

## ABSTRAK

### PROFIL KONDISI FISIK ATLET PANJAT TEBING KABUPATEN BANYUMAS

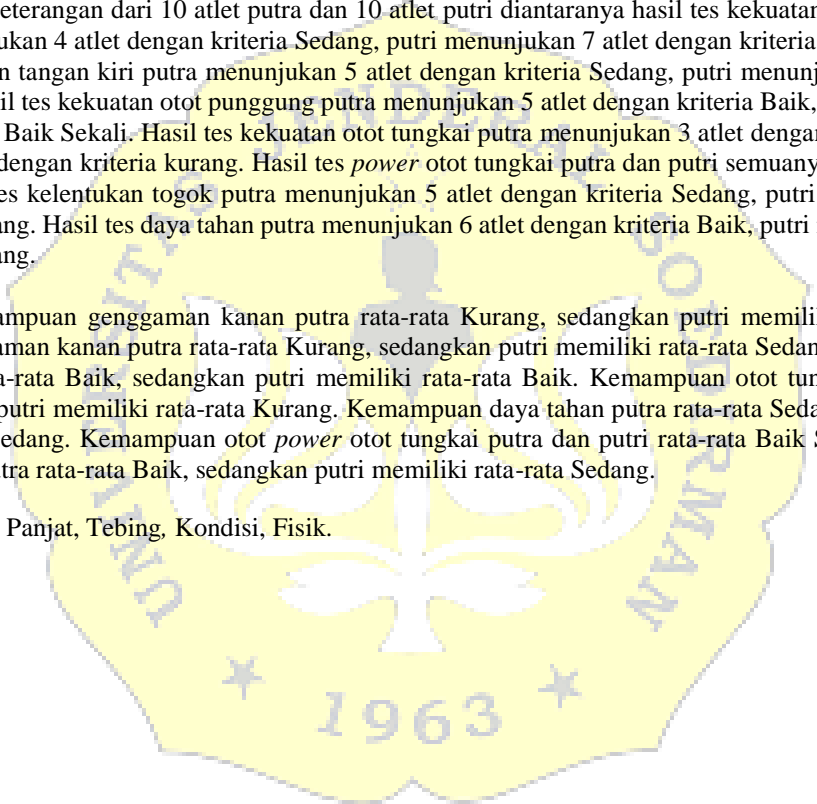
**Latar Belakang:** Olahraga panjat tebing adalah olahraga terukur yang hasilnya terlihat melalui waktu maupun penilaian pegangan dalam menentukan kemenangan pada perlombaan panjat tebing. Olahraga panjat tebing membutuhkan kondisi fisik yang baik. Beberapa komponen kondisi fisik antara lain: kekuatan genggam, kekuatan otot tungkai, power otot tungkai, kelentukan togok, dan daya tahan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan komponen kondisi fisik atlet panjat tebing kabupaten Banyumas. Didasari karena tidak adanya basis data kondisi fisik selama ini sehingga sulit untuk mencari kebenaran kekuatan atlet panjat tebing kabupaten Banyumas.

**Metodologi:** Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei untuk mengukur kondisi atlet. Sampel penelitian ini adalah atlet panjat tebing kabupaten Banyumas berjumlah 20 atlet dengan keterangan 10 putra dan 10 putri menggunakan *purposive sampling*.

**Hasil Penelitian:** Keterangan dari 10 atlet putra dan 10 atlet putri diantaranya hasil tes kekuatan genggam tangan kanan putra menunjukkan 4 atlet dengan kriteria Sedang, putri menunjukkan 7 atlet dengan kriteria Sedang. Sedangkan kekuatan genggam tangan kiri putra menunjukkan 5 atlet dengan kriteria Sedang, putri menunjukkan 6 atlet dengan kriteria Sedang. Hasil tes kekuatan otot punggung putra menunjukkan 5 atlet dengan kriteria Baik, putri menunjukkan 4 atlet dengan kriteria Baik Sekali. Hasil tes kekuatan otot tungkai putra menunjukkan 3 atlet dengan kriteria Baik, putri menunjukkan 5 atlet dengan kriteria kurang. Hasil tes *power* otot tungkai putra dan putri semuanya termasuk kategori Baik Sekali. Hasil tes kelenturan togok putra menunjukkan 5 atlet dengan kriteria Sedang, putri menunjukkan 5 atlet dengan kriteria Kurang. Hasil tes daya tahan putra menunjukkan 6 atlet dengan kriteria Baik, putri menunjukkan 10 atlet dengan kriteria Sedang.

**Kesimpulan:** Kemampuan genggam kanan putra rata-rata Kurang, sedangkan putri memiliki rata-rata Sedang. Kemampuan genggam kanan putra rata-rata Kurang, sedangkan putri memiliki rata-rata Sedang. Kemampuan otot punggung putra rata-rata Baik, sedangkan putri memiliki rata-rata Baik. Kemampuan otot tungkai putra rata-rata Sedang, sedangkan putri memiliki rata-rata Kurang. Kemampuan daya tahan putra rata-rata Sedang, sedangkan putri memiliki rata-rata Sedang. Kemampuan otot *power* otot tungkai putra dan putri rata-rata Baik Sekali. Kemampuan kelenturan togok putra rata-rata Baik, sedangkan putri memiliki rata-rata Sedang.

**Kata Kunci:** Profil, Panjat, Tebing, Kondisi, Fisik.



## ABSTRACT

### PROFILE OF PHYSICAL CONDITION OF BANYUMAS REGENCY CLIMBING ATHLETES

**Background:** Rock climbing is a measurable sport whose results can be seen through time and grip assessment in determining victory in rock climbing competition. Rock climbing requires good physical condition. Several components of physical condition include: grip strength, leg muscle strength, leg muscle power, togok flexibility, and endurance. This research is to describe the components of the physical condition of rock climbing athletes in Banyumas regency. Based on the absence of a database of physical conditions so far, it is difficult to find out the truth about the strength of rock climbing athletes in Banyumas regency.

**Methodology:** This research is a quantitative descriptive study with a survey approach to measure the athlete's condition. The sample for this research was 20 rock climbing athletes from Banyumas district, with 10 male and 10 female athletes using purposive sampling.

**Research Results:** Information from 10 male athletes and 10 female athletes includes the results of the men's right hand grip strength test showing 4 athletes with Medium criteria, the women showing 7 athletes with Medium criteria. Meanwhile, the men's left hand grip strength showed 5 athletes with Medium criteria, the women showed 6 athletes with Medium criteria. The results of the men's back muscle strength test showed 5 athletes with Good criteria, while the women showed 4 athletes with Very Good criteria. The results of the men's leg muscle strength test showed 3 athletes with good criteria, while the women showed 5 athletes with poor criteria. The results of the male and female leg muscle power tests were all in the Very Good category. The results of the men's togok flexibility test showed 5 athletes with Medium criteria, the women showed 5 athletes with Poor criteria. The men's endurance test results showed 6 athletes with Good criteria, the women showed 10 athletes with Medium criteria.

**Conclusion:** The men's right grip ability is on average Poor, while the women's average is Medium. The men's right grip ability is on average Poor, while the women's average is Medium. The male's back muscle ability is on average good, while the female's average is good. The male's leg muscle ability is on average moderate, while the female's average is poor. The men's endurance ability is medium average, while the women's endurance ability is medium average. The muscle power abilities of the male and female leg muscles are on average very good. The male's togok flexibility ability is on average Good, while the female has an average of Medium.

**Keywords:** Profile, Rock, Climbing, Physical, Condition.