available online at http://ikeor.ppj.unp.ac.id/index.php/ikeor/index

Jurnal Ilmu Keolahragaan, 3 (1), 2025, 315-321

E-ISSN 3026-2674

ANALISIS KESIAPAN PERLENGKAPAN DAN KONDISI FISIK TERKAIT KESADARAN PENTINGNYA KEAMANAN DAN KESELAMATAN PENDAKI GUNUNG TALAMAU

Nadif Yoananda, Andri Gemaini, Alimuddin, Sonya Nelson

[1]Universitas Negeri Padang. Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia.

[2]Universitas Negeri Padang, Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia.

[3]Universitas Negeri Padang. Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia.

[4]Universitas Negeri Padang. Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia.

E-mail: nadifnanda28@gmail.com

Received: 10 Desember artikel dikirim; Revised: 20 Januari artikel revisi; Accepted: 30 Januari artikel diterima

Analysis of the Level of Equipment Readiness and Physical Conditions Related to Awareness of the Security and Safety of Mount Talamau Climbers

Abstract : *The problem with this thesis is the low awareness of mountain climbers regarding the security and safety of themselves and others. This is very often encountered on any mountain and clearly this causes a lot of problems. There are many factors that cause this problem, such as not bringing complete equipment, not considering logistics properly, taking important things for granted, not having experience, not having the mental strength to face the wild and ignoring your physical and health, thereby endangering yourself and others. other.*

This type of research is quantitative analysis. The data collection method used by researchers in this research is a scale and to collect data a questionnaire is used containing statements related to the research which are distributed to 30 samples who will climb Mount Talamau. After that the data was tabulated and processed with the help of Microsoft Excel.

The research results showed quite high results, namely the equipment and logistics variables got a score of 83.020, the physical and mental health variables got a score of 77.73 and the climber awareness variable got a score of 83.020. With this, it can be concluded that the level of equipment and health readiness and safety and security awareness of Mount Talamau climbers is quite high or very good.

Keywords : *Mountain climbing, equipment, physical condition.*

Abstrak : Masalah pada skripsi ini adalah rendahnya kesadaran pendaki gunung terhadap keamanan dan keselamatan diri sendiri dan orang lain. Hal ini sangat sering kali ditemui di gunung manapun dan jelas hal ini menimbulkan banyak masalah. Ada banyak faktor yang menyebabkan masalah ini seperti tidak membawa peralatan lengkap, tidak mempertimbangkan *logistic* dengan baik, menganggap sepele hal hal yang penting, tidak memiliki pengalaman, tidak memiliki mental yang kuat untuk menghadapi alam liar serta mengabaikan fisik dan kesehatan sehingga membahayakan diri sendiri dan orang lain.

Jenis penelitilian ini adalah analisis kuantitatif. Metode pengumpulan data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah skala dan untuk mengumpulkan data digunakan angket yang berisikan pernyataan pernytaan terkait dengan penelitian yang di bagikan kepada 30 sampel yang akan mendaki gunung Talamau. Setelah itu data di tabulasi dan diolah dengan bantuan microsoft Excel.

Hasil penelitian menunjukkan hasil yang cukup tinggi yaitu varibel perlengkapan dan logistic mendapatkan score 81,96, variabel kesehatan fisik dan mental mendapatkan score 77,73 dan variabel kesadaran pendaki mendapatkan score 83,020. Dengan ini dapat disimpulkan tingkat kesiapan perlengkapan dan kesehatan akan kesadaran keselamatan dan keamanan pendaki gunung talamau cukup tinggi atau sangat baik.

Kata kunci : Mendaki Gunung, Perlengkapan, Kondisi fisik.

https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001

This is an open access article under the CC–BY-SA

How to Cite: Pertama, P., & Kedua, P. (2020). Penulisan naskah Jurnal Ilmu Keolahragaan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan, X*(Y), 1-3. doi:https/ /doi.org/10.21831/jk.vXiY.0000

PENDAHULUAN

Mendaki gunung atau disebut juga *mountaineering* dapat diartikan sebagai kegiatan di alam yang berbasis wisata, yang memiliki tingkat bahaya dan *persepsi* bahaya yang tidak dapat ditebak. Kegiatan ini menggabungkan beberapa keahlian, seperti *mendaki*, bertahan hidup, dan keterampilan khusus serta pengetahuan bertahan hidup di alam liar (Wen & Lin 2012, Monasterio dkk, 2014). Batas antara kegiatan mendaki gunung dan pariwisata semakin kabur karena tingkat peminat pendakian gunung yang semakin tinggi. Akibatnya mendaki gunung bisa di lakukan siapa saja termasuk pendaki yang pemula atau minim penagalaman meskipun kegiatan ini sebenarnya sangat berbahaya kerena bisa menghilankan nyawa (Monasterio, 2014). Proses pengambilan keputusan, bertualang menuju tempat baru, ketidakpastian selama melakukan perjalanan, kemungkinan efek negatif yang akan muncul dari salah mengambil keputusan menyebabkan risiko dan petualangan memiliki keterkaitan satu sama lainnya (Yang & Nair, 2014)

Sedangkan menurut Edwin mendaki gunung adalah gabungan olahraga dan kegiatan rekreasi untuk menghadapi berbagai macam tantangan dan bahaya pada jalur untuk sampai di puncak dan mendapatkan pemandangan yang inda walaupun harus melalui kesulitan atau memanjat tebing menjulang sebelum mencapai puncaknya. Mendaki gunung dalam definisi *mountaineering* terdiri dari tiga tahap kegiatan, yaitu berjalan *(hill walking),* memanjat tebing *(rock climbing),* serta mendaki *(climbing).* (Edwin, 2009).

Pendaki gunung adalah individu atau kelompok yang melakukan kegiatan mendaki gunung dengan tujuan puncak yang terdiri dari beberapa kegiatan. Puncak adalah sebagian besar tujun para pendaki untuk melakukan pendakian meskipun tidak semua menjadikan puncak sebagai tujuan utama. Mendaki gunung aktivitas yang berat dan tergolong kategori olahraga alam bebas yang berbaya. Mendaki gunung tidak hanya sekedar sarana liburan, tetapi suatu kegiatan berpetualang di alam bebas menuju ke tempat yang lebih tinggi (Sastha, 2007).

Mendaki gunung merupakan suatu kegiatan yang mempunyai banyak manfaat dan menyenagkan bagi banyak orang diantaranya adalah dapat menikmati alam yang indah, bercanda gurau dan bertukar pikiran dengan teman seperjalanan, menikmati udara segar tampa adanya polusi, menikmati waktu tampa adanya gangguan dari hp, tolong menolong dan saling menyemangati di perjalanan, saling berbagi satu sama lain, pengaaman yang luar biasa dan yang terakhir mendapatkan suatu kebanggan yang tidak bisa di gambarkan setelah berhasil sampai ke puncak dan turun dengan selamat sampai ke rumah. Selain untuk menenangkan pikiran mendaki gunung juga bermanfaat untuk menjaga kesehatan, membakar lemak, mencari inspirasi untuk di tuangkan dalam bentuk syair, lukisan dan lain lain.

Beberapa orang mengikuti kegiatan ini karena ingin meningkatkan kualitas diri sendiri. Tidak hanya dilakukan oleh pria mendaki gunung juga di lakukan oleh wanita. Pada saat melakukan pendakian sangat banyak rintangan yang harus di hadapi pendaki seperti cuaca yang tidak bisa di prediksi jalur yang tidak selalu mulus, kedinginan, kelaparan, ego yang dapat memicu perpecahan dalam tim, pengambilan keputusan, perhitungan, cara memilih jalan yang akan di lalui, kelelahan dan cidera cidera yang mungkin saja terjadi di saat melakukan kegiatan pendakian dan masih banyak lagi. Pendakian gunung adalah suatu kegiatan yang berorientasi di alam bebas, tujuan dari kegiatan ini adalah mendaki ke tempat yang lebih tinggi. Maka dari itu, kegiatan mendaki gunung membutuhkan persiapan yang matang dari segi fisik, mental dan perlengkapan dalam menghadapi rintangan yang akan dihadapi saat mendaki gunung (Afifah, 2019). Ada banyak keahlian dan ilmu yang harus dikuasai sebelum melakukan pendakian, pengalam dan jam terbang sangat membantu untuk mengatasi masalah dan pengambilan keputusan. Karena pada kegiatan ini nyawa adalah taruhannya jadi tidak sembarang orang bisa mengikuti kegiatan ini alassannya gunung adalah alam liar yang kondisinya di luar kendali manusia dan dapat berubah setiap waktu. Pendaki juga harus mengetahui jalur dan cuaca yang berbeda ketika hendak melakukan pendakian. Kompetensi yang harus di miliki pendaki yaitu *geomorfologi* atau biasa disebut iklim dan cuaca, keterampilan, teknik bertahan hidup di alam liar, selalu mengutamakan keselamatan, perlengkapan pertolongan pertama, manajemen yang matang, dan sikap dan tingkah laku atau *attitude*. Mendaki gunung adalah olahraga menantang maut yang banyak digemari anak muda (Sukarmin, 1995)

Berdasarkan paparan diatas maka jelas mendaki gunung memerlukan kesiapan yang tidak bisa disepelkan baik dari segi fisik maupun perlengkapan, terutama bagi pendaki pemula yang belum pernah naik gunung. Persiapan fisik adalah melakukan usaha-usaha mempersiapkan tubuh sehingga dalam keadaan segar-bugar dan siap tangkas untuk mengikuti kegiatan dengan sebaik-baiknya (Gie The Liang, 2007). Menurut Suparno kesehatan fisik mempengaruhi kualitas belajar seseorang (Suparno 2011). Latihan fisik dapat meningkatkan kesiapan fisik seseorang dalam melakukan pendakian tentu persiapan fisik ini sangat berpengaruh dalam mencegah kemungkinan yang tidak diinginkan selama perjalanan. Lutan, dkk mengatakan bahwa seorang yang mengikuti program latihan kondisi fisik secara intensif selama 6-8 minggu sebelum melakukan kegiatan akan memiliki kekuatan, kelentukan, dan daya tahan yang jauh lebih baik selama perjalanan pendakian (Lutan dkk, 2010). Bagi pendaki pemula sangat tidak dianjurkan untuk melakukan pendakian sendiri karena sangat berbahaya untuk dirinya sendiri maupun orang lain karena itu dianjurkan untuk ikut dengan komunitas atau dengan pendaki yang sudah berpangalaman. Disamping itu peralatan yang memadai atau sesuai standar juga tidak bisa di sepelekan seperti Sepatu, *sleeping bag*, tenda, tas gunung, jaket, baju ganti serta makanan dan alat alat Kesehatan.

Mendaki gunung merupakan salah satu aktivitas berat dan membutuhkan fisik yang prima. Tak hanya itu menadaki gunung artinya kita akan berda di ketinggian yang menyebabkan tekanan oksigen semakin berkurang sehingga memerlukan adaptasi yang baru bagi tubuh . Selain berkurangnya oksigen berada di ketinggian juga bisa menyebabkan gampang kelelahn dan membuat seseorang terserang penyakit. Sebelum mendaki gunung pendaki harus memastikan dirinya dalam keadaan prima. Selain itu bagi yang meliliki riwayat penyakit sebaiknya berkonsultasi ke dokter apakah dirinya mampu untuk menyelesaikan pendakian dengan aman. Disarankan untuk tidak mengonsumsi alkohol atau beraktivitas fisik terlalu berat setidaknya 48 jam sebelum mendaki gunung. Jika memaksakan kesehatan bisa berakibat fatal baik bagi diri sendiri maupun bagi tim. Jika kesiapan mental dan fisik tidak dalam kondisi fit alangkah baiknya jika tidak memaksakan diri. (Komarudin, 2001)

Hal yang sering sekali ditemui adalah para pendaki menyepelekan hal-hal yang dapat membahayakan dirinya sendiri maupun orang lain seperti halnya tidak membawa peralatan yang memadai seperti memakai sepatu yang bukan sepatu gunung sehingga dapat menyebabkan cidera pada kaki. Tidak membawa sleeping bag sehingga pendaki bisa kedingingin bahkan bisa sampai *hipotermia* yang jika tidak ditangani dengan benar dan cepat dapat menyebabkan kematian. Persediaan makanan yang cukup dan obat-obatan juga perlu di perhatikan karena sangat sering terjadi pendaki pendaki yang meresahkan pendaki lain dengan meminta makanan atau persediaan kepada rombongan lain sehingga dapat membuat tidak nyaman pendaki lain. Hal ini sangat sering terjadi pada gunung-gunung yang memiliki jalur yang berbilang mudah dan tidak terlalu tinggi sehigga banyak dijadikan destinasi bagi pendaki pemula yang baru-baru melakukan pendakian sehingga belum menyadari nilai-nilai pendakian. Selain untuk mendapatkan tantangan baru salah satu tujuan pendaki mendaki gunung yang tinggi dan terbilang *extrem* adalah untuk menghindari pendaki yang merugikan pendaki lain.

Gunung Talamau merupakan salah satu gunung yang sering di kunjungi jika ke Sumatera barat. Gunung Talamau atau yang biasa disebut juga dengan atap sumbar merupakan gunung yang paling tinggi di Sumatera Barat dengan ketinggian 2.982 mdpl yang terletak di kabupaten Pasaman Barat berdampingan dengan gunung Pasaman, gunu talamau termasuk gunung api aktif tapi tidak membahayakan. Gunung Talamau memiliki 13 telaga dan pemandangan yang asri bagi setiap pendaki sehingga dapat memberi pengalaman yang tak terlupakan. Selain itu puncak gunung Talamau juga menyajikan pemandangan puncak gunung Kerinci yang terlihat dari jauh juga indahnya Telaga Puti Sangka Bulan yang membentang yang memanjakan mata dan biasanya di abadikan dalam bentuk foto dan video.

Berdasarkan observasi penulis diperoleh data bahwa Gunung Talamau merupakan salah satu gunung yang paling memperhatikan kebersihan dan keselamatan para pendakinya mulai dari mengecek seberapa banyak sampah sampai seberapa *safety* peralatan yang mereka bawa. Pendakian gunung Talamau biasanya dilakukan selama tiga atau empat hari atau lebih sehingga pendaki diharuskan memiliki fisik, mental dan kesiapan yang matang belom lagi jalur yang lumayan *extrem* terutama saat hujan. Untuk pendaki yang baru pertama kali naik gunung talamau di wajibkan membawa atau memakai jasa *tour guide* sebagai petunjuk arah.

METODE

Jenis penelitian ini ialah jenis penelitian deskriptif dan data penelitian disini menggunakan data kuantitatif yang akan dianalisis menggunakan analisis deskriptif statistik dengan rumus presentase. Populasipada penelitian ini pendaki yang akan naik dan baru saja turun dari gunung Talamau via desa Pinaga Pasaan Barat sebanyak 30 pendaki. Pengambilan sampel ini menggunakan tekniksampel jenuh, yang berarti setiap anggota populasi diambil sebagai sampel. Metode ini memakai metode survei dan Instrumen penelitian nya adalah

angket/kuesioner yang diukur dengan skala likert. Instrumenpada penelitian ini menggunkan instrumen penelitian terdahaulu dan kategorisasi variabel penelitian ini memakai mean dan standar deviasi., penilaian acuan norma (PAN) digunakan untuk menentukan kriteria skor.

HASIL DAN PEMBAHASAN

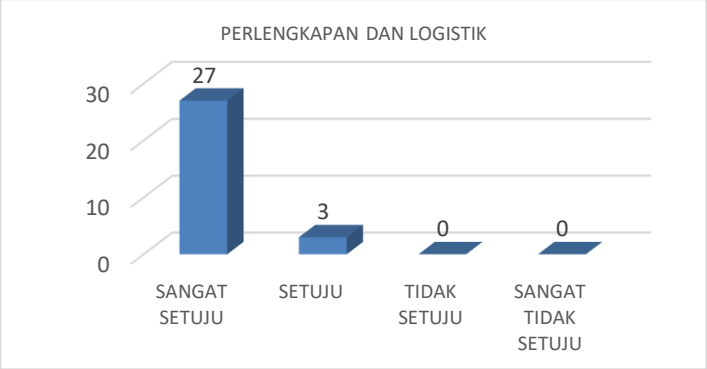
Setelah penelitian ini dilakukan, peneliti mengolah data penelitian ini dengan analisis deskriptif presentase. Setelah hasil analisis data yang dilakukan peneliti terhadap 30 Pendaki yang akan naik dan baru saja turun dari gunung Talamau. Maka dapat diuraikan sebagai berikut.

1. Kesiapan Perlengkapan dan logistik

Berdasarkan data yang sudah dianalisis diketahui bahwa tingkat kesiapan peralatan dan kondisi fisik yang mendapatkan kategori sangat tidak setuju 0% di kategori tidak setuju juga 0%. sedangkan di kategori setuju 10% dan 90% ada pada kategori sangat setuju. Sesuai dengan data yang ada sebagian besar pendaki memiliki tingkat kesiapan tinggi. Berikut tabeldan histogram nya :

Tabel 1. Tingkat kesiapan perlengkapan dan logistic

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Setuju	27	90%
Setuju	3	10%
Tidak Setuju	0	0%
Sangat Tidak Setuju	0	0%



Histogram 1. Kesiapan perlengkapan dan logistik

2. Kesiapan Kondisi Fisik dan Mental

Berdasarkan data yang sudah dianalisis diketahui bahwa tingkat kesiapan peralatan dan kondisi fisik yang mendapatkan kategori sangat tidak setuju 0% di kategori tidak setuju juga 0%. sedangkan di kategori setuju 90% dan 10% ada pada kategori sangat setuju. Sesuai dengan data yang ada sebagian besar pendaki memiliki tingkat kesiapan tinggi. Berikut tabel dan histogram nya :

Tabel 2.Kesiapan fisik dan mental

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Setuju	3	10%
Setuju	27	90%
Tidak Setuju	0	0%
Sangat Tidak Setuju	0	0%

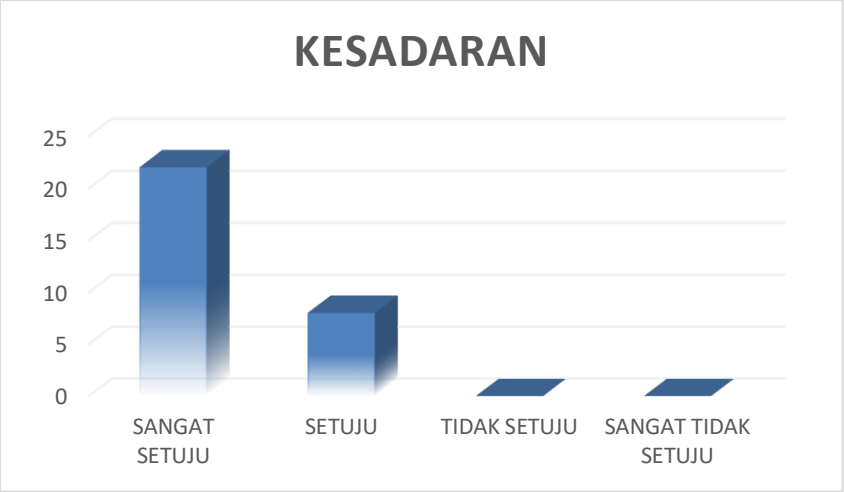
Gambar 2. Histogram kondisi fisik dan mental

3. Kesadaran pendaki akan keselamatan

Berdasarkan data yang sudah dianalisis diketahui bahwa tingkat kesiapan peralatan dan kondisi fisik yang mendapatkan kategori sangat tidak setuju 0% di kategori tidak setuju juga 0%. sedangkan di kategori setuju 90% dan 10% ada pada kategori sangat setuju. Sesuai dengan data yang ada sebagian besar pendaki memiliki tingkat kesiapan tinggi. Berikut tabel dan histogram nya :

Tabel 3. Kesadaran pendaki akan keselamatan

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Setuju	22	73%
Setuju	8	27%
Tidak Setuju	0	0%
Sangat Tidak Setuju	0	0%



Histogram 3. Kesadaran pendaki akan keselamatan

SIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian ini, dapat disimpulkan tingkat kesiapan perlengkapan dan logistic pendaki gunung Talamau sangat tinggi yaitu berada di angka 81, 96%, dan Tingkat kesiapan kodisi fisik dan mental pendaki gunung Talamau juga sangat tinggi yaitu di angka 77,73% sedangkan Tingkat kesadaran pendaki gunung Talamau akan keselamatan juga sangat tinggi yaitu di angka 83,02%. Penelitian ini menunjukkan bahwa pendaki yang ingin mendaki gunung Talamau memiliki Tingkat akan keselamatan yang sangat tinggi dan sudah mengetahui pentingnya keselamatan mengingat jalur gunung Talamau yang extrem dan memiliki estimasi perjalanan yang cukup lama. .

DAFTAR PUSTAKA

Afifah. 2019. *Flow Experience Pada Muslimah Pendaki Gunung.* Jurnal Psikologi Islam. Palembang

Edwin, Norman. (2009). Mendaki Gunung Sebuah Tantangan Petualangan.Jakarta: PT. Aya Media Pustaka

Gie, The Liang. 2007. Administrasi Perkantoran Modern. Yogyakarta : Liberty

Komaruddin. (2001). Ensiklopedia Manajemen, Edisi ke 5. Jakarta. Bumi Aksara

Lutan. 2010. Belajar Ketrampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti.

Monasterio, E., Alamri, Y. A. & Mei-Dan, O. 2014. Personality characteristics in a population of mountain climbers. Wilderness & Environmental Medicine, 25, 214-219.

Sastha, H. B. (2007). Mountain climbing for everybody: panduan mendaki gunung. Jakarta: Hikmah.

Sukarmin Y. Persiapan fisik bagi pendaki gunung: Sebuah alternatif pencegahan kecelakaan [Physical preparation for mountain hikers: An alternative of accident prevention]. *Cakrawala Pendidik*. 1995;(1):91-102.

Suparno A. Suhaenah, 2011 Membangun Kompetensi Belajar (Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional

Wen, Y.-C. & Lin, C.-H. 2012. A Study of Relationship between Mountaineering Participation

Yang, E. C. L. & Nair, V. 2014. Tourism at risk: A review of risk and perceived risk in tourism. Asia- Pacific Journal of Innovation in Hospitality and Tourism (APJIHT),3, 1-21.

.