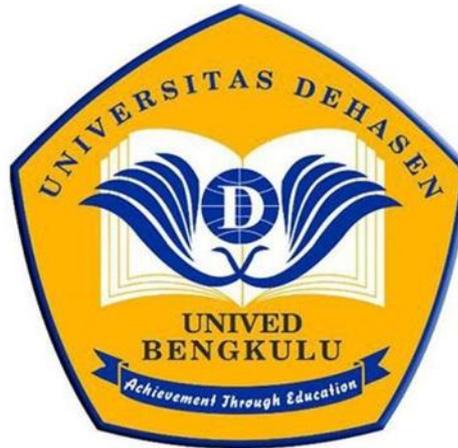


TINGKAT KESEGERAN JASMANIATLET PANJAT
TEBINGFPTI KOTA BENGKULU



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Pendidikan Jasmani (PENJAS)
Memperoleh Gelar Strata I

OLEH :

JIHAN SOVIA RAHMA
NPM : 18190076

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS DEHASEN BENGKULU

2023

**LEMBAR PERSETUJUAN
TINGKAT KESEGERAN JASMANI ATLET PANJAT TEBING
FPTI KOTA BENGKULU**

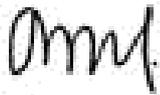
SKRIPSI

OLEH :

**JIHAN SOVIA RAHMA
NPM : 18190076**

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I,



Dr. Suwarni, M.M

NIDN. 0211047001

Pembimbing II,



Dr.Mesterjon, M.Kom

NIDN. 0210128102

Bengkulu, Maret 2023

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (FKIP)
Universitas Dehasen Bengkulu



MARTIANI, S.Pd., M.TPd
NIK. 1703008

LEMBARAN PENGESAHAN

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI ATLET PANJAT TEBING
FPTI KOTA BENGKULU**

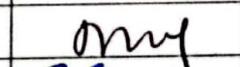
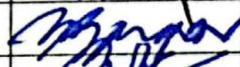
SKRIPSI

OLEH :

JIHAN SOVIA RAHMA
NPM : 18190076

*Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 11 Maret 2023
Dan Dinyatakan Lulus*

SUSUNAN DEWAN PENGUJI :

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dr. Suwarni, M.M		4/7/23
2	Dr. Mesterjon, M.Kom		4/7/23
3	Martiani, M.TPd		4/7/23
4	Deffri Anggara, M.Pd. AIFO		4/7/23

Bengkulu, Maret 2023

Mengetahui

Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (FKIP)
Universitas Dehasen Bengkulu


Dra. Asnawati, M.Kom
NIK. 1703007

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Jihan Sovia Rahma
NPM : 18190076
Program Studi : PENJAS
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini yang saya tulis benar karya saya sendiri dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi-sanksi linya sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, Maret 2023

Yang membuat pernyataan



Jihan Sovia Rahma
18190076

MOTTO

“ Kuat Mengakar Cemerlang Bersinar”

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan Alhamdulillah serta rahmat karunia ALLAH yang maha kuasanya lah memberikan kekuatan dan rezeki, atas karunia dan kemudahannya lah akhirnya setitik keberhasilan dan cita-cita telah ku raih dan menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini kupersembahkan terkhusus kepada :

1. Kedua orang tuaku “ bapak Syafrison dan ibuku Maifi suryati” setiap denyut jantungnya adalah do’a keberhasilanku
2. Buat adik-adikku tercinta yang selalu mendoakan ku
3. Buat seluruh anggota MAPALA UNIVED yang senantiasa memberikan motivasi baik moril maupun materil serta mendoakanku demi selesainya studiku.
4. Buat teman dekatku Ady Cheristian Aries Munandar yang selalu memberikan dorongan dan setia menunggu dan mendampingiku dikala suka dan duka
5. Seluruh kerabat dan sanak family yang telah memberikn motivasinya.
6. Civitas FKIP UNIVED terkhusus angkatan 2018
7. Almamaterku tercinta

Terimakasih ya Allah karena engkau telah memberikan anugerah terbesar dan terindah dalam hidupku..

ABSTRAK

TINGKAT KESEGERAN JASMANI ATLET PANJAT TEBING FPTI KOTA BENGKULU

Oleh :
Jihan Sovia Rahma¹⁾
Suwarni²⁾
Mesterjon²⁾

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mengidentifikasi tingkat kesegaran jasmani pada atlet binaan Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) cabang Kota Bengkulu. Dalam mengukur tingkat kesegaran jasmani atlet panjat tebing di FPTI cabang Kota Bengkulu, peneliti menggunakan lima aspek penilaian kesegaran jasmani yang berdasarkan pada Standar Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Lebih lanjut, jenis penelitian ini termasuk ke dalam studi *explanatory research* dengan pendekatan deskriptif kuantitatif yang dilakukan peneliti melalui observasional. Adapun, populasi yang menjadi sampel responden penelitian ini berjumlah sebanyak 21 orang, yang terdiri dari 16 orang berjenis kelamin laki-laki, dan 5 orang berjenis kelamin perempuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penilaian tingkat kesegaran jasmani atlet binaan dari Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) cabang Kota Bengkulu pada kategori laki-laki ataupun perempuan dapat diklasifikasikan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang cukup baik. Cukup baiknya hasil penilaian tersebut, secara tidak langsung juga mengindikasikan bahwa Federasi Panjat Tebing Indonesia cabang Kota Bengkulu telah memiliki suatu sistem dan pola latihan yang tersusun baik dalam pembinaan para atlet.

Kata Kunci : Tingkat Kesegaran Jasmani, dan Altet Panjat Tebing

- 1). Mahasiswa
- 2). Pembimbing

ABSTRACT

THE PHYSICAL FRESHNESS LEVELS OF FPTI ROCK CLIMBING ATHLETES BENGKULU CITY

By :
Jihan Sovia Rahma¹⁾
Suwarni²⁾
Mesterjon²⁾

This study aims to determine and identify the physical freshness level of athletes assisted by the Indonesian Rock Climbing Federation (FPTI) branch of Bengkulu City. In measuring the level of physical freshness of FPTI rock climbing athletes' branch of Bengkulu City, researchers used five aspects of assessing physical freshness based on Indonesian Physical Freshness Test Standards (TKJI). Furthermore, this type of research is included in the explanatory research study with a quantitative descriptive approach carried out by researchers through observation. Meanwhile, the population that was the sample of respondents in this study totaled 21 people, consisting of 16 people who were male, and 5 people who were female. The results showed that the assessment of physical freshness level on FPTI athletes of branch of Bengkulu City in the male or female category could be classified as having a fairly good level of physical freshness. The good results of this assessment indirectly indicate that Indonesian Rock Climbing Federation branch of Bengkulu City already has a well-organized training system and pattern in coaching athletes.

Keywords: Physical Freshness Level, and Rock Climbing Athletes.

- 1). Student*
- 2). Supervisors*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT, Karena dengan rahmat dan hidayah-Nya, penulis mampu menyelesaikan tesis ini sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Dehasen Bengkulu dengan judul **“TINGKAT KESEGERAN JASMANI ATLET PANJAT TEBING FPTI KOTA BENGKULU”**. Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan didalamnya. Oleh karena itu, segala saran dan kritik yang sifatnya konstruktif sangat penulis harapkan.

Dalam penyusunan proposal ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu dengan segala kerendahan hati pada kesempatan ini penulis ucapkan rasa terimakasih kepada :

1. Prof.Dr. Husaini,SE,M.Si., Ak, CA, CRP selaku Rektor UNIVED Bengkulu
2. Dra. Asnawati, S.Kom.,M.Kom selaku Dekan FKIP UNIVED Bengkulu atas semua kebijakannya.
3. Martiani, M.TPd selaku ketua prodi Pendidikan Jasmani, sekaligus penguji I yang senantiasa memberikan motivasi, masukan dan arahan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik dan menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Suwarni, M.M Selaku dosen Pembimbing I atas waktu dan bimbingannya untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Mesterjon, M.Kom selaku Pembimbing II atas arahan dan masuknya dalam membimbing dan waktunya untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Deffri Anggara, M.Pd. AIFO selaku penguji II yang telah memberikan kritik dan sarannya serta arahannya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

7. Rindra Panggar Besi S.Pt, selaku Ketua Umum Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) kota Bengkulu atas izin yang diberikan untuk melakukan penelitian.
8. Beni Maliansyah selaku ketua harian Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Kota Bengkulu atas bantuan yang telah diberikan saat melakukan penelitian.
9. Seluruh dosen program studi Pendidikan Jasmani yang secara tulus memberikan ilmu yang berharga dan informasi sehingga memberikan sumbangan pengayaan teori dalam penulisan proposal ini.
10. Teristimewa kepada kedua orang tua tercinta yaitu bapak Syafrison dan ibu Maifi Suryati atas cinta dan kasih sayang, kesabaran, keikhlasan dan doanya yang selalu menyertai sehingga Putri-Nya dapat menyelesaikan gelar sarjana-Nya.
11. Ady Cheristian Aries Munandar selaku teman dekat yang selalu membantu dan memberi dorongan untuk menyelesaikan skripsi ini.
12. MAPALA UNIVED selaku organisasi yang saya ikuti yang telah memberikan banyak pengalaman untuk saya selama duduk dibangku kuliah, serta anggotanya yang selalu memberikan dukungan dan bantuan untuk menyelesaikan skripsi ini.
13. Semua Pihak yang telah berjasa dalam penyusunan skripsi ini yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.

Atas segalanya semoga semua amalnya bernilai ibadah di sisi Allah SWT. Dan Semoga karya ini bermanfaat bagi para pembaca. Amin.

Bengkulu, Maret 2023

Jihan Sovia Rahma

NPM : 18190076

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis	6
2. Manfaat Praktis.....	6

BAB II LANDASAN TEORI

A. Diskripsi Konseptual	8
B. Hasil Penelitian Yang Relevan	23
C. Kerangka Berfikir.....	24

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	25
B. Tempat, Waktu Dan Subjek Penelitia	25
C. Metode Dan Prosedur Penelitian.....	26
D. Kehadiran Penelitian	26
E. Data Dan Sumber Data.....	27
F. Instrumen Penelitian.....	27
G. Teknik Analisis Data.....	36

BAB IV HASIL PENELTIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian	39
B. Penyajian Data Hasil Penelitian	39
C. Pembahasan Dan Hasil Penelitian.....	39

BAB V SARAN DAN KESIMPULAN

A. Simpulan	63
B. Saran	63

DAFTAR PUSTAKA	65
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	67
-----------------------	-----------

DAFTAR RIWAYAT HIDUP	86
-----------------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 : Norma Penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Kategori Umur 16 – 19 Tahun	37
Tabel 2 : Klasifikasi Tingkat Penilaian Kebugaran Jasmani	38
Tabel 3 : Analisis Penilaian Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia Indonesia Cabang Kota Bengkulu	40
Tabel 4 : Interpretasi Hasil Penilaian Lari 60 Meter Pada Atlet Laki-Laki.....	47
Tabel 5 : Interpretasi Hasil Penilaian Lari 60 Meter Pada Atlet Perempuan.....	49
Tabel 6 : Interpretasi Hasil Penilaian <i>Pull Up</i> / Gantung Sikut Pada Atlet Laki-Laki.....	50
Tabel 7 : Interpretasi Hasil Penilaian <i>Pull Up</i> / Gantung Sikut Pada Atlet Perempuan.....	51
Tabel 8 : Interpretasi Hasil Penilaian <i>Sit Up</i> Pada Atlet Laki-Laki.....	53
Tabel 9 : Interpretasi Hasil Penilaian <i>Sit Up</i> Pada Atlet Perempuan.....	55
Tabel 10 : Interpretasi Hasil Penilaian <i>Vertical Jump</i> Pada Atlet Laki-Laki.....	57
Tabel 11 : Interpretasi Hasil Penilaian <i>Vertical Jump</i> Pada Atlet Perempuan	59
Tabel 12 : Interpretasi Hasil Penilaian Lari 1200 Meter Pada Atlet Laki- Laki.....	60
Tabel 13 : Interpretasi Hasil Penilaian Lari 1000 Meter Pada Atlet Perempuan.....	61

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 : Posisi Lari 60 meter	29
Gambar 2 : Posisi gantung angkat tubuh	31
Gambar 3 : Posisi baring duduk 60 detik.....	33
Gambar 4 : Posisi loncat tegak.....	34
Gambar 5 : Posisi Start Lari 1200 meter.....	36
Gambar 6 : Grafik Penilaian Aspek Lari 60 Meter Pada Atlet Laki-laki	48
Gambar 7 : Grafik Penilaian Aspek Lari 60 Meter Pada Atlet Perempuan	49
Gambar 8 : Grafik Penilaian Aspek <i>Pull Up</i> / Gantung Sikut Pada Atlet Laki-laki	51
Gambar 9 : Grafik Penilaian Aspek <i>Pull up</i> / Gantung Sikut Pada Atlet Perempuan	52
Gambar 10 : Grafik Penilaian Aspek <i>Sit Up</i> Pada Atlet Laki-laki.....	54
Gambar 11 : Grafik Penilaian Aspek <i>Sit Up</i> Pada Atlet Perempuan	55
Gambar 12 : Grafik Penilaian Aspek <i>Vertical Jump</i> Pada Atlet Laki-laki	57
Gambar 13 : Grafik Penilaian Aspek <i>Vertical Jump</i> Pada Atlet Perempuan.....	59
Gambar 14 : Grafik Penilaian Aspek Lari 1200 Meter Pada Atlet Laki- laki.....	60
Gambar 15 : Grafik Penilaian Aspek Lari 1000 Meter Pada Atlet Perempuan.....	61

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 : Pedoman Wawancara.....	68
Lampiran 2 : Daftar Atlet Binaan Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Kota Bengkulu Dengan Rentang Usia 16 Sampai 19 Tahun.....	70
Lampiran 3 : Rekapitan Hasil Penilaian Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Kota Bengkulu.....	71
Lampiran 4 : Nilai Keseluruhan Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani.....	81
Lampiran 5 : Surat Izin Penelitian	82
Lampiran 6 : Dokumentasi	83
Lampiran 7 : Kartu Bimbingan.....	86
Lampiran 8 : Riwayat Hidup Penulis	87

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di Indonesia sekitar tahun 1960 sudah mengenal panjat tebing, serta sudah menjadi olahraga panjat tebing/panjat dinding sudah relative memasyarakat dan berkembang dengan cepat. Hal ini terlihat dari banyaknya agenda kegiatan ekspedisi panjat tebing yang dilakukan oleh organisasi pecinta alam atau serikat pemanjat baik tingkat daerah ataupun nasional. Seiring perkembangannya, olahraga panjat tebing telah menjadi sebagai suatu olahraga prestasi yang diperlombakan dengan berdasarkan beberapa kategori tertentu, diantaranya yaitu kategori tercepat, tertinggi dan terkuat sesuai dengan aturan-aturan *olympic sport*.

Lebih lanjut, Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) merupakan suatu wadah yang menggalang, dan mengkoordinir dalam pembinaan para atlet olahraga panjat tebing. Federasi Panjat Tebing Indonesia resmi berdiri pada tanggal 21 April 1988 dengan nama awal Federasi Panjat Tebing dan Gunung Indonesia (FPTGI), dan ditahun 1990 dirubah menjadi Federasi Panjat Tebing Indonesia yang dapat disingkat FPTI. Seiring perkembangannya Federasi Panjat Tebing Indonesia, telah cukup banyak meraih prestasi, baik tingkat nasional maupun internasional. Dimana, Prestasi-prestasi ini tentu harus dijaga dengan baik dengan melakukan program pembinaan yang berkesinambungan melalui sistem kompetisi nasional berjenjang dan berpartisipasi di ajang kompetisi Internasional baik level Asia dan seri Dunia.

Olahraga panjat tebing ini merupakan salah satu cabang olahraga dengan kategori ekstrim dikarenakan kegiatan yang dilakukan melawan gravitasi bumi, untuk itu diperlukan fisik tubuh yang sangat kuat sebagai penggerak sekaligus penyeimbang badan saat berpindah ke kawasan tebing yang begitu tinggi. Disini kedua tangan dan kedua kaki menjadi bagian tubuh yang berperan utama saat memanjat tebing. Dimana, pegangan tangan dan pijakan kaki saat memanjat dapat dilakukan dengan berbagai variasi karna tidak disetiap momen harus tegak lurus, tetapi bisa dilakukan gerakan baik kekiri maupun kekanan sesuai kondisi medan tebing yang sedang dipanjat.

Saat tangan mencari bagian tebing sebagai pegangan maka kaki ikut serta mencari pijakan tebing serta selalu menjaga keseimbangan untuk dapat terus naik dan sampai di ujung bagian atas tebing. Maka bagian tubuh yang paling berperan di saat beranjak memanjat merupakan kedua tangan dan kedua kaki. Tangan mencari pegangan serta kaki mencari pijakan buat terus naik dengan permanen menjaga keseimbangan untuk bisa naik lebih tinggi. Pegangan dan pijakan tidak selamanya tegak lurus, tetapi bervariasi kekiri serta kekanan tergantung pada medan yang di panjat.

Umumnya, dalam setiap pemanjatan, seseorang harus memiliki keterampilan fisik pemanjat yang dipengaruhi oleh *biomotor ability* (kemampuan gerak). Beberapa faktor yang dinilai mempengaruhi para pemanjat tebing untuk dapat menggapai prestasi, yaitu seperti faktor fisik, teknik, mental, strategi, serta lingkungan. Dimana, faktor fisik merupakan salah satu indikator yang mempunyai peranan penting dalam meningkatkan prestasi, bahkan dapat disebut sebagai suatu faktor yang menjadi dasar tubuh dan tumpuan dalam mencapai keberhasilan

prestasi yang baik. Janur AJP (2022) menjelaskan bahwa suatu model latihan untuk meningkatkan kemampuan atlet agar dapat melakukan gerakan menekuk lutut dengan benar dan tepat, untuk dapat memiliki daya ledak otot tungkai yang baik diperlukan latihan, salah satu bentuk latihan yang dapat dilakukan adalah latihan *split squad jump*.

Keterampilan tangan dan kaki sangat dibutuhkan saat panjat tebing untuk menaiki tonjolan dan rekahan yang ada ditebing. Terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan saat penggunaan tangan sebagai pegangan dan kaki sebagai pijakan ketika berada di tebing. Pegangan dengan jenis *climb grip, open grip, vertical grip, pinch grip, pocket grip* dengan pijakan seperti *friction step, heel hooking, edging, smearing* dapat digunakan saat *face* (bagian atas tebing). Sedangkan pijakan, pegangan dan gerakan memanjat seperti *finger crack, off hand crack, fist jamming, off-width crack, layback, chimney, wriggling, backing up, dan bridging* dapat digunakan saat tebing mengalami *crack* (celah/retakan).

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi para atlet panjat tebing meningkatkan prestasinya, yaitu faktor fisik, teknik, mental, strategi, dan lingkungan. Dimana, faktor fisik merupakan salah satu indikator yang penting sebagai suatu dasar yang menjadi tumpuan dalam mencapai tingkat keberhasilan prestasi yang baik. Maka dari itu, faktor fisik yang akan diteliti oleh peneliti yaitu tingkat kebugaran jasmani pada atlet panjat tebing.

Tingkat kebugaran jasmani didefinisikan sebagai suatu keadaan yang dimiliki atau dicapai seseorang dalam kaitannya dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik. Istilah kebugaran jasmani juga meliputi kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan

fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit. Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan mengacu pada beberapa aspek fungsi fisiologis dan psikologis yang dipercaya memberikan perlindungan pada seseorang dalam melawan beberapa tipe penyakit degeneratif.

Hasil observasi awal penelitian, yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa Federasi Panjat Tebing Indonesia di wilayah Kota Bengkulu saat ini memiliki potensi atlet-atlet yang didominasi dengan rentang usia 16 sampai 19 tahun. Dimana, kategori usia tersebut merupakan klasifikasi atlet-atlet muda yang terdiri dari para pelajar. Klasifikasi usia ini pun, menjadi suatu indikator sebagai pondasi yang penting pada Federasi Panjat Tebing Indonesia di wilayah Kota Bengkulu untuk dapat terus berkembang, mencetak prestasi dan berkarya di dalam cabang olahraga panjat tebing baik di tingkat provinsi maupun nasional.

Berdasarkan uraian diatas penulis memiliki ketertarikan untuk mengkajikan dan mengidentifikasi Kesegaran Jasmani para atlet FPTI Kota Bengkulu pada usia 16-19 tahun. FPTI Kota Bengkulu juga merupakan salah satu pencetak atlet yang memiliki anggota senior dan bahkan junior dengan misi mencari dan mengembangkan potensial pada olahraga panjat tebing di tingkat daerah maupun nasional. Dengan ini penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) di wilayah Kota Bengkulu”.

B. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah merupakan upaya yang dilakukan dengan tujuan merumuskan permasalahan ke dalam bentuk pertanyaan terhadap isu, tema ataupun objek yang diangkat dalam penelitian. Berdasarkan hasil dari latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi masalah pada penelitian ini ada beberapa yaitu :

1. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani Atlet Panjat Tebing FPTI Kota Bengkulu pada aspek Lari 60 Meter?
2. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani Atlet Panjat Tebing FPTI Kota Bengkulu pada aspek *Pull Up* ?
3. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani Atlet Panjat Tebing FPTI Kota Bengkulu pada aspek *Sit Up* ?
4. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani Atlet Panjat Tebing FPTI Kota Bengkulu pada aspek *vertical Jump* ?
5. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani Atlet Panjat Tebing FPTI Kota Bengkulu pada aspek Lari jarak Sedang (1.200 Meter) ?

C. Batasan Masalah

Batasan masalah penelitian bertujuan agar pembahasan lebih terarah dan tidak menyimpang dari permasalahan yang diteliti oleh penulis. Penelitian ini hanya akan berfokus pada kesegaran jasmani atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) di wilayah Kota Bengkulu yang berusia 16 sampai dengan 19 tahun.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana tingkat kebugaran jasmani dari atlet panjat tebing pada Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) di wilayah Kota Bengkulu ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mengidentifikasi tingkat kebugaran jasmani dari atlet panjat tebing pada Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) di wilayah Kota Bengkulu.

F. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian adapun manfaat yang diharapkan dapat berguna nantinya baik secara teoritis maupun praktis antara lain:

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat menjadi salah satu bahan kajian ilmiah bagi para guru maupun masyarakat yang akan mendalami tentang masalah kebugaran jasmani.
- b. Menambah wawasan pada atlet panjat tebing tentang tingkat kebugaran jasmani terkhususnya di wilayah kota Bengkulu.

2. Manfaat Secara Praktis

- a. Bagi atlet setelah mengetahui komponen yang bisa meningkatkan kebugaran jasmani, maka atlet bisa mengembangkan kemampuannya.
- b. Upaya pelatih dalam meningkatkan kondisi fisik para atlet panjat tebing.
- c. Bagi Masyarakat terkhususnya untuk atlet penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan bagi masyarakat tentang kebugaran

jasmani, selanjutnya pelatih dapat mendukung hal-hal yang dapat meningkatkan status kebugaran jasmani pada atlet.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Diskripsi Konseptual

Deskripsi konseptual merupakan bagian dari laporan penelitian yang berisi mengenai konsep teori yang relevan dengan tema penelitian. Isi dari deskripsi konseptual adalah bentuk dari kajian-kajian teori yang digunakan peneliti sebagai dasar dalam mengkaji dan menganalisis objek yang diteliti.

1. Definisi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani sering juga disebut kebugaran jasmani atau *physical fitness*. Kesegaran jasmani merupakan hal yang rumit dan kompleks. Ada beberapa pendapat tentang pengertian kesegaran jasmani dari para ahli, kebugaran = kebugaran jasmani yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan rasa lelah yang berarti sehingga masih bisa menikmati waktu luangnya (Endang Rini S. & Fajar Sri W, 2008). Kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Krisna, 2010).

Kesegaran jasmani didefinisikan oleh beberapa organisasi sebagai suatu keadaan yang dimiliki atau dicapai seseorang dalam kaitannya dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik. Istilah kesegaran jasmani juga meliputi kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu

senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit. Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan mengacu pada beberapa aspek fungsi fisiologis dan psikologis yang dipercaya memberikan perlindungan kepada seseorang dalam melawan beberapa tipe penyakit degeneratif seperti penyakit jantung koroner, obesitas dan kelainan *muskuloskeletal*. Komponen kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan termasuk kesegaran aerobik atau kardiovaskuler, komposisi tubuh, dan kesegaran *muskuloskeletal* (Agustini, 2007).

2. **Komponen Kesegaran Jasmani**

Komponen kesehatan fisik yang terkandung dalam kesehatan tubuh dikaitkan dengan nilai kebugaran dan kemampuan motorik. Kesehatan fisik dikaitkan dengan nilai-nilai kebugaran. Agus & Sepriadi (2021:89), menyatakan bahwa faktor-faktor kesehatan tubuh adalah sebagai berikut:

a. **Daya Tahan Jantung (*cardiovaskuler*)**

Daya tahan kardiovaskular adalah kesegaran jantung, paru-paru, dan pembuluh darah yang berfungsi secara optimal dalam suatu relaksasi dan kerja oksigen dan menyalurkannya ke unsur-unsur yang aktif agar dapat digunakan dalam proses metabolisme tubuh.

b. **Kekuatan Otot (*strength*)**

Kekuatan otot adalah kemampuan tubuh untuk menerapkan daya. Serabut otot akan menjawab saat diberi beban atau tahanan dalam berolahraga.

c. Daya Tahan Otot (ketahanan *muskulator*)

Daya tahan otot adalah kapasitas atau kemampuan kumpulan jaringan otot untuk melakukan kontraksi secara berturut-turut atau berulang-ulang terhadap suatu beban dalam jangka waktu yang tertentu.

d. Kelentukan (*flexibilitas*)

Fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerakan bersama melalui berbagai macam gerakan.

e. Kecepatan

Kecepatan merupakan kemampuan tubuh untuk berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat-singkatnya.

f. Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh ditentukan melalui caraberat badan dengan pertumbuhan seimbang. Kesehatan jasmani yang berhubungan dengan nilai kemampuan motorik, antara lain:

1) Kelincahan (*agility*)

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah frame dengan cepat tanpa mengalami gangguan keseimbangan.

2) Kecepatan (*speed*)

Kecepatan adalah kapasitas untuk berpindah dari satu tempat ke tempat lain dengan relatif cepat. Kecepatan sesuai dengan fungsi biomotor dapat dipecah menjadi beberapa jenis, yaitu: kecepatan terkontrol dan kecepatan maksimum.

3) Keseimbangan (*balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan menjaga postur tubuh.

4) Koordinasi (*coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkatan masalah dengan cepat dan efektif.

5) Daya ledak (*power*).

Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk menerapkan tekanan paling besar yang dikerahkan dalam waktu yang paling singkat.

Lebih lanjut Agus & Sepriadi (2021:91), dari pusat pengembangan menjelaskan bahwa suatu kualitas jasmani terdiri dari beberapa komponen :

- a. *Cardiovascular endurance*
- b. *Muscle endurance*
- c. *Muscle strength*
- d. *Flexibility*
- e. *Bodycomposition*
- f. *Speed of movement*
- g. *Agilit*
- h. *Balance*
- i. *Reaction time*
- j. *Coordination*

Berdasarkan statistik di atas, terlihat bahwa faktor kesegaran jasmani meliputi kemampuan jantung, darah dan struktur peredaran darah serta pernapasan. Dengan cara ini kesehatan tubuh tidak selalu hanya berpusat pada peningkatan otot tetapi juga pada peningkatan kemampuan organ tubuh untuk menerima beberapa beban latihan.

Dari semua komponen diatas, *cardiovascular endurance* adalah hal utama dalam kebugaran tubuh. Daya tahan jantung dan darah sebenarnya merupakan gambaran sinergisitas dari jantung, paru-paru dan darah. Ketiga unsur itu sering disebut dengan organ kehidupan manusia. Untuk meningkatkan kemampuan jantung, paru-paru dan darah maka kegiatan olahraga aerobik seperti jogging, jalan cepat, bersepeda. Renang dan senam aerobik, sementara komponen fisik yang lainnya merupakan pelengkap kebugaran jasmani, jika ingin memperbaiki kemampuan komponen-komponen tersebut dilakukan dengan latihan kebugaran otot dan latihan aerobik lainnya.

Latihan otot tujuannya untuk kebugaran otot. Kebanyakan orang melakukan latihan beban itu dilakukan untuk mebuat otot jadi besar, sehingga ada yang setuju dan ada yang tidak, masih ada anggapan orang kalau latihan beban otomatis otot yang bersangkutan akan jadi besar. Seandainya kita tidak melatih otot yang kita miliki dengan benar, maka kita akan kehilangan 5 sampai 7 pon jaringan otot tiap dekade kehidupan. Karena otot adalah mesin tubuh kita kalau dianalogkan dengan silindernya pada mesin mobil makin lama akan makin kecil silindernya dan kemampuannya akan menurun, namun tetapi kalau dilatih secara teratur penurunan akan menjadi lebih lambat". Jadi janganlah ragu bagi orang yang berumur diatas 50 tahun untuk latihan beban. Apalagi bagi orang yang berumur dibawah itu sebenarnya tidak ada alasan, untuk tidak latihan kebugaran otot.

3. Manfaat Kesegaran Jasmani

Manfaat kesegaran jasmani adalah untuk menunjang kesanggupan dan kemampuan setiap manusia, yang berguna dalam mempertinggi produktivitas kerja. Keuntungan atau manfaat kesegaran jasmani bagi kesehatan yang diungkapkan oleh Tri Ani Hastuti (2008: 49), yaitu:

- a. Meningkatnya daya tahan saat bekerja pada setiap usia
- b. Mengurangi resiko, obesitas dan masalah lain yang berhubungan dengan masalah obesitas.
- c. Mengurangi resiko penyakit jantung, membantu dalam menangani stress dan depresi membuat banyak orang merasa hidup lebih baik secara fisik dan mental.

Sedangkan, menurut Cooper yang dikutip oleh Lia (2008:25) seseorang yang hidup sehari-hari lebih aktif akan mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik dibanding dengan mereka yang :

- a. Mempunyai ketahanan untuk menyelesaikan tugas hariannya tanpa kelelahan yang berlebihan, bahkan masih mampu turut serta pada kegiatan rekreasi setelah bekerja seharian penuh.
- b. Mempunyai ketahanan kardiorespirasi yang diperlukan untuk melakukan kerja yang melelahkan dan melibatkan semua bagian tubuh.
- c. Memiliki kelincahan sehingga dapat bergerak dengan leluasa.
- d. Memiliki kecepatan sehingga dapat bergerak dengan cepat untuk mengatasi keadaan darurat.
- e. Memiliki daya (kontrol mengkoordinasikan gerakan-gerakan tubuh dengan mulus).

Pendapat lain diungkapkan oleh Depdikbud (2002:2-3) bahwa dengan latihan fisik akan mendapatkan manfaat bagi tubuh sebagai berikut: a. memperpanjang umur, b. awet muda, c. ceria d. tidak mudah terkena penyakit, e. menghindari stress, f. menambah percaya diri.

Dari beberapa pendapat di atas dapat diambil faktor-faktor yang diperoleh dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik adalah memberikan kemudahan bagi seseorang dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan terhindar dari berbagai penyakit.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani dengan Kesehatan

Umumnya terdapat beberapa faktor penting yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan antara lain :

a. Umur

Terdapat bukti yang berlawanan antara umur dan kelenturan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kelenturan meningkat sampai remaja awal dan sesudah itu menurun. Penurunan kelenturan dimulai sekitar usia 10 tahun pada anak laki-laki dan 12 tahun pada anak perempuan dan bukti menunjukkan bahwa dewasa yang lebih tua mempunyai kelenturan kurang dibanding dewasa muda.

b. Jenis Kelamin

Secara umum anak perempuan lebih lentur daripada anak laki-laki. Perbedaan anatomis dan pola gerak serta aktivitas yang teratur pada kedua jenis kelamin mungkin menyebabkan perbedaan kelenturan ini.

Kekuatan otot juga berbeda antar jenis kelamin. Penelitian di Oman (2001) pada anak berusia 15-16 tahun menunjukkan bahwa kebugaran aerobik lebih tinggi pada anak laki-laki dibandingkan anak perempuan.

c. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot skeletal dan menghasilkan peningkatan *resting energy expenditure* yang bermakna. Aktivitas fisik juga dapat didefinisikan sebagai suatu gerakan fisik yang menyebabkan terjadinya kontraksi otot. Aktivitas fisik di luar sekolah termasuk aktivitas fisik di waktu luang, dimana aktivitas dilakukan pada saat yang bebas dan dipilih berdasarkan kebutuhan dan ketertarikan masing-masing individu. Hal ini termasuk latihan dan olah raga. Latihan merupakan bagian dari aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, berulang dan bertujuan untuk meningkatkan atau menjaga kebugaran jasmani, sedangkan olahraga termasuk sebuah bentuk aktivitas fisik yang melibatkan kompetisi.

Aktivitas fisik pada anak dan remaja dipengaruhi oleh berbagai hal, diantaranya adalah faktor fisiologis/ perkembangan (misalnya pertumbuhan, kebugaran jasmani, keterbatasan fisik), lingkungan (fasilitas, musim, keamanan) dan faktor psikologis, sosial dan demografi (pengetahuan, sikap, pengaruh orang tua, teman sebaya, status ekonomi, jenis kelamin, usia). Gambaran aktivitas fisik harus mempertimbangkan kemungkinan aspek-aspek (1) tipe dan tujuan aktivitas fisik (misal: rekreasi atau kewajiban, aerobik atau anaerobik, pekerjaan), (2) intensitas (beratnya), (3) efisiensi, (4) durasi (waktu), (5) frekuensi

(misalnya waktu perminggu), (6) pengeluaran kalori dari aktivitas yang dilakukan. Aktivitas fisik akan mengubah komposisi tubuh yakni menurunkan lemak tubuh dan meningkatkan massa tubuh tanpa lemak. Secara khusus dengan latihan akan menurunkan lemak abdominal.

Penurunan aktivitas fisik menyebabkan rendahnya tingkat kesegaran jasmani dengan berkurangnya kekuatan, kelenturan, tenaga aerobik dan ketrampilan atletik. Aktivitas fisik terutama latihan dapat memperbaiki kelenturan, kekuatan otot, daya tahan otot dan kesegaran kardiorespirasi. Sebuah penelitian di Inggris menunjukkan adanya korelasi positif yang bermakna antara aktivitas fisik dan kesegaran jasmani pada anak berusia 8-10 tahun. Beberapa penelitian sebelumnya menyatakan bahwa aktivitas fisik di sekolah melalui kurikulum pendidikan jasmani mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kardiovaskuler dan motorik.

Suatu kesegaran jasmani pada aktivitas aerobik berkorelasi negatif dengan aktivitas fisik seden tari seperti menonton televisi, main komputer dan video games. Latihan merupakan salah satu aktivitas fisik penting yang mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang. Beberapa penelitian mengamati perubahan VO_2 maks selama program latihan jangka panjang.

Paling tidak setengahnya menyatakan bahwa tidak ada perbaikan dalam VO_2 maks, namun kebanyakan program latihan ini tidak terlalu bugar ataupun jangka waktunya sangat pendek. Salah satu penelitian menyimpulkan bahwa kesegaran kardiovaskuler remaja obesitas secara

bermakna dipengaruhi oleh latihan fisik, khususnya latihan fisik dengan intensitas tinggi. Penelitian lain mendukung konsep bahwa kekuatan dan daya tahan otot dapat diperbaiki selama masa anak-anak dengan program latihan intensitas sedang dan berulang.

d. Makanan

Makanan dan gizi sangat berpengaruh pada tubuh manusia karena makanan yang telah dimakan akan diproses untuk dijadikan kalori sebagai sumber zat tenaga dan zat pembangun yang dibutuhkan tubuh. Daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat (60-70 %). Diet tinggi protein terutama untuk memperbesar otot dan untuk olah raga yang memerlukan kekuatan otot yang besar (Karim, 2002).

e. Status Kesehatan

Status kesehatan merupakan keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan hidup produktif secara sosial dan ekonomi. kesehatan merupakan satu kesatuan yang utuh terdiri dari unsur-unsur fisik, mental, dan sosial. Dalam artian yang luas sehat adalah suatu keadaan yang dinamis, dimana individu menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan lingkungan internal (psikologis, intelektual, spiritual, dan penyakit) dan eksternal (lingkungan fisik, sosial, dan ekonomi) dalam mempertahankan kesehatannya (Depkes RI, 2009). Keadaan sakit akan menurunkan kondisi tubuh seseorang sehingga kebugaran jasmani orang sakit akan lebih rendah dari pada orang sehat.

f. Heriditas

Kita mewarisi banyak elemen dari ibu dan ayah yang berkontribusi

pada kesehatan kebugaran aerobik, terdiri dari potensi *system respiratory* dan *kardiovaskuler* yang maksimal, jantung yang lebih besar, sel-sel merah yang lebih besar dan *hemoglobin* dan persentase serat otot yang berlebihan.

g. Latihan

Potensi pertumbuhan kesehatan melalui olahraga memiliki keterbatasan, meskipun penentuan maksimum memverifikasi potensi pertumbuhan 15 hingga 25% (tambahan dengan penurunan lemak tubuh). Latihan akan meningkatkan karakteristik *respiratory cardiovascular* dan potensi pernapasan dan *volume* darah, tetapi penyesuaian penting maksimum terjadi di dalam serat otot yang digunakan dalam latihan. Latihan aerobik akan meningkatkan kapasitas rangka untuk memasok kekuatan secara aerobik.

5. Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani

Secara umum tes kebugaran jasmani bertujuan untuk melihat tingkat kebugaran fisik orang yang kita ukur. Namun, di setiap daerah atau negara berbeda tingkat kebutuhan dan penafsiran orang terhadap kebugaran tersebut. Berikut ini ada dua bentuk tes pengukuran kebugaran jasmani yang didasarkan pada kebutuhan yang dapat menggambarkan kondisi kebugaran seseorang.

1. *Indiana Physical Fitness Test* (untuk laki-laki dan perempuan tingkat SLTA) Adapun butir tes yang digunakan adalah
 - a. *Straddle chins (all out)*
 - b. *Squat thrust (20 detik)*

c. *Push Ups (all out)*

d. *Vertical jump*

2. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

Tes kebugaran jasmani Indonesia merupakan tes baku yang digunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani orang Indonesia.

Tes ini dibuat untuk memenuhi kebutuhan tentang gambaran akan tingkat kesegaran jasmani seseorang di wilayah Indonesia. Adapun penjelasan dari TKJI adalah sebagai berikut:

a. Bentuk tes

1). Untuk kategori usia 6 sampai dengan 9 Tahun, butir tes yang dilakukan yaitu :

- a) Lari cepat 30 meter
- b) Angkat tubuh 30 detik
- c) Baring duduk 30 detik
- d) Loncat tegak
- e) Lari 600 meter

2). Untuk kategori usia 10 sampai dengan 12 Tahun, butir tes yang dilakukan yaitu :

- a) Lari cepat 40 meter
- b) Angkat tubuh 30 detik
- c) Baring duduk 30 detik
- d) Loncat tegak
- e) Lari 600 meter

3). Untuk kategori usia 13 sampai dengan 15 Tahun, butir tes yang

dilakukan yaitu :

- a) Lari cepat 50 meter
- b) Angkat tubuh (30 detik pi, 60 detik pa)
- c) Baring duduk 60 detik
- d) Loncat tegak
- e) Lari jauh (800 m pi, 1000 m pa)

4). Untuk kategori usia 16 sampai dengan 19 Tahun, butir tes yang

dilakukan yaitu :

- a) Lari cepat 60 meter
- b) Angkat tubuh (30 detik pi, 60 detik pa)
- c) Baring duduk 60 detik
- d) Loncat tegak
- e) Lari jauh (1000 m pi, 1200 m pa)

6. Pengertian Atlet

Atlet adalah Individu yang memiliki keunikan dan memiliki bakat tersendiri lalu memiliki pola perilaku dan juga keperibadian tersendiri serta memiliki latar belakang kehidupan yang mempengaruhi secara spesifik pada dirinya. Rusdianto (dalam Saputro, 2014). Individu yang terlibat dalam aktivitas olahraga dengan memiliki prestasi di bidang olahraga tersebut dapat dikatakan bahwa individu itulah yang dimaksud dengan atlet. Satiadarma (dalam Yuwanto & Sutanto, 2012)

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa atlet adalah individu yang terlatih, memiliki keunikan, dan juga memiliki bakat dalam

bidang olahraga yang terlatih dalam cabang olahraga. Menurut (Kurniawan Abadi, 2016), prestasi olahraga pendakian tebing tidak dapat diraih dengan segera. Berbagai cara, pendidikan dan kegiatan jasmani ingin ditempuh untuk meningkatkan prestasi kegiatan olahraga, terutama dalam permainan panjat tebing, kegiatan olahraga pendidikan kejar-kejaran untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mental, dan keagamaan masyarakat. Selain pembentukan karakter, kedisiplinan, sportivitas yang tinggi dan peningkatan prestasi yang berlipat ganda yang dapat menumbuhkan pengalaman kebangsaan.

Fakta ini menunjukkan betapa pentingnya hal itu untuk memberikan anak-anak pengalaman yang akurat dan sistematis dari berbagai tindakan untuk disatukan untuk tingkat pelatihan berikutnya. Dengan ini pelatihan bagi atlet mudapemula ingin dirancang secara tepat, sistematis, namun mengungkap berbagai versi untuk menarik hiburan anak dari kegiatan olahraga. Cara belajar dan belajar ingin direncanakan dengan baik, perencanaan yang matang akan memberikan konsekuensi terbaik dalam takdir, dan perencanaan yang kurang spesifik dapat menghasilkan banyak hasil untuk anak-anak dalam hal olahraga. "Kegagalan merancang sama dengan membuat rencana gagal."

7. Pengertian Panjat Tebing

Panjat tebing olahraga yang terbilang ekstrem karena kegiatannya di tebing yang berkontur batuan dan memiliki kemiringan mencapai 45°. Menurut Wiyanto (1986), panjat tebing ialah suatu olahraga yang mengutamakan kelenturan dan kekuatan tubuh, kecerdikan dan keterampilan menggunakan peralatan maupun dalam menyiasati tebing itu sendiri dengan

memnfaatkan cacat batuan. Secara umum panjat tebing ialah merupakan kegiatan menaiki ditebing dengan menggunakan peralatan yang lengkap.

Panjat tebing berkembang pesat saat ini sebagai kegiatan olahraga perualang yang berkegiatan di alam bebas dan menjadi olahraga yang banyak memberi prestasi di Indonesia. Panjat tebing merupakan kegiatan yang dilakukan di dialam bebas yang tidak bisa dilepaskan dari *mountanering* yang tidak bisa dilakukan dengan berjalan kaki, namun harus menggunakan alat tertentu untuk melakukannya. Sejalan perkembangan kegiatan panjat tebing ini di Indonesia, panjat tebing terbagi menjadi dua bagian, yang pertama panjat tebing yang dilakukan di ditebing sesungguhnya dengan berkontur 45° dan yang kedua panjat tebing yang yang dilakukan pada dinding buatan atau biasa disebut papan panjat (*wall climbing*).

Olaharaga panjat tebing merupakan olahraga yang termasuk olahraga menjadi populer dikalangan remaja pada akhir-akhir ini, terbukti dengan seringnya mengadakan lomba dari skala pendidikan SMA (sekolah menengah atas) hingga kalangan internasional. Dan kegiatan panjat tebing menjadi aktifitas yang banyak disegani oleh kalangan anak muda. Seiring berkembangnya panjat tebing di indonesia FPTGI (Federasi Panjat Tebing Gunung Indonesia) di ubah menjadi di ubah menjadi FPTI (Federasi Panjat Tebing Indonesia) pada tahun 1990. Panjat tebing di indonesia mulai dikenalkan oleh masyarakat luas dengan mengadakan lomba skala nasional dan internasional.

B. Penelitian Relevan

Beberapa penelitian terdahulu yang digunakan dalam penelitian ini adalah

sebagai berikut:

1. Basuki Wibowo (2002) dengan Identifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Pemula Pada Klub Atletik Rajawali Kabupaten Bantul. Topik pembahasan kali ini adalah seluruh atlet amatir lansia 13-15 tahun yang berlatih di Rajawali Athletic Club Kabupaten Bantul yang berjumlah 27 atlet. Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan survei dengan metode pengambilan data statistik dan pengukuran dari pemeriksaan kesehatan tubuh, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan pada tahun 2002. Metode evaluasi statistik menggunakan fakta deskriptif yang disajikan dalam bentuk persentase. Hasil tersebut menegaskan 14,81% (empat atlet) di kelas luar biasa, 59,26% di kelas buruk, dan nol% (nol atlet) di kelas sangat buruk.
2. Taradita Larasati, (2016) dengan mengidentifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet UKM Tenis UNY Tahun 2016. Topik penelitian adalah 21 atlet peserta UKM tenis UNY yang berlatih di UKM Tenis UNY. Pendekatan pada pembahasan ini menggunakan pendekatan survey dengan A.C.S.P.F.T. (Asian Committee on Standardization of Physical Fitness Test) (1980). Metode analisis yang digunakan adalah dengan menuangkan frekuensi ke dalam bentuk persen. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kesehatan tubuh atlet UKM tenis UNY sangat baik dengan rata-rata perhatian 407,86. Derajat kesehatan jasmani atlet UKM Tenis UNY yang termasuk dalam kategori prima adalah lima orang atau 23,1%, keduanya sebelas orang atau 52,38%; sedikit lima manusia atau 23,81%, masing-masing sebelas manusia atau 52,38%; sedikit lima manusia atau 23,81%, apalagi nol manusia atau nol% sangat kurang nol manusia atau nol%.

C. Kerangka Berpikir

Ada beberapa unsur yang berdampak pada prestasi sebuah tim, selain atlet panjat tebing. Unsur-unsur tersebut meliputi kesehatan tubuh dan situasi tubuh. Semua kegiatan olahraga tidak lepas dari kondisi tubuh dan kesegaran jasmani. Setiap kegiatan olahraga memiliki kekhasan masing-masing dalam pengembangan kondisi fisik tubuh. Komponen kondisi tubuh yang dimiliki oleh penggunaan setiap atlet berbeda-beda. Setiap konsultasi dalam olahraga tertentu memiliki unsur pribadi dengan tujuan untuk meningkatkan kondisi tubuh atlet.

Keadaan fisik merupakan salah satu syarat penting dalam setiap usaha untuk meningkatkan keberhasilan seorang atlet, dapat pula dikatakan bahwa tempat yang paling mendasar untuk memulai suatu keberhasilan rekreasi adalah (Sajoto, 1988). Ada begitu banyak tambahan kondisi tubuh yang harus dimiliki seorang atlet. dan menjaga situasi tubuh, itu harus meningkatkan aditif dari situasi tubuh itu. Pada penelitian ini komponen kondisi fisik yang diteliti adalah daya ledak, power otot tungkai, kekuatan dan ketahanan otot perut, kekuatan dan ketahanan otot lengan, daya tahan aerobik.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

Menurut Darmadi (2011:52) lokasi penelitian adalah tempat dimana proses studi yang digunakan untuk memperoleh pemecahan masalah penelitian berlangsung. Adapun lokasi penelitian terkait dengan tingkat kebugaran jasmani Atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) ini, dilaksanakan peneliti di wilayah Kota Bengkulu dengan alasan lokasi ini memiliki jarak yang tidak terlalu jauh untuk dapat diakses oleh peneliti.

B. Tempat, Waktu dan Subjek Penelitian

1. Tempat Penelitian

Adapun tempat penelitian terkait dengan tingkat kebugaran jasmani Atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) ini, dilaksanakan peneliti di wilayah Kota Bengkulu tepatnya di Stadion Sawah Lebar

2. Waktu Penelitian

Penelitian dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) di Wilayah Kota Bengkulu” ini dilaksanakan peneliti hanya 2 hari .

3. Subjek Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2007:152) subjek penelitian merupakan sesuatu yang sangat penting kedudukannya di dalam penelitian, subjek penelitian harus ditata sebelum peneliti siap untuk mengumpulkan data. Subjek penelitian adalah suatu yang diteliti baik orang, benda, ataupun

lembaga (organisasi). Menurut Iskandar (2008:177) dalam menentukan subjek penelitian haruslah sesuai dengan tujuan dari dilakukannya penelitian, guna kesesuaian hasil analisis dalam menjawab permasalahan penelitian. Berdasarkan penjelasan di atas, maka subjek dalam penelitian ini adalah Atlet yang tergabung pada Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Kota Bengkulu dengan rentang usia 16 sampai dengan 19 tahun, subjek penelitian yang digunakan adalah atlet putra dan putri yang berjumlah 21 orang atlet

C. Metode dan Prosedur Penelitian

Penelitian dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Wilayah Kota Bengkulu” ini merupakan penelitian yang menggunakan metode pendekatan deskriptif kuantitatif dengan studi observasional, hal ini guna memberikan gambaran mengenai penelitian yang dilakukan. Metode penelitian deskriptif kuantitatif adalah suatu metode yang bertujuan untuk membuat gambar atau deskriptif tentang suatu keadaan secara objektif yang menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut serta penampilan dan hasilnya (Arikunto, 2006). Artinya suatu penelitian deskriptif kuantitatif merupakan penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan suatu gejala atau fenomena tertentu yang terjadi melalui observasi secara langsung dengan menggunakan data penelitian berupa angka.

D. Kehadiran Peneliti

Dalam penelitian ini, kehadiran peneliti bertindak sebagai instrument utama sekaligus pengumpulan data. Dimana, peneliti akan datang langsung ke lokasi penelitian guna menggali informasi yang berkaitan dengan tingkat kesegaran jasmani pada atlet-atlet dari Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) di wilayah Kota Bengkulu dengan rentang usia 16 sampai dengan 19 tahun.

E. Data dan Sumber Data

Untuk mendapatkan informasi dan data yang lengkap, jelas, akurat, serta valid mengenai objek yang diteliti, maka sangat dibutuhkan jenis dan sumber data yang tepat untuk digunakan dalam penelitian. Menurut Sugiyono (2010:62), dilihat dari sumber datanya, maka pengumpulan data dapat menggunakan sumber primer dan sumber sekunder. Adapun, jenis dan sumber data yang digunakan dalam penelitian ini yakni:

1. Data Primer

Menurut Husein Sugiyono (2017 :193) data primer adalah data primer merupakan data yang didapat dari sumber pertama baik dari individu atau perseorangan seperti hasil dari wawancara atau hasil pengisian kuesioner yang biasa dilakukan oleh peneliti. Dalam penelitian ini data primer yang digunakan peneliti yaitu hasil tes tingkat kebugaran jasmani pada atlet-atlet dari Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) di wilayah Kota Bengkulu.

2. Data Sekunder

Menurut Sugiyono (2017 :193) data sekunder merupakan data primer yang telah diolah lebih lanjut dan disajikan baik oleh pihak pengumpul data primer atau oleh pihak lain misalnya dalam bentuk tabel atau diagram.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan oleh peneliti dalam mengukur dan menilai suatu fenomena alam maupun sosial yang diamati dalam penelitian. Adapun instrumen yang digunakan peneliti dalam mengukur dan menilai tingkat kebugaran jasmani atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) di Wilayah Kota Bengkulu dengan rentang usia 16 sampai dengan 19 tahun yaitu, sebagai berikut :

1. Lari 60 Meter

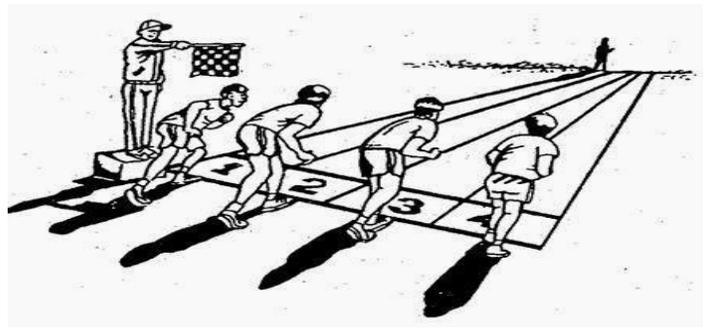
- a. Tujuan dilakukannya tes ini yaitu untuk mengetahui dan mengukur Kecepatan dari para atlet.
- b. Alat dan fasilitas
 - 1) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 80 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan.
 - 2) Bendera Start
 - 3) Peluit
 - 4) Tiang pancang
 - 5) Stopwatch
 - 6) Serbuk kapur
 - 7) Formulir
 - 8) Alat tulis
- c. Petugas Tes
 - 1) Juru Keberangkatan
 - 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil
- d. Pelaksanaan
 - 1) Sikap permulaan, Peserta berdiri di belakang garis start
 - 2) Gerakan
 - a). Pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri siap untuk lari
 - b). Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 60 meter.
 - 3) Lari masih bisa diulang apabila :
 - a). Pelari mencuri start

- b). Pelari tidak melewati finish
- c). Pelari terganggu dengan pelari lain
- 4) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari melintas garis finish

e. Pencatat hasil

- 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter dalam satuan waktu detik.
- 2) Waktu dicatat satu angka di belakang koma.



Gambar 1 : Posisi Lari 60 meter
(Sumber : widiastuti 2015:13)

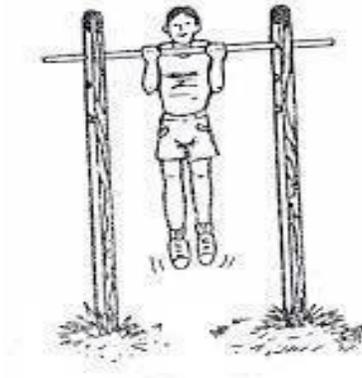
2. Gantung angkat tubuh 60 detik

- a. Tujuan Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- b. Alat dan fasilitas
 - 1). Lantai rata dan bersih
 - 2). Palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya sesuai dengan peserta
 - 3). Bangku untuk pijakan awalan
 - 4). Stopwatch

- 5). Serbuk kapur atau magnesium karbonat
 - 6). Alat tulis
- c. Petugas tes
- 1). Pengamat waktu
 - 2). Menghitung gerakan merangkap pencatat hasil
- d. Pelaksanaan
- 1) Sikap permulaan laki-laki
 - a). Peserta menaiki bangku yang telah di sediakan berdiri di bawah palang tunggal.
 - b). Kedua tangan berpegangan pada palang sebesar bahu.
 - c). Pengangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.
 - d). Setelah peserta siap melakukan gerakan bangku di pindah terlebih dahulu.
 - 2) Sikap permulaan perempuan
 - a) Peganglah palang tunggal dengan kedua tangan
 - b) Berdiri didepan tongkat mendatar kaki tetap menginjak tanah
 - c) Kemudian tarik badan ke depan dan kembali ke belakang
 - 3) Gerakan
 - a). Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal untuk laki-laki sedangkan untuk perempuan melakukan gerakan tarik badan kedepan dan kembalikan ke belakang.
 - b). Selama malakukan gerakan mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus untuk laki-laki, sedangkan perempuan gerakannya dihitung berdasarkan lamanya kemampuan melakukan gerakan tarik badan

kedepan dan kembali kebelakang .

- 4) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila
 - a). Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan menganyun.
 - b). Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
 - c). Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, di beri nilai 0 (nol).



Gambar 2 : Posisi gantung angkat tubuh
(Sumber : Widiastuti 2015:13)

3. Baring duduk 60 detik

- a. Tujuan.

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

- b. Alat dan fasilitas

- 1) Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih
- 2) Stopwatch
- 3) Alat tulis

4) Alas/tikar/matras jika diperlukan

c. Petugas tes Sikap permulaan

- 1). Berbaring terlentang di lantai/rumput kedua lutut ditekuk dengan sudut 90 derajat, kedua tangan kiri dan kanan diletakkan disamping telinga. Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.

Gerakan

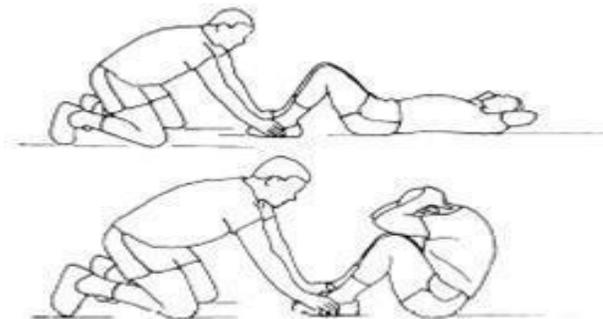
- 1) Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil silap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan.
- 2) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 60 detik

Catatan :

- 1) Gerakan tidak dihitung jika tangan tidak berada disamping telinga.
- 2) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
- 3) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

d. Pencatat hasil

- 1) Hasil dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
- 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, diberi nilai 0 “nol”



Gambar 3 : Posisi baring duduk 60 detik
(Sumber: Widiastuti 2015:13)

4. Loncat Tegak

a. Tujuan.

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif

b. Alat dan fasilitas

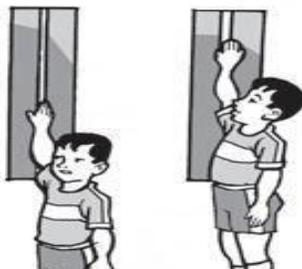
- 1) Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm.
- 2) Serbuk Kapur
- 3) Alat penghapus papan tulis
- 4) Alat tulis

c. Pelaksanaan Sikap Permulaan:

- 1) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
- 2) Peserta berdiri tegak dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kiri atau kanan. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

Gerakan:

- 1) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menekuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.
- 2) Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat.



Gambar 4 : Posisi loncat tegak
(Sumber : Widiastuti 2015:13)

5. Lari 1200 meter

a. Tujuan.

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan pernafasan.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lintasan lari 1200 meter untuk putera
- 2) Stopwatch
- 3) Bendera start
- 4) Peluit
- 5) Tiang pancang
- 6) Alat tulis

c. Petugas tes

- 1) Petugas keberangkatan
- 2) Pengukur waktu
- 3) Pencatat hasil
- 4) Pembantu umum

d. Pelaksanaan

Sikap permulaan: Peserta berdiri dibelakang garis start.

Gerakan:

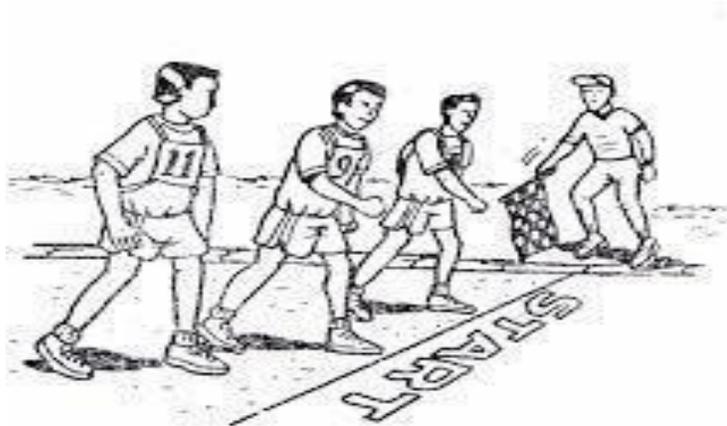
- 1) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri untuk lari.
- 2) Pada aba-aba “YA” peserta lari menuju garis finish menempuh jarak 1200 meter.

Catatan:

- 1) Lari diulang bila mana pelari mencuri start.
- 2) Lari diulang bila mana pelari tidak melewati garis finish.

e. Pencatatan hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish.
- 2) Hasil yang di catat adalah waktu yang dicapai oleh pelari menempuh jarak 1200 meter. Waktu dicatat dalam satuan detik.



Gambar 5 : Posisi Start Lari 1200 meter
(Sumber : Widiastuti 2015:13)

G. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan setelah semua data yang diperlukan untuk memecahkan masalah telah terkumpul secara lengkap. Teknik analisis data berkenaan dengan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan pengujian hipotesis yang diajukan. Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara deskriptif kuantitatif, dengan menggunakan data-data hasil

tes atlet dengan rentang usia 16 sampai dengan 19 tahun pada Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) di wilayah Kota Bengkulu yang berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmaninya berdasarkan standar dari Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tabel berikut merupakan norma penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk kelompok umur 16 – 19 Tahun, dengan kategori jenis kelamin laki-laki dan perempuan.

Tabel 1
Norma Penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Kategori Umur 16 – 19 Tahun

No.	Apek	Jenis Kelamin		Penilaian
		Putra	Putri	
1	Lari 60 Meter	sd- 14.4 detik	sd – 16.8 detik	5
		14.6 – 16.6 detik	16.10 – 18.8 detik	4
		16.8 – 18.12 detik	18.18 – 22.8 detik	3
		18.14 – 22.0 detik	22.10 – 26.8 detik	2
		22.2 – dst	26.10– dst	1
2	<i>Pull Up</i> /Gantung Sikut	19 ke atas	40 detik ke atas	5
		14 – 18	20 – 39 detik	4
		09 – 13	08 – 19 detik	3
		05 – 08	02 – 07 detik	2
		00– 04	00– 02 detik	1
3	<i>Sit Up</i>	41 ke atas	29 ke atas	5
		30-40 kali	20-28 kali	4
		21-29 kali	10-19 kali	3
		10-20 kali	03-09 kali	2

No.	Apek	0-9 kali	00-02 kali	1
		Jenis Kelamin		Penilaian
		Putra	Putri	
4	<i>Vertical Jump</i>	73 cm keatas	50 cm keatas	5
		60-72 cm	39-49 cm	4
		50-59 cm	31-38 cm	3
		39-49 cm	23-30 cm	2
		Di bawah 39 cm	Di bawah 23 cm	1
5	Lari jarak sedang	Sd 3'14"	Sd 3'52"	5
		3'15"-4'25"	3'53"-4'56"	4
		4'26"-5'12"	4'57"-5'58"	3
		5'13"-6'33"	5'59"-7'23"	2
		Di bawah 6'33"	Di bawah 7'23"	1
Sumber : Endang et al., (2019 : 55)				

Untuk dapat mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani pada diri seseorang, maka diperlukannya suatu penjumlahan nilai yang di dapat dari ke lima aspek yang diukur. Adapun kategori tersebut adalah sebagai berikut.

Tabel 2
Klasifikasi Tingkat Penilaian Kebugaran Jasmani

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	05 – 09	Kurang Sekali (KS)
Sumber : Endang et al., (2019 : 59)		

