

SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK ANGGOTA PANJAT TEBING MAPALA PELITA TAHUN 2022

Kusnul Sholikhah^a, Mokhammad Firdaus^b, Slamet Junaedi^c

^{a,b,c}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas nusantara PGRI Kediri. Jalan K.H Ahmad Dahlan Kediri, Jawa Timur, Indonesia.

*Korespondensi Penulis. E-mail: m.firdaus@unpkediri.ac.id

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:

Menerima 1 Januari 2023

Revisi 15 Januari 2023

Diterima 20

Online 30 Januari 2023

Kata kunci:

Kondisi Fisik, Panjat Tebing,
Mapala Pelita

Keywords:

Physical Condition, Rock
Climbing, Mapala Pelita.

Style APA dalam mensitasi artikel ini: [Heading sitasi]

Kusnul Sholikhah,
Mokhammad Firdaus,
Slamet Junaedi. (2023).
Survei Tingkat Kondisi Fisik
Anggota Panjat Tebing
Mapala Pelita Tahun 2022,
Jurnal Ilmiah Penjas(9.1).
(14-23)

ABSTRAK

Permasalahan peneliti ini adalah : Dari ditemukannya permasalahan yang tidak semuanya yang dijadikan masalah dalam penelitian ini, oleh sebab itu dari permasalahan "Survei Tingkat Kondisi Fisik Anggota Panjat Tebing Mapala Pelita Tahun 2022. Penelitian deskriptif kuantitatif: populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek atau obyek itu. Maka populasi yang ada dalam penelitian ini adalah 15 anggota panjat tebing , maka peneliti mengambil teknik total sampling untuk mengumpulkan sampelnya sebanyak 15 anggota panjat tebing mapala pelita. komponen kondisi fisik tersebut meliputi : Tes kekuatan pegangan (Grip strength), kekuatan otot lengan (*pull up*) daya tahan (*beep test*), kecepatan (lari 30 meter), daya ledak (*standing board jump*). Berdasarkan simpulan serta hasil penelitian, dapat di simpulkan bahwa penelitian mengenai Survei Tingkat Kondisi fisik anggota Mapala Pelita Tahun 2022 maka hasilnya pada kategori baik sekali terdapat 1 anggota (7%), baik 2 anggota (13%), sedang 1 anggota (13%), kurang 4 anggota (27%) dan kurang sekali 6 anggota (40%). Sehingga pada kategori tes keseluruhan kondisi fisik dapat disimpulkan bahwa anggota panjat tebing mapala pelita tahun 2022 pada kategori kurang sekali".

ABSTRACT

The problems of this researcher are: From the discovery of problems, not all of them are used as problems in this study, therefore from the problem "Survey of the Physical Condition Level of Mapala Pelita Rock Climbing Members in 2022. Quantitative descriptive research: population is also not just the number of objects/ the subject or object. So the population in this study were 15 rock climbing members, so the researchers took a total sampling technique to collect a sample of 15 Mapala Pelita rock climbing members. The components of the physical condition include: grip strength test (grip strength), arm muscle strength (pull up), endurance (beep test), speed (run 30 meters), explosive power (standing board jump). Based on the conclusions and results of the research, it can be concluded that research regarding the Level Survey of Physical Conditions of Mapala Pelita members in 2022, the results are in the very good category, there

are 1 member (7%), 2 members good (13%), while 1 member (13%) , lacking 4 members (27%) and lacking 6 members (40%). So that in the overall test category of physical conditions it can be concluded that Mapala Pelita 2022 rock climbing members are in the very less category.

1. Pendahuluan

Olahraga panjat tebing merupakan olahraga yang mempunyai kesulitan tinggi dan penuh tantangan sehingga saat memanjat orang tersebut harus memiliki fisik yang kuat, pematangan teknik untuk dapat menetapkan posisi tubuh tepat agar tidak terjatuh, kemampuan strategi agar tidak salah mengambil poin yang mengakibatkan kesulitan memanjat lebih tinggi dan berfikir untuk mengambil keputusan cepat guna lebih memperkecil waktu tempuh. Pada kategori rintisan, pemanjat harus pandai membaca jalur untuk dapat mencapai puncak tertinggi tebing. Pada kategori kecepatan (speed) pemanjatan dilakukan secara top roop, dengan tali sudah dikaitkan di top. Peningkatan prestasi atlet juga harus diimbangi dengan pola latihan yang terprogram, terencana dan berkesinambungan dengan menganut prinsip latihan yang benar (Rahman, Kumaidah, and Purwoko 2016).

Dalam panjat tebing, anggota dituntut memiliki kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik. Seperti olahraga lainnya, panjat tebing merupakan olahraga yang membutuhkan fisik yang baik, setara dengan olahraga lainnya. Di Mapala sendiri, panjat tebing sangat digemari oleh kalangan mahasiswa pecinta alam di Kediri, khususnya mahasiswa yang tergabung dalam pecinta alam di bawah naungan Universitas Nusantara PGRI Kediri, sering menjadi tuan rumah saat diadakan lomba panjat tebing antar Mapalas. Selain Mapala, panjat tebing menjadi salah satu penyumbang medali terbanyak di Indonesia sendiri melalui atlet-atlet terpilih. Dengan penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Kondisi Fisik Anggota Panjat Tebing Mapala Pelita Tahun 2022. Pembinaan kondisi fisik merupakan cara yang harus dilakukan dalam upaya pencaaian kondisi fisik yang baik, mengetahui potensi

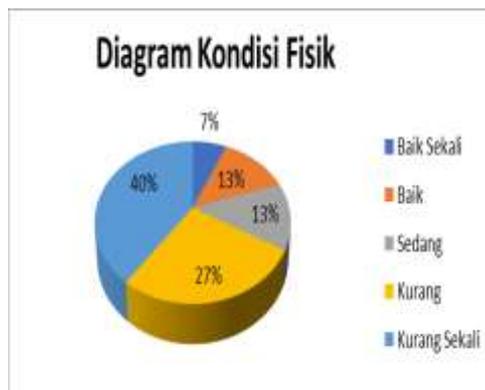
dan mengembangkannya hingga maksimal (Berrezokhy, Gustian, and Puspitawati 2020). Selain daripada itu, olahraga ini juga harus memperhatikan faktor biomekanika ketika latihan maupun dalam penerapan teknik yang ada (Walilko, Viano, and Bir 2005). (Supriyoko and Mahardika 2018) memamparkan bahwa, “kondisi fisik ditinjau dari segi faalnya adalah kemampuan seseorang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga.

2. Metode

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, yang mendeskripsikan fenomena tertentu. Dengan menggunakan metode angket, observasi dan dokumentasi serta menggunakan desain non eksperimen. Menurut (Maksum 2009), penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena, kondisi atau peristiwa tertentu. Sedangkan penelitian kuantitatif menurut (Suharsimi 2013), adalah sesuai dengan namanya banyak dituntut menggunakan angka mulai dari pengumpulan data, penafsiran dari data tersebut, serta penampilan dari data tersebut. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh anggota putra dan putri panjat tebing Mapala Pelita sedangkan sampel yang digunakan sebanyak 15 atlet. Dengan teknik pengumpulan data yang digunakan berupa teknik *total sampling*. Penelitian ini dilaksanakan pada sekitar bulan Januari sampai Juni 2022. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kekuatan pegangan (*Grib streanght*), kekuatan otot lengan (*pull up*) daya tahan (*beep test*), kecepatan (lari 30 meter), daya ledak (*standing board jump*).

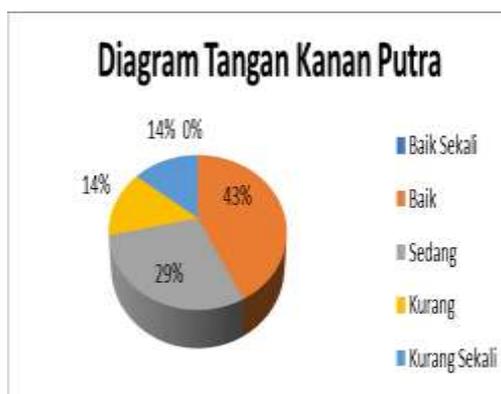
3. Hasil dan Pembahasan

Tingkat Kondisi Fisik Anggota Panjat Tebing Mapala Pelita Tahun 2022 maka dapat di analisis data dapat di deskripsikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan diagram batang sebagai berikut :

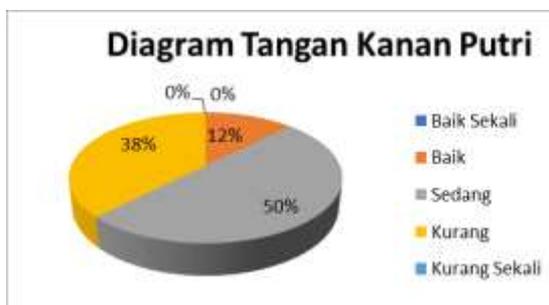


Dari hasil gambar diagram 4.1 bahwa kondisi fisik pada kategori baik sekali terdapat 1 anggota (7%), baik 2 anggota (13%), sedang 1 anggota (13%), kurang 4 anggota (27%) dan kurang sekali 6 anggota (40%).

1. Tes Kekuatan Pegangan



Dari hasil gambar diagram 4.2 bahwa tangan kanan putra pada kategori baik sekali terdapat 0 putra (0%), baik 3 putra (42%), sedang 2 putra (28%), kurang 1 putra (15%) dan kurang sekali 1 (15%)



Dari hasil gambar diagram 4.3 bahwa tangan kanan putri pada kategori baik sekali terdapat 0 putri (0%), baik 1 putri (12%), sedang 4 putri (50%), kurang 3 putri (38%) dan kurang sekali 0 (0%)



Dari hasil gambar diagram 4.4 bahwa tangan kiri putra pada kategori baik sekali terdapat 0 putra (0%), baik 0 putra (0%), sedang 1 putra (15%), kurang 3 putra (42%) dan kurang sekali 3 (42%).

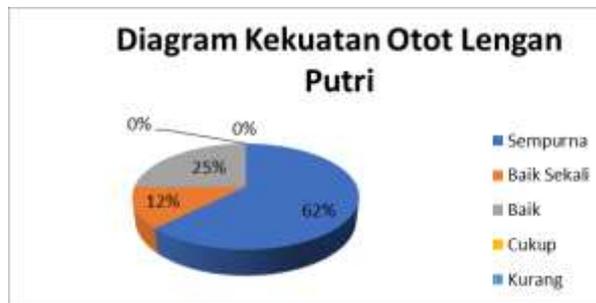


Dari hasil gambar diagram 4.5 bahwa tangan kiri putri pada kategori baik sekali terdapat 0 putri (0%), baik 1 putri (12%), sedang 7 putri (88%), kurang 0 putri (0%) dan kurang sekali 0 (0%)

2. Tes Kekuatan Otot Lengan

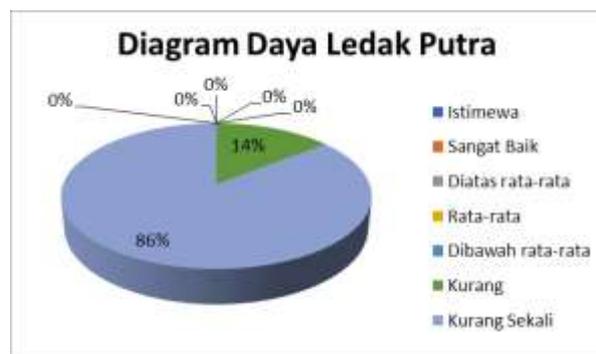


Dari hasil gambar diagram 4.6 bahwa kekuatan otot lengan putra pada kategori sempurna terdapat 0 putra (0%), baik sekali 0 putra (0%), baik 3 putra (42%), cukup 2 putra (28%) dan kurang 2 (28%).



Dari hasil gambar diagram 4.7 bahwa kekuatan otot lengan putri pada kategori sempurna terdapat 5 putri (62%), baik sekali 1 putri (12%), baik 32 putri (25%), cukup 0 putri (0%) dan kurang 0 (0%).

3. Tes Daya Ledak

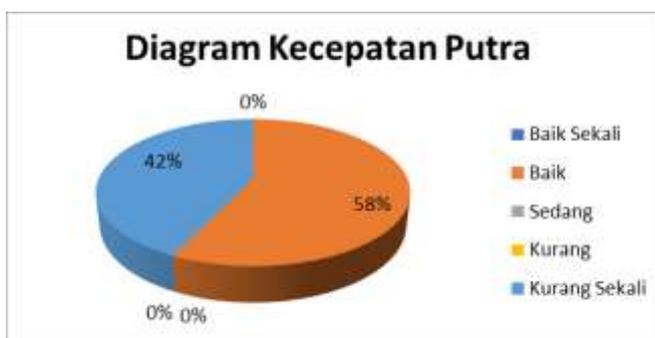


Dari hasil gambar diagram 4.8 bahwa daya ledak putra pada kategori istimewa terdapat 0 putra (0%), sangat baik 0 putra (0%), diatas rata-rata 0 putra (0%), rata-rata 0 putra (0%), dibawah rata-rata 0 putra (0%), kurang 1 putra (14%) dan kurang sekali 6 putra (86%).

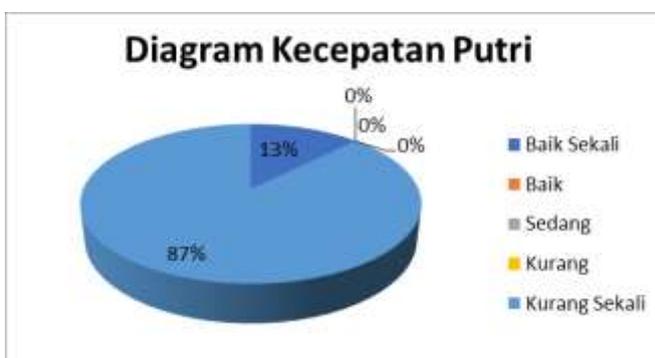


Dari hasil gambar diagram 4.9 bahwa daya ledak putri pada kategori istimewa terdapat 0 putri (0%), sangat baik 1 putri (12%), diatas rata-rata 0 putri (0%), rata-rata 0 putri (0%), dibawah rata-rata 2 putri (25%), kurang 0 (0%) dan kurang sekali 5 (62%).

4. Tes Kecepatan

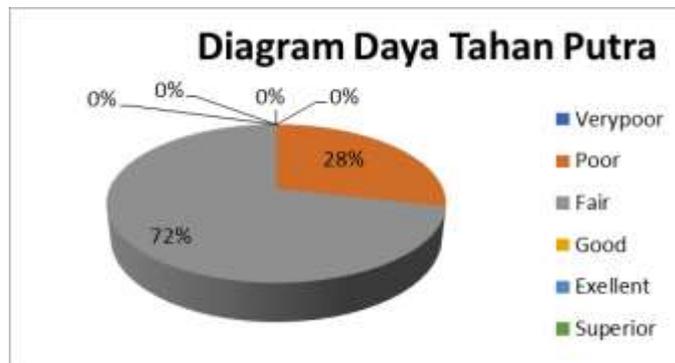


Dari hasil gambar diagram 4.10 bahwa kecepatan putra pada kategori baik sekali terdapat 0 putra (0%), baik 4 putra (58%), sedang 0 putra (0%), kurang 0 putra (0%) dan kurang sekali 3 (42%).

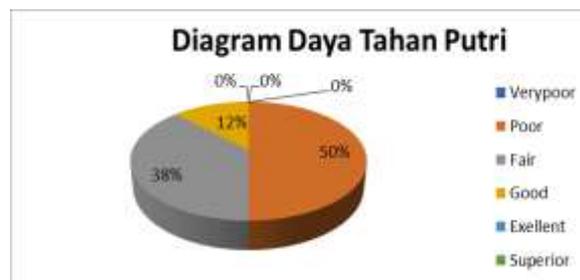


Dari hasil gambar diagram 4.11 bahwa kecepatan putri pada kategori baik sekali terdapat 1 putri (13%), baik 0 putri (0%), sedang 0 putri (0%), kurang 0 putri (0%) dan kurang sekali 7 putri (87%)

5. Tes Daya Tahan



Dari hasil gambar diagram 4.12 bahwa daya tahan putra pada kategori *verypoor* terdapat 0 putra (0%), *poor* 1 putra (12%), *fair* 0 putra (0%), *good* 0 putra (0%), *excellent* 2 putra (25%) dan *superior* 5 putra (62%)



Dari hasil gambar diagram 4.13 bahwa daya tahan putri pada kategori *verypoor* terdapat 0 putri (0%), *poor* 4 putri (50%), *fair* 3 putri (38%), *good* 1 putri (12%), *excellent* 0 putri (0%) dan *superior* 0 putri (0%).

Komponen kondisi fisik akan lebih terlihat maksimal dan memuaskan jika pada kenyataannya latihan dilakukan sesuai dengan kebutuhan masing-masing atlet (Firdaus, Mokhammad. Zawawi, Anis. Dwijayanti 2020). Kondisi fisik merupakan kebutuhan yang diperlukan dalam meningkatkan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai kebutuhan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar lagi." Kondisi fisik merupakan salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap upaya peningkatan prestasi seorang atlet (Reid and Schneiker 2008). Demikian pula

dikatakan bahwa kondisi fisik mutlak dapat dilatih dan ditingkatkan sesuai dengan porsi masing-masing individu dengan latihan yang terstruktur, teratur, terukur dan progresif (Zawawi and Firdaus 2021).

4. Simpulan

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian, serta hasil penelitian. Maka dapat di simpulkan bahwa penelitian mengenai Survei Tingkat Kondisi fisik anggota Mapala Pelita Tahun 2022 maka hasilnya pada kategori baik sekali terdapat 1 anggota (7%), baik 2 anggota (13%), sedang 1 anggota (13%), kurang 4 anggota (27%) dan kurang sekali 6 anggota (40%). Sehingga pada kategori tes keseluruhan kondisi fisik dapat disimpulkan bahwa anggota panjat tebing mapala pelita tahun 2022 pada kategori kurang sekali. Strategi dan mental adalah bagian lain dari kemampuan atlet yang bisa dilatih bersama dengan kondisi fisik, akan tetapi tidak meninggalkan inti dari sudut penting, di pertandingan teknik dan taktik juga perlu diperhatikan (Zhannisa et al. 2018)

5. Referensi

- Berezokhy, Fakhani, Uray Gustian, and Isti Dwi Puspitawati. 2020. "ANALISIS KEMAMPUAN FISIK ATLET TINJU AMATIR KALIMANTAN BARAT." *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Firdaus, Mokhammad. Zawawi, Anis. Dwijayanti, Karlina. 2020. "Menghadapi Pekan Olahraga Nasional Tahun 2020 : Sejauh Mana Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Tangan Jawa Tengah." *Journal SPORTIF* 6(3): 821–34.
<https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk/article/view/15215>.
- Maksum, A. 2009. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya, Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Rahman, P., E. Kumaidah, and Y. Purwoko. 2016. "PERBANDINGAN PARAMETER FUNGSI PARU ATLET PUTRA CABANG OLAHRAGA TINJU DENGAN TAEKWONDO DI PUSAT PENDIDIKAN DAN LATIHAN PELAJAR JAWA TENGAH." *Jurnal Kedokteran Diponegoro*.

- Reid, Machar, and Knut Schneiker. 2008. "Strength and Conditioning in Tennis: Current Research and Practice." *Journal of Science and medicine in Sport* 11(3): 248–56.
- Suharsimi, Arikunto. 2013. "Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi)." *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Supriyoko, Agus, and Wisnu Mahardika. 2018. "Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta." *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*.
- Walilko, T. J., David C. Viano, and C. A. Bir. 2005. "Biomechanics of the Head for Olympic Boxer Punches to the Face." *British Journal of Sports Medicine*.
- Zawawi, M Anis, and Mokhammad Firdaus. 2021. "Heading to Provincial Championship Boxing 2020 East Java: A Study of Physical Condition in Ontang-Anting Sasana Boxing Athletes." *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran* 7(3): 508–21.
- Zhannisa, Utvi Hinda, Ibnu Fatkhu Royana, Bertika Kusuma Prastiwi, and Dani Slamet Pratama. 2018. "Analisis Kondisi Fisik Tim Bulutangkis Universitas PGRI Semarang." *Journal Power Of Sports*.