

**PERAN LATIHAN PENUNJANG TERHADAP PRESTASI PANJAT TEBING
KATEGORI LEAD PADA PEKAN OLAHRAGA MAHASISWA
NASIONAL (POMNAS) TAHUN 2025**

Tugas Akhir Skripsi

Diajukan kepada Fakultas Pendidikan Bahasa Sosial dan Olahraga
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh

Gelar Sarjana Pendidikan



Disusun Oleh:

Aspar

NIM. RPL.22485201009

**PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL DAN OLAHRAGA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH SORONG
2026**

**PERAN LATIHAN PENUNJANG TERHADAP PRESTASI PANJAT TEBING
KATEGORI LEAD PADA PEKAN OLAMRAGA MAHASISWA
NASIONAL (POMNAS) TAHUN 2025**

SKRIPSI

Untuk memperoleh derajat sarjana pada
Universitas pendidikan muhammadiyah
unimuda sorong

**Dipertahankan dalam ujian Skripsi
pada tanggal 20 April 2026**

Oleh
Aspar

Lahir
Wani

HALAMAN PERSETUJUAN

Peran Latihan Penunjang Terhadap Prestasi Panjat Tebing Kategori Lead Pada Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (Pomnas) Tahun 2025

Aspar

NIM.RPL.22485201009

Telah disetujui tim

pembimbing Pada, 20 April 2026 Pembimbing I

Saiful Anwar, M.Pd.
NIDN. 1426079301



(.....)

Pembimbing II

Assoc Prof. Dr. Waskito Aji Suryo Putro, M.Or., AIFO-FIT.
NIDN. 1117019002



(.....)

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah disahkan oleh Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong.

Pada, 23 April 2026
Mengetahui
Dekan FABIO,



Roni Andri Pramita, M.Pd.
NIDN. 1411129001

Tim Penguji Skripsi

1. **Leo Pratama, M.Or.**
NIDN. 1422129301



2. **Harmaman, M.Pd.**
NIDN. 1430109601



3. **Saiful Anwar, M.Pd.**
NIDN : 1426079301



SURAT PERNYATAAN

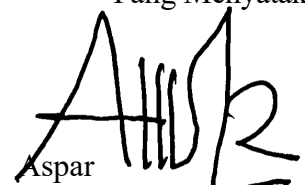
Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Aspar
NIM : RPL.22485201009
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Peran Latihan Penunjang Prestasi Panjat Tebing dalam Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) Tahun 2025

Menyatakan bahwa skripsi ini benar benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Sorong, 20 April 2026

Yang Menyatakan



Aspar

NIM. RPL.22485201009

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran latihan penunjang yang bermanfaat dalam mengembangkan prestasi atlet dalam Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) tahun 2025 di Jawa tengah. Dalam laporan ini dijelaskan apa saja latihan penunjang yang mempengaruhi prestasi atlet panjat tebing yaitu latihan fisik, latihan beban (*weight training*) dan juga latihan mental (simulasi pertandingan). Penelitian ini merupakan laporan RPL Skripsi yang berupa deskriptif. Pupulasi dalam penelitian ini adalah 1 pelatih dan 3 atlet yang merupakan perwakilan Tim Panjat Tebing BAPOMI Papua Barat Daya dalam Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS).

Latihan penunjang yang disusun dengan baik akan membantu atlet untuk membantu atlet untuk lebih cepat mengembangkan kemampuan yang dimilikinya sehingga dapat meraih prestasi tertinggi. Tidak hanya membantu atlet tetapi juga menjadi acuan pelatih dalam menilai perkembangan atlet dalam menjalani program latihan utama. Oleh karena itu, latihan penunjang merupakan faktor tambahan yang penting untuk membantu program utama sebagai penentu prestasi dalam sebuah kejuaraan. Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa latihan penunjang memiliki peran yang penting terhadap prestasi atlet Panjat Tebing BAPOMI Papua Barat Daya dalam POMNAS 2025. Hal tersebut dibuktikan dengan 4 (Empat) atlet Panjat Tebing perwakilan dari Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong dan berhasil membawa pulang 2 (dua) medali Perak dan 2 (dua) medali Perunggu.

Kata kunci : latihan penunjang, prestasi, panjat tebing

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan hidayah-Nya, karena telah melimpahkan kesehatan dan kesempatan sehingga bisa menyelesaikan makalah yang berjudul “Peran Latihan Penunjang Prestasi Panjat Tebing dalam Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) Tahun 2025” bisa selesai tepat pada waktunya.

Terima kasih kepada kedua orang tua, keluarga, pelatih dan teman-teman yang selalu menyemangati mendukung dan mendoakan sehingga makalah mengenai POMNAS XIX ini bisa disusun dengan baik. Penulis berharap semoga makalah ini dapat menambah pengetahuan bagi pembaca.

Penulis tentu menyadari bahwa makalah ini masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak terdapat kesalahan serta kekurangan dalam penulisannya. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik serta saran dari pembaca untuk makalah ini, supaya makalah ini nantinya dapat menjadi makalah yang lebih baik lagi. Kemudian apabila terdapat kesalahan pada makalah ini penulis mohon maaf karena manusia tidak luput dari kesalahan.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan kritik dan saran serta membimbing dalam menulis makalah ini. Demikian, penulis berharap semoga makalah ini dapat bermanfaat.

Sorong, 20 Januari 2026

Aspar Jaelolo

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	2
C. Tujuan Penelitian	2
D. Manfaat Penelitian	2
BAB II POMNAS CABOR PANJAT TEBING	4
A. Sejarah POMNAS.....	4
B. POMNAS Cabang Olahraga Panjat Tebing	5
C. Nomor yang di Perlombakan dalam Cabor Panjat Tebing.....	6
D. Pelaksanaan POMNAS XIX 2025 Jawa Tengah Cabor Panjat Tebing	9
BAB III PEMBAHASAN	13
A. Jenis Pegangan dan Tumpuan dalam Panjat Tebing.....	13
B. Teknik Pemanjatan.....	17
C. Latihan Utama dalam Panjat Tebing.....	18
D. Peran Latihan Penunjang Fisik dalam Cabang Olahraga Panjat Tebing.....	25
BAB IV PENUTUP.....	33
A. Kesimpulan	33
B. Saran	34
DAFTAR PUSTAKA	36
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. (Nomor yang di Pertandingkan)	9
Tabel 2. (Fase Program latihan)	19
Tabel 3. (Jadwal Latihan)	22
Tabel 4. (Persiapan Umum).....	22
Tabel 5. (Komponen Latihan)	23

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. (Flat / Chrimp Grip)	13
Gambar 2. (Pinch Grip)	13
Gambar 3. (Undercut / Undercling)	14
Gambar 4. (Open Grip / Slopper)	14
Gambar 5. (Duoble Hand)	15
Gambar 6. (Edging)	15
Gambar 7. (Hooking)	16
Gambar 8. (Slab / Friction)	16
Gambar 9. (Toe Hooks)	17
Gambar 10. (Latihan Endurance)	23
Gambar 11. (Model Pemanjatan Menggunakan Runner)	25
Gambar 12. (Lari Continues Run)	27
Gambar 13. (Interval Training)	28
Gambar 14. (Weight Training Pull Up)	29
Gambar 15. (Weight Training Bench Press)	29
Gambar 16. (Weight Training Clean N Jerk)	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Dokumentasi Keberangkatan	40
Lampiran 2. Dokumentasi Pembukaan POMNAS XIX	41
Lampiran 3. Dokumentasi Pertandingan	42
Lampiran 4. Dokumentasi Kejuaraan	43
Lampiran 5. Dokumentasi Piagam Penghargaan	44

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Cabang olahraga yang memperoleh prestasi dalam kejuaraan POMNAS 2025 di Jawa Tengah merupakan contoh pembinaan dan pengembangan prestasi yang dilaksanakan salah satunya cabang olahraga panjat tebing.. Panjat tebing merupakan olahraga yang memiliki tingkat kesulitan tinggi karena pada saat memanjat orang tersebut harus memiliki fisik yang kuat, kelenturan tubuh, pematangan mental dan teknik yang baik agar dapat melakukan penempatan tubuh yang tepat serta kemampuan mengatur strategi dan penggunaan energi yang tepat.

Dalam mencapai puncak prestasi olahraga tidak bisa di dapatkan secara instan. Terdapat berbagai macam hal hal yang mempengaruhinya dari unsur intrinsik maupun ekstrinsik. Salah satu faktor ekstrinsik yang penting yaitu program latihan. Program latihan merupakan susunan rangkaian kegiatan yang di susun secara sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan guna mencapai suatu prestasi olahraga. Dalam proses latihan suatu cabang olahraga terdapat program latihan utama dan program latihan penunjang dari cabang tersebut. Cabang olahraga panjat tebing terdapat latihan penunjang yang lain tidak hanya program latihan utama yakni dengan memanjat saja, diperlukan program latihan penunjang.

Bagi orang awam yang tidak tahu tentang olahraga panjat tebing maka mereka akan berfikir bahwa latihan dalam panjat tebing hanya sekedar memanjat dan memanjat saja tidak ada latihan lain untuk menunjang prestasi dalam panjat tebing. Padahal

latihan dalam panjat tebing membutuhkan program latihan penunjang seperti latihan fisik, *weight training*, latihan mental, dan lain lain. Dalam makalah ini akan dijelaskan apa saja program latihan penunjang cabang olahraga panjat tebing dan peran program latihan penunjang dalam mencapai prestasi olahraga. Melalui pembinaan dan pengembangan yang dilaksanakan dengan baik serta kerjasama antara pelatih dengan atletnya akan mencetak atlet-atlet yang berkualitas.

B. Rumusan Masalah

Adakah peran latihan penunjang dalam terhadap prestasi atlet panjat tebing pada POMNAS 2025?

C. Tujuan

Untuk mengetahui dan memahami peran latihan penunjang dalam kategori lead pada POMNAS 2025

D. Manfaat

Berdasarkan latar belakang masalah dan tujuan yang ingin dicapai, Penulis berharap hasil makalah dapat bermanfaat bagi:

1. Manfaat bagi penulis: Makalah ini diharapkan bermanfaat baik secara teoritis, praktis, maupun akademis.
2. Secara teoritis: dapat menambah pemahaman mengenai teori-teori yang terkait dengan kebugaran jasmani dan hubungannya dengan latihan utama dalam olahraga panjat tebing.
3. Secara praktis: dapat menambah pengalaman dan pengetahuan, manfaat latihan penunjang sebagai pelengkap latihan utama dalam olahraga panjat tebing.

4. Secara akademis: makalah ini sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani.
5. Manfaat bagi lembaga: Makalah ini dapat menjadi pertimbangan dan masukan tentang pentingnya latihan penunjang dalam olahraga panjat tebing.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Sejarah POMNAS

Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) adalah ajang olahraga nasional antar provinsi untuk mahasiswa perguruan tinggi tingkat sarjana dan diploma di Indonesia. POMNAS diadakan setiap 2 (dua) tahun sekali. POMNAS diselenggarakan pertama kali di Yogyakarta pada tahun 1990. Penyelenggaraan POMNAS merupakan tanggungjawab Pengurus Pusat Badan Pembina Olahraga Mahasiswa Indonesia (BAPOMI). BAPOMI dibentuk pada tanggal 9 April 1987 untuk waktu yang tidak terbatas, berdasarkan Pancasila dan berdasarkan Undang-undang Dasar Negara Republik Indonesia 1945. BAPOMI bertanggung jawab terhadap olahraga mahasiswa dan membantu pemerintah dalam membuat kebijakan nasional dalam bidang pengelolaan, pembinaan, dan pengembangan olahraga mahasiswa nasional di Indonesia.

Dibawah naungan dari BAPOMI perguruan tinggi sebagai institusi pendidikan berkewajiban tidak hanya mengembangkan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni, akan tetapi juga berkewajiban menyiapkan mahasiswa menjadi calon pemimpin bangsa masa depan yang memiliki kecerdasan yang menyeluruh, baik intelektual, emosional, sosial, spiritual dan fisik. Kegiatan olahraga yang kompetitif tentunya akan bermanfaat bagi mahasiswa untuk pengembangan kepribadian berkarakter yang mengandung nilai-nilai kecerdasan, keterampilan, pengendalian emosional, disiplin, sportivitas, demokrasi, persatuan dan kesatuan, serta perdamaian. Tujuan dan sasaran

penyelenggaraan POMNAS selain untuk ajang prestasi dalam bidang olahraga yaitu untuk meningkatkan dan mengembangkan minat dan bakat olahraga mahasiswa serta meningkatkan daya saing bangsa melalui kegiatan kemahasiswa di bidang olahraga serta menjalin persahabatan antar mahasiswa dari berbagai daerah di Indonesia sebagai upaya untuk memperkuat rasa persatuan sebagai warga Negara Kesatuan Republik Indonesia (NKRI). POMNAS juga sebagai event olahraga yang merupakan bagian dari sejarah dan keterlibatan anak bangsa dalam membangun dunia olahraga di tanah air karena perannya dalam pembinaan dan pencarian bibit unggul khususnya mahasiswa yang berasal dari perguruan tinggi di seluruh Indonesia.

B. POMNAS Cabang Olahraga Panjat Tebing

Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) diselenggarakan pertama kali di Yogyakarta pada tahun 1990. Namun pada saat pelaksanaan POMNAS yang pertama kali cabang olahraga panjat tebing belum dilaksanakan. POMNAS pertama Panjat tebing yaitu pada POMNAS XI yang diselenggarakan di Palembang Sumatra Selatan pada tanggal 10-16 Oktober 2009, Selain panjat tebing dalam POMNAS 2009 juga mempertandingkan 11 cabang olahraga lainnya, yaitu cabang olahraga atletik, renang, pencak silat, taekwondo, sepak takraw, karate, panahan, gulat, tenis meja, tenis lapangan, dan sepak bola.

POMNAS cabang olahraga panjat tebing yang kedua yaitu pada POMNAS XIX yang diselenggarakan di Jawa Tengah pada tanggal 20-27 September 2025. Tuan rumah pelaksanaan tahun 2025 adalah Universitas Negeri Semarang (UNNES). Untuk mendukung

prestasi olahraga mahasiswa di tingkat Internasional maka cabang olahraga yang dipertandingkan/diperlombakan mengacu pada POM ASEAN dan Universiade.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menetapkan cabang olahraga atletik, renang, dan pencak silat sebagai cabang olahraga wajib yang diperlombakan di POMNAS. Sedangkan jumlah cabang olahraga yang dipertandingkan/diperlombakan, sekurang-kurangnya 10 (sepuluh) cabang olahraga termasuk cabang olahraga wajib. Cabang olahraga wajib yaitu Atletik dan Renang sedangkan olahraga lainnya yaitu :

- Games/Permainan: Bola Voli, Futsal, Sepakbola, Tennis Meja, Bola Basket, Hoki, Softball, dan Sepak Takraw (pilih 4 cabang);
- Beladiri: Pencak Silat, Taekwondo, Karate, Judo, Gulat, Wushu dan Kempo (pilih 3 cabang); Raket: Bulutangkis, Tennis dan Squas (pilih 2 cabang);
- Konsentrasi: Panahan, Catur, Bowling, Bridge dan Panjat Tebing (pilih 2 cabang).
- Cabang lain sesuai dengan kebutuhan dan atau kesepakatan penyelenggara.

Cabang Olahraga Panjat Tebing masuk kedalam kategori olahraga konsentrasi karena dalam olahraga panjat tebing ini membutuhkan konsentrasi yang tinggi. Dibutuhkan konsentrasi yang baik supaya dapat menyelesaikan pemanjatan secara efektif dan efisien.

C. Nomor yang diperlombakan dalam cabang olahraga Panjat Tebing

Kategori dalam olahraga panjat tebing dibedakan berdasarkan teknik dan cara memanjatnya. Dalam olahraga panjat dinding terdapat 3 kategori pemanjatan yaitu (1) kategori *lead*, (2) kategori *boulder*, dan (3) kategori *speed*. Antara *gender* juga

dibedakan yaitu kategori putra dan putri. Berikut adalah penjelasan dari masing masing kategori dalam olahraga panjat tebing.

Kategori Lead adalah kategori pemanjatan rintisan atau pemanjat dengan memasang sendiri pengaman setiap 1 meter pada *ranner* pengait dari suatu jalur pemanjatan. Tinggi papan pemanjatan adalah 15 sampai 20 meter. Penilaian dari kategori ini yaitu, setiap setiap pegangan bernilai 1 *point*, semakin tinggi pemanjatannya otomatis semakin banyak pegangan yang di lewati berarti point yang di peroleh semakin banyak pula, pada kategori ini semakin banyak point yang dikumpulkan maka semakin tinggi peringkatnya. Dalam pemanjatan kategori lead atlet tidak boleh melewati ranner, atlet harus memasangnya secara berurutan. *Finish* dari katogori ini adalah *Top Ranner* atau *ranner* terakhir yang paling atas dalam suatu jalur pemanjatan.

Kategori Speed adalah pemanjatan yang dilakukan dengan cara melakukan pemanjatan sesingkat-singkatnya atau dalam waktu secepat-cepatnya pada papan dengan ketinggian 15 meter. Tali pengaman pada kategori *speed* sudah dipasangkan di bagian top, sehingga pemanjat tidak perlu memasang tali pengaman sendiri, sehingga pemanjat dapat berfokus pada kecepatan memanjat dengan capaian waktu tercepat. Dalam kategori speed terdapat 3 jenis jalur pemanjatan yaitu, *Speed Record*, *Speed Classic*, dan *Speed Track*. Pada kategori *Speed Record* sudah terpasang *point* dengan letak dan bentuk yang sudah paten, sehingga atlet bisa menghafalkan jalurnya saat berlatih. Sedangkan untuk *Speed Classic* penempatan letak *point* acak dan bentuk berbeda beda namun relatif mudah tergantung dari pembuat jalurnya. Dan yang

terakhir yaitu *Speed Track*, dalam pemanjatan *speed track* ini jalur pemanjatan nya juga sudah paten juga seperti tatakan alat pencuci pakaian. Namun sudah lama kategori *speed* jenis ini tidak dipertandingkan.

Kategori *boulder* merupakan pemanjatan yang dilakukan pada papan dengan ketinggian rendah yaitu berkisar 3 sampai 4 meter tanpa pengaman tali namun relatif sulit. Pengaman pada kategori *boulder* ini menggunakan matras dengan ketebalan rata-rata yang bersetandar 30 cm dengan tingkat kekenyalan tipis, karena matras berguna sebagai peredam saat kita jatuh agar tidak mengakibatkan cidera. Jalur dalam kategori *boulder* bervariasi tergantung pembuat jalur. Biasanya hanya di berikan beberapa point saja dan pemanjat harus melewati jalur tersebut untuk mencapai top. Dalam kategori *boulder* terdapat start atau pijakan pertama yang harus di pegang pemanjat pada saat awal melakukan pemanjatan. Terdapat *Zone* atau bonus biasanya di tengah jalur. Dan puncak atau finish kategori ini adalah *Top*. Penilaian kategori ini menggunakan percobaan *Top*, semakin sedikit percobaan dalam mencapai *Top* maka semakin bagus juga peringkat atlet tersebut.

Sebenarnya masih ada karegori baru dalam olahraga panjat tebing yaitu kategori *Combined*. Kategori *combined* merupakan gabungan dari pemanjatan *Speed*, *Buolder*, dan *Lead*. Setiap atlet yang mengikuti kategori *combined* ini harus melakukan ketiganya secara bersamaan dalam suatu waktu yang telah ditentukan. Penilaiannya dari kategori *combined* yaitu gabungan hasil akumulasi nilai dari ketiganya.

D. Pelaksanaan POMNAS XVI 2025 di Jawa Tengah Cabang Olahraga Panjat Tebing

POMNAS Kompetisi Panjat Tebing dilaksanakan di Kompleks Kampus Universitas Wahid Hasyim Kota Semarang Provinsi Jawa Tengah. Kompetisi akan dilakukan pada tanggal 19 - 25 September 2025. Medali diperebutkan ada 12 yaitu 6 emas, 6 perak, 6 perunggu. Berikut rincian kategori panjat tebing yang dipertandingkan dalam POMNAS XVI:

Kategori	Nomor		
Speed	1	Perorangan	Putra
	2	Perorangan	Putri
Lead	3	Perorangan	Putra
	4	Perorangan	Putri
Boulders	5	Perorangan	Putra
	6	Perorangan	Putri

Tabel 1. (Nomor yang di Pertandingan)

Syarat atlet yang dapat mengikuti POMNAS XIX 2025 Jawa Tengah cabang olahraga panjat tebing hanya yang berstatus Mahasiswa Jenjang Diploma, Sarjana dan S2 yang dibuktikan dengan Fotocopy Kartu Mahasiswa dan tercatat di data base Perguruan Tinggi. Atlet yang akan mengikuti cabang panjat tebing harus sudah berusia 16 tahun dan maksimal 23 tahun pada 31 Desember 2025. Pembuktian batasan umur dan dibuktikan dengan Akte Kelahiran yg Asli atau KTP atau bukti yang sah dapat diterima Panitia Pelaksana. Pada saat pelaksanaan, POMNAS XIX 2025 Jawa Tengah atlet

tidak sedang menjalani masa skorsing atau sedang dalam masa cuti. Daftar nama atlet dan ofisial yang mengikuti kompetisi cabang olahraga panjat tebing yang diterima dari Panitia Inti POMNAS XIX 2025 Jawa Tengah bersifat final dan tidak dapat diubah lagi. Jumlah atlet untuk setiap propinsi terdiri dari 3 orang Atlet Putra dan 3 orang Atlet Putri.

Pelaksanaan kompetisi panjat tebing pada POMNAS XIX 2025 Jawa Tengah Jakarta akan dilakukan sesuai dengan Pedoman Kompetisi Panjat Tebing Indonesia (PDK) terakhir yang diberlakukan oleh Federasi Panjat Tebing Indonesia, yang mengacu kepada Peraturan *International Federation Of Sport Climbing* (IFSC Rules). Jumlah peserta POMNAS XIX 2025 Jawa Tengah yaitu 76 atlet dari 25 provinsi di Indonesia, antara lain yaitu ; D.I.Yogyakarta, DKI Jakarta, Banten, Jawa Timur, Jawa Tengah, Lampung, Sumatra Barat, Sumatra Selatan, Sumatra Utara, Sulawesi Tengah, Sulawesi Tenggara, Nusa Tenggara Barat, Kalimantan Timur, Kalimantan Barat, Kalimantan Tengah, Kalimantan Utara, Kalimantan Selatan, Kepulauan Riau, Bali, Bangka Belitung, Jambi, Aceh, dan Bengkulu.

Lomba dimulai pada hari Jumat, 20 September 2025 dengan kategori Speed Classic Putra/i.

Pemenang Kategori Speed Putri:

1. Anisa Syahftri kontingen DKI Jakarta
2. Putri Dwi Utami Kontingen Jawa Tengah
3. Siti Rahma Kontingen Sumatra Selatan

Pemenang Kategori Speed Putra:

1. Argo Satrio Kontingen DIY
2. M. Muklis Kontingen Lampung
3. Andri Budi Kontingen Sumatra Barat

Pada tanggal 23 dan 24 September 2025 kategori yang dilaksanakan yaitu *Boulder* Mahasiswa putra dan putri. Adapun juara dalam kategori *boulder* putra dan putri sebagai berikut.

Pemenang kategori *Boulder* Mahasiswa Putra :

1. Panji Mohammad Paisal Kontingen DKI Jakarta
2. Arga Nur Adli Kontingen Kalimantan Timur
3. Gusti Abimayu Kontingen Jawa Tengah

Pemenang kategori *Boulder* Mahasiswa Putri :

1. Sheila Kartika Anggraeni Kontingen Jawa Timur
2. Yulianti Kontingen Sulawesi Selatan
3. Dex Dianthy Kumara Putri Kontingen Bali

Pada tanggal 25 September 2025 kategori yang di kompetisikan yaitu *Lead* Mahasiswa Putri. Adapun Finalis nya sebanyak 8 orang, antara lain: Ina Oktaviani, Adisty Afifa, Dyah Puspitaningtyas, Ade Salima, Akbar Baniatun, Nurul Magfiroh, Miftahul Roifah, dan Mufida Azkiah. Kategori tersebut dimenangkan oleh:

1. Dyah Puspitaningtyas Kontingen DIY
2. Nurul Magfiroh Kontingen Sulawesi Tenggara
3. Akbar Baniatun Kontingen Jawa Tengah

Sedangkan untuk pemenang kategori *Lead* Mahasiswa Putra yaitu:

1. Alfian Sandi Pramana Kontingen Jawa Timur
2. Yanna Ardiyanto Kontingen DKI Jakarta
3. Ade Candra Dinata Kontingen Jawa Tengah

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Pegangan dan Tumpuan Dalam Panjat Tebing

1. *Flat / Crimp Grip*

Jenis pegangan atau hold ini yaitu bagian untuk dipegang atau di tumpu cenderung rata/datar. Saat mendapat pegangan seperti ini pemanjat harus memiliki kekuatan jari yang bagus supaya bisa memanjatnya.



Gambar 1. (*Flat / Crimp Grip*)

2. *Pinch Grip*

Jenis pegangan ini seperti namanya yaitu cubit, jenis pegangan atau hold nya dengan cara memegang pegangan seperti orang mencubit.



Gambar 2. (*Pinch Grip*)

3. *Undercut / Undercling*

Sesuai dengan namanya jenis pegangan atau hold ini yaitu teknik memegang dari bawah dan ditarik ke atas agar mendapatkan posisi yang nyaman atau seimbang untuk melanjutkan ke pegangan selanjutnya.



Gambar 3. (Pegangan *Undercut / Undercling*)

4. *Open Grip / Slopper*

Jenis memegang pegangan ini merupakan pegangan open atau mudah terbuka yang berarti seorang pemanjat harus memiliki kekuatan ekstra supaya tangan tidak membuka kemudian terjatuh. Teknik ini mengandalkan friksi telapak tangan guna untuk menambah ketinggian maupun *rest*. Saat menemukan pegangan seperti ini pemanjat juga harus menempatkan keseimbangan yang bagus supaya tidak mudah jatuh.



Gambar 4. (*Open Grip / Slopper*)

5. *Double Hand*

Jenis pegangan ini adalah pegangan dobel atau menggunakan dua tangan. Pegangan ini relatif berukuran besar jadi pemanjat bisa menumpuk kedua tangannya untuk meraih pegangan selanjutnya.



Gambar 5. (*Double Hand*)

B. Jenis Pijakan Dalam Panjat Tebing

1. *Edging*

Teknik ini merupakan teknik pijakan nyang paling dasar dalam panjat tebing. Pijakan ini caranya memijak hold dengan menggunakan ujung kaki / sepatu baik pada bagian depan maupun samping dalam.



Gambar 6. (*Edging*)

2. *Hooking*

Jenis pijakan ini yaitu dengan cara mengaitkan kaki ke hold bisa menggunakan tumit kaki atau ujung kaki supaya bisa mendapatkan posisi yang nyaman untuk melakukan pemanjatan maupun saat melakukan *rest*.



Gambar 7. (Pijakan *Hooking*)

3. *Slab / Friction*

Teknik ini yaitu dengan cara memijak hold slab atau minim lekukan atau bisa juga hanya dengan friksi ke papan / tebing. Pijakan ini menempatkan bagian tengah / telapak / sepatu dibawah jari kaki.



Gambar 8. (*Slab / Friction*)

4. *Toe Hooks*

Pijakan ini hampir sama seperti hooking yaitu dengan cara mengaitkan kaki, akan tetapi pada jenis pijakan ini yang digunakan adalah kaki / sepatu bagian depan.



Gambar 9. (*Toe Hooks*)

C. Teknik Pemanjatan

Panjat tebing Menurut Yudanto (2011: 7) teknik pada olahraga panjat secara keseluruhan memiliki klasifikasi sebagai berikut:

1. *Diagonal Movement Diagonal movement*

Ini adalah teknik gerakan yang paling mendasar dalam panjat tebing yaitu bila tangan kanan sebagai pegangan dan kaki kiri sebagai tumpuan begitu sebaliknya sehingga secara otomatis gerakan yang ada akan seimbang dengan sendirinya dan lebih ringan untuk membawa beban badan untuk menambah ketinggian/memanjat.

2. *Paralel Movement*

Paralel movement adalah teknik 3 tumpuan 1 mencari, hal tersebut maksudnya adalah disini salah satu dari kaki atau tangan mencari pijakan atau pegangan sehingga ketiga yang lainnya berada pada *hand hold* atau *point*, sehingga 3 tumpuan yang ada sebagai penopang berat badan.

3. *Frogging*

Pada dasarnya teknik ini hampir sama dengan gerakan *parallel movement* perbedaannya hanya pada pijakannya saja, pada teknik *frog* (katak) usahakan posisi pijakan sejajar horizontal antara kaki kiri dan kaki kanan.

4. *Body Tension*

Pada teknik ini berlawanan dengan teknik *diagonal movement*, bila tangan kiri sebagai pegangan maka kaki kiri juga sebagai pijakannya sehingga kaki kanan harus pandai menempatkannya untuk mencari keseimbangannya atau *balance* agar lebih mudah untuk melakukan gerakan selanjutnya.

D. Latihan Utama Dalam Panjat Tebing

Latihan adalah simulasi untuk menghadapi sesuatu yang akan datang agar terasa biasa dan mudah menjalani. Menurut Budiwanto (2014:16), Latihan merupakan proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai prestasi semaksimal mungkin, terutama dilaksanakan untuk persiapan menghadapi suatu pertandingan. Sedangkan menurut Hidayat (2014:1) latihan adalah semua upaya yang mengakibatkan terjadinya peningkatan kemampuan dalam pertandingan olahraga.

Setiap proses latihan yang dilakukan memerlukan tujuan dan sasaran yang hendak dicapai, sasaran latihan diperlukan sebagai pedoman dan arah yang menjadi acuan setiap pelatih. Roziqin dan Widodo (2013) menyatakan bahwa untuk dapat bermain dengan baik harus melakukan latihan yang teratur, Latihan pengembangan

tubuh baik secara mental maupun fisik merupakan subjek yang menentukan prestasi yang lebih cepat.

Perkembangan fisik khusus cabang olahraga yaitu setiap atlet memerlukan fisik khusus sesuai cabang olahraganya. Proses latihan dalam membentuk fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik akan menyiapkan seorang atlet dalam sebuah pertandingan. Komponen komponen tersebut merupakan hal yang saling berkaitan dan berhubungan satu dengan yang lain. Sangat penting bagi atlet untuk mempersiapkan diri dalam pertandingan.

Perencanaan program latihan harus dibuat sebaik mungkin agar tujuan yang akan dicapai dapat terlaksana. Perencanaan program dibuat selain untuk mempermudah mencapai tujuan yaitu prestasi selain itu untuk membantu pelatih mengetahui perkembangan atlet nya saat menjalani proses latihan. Dalam perencanaan program latihan harus disusun secara sistematis supaya program dapat berjalan dengan baik.



Tabel 2. (Fase Program latihan)

Perencanaan program latihan pada cabang olahraga panjat tebing tidak jauh berbeda dengan cabang olahraga lain yaitu, terdapat fase persiapan dan fase kompetisi. Dalam fase persiapan dibagi menjadi dua yaitu fase persiapan umum dan fase persiapan khusus. Fase persiapan umum berisi tentang *general muscle build up* atau membangun otot secara umum, selanjutnya terdapat adaptasi anatomi yaitu berkaitan dengan tubuh seorang atlet supaya bisa terbiasa dengan beban latihan yang diberikan, selanjutnya ada maksimum strength atau kekuatan otot maksimal seorang atlet, dan power foundation yaitu tahap membangun power atlet.

Fase persiapan khusus lebih spesifik lagi dibanding persiapan umum yaitu mengembangkan kemampuan yang sudah dilatih dalam persiapan umum. Contohnya yaitu dari yang membangun otot secara umum menjadi membangun otot lebih spesifik misalnya otot lengan. Contoh kedua peralihan fase persiapan umum menjadi fase persiapan khusus yaitu dari adaptasi anatomi menjadi peningkatan biomotor spesifik. *Maksimum Strength* menjadi *maximum power* dan dari *power foundation* menjadi integrasi teknik dan biomotor. Setelah menjalani program latihan fase persiapan umum dan khusus selanjutnya atlet akan memasuki fase pra-kompetisi yaitu fase dimana sudah mendekati waktu pertandingan atau kejuaraan. Hal yang dilatih dalam fase ini juga lebih spesifik lagi dibanding dengan persiapan khusus. Fase ini sangat penting karena menyempurnakan fase persiapan latihan sebelumnya. Hal tersebut antara lain yaitu *goal setting*, aktivitas dan akurasi teknik, *stress management*, dan penyelesaian masalah.

Untuk mencapai prestasi seorang atlet pada umumnya pelatih sudah mengetahui kondisi fisik dari unsur yang diperlukan untuk setiap cabang olahraga yang dibinanya, Kondisi fisik seorang atlet dalam dunia olahraga prestasi merupakan suatu hal yang sangat penting dan mendasar, karena untuk mendapatkan prestasi yang baik maka atlet harus memiliki kondisi fisik yang prima.

Kondisi fisik sendiri terdiri dari komponen-komponen dasar biomotor yang terdiri dari komponen *strength*, *endurance*, *speed*, *agility*, *coordination*, *flexibility* dan *power*. Salah satu unsur kondisi fisik yang diperlukan oleh seorang atlet panjat tebing adalah *endurance*. Salah satu faktor pendukung untuk menjadikan atlet panjat tebing yang handal khususnya pada atlet panjat tebing kategori *Lead* yaitu harus memiliki *strenght*, *power*, *agility* dan *flexibility* yang baik.

Untuk mencapai prestasi yang bagus dibutuhkan persiapan yang matang, latihan fisik, teknik secara rutin dan program harus dilakukan. Namun menjelang pertandingan terdapat hal-hal khusus harus dipersiapkan masing-masing atlet untuk menunjang keberhasilan dalam pertandingan yaitu mempersiapkan mental. Mental bertanding adalah hal yang penting untuk menunjang keberhasilan atlet dalam mencapai prestasi. Karena panjat tebing sebagian besar adalah olahraga individu, maka persiapan sebaiknya dimulai dari level yang paling dasar yaitu mental dalam diri atlet itu sendiri.

Persiapan menuju kejuaraan POMNAS XIX 2025 Jawa Tengah kebetulan bersamaan dengan persiapan PRA-PON Zona II FPTI, oleh karena itu periodisasi latihan mengikuti persiapan umum, khusus, dan pada fase Pra Kompetisi lalu Kompetisi. Kondisi atlet

pada saat itu telah berlatih rutin sehingga atlet tidak mengalami perbedaan penyesuaian untuk masuk pada fase tersebut. Berikut adalah rincian program permikro dalam proses latihan beserta intensitasnya:

PUSLATDA PANJAT TEBING DIY							
MESSO MICRO	1						
	1-3						
NO	TIME	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU
		1	2	3	4	5	6
1	SESI PAGI (08.00-11.30)	REST	PSIK MANDALAKRIDA	ACTIVE REST	PSIK MANDALAKRIDA	PSIK MANDALAKRIDA	PSIK MANDALAKRIDA
	MENU		AEROBIC ENDURANCE Continues Run 20' limit pa = 3 lap, pi 8 lap	YOGA DAN MEDITASI	AEROBIC ENDURANCE Continues Run 20' limit pa = 3 lap, pi 8 lap	AEROBIC ENDURANCE oregon sirkuit 4-5 game pos	STRENGTH ENDURANCE weigh training pull up, squat, bench press, 40% 1RM x 12rep x 6set, rest rotasi
			12 core level plank		12 core level plank	latihan harus interaktif dan menyempangkan	logging pelepasan 4 lap
	SESI SORE (15.00-17.30)		TEKNIK MANDALAKRIDA	PSIK MANDALAKRIDA	TEKNIK MANDALAKRIDA	TEKNIK MANDALAKRIDA	ACTIVE REST
2	MENU		STRENGTH ENDURANCE drill interval 30-35 hold x 30' x 3 set, reovt drill speed finising 7x4, full speed, reov rotasi	STRENGTH ENDURANCE weigh training pull up, squat, bench press, 50% 1RM x 12rep x 6set, rest rotasi	CLIMBING TEKNIK drill teknik kelemahan speed 6 x 6, rat rotasi drill jalur lead/ bolder medium 8-12 jalur 2-3 percobaan	STRENGTH ENDURANCE drill interval 30-35 hold x 30' x 3 set, reovt drill speed finising 7x4, full speed, reov rotasi	POOL RECOVERY SESSION
							CLIMBING TEKNIK drill teknik kelemahan speed 6 x 6, rat rotasi drill jalur lead/ bolder medium 8-12 jalur
LOAD	HIGH						
	MEDIUM						
	LOW						
	REST						

Tabel 3. (Jadwal Latihan)

PERSIAPAN UMUM									
GYM		AEROBIC/YO2 MAX		ANAEROBIC		CLIMBING		STABILISASI	
UPPER BODY	PULL UP BEBAN 30%	CONTINUOUS RUN	20' CR-LSD 80% YCR	INTENSIVE INTERVAL	50M X 7 SET REST 2:1	LEAD	ENDURANCE UP-DOWN	HOLD 70%-80%	12 CORE LEVEL
	BUNCH PRESS						ENDURANCE UP	HOLD 70%-80%	HARMONISASI KERJA OTOT
	DEEPIING	EXTENSUVE INTERVAL	300M X 7 SET		80% MAX SPEED		INTERVAL WAKTU	HOLD 70%-80%	LEG RISES
MIDDLE BODY	SIT UP BEBAN 30%		> 100% MAX SPEED, REST 7'	SIRKUIT TRAINING	POS MIN 5	BOULDER	INTERVAL JALUR	HOLD 70%-80%	HAND STAND
	BACK UP BEBAN 30%	AGILITY	DYNAMIC WARM UP		POST MAX 12				
LOWER BODY	SQUAD 30%			OREGON CIRCUIT	12 CORE WITH RUN EACH	SPEED	FULL SPEED		
							DRILL PART	REP MIN 3X	
								REP MAX 8X	
						CAMPUSHING		SET MIN 2	
								SET MAX 5	
							FINGER STRENGTH	HANGING 12" X 5 REP X 7 SET (REST 2' SET)	

Tabel 4. (Persiapan Umum)

KOMPONEN LATIHAN																													
MICRO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
KEKUATAN	WEIGHT TRAINING					KALISTENIK					WEIGH TRAINING					WEIGH TRAINING					WINNING STRATEGIC	BERBODA DAN TAWAKAL	CROSS SPOT ACTIVE						
	BIG GRIP CAMPUSHING					WORK OUT					MUTIPLE CAMPUS/CLIMB					SPEED LIMMIT/ROUTE													
DAYA TAHAN	INTENSIV INTERVAL					OREGON SIRKUIT					EXT INT/DRILL JALUR/SPEED					SIMULASI KOMPETISI													
	REP JALUR					DRILL SPEED					TEHNIC EXTEND					EXT INTERVAL													
KECEPATAN	DRILL LIMMIT					CONE AGYLITY					DRILL AKURASI TEKNIK					DRILL EVISIENSI TEHC													
	EXPLOSIF PULL UP					WALL AGYLITY					EXP CAMPS					EXP WT								DRILL PEMECAHAN					
KELENTURAN	YOGA KALISTENIK										YOGA					YOGA													
	DRILL ENDURANCE TEKNIK										DRILL LIMITASI					FULL SPEED/BT													
TEKNIK	DRILL JALUR RINGAN										JALUR PEMECAHAN					IMAJERI/SIMULASI JLR													
	STRESS MENEGEMENT										PSIKOLOG CONSULT					IMEDITASI SELF TAK													
MENTAL	TEAM N CHARCTR BULDING										MEDITASI/SELF TALK					MENINGKATKAN IMAN													
TES DAN PENGUKURAN																													
MEDICAL CHECK UP																													
PIKNIK																													

Tabel 5. (Komponnen Latihan)

Upaya dalam mendapatkan *power*, *strength*, dan *endurance* yang baik pada atlet panjat tebing kategori *lead* pastinya diperlukan latihan-latihan yang dapat meningkatkan dan mengembangkan kondisi fisik tersebut serta kemampuan fungsional dari sistem tubuh. Latihan kondisi fisik terdiri dari beberapa komponen biomotor yang ada di dalamnya dengan setiap komponennya perlu mendapatkan latihan tersendiri, dan diantara komponen fisik yang satu dengan yang lainnya saling berhubungan dan saling mempengaruhi dalam mencapai kualitas latihan.



Gambar 10. (Latihan Endurance)

Salah satu bentuk latihan yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan lead adalah dengan menggunakan latihan *endurance*. *Endurance* atau biasa dikenal dengan daya tahan, model latihannya yaitu melakukan pemanjatan menggunakan jalur yang sama atau berbeda secara bervariasi dengan waktu yang relatif lama. Latihan *endurance* lead jika dilakukan secara terus menerus akan membantu meningkatkan *power* dan *strenght*.

Secara sederhana daya tahan diartikan dengan kemampuan tubuh mengatasi kelelahan. Namun secara definitive daya tahan merupakan kemampuan organisme tubuh untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan yang berlangsung relatif lama. Dalam arti lain juga dapat dikatakan bahwa daya tahan merupakan kemampuan organisme tubuh untuk melakukan pembebanan selama mungkin baik secara statis maupun dinamis tanpa menurunnya kualitas kerja.

Pada prinsipnya kemampuan daya tahan berhubungan erat dengan sistem metabolisme energi dalam tubuh, sehingga pengertian daya tahan selalu dikaitkan dengan sistem energi tubuh. Apabila dikaitkan dengan sistem metabolisme energi tubuh, maka daya tahan dapat dibedakan atas daya tahan aerobik dan daya tahan anaerobik.

Daya tahan aerobik, adalah kemampuan organisme tubuh mengatasi kelelahan yang disebabkan pembebanan *aerobik* yang berlangsung lama. Yang termasuk pembebanan aerobik adalah segala aktivitas fisik yang berlangsung relatif lama dengan intensitas rendah sampai sedang seperti lari jarak jauh, bersepeda, berenang jarak jauh dan lain sebagainya.

Daya tahan anaerobik, adalah kemampuan organisme tubuh mengatasi kelelahan yang disebabkan pembebanan yang berlangsung secara anaerobik dengan intensitas tinggi (80-100%). Ciri utama dan kegiatan anaerobik adalah pelaksanaannya berlangsung cepat dan singkat seperti lari 100, 200, 400 meter, tolak peluru, lompat tinggi, tennis, smash dalam voli dan lain sebagainya.

Latihan *endurance lead* biasanya bisa menggunakan *Top Rope* atau *Runner*. Cara pemanjatan dengan model *Top Rope* yaitu tali berada di atas jadi pemanjat yang melakukan pemanjatan tidak perlu memasang tali ke pengaman yang di sebut *runner*. Sedangkan latihan *endurance* model *runner-an* yaitu seorang pemanjat harus memasang tali dari bawah saat memulai pemanjatan ke *runner* pengaman satu persatu hingga pemanjatan selesai.



Gambar 11. (Model Pemanjatan Menggunakan Runner)

E. Peran Latihan Penunjang Fisik Dalam Panjat Tebing

Selain latihan memanjat ada juga latihan penunjang fisik lain dalam olahraga panjat tebing. Tujuan utama persiapan fisik menurut Bompa (1994: 50) adalah untuk

meningkatkan potensi fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor kestandar yang paling tinggi. Disamping itu latihan fisik bertujuan agar atlet daya tahan tubuh yang baik dalam melakukan pertandingan tanpa mengalami gangguan fisik baik anatomis maupun fisiologis.

Dengan demikian latihan fisik bagi atlet dapat menimbulkan rasa percaya diri yang kuat, kebugaran, dan mengurangi terjadinya cedera pada saat berlatih maupun bertanding. Oleh karena itu program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Peran latihan penunjang fisik dalam pertandingan atlet panjat tebing menjelang POMNAS XIX 2025 Jawa Tengah menjelang pertandingan dilakukan dengan program latihan dan metode melatih yang tepat dilakukan oleh pelatih untuk atletnya. Latihan fisik menjelang pertandingan POMNAS cabang olah raga panjat tebing antara lain:

1. Lari

Lari merupakan pembangun fisik yang paling penting hampir di semua cabang olahraga. Jenis jenis lari sangat beragam, latihan fisik yang berupa lari dalam latihan cabang olahraga panjat tebing ada 3 jenis. Yang pertama yaitu *Aerobic Fondation*, latihan olahraga secara aerobik ialah aktivitas olahraga secara sistematis dengan peningkatan beban secara bertahap dan terus menerus yang menggunakan energi yang berasal dari pembakaran dengan menggunakan oksigen dan membutuhkan oksigen tanpa menimbulkan kelelahan. Model latihan yang

digunakan yaitu *continues run*. *Continues run* atau lari dengan terus menerus dengan kecepatan konstan dan waktu yang relatif lama. Latihan ini juga bertahap dimulai dari 20 menit kemudian naik 25 menit lalu 30 menit hingga 45 menit. Bentuk latihan nya bisa dilakukan di stadion olahraga atau alam terbuka.



Gambar 12. (Lari *Continues Run*)

Setelah itu ada juga *aerobic develompent* yang merupakan pengembangan dari *aerobic fondation*. Contoh dari latihan jenis ini adalah latihan *Fartlek*, *fartlek* dalam bahasa swedia artinya *Speed Play*. Selama Aktifitas ini berlangsung atlit memvariasikan kecepatan larinya. Bentuk latihan nya bisa dimulai dengan jogging ringan setelah itu lari *sprint* kemudian *recovery* dengan jalan. Setelah itu kembali lagi dimulai dari lari pelan kemudian *sprint* lalu pelepasan dengan jalan. Latihan ini dilakukan di stadion olahraga secara memutar dan biasanya lebih dari 3 pengulangan atau bisa juga di variasikan sesuai program latihan yang sudah dibuat oleh pelatih.

Yang ketiga terdapat anerobic treshold atau latihan menggunakan metode ambang an aerobik. Bentuk latihan model ini yaitu dengan Interval training, yaitu lari dengan jarak tertentu menggunakan limit atau batas waktu tertentu. Perbandingan saat melakukan aktivitas dengan istirahat adalah sama atau bisa berbeda sesuai

dengan intruksi dari pelatih. Contoh jarak 200 meter dengan limit 45 detik maka seorang atlet tersebut harus berlari sejauh 200 meter dengan cepat atau bisa memperkirakan kecepatan nya supaya tidak melebihi batas waktu yang telah di tentukan yakni 45 detik.



Gambar 13. (*Interval Training*)

2. *Weight Training*

Dalam panjat tebing selain latihan penunjang aktivitas fisik berupa lari terdapat juga aktivitas yang berupa *weight training* atau latihan beban. *Weight training* bisa dilakukan menggunakan beban berupa barbel di gym. *Weight training* dalam panjat tebing tentu saja melatih kekuatan otot lengan maupun otot kaki. Contoh *weight training* dalam cabang panjat tebing yaitu, *Pull Up*, *Squat*, *Sit Up*, *Back Up*, *Clean and Jerk*, dan juga *Bench Press*. Jadi tidak hanya cabang olahraga lain seperti angkat besi saja yang menggunakan latihan fisik berupa *weight training*, dalam cabang panjat tebing pun sama. *Weight Training* dalam panjat tebing pun bisa di lakukan dengan berbagai macam contohnya *endurance* dan *power strenght*. *Weight training endurance* dengan beban yang relatif ringan namun repetisi yang dilakukan banyak. Sedangkan untuk *weight training power strenght* menggunakan beban yang

berat namun repetisi atau pengulangan gerakan nya relatif lebih sedikit dibandingkan dengan saat endurance.



Gambar 14. (*Weight Training Pull Up*)



Gambar 15. (*Weight Training Bench Press*)



Gambar 16. (*Weight Training Clean N Jerk*)

3. Latihan Mental

Mental merupakan faktor internal yang mempengaruhi keberhasilan atlet dalam suatu pertandingan. Mental adalah suatu kondisi diri yang terpadu dari individu, suatu kesatuan respons emosional dan intelektual (Sudarwati, 2007). Faktor mental perlu untuk dibentuk, ditingkatkan dan dipertahankan pada tingkat yang optimal. Latihan mental mempunyai peranan yang penting bagi atlet yang berguna untuk mempersiapkan kesiapan mental yang kuat ketika menghadapi suatu pertandingan. Latihan mental merupakan latihan yang melibatkan keseluruhan aspek psikologis dan kejiwaan dalam menghadapi berbagai macam tekanan saat pertandingan. Latihan mental perlu dilakukan dan perlu adanya sikap positif dari lingkungan atau kebiasaan pada saat berlatih maupun pertandingan.

Latihan mental adalah suatu metode latihan dimana penampilan pada suatu tugas diimajinasikan atau divisualisasikan tanpa latihan fisik yang tampak. Contohnya ketika atlet melakukan latihan, sebelumnya akan dilakukan visualisasi atau membayangkan apa yang akan dilakukan ketika menghadapi situasi perlombaan, entah itu jalur yang akan di panjat maupun atlet lain yang dihadapi, lalu atlet akan mengatasinya dengan mudah beradaptasi ketika latihan berlangsung.

Mempersiapkan atlet panjat tebing agar matang dalam pertandingan perlu dilakukan sebaik mungkin, untuk bisa mencapai prestasi maksimal dibutuhkan kemampuan fisik, teknik, dan mental. Ketiga komponen tersebut tidak dapat dipisahkan, dalam fisik dan teknik yang baik tidak akan berhasil tanpa adanya mental yang kuat dalam menghadapi latihan atau pertandingan. Terkadang ketika

atlet sudah memiliki kondisi fisik baik, teknik yang baik, akan tetapi saat bertanding mengalami penurunan pada mentalnya. Melihat fenomena yang terjadi tersebut, penting sekiranya diterapkan sebuah latihan mental untuk menghadapi pertandingan.

Latihan mental dalam panjat tebing sangat penting untuk dilatih dan di biasakan agar atlet tersebut tidak terkendala dalam menghadapi latihan yang berat maupun pada saat pertandingan berlangsung. Menjaga mental baik dan terus setabil bukanlah hal yang mudah, atlet panjat tebing khusus yang kategori lead memerlukan persiapan mental yang kuat dalam menghadapi jalur yang hendak di panjat dan menghadapi lawan-lawannya dikarenakan dalam pertandingan atlet tersebut berhadapan dengan dua hal yaitu jalur pemanjatan yang akan dilakukan dirinya sendiri dan bagaimana menghadapi lawan agar mental tetap tenang mengetahui lawan tersebut lebih baik maupun lebih mudah dari kemampuan atlet tersebut.

Melatih mental adalah cara yang harus dibiasakan sejak dini atau pada saat latihan, belum tentu pada saat berlatih, mental yang baik dapat baik juga pada saat pertandingan berlangsung, maka dari itu mental harus tetap dilatih dan terus dijaga pada saat pertandingan berlangsung karena mental akan mempengaruhi fisik dan teknik. Sebagai contoh saat pertandingan atlet panjat tebing kebingungan dan merasa sulit atau tidak yakin bisa mengerjakan jalur yang hendak di panjat maka akan ketika pemanjatan berlangsung seorang atlet mengalami masalah pada saat pertandingan. Seorang atlet tersebut terlihat lebih gugup ketika pemanasan dan sebaliknya ketika atlet yang sudah benar-benar siap maka akan terlihat lebih tenang

dan pada saat pertandingan dimulai pun akan lebih rileks, enjoy, dan menguasai medan dalam melakukan pemanjatan. Cara melatih mental bertanding atlet panjat tebing yaitu dengan adanya simulasi latihan seperti waktu pertandingan dengan peraturan dan suasana yang sama persis ketika melakukan suatu pertandingan sehingga atlet mudah beradaptasi.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Dalam mencapai puncak prestasi olahraga tidak bisa di dapatkan secara instan. Terdapat berbagai macam hal yang mempengaruhinya dari unsur intrinsik maupun unsur ekstrinsik. Program latihan merupakan susunan rangkaian kegiatan yang di susun secara sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan guna mencapai suatu prestasi olahraga. Dalam proses latihan suatu cabang olahraga terdapat program latihan utama dan program latihan penunjang dari cabang tersebut. Cabang olahraga panjat tebing terdapat latihan penunjang yang lain tidak hanya program latihan utama yakni dengan memanjat saja, diperlukan pula program latihan penunjang.

Bagi orang awam yang tidak tahu tentang olahraga panjat tebing maka mereka akan berfikir bahwa latihan dalam panjat tebing hanya sekedar memanjat dan memanjat saja tidak ada latihan lain untuk menunjang prestasi dalam panjat tebing. Padahal latihan dalam panjat tebing membutuhkan program latihan penunjang seperti latihan fisik dengan lari , weight training, latihan mental, dan lain lain. Peran program latihan penunjang dalam mencapai prestasi olahraga merupakan satu kesatuan dengan program utama yaitu memanjat. Dengan adanya tambahan program latihan penunjang fisik yang baik maka akan mempermudah atlet dalam mencapai tujuan nya yaitu mendapatkan juara atau mendapatkan prestasi. Melalui pembinaan dan pengembangan yang dilaksanakan dengan baik serta kerjasama antara pelatih dengan atletnya akan mencetak atlet-atlet yang berhasil dan berkualitas. Dengan program latihan yang

sistematis dan terstruktur dalam menghadapi kejuaraan POMNAS XIX 2025 Jawa Tengah maka terdapat peningkatan kualitas fisik, teknik, dan mental pada atlet kategori lead juga meningkatkan pada aspek disiplin, berani, kerja keras dan bertanggungjawab. Program latihan penunjang yang teratur, terukur, dan terprogram akan diukur dari fisik, teknik, dan mental yang baik pada saat berlatih maupun dalam pertandingan. Dalam program latihan yang dijalankan dengan baik dan bagus serta berdampak pada prestasi atlet kategori lead. POMNAS XIX 2025 Jawa Tengah merupakan ajang yang bergengsi bagi insan mahasiswa.

B. SARAN

Untuk setiap atlet yang ingin mencapai tujuan berprestasi yang bagus maka atlet tersebut harus melaksanakan serangkaian program latihan yang sudah diberikan oleh pelatih. Atlet harus menjalaninya dengan sungguh sungguh dari program latihan utama maupun program latihan penunjangnya. Dengan dilaksanakannya program latihan penunjang maka akan menguatkan atlet dalam menjalani program latihan utama. Sehingga atlet dapat mengembangkan kemampuan fisik, teknik, serta mental yang baik, hal tersebut akan mempermudah atlet dalam mengetahui apa dan dimana kekurangan serta kelebihan dirinya sendiri dalam menghadapi suatu pertandingan, dan mempermudah untuk meraih prestasi semaksimal mungkin. Selain itu atlet harus disiplin dan bertanggungjawab saat menjalani program latihan yang diberikan oleh pelatih.

Bagi para pelatih atau pembina cabang olahraga merancang program latihan yang baik akan mempermudah mencapai tujuan atlet yaitu berprestasi. Dalam penyusunan program latihan pelatih harus memperhatikan kondisi, potensi, dan kemampuan atlet dalam menjalani program latihan yang akan di laksanakan. Perlu adanya keterbukaan komunikasi antara pelatih dan atlet dalam proses latihan fisik, teknik, dan mental yang akan membantu pelatih dan atlet dalam proses berlatih hingga memperoleh prestasi sebaik mungkin. Dengan adanya kerjasama yang baik antara atlet dan pelatih, hal yang menurut orang sulit menjadi mudah dan hal yang tidak mungkin menjadi mungkin asalkan saling kerja sama, konsisten, kerja keras dan bersungguh sungguh dalam menghadapi setiap proses latihan maupun saat menghadapi suatu pertandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bafirman & Wahyuri. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Budiwanto, S. (2014). *Metodologi Penelitian: Penerapannya Dalam Keolahragaan*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Komarudin. 2015. *Psikologi Olahraga - Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung : Rosda.
- Komarudin (2013). *Psikologi Olahraga Latihan Mental Dalam Olahraga Kompetitif*. Rosda, Jakarta.
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Jurnal Cerdas Sifa*, Vol. 1, No. (1).
- Erliana, Mita. (2015). *Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Melalui Pull Up Terhadap Peningkatan Speed Track Atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia Banjarbaru*.
- Sejarah Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS). 2017. N. Nofi Sastera. KONI Sumbar.
- Sudarwati, Lilik. 2007. *Mental Juara: Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: Rajawali Sport.
- Hidayat, S. (2014). *Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Kunto Aji. (2010). *Keterampilan Olahraga Panjat Dinding Speed Klasik*. Jakarta: PT. Simar.
- Sukadiyanto dan Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- BAPOMI DIY, <http://bapomidiy.org/> diakses pada 24 Maret 2021 pukul 20.00 WIB
- BAPOMI. 2019. Buku Panduan Umum POMNAS Jakarta 2019 Terbaru. Jakarta.

Purnama, Sholikhah P.C (2021). *“Pengaruh program Latihan Terhadap Prestasi Pencak Silat Kategori Tanding pada Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) Tahun 2019”*. Skripsi RPL. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.

Suharjana. 2007. Latihan Beban : Sebuah Metode Latihan Kekuatan. FIK. UNY. MEDIKORA V o l . 111 , No 1, April 2007:80-101.

Lampiran

Lampiran 1. Dokumentasi Keberangkatan

Lampiran 2. Dokumentasi Pembukaan POMNAS XIX

Lampiran 3. Dokumentasi Pertandingan

Lampiran 4. Dokumentasi Kejuaraan

Dokumentasi 5. Dokumentasi Piagam Penghargaan

