

BAB II

PENYUSUNAN KERANGKA TEORETIS DAN KERANGKA BERPIKIR

A. Kerangka Teoretis

1. Hakikat Profil

Profil adalah pandangan dari samping, sketsa biografi, dan grafik atau ikhtisar yang memberikan fakta tentang hal khusus. Profil menurut Hasan Alwi (2005:16) adalah gambaran mengenai seseorang. Profil seseorang pada umumnya digunakan sebagai informasi yang mengacu pada data yang sebenarnya dari data seseorang itu sendiri yang berisi tentang nama, umur, pekerjaan, status, jenis kelamin dan informasi lain yang sekiranya layak untuk dipublikasikan.¹

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa profil adalah sketsa biografis dan penampang yang tampak baik berupa grafik, diagram atau tulisan yang menjelaskan suatu keadaan seseorang atau sesuatu. Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan profil adalah gambaran tentang keadaan kondisi fisik atlet yang tergabung dalam *wall climbing* Universitas Negeri Jakarta.

1 Hasan alwi. (2005). Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka

2. Hakikat Kondisi Fisik

a. Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik lebih menggambarkan kualitas kemampuan organ tubuh dalam menjalankan fungsinya, dan kelangsungan fungsi itu terjadi dalam sebuah sistem. Keseluruhan organ bekerja dalam satu keterkaitan yang kompleks dan utuh, seperti misalnya sistem peredaran darah, sistem pernafasan, sistem metabolisme dan lain-lain. Karena itu kondisi fisik, secara umum sering diartikan sebagai derajat kemampuan seseorang untuk menjalankan tugas dengan derajat moderat, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan hingga kemudian ia masih mampu menjalankan tugas berikutnya.

Kondisi fisik adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan keletihan yang berarti.² Kondisi fisik lebih menggambarkan kualitas kemampuan organ tubuh yang menjalankan fungsinya, dan kelangsungan fungsi itu terjadi dalam sebuah sistem.³ Kondisi fisik setiap atlet berbeda-beda meskipun di lapangan mereka memiliki kerja

² R. Abd. Askar Junjuran, Buku Pedoman Tentang Kondisi Fisik Olahragawan (Jakarta: KONI PUSAT, 1982), h. 3.

³Rusli Lutan dan Adang Suherman, Pengukuran Dan Evaluasi Penjaskes. h. 17.

yang sama. Serta pelatihan yang sama factor dominan yang menyebabkan hal tersebut adalah perbedaan tingkat kemampuan fisiknya.

b. Komponen Kondisi Fisik

Adapun komponen kondisi fisik yaitu sebagai berikut:

1. Kekuatan (*Strength*)
2. Daya tahan (*Endurance*)
3. Kelincahan (*Agility*)
4. Kelentukan (*Fleksibility*)
5. Koordinasi (*Coordination*)
6. Keseimbangan (*Balance*)
7. Kecepatan (*Speed*)
8. Daya ledak (*Power*)
9. Komposisi tubuh (*Body composition*)
10. Reaksi (*Reaction*)

Kondisi fisik tersebut merupakan suatu kesatuan dari komponen-komponen yang tidak bisa dipisahkan begitu saja. Seluruh komponen tersebut perlu ditingkatkan dan dipelihara, terutama pada atlet yang bertanding dilapangan yang sangat membutuhkan komponen tersebut. maka

dapat disimpulkan bahwa menjadi atlet yang bertanding dilapangan membutuhkan komponen kondisi fisik.⁴

c. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Dalam depdiknas (2000: 8-10), komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kebugaran jasmani. Jadi, faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani juga mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah:⁵

1) Umur

Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan sendiri. Kebugaran jasmani juga dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Pada daya tahan kardiovaskuler ditemukan sejak usia anak-anak sampai sekitar 20 tahun, daya tahan *kardiovaskular* akan meningkat dan akan mencapai maksimal pada usia 20-30 tahun. Daya tahan tersebut akan makin menurun sejalan berkembangnya usia, tetapi penurunan tersebut dapat berkurang apabila seseorang melakukan kegiatan olahraga.

⁴ Widiastuti, Tes dan Pengukuran (Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta). h.12

⁵ Depdiknas. (2000). Pedoman dan pelatihan kesehatan olahraga bagi pelatih olahraga pelajar. Jakarta. h.17

2) Jenis Kelamin

Kebugaran jasmani antara pria dan wanita berbeda karena adanya perbedaan ukuran tubuh yang terjadi setelah masa pubertas. Daya tahan kardiovaskuler pada usia anak-anak pria dan wanita tidak berbeda, tetapi setelah masa pubertas terdapat perbedaan, karena wanita memiliki jaringan lemak yang lebih banyak dan kadar *hemoglobin* yang lebih rendah dibanding pria.

3) Genetik

Daya tahan *cardiavascular* oleh faktor genetik yakni sifat-sifat yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir.

4) Kegiatan Fisik

Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kesegaran jasmani, latihan bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan *cardiovaskuler* dan dapat mengurangi lemak tubuh. Dengan melakukan kegiatan fisik yang baik dan benar berarti tubuh dipacu untuk menjalankan fungsinya.

5) Kebiasaan Merokok

Kebiasaan merokok terutama berpengaruh terhadap daya tahan kardiovaskuler. Pada asap tembakau terdapat 4% karbon monoksida(CO).

6) Makanan dan Gizi

Gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahan-bahan dasar. Sedangkan bahan makanan adalah suatu yang dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi. Makanan dan gizi sangat dibutuhkan tubuh untuk proses pertumbuhan, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktifitas fisik.

7) Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus-menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat beraktifitas sehari-hari dengan nyaman.

d. Manfaat Kondisi Fisik

Dalam kegiatan olahraga, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Dengan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisme, tubuh, diantaranya: ⁶

⁶ Kemendikbut. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan,(2014), Jakarta.h.15

- 1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- 2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina dan komponen kondisi fisi lainnya.
- 3) Akan ada ekonomi gerak yang baik pada waktu latihan.
- 4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
- 5) Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila diperlukan.

3. Kondisi Fisik yang Diperlukan Panjat Tebing

a. Daya tahan (*Endurance*)

Daya tahan (*Endurance*) adalah kemampuan seseorang melaksanakan gerak dengan seluruh tubuhnya dalam waktu yang cukup lama dan dengan tempo sedang sampai cepat tanpa mengalami rasa sakit dan kelelahan berat. Latihan *endurance* pada umumnya yaitu latihan yang bertujuan meningkatkan kemampuan seluruh tubuh untuk selalu bergerak dalam tempo sedang sampai cepat yang cukup lama.

Daya tahan otot adalah kapasitas otot unntuk melakukan kontraksi secara terus-menerus pada ingkat intensitas sub maksimal. Pada dasarnya daya tahan kekuatan otot merupakan rentangan antara daya tahan dan kekuatan otot. daya tahan otot diperlukan untuk mempertahankan kegiatan yang sifatnya didominasi oleh penggunaan otot atau kelompok otot.⁷

Tabel 2.1 Penilaian Bleep test pria

Age (years)	Very poor	Poor	Fair	Average	Good	Very good	Excellent
12-13	≤3/3	3/4-5/1	5/2-6/4	6/5-7/5	7/6-8/8	8/9-10/9	≥10/9
14-15	≤4/7	4/7-6/1	6/2-7/4	7/5-8/9	8/10-/9/8	9/9-12/2	≥12/2
16-17	≤5/1	5/1-6/8	6/9-8/2	8/3-9/9	9/10-11/3	11/4-13/7	≥13/7
18-25	≤5/2	5/2-7/1	7/2-8/5	8/6-10/1	10/2-11/5	11/6-13/10	≥13/10
26-35	≤5/2	5/2-6/5	6/6-7/9	7/10-8/9	8/10-10/6	10/7-12/9	≥12/9

(Ramsbottom.1988)

⁷ Widiastuti, Tes dan Pengukuran (Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeeri Jakarta). h.15

a. Kekuatan (*Strenght*)

Secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Atau dapat pula didefinisikan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk membangkitkan suatu tegangan terhadap suatu tegangan terhadap suatu tahanan. secara mekanis kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya (*force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam suatu kontraksi maksimal.

Sebagai daya penggerak setiap aktivitas fisik, kekuatan otot merupakan komponen penting. Dengan adanya kekuatan otot yang memadai seseorang akan terhindar dari kemungkinan cedera. Selain itu dapat membantu seseorang untuk melakukan suatu gerakan, memukul lebih keras dan stabilitas sendi-sendi semakin kuat.⁸ Kekuatan otot yang diperlukan dalam panjat tebing terdiri atas:

1. Kekuatan otot lengan
2. Kekuatan otot kaki

⁸ Widiastuti, Tes dan Pengukuran (Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeeri Jakarta). h.15

Tabel 2.2 Data normatif untuk tes kekuatan Otot Pria

Berikut adalah jumlah nasional:

Kekuatan Otot (kg)	Baik	Sedang	Kurang
Genggaman tangan kanan	>62	48-61	<47
Genggaman tangan kiri	>56	43-55	<42
Tarik dan dorong	>52	40-52	<40
Punggung	>177	126-176	<125
Tungkai	>214	160-213	<159

Sumber : Tes Dan Pengukuran Olahraga , Dr. Widiastuti, M.Pd

b. Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan yang merupakan batas rentang gerak maksimal yang mungkin pada suatu sendi. Kelentukan berguna untuk efisiensi gerak dalam melakukan aktifitas gerak dan mencegah kemungkinan terjadinya cedera. Kemampuan ini diperlukan oleh semua atlet, kelentukan adalah berbagai sendi dalam tubuh untuk bergerak seluas-luasnya. atau dapat pula diartikan bahwa kelentukan adalah luas gerak dari suatu sendi, dan dapat pula diartikan bahwa kelenturan adalah kapasitas untuk bergerak dalam ruang gerak sendi.

Dari beberapa pengertian dapat ditarik kesimpulan bahwa kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Kelentukan menunjukkan besarnya pergerakan sendi secara

maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan orang yang memiliki kelentukan yang baik adalah orang yang memiliki ruang gerak yang luas dalam sendi sendinya dan mempunyai otot yang elastis.⁹

Tabel 2.3 Data normatif unuk ujian fleksibilitas bahu dan pergelangan tangan

klasifikasi	Laki-laki	Perempuan
Sempurna	≥12.50	≥11.75
Baik	12.50-11.50	11.75-10.75
Cukup	11.49-8.25	10.74-7.50
Kurang	8.24-6.00	7.49-5.50
Buruk	≤6.0	≤5.50

Sumber : Jhonson B.L & Nelson J.K Practical measurements for Evaluation in PE 4th Ed.1986

4. Hakikat Panjat Tebing

menurut Dale Goddard dan Udo Neumann, memanjat tebing adalah olahraga yang kompleks dan penuh kontras menggunakan kekuatan dan ketenangan dengan teknik mencoba memastikan keselamatan dalam sebuah kungkungan yang memiliki potensi bahaya dan menyeimbangkan keadaan

⁹ Widiastuti, Tes dan Pengukuran (Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeeri Jakarta). h.15

yang sulit antara kecemasan dan keinginan mencapai tujuan.¹⁰ Jerry Cinamon berpendapat bahwa panjat tebing adalah mengenai menggerakkan tubuh kita dari satu titik ke titik lain.¹¹ Sementara menurut Wiyanto Wongso Suharjo, seseorang pemanjat harus melatih semua komponen otot tubuh karena memanjat tebing melibatkan hampir seluruh otot tubuh, mulai dari otot jari, otot lengan, otot punggung sampai pada otot kaki.¹² Berdasarkan keterangan diatas, memanjat adalah kegiatan memondahkan tubuh ketempat yang lebih tinggi sesuai tujuan, dengan menggunakan anggota tubuh sebagai penggerak didukung oleh kemampuan fisik, keterampilan dan kemampuan penguasaan emosional untuk menciptakan efesiensi dan efektifitas gerak dalam mengantisipasi lintasan jalur pemanjatan. Kompetisi kecepatan (*speed*) didefinisikan sebagai kompetisi dimana pemanjatan dilakukan secara *top-rope*, dan waktu yang diperlukan oleh pemanjatan dalam menyelesaikan satu jalur menentukan posisi pemanjatan dalam satu babak kompetisi.¹³ Pegangan yang sering digunakan dalam pemanjatan katagori speed ialah vertical grip (seluruh jari-jari dapat menumpu penuh

¹⁰ Dale Goddard and Udo Neumann, *Performance Rock Climbing*, (Mechanicsbrug;stack pole,1993), h.13

¹¹ Jerry Cinnamon, *The Complete Climber's Handbook* (Ragged Mountain Press/Mcgrawhill,2000), h.6

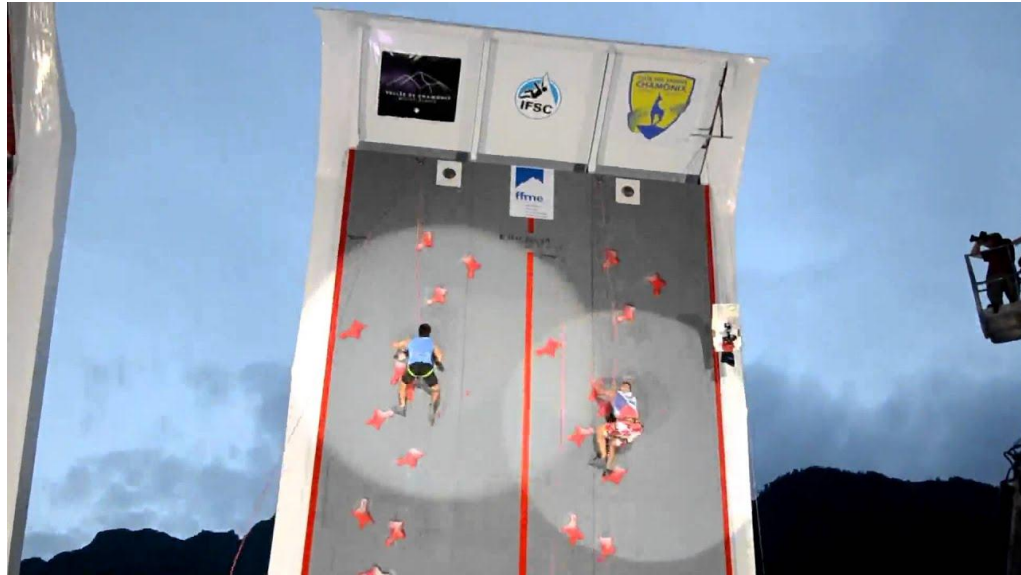
¹² Wiyanto Wongso Suharjo, *Memanjat tebing Menggapai Langit* (Jakarta: Pustaka Karta Grafika Utama, 1987), h.13

¹³ FPTI, *Pedoman Kompetisi Panjat Tebing*, 2006, h.27

pada pegangan). Pada pemanjatan katagori speed, tingkat kesulitannya lebih rendah dibandingkan dengan katagori lead dan bouldering, karena waktu tempuh pemanjatan sebagai penilaian setelah pemanjatan menyelesaikan pemanjatan dengan menyentuh bel sebagai *finish* yang ada dipuncak lintasan pemanjatan.

Dengan lebih mengedepankan unsur olahraga, olahraga panjat tebing seiring waktunya kini menjadi olahraga yang terukur. Pada saat ini katagori dalam panjat tebing dibagi menjadi 3, yaitu:

a. *Speed* (Kecepatan) Memanjat secepat cepatnya dengan tingkat kesulitan tertentu dengan ketinggian 15 meter, dengan menggunakan *wall* buatan. Waktu yang ditempuh seorang atlet dalam menyelesaikan jalur menentukan peringkat atlet suatu babak kompetisi.



Gambar 2.1 *Track Speed Classic Wall Climbing*

Sumber: <https://www.superadventure.co.id/news/7353/kenali-sport-climbing-petualangan-sang-juara/>

b. *Boulder* (Kesulitan jalur pendek) Adalah memanjat dengan tingkat kesulitan tertentu tetaoi di katagori ini, pemanjat dengan ketinggian 5 meter, dengan menggunakan *wall* buatan. Memanjat jalur pendek merupakan kompetisi yang terdiri dari sejumlah tingkat kesulitan. Setiap pemanjat pada jalur pendek dilakukan secara solo *climbing* dan dianamakan dengan matras landasan jatuh. Jumlah keseluruhan total nilai yang diraih oleh atlet pada tiap-tiap *point*, yakni jumlah usaha yang digunakan untuk mencapai titik tertentu tumpuan bonus atau tumpuan *top* menentukan peringkat atlet. Pemanjatan jalur pendek dapat dilaksanakan secara beregu.



Gambar 2.2 Track Panjat Bouldering

Sumber: <https://www.superadventure.co.id/news/19942/panjat-tebing-panjat-dinding-dan-bouldering-mengetahui-lebih-detil/>

c. *Lead* (Kesulitan jalur panjang) Adalah memanjat dengan tingkat kesulitan tertentu dengan ketinggian minimal 15 meter dan bisa lebih, dengan menggunakan *wall* buatan. *Lead* merupakan kompetisi dimana pemanjatan dilakukam dengan cara merintis leading, atlet diamankan dibelay dari bawah, setiap titik pengamanan *quickdraw* dikaitkan secara berurutan, sesuai dengan arah jalur sumbu jalur pemanjatan, dan ketinggian yang dicapai atau dalam kasus gerakan pemanjatan menyamping *traverse* dan tebing, menggantung *roof section* secara horisontal dari satu tempat ketempat lain. Jarak yang paling lebar jauh atau tinggi yang dapat ditempuh pada sumbu jalur, yang menentukan peringkat atlet pada suatu babak.



Gambar2.3 Jalur Panjat Nomor lead

Sumber: <https://gopalavalentaraafhuns.wordpress.com/2017/02/04/gopala-valentara-wall-climbing-competition/>

Kompetisi kecepatan (*speed*) didefinisikan sebagai kompetisi dimana pemanjatan dilakukan secara *top-rope*, dan waktu yang diperlukan oleh pemanjatan dalam menyelesaikan satu jalur menentukan posisi pemanjatan dalam satu babak kompetisi.¹⁴ Pegangan yang sering digunakan dalam pemanjatan katagori *speed* ialah *vertical grip* (seluruh jari-jari dapat menumpu penuh pada pegangan). Pada pemanjatan katagori *speed*, tingkat kesulitannya lebih rendah dibandingkan dengan katagori *lead* dan *bouldering*, karena waktu tempuh pemanjatan sebagai penilaian setelah pemanjatan menyelesaikan pemanjatan dengan menyentuh bel sebagai finis yang ada dipuncak lintasan pemanjatan.

¹⁴ FPTI, *Pedoman Kompetisi Panjat Tebing*, 2006, h.27

Berdasarkan pada pedoman penyelenggaraan kompetisi FPTI : Kompetisi Speed selalu terdiri dari dua jalur yang harus mempunyai kepanjangan sama dan karakter serta kesulitan yang sama, ketinggian sebuah jalur speed sesuai dengan ketentuan baru yang dikeluarkan oleh IFSC (*Internasional Federation Speed Climbing*) 2007 bahwa jalur standar jalur *speed* diseluruh dunia adalah dinding panjat yang terbuat papan multipleks dengan ketinggian 15 meter dan lebar 3 meter yang mempunyai sudut kemiringan 5 derajat dengan bentuk point khusus berdasarkan standar IFSC. Hal ini dimaksudkan untuk menciptakan rekor-rekor pada pemanjatan speed di dunia seperti pada cabang atletik.²⁸ Saat ini rekor dunia *speed record* dipegang oleh pemanjat China dengan waktu 5,89 detik. Adapun sistem pengamanan pada kategori kecepatan (*speed*) adalah dengan cara top rope, yakni pemanjat di belay dengan menggunakan tali yang sudah diikat diatas, sehingga kecepatan bergerak dalam aktifitas panjat tebing dapat terwujud. Sedangkan katagori kesulitan (*difficulty*), pemanjat harus memasang pengaman secara berurutan sesuai dengan penambahan ketinggian pada jalur yang ada dilintasan pemanjatan. Untuk katagori panjat rendah (*boulder*), tali tidak digunakan tetapi untuk keamanan digunakan matras dengan ketebalan tertentu yang telah direkomendasikan sesuai dengan pedoman kompetisi panjat tebing Indonesia, dengan tujuan pada saat pemanjat terjatuh dapat terhindar dari cedera dan aman dikarenakan ketinggian mencapai 5 meter. Untuk itu pemanjat dituntut untuk dapat

melakukan orientasi medan atau pengamatan jalur secermat mungkin agar terhindar dari kesalahan pada gerakan pemanjatan.

Orientasi medan adalah suatu pengamatan medan pada lintasan pemanjatan yang dilakukan oleh pemanjat sebelum melakukan pemanjatan dimana pemanjat harus dapat menentukan gerakan tangan yang diikuti oleh penempatan kaki pada point atau pegangan dari mulai start hingga *finish*. Setelah melakukan orientasi medan tadi pemanjat diharapkan dapat menemukan dan mengetahui lintasan yang akan diambil, dengan demikian kemungkinan terjadinya kesalahan gerak sangat kecil.

Untuk Prosedur pemanjatan yang dikeluarkan FPTI ialah:

- a. Pada saat dipanggil untuk sebuah jalur oleh *Category Judge* (wasit nasional yang ditunjuk FPTI), setiap pemanjat harus mengambil sebuah posisi start yang meliputi satu kaki dilantai dan kaki yang lain pada *hold* pertama, dengan satu kaki kedua tangan pada *handhold* pertama.
- b. Apabila kedua pemanjat berada dalam posisi, *Category Judge* akan bertanya: "*Ready?*". Kecuali jika ada pemanjat yang dengan jelas memberi tanda bahwa belum siap. *Category Judge* akan meneriakkan *attention* Dan setelah sebuah jeda sesaat (<2detik), *Category Judge* akan memberikan sebuah tanda aba-aba mulai yang pendek dan terdengar dengan jelas dan keras, atau meneriakkan "*GO*", bila mana pewaktuan manual dimulai.

- c. Posisi dari pada tanda start seharusnya sama dari kedua pemanjat.
- d. Pada saat diberikan intruksi attau tanda mulai, masing-masing pemanjat harus memulai pemanjatan pada jalur mereka. Tidak bilamana diperbolehkan menentang intruksi mulai kecuali jika pemanjat memberi tanda yang jelas bahwa ia tidak siap ketika *Catagory Judge* bertanya, *ready?*
- e. Ketika *Catogory Judge* sedang memberika intruksi memulai, tidak ada lagi kebisingan atau gangguanlain yang dapat menghambat terdengarnya dengan jelas tanda memulai olah para pemanjat dan atau para juri.
- f. Jika terjadi sebuah *start* yang tidak benar, *Catagory Judge* akan menghentikan para pemanjat dengan segera. Intruksi ini harus jelas dan keras. Seorang pemanjat yang melakukan dua kali start yang tidak benar dalam pertandingan yang sama akan dieliminasi.
- g. Jika pemanjat mengalami sebuah insiden teknis dan menghentikan pemanjatannya, dia harus memulai pemanjatannya setelah dilakukan perbaikan. Jika seorang pemanjat mengalami sebuah insiden teknis dalam suatu pertandingan babak final dan menghentikan pemanjatannya, pemanjat lawannya harus melanjutkan pemanjatannya dan pemanjat yang mengalami insiden diperbolehkan untuk mengulang (sendiri).

- h. Pada ujung (*top*) jalur masing-masing pemanjat harus menghentikan alat pengukur waktu dengan cara memukul tombol dengan tangannya.¹⁵

5. Sejarah Olahraga Panjat Tebing UNJ

Sejarah Panjat tebing Universitas Negeri Jakarta pada sekitar tahun 1988, wall pertama di Jakarta ialah wall yang berada di Menpora sedangkan wall kedua berada di UNJ, oleh karena itu UNJ dipercayai oleh Menpora untuk mempromosikan olahraga panjat tebing buatan dengan pembimbing salah satu dosen senior bapak Isnue Nugroho. Namun eksistensi club panjat tebing belum terlihat. Di mulai pada tahun 1993, munculah beberapa atlet olahraga panjat tebing UNJ dan atlet olahraga panjat tebing DKI yang bernama Evaliana H.D.S dan pada tahun berikutnya olahraga panjat tebing UNJ menunjukkan eksistensinya dengan beberapa atlet UNJ seperti Bondan Kartiko dan lain-lainnya. Olahraga panjat tebing UNJ mempunyai atlet-atlet yang berkontribusi untuk DKI serta daerah-daerah yang memerlukan atlet lainnya dan ada juga yang menjadi atlet Nasional ini dia sebagian nama mahasiswa UNJ yang menjadi atlet panjat tebing DKI yaitu, Tita, Puji Lestari, Tri Hardiyanto, Ardi Winoto, Dwi Febiyanto, Hani Khoirunisa. Dari nama-nama di atas inilah atlet-atlet DKI sampai atlet nasional yaitu dari mahasiswa UNJ,

¹⁵ Lbid, h.27-28

hingga sampai sekarang olahraga panjat tebing unj masih bisa menunjukkan eksistensinya

B. Kerangka Berpikir

Dapat di simpulkan bahwa atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik, akan memaksimalkan tugas yang di embannya serta meminimalkan resiko terhadap anggota tersebut. maka dari itu seorang atlet harus memiliki kondisi fisik yang baik. Apabila hal ini di abaikan maka banyak hal yang dirugikan. Jika kondisi fisik seorang atlet kurang, maka kinerja mereka juga tidak maksimal.

Dalam pelaksanaan tugasnya para atlet harus berhadapan langsung dengan cuaca yg terkadang dapat berubah-ubah, memerlukan tingkat konsentrasi penuh, harus bergerak dari suatu tempat ke tempat lain nya. Kondisi fisik yang kurang baik juga dapat mengancam keselamatan atlet harus menyelesaikan tugasnya sebagai seorang atlet.

Pada penelitian ini peneliti bermaksud untuk meneliti Profil Kondisi Fisik Nomor *Speed Classic* Dan *Bouldering* Pada Atlet *Wall Wlimbing* Universitas Negeri Jakarta.

