

TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET PANJAT TEBING

KOTA BUKITTINGGI

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan
Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Padang*



Oleh :

MIKY SAPUTRA

1202340

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

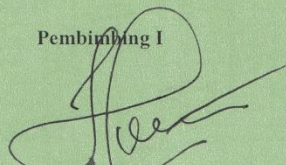
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Panjat Tebing Kota
Bukittinggi
Nama : Miky Saputra
Nim : 1202340
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2016

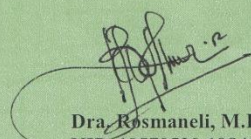
Disetujui Oleh

Pembimbing I



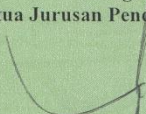
Drs. Jonni, M.Pd
NIP. 19600604 198602 1 001

Pembimbing II



Dra. Rosmaneli, M.Pd
NIP. 19570520 198403 2 001

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Miky Saputra
Nim : 1202340

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan tim penguji skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

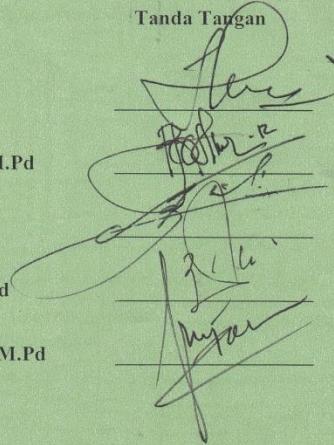
Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Panjat Tebing Kota Bukittinggi

Padang, Februari 2016

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Jonni, M.Pd
2. Sekretaris : Dra. Rosmaneli, M.Pd
3. Anggota : Drs. Arsil, M.Pd
4. Anggota : Drs. Ediswal, M.Pd
5. Anggota : Drs. Qalbi Amra, M.Pd



ABSTRAK

Miky Saputra (2016) : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Panjat Tebing Kota Bukittinggi.

Masalah dalam penelitian ini adalah menurunnya prestasi atlet panjat tebing kota Bukittinggi. Banyak faktor yang menyebabkan menurunnya prestasi tersebut, salah satu diantaranya adalah kondisi fisik atlet panjat tebing kota Bukittinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi atlet panjat tebing kota Bukittinggi.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet panjat tebing kota Bukittinggi berjumlah 18 orang 11 orang putra dan 7 orang putri, penarikan sampel menggunakan teknik total sampling. Teknik pengumpulan data digambarkan tes kekuatan *pull-up*, tes daya tahan *lari 2400 meter*, tes kecepatan *sprint 50 meter*, tes kelentukan *sit and reach* pengolahan data menggunakan statistic deskriptif.

Hasil analisis data kondisi fisik atlet panjat tebing kota Bukittinggi masih tergolong sedang. Hasil analisa masing-masing terlihat : (1) rata-rata kemampuan kekuatan atlet panjat tebing kota Bukittinggi putra sebesar 16,63 tergolong kategori baik sekali, dan putri sebesar 8,57 tergolong kategori baik sekali. (2) Daya tahan atlet panjat tebing kota Bukittinggi putra sebesar 13,30 tergolong kategori kurang dan putri sebesar 17,33 tergolong kategori kurang. (3) Rata-rata kecepatan atlet panjat tebing kota Bukittinggi putra sebesar 7,08 tergolong kategori kurang, dan putri sebesar 8,39 tergolong kategori kurang. (4) Rata-rata tingkat kelentukan atlet panjat tebing kota Bukittinggi putra sebesar 13,74 tergolong kategori baik, dan putri sebesar 16,28 tergolong kategori baik.

Kata kunci : kondisi fisik

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Panjat Tebing Kota Bukittinggi”

Penulisan proposal ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui kondisi fisik atlet panjat tebing kota Bukittinggi

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Secara khusus penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Drs. Syafrizal, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Zarwan, M.Kes Selaku ketua jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang dan Sekretaris beserta staf pengajar jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik.
3. Drs. Jonni, M.Pd selaku pembimbing I dan Dra. Rosmaneli, M.Pd selaku pembimbing II yang penuh kesabaran meluangkan waktu di tengah-tengah

kesibukan untuk membimbing dan memberi arahan dalam penyelesaian skripsi ini.

4. Drs. Arsil, M.Pd, Drs. Ediswal, M.Pd Drs. Qalbi Amra, M.Pd, selaku penguji yang telah memberikan masukan dan saran demi kesempurnaan skripsi.
5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
6. Ketua pengurus FPTI kota Bukittinggi yang telah memberi izin dalam pelaksanaan penelitian ini.
7. Pelatih dan seluruh atlet panjat tebing kota Bukittinggi yang telah meluangkan waktunya untuk penelitian ini.
8. Teristimewa buat kedua orang tua, ayahanda Erman dan ibunda Indrawati, serta kakak dan adikku tercinta Anggi Sintia Rahman dan Vani Sintia Putri yang selalu memberi semangat, dorongan, dan biaya dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Semua teman-teman yang ikut membantu, memberikan dorongan, semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas jasa serta budi baik pihak yang telah banyak membantu penulisan dalam menyelesaikan skripsi ini, dan penulis berharap semoga ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Januari 2016

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Kegunaan Penelitian.....	8

BAB II KAJIAN TEORITIS

A. Kajian Teori.....	9
1. Panjat Tebing	9
2. Kondisi Fisik	13
B. Kerangka Konseptual	21
C. Pertanyaan Penelitian	22

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	23
B. Waktu dan Tempat Penelitian	23
C. Populasi dan Sampel	23
D. Jenis dan Sumber Data	25
E. Defenisi Operasional	25
F. Alat Pengumpulan Data.....	26
G. Prosedur Penelitian	34
H. Teknik Analisa Data.....	34

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian	36
B. Analisis Data Penelitian	36
C. Hasil Penelitian.....	44
D. Pembahasan	45

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	52
B. Saran.....	53

DAFTAR PUSTAKA.....	54
----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Atlet Panjat Tebing Kota Bukittinggi	24
2. Norma Test Kekuatan.....	28
3. Norma Test Daya Tahan Lari 2400 m	30
4. Norma Tes Kecepatan Sprint 50 m	32
5. Norma Test Kelentukan.....	33
6. Pencapaian Skor	35
7. Distribusi Frekuensi Kekuatan Putra.....	36
8. Distribusi Frekuensi Kekuatan Putri	37
9. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Putra.....	38
10. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Putri	39
11. Distribusi Frekuensi Kecepatan Putra	41
12. Distribusi Frekuensi Kecepatan Putri	41
13. Distribusi Frekuensi Kelentukan Putra.....	43
14. Distribusi Frekuensi Kelentukan Putri	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	22
2. Tes <i>Pull-up</i>	27
3. Tes <i>Lari 2400 Meter</i>	30
4. Tes <i>Sprint 50 Meter</i>	31
5. Test <i>Sit and Reach</i>	33
6. Diagram Distribusi Frekuensi Hasil Kekuatan	38
7. Diagram Distribusi Frekuensi Hasil Daya Tahan	40
8. Diagram Distribusi Frekuensi Hasil Kecepatan.....	42
9. Diagram Distribusi Frekuensi Hasil Kelentukan	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Kekuatan.....	55
2. Data Mentah Daya Tahan.....	56
3. Data Mentah Kecepatan	57
4. Data Mentah Kelentukan.....	58
5. Data Mentah Hasil Tes Kondisi Fisik Putra.....	59
6. Data Mentah Hasil Tes Kondisi Fisik Putri	60
7. Hasil Tscore Kondisi Fisik Putra	61
8. Tabel Skala 5A Putra	61
9. Hasil Tscore Kondisi Fisik Putri	62
10. Tabel Skala 5A Putra	62
11. Dokumentasi Penelitian	63
12. Dokumentasi Tes Kekuatan	64
13. Dokumentasi Tes Daya Tahan	65
14. Dokumentasi Tes Kecepatan	66
15. Dokumentasi Tes Kelentukan	67
16. Surat Izin Penelitian	68
17. Surat Balasan Penelitian.....	69

AB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang, dengan berolahraga orang mendapatkan kesegaran jasmani, segar pemikirannya dan berprestasi dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja. Disisi lain, olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam penyampaian sebuah prestasi sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu, kelompok maupun negeri asal.

Dalam UU RI No. 3 tahun 2005 pasal 27 ayat 1 menyebutkan bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional dan internasional”. Lebih lengkap dalam pasal 27 ayat 4 menyebutkan tujuan pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi yaitu : “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.”

Panjat tebing merupakan salah satu olahraga yang saat ini mulai di gemari oleh masyarakat Indonesia khususnya para pemuda dan orang yang berjiwa muda. Hal ini terlihat dari bertambah banyaknya perkumpulan olahraga panjat tebing baik di kota maupun daerah yang bergabung dalam

suatu perkumpulan Federasi Panjat Tebing Indonesia yang biasa disingkat dengan FPTI, komunitas pencinta alam, klub panjat tebing, dan lain-lain.

Sejalan dengan perkembangan olahraga di Indonesia salah satunya adalah olahraga panjat. Olahraga panjat terbagi atas dua macam yakni panjat tebing yang dilaksanakan di tebing yang sesungguhnya dan panjat dinding yang dilaksanakan di dinding buatan. Sebagai mana yang di ketahui olahraga panjat dinding termasuk jenis kategori olahraga populer di kalangan remaja pada akhir-akhir ini, hal ini terbukti dengan seringnya di laksanakan kejuaraan-kejuaraan panjat dinding dari segala daerah, nasional, bahkan sampai tingkat internasional. Olahraga panjat dinding tersebut telah di gemari dan di jadikan olahraga tantangan bagi para generasi muda, di samping itu olahraga yang penuh tantangan dan harus dilakukan dengan keberanian dan keterampilan ini merupakan salah satu olahraga kompetitif (prestasi) sehingga pembinaan harus di lakukan dengan sebaik-baiknya agar tujuan akhir mencapai prestasi maksimal dapat terwujud.

Olahraga panjat tebing merupakan olahraga yang memiliki tingkat kesulitan tinggi dan penuh dengan tantangan sehingga pada saat memanjat orang tersebut harus memiliki fisik yang kuat, pematangan teknik untuk dapat menempatkan posisi tubuh lebih tepat agar tidak jatuh, kemampuan strategi agar tidak salah mengambil poin yang akan mengakibatkan kesulitan memanjat lebih tinggi dan berfikir untuk mengambil keputusan cepat guna lebih memperkecil waktu tempuh.

Pada olahraga panjat tebing, terutama pada olahraga panjat tebing buatan(dinding) di pertandingan tiga nomor yang dipertandingkan yaitu kategori rintisan kesulitan, kategori kecepatan dan jalur pendek atau sering disebut dengan *boulder*. Setiap nomor yang dipertandingkan dalam olahraga panjat tebing buatan ini memiliki tingkat kesulitan berbeda. Pada kategori rintisan, pemanjatan harus pandai membaca jalur pemanjatan untuk dapat mencapai puncak tertinggi tebing buatan. Pada kategori kecepatan (*speed*) pemanjat di lakukan secara *top roop* (tali sudah dikaitkan di top agar pemanjat sudah berada dalam posisi aman) jadi apa bila pemanjat terjatuh tali pengaman yang sudah dikaitkan di top sebagai pengaman utama. Untuk kategori rintisan dan speed pemanjat di atur atau di jaga oleh *belayer* (rekan pemanjat yang berada di bawah yang mengatur turunya pemanjat). Pada kategori pemanjatan jalur pendek atau *bouder*, pemanjat harus pandai membaca jalur dan harus memiliki keberanian untuk melompat, atlet tidak menggunakan pengaman tubuh, melainkan pengamanan hanya di berikan dengan cara menyiapkan matras dibawah papan panjat untuk pengaman bila atlet terjatuh.

Dari kategori yang telah diterangkan seorang atlet untuk mencapai puncak dinding papan panjat tidaklah mudah di perlukan keterampilan dan kondisi fisik yang baik untuk meningkatkan prestasi. Ada empat komponen untuk meningkatkan prestasi olahraga termasuk olahraga panjat tebing yaitu latihan teknik, latihan fisik, latihan strategi dan latihan mental. Menurut Harsono (1988:100) “bahwa tujuan serta sasaran utama dari latihan adalah untuk membantu meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal

“mungkin”. Pada dasarnya untuk mencapai prestasi yang maksimal tersebut perlu ditunjang beberapa persyaratan–persyaratan, adapun faktor-faktor penunjang dalam mencapai prestasi yang maksimal tersebut ialah:

Menurut Syafruddin (1999: 24), menyebutkan:

ada dua faktor yang mempengaruhi dalam mencapai prestasi, faktor tersebut adalah faktor eksternal dan faktor internal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri pemain seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental (psikis). Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri atlet seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, guru olahraga, keluarga, organisasi, dana, iklim, makanan yang bergizi, dan banyak lagi yang lainnya.

Dari kutipan diatas menggambarkan bahwa banyak faktor yang mempengaruhi untuk mencapai prestasi tinggi dalam bidang olahraga salah satunya yaitu kondisi fisik. Dalam olahraga panjat dinding untuk mencapai prestasi yang maksimal semua faktor diatas harus dimiliki oleh seorang atlet karena kesemuanya saling mendukung dan mempengaruhi satu sama lain. Dari kesemua faktor tersebut salah satu faktor yang harus dimiliki oleh atlet adalah kondisi fisik, tanpa kondisi fisik yang baik maka teknik tidak akan maksimal. Kondisi fisik yang baik bisa didapat melalui latihan yang sistematis terencana terus menerus dan meningkat.

Adapun komponen-komponen dasar dari kondisi fisik jika ditinjau dari konsep muskular meliputi ; ”Daya tahan (*Endurance*), Kekuatan (*Strength*), Daya ledak (*Explosive Power*), Kecepatan (*Speed*), Kelenturan (*Flexibility*), Kelincahan (*Agility*), Keseimbangan (*Balance*), Koordinasi (*Coordination*)” (Bompa, 1990) dalam Asril.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor kondisi fisik memegang peranan penting untuk atlet panjat tebing. Berarti pembinaan dan peningkatan unsur-unsur kondisi fisik merupakan hal yang penting. Latihan kondisi fisik harus dinamis terukur dan mempunyai tujuan yang hendak dicapai.

Berdasarkan observasi dan pengamatan sementara yang penulis lakukan pada saat pekan olahraga propinsi (PORPROV) 2014 di Damasraya, tampak disinipenurunan prestasi yang di peroleh oleh atlet panjat tebing kota Bukittinggi, terutama pada mendali emas di bandingkan PORPROV 2012 di kabupaten Lima Puluh Kota kemaren, yang mana atlet panjat tebing kota Bukittinggi berhasil menjadi juara umum pada cabang olahraga panjat tebing dengan perolehan mendali 11 emas, 6 perak dan 3 perunggu. Sedangkan pada saat Porprov di Damasraya 2014 atlet panjat tebing kota Bukittinggi juga berhasil menjadi juara umum pada cabang olahraga panjat tebing, tetapi perolehan mendali atlet panjat tebing kota Bukittinggi menurun dengan 7 emas, 9 perak dan 5 perunggu. Berdasarkan pengamatan sementara yang penulis lakukan di arena wall climbing pada saat bertanding, ada beberapa faktor yang menyebabkan penurunan prestasi, salah satunya adalah pada kondisi fisik atlet panjat tebing kota Bukittinggi. Terlihat jelas menurunnya pada saat-saat akhir pertandingan, ini dikarenakan atlet bertanding di banyak nomor pertandingan. Terlihat pada babak final atlet mengalami penurunan kondisi fisik karena kekuatan dan daya tahan telah banyak di digunakan pada pertandingan sebelumnya yang mengakibatkan penurunan kondisi fisik

pada babak final, kemudian mempengaruhi kecepatan atlet dalam pertandingan karena kurangnya kekuatan yang dimiliki atlet sehingga kecepatan yang dikeluarkan menurun, dan kelentukan yang tidak maksimal pada akhir pertandingan, karena telah mengalami kelelahan yang berarti pada pertandingan-pertandingan sebelumnya, sehingga atlet tidak bisa fokus pada pertandingan dan tidak memperoleh hasil yang maksimal seperti yang telah ditargetkan.

Artinya fisik atlet panjat tebing kota Bukittinggi belum maksimal pada saat latihan yang dilakukan mengingat banyak nomor pertandingan yang diikuti, sehingga fisik mereka menurun sebelum akhir pertandingan.

Dari permasalahan dan uraian tentang kondisi fisik atlet panjat tebing kota Bukittinggi, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian, sehingga di dapat data dan informasi yang akurat, serta untuk dapat dicarikan solusi atau jalan pemecahan masalahnya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas maka masalah yang ada dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kemampuan kondisi fisik.
2. Teknik yang di pergunakan atlet.
3. Mental atlet.
4. Makanan yang bergizi.
5. Iklim.
6. Dukungan orang tua

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pada identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas ternyata banyak sekali variable penelitian. Oleh karena itu mengingat keterbatasan waktu, tenaga, sarana dan prasarana, biaya yang tersedia dalam penelitian serta kompleksnya permasalahan yang ada untuk lebih fokusnya maka penulis membatasi penelitian ini yang berhubungan dengan kondisi fisik yang meliputi :

1. Kemampuan kondisi fisik :

(Kekuatan (*strength*), Daya Tahan (*endurance*), Kecepatan (*speed*) dan Kelentukan (*flexibility*).

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu :

1. Bagaimanakah kemampuan kondisi fisik atlet putra panjat tebing kota Bukittinggi?
2. Bagaimanakah kemampuan kondisi fisik atlet putri panjat tebing Kota Bukittinggi?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik atlet panjat tebing putra dan putri kota Bukittinggi dilihat dari segi :

(Kekuatan (*strength*), Daya Tahan (*endurance*), Kecepatan (*speed*) dan Kelentukan (*flexibility*).

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan berguna bagi :

1. Peneliti sebagai referensi menambah pengetahuan dan pengalaman dalam latihan panjat tebing dan sebagai persyaratan mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih sebagai pedoman dalam membuat program latihan.
3. Sebagai masukan dan pertimbangan bagi atlet, pelatih, tentang pentingnya kondisi fisik bagi seorang atlet.
4. Pedoman bagi pengurus cabang dan KONI Kota Bukittinggi untuk pembinaan atlet panjat tebing pada masa yang akan datang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam bab ini akan dikemukakan beberapa kesimpulan tentang kondisi fisik atlet panjat tebing kota Bukittinggi, dan juga dikemukakan beberapa saran sehingga nantinya dapat bermanfaat dan berguna untuk meningkatkan prestasi cabang olahraga panjat tebing kota Bukittinggi.

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa data pelaksanaan tes kondisi fisik maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kekuatan atlet panjat tebing kota Bukittinggi putra sebesar 16,63 berada pada kategori baik sekali dan putri sebesar 8,57 berada pada kategori baik sekali.
2. Daya tahan atlet panjat tebing kota Bukittinggi putra sebesar 13,30 berada pada kategori kurang dan putri sebesar 17,33 berada pada kategori kurang.
3. Kecepatan atlet panjat tebing kota Bukittinggi putra sebesar 7,08 berada pada kategori kurang dan putri sebesar 8,39 berada pada kategori kurang.
4. Kelentukan atlet panjat tebing kota Bukittinggi putra sebesar 13,74 dan putri sebesar 16,28 berada pada kategori baik..
5. Secara umum kondisi fisik atlet panjat tebing kota Bukittinggi tergolong pada kategori sedang.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam kemampuan kondisi fisik atlet panjat tebing kota Bukittinggi kepada:

1. Pelatih panjat tebing kota Bukittinggi disarankan membuat program latihan kondisi fisik yang lebih tertata dan sistematis guna peningkatan kemampuan kondisi fisik atlet putra dan putri.
2. Atlet panjat tebing kota Bukittinggi disarankan untuk meningkatkan kemampuan daya tahan dengan latihan-latihan yang dapat meningkatkan daya tahan seperti: lari jarak jauh dengan intensitas rendah dan kecepatan yang konstan seperti lari mengelilingi trek, meningkatkan kemampuan kecepatan pada atlet dengan melakukan latihan seperti: lari sprint, lari bolak-balik, dan memiliki motivasi yang tinggi dalam pelaksanaan latihan kondisi fisik guna meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh.
3. Pengurus cabang disarankan untuk melihat pelatih pada saat latihan apakah sudah menjalankan tugasnya dan atlet apakah sudah melaksanakan latihan dengan sungguh-sungguh.
4. Untuk KONI adakan peningkatan sumber daya manusia baik dari pelatih maupun dengan kepengurusan manajemen untuk meningkatkan kualitas pembinaan menuju prestasi yang maksimal dan lebih memperhatikan kekurangan-kekurangan yang dialami atlet pada saat latihan, terutama pada fasilitas, guna untuk meningkatkan semangat dan motivasi atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi.1990. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rinerka Cipta.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : *Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*
- Arsil dkk. 2014. *Evaluasi pendidikan jasmani dan olahraga*. Padang : *Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*
- Darsono Setria, Nono. 2008. *Olahraga Alam*. Jakarta: PT.Perca
- FIK. 2011. *Buku Panduan Akademik UNP : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*
- Harsono. 1988. *Coching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coching*. Jakarta : Depdikbud, Dirjen Dikti P2LPTK
- Iswanto. 2008 . *Penjelajah Alam*. Jakarta : *Permata Equator Media*
- Jhonson.L.Barry dan Nelson. J. 1986. *Pratical Measurement For Evaluation Physicial Education*. Champaign.IL: *Human Kinetics*.
- Rasyid, Willadi. 2010. *Permainan Bola Tangan*. Padang : *Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*
- Rusli,Luthan dkk. 1991. *Manusia dan Olahraga*. ITB dan FPOK IKIP Bandung
- Suharno. 1982. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta : *FPOK IKIP*
- Syafruddin .1999. *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang : *Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*
- Syafruddin . 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : *Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*
- UU RI No 3 Tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasinal* Jakarta: *Sinar Grafika*