

---

## TINGKAT KESEGERAN JASMANI ATLET PANJAT TEBING FPTI KOTA BENGKULU

---

J. S. Rahma<sup>1,a)</sup> – Suwarni<sup>1)</sup>, Mesterjon<sup>1)</sup>

---

**Affiliation:**

Pendidikan Jasmani FKIP  
UNIVED Bengkulu

**Corresponding Author:**

Jihansovia12@gmail.com

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mengidentifikasi tingkat kesegaran jasmani dari atlet panjat tebing pada Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) di wilayah Kota Bengkulu

Metode 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. Populasi penelitian ini sebanyak 21 orang atlet.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran 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. Hal inipun juga mengindikasikan dengan cukup baik klasifikasi penilaian kesegaran jasmani pada atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia cabang Kota Bengkulu tentu ditunjang atau didukung dengan adanya suatu sistem dan pola latihan yang tersusun baik.



Kata kunci: Kemampuan, Passing Atas, Boal Voli

---

### Pendahuluan

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).

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, hell 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).

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 ke kiri serta ke kanan tergantung pada medan yang di panjat.

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. Kebugaran 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 Kebugaran 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 Kebugaran Jasmani Atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) di wilayah Kota Bengkulu”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mengidentifikasi tingkat kebugaran jasmani dari atlet panjat tebing pada Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) di wilayah Kota Bengkulu.

## Metodologi Penelitian

Penelitian dengan judul “Tingkat Kebugaran 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.

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 kebugaran jasmani pada atlet-atlet dari Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) di wilayah Kota Bengkulu dengan rentang usia 16 sampai dengan 19 tahun.

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 kategori umur 16 – 19 Tahun.

## Hasil Penelitian dan Pembahasan

Data yang peneliti peroleh Data yang sudah diperoleh kemudian disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang telah ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi 5 kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Berikut ini terlebih dahulu akan di paparkan hasil tes yang sudah dilakukan oleh atlet berusia 16-19 tahun.

Penelitian ini merupakan bentuk pengkajian dan pengidentifikasian terkait dengan tingkat kebugaran jasmani atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) cabang Kota Bengkulu pada kategori usia 16 – 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.

Interpretasi hasil analisis tingkat kebugaran jasmani atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) cabang Kota Bengkulu yang dinilai melalui 5 (lima) aspek berikut : 1). Lari 60 Meter, 2). Pull Up/ Sikut Gantung, 3). Sit Up/ Baring Duduk, 4). Vertical Jump/ Loncat Tegak, dan 5). Lari 1000 – 1200 Meter dengan berlandaskan pada standar dan norma Penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk kategori umur 16 – 19 tahun baik untuk atlet putra ataupun putri dapat dilihat pada Tabel 1

Tabel 1.

Analisis Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia Cabang Kota Bengkulu

No	Kategori	Aspek Penilaian					Rata-rata	Nilai
		Lari 60 Meter	Pull Up	Sit Up	Vertical Jump	Lari 1000 – 1200 Meter		
1	Laki	3.06	3.94	3.6	2.81	3.06	3.31	
	Laki							
2	Perempuan	3.00	3.80	3.60	2.80	3.00	3.24	

Sumber : Hasil Penelitian, Tahun 2022

Berdasarkan hasil penilaian yang diinterpretasikan pada Tabel 3 di atas,

menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada 16 orang atlet laki-laki dan 5 orang atlet perempuan yang menjadi binaan Federasi Panjat Tebing Indonesia cabang Kota Bengkulu menghasilkan rata-rata tabulasi penilaian sebesar 3.31 untuk kategori atlet laki-laki, dan 3.24 untuk kategori atlet perempuan. Hasil nilai dari rata-rata tabulasi tersebut dapat diklasifikasikan pada kategori penilaian yang cukup baik. Artinya, atlet binaan dari Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) cabang Kota Bengkulu pada kategori laki-laki ataupun perempuan dapat diklasifikasikan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang cukup baik. Hal inipun juga mengindikasikan dengan cukup baik klasifikasi penilaian kebugaran jasmani pada atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia cabang Kota Bengkulu tentu ditunjang atau didukung dengan adanya suatu sistem dan pola latihan yang tersusun baik.

Umumnya, kebugaran jasmani didefinisikan oleh beberapa organisasi 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. Kebugaran 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 kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan termasuk kebugaran aerobik atau kardiovaskuler, komposisi tubuh, dan kebugaran *muskuloskeletal*.

Hasil penilaian tingkat kebugaran jasmani atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia cabang Kota Bengkulu dilakukan peneliti dengan berdasarkan norma Penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk kategori umur 16 – 19 tahun, melalui beberapa tes berikut ini :

**1). Lari 60 Meter**

Aspek penilaian kebugaran jasmani yang pertama dalam penelitian ini adalah lari 60 meter. Berdasarkan norma Penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk kategori umur

16 – 19 tahun aspek ini memiliki 5 kategori penilaian yang masing-masing dihitung berdasarkan tingkat kecepatan waktu tempuh dari setiap atlet dalam berlari sejauh 60 meter.

Penilaian pada setiap aspek tersebut dilakukan peneliti dengan membagi 2 kategori penilaian yaitu jenis kelamin. Tabel dan Grafik berikut merupakan interpretasi hasil penilaian dan analisis tingkat kebugaran jasmani pada 21 orang atlet binaan Federasi Panjat Tebing Indonesia cabang Kota Bengkulu terkait aspek lari 60 meter dengan berdasarkan standar Norma Penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk kategori umur 16 – 19 tahun baik untuk kategori atlet putra ataupun putri.

Berdasarkan interpretasi Tabel 5 dan Gambar 6 dibawah ini, menunjukkan tingkat kebugaran jasmani pada 16 orang atlet laki-laki yang menjadi binaan Federasi Panjat Tebing Indonesia cabang Kota Bengkulu terkait aspek lari 60 meter menghasilkan rata-rata penilaian sebesar 3.06 yang masuk ke dalam kategori penilaian cukup baik.

Lebih lanjut, di dalam penilaian aspek lari 60 meter juga menginformasikan bahwa atlet laki-laki yang memiliki kecepatan dengan rentang waktu 16.8 – 18.12 detik yaitu sebanyak 9 orang atau sebesar 56%, kategori penilaian ini masuk ke dalam spesifikasi yang cukup baik. Sedangkan, atlet laki-laki yang memiliki rentang waktu kurang dari 14.4 detik dan lebih dari 22.2 detik masing-masing kategori tersebut hanya terdiri dari 1 orang atau sebesar 6%, kategori penilaian ini masuk ke dalam spesifikasi yang sangat baik dan sangat tidak baik.

## 2). *Pull Up/ Gantung Sikut*

Aspek penilaian kebugaran jasmani yang ke dua dalam penelitian ini adalah *pull up/ gantung sikut*. Berdasarkan norma Penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk kategori umur 16 – 19 tahun aspek ini memiliki 5 kategori penilaian yang masing-masing dihitung berdasarkan jumlah angkatan yang dapat dilakukan otot lengan dan bahu dalam mengangkat tubuh selama 60 detik. Tabel berikut merupakan interpretasi hasil penilaian dan analisis tingkat kebugaran jasmani pada 21 orang atlet binaan Federasi Panjat Tebing Indonesia cabang Kota Bengkulu pada aspek *pull up/ gantung sikut* dengan berdasarkan standar Norma Penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk kategori umur 16 – 19 tahun baik untuk atlet putra ataupun putri.

Berdasarkan hasil penilaian yang diinterpretasikan pada Tabel 7 dan Gambar 8 dibawah ini, menunjukkan tingkat kebugaran jasmani pada 16 orang atlet laki-laki yang menjadi binaan Federasi Panjat Tebing Indonesia cabang Kota Bengkulu terkait aspek *pull up/ gantung sikut* pada atlet laki-laki dengan jumlah sebanyak 16 orang menghasilkan rata-rata penilaian sebesar 3.94 yang masuk ke dalam kategori penilaian cukup baik.

Interpretasi pada Tabel dan Gambar tersebut juga menginformasikan bahwa atlet laki-laki yang dapat melakukan *pull up* dengan jumlah angkatan 5 – 8 kali yaitu sebanyak 1 orang atau sebesar 6%, kategori penilaian ini masuk ke dalam spesifikasi yang tidak baik. Sedangkan, untuk atlet yang melakukan *pull up* dengan jumlah angkatan 9 – 13 kali yaitu sebanyak 4 orang atau sebesar 25%, kategori penilaian ini masuk ke dalam spesifikasi yang cukup baik.

## 3). *Sit Up*

Aspek penilaian kebugaran jasmani yang ke tiga dalam penelitian ini adalah *sit up*. Berdasarkan norma Penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk kategori umur 16 – 19 tahun aspek ini memiliki 5 kategori penilaian yang masing-masing dihitung berdasarkan jumlah angkatan yang dapat dilakukan otot perut dalam mengangkat tubuh selama 60 detik. Tabel berikut merupakan interpretasi hasil penilaian dan analisis tingkat kebugaran jasmani pada 21 orang atlet binaan Federasi Panjat Tebing Indonesia cabang Kota Bengkulu pada aspek *sit up* dengan berdasarkan standar Norma Penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk kategori umur 16 – 19 tahun baik untuk atlet putra ataupun putri.

Berdasarkan hasil penelitian yang diinterpretasikan pada Tabel 9 dan Gambar 10 dibawah ini, menunjukkan tingkat kebugaran jasmani pada 16 orang atlet laki-laki yang menjadi binaan Federasi Panjat Tebing Indonesia cabang Kota Bengkulu terkait aspek *sit up* menghasilkan rata-rata penilaian sebesar 3.69 yang masuk ke dalam kategori penilaian cukup baik.

Lebih lanjut, hasil penilaian pada Tabel dan Gambar tersebut, juga menginformasikan bahwa atlet laki-laki yang dapat melakukan *sit up* dengan jumlah 10 – 20 kali yaitu sebanyak 1 orang atau sebesar 6%, kategori penilaian ini masuk ke dalam spesifikasi yang tidak baik.

Sedangkan, untuk atlet yang melakukan *sit up* dengan jumlah 21 – 29 kali yaitu sebanyak 5 orang atau sebesar 32%, kategori penilaian ini masuk ke dalam spesifikasi yang cukup baik. Sementara itu, atlet laki-laki yang mampu melakukan *sit up* dengan jumlah 30 – 40 kali yaitu sebanyak 8 orang atau sebesar 50%, kategori penilaian ini masuk ke dalam spesifikasi yang baik dan untuk atlet yang dapat melakukan *sit up* dengan jumlah lebih dari 41 kali yaitu sebanyak 2 orang atau sebesar 12%, kategori penilaian ini masuk ke dalam spesifikasi yang sangat baik.

Hasil penilaian yang diinterpretasikan, menunjukkan tingkat kebugaran jasmani pada 5 orang atlet perempuan binaan Federasi Panjat Tebing Indonesia cabang Kota Bengkulu terkait dengan aspek *sit up* yang menghasilkan rata-rata penilaian sebesar 3.60 yang masuk ke dalam kategori penilaian cukup baik. Informasi tersebut, juga menjelaskan bahwa atlet perempuan yang dapat melakukan *sit up* dengan jumlah 3 – 9 kali adalah sebanyak 1 orang atau sebesar 20%, kategori penilaian ini masuk ke dalam spesifikasi yang tidak baik.

Sedangkan, atlet perempuan yang dapat melakukan *sit up* dengan jumlah 10 – 19 kali adalah sebanyak 1 orang atau sebesar 20%, kategori penilaian ini masuk ke dalam spesifikasi yang cukup baik, dan atlet perempuan yang melakukan *sit up* dengan jumlah 20 – 28 kali adalah sebanyak 2 orang atau sebesar 40%, kategori penilaian ini masuk ke dalam spesifikasi yang baik. Sementara itu, untuk atlet perempuan yang dapat melakukan *sit up* dengan jumlah 29 kali ke atas adalah sebanyak 1 orang atau sebesar 20%, kategori penilaian ini masuk ke dalam spesifikasi yang sangat baik.

#### 4). Vertical Jump

Aspek penilaian kebugaran jasmani yang ke empat dalam penelitian ini adalah *vertical jump*. Berdasarkan norma Penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk kategori umur 16 – 19 tahun aspek ini memiliki 5 kategori penilaian yang masing-masing dihitung berdasarkan tingginya lompatan yang dapat dilakukan. Tabel berikut merupakan interpretasi hasil penilaian dan analisis tingkat kebugaran jasmani pada 21 orang atlet binaan Federasi Panjat Tebing (FPTI) Indonesia cabang Kota Bengkulu terkait aspek *vertical jump* dengan berdasarkan standar dari Norma Penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk

kategori umur 16 – 19 tahun baik untuk atlet putra ataupun putri.

Berdasarkan hasil penilaian yang diinterpretasikan pada Tabel 11 dan Gambar 12, menunjukkan tingkat kebugaran jasmani pada 16 orang atlet laki-laki yang menjadi binaan Federasi Panjat Tebing Indonesia cabang Kota Bengkulu terkait dengan aspek *vertical jump* menghasilkan rata-rata penilaian sebesar 2.81 yang masuk ke dalam kategori penilaian tidak baik. Informasi pada tabel dan gambar tersebut juga menjelaskan bahwa atlet laki-laki yang dapat melakukan lompatan dengan tinggi kurang dari 39 cm adalah sebanyak 1 orang atau sebesar 6%, kategori penilaian ini masuk ke dalam spesifikasi yang sangat tidak baik.

Sementara itu, atlet yang melakukan lompatan dengan tinggi 39 – 49 cm adalah sebanyak 2 orang atau sebesar 12%, kategori penilaian ini masuk ke dalam spesifikasi yang tidak baik. Sedangkan, untuk atlet laki-laki yang mampu melakukan lompatan dengan tinggi 50 – 59 cm adalah sebanyak 12 orang atau sebesar 76%, kategori penilaian ini masuk ke dalam spesifikasi yang cukup baik dan untuk atlet yang dapat melakukan lompatan dengan tinggi 60 – 72 cm adalah sebanyak 1 orang atau sebesar 6%, kategori penilaian ini masuk ke dalam spesifikasi yang baik.

Lebih lanjut, hasil penilaian yang diinterpretasikan pada Tabel 12 dan Gambar 13 dibawah ini, menunjukkan tingkat kebugaran jasmani pada 5 orang atlet perempuan yang menjadi binaan Federasi Panjat Tebing Indonesia cabang Kota Bengkulu terkait dengan aspek *vertical jump* menghasilkan rata-rata penilaian sebesar 2.80 yang masuk ke dalam kategori penilaian tidak baik. Informasi pada tabel dan gambar tersebut juga menjelaskan bahwa atlet perempuan yang mampu melakukan lompatan dengan tinggi 23 – 30 cm adalah sebanyak 1 orang atau sebesar 20%, kategori penilaian ini masuk ke dalam spesifikasi yang tidak baik dan atlet perempuan yang mampu melakukan lompatan dengan tinggi 31 – 38 cm adalah sebanyak 4 orang atau sebesar 80%, kategori penilaian ini masuk ke dalam spesifikasi yang cukup baik.

#### 5). Lari Jarak Jauh

Aspek penilaian kebugaran jasmani yang ke dua dalam penelitian ini adalah lari jarak jauh. Berdasarkan norma Penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk kategori umur

16 – 19 tahun aspek ini memiliki 5 kategori penilaian yang masing-masing dihitung berdasarkan kecepatan. Tabel dan Gambar berikut merupakan interpretasi hasil penilaian dan analisis tingkat kebugaran jasmani pada 21 orang atlet binaan Federasi Panjat Tebing Indonesia cabang Kota Bengkulu terkait aspek lari dengan jarak 1000 – 1200 meter dengan berdasarkan standar Norma Penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk kategori umur 16 – 19 tahun baik untuk atlet putra ataupun putri.

Berdasarkan hasil penilaian yang diinterpretasikan pada Tabel 13 dan Gambar 14 menunjukkan tingkat kebugaran jasmani pada 16 orang atlet laki-laki yang menjadi binaan Federasi Panjat Tebing Indonesia cabang Kota Bengkulu terkait dengan aspek lari 1200 meter menghasilkan rata-rata penilaian sebesar 3.06 yang masuk ke dalam kategori penilaian cukup baik. Hasil penilaian tersebut juga menjelaskan bahwa atlet laki-laki yang memiliki kecepatan dengan rentang waktu 5'13"- 6'33" adalah sebanyak 2 orang atau sebesar 12%, kategori penilaian ini masuk ke dalam spesifikasi yang tidak baik.

### Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet binaan dari Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) cabang Kota Bengkulu pada kategori laki-laki ataupun perempuan dapat diklasifikasikan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang cukup baik. Hal inipun juga mengindikasikan dengan cukup baik klasifikasi penilaian kebugaran jasmani pada atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia cabang Kota Bengkulu tentu ditunjang atau didukung dengan adanya suatu sistem dan pola latihan yang tersusun baik.

Umumnya, kebugaran jasmani didefinisikan oleh beberapa organisasi 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.

### Daftar Pustaka

- Arma Abdoelah dan Agus Manadji. (1994). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Asep Kurnia Nenggala. (2007). *Pendidikan Jasmani, Olah Raga, dan Kesehatan. Cetakan I*. Bandung : Grafindo Media Pratama.
- Bucher, C. A. (2012). *Foundations of Physical Education & Sport*. St Louis: The C.V. Mosby Company.
- Depdiknas. (2003). *Kurikulum Berbasis Kompetensi Pendidikan Prasekolah, Dasar, dan Menengah Ketentuan Umum..* Jakarta: Depdiknas.
- Meria, A. (2018). Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Diri Peserta Didik Di Lembaga Pendidikan. *Turast: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian*, 6(2). <https://doi.org/10.15548/turast.v6i2.70>
- Paturusi Ahmad.(2012) *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga* : Jakarta. Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryobroto, Agus S. (2016). *Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*. Diktat Mata Kuliah Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani. Yogyakarta: FIK UNY.
- Viera, Barbara L. 2000. *BOLA VOLI (Tingkat Pemula) diterjemahkan oleh Monti*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Wikipedia. (2015). *Pembelajaran Kooperatif*. [http://id.wikipedia.org/wiki/Pembelajaran\\_Kooperatif](http://id.wikipedia.org/wiki/Pembelajaran_Kooperatif) [Diakses pada tanggal 22 Februari 2015]
- Yudha. (2001). *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar (Sebuah Pendekatan Pembinaan Gerak memulai Permainan)*. Jakarta : Depdiknas