogspot.com/2010/02/full-up.html>
- Dwi Hatmisari Ambarukmi. 2013. *Penetapan parameter Tes Pada Pusat Pendidikan Dan Pelatihan Pelajar Dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- John Gibson:81.-82Lubis, Johansyah. 2013. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Mikanda Rahmani. 2014. *Buku Super lengkap Olahraga*. Jakarta : Dunia Cerdas.
- Mochamad Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta Depdikbud.
- Niko Arifqi. 2011. *Hakikat Latihan*. <http://niko-arifqi.blogspot.com>
- Nurhasan dan Hasanudin Cholil. 2007. *Tes Dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung : UPI FPOK JPK Bandung.
- Pedoman Penulisan Karya Ilmiah. 2014.Banjarbaru: JPOK FKIP UNLAM.

- Rakata (2012:1). *Pengertian Panjat Tebing*
- Rakata_M.207UL. 2012. *Latihan Fisik Panjat Tebing*. <http://bwelrakata.blogspot.com/>-
- Sugiyono,. 2009 *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Wahjoedi. 2000. *Tes, Dan Pengukuran, Evaluasi Dalam Pendidikan Jazmani Dan Olahraga*. Makasar: INTIM
- Abdian Tindoon, Yosi. 2012. *Bahasa dan Sastra Indonesia*. (<http://yosiabdiantindaon.blogspot.com/2012/11/pengaruh.Htmlm=1>)

Lampiran 2

SK Pembimbing



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

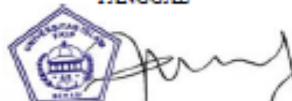
Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 880192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR : 170 / SK.01/ E-DK. II / 2021

TENTANG
PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

- Menimbang** : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan Pendidikan Jasmani dilakukan penulisan skripsi.
 2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan skripsi.
- Mengingat** : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
 2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
 3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
 4. Kurikulum Jurusan Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani
- Memperhatikan** : a. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 b. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani
- M E M U T U S K A N**
- Menetapkan** : Mengangkat Saudara : **Mia Kusumawati, M.Pd**
- Pertama** : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi
 Nama : **Ridwan**
 NPM : 41182191160244
- Analisis Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Panyat Tebing*
- Kedua** : Surat Keputusan berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester **Genap T.A 2020/2021**
- Ketiga** : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Kesempat** : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima** : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana

DITETAPKAN DI : Bekasi
 TANGGAL : Rabu, 10 Februari 2021


Dr. Amin, S.Pd, M.Si
 Dekan

Tembusan : Yth.
 1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
 2. Dosen Pembimbing
 3. Arsip

Lampiran 3

Daftar Riwayat Hidup



Ridwan, Lahir di Bekasi pada Senin tanggal 10 Nopember 1997. Diberi nama oleh kedua orangtua saya. Menetap di jl. Kp. Meriuk Desa Gandasari RT 002/RW 007. Kecamatan Cikarang Barat Kabupaten Bekasi Jawa Barat. Penulis merupakan anak kedua dari dua bersaudara. Pendidikan formal yang ditempuh adalah SD Cibuntu 07 lulus tahun 2003, Mts Cibogo Yaspia Cibarusah lulus tahun 2013, SMA Yapink Tambun lulus tahun 2013.

Pengalaman Organisasi :

1. Pengurus IPPINK, Kabid Keolahragaan Periode 2012-2013.
2. Pengurus Mapala Tapak Giri, Gunung Hutan Periode 2020-2021.
3. Pengurus KPT, Kadiv Rock Climbing, Periode 2020-2021
4. Pengurus Langkah Kecil Kota Bekasi, Kadiv Lingkungan Hidup Periode 2018-2019