

**KONTRIBUSI *POWER* LENGAN DAN *POWER* TUNGKAI TERHADAP
KECEPATAN PANJAT TEBING KATEGORI *SPEED***

SKRIPSI

**Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga**



**Oleh :
SUKRON MA'MUN
1006099**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2014**

KONTRIBUSI *POWER* LENGAN DAN *POWER* TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN PANJAT TEBING KATEGORI *SPEED*

Oleh
SukronMa'mun

Sebuahskripsi yang
diajukanuntukmemenuhisalahsatusyaratmemperolehgelarSarjanapada Program
StudiPendidikanKepelatihanOlahraga

© SukronMa'mun 2014
UniversitasPendidikan Indonesia
Oktober 2014

HakCiptadilindungiundang-undang
Skripsiini tidakboleh diperbanyakseluruhnyaatausebagian,
dengandicetakulang, di foto kopi, ataucaralainnyatanpajindaripenulis

LEMBAR PENGESAHAN

SUKRON MA'MUN

**KONTRIBUSI *POWER* Lengan DAN *POWER* Tungkai TERHADAP
KECEPATAN PANJAT TEBING KATEGORI *SPEED***

Disetujui dan disahkan oleh :

Pembimbing I

Drs. H. DedeRohmat N, M.Pd.
NIP. 196312091988031001

Pembimbing II

Dr. Kardjono, M.Sc.
NIP. 196105251986011002

**Departemen Pendidikan Kepeleatihan
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga**

Ketua

Dr. R Boyke Mulyana, M.Pd.

Sukron Ma'mun, 2014

**KONTRIBUSI *POWER* Lengan DAN *POWER* Tungkai TERHADAP KECEPATAN PANJAT TEBING
KATEGORI *SPEED***

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

196812181994021001

"Kaum muda, yang di butuhkan adalah seorang pemimpi yang mampu memimpikan sesuatu yang belum pernah di mimpikan oleh orang lain"

—Jhon f. Phamedy—

"Dan orang-orang mendalam ilmunya berkata:

Kami beriman kepada NYA (Al-Quran) semuanya dari rabb kami"

(Al-Imran : 7)

Skripsi ini ananda persembahkan

Sukron Ma'mun, 2014

**KONTRIBUSI POWER LENGAN DAN POWER TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN PANJAT TEBING
KATEGORI SPEED**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Untuk Ayahanda dan Ibunda

E. Syarifudi (A.Lm) dan Nunung, M (A.Lm)

Semoga amal ibadah beliau diterima disisi Allah SWT Amin...

KATA PENGANTAR

Segalapujibagithan Yang Maha Kuasa Allah SWT yang masihmemberikankesehatan, kesempatananterlebihlagikenikmatanyaknikmatImandan Islam.Dimanapadakesempataninipenulisdapatmenyelesaikansalahsatutugasakhirda lampendidikan strata 1 (satu) berupakaryailmiahskripsi.

ShalawatdalamtidaklupakitacurahkankepadabagindaTercinta Muhammad SAW, kepadakeluarganya, parasahabatnyadankepadakitaselakuumatnyahinggaakhirzamankelak.

Sebuahkaryailmiahpenulistuangkandalamskripsiini yang berjudul“**KontribusiPowerLengandanPower**

TungkaiterhadapKecepatanPanjatTebingKategoriSpeed”.Skripsi ini membahas tentang seberapa pentingnya *power* lengan dan *power* tungkai pada olahraga panjat tebing kategori *speed*. Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat memperoleh gelar sarjana satu pendidikan yang penulis tempuh selama mengikuti studi pada jurusan pendidikan kepelatihan olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Penulismenyadariakanbeberapa kekurangan yang adadalampelaksanaanandanpenulisan.

Semogainimembukakepadaparapembacauntuktidakseganmemberikanmasukandan kritikandengantujuanmembangunataumerubahkearah yang lebihbaik.Dengandemikian, sekiranya yang bisapenulissampaikan.Atassegalaperhatiannyapenulisucapkanterimakasihdanmoh onmaafatassegalakekurangan.

Sukron Ma'mun, 2014

KONTRIBUSI POWER LENGAN DAN POWER TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN PANJAT TEBING KATEGORI SPEED

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Bandung, Oktober 2014

Penulis

Sukron Ma'mun

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mengalami kesulitan dan hambatan, namun berkat ridho Allah SWT, disertai keteguhan hati sehingga penulis selaludibantu, dibimbing, dan didukung untuk terus semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

Untuk itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih yang sebanyak-banyaknya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Orang tua yang sangat penulis sayang dan cintai Ibu *Nunung Murtapi 'ah* (Alm) dan Ayah *anda E. Syarifudin* (Alm), yang telah melahirkan anaknyakeduniasehingga bisa melihat indahnyadunia. Tiada tadarima kasih yang sepadan dan sanggup menggantikan apa yang telah engkau berikan, hanya do'a yang tulus dan hanya inikiranya yang akan membuat senyuman indah menghiasi yang penusahaaja. Akhirnya salah satu jipadanyadapat penulis tunaikan.
2. Dr. Yunyun Yudianta, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahragadan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.
3. Dr. Rd. Boyke Mulyana, M.Pd., selaku ketua prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan,

Sukron Ma'mun, 2014

KONTRIBUSI POWER LENGAN DAN POWER TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN PANJAT TEBING KATEGORI SPEED

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Fakultas Pendidikan Olahragadan Kesehatan, Universitas Pendidikan
Indonesia

4. Sagitarius, S.Pd., M.Pd., Selaku dosen pembimbing akademik yang sudah memberikan arahan, masuk dan motivasi selama perkuliahan
5. Drs. H. Dede Rohmat N, M.Pd., Selaku pembimbing kripsi I yang sudah memberikan arahan, masuk dan motivasi serta petunjuk yang berharga selama bimbingan untuk menyelesaikan penulisan kripsi.
6. Dr. Kardjono, M.Sc., Selaku pembimbing kripsi II yang sudah memberikan arahan, masukan, dorongan dan motivasi selama bimbingan untuk menyelesaikan penulisan kripsi.
7. Kaka ku Muslim Taufiq, M.Pd., yang tak kenal lelah selaluberusahamemberikan hal yang terbaik untuk penulis dan memberikandorongan moral maupun moral sehingga penulis bisa menyelesaikan studi dengan baik.
8. Seluruh anggota keluarga yang tak hentinya memberikandorongan baik moral maupun moral serta selaluberdo, a untuk penulis dan membuat kehangatan sehingga penulis tersenyum ketika membuang rasa lelah pada saat berkumpul keluarga. Semoga kebersamaan ini akan terusterasakan sampai akhir kelak.
9. Seseorang yang sangat di sayangi dan dicintai oleh penulis dan keluarganya yang selalutulus memberikandukungan, motivasi dan do' a kepada penulis dalam menyelesaikan kripsi ini. Sepantasnya kebanggaan ini pun penulis persembahkan untuk yang terkasih dan tercinta.
10. Bapak Salmon Firaqi yang selalumerikan motivasi dan dorongan untuk terus berkarya.
11. Seluruh anggota PAMOR FPOK UPI yang telah bersamasama berjuang memajukan organisasi tercintaini.

Sukron Ma'mun, 2014

KONTRIBUSI POWER LENGAN DAN POWER TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN PANJAT TEBING KATEGORI SPEED

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

12. Kepada PAMOR angkatan 25 teman seperjuangan dalam masa-masa pendidikan yang tidak akan pernah terlupakan yang hanya akan menjadi kenangan yang terindah sukses selaludimanapun kalian berada.
13. Rekan-rekan Coach' 10 yang sudah membantuterlaksananya penelitian dengan baik dan lancar. Keringat, semangat dan senyum kalian membuat penelitian ini semakin hangat penuh semangat.
14. Rekan-rekan kostan yang tidak bisa di persebutkan satu persatu.
15. Semua civitas akademika yang telah banyak membantupenulisselama proses perkuliahandijalani.
16. Keluarga KKN UPI Desa Karang Bungur Kab.Sumedang.
17. Sahabat-sahabat PLP SMP Negeri 12 Bandung.
18. Buat semua yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu. Pasti nyata kenti-henti nyapenulis ucapkan Terima Kasih yang sebesar-besarnya....

Akhir kata semoga dengan segala kebaikan dan bantuandarisemuapihak yang telah diberikan kepadapenulismendapatbalasanpahala yang berlipatgandadari Allah SWT. Amin....

Bandung, Oktober 2014

Penulis,

Sukron Ma'mun

Sukron Ma'mun, 2014

**KONTRIBUSI POWER LENGAN DAN POWER TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN PANJAT TEBING
KATEGORI SPEED**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu