

ANALISIS PERSIAPAN FISIK PENDAKI DI GUNUNG ANDONG KABUPATEN MAGELANG

Taufiq Arif Safarudin, Agus Wiyanto²

Taufiqarif081@gmail.com AgusWiyanto7@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Abstract

The background of this research is based on the lack of understanding about the world of climbing and the lack of preparation of climbers in preparing physically before climbing. The purpose of this study was to determine the preparation for physical activity of climbers on Mount Andong. This type of quantitative survey research with descriptive analysis method. The population of this study is climbers on Mount Andong. A sample of 100 respondents with a sampling technique using random sampling. The data collection technique was using a questionnaire and the data collection instrument used the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). The results of the descriptive statistical calculations for the data are the mean or average value of 815.9, the median value is 765, the mode value is 480, the highest value is 2190, the lowest value is 120 and the standard deviation value (std.deviation) is 443.6 and the categorization of physical activity is in the category high activity during the last 7 days 0 respondents or 0%, for respondents who were in the moderate activity category during the last 7 days there were 59 respondents or 59% and those who were in the low activity category during the last 7 days there were 41 respondents or 41%. The conclusion from the preparation for the physical activity of climbers on Mount Andong in the last 7 days of all respondents can be said to be at a moderate level of activity with the results of 59 respondents or 59% of 100 respondents. Suggestions for climbers in general to understand more deeply regarding the importance of preparing for physical activity before climbing a mountain

Keywords: Analysis, Physical Activity, Hiking.

Abstrak

Latar belakang penelitian ini didasari minimnya pemahaman mengenai dunia pendakian serta kurangnya persiapan pendaki dalam mempersiapkan fisik sebelum melakukan pendakian. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui persiapan aktivitas fisik pendaki di Gunung Andong. Jenis penelitian kuantitatif survei dengan metode analisis deskriptif. Populasi penelitian ini pendaki di Gunung Andong. Sampel sebanyak 100 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan random sampling. Teknik pengumpulan data dengan angket kuisisioner dan instrumen pengumpulan data menggunakan instrumen Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). Hasil perhitungan deskriptif statistik data tersebut nilai mean atau rata-rata 815,9 nilai median 765, nilai modus 480, nilai tertinggi 2190, nilai terendah 120 dan nilai

simpangan baku (std.deviasi) 443,6 dan pengkategorian aktivitas fisik yang berada pada kategori aktivitas tinggi selama 7 hari terakhir 0 responden atau 0% , untuk responden yang berada pada kategori aktivitas sedang selama 7 hari terakhir terdapat 59 responden atau 59% dan yang berada pada kategori aktivitas rendah selama 7 hari terakhir terdapat 41 responden atau 41%. Simpulan dari persiapan aktivitas fisik pendaki di gunung Andong dalam 7 hari terakhir dari semua responden dapat dikatakan dalam tingkat aktivitas sedang dengan hasil 59 responden atau 59% dari 100 responden. Saran bagi pendaki secara umum agar memahami lebih dalam terkait pentingnya persiapan aktivitas fisik sebelum mendaki gunung.

Kata kunci: Analisis, Aktivitas Fisik, Mendaki Gunung.

PENDAHULUAN

Aktivitas merupakan kegiatan yang sangat melekat dengan kegiatan manusia dalam keseharian, karena semua orang selalu menjalani aktivitas selama masih hidup. Menurut (WHO 2016), suatu kegiatan / aktivitas yang dilakukan oleh manusia untuk menjalankan kehidupan melalui gerakan yang dihasilkan melalui koordinasi otot bisa disebut dengan aktifitas fisik. (Welis dan Rifki 2013) Aktifitas fisik merupakan fungsi dasar manusia, atau dengan kata lain aktifitas fisik merupakan kegiatan manusia sehari-hari dalam melanjutkan kelangsungan hidup. Dengan melakukan aktifitas fisik juga dapat mengatur pola hidup yang sehat dalam menjalankan/melakukan kehidupan sehari-hari.

Sekarang ini banyak sekali jenis olahraga yang dianggap ekstrem akan tetapi malah semakin banyak sekali peminatnya, seakan sudah bukan menjadi olahraga ekstrem lagi. Salah satunya yaitu olahraga mendaki gunung, olahraga ini mulai banyak peminatnya setelah dibuatnya film yang mengisahkan perjalanan mendaki di gunung semeru dan juga di gunung rinjani pada tahun 2012 silam. Berbagai cuplikan gambar pemandangan yang ada di dalam film tersebut mampu memukau banyak sekali penonton untuk ikut menikmati secara langsung. Sejatinya dengan adanya tren mendaki gunung ini dapat memberikan pengaruh positif terhadap tingkat perekonomian warga sekitar basecamp, tak sedikit warga sekitar basecamp yang memanfaatkan tren ini dengan merelakan rumah mereka sebagai tempat singgah para pendaki serta juga menjajakan beberapa keperluan logistik untuk pendaki. Banyak juga yang memanfaatkan untuk membuka warung dengan menjual berbagai cinderamata berupa stiker, gantungan kunci, pin ataupun kaos yang identik dengan gunung tersebut. Sama halnya yang dijelaskan (Widyaputra 2019) bahwa dengan adanya olahraga rekreasi (mendaki gunung) memiliki dampak yang cukup positif terhadap

masyarakat lokal, seperti meningkatnya taraf hidup, perekonomian, kesehatan serta pendidikan masyarakat.

Karena pada dasarnya olahraga mendaki gunung merupakan kegiatan diluar ruangan yang harus di persiapkan dan di perhatikan dalam hal keselamatan dan keamanan. Kegiatan mendaki ini memiliki banyak sekali resikonya, dapat dikatakan pula kegiatan mendaki ini merupakan kegiatan yang mengundang bahaya dan juga mengandung bahaya (Susilo 2012). Menurut Sujud (2020) Sekarang ini, dengan banyaknya orang yang mulai menyukai kegiatan mendaki gunung, masih ada banyak orang yang belum memperhatikan persiapan dan kesiapan awal sebelum melakukan pendakian ke gunung. Tidak fahamnya pengetahuan dasar tentang ilmu untuk mendaki gunung akan berpengaruh kepada peningkatan kecelakaan serta kerusakan ekosistem di gunung.

Dari hasil observasi yang dilakukan di pos pendakian dusun Pendem dan juga di dusun Sawit ada beberapa narasumber, salah satunya mahasiswa dari magelang yang mendaki di Gunung Andong “karena pendaki baru mulai suka mendaki gunung, jadi untuk pengetahuan dasar pendakian masih minim” tutur salah satu pendaki saat saya wawancara tentang pengetahuan dasar pendakian. Selain menemui pendaki, saya juga berkesempatan menemui salah satu pengurus pos registrasi pendakian Gunung Andong. Beliau memaparkan bahwa masih banyak pendaki yang mengalami cedera dari ringan sampai yang terparah terdapat pendaki yang hilang pada tanggal 17 Oktober 2021 kemarin,”kemungkinan yang terjadi dengan survivor adalah faktor cuaca yang berkabut dan juga kelelahan karena kurangnya kondisi fisik yang baik” ujar pengurus pos registrasi pendakian Gunung Andong .

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah jenis kuantitatif survei. (Sukmadinata 2016) menjelaskan penelitian kuantitatif survei digunakan untuk mengumpulkan data maupun sampel yang mempunyai populasi besar akan tetapi dapat menggunakan sampel yang relatif kecil. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode analisis deskriptif, menurut (Sukmadinata 2016) metode analisis deskriptif merupakan

suatu metode yang menggambarkan atau mendeskripsikan data yang telah dihimpun oleh peneliti dengan apa adanya tanpa memanipulasi, Metode ini menggambarkan keadaan objek penelitian berdasar data dan fakta yang ada. Agar dapat memperoleh kesimpulan dalam penelitian, data yang telah terhimpun kemudian diolah serta dianalisis berdasar dengan teori yang harus di pelajari. Metode penelitian analisis deskriptif dengan teknik analisis menggunakan presentase digunakan dalam penelitian ini dengan maksud dapat mendeskripsikan dan menganalisis secara akurat, factual dan secara sistematis,

sampel yang digunakan dalam penelitian ini dihitung menggunakan rumus Lemeshow dikarenakan kita tidak mengetahui jumlah populasi yang pasti. Dari perhitungan yang telah dilakukan, menunjukkan hasil $n = 97$, maka dalam penelitian ini dibulatkan menjadi 100 sampel. Sampel akan diambil secara acak atau dengan siapa saja yang di jumpai asalkan masih memiliki hubungan dengan penelitian ini atau sering disebut sampling incidental. Teknik pengumpulan data di penelitian ini akan dilakukan menggunakan instrumen yang telah disusun secara terstruktur. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan angket berupa lembar kuisioner yang diberikan kepada responden dengan menggunakan instrumen Global Physical Activity Questionare (GPAQ), GPAQ merupakan kuisioner yang digagas oleh WHO untuk mengetahui atau mengukur derajat aktivitas fisik individu terutama yang dilakukan pada negara–negara berkembang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini perhitungan tingkat aktivitas fisik diukur menggunakan angket *Global Physical Activity Questionare (GPAQ)*. Dari hasil perhitungan deskriptif statistik data tersebut diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 815,9 nilai *median* 765, nilai *modus* 480, nilai tertinggi 2190, nilai terendah 120 dan nilai simpangan baku (std.deviasi) 443,6. Data selanjutnya dibuat bentuk kategori atau kelompok menurut tingkatan yang ada yaitu aktivitas tinggi, sedang, dan rendah berikut hasil perhitungannya sebagai berikut:

Tabel 1 Hasil pengkategorian

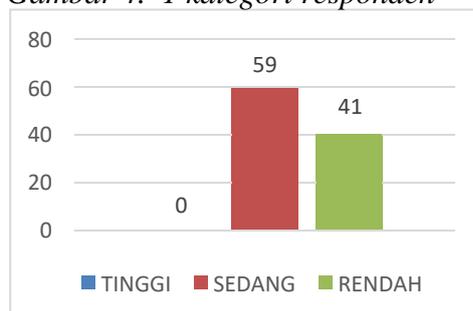
Interval MET	Frekuensi	Persentase	Keterangan
--------------	-----------	------------	------------

$3000 >$	0	0%	Tinggi
$600 \geq x < 3000$	59	59%	Sedang
≤ 600	41	41%	Rendah
Jumlah	100	100%	

Sumber : Hasil Penelitian (2022)

Berdasarkan data yang sudah ada dan perhitungan yang sudah dilakukan diatas menunjukkan dari semua responden baik laki-laki maupun perempuan diperoleh hasil yang berada pada kategori aktivitas tinggi selama 7 hari terakhir 0 responden atau 0% , untuk responden yang berada pada kategori aktivitas sedang selama 7 hari terakhir terdapat 59 responden atau 59% dan yang ada dalam kategori aktivitas rendah selama 7 hari terakhir terdapat 41 responden atau 41%. Berdasarkan data telah diperoleh dari hasil perhitungan analisis data diatas, selanjutnya data tersebut bisa diuraikan dalam bentuk diagram batang. Berikut grafik diagram batang sebagai berikut:

Gambar 4. 1 kategori responden



Sumber : Hasil Penelitian (2022)

Selanjutnya untuk hasil dari responden laki-laki diperoleh nilai hasil perhitungan deskriptif statistik data tersebut diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 844,4 nilai *median* 780, nilai modus 480, nilai tertinggi 2190, nilai terendah 120 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 446,7. Selanjutnya data tersebut akan dibuat berdasarkan bentuk kategori sesuai tingkatan yang ada yaitu aktivitas tinggi, sedang, dan rendah berikut hasil perhitungannya sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Hasil pengkategorian responden laki-laki

Interval MET	Frekuensi	Persentase	Keterangan
$3000 >$	0	0%	Tinggi
$600 \geq x < 3000$	42	39,1%	Sedang
≤ 600	27	60,9%	Rendah
Jumlah	69	100%	

Sumber : Hasil Penelitian (2022)

Berdasarkan hasil perhitungan diatas menunjukkan dari semua responden laki-laki diperoleh hasil yang berada pada kategori aktivitas tinggi selama 7 hari terakhir 0 responden atau 0% , untuk responden yang berada pada kategori aktivitas sedang selama 7 hari terakhir terdapat 42 responden atau 60,9% dan yang berada pada kategori aktivitas rendah selama 7 hari terakhir terdapat 27 responden atau 39,1%.

Selanjutnya untuk hasil dari responden perempuan diperoleh nilai hasil perhitungan deskriptif statistik data tersebut diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 752,2 nilai *median* 600, nilai modus 420, nilai tertinggi 1740, nilai terendah 120 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 473,3. Selanjutnya data tersebut akan dibuat dalam bentuk kategori menurut tingkatan yang ada yaitu aktivitas tinggi, sedang, dan rendah berikut hasil perhitungannya sebagai berikut:

Tabel 4. 2 Hasil pengkategorian responden perempuan

Interval MET	Frekuensi	Persentase	Keterangan
$3000 >$	0	0%	Tinggi
$600 \geq x < 3000$	17	45,2%	Sedang
≤ 600	14	54,8%	Rendah
Jumlah	31	100%	

Sumber : Hasil Penelitian (2022)

Berdasarkan hasil perhitungan diatas menunjukkan dari semua responden perempuan diperoleh hasil yang berada pada kategori aktivitas tinggi selama 7 hari terakhir 0 responden atau 0%, untuk responden yang berada pada kategori aktivitas sedang selama 7 hari terakhir terdapat 17 responden atau 54,8% dan yang berada pada kategori aktivitas rendah selama 7 hari terakhir terdapat 14 responden atau 45,2%.

Berdasar dengan hasil data yang didapatkan bahwa hampir 60% pendaki dari 100 pendaki melakukan aktivitas fisik kategori sedang dan sisanya melakukan aktivitas fisik kategori rendah, sedangkan tidak ada yang melakukan aktivitas fisik sebelum pendakian dengan tingkat kategori tinggi. Dengan demikian dapat disimpulkan masih banyak pendaki yang sadar akan pentingnya mempersiapkan fisik dengan sebaik mungkin. Menurut (Sujud 2020) kegiatan mendaki gunung cukup membawa resiko dan bahaya, dalam melakukan pendakian harus dibarengi dengan persiapan fisik dan mental yang baik untuk mengurangi kecelakaan dalam pendakian.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil data penelitian yang telah dilakukan, bisa diambil kesimpulan bahwa kesadaran pendaki gunung untuk melakukan persiapan fisik masih terbilang rendah berdasarkan data yang sudah didapatkan diatas. Saran yang dapat diberikan adalah bagi para pendaki dan masyarakat umum agar memperhatikan aspek persiapan fisik sebelum melakukan pendakian ke gunung.

DAFTAR PUSTAKA

- Hisbullah Sujud, Astamar Khudri. 2020. “Pemahaman Pendaki Gunung Terhadap Ilmu Pendakian Di Gunung Ungaran.” : 1–82.
<https://lib.unnes.ac.id/38537/1/6101415087.pdf>.
- Nurajab, Elza. 2016. “Jurnal Olahraga.” *Jurnal Olahraga* 1(2): 41–51.
<http://jurnalolahraga.stkipasundan.ac.id/index.php/jurnalolahraga%0APengaruh>.
- Susilo, Taufik. 2012. *Panduan Mendaki Gunung_Taufik Susilo*.
- Welis, Wilda, and muhamad sazeli Rifki. 2013. *BUKU PETUNJUK GIZI UNTUK AKTIFITAS FISIK*.
- WHO. 2016. Routledge Handbook of Youth Sport *Physical Activity and Sedentary Behaviour in Youth*.
- Widyaputra, Yanudya Ragil. 2019. “Dampak Olahraga Rekreasi Pendakian Gunung Terhadap Lingkungan Masyarakat Lokal Desa Promasan Kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal.” : 92.