



**PERSIAPAN FISIK DALAM PENDAKIAN GUNUNG SINDORO
(Studi Kasus pada Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Pecinta Alam
"MAHAPALA" Universitas Negeri Semarang
Tahun 2017/ 2018)**

SKRIPSI

Diajukan sebagai satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Oleh:

ILZAM KHOLILI

NIM: 128010173

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
UNIVERSITAS WAHID HASYIM
SEMARANG 2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

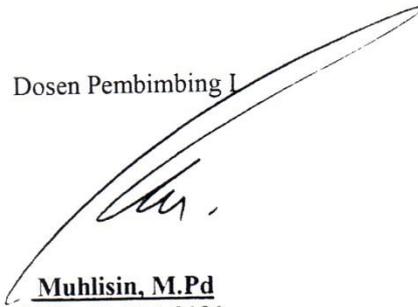
Skripsi dengan judul: "*PERSIAPAN FISIK DALAM PENDAKIAN GUNUNG SINDORO*" (Studi Kasus pada Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Pecinta Alam "MAHAPALA" Universitas Negeri Semarang Tahun 2017/2018)" yang disusun oleh:

Nama : ILZAM KHOLILI,

NIM : 128010173

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbing II untuk diajukan pada Dewan Penguji Skripsi.

Dosen Pembimbing I



Muhlisin, M.Pd
NIP : 10.11.1.0191

Semarang, 26 Januari 2018

Dosen Pembimbing II



Lusiana, M.Pd
NIP: 10.11.1.0197

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul “ PERSIAPAN FISIK DALAM PENDAKIAN GUNUNG SINDORO (Studi Kasus Pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Pecinta Alam ”MAHAPALA” Universitas Negeri Semarang Tahun 2017/2018” Yang disusun oleh :

Nama : Ilzam Kholili

NIM : 128010173

Program Studi : PJKR/FKIP

Telah dipertahankan dalam Ujian Skripsi di depan Dewan Penguji Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim pada tanggal : 06/02/2018.

Dewan Penguji Skripsi



Penguji I

Dr. Kardiyono, M.Pd

NPP. 10.11.1.0204

Penguji II

Muhlisin, M.Pd

NPP. 10.11.1.0191

Penguji III

Lusiana, M.Pd

NPP. 10.11.1.0197

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Masa lalu bukanlah potensi
Setiap jam dapat Anda pilih demi mewujudkan masa depan”

*(Your past I not your potential. In any you can
choose to liberate the future)*

Marilyn Ferguson

PERSEMBAHAN

Karya tulis ini saya persembahkan untuk:

- 1) Kedua orangtuaku, Bapak Markoni dan Ibu Rofi'ah yang senantiasa memberikan *support* baik dari segi materi maupun spiritual.
- 2) Adikku tercinta, Fahim Mulabi serta kedua kaka sepupuku (1) Aflah Farid, dan (2) Ulil Abrar.
- 3) Bapak dan Ibu Dosen pembimbing, penguji dan pengajar yang selama ini telah tulus dan ikhlas meluangkan waktunya untuk menuntun dan mengarahkan saya, memberikan pembimbingan yang tidak ternilai harganya, agar saya menjadi lebih baik.
- 4) Sahabat dan Teman Tersayang, tanpa semangat, dukungan dan bantuan kalian semua tak kan mungkin aku sampai disini, perjuangan yang kita lewati bersama dan terima kasih untuk kenangan manis yang telah mengukir selama ini.
- 5) Perempuan yang seharusnya kutulis namanya dilembar ini, berbahagialah selalu.

ABSTRAK

Ilzam Kholili, 2018. *Persiapan Fisik dalam Pendakian Gunung Sindoro (Studi Kasus pada Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Pecinta Alam "MAHAPALA" Universitas Negeri Semarang Tahun 2017/ 2018)*. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Wahid Hasyim Semarang. Pembimbing: Muhlisin, M.Pd., dan Lusiana, M.Pd

Kata Kunci: Persiapan Fisik, Pendakian Gunung dan Mahasiswa Pencinta Alam

Persiapan fisik bagi para pendaki merupakan hal yang sangat urgen, sehingga perlu diperhatikan dengan baik dalam rangka meminimalisir terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan. Oleh sebab itu, mahasiswa anggota UKM MAHAPALA Universitas Negeri Semarang terus melakukan persiapan fisik mereka, sehingga perlu dibuktikan kebenarannya melalui kegiatan penyelidikan dengan rumusan masalah: (1) Bagaimana persiapan fisik yang dilakukan mahasiswa anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Pecinta Alam "MAHAPALA" Universitas Negeri Semarang?, dan (2) bagaimana faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam pendakian Gunung Sindoro oleh mahasiswa anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Pecinta Alam "MAHAPALA" Universitas Negeri Semarang?

Penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*), yang dilakukan dengan menggunakan kualitatif. Dalam praktiknya, penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data seperti dengan wawancara, observasi dan dokumentasi. Teknik analisis datanya menggunakan analisis deskriptif, dari lapangan yang sebelumnya diolah terlebih dahulu.

Penelitian ini menunjukkan hasil antara lain, pertama; persiapan fisik yang dilakukan mahasiswa anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Pecinta Alam "MAHAPALA" Universitas Negeri Semarang antara lain (a) *Jogging* dan/ berlari kecil pada hari Selasa dan dimaksudkan untuk memperkuat otot kaki, sehingga meminimalisir terjadinya cedera pada lutut, atau bagian kaki lainnya. (b) Latihan lapangan, terdiri atas *push-up*, *set-up*, *pull-up*, serta *back-up*. Kegiatan itu dilakukan setelah *jogging* dan/ lari kecil bagi para anggota untuk menunjang keseimbangan fisik masing-masing anggota. Adapun tujuannya adalah untuk memperkuat otot tangan, lengan dan punggung sehingga tercipta keseimbangan dalam tubuh bagi calon pendaki. Kedua; faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam pendakian gunung oleh mahasiswa anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Pecinta Alam "MAHAPALA" Universitas Negeri Semarang yakni (a) faktor kesiapan diri, yang penting dipenuhi bagi masing-masing anggota. Kesiapan diri meliputi kesiapan fisik yang diantaranya adalah kegiatan latihan yang terprogram baik mingguan maupun bulanan. (b) faktor kebiasaan dan lingkungan. Faktor ini juga tidak kalah penting, terutama berkaitan dengan kebiasaan buruk bagi para anggota yang '*notabene*' anak kos.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas selesainya Skripsi berjudul: *Persiapan Fisik dalam Pendakian Gunung Sindoro (Studi Kasus pada Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Pecinta Alam "MAHAPALA" Universitas Negeri Semarang Tahun 2017/ 2018)*, sebagai syarat kelulusan Sarjana Pendidikan Olahraga ini. Shalawat dan salam tidak lupa peneliti panjatkan kepada junjungan Nabi Agung Muhammad Rasulullah SAW, semoga kita senantiasa mendapatkan syafaatnya di hari akhir nanti. Amin.

Tersusunnya Skripsi ini tentu tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, sehingga peneliti perlu menyampaikan terima kasih yang mendalam serta ungkapan apresiasi sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Mahmutarom HR., SH., MH sebagai Rektor Universitas Wahid Hasyim Semarang.
2. Drs. Kardiyono, M.Pd selaku Dekan Fakultas Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Universitas Wahid Hasyim Semarang.
3. Liska Sukiyandari, S.Pd., M.Pd, selaku Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Universitas Wahid Hasyim Semarang.
4. Dosen dan staf di lingkungan Fakultas Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Universitas Wahid Hasyim Semarang.
5. Muhlisin, M.Pd dan Lusiana, M.Pd sebagai Pembimbing yang telah dengan tulus memberikan perhatian, bimbingan dan pengarahan kepada peneliti terutama dalam penyusunan Skripsi ini;
6. Khusus kepada kedua orangtua, serta dik semata wayang yang senantiasa aku sayangi.
7. Semua teman dan sahabatku yang tidak penulis sebutkan satu per satu.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan penelitian ini.

Dengan segala keterbatasan pengetahuan dan kemampuan, Skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, saran, kritik serta masukan tetap

peneliti harapkan guna perbaikan di masa yang akan datang. Bagi semua yang telah membantu penelitian ini, semoga Allah SWT senantiasa mencatatnya sebagai amal ibadah. Amin.

Semarang, Pebruari 2018



Peneliti



DAFTAR ISI

BAB I	PENDAHULUAN	
	1.1 Kontek Penelitian	1
	1.2 Fokus Penelitian	8
	1.3 Batasan Masalah	8
	1.4 Rumusan Masalah	9
	1.5 Tujuan Penelitian	9
	1.6 Manfaat Penelitian	10
BAB II	LANDASAN TEORI DAN KAJIAN PUSTAKA	
	2.1 Landasan Teori	12
	2.1.1 Konsep Pendakian Gunung	12
	2.1.1.1 Pengertian Gunung	12
	2.1.1.2 Pendakian Gunung	13
	2.1.1.3 Pendaki	13
	2.1.1.4 Keselamatan dan Bahaya	14
	2.1.1.5 Perencanaan Perjalanan Pendakian	16
	2.1.1.6 Perlengkapan Perjalanan Pendakian	17
	2.1.1.7 Manajemen dalam Pendakian Gunung	18
	2.1.2 Persiapan dalam Suatu Pendakian	21
	2.1.2.1 Persiapan Fisik	21
	2.1.2.2 Latihan Fisik	22
	2.1.2.3 Prinsip-prinsip dalam Program Latihan	24
	2.1.2.4 Persiapan Fisik dalam Pendakian Gunung	29
	
	2.1.2.5 Perlengkapan Pendakian Gunung	31
	2.2 Kajian Pustaka	36

2.3	Kerangka Berpikir	38
2.4	Hipotesis	39
BAB III	METODE PENELITIAN	
3.1	Desain Penelitian	40
3.1.1	Latar Penelitian	40
3.1.2	Instrumen Penelitian	41
3.1.3	Subyek Penelitian	41
3.1.4	Data dan Sumber Data Penelitian	41
3.1.5	Teknik Pengumpulan Data	42
3.1.6	Teknik Analisis Data	43
BAB IV	GAMBARAN UMUM LATAR PENELITIAN	
4.1	Sejarah Lahir Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Pecinta Alam "MAHAPALA" Universitas Negeri Semarang	45
4.2	Visi dan Misi Berlangsungnya Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Pecinta Alam "MAHAPALA" Universitas Negeri Semarang	47
4.3	Struktur Organisasi Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Pecinta Alam "MAHAPALA" Universitas Negeri Semarang	48
4.4	Keadaan Pengurus dan Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Pecinta Alam "MAHAPALA" Universitas Negeri Semarang	49
4.5	Kegiatan yang Dilakukan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Pecinta Alam "MAHAPALA" Universitas Negeri Semarang	53
BAB V	DATA DAN TEMUAN PENELITIAN	
5.1	Persiapan Fisik yang Dilakukan Mahasiswa Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Pecinta Alam "MAHAPALA" Universitas Negeri Semarang	55
5.2	Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan dalam Pendakian	

	Gunung oleh Mahasiswa Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Pecinta Alam "MAHAPALA" Universitas Negeri Semarang	60
BAB VI	PEMBAHASAN	
6.1	Analisis Persiapan Fisik yang Dilakukan Mahasiswa Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Pecinta Alam "MAHAPALA" Universitas Negeri Semarang	65
1.	Jogging/ Berlari Kecil	66
2.	Latihan Lapangan	68
6.2	Analisis tentang Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan dalam Pendakian Gunung oleh Mahasiswa Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Pecinta Alam "MAHAPALA" Universitas Negeri Semarang	70
1.	Faktor Kesiapan Diri	71
2.	Fakrtor Kebiasaan dan Lingkungan	72
BAB VII	PENUTUP	
7.1	Simpulan	74
7.2	Implikasi	75
7.3	Saran	76
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Data Perbandingan Anggota Baru dan Anggota Lama.....	5
---	---



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lari (joging).....	30
Gambar 2.2 Push-Up	31
Gambar 2.3 Back-up	31
Gambar 2.4 Sepatu Gunung	32
Gambar 2.5 Pakaian Gunung	33
Gambar 2.6 Perlengkapan Masak	34
Gambar 2.7 Makanan	35
Gambar 2.8 Navigasi	35
Gambar 4.1 Setruktur Kepengurusan Mahasiswa UKM Mahapala	48

