

**ANALISIS PENGARUH KEKUATAN OTOT LENGAN
TERHADAP KEMAMPUAN PANJAT TEBING**

Skripsi

Literatur Review

Diajukan untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Strata Satu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani
Kesehatan dan Rekreasi



Oleh:

**Ridwan
41182191160244**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM “45” BEKASI
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

**ANALISIS PENGARUH KEKUATAN OTOT LENGAN
TERHADAP KEMAMPUAN PANJAT TEBING**

Oleh:

Ridwan

41182191160244

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Mia Kusumawati, M.Pd.AIFO

Tanggal 30 Juni 2021

Mengetahui,

Ketua Program Studi PJKR

FKIP UNISMA Bekasi



Mia Kusumawati, M.Pd.AIFO

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

ANALISIS PENGARUH KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN PANJAT TEBING

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

Ridwan

41182191160244

Telah dipertahankan di depan Dewa Penguji

Pada tanggal 30 Juni 2021

dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

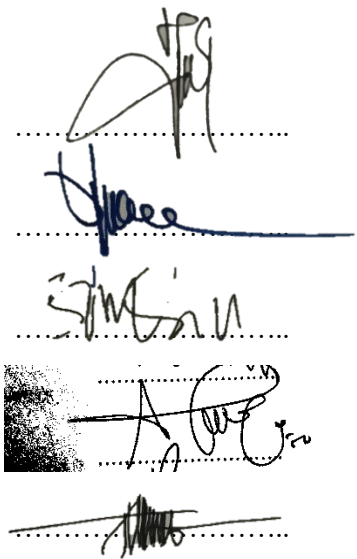
1. Ketua : Dr. Memet Muhammad, Drs, M.Pd.

2. Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd.AIFO

3. Penguji I : Dr Bujang, Drs., M.Si

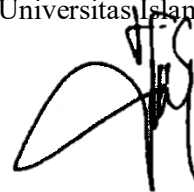
4. Penguji II : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or

5. Penguji III : Hasan Basri, M.Pd



.....
.....
.....
.....
.....

Bekasi, 30 Juni 2021
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



Dr. Memet Muhammad, Drs, M.Pd.

LEMBAR PERYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ridwan

NPM 41182191160244

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan bahwa skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Panjat Tebing”. Disusun untuk memenuhi syarat dalam menempuh sidang Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, yang merupakan salah satu tugas akhir adalah benar-benar karya tulis yang berasal dari ide dan pemikiran sendiri, dan bukan plagiat dari karya tulis orang lain.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Bekasi, 30 Juni 2021

A handwritten signature in black ink is written over a rectangular official stamp. The stamp contains the text 'METERAI TEMPEL' and a unique alphanumeric code 'E4ALX331776672'. The signature is written in a cursive style.

Ridwan



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Mentia 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

MEMUTUSKAN

- Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Mia Kurumawati, M.Pd**
- Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi
Nama : **Ridwan**
NPM : 41182191160244

Analisis Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Panjat 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.
- Keempat : 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

ABSTRAK

Review artikel ini bertujuan untuk mengetahui “Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Panjat Tebing”.

Metode penelusuran artikel menggunakan *google scholar* dengan kata kunci *relationship, muscle strength, rock climbing*.

Hasil yang diperoleh dari 20 artikel telah di review menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang positif kekuatan otot lengan dengan kemampuan memanjat tebing. latihan *pull up* yang teratur dan terukur dapat meningkatkan kekuatan otot lengan, sehingga dapat meningkatkan kemampuan memanjat tebing, latihan *push up* yang teratur dan terukur dapat meningkatkan kekuatan otot lengan, sehingga dapat meningkatkan kemampuan memanjat tebing. Kesimpulan dari 20 artikel yang telah di review ini menunjukkan bahwa terdapat Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Panjat Tebing.

Kata kunci: Pengaruh, Kekuatan Otot Lengan, Kemampuan Panjat Tebing

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, dengan memanjatkan puji syukur kehadiran ALLAH SWT yang telah memberikan rahmat, karunia dan Ridhonya-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Adapun skripsi disusun guna memenuhi syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.

Dengan segala kerendahan hati penulis menyusun skripsi ini jauh dari kata sempurna, hal ini mungkin disebabkan karena terbatasnya kemampuan dan pengetahuan dalam menyusun skripsi. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd., M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Mia Kusumawati. M.Pd, AIFO, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi sekaligus Dosen Pembimbing yang telah mengarahkan dan membantu penulis selama penyusunan proposal skripsi ini.
3. Seluruh Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Unisma “45” Bekasi serta kedua tua tercinta tercinta serta keluarga yang selalu memberikan do’a dan restu, semangat, dukungan, dan limpahkan kasih sayangnya kepada penulis.
4. Keluarga besar Mapala Tapak Giri yang telah memberikan berbagai hal kepada saya.

5. Teman-teman satu angkatan yang selalu memberikan motivasi, dukungan, semangat, canda dan tawa.
6. Semua pihak yang saya tidak bisa sebutkan satu-persatu yang telah membantu penulis baik langsung maupun tidak langsung.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan kepada penulis mendapatkan limpahan rahmat dan karunia ALLAH SWT. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan kebaikan bagi banyak pihak demi kemaslahatan bersama serta bernilai ibadah dihadapan ALLAH SWT.

Bekasi, 30 Juli 2021



Ridwan

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	iii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelian	8
E. Definisi Operasional	9
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kerangka Teori	
1. Hakikat Panjat Tebing.....	10
a. Pengertian Panjat Tebing.....	10
b. Penggunaan Alat Panjat	15
2. Latihan.....	19
a. Pengertian Latihan	19

b. Prinsip Latihan.....	20
c. Musim Latihan	29
4. Kekuatan Otot Lengan.....	33
a. Kondisi Fisik.....	33
b. Latihan Kekuatan Otot Lengan	36
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kekuatan Otot Lengan	42
B. Penelitian Relevan.....	42
1. The aim of this study was to systematically determine the effects of rock climbing on College Students' physical fitness by means of Meta-analysis	32
2. <i>Analysis Of Pushing Exercises: Muscle Activity And Spine Load While Contrasting Techniques On Stable Surfaces With A Labile Suspension Strap Training System</i>	33

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian	45
B. Strategi Pencarian.....	48
C. Kata Kunci dan Tahun Terbitan.....	48
1. Kata Kunci	48
2. Tahun Terbitan.....	48
D. Model Selesai Artikel.....	48
1. Identitas	48
2. Seleksi	48

3. Kelayakan	48
4. Masuk Katagori.....	49

BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan

A. Deskripsi data	53
B. Pembahasan	68

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	72
B. Saran	72

DAFTAR PUSTAKA	73
-----------------------------	-----------

DAFTAR LAMPIRAN	78
------------------------------	-----------

Daftar Lampiran

Lampiran 1 Jurnal	78
Lampiran 2 SK Pembimbing	84
Lampiran 3 Daftar Riwayat Hidup	85

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Alphin Push</i>	14
Gambar 2.2 <i>Himalaya Style</i>	14
Gambar 2.3 <i>Tali Carmentel</i>	15
Gambar 2.4 <i>Carabiner</i>	17
Gambar 2.5 Struktur Jaringan Otot lengan.....	33
Gambar 2.6 <i>Wide grip pus hup</i>	36
Gambar 2.7 <i>Triangel push up</i>	37
Gambar 2.8 <i>Reverse palm push up</i>	38
Gambar 2.9 <i>Pull up</i>	39
Gambar 3.1 Diagram Alur Review	47

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Perbedaan <i>narrative review</i> dan <i>systematic review</i>	44
Tabel 3.2 Kriteria Inklusi Penelitian	48
Tabel 4.1 Hasil <i>Review</i>	52