

**DAMPAK AKTIVITAS BOULDERING TERHADAP TINGKAT
KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana
pendidikan

Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar



Oleh:

YULI RATNA NINGSIH

1906079

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
PENDIDIKAN JASMANI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA FAKULTAS PENDIDIKAN
OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2024**

**LEMBAR PENGESAHAN
YULI RATNA NINGSIH**

1906079

**DAMPAK *BOULDERING* TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN
JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR**

Disetujui dan Disahkan oleh Dosen Pembimbing :

Pembimbing I,



Didin Budiman, M.Pd

NIP. 197409072001121001

Pembimbing II,



Wulandari Putri, M.Pd

NIP. 199007212018032001

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani



Dr. Lukamanul Haqim Lubay, M.Pd.

NIP. 197508122009121004

**DAMPAK *BOULDERING* TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN
JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR
LEMBAR HAK CIPTA**

Oleh

Yuli Ratna Ningsih

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani

© Yuli Ratna Ningsih

Universitas Pendidikan Indonesia

April 2024

Hak cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak atau sebagian,

Dengan dicetak ulang, difoto copy, atau cara lainnya tanpa seizin penulis.

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Dampak *Bouldering* Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya keliru atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya sendiri.

Bandung, 6 April 2024

Yang membuat Pernyataan,

Yuli Ratna Ningsih

NIM.1906079

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullah Wabarakaatuh

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan proposal yang berjudul “Dampak Aktivitas *Bouldering* Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar”. Pada kesempatan kali ini, penulis hendak menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan sehingga proposal ini dapat selesai meskipun telah berusaha menyelesaikan proposal ini sebaik mungkin, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih ada kekurangan.

Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak agar kedepannya dapat menghasilkan karya yang lebih baik lagi. Semoga proposal ini dapat bermanfaat dan berguna kepada semua pihak yang membaca. Akhir kata, penulis ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh

Bandung, 6 April 2024

Yuli Ratna Ningsih

NIM : 1906079

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillahirobbil'alamiin, rasa syukur yang terdalam kepada Allah SWT karena dengan kasih sayang dan kemurahan-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Dampak Aktivitas *Bouldering* Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar” sampai dengan selesai. Dalam merumuskan, menyusun, dan sampai akhirnya selesai, tentunya banyak pihak yang telah memberikan do’a, bimbingan dan bantuan baik moril maupun materil kepada penulis. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. M. Solehuddin, M. Pd., MA selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Bapak Dr. H. Boyke Mulyana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
3. Bapak Dr. H. Dian Budiana, M.Pd selaku Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
4. Bapak Dr.Lukamanul Haqim Lubay, M.Pd. selaku ketua Prodi Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani.
5. Ibu Wulandari, M,Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik sekaligus sebagai Dosen Pembimbing Skripsi II yang memberikan bimbingan, dorongan, nasihat, dan petunjuk kepada penulis dapat menyelesaikan perkuliahan dari awal semester hingga akhir dan menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Didin Budiman, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Skripsi I yang memberikan bimbingan, dorongan dan petunjuk kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
7. Bapak/Ibu Dosen dan Staf FPOK yang telah membantu penulis selama perkuliahan hingga penulis lulus.
8. Alm. Bapak Ujang Suhaya dan Ibu Yani selaku kedua orang tercinta, terkasih, dan tersayang orang yang paling terbaik yang pernah penulis miliki, yang selalu memberikan do’a terbaiknya sepanjang waktu,

dukungan, dorongan, nasihat, kepada penulis tanpa merasa lelah dan mengeluh hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

9. Chandra Sunarya, Ujang Sutara, Agus Sugiman selaku saudara kandung tersayang yang senantiasa mendo'akan dan memeberikan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Keluarga besar Alm. Bapak H. Jaeni Husen yang senantiasa selalu mendo'akan dan memotivasi kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Keluarga besar Alm. Bapak Enon yang senantiasa selalu mendo'akan dan memotivasi kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
12. Ganesha Climbing Club yang telah membantu dalam proses penelitian hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
13. Indonesia Big Wall Expedition yang telah mendorong dan memotivasi penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
14. Sahabat-sahabat tersayang, Rogate Angelina, Wewen, Moch Akram Al-amien, Ijah, Robi Prima, Nazib Fadlullah, Freden Sembiring, yang selalu mengingatkan untuk segera menyelesaikan skripsinya, memberikan motivasi, memberikan saran dan dukungan hinggann penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
15. Rekan-rekan seperjuangan PGSD Penjas angkatan 2019 yang telah melewati perkuliahan dari semester pertama hingga sekarang.
16. Terakhir, terimakasih untuk diri sendiri yang senantiasa mau berjuang dan selalu bertahan hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya tiada kata yang lebih baik dari penulis. Semoga Allah SWT senantiasa membalas amal baik yang telah diberikan semua pihak kepada penulis. Penulis mengucapkan terima kasih dan mohon maaf atas segala hal yang kurang berkenan.

Bandung, 6 April 2024

Yuli Ratna Ningsih

NIM. 1906079

DAMPAK BOULDERING TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR

(Penelitian Eksperimental pada siswa Ganesha Climbing Club)

Yuli Ratna Ningsih

Email : yuliratnaningsih@upi.edu

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani

Universitas Pendidikan Indonesia

ABSTRAK

Dalam lingkup pendidikan jasmani, kebugaran jasmani adalah kesanggupan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh kesadaran, yang dilakukan tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dapat terhindar dari penyakit kurang gerak (hipokinetik). Dengan demikian dalam upaya mengoptimalkan segala kemampuan yang dimiliki anak usia dini, seharusnya setiap pendidikan anak sekolah dasar memahami setiap tahapan perkembangan dan pertumbuhannya karena upaya harus berdasarkan pada tahapan tumbuh kembang anak agar mencapai hasil yang optimal. Satu satunya cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak usia dini adalah melalui kegiatan olahraga yang teratur dan sesuai dengan keadaan tubuh tiap individu. Pendidikan Jasmani mengenalkan olahraga di luar ruangan salah satunya panjat dinding yang dibagi menjadi beberapa kategori salah satunya *bouldering*, manfaatnya meliputi peningkatan kesehatan dan kebugaran yang berkaitan dengan keterampilan seperti kekuatan dan daya tahan otot, keseimbangan, dan koordinasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *bouldering* terhadap tingkat kebugaran jasmani anak sekolah dasar, dengan instrumen penelitian Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Penelitian ini dilaksanakan melalui metode penelitian eksperimen yang dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan. Sampel penelitian ini adalah 10 orang siswa Ganesha Climbing Club. Hasil yang di dapat dalam hipotesis pertama diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0.05$ artinya H_a diterima. Kesimpulan dari keputusan tersebut bahwa terdapat perbedaan antara tes awal dan tes akhir artinya terdapat pengaruh aktivitas *bouldering* terhadap tingkat kebugaran jasmani anak sekolah dasar. Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan analisis keberpengaruhannya menggunakan *uji paired simple T-Test* maka aktivitas *bouldering* memberikan pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani anak sekolah dasar.

Kata Kunci : Anak Sekolah Dasar, *Bouldering*, Kebugaran jasmani.

THE IMPACT OF BOULDERING ON THE LEVELS OF PHYSICAL FITNESS OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS

(Experimental Research on Ganesha Climbing Club students)

Yuli Ratna Ningsih

Email : yuliratnaningsih@upi.edu

Physical Education Primary School Teacher Education Study Program

Indonesian education university

ABSTRACT

In the scope of physical education, physical fitness is the ability to carry out daily activities with full awareness, which is carried out without experiencing significant fatigue and can avoid sedentary diseases (hypokinetics). Thus, in an effort to optimize all the abilities possessed by early childhood children, every elementary school child should understand every stage of their development and growth because the efforts they make must be based on the stages of the child's growth and development in order to achieve optimal results. The only way to improve the physical fitness of young children is through regular sports activities that are appropriate to each individual's body condition. Physical education introduces outdoor sports, one of which is wall climbing which is divided into several categories, one of which is bouldering. The benefits include improving health and fitness related to skills such as muscle strength and endurance, balance and coordination. The aim of this research was to determine the effect of bouldering on the physical fitness level of elementary school children. By using the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) research instrument. This research was carried out using experimental research methods conducted in 12 meetings. The sample for this research was 10 Ganesha Climbing Club students. The results obtained in the first hypothesis show that the significance value is $0.000 < 0.05$, meaning that H_a is accepted. The conclusion from this decision is that there is a difference between the initial test and the final test, meaning that there is an influence of bouldering activities on the physical fitness level of elementary school children. Based on the results of data analysis using influence analysis using the paired simple T-Test, bouldering activities have an influence on the physical fitness level of elementary school children.

Keywords: Bouldering, Elementary School Children, Physical fitness

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA	i
LEMBAR HAK CIPTA	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.2 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
1.5 Struktur Organisasi Proposal	5
1.5.1 Bab I Pendahuluan.	5
1.5.2 Bab II Kajian Pustaka	6
1.5.3 BAB III Metode Penelitian.	6
1.5.4 BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan.	6
1.5.5 BAB V Kesimpulan, Implikasi, dan Rekomendasi	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
2.1 Panjat Dinding	7
2.2 Jenis-jenis Panjat Dinding	9
2.2.1 <i>Bouldering</i>	9

2.2.2	<i>Free Climbing</i>	9
2.2.3	<i>Lead</i>	9
2.3	Aktivitas <i>Bouldering</i>	9
2.4	Kebugaran Jasmani.....	13
2.4.1	Komponen- Komponen Kebugaran Jasmani	15
2.4.2	Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani.....	18
2.4.3	Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	19
2.4.4	Alat Ukur Kebugaran Jasmani	21
2.5	Penelitian yang Relevan	22
2.6	Kerangka Berpikir	23
2.6	Hipotesis	24
BAB III METODE PENELITIAN.....		25
3.1	Desain Penelitian	25
3.1.1	Pendekatan Penelitian	25
3.1.2	Metode Penelitian.....	25
3.2	Partisipan	26
3.3	Populasi dan Sampel	27
3.4	Instrumen Penelitian.....	28
3.4.1	Fase B SD kelas 3 dan 4.....	28
3.4.2	Fase C SD Kelas 5 dan 6.....	36
3.5	Analisis Data	46
3.5.1	Uji Persyarat Analisis.....	46
3.5.2	Uji Normalitas	46
3.5.3	Uji Hipotesis	47
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN		49
4.1	Temuan.....	49
4.1.1	Deskripsi Data Tes Awal dan Tes Akhir Kebugaran Jasmani.....	50
4.2	Analisa Data	51
4.2.1	Uji Normalitas.....	51
4.2.1	Uji Hipotesis	52
4.3	Pembahasan Penelitian	53
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI.....		56

5.1	Simpulan.....	56
5.2	Implikasi	56
5.3	Rekomendasi	57
DAFTAR PUSTAKA		58
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....		61

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Norma Penilaian V Sit and Reach Test	29
Tabel 3. 2 Norma Penilaian Half Up Test	31
Tabel 3. 3 Norma Penilaian Half Up Test	33
Tabel 3. 4 Norma Penilaian Tes T Test	34
Tabel 3. 5 Norma Penilaian Around The World Test.....	36
Tabel 3. 6 Norma Penilaian Norma Child Ball Test.....	37
Tabel 3. 7 Norma Penilaian Tok-tok Ball Test.....	39
Tabel 3. 8 Norma Penilaian Move The Ball Test.....	40
Tabel 3. 9 Norma Penilaian Shuttle Run 8 x 10 Test.....	42
Tabel 3. 10 Norma Penilaian 600m Run Test	43
Tabel 3. 11 Program Bouldering	44
Tabel 4. 1 Data Tes Awal dan Tes Akhir	51
Tabel 4. 2 Deskripsi Data Tes Awal dan Tes Akhir Kebugaran Jasmani Anak Sekolah Dasar.....	51
Tabel 4. 3 Uji Normalitas Data Tes Awal dan Tes Akhir.....	53
Tabel 4. 4 Uji Hipotesis Pengaruh Aktivitas Bouledring Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Sekolah Dasar	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 : One-Group Pretest-Posttest Design	26
Gambar 3.2 :<i>Half Up Test</i> (Sumber KEMDIKBUD)	30
Gambar 3. 3 : <i>Hand Eye Cordination Test</i>	32
Gambar 3. 4 : Tahapan Penelitian	44
Gambar 3.5 : Statistik Uji t	47
Gambar 4. 1 : Grafik Tes Awal dan Tes Akhir Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Sekolah Dasar	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keputusan Pembimbing Skripsi.....	62
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	68
Lampiran 3 Surat Balasan Izin Penelitian	69
Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian	70
Lampiran 5 Data Pretest.....	73
Lampiran 6 Data Posttest	74

DAFTAR PUSTAKA

- AMIN, H. S. (2023). Kontribusi Power Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Ketepatan Shooting Permainan Futsal Atlet Bhinneka Futsal Majenang (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).
- Andiansyah, B. (2016). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Iv, V Dan Vi Sd Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta. *Pgsd Penjaskes*, 7(1).
- Brunbjerg, A. K., Bruun, H. H., Brøndum, L., Classen, A. T., Dalby, L., Fog, K., ... & Ejrnæs, R. (2019). A systematic survey of regional multi-taxon biodiversity: evaluating strategies and coverage. *BMC ecology*, 19, 1-15.
- CLASSEN, Albrecht. The Past as the Key for the Future: What Does (Medieval) Literature Mean Today in the Twenty-First Century?. *Athens Journal of Philology*, 2019, 6: 147-70.
- Depdikbud. 1997. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Jakarta : Depdikbud.
- FARIS, Ahmad; LESTARI, Ade Fitria. Rancangan Animasi Pembelajaran Interaktif Alfabet Pada Pendidikan Anak Usia Dini. *Jurnal Teknik Komputer AMIK BSI*, 2016, 2.1: 59-67.
- Ghozali, Imam. 2018, Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 21. Badan Penerbit Universitas Diponegoro: Semarang
- GILES, Luisa V.; RHODES, Edward C.; TAUNTON, Jack E. The physiology of rock climbing. *Sports medicine*, 2006, 36: 529-545.
- HARDIONO, Bayu, et al. Pengaruh kekuatan otot dominan dan percaya diri terhadap hasil panjatan atlet panjat tebing. Pengaruh kekuatan otot dominan dan percaya diri terhadap hasil panjatan atlet panjat tebing, 2019, 6.1: 124-139.
- Kemendikbud. (2023). No Title. Tksi Kemendikbud.
- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 1-12.
- Nurhasan. 2007. Tes dan Pengukuran. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Plowman, S. A., & Smith, D. L. (2013). *Exercise physiology for health fitness and*

- performance*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Pppptk Penjas, & Bk. (2021). Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia.
- Purwanto. (2011). Dampak Senam Aerobik terhadap Daya Tahan Tubuh dan Penyakit. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(1), 1–9. Retrieved from <http://journal.unnes.ac.id>
- Putra, K. P., Kinasih, A., & Kriswandaru, P. (2018). Gambaran Aktivitas Fisik Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Di Salatiga. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI*, (5), 244–248.
- Rifandi, A. 2017. Pilihan Rasional Wanita Sebagai Atlet Panjat Tebing (Studi Kasus Wanita yang Tergabung Didalam Federasi Panjat Tebing.
- RIFANDI, Ahmad; MARNELLY, T. Romi. Pilihan Rasional Wanita Sebagai Atlet Panjat Tebing (Studi Kasus Wanita Yang Tergabung Didalam Federasi Panjat Tebing Indonesia Riau). 2017. PhD Thesis. Riau University.
- Samsudin. 2008. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI. Jakarta: Litera Prenada Media Group.
- Santosa H.Y.S Giriwijoyo.2007.Ilmu faalFisiologi Olahraga.FPOK UPI Bandung.PT. Remaja Rosdakarya.
- Sheel, A. W. (2004). Physiology of sport rock climbing. *British Journal of Sports Medicine*, 38(3), 355–359. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2003.008169>
- Sugiyono. (2017). Metode Kuantitatif sugiyono. (2017). Metode Kuantitatif. In Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D (Pp.13–19).F.
- Supandi, dkk. (1986). Pengelolaan Interaksi Belajar Mengajar Intrakurikuler, Kokurikuler dan Ekstrakurikuler. Jakarta:Karunika.
- Tarigan F. Beltasar. 2012.Optimalisasi Pendidikan Jasmani dan OlahragaBerlandaskan Ilmu faal Olahraga: Subuah Analisis Kritis. Eidos.
- Widiastuti. 2011. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.
- Yazid Dean. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani. *Encephale*, 53(1), 59–65.
- Yudanto, A. 2011. Teknik Panjat Dinding. Bandung: PT. Sindu Jaya.

Yudiana, Y. (2012). Latihan fisik. *Bandung: FPOK-UPI Bandung*.

