



**PROFIL OLAHRAGA REKREASI CANYONING DI  
DESA KARANGSALAM BANYUMAS PROVINSI  
JAWA TENGAH INDONESIA**

**SKRIPSI**

Diajukan dalam rangka menyelesaikan Studi Strata 1  
untuk memperoleh gelar Sarjana Sains

Oleh  
Qisthon Bima Qodarullah  
6211411145  
UNNES  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**2016**

## ABSTRAK

**Qisthon Bima Qodarullah. 2016.** Profil Olahraga Rekreasi *Canyoning* di Desa Karangsalam Banyumas Provinsi Jawa Tengah Indonesia. Skripsi. Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Nanang Indardi. S.Si. M.Si.Med.

**Kata kunci:** *Canyoning*, Olahraga Rekreasi, Desa Karangsalam

Tujuan Penelitian ini, untuk mengetahui sejarah, proses pelaksanaan dan kendala yang dihadapi pengelola *canyoning* di Desa Karangsalam.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif yang disajikan secara deskriptif. Data dianalisis dengan pendekatan formal. Teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Proses analisis data dilakukan melalui analisis formal.

Hasil penelitian menunjukkan olahraga *canyoning* muncul pertama di Indonesia pada tahun 2009 dan mulai dirintis di Desa Karangsalam pada tahun 2012 oleh komunitas *Baturraden Adventure Forest (BAF)*. Kegiatan olahraga *canyoning* di Desa Karangsalam dibagi menjadi tiga tahap yaitu; persiapan, pembekalan dan pelaksanaan. Olahraga *canyoning* melalui empat *point* yaitu kegiatan menyusuri sungai, *swimming*, *jumping*, *sliding* dan menuruni tebing. Kendala yang dihadapi adalah kurangnya perhatian dari masyarakat, munculnya sampah dilokasi kegiatan, mahalnya alat olahraga dan minimnya dana pengelola untuk mendapatkan sertifikat profesional.

Simpulan dari data diatas adalah olahraga *canyoning* muncul di Desa Karangsalam pada tahun 2012 yang dipelopori oleh komunitas "*BAF*". Kegiatan *canyoning* digolongkan dalam tiga tahap yaitu pengumpulan *canyoneer*, pembekalan dan pelaksanaan. Pengelola *canyoning* supaya total dalam pelayanan, masyarakat turut membantu dalam menjaga lingkungan alam sekitar, pengelola supaya menggali potensi menarik lainnya di Desa Karangsalam.



## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Qisthon Bima Qodarullah  
NIM : 6211411145  
Jurusan/Prodi : IKOR/Ilmu Keolahragaan  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Judul Skripsi : Profil Olahraga Rekreasi *Canyoning* di Desa Karangsalam  
Banyumas Provinsi Jawa Tengah Indonesia.



Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, 22 Februari 2016

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul "Profil Olahraga Rekreasi *Canyoning* Di Desa Karangsalam Banyumas Provinsi Jawa Tengah Indonesia" telah disetujui dan disahkan oleh pembimbing untuk diajukan ke Sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : Senin

Tanggal : 22 Februari 2016



Menyetujui,  
Ketua Jurusan  
Ilmu Keolahragaan

Dosen Pembimbing



(Drs. Said Junaidi, M.Kes.)  
NIP. 196907151994031001

(Nanang Indardi, S.Si. M.Si.Med.)  
NIP. 198111122005011001

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Qisthon Bima Qodarullah, NIM 6211411145, Program Studi IKOR. Judul Profil Olahraga Rekreasi *Canyoning* Di Desa Karangsalam Banyumas Provinsi Jawa Tengah Indonesia telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari kamis, tanggal 07 April 2016.

### Panitia Ujian

Ketua

Sekretaris



Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd.  
NIP. 196103201984032001

Dr. Siti Baitul Mukarromah, S.Si, M.Si.Med.  
NIP. 198112242003122001

### Dewan Penguji

1. Prof. Dr. Soegiyanto, M.S.  
NIP. 195401111981031002

(Ketua)

2. Sugiarto, S.Si., M.Sc. AIFM.  
NIP. 198012242006041001

(Anggota)

3. Nanang Indardi, S.Si., M.Si.Med. (Anggota)  
NIP. 198111122005011001

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### Motto

- ❖ Semua orang pasti merasakan cobaan dalam hidup, dan semua orang juga akan mampu menghadapi cobaan tersebut.
- ❖ Yakin dan optimis dalam menjalani keseharian hidup bahwa hari esuk akan lebih baik.

### Persembahan:

Skripsi ini kupersembahkan kepada :

1. Yang tercinta orang tua saya :Bapak Yuliadi Eko Sudjarwadi S.Sos. M.M.dan Ibu Sami' Muzayanah S.Pd.SD. yang sangat saya sayangi, terima kasih atas segala nasihat, dukungan, dorongan, semangat, do'a, cinta dan kasih sayangnya.
2. Yang tersayang kakakku Pradhana Adi Satwika, Bharata Yanuari Adi S.T., Kunti Muflihatun S.Pd. sertaadikku Anjani Rohimatul Mutammimah, Sitta Khotimatul Mutmainah dan Bisma Imam Abdillah.
3. Kepala Desa Karangsalam, Kecamatan Baturraden, Kabupaten Banyumas yang telah membantu.
4. Teman-teman IKOR angkatan 2011 yang selalu mendukung dan membantuku.
5. Almamater Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Dosen Jurusan Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

## PRAKATA

Puji syukur atas berkat rahmat serta hidayah Allah SWT. serta usaha dari penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Profil Olahraga Rekreasi *Canyoning* Di Desa Karangsalam Banyumas Provinsi Jawa Tengah Indonesia”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Sains di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak mungkin tersusun dengan baik tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang ikhlas telah merelakan sebagian waktu, tenaga dan materi yang tersita demi membantu penulis menyampaikan terima kasih setulus hati kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
2. Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dorongan dalam penyusunan skripsi.
3. Bapak Nanang Indardi S.Si. M.Si.Med., selaku dosen pembimbing atas segala kesabaran, saran, ilmu, waktu dan tenaga yang telah diberikan untuk membimbing, mengarahkan dan membenarkan setiap langkah yang kurang tepat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
4. Kepala Desa Karangsalam yang telah memberikan ijin penelitian di Desa Karangsalam Kabupaten Banyumas.
5. Bapak Wiwit Yuni Hartonoselaku Ketua *Canyoning ID* Kabupaten Banyumas yang telah memberikan ijin penelitian.

6. Para bapak dan ibu di Pemerintahan Desa Karangsalam Baturraden Kabupaten Banyumas yang bersedia menjadi responden.
7. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
8. Orang tua tercinta Bapak Yuliadi Eko Sudjarwadi S.Sos. M.M. dan Ibu Sami' Muzayanah S.Pd.SD yang telah memberi doa, dukungan dan kepercayaan selama menyelesaikan studiku.
9. Kakakku tersayang Pradhana Adi Satwika, Bharata Yanuari Adi S.T., Kunti



Muflihatun S.Pd. serta adikku Anjani Rohimatul Mutammimah, Sitta Khotimatul Mutmainah, Bisma Imam Abdillah yang menjadi motivasi dan penyemangatku.

10. Teman-teman seperjuanganku di Fakultas Ilmu Keolahragaan Program Studi Ilmu Keolahragaan angkatan 2011 yang telah memberikan bantuan dan do'a sehingga dapat terselesainya skripsi.

Semoga segala bantuan, bimbingan, dukungan dan pengorbanan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amal baik dan mendapat imbalan dari Allah SWT. Akhirnya penulis mengharapkan skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan para pembaca pada umumnya. Amin.

Semarang, 22 Februari 2016



## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN ..	iii
HALAMAN PERSETUJUAN ..	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
PRAKATA .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Fokus masalah .....	4
1.3 Pertanyaan Penelitian.....	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	4
1.5 Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II Kajian Pustaka.....</b>	<b>6</b>
2.1 Penelitian sebelumnya.....	6
2.2 Kerangka Konseptual.....	6
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>38</b>
3.1 Pendekatan Penelitian.....	38
3.2 Lokasi dan Sasaran Penelitian.....	39
3.3 Instrument dan Metode Penelitian.....	39
3.4 Pemeriksaan Keabsahan Data .....	41
3.5 Analisis Data.....	42
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>44</b>
4.1 Hasil penelitian .....	44
4.1.1 Lokasi Penelitian .....	44
4.2 Munculnya Olahraga Canyoning di Desa Karangsalam .....	48

4.3	Prosedur Pelaksanaan Canyoning di Desa Karangsalam .....	54
4.4	Masalah yang Dihadapi pada Penyelenggaraan Canyoning.....	64
4.5	Pembahasan .....	66
<b>BAB V</b>	<b>SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>69</b>
5.1	Simpulan.....	69
5.2	Saran.....	69
	DAFTAR PUSTAKA.....	71
	LAMPIRAN .....	73



## DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Mata pencaharian penduduk Desa Karangsalam.....	45
2. Tingkat pendidikan warga Desa Karangsalam .....	47



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Aktifitas <i>canyoning</i> .....	17
2. Aktifitas <i>reppelling</i> .....	18
3. Gerakan renang gaya dada .....	20
4. Gerakan renang gaya bebas.....	23
5. Aktivitas <i>wading</i> .....	24
6. Peralatan tali <i>kemmentle</i> .....	24
7. Peralatan <i>harness</i> .....	25
8. Peralatan <i>carabiner</i> .....	26
9. Peralatan <i>descender</i> .....	26
10. Peralatan <i>glove</i> .....	27
11. Peralatan <i>webbing</i> .....	28
12. Peralatan <i>ascender</i> .....	29
13. Aplikasi <i>jumar</i> .....	29
14. Peralatan <i>shock stopper</i> .....	30
15. Peralatan pelampung.....	30
16. Peralatan helm.....	31
17. Peralatan <i>wet suit</i> .....	31
18. Peralatan sepatu.....	32
19. Peralatan pelindung siku dan lutut .....	32
20. Bagan analisis data.....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Usulan Pembimbing .....	74
2. Surat Penetapan Dosen Pembimbing .....	75
3. Surat Ijin Penelitian .....	76
4. Surat Pernyataan Desa .....	77
5. Peta Desa Karangsalam .....	78
6. Data Demografi Desa Karangsalam .....	79
7. Dokumentasi Foto Penelitian .....	84



# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga rekreasi adalah olahraga yang memiliki banyak peminat. Peminat olahraga ini sangat beragam, mulai dari atlet hingga orang biasa, anak-anak hingga orang dewasa. Ada banyak jenis olahraga rekreasi yang dikembangkan di penjuru dunia, salah satunya adalah olahraga *canyoning*. *Canyoning* awalnya merupakan aktifitas yang lebih ditujukan untuk penelitian seperti hidrologi, klimatologi, ekologi, dan berbagai penelitian lain, sehingga olahraga ini hanya terbatas dilakukan oleh para ilmuwan (Nigel Hardiman dan Shelley Burgin, 2010).

Dalam jajaran olahraga rekreasi, *canyoning* menjadi salah satu olahraga rekreasi yang ekstrim. Olahraga *canyoning* merupakan olahraga yang membutuhkan keberanian dari pemainnya. Olahraga ini juga memiliki resiko yang sangat tinggi dengan berbagai jenis aktifitasnya seperti menuruni tebing-tebing sungai, terjun bebas ke sungai dari ketinggian, meluncur di tengah derasnya air dan terjalnya karang ngarai, menaiki tebing-tebing air terjun, dan lain-lain. Dengan berbagai tantangan yang dimiliki, olahraga ini mampu memacu adrenalin para pemainnya.

Meskipun tergolong olahraga yang cukup ekstrim, *canyoning* memiliki cukup banyak peminat. Olahraga ini telah berkembang pesat di New Zealand dan Australia. Di sana, olahraga ini sangat digemari, banyak pengunjung yang begitu

menikmati ketika mencoba permainan ini, bahkan tidak sedikit dari mereka yang ingin kembali bermain *canyoning* di lain kesempatan. Nigel Hardiman dan Shelley Burgin(2010) menyatakan bahwa di Australia, 89,2 % orang yang baru pertama kali mencoba *canyoning* mengaku sangat menikmati olahraga ini dan 63,6% diantaranya berkeinginan kuat untuk mencobanya kembali di lain kesempatan. Sebaliknya, hanya 5,7 persen yang sama sekali tidak berkeinginan untuk mencoba *canyoning* kembali.

Dari data di atas, dapat terlihat bahwa *canyoning* menjadi olahraga yang memiliki banyak peminat sehingga memiliki prospek yang sangat baik dan mampu membuka ladang ekonomi tersendiri. Namun demikian, di Indonesia *canyoning* masih belum begitu populer. Menurut Anton, yang sehari-hari adalah ketua Mapala Kapakata Instiper Yogyakarta, Olahraga ini masih belum begitu dikenal, pegiat olahraga inipun masih sangat sedikit, bahkan di Indonesia olahraga ini belum memiliki federasi sendiri seperti halnya olahraga panjat, renang dan lain-lain. Lebih jauh lagi, menurut Wiwit yang merupakan seorang fasilitator *canyoning* di *Baturaden Adventure Forest(BAF)*, seperti yang dikutip dalam suara merdeka edisi 22 Januari 2014, memang telah muncul pegiat-pegiat olahraga ini di beberapa daerah, akan tetapi masih sedikit sekali yang konsisten menekuninya.

Olahraga ini pertama kali dikenal di Indonesia di daerah Ubud, Bali dan diperkenalkan di daerah Banyumas sekitar tahun 2009. Meski telah diperkenalkan didaerah Banyumas sejak tahun 2009, olahraga ini belum begitu populer di masyarakat. Sedikit sekali masyarakat yang tahu soal *canyoning*, Sehingga olahraga ini mengalami perkembangan yang stagnan. Keberadaan olahraga ini hanya terbatas di Kabupaten Banyumas dan Ubud Bali.

Di Banyumas sendiri, khususnya di daerah Baturraden, olahraga ini sebenarnya memiliki potensi untuk berkembang. Menurut Isro, Koordinator komunitas *Canyoning* Indonesia (*Canyoning* ID) Purwokerto, seperti dikutip pada suara merdeka edisi 22 Januari 2014, kabupaten yang terletak di sebelah selatan Gunung Slamet ini memiliki potensi yang cocok untuk aktifitas *canyoning*. Jumlah sungai dan air terjun yang jernih dan berair stabil cukup melimpah, serta ciri khas batuan andesit di sungai-sungai yang mengalir di lereng Gunung Slamet, menjadikan Banyumas memiliki potensi yang sangat memikat untuk aktifitas *canyoning* jika dibandingkan dengan daerah lain.

Namun demikian, selain Baturraden, daerah-daerah lain di Indonesia dengan kondisi alamnya, juga memiliki potensi untuk pengembangan olahragacanyoning. Banyaknya sungai dan air terjun yang ada, mampu menjadi arena olahraga ini. Hal ini memberi peluang tersendiri bagi Indonesia untuk mengembangkan olahragacanyoning. Oleh karena itu, diperlukan upaya guna mengembangkan olahraga *canyoning* di Indonesia. Dengan adanya pengembangan olahraga ini, tentunya akan mampu menambah daya tarik wisata tersendiri bagi Indonesia. Sebagai langkah awal pengembangan olahraga *canyoning*, diperlukan sebuah kajian secara mendalam. Kajian ini ditujukan untuk menggali informasi tentang olahraga *canyoning*, mulai dari sejarahnya, teknik dan prosedur pelaksanaan, hingga kebermanfaatannya bagi masyarakat. Adanya informasi yang valid mengenai olahraga ini akan mampu dijadikan sebagai acuan dalam pengembangan olahraga *canyoning* di daerah luar Banyumas dan Ubud. Oleh karena itu peneliti berencana melaksanakan penelitian dengan judul **“Profil Olahraga Rekreasi *Canyoning* di Desa Karangsalam Banyumas Provinsi Jawa Tengah Indonesia”**.



## 1.2 Fokus Masalah

Sehubungan dengan luasnya permasalahan olahraga rekreasi *canyoning*, maka dalam penelitian ini penulis fokus pada permasalahan sebagai berikut:

- 1.2.1. Tentang sejarah secara umum olahraga *canyoning* di Desa Karangsalam, Kabupaten Banyumas
- 1.2.2. Prosedur pelaksanaan olahraga *canyoning* di Desa Karangsalam, Kabupaten Banyumas
- 1.2.3. Tentang kendala olahraga rekreasi *canyoning* di Desa Karangsalam, Kabupaten Banyumas

## 1.3 Pertanyaan Penelitian

Melihat latar belakang di atas, maka timbul permasalahan yang dirumuskan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut:

- 1.3.1. Bagaimanakah sejarah olahraga rekreasi *canyoning* di Desa Karangsalam Baturraden, Kabupaten Banyumas?
- 1.3.2. Bagaimanakah prosedur pelaksanaan olahraga *canyoning* di Desa Karangsalam, Kabupaten Banyumas?
- 1.3.3. Bagaimanakah kendala olahraga rekreasi *canyoning* di Desa Karangsalam, Kabupaten Banyumas?

## 1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai penulis dalam penelitian ini adalah:

- 1.4.1. Untuk mengetahui sejarah olahraga rekreasi *canyoning* di Desa Karangsalam, Kabupaten Banyumas.
- 1.4.2. Untuk mengetahui prosedur pelaksanaan permainan olahraga *canyoning* di Desa Karangsalam, Kabupaten Banyumas.

1.4.3. Untuk mengetahui kedalaolahraga rekreasi *canyoning* di Desa Karangsalam, Kabupaten Banyumas.

## 1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan penulis adalah:

### 1.5.1. Bagi Penulis

- 1) Untuk melengkapi salah satu syarat guna menempuh ujian sarjana pada Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.
- 2) Untuk menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman penulis serta membandingkan antara teori dan kenyataan di lapangan tentang cabang olahraga rekreasi khususnya olahraga *canyoning*.

### 1.5.2. Bagi Para Pemangku Kepentingan (*stake holder*)

Sebagai bahan untuk melakukan upaya-upaya dalam mengembangkan olahraga *canyoning* di objek wisata Desa Karangsalam, Kabupaten Banyumas.

### 1.5.3. Bagi Perguruan Tinggi

Untuk menambah referensi dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang olahraga rekreasi bagi seluruh civitas akademika.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### 2.1. Penelitian Sebelumnya

Penelitian terhadap olahraga *canyoning* telah dilakukan oleh beberapa peneliti di beberapa negara, salah satunya dilakukan oleh Nigel Hardiman dan Shelley Burgin dari *University of Western Sydney* pada tahun 2010. Mereka melakukan penelitian dengan judul *Canyoning Adventure Recreation in the Blue Mountains World Heritage Area (Australia): The canyoning trends over the last decade*. Hasil dari penelitian ini berakhir pada sebuah kesimpulan bahwa, olahraga *canyoning* dari tahun ke tahun memiliki tren positif dalam hal peningkatan jumlah peminat. Sebagian besar orang yang mencoba olahraga *canyoning* untuk pertama kali merasa tertarik untuk mencoba di lain kesempatan. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga *canyoning* memiliki prospek yang sangat bagus di sektor pariwisata di Australia.

#### 2.2. Kerangka Konseptual

##### 2.2.1. Profil

Secara garis besar kata profil memiliki beberapa pengertian, hal ini tergantung pada konteks dimana kata ini digunakan. Secara umum, menurut kamus besar bahasa Indonesia edisi ketiga (2005:897) profil adalah:

- 1) Sebuah pandangan dari samping (tentang wajah seseorang)
- 2) Lukisan gambar dari samping tentang sketsa geografis
- 3) Grafik atau ikhtisar yang memberikan fakta hal-hal khusus.

Dari pengertian di atas dapat di tarik kesimpulan bahwa profil dapat diartikan sebagai sebuah gambaran fisik atau nonfisik suatu benda yang membentuk identitas/karakter atau ciri-ciri khas sesuatu. Jadi yang dimaksud dengan profil *canyoning* pada penelitian ini adalah gambaran mengenai olahraga *canyoning* di objek wisata Desa Karangsalam, Kabupaten Banyumas, diantaranya meliputi sejarah, prosedur, dan minat masyarakat.

### **2.2.2. Olahraga**

Menurut KBBI, olahraga adalah gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh. Selaras dengan hal itu Giriwijoyo (2005:30) mengatakan bahwa olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Melakukan olahraga harus direncanakan, karena olahraga yang tidak terencana dengan benar-benar siap justru membahayakan pelakunya. Melakukan olahraga juga harus dalam keadaan prima. Sastha (2005:6) Olahraga dalam keadaan sakit memungkinkan memperparah keadaan badan.

Sedangkan pengertian menurut *International Council of Sport and Education* yang dikutip oleh Luthan (1992:17) bahwa "Olahraga adalah kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan dengan diri sendiri atau perjuangan dengan orang lain serta konfrontasi dengan unsur alam". Selanjutnya Engkos Kosasih (1985:4) menyatakan bahwa "Olahraga adalah kegiatan untuk memperkembangkan kekuatan fisik dan jasmani supaya badannya cukup kuat dan tenaganya cukup terlatih, menjadi tangkas untuk melakukan perjuangan hidupnya". Taufiqurohman (2009:7) menjelaskan bahwa olahraga dapat dilakukan baik di usia anak-anak, dewasa maupun manula.

Dari berbagai penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah kegiatan-kegiatan yang bersifat fisik mengandung sifat permainan serta berisi perjuangan dengan diri sendiri dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur alam yang terbuka bagi seluruh lapisan masyarakat sesuai dengan kemampuan dan kesenangan.

Kemudian, olahraga memiliki beberapa tujuan. Mengenai tujuan olahraga, Arma Abdulah (1994 : 23) menyatakan bahwa olahraga memiliki beberapa tujuan diantaranya:

- 1) Memelihara kesehatan dan kondisi jasmani yang baik
- 2) Memperoleh kesenangan dan kegembiraan
- 3) Memperoleh kepercayaan diri
- 4) Memperoleh latihan secara teratur
- 5) Membentuk kebiasaan menggunakan waktu untuk aktivitas yang menyenangkan
- 6) Mencegah, mengetahui, dan mengoreksi kelemahan dan cacat jasmani.

Selanjutnya macam-macam tujuan olahraga menurut Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1984/1985:47) adalah sebagai berikut:

- 1) Untuk mencari kesenangan (rekreasi)
- 2) Untuk mengisi waktu luang
- 3) Untuk kesehatan tubuh
- 4) Untuk *physical fitnees*
- 5) Untuk penyembuhan/pengobatan
- 6) Untuk pembentukan tubuh/sikap
- 7) Untuk mencapai prestasi
- 8) Untuk *prestise*

- 9) Untuk mencari nafkah
- 10) Sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan.

Sedangkan menurut Luthan (1992:23), berdasarkan penekanan tujuan olahraga dibagi menjadi empat, yaitu sebagai berikut:

- 1) Olahraga prestasi (olahraga kompetitif) yang menekankan pada pencapaian prestasi, kemenangan atau keunggulan dalam perlombaan atau pertandingan
- 2) Olahraga pendidikan yang menekankan pada pencapaian tujuan pendidikan
- 3) Olahraga profesional yang menekankan pencapaian tujuan yang bersifat material
- 4) Olahraga kesehatan untuk pencapaian derajat sehat yang lebih baik.

Berdasarkan dari beberapa pendapat tersebut, maka intensitas olahraga itu sendiri akan sangat ditentukan oleh tujuan apa yang hendak dicapai, seseorang melakukan olahraga memiliki tujuan seperti untuk mendapatkan prestasi, kesenangan atau kegembiraan, pendidikan, pemeliharaan kesehatan, atau sebagai mata pencaharian. Apabila olahraga tersebut dilakukan secara teratur, terarah, dan terkendali maka akan memberikan manfaat kepada diri seseorang, sebagai mana dijelaskan oleh Supandi (1992:34) bahwa bergerak wajib bagi manusia, pelakunya akan memperoleh manfaat sedangkan yang tidak akan memperoleh mudharat.

### **2.2.3. Rekreasi**

Kata Rekreasi, berasal dari bahasa Latin, *re-creare*, yang secara harfiah berarti 'membuat ulang', adalah kegiatan yang dilakukan untuk penyegaran kembali jasmani dan rohani seseorang. Hal ini adalah sebuah aktivitas yang

dilakukan seseorang di samping bekerja. Kegiatan yang umum dilakukan untuk rekreasi adalah pariwisata, olahraga, bermain, dan hobi. Kegiatan rekreasi umumnya dilakukan pada akhir pekan. Hampir sama dengan pariwisata, yang lebih menonjolkan kegiatan berpergian dengan maksud menyenangkan perasaan. Menurut Yulianingsih (2010.:19) pariwisata yaitu perjalanan untuk rekreasi atau liburan.

Rekreasi merupakan aktivitas yang dilakukan oleh orang-orang secara sengaja sebagai kesenangan atau untuk kepuasan, umumnya dalam waktu senggang. Hal ini selaras dengan penjelasan Nurlan Kusmaedi (2002:2) bahwa rekreasi adalah suatu kegiatan pengisi waktu luang yang melibatkan fisik, mental atau emosi dan sosial yang mengandung sifat pemulihan kembali kondisi seseorang dari segala beban yang timbul akibat kegiatan-kegiatan sehari-hari dan dilaksanakan dengan kesadaran sendiri. Lebih jauh lagi Marjono (2002:3) menjelaskan bahwa: "Rekreasi adalah kegiatan yang dikerjakan oleh seseorang atau secara bersama-sama dengan orang lain dalam waktu senggang secara sadar dan sukarela untuk mendapatkan kesenangan dan kepuasan serta kesegaran pribadi secara langsung dan segera".

Rekreasi memiliki banyak bentuk aktivitas. Menurut Peraturan Mendagri no 1 th 2007, rekreasi dibagi menjadi 2, yaitu:

- 1) Rekreasi Aktif adalah bentuk pengisian waktu senggang yang ditunjukkan dengan adanya kegiatan fisik dan partisipasi langsung dari kegiatan tersebut (olahraga permainan)
- 2) Rekreasi Pasif adalah bentuk pengisian waktu senggang yang bersifat tenang atau rileks, yang biasanya digunakan untuk stimulasi mental dan emosional. Tidak berupa kegiatan yang dominan mental dan emosional.

Tidak berupa kegiatan yang dominan menguras tenaga(fisik), misalnya : menonton, mendengarkan musik, dll.

Lebih jauh lagi, Manuel (1997) mengidentifikasi dan mengelompokkan kegiatan rekreasi ke dalam 5 kategori yaitu:

- 1) Kegiatan rekreasi dilaksanakan didalam atau disekitar rumah seperti menonton televisi, mendengarkan radio, membaca buku, berkebun, dan mengerjakan suatu hobi.
- 2) Kegiatan rekreasi bernilai sosial tinggi seperti melakukan hiburan keluar, makan bersama di rumah makan, mengunjungi penginapan.
- 3) Kegiatan rekreasi yang mengejar atau mencari budaya dan artistic seperti mengunjungi teater, konser, dan pameran seni.
- 4) Kegiatan rekreasi yang mengejar olahraga yang aktif seperti renang, golf dan tennis.
- 5) Kegiatan rekreasi *outdoor* informal seperti piknik, mengendarai untuk kesenangan, dan melihat pemandangan.

Dari berbagai pendapat ahli di atas maka dapat di simpulkan sebagai berikut:

- 1) Rekreasi adalah suatu aktivitas yang bersifat fisik, mental, maupun emosional, rekreasi menghendaki aktivitas dan tidak selalu bersifat non aktif.
- 2) Aktivitas rekreasi tidak mempunyai bentuk dan macam tertentu, semua kegiatan yang dapat dilakukan oleh manusia dapat dijadikan aktivitas rekreasi asalkan saja dilakukan dalam waktu senggang dan memenuhi tujuan dan maksud-maksud positif daripada rekreasi.



- 3) Rekreasi dilakukan karena terdorong oleh keinginan atau mempunyai motif-motif yang sekaligus memilih gerakan atau bentuk dan macam aktivitas yang hendak dilakukan.
- 4) Rekreasi hanya dilakukan pada waktu senggang (*leisure time*), ini berarti bahwa semua kegiatan yang tidak dilakukan dalam waktu senggang tersebut tidak dapat digolongkan sebagai kegiatan rekreasi.
- 5) Rekreasi dilakukan secara bebas dari segala bentuk dan macam paksaan, hal ini adalah penting bagi sifat kegiatan rekreasi sebagai sarana untuk dapat menyatakan diri secara bebas.
- 6) Rekreasi bersifat universal yang merupakan bagian daripada kehidupan manusia, dari semua bangsa, dan tidak terbatas oleh umur, jenis kelamin, pangkat, serta kedudukan sosial.
- 7) Rekreasi dilakukan secara sungguh-sungguh dan mempunyai maksud-maksud tertentu, banyak orang menganggap bahwa rekreasi tidak bersifat sungguh-sungguh karena justru ingin mendapatkan kesenangan. Anggapan tersebut kurang tepat dan merupakan salah pengertian dari sekian banyak orang. Justru karena ingin mendapatkan kesenangan dan kepuasan kegiatan rekreasi harus dilakukan secara sungguh-sungguh.
- 8) Rekreasi adalah fleksibel, ini berarti bahwa rekreasi tidak dibatasi oleh tempat, sesuai dengan bentuk dan macam kegiatan rekreasi yang dapat dilakukan dimana saja. Selanjutnya rekreasi dapat juga dilakukan oleh perorangan atau kelompok.

#### **2.2.4. Olahraga Rekreasi**

Olahraga dan rekreasi adalah dua hal yang berbeda, namun dua hal ini sering kali dilakukan secara bersamaan sehingga sering disebut sebagai

olahraga rekreasi. Kaitannya dengan olahraga rekreasi Kusmaedi (2002:4) mengemukakan bahwa olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan untuk tujuan rekreasi. Ramadhani (2007:2) berpendapat bahwa dengan melakukan olahraga rekreasi dapat menyadarkan akan apa yang telah diberikan Tuhan kepada kita.

Lebih lanjut Haryono (1978:10) menjelaskan bahwa olahraga rekreasi adalah kegiatan fisik yang dilakukan pada waktu senggang berdasarkan keinginan atau kehendak yang timbul karena memberikan kepuasan dan kesenangan. Melakukan kegiatan olahraga tersebut pelaku mengutamakan nilai-nilai kesenangan atau kepuasan, positif, sehat, tanpa paksaan, dan dilakukan dalam konteks waktu senggang.

Dari pendapat beberapa ahli diatas dapat dikatakan bahwa olahraga rekreasi adalah kegiatan olahraga yang ditujukan untuk rekreasi atau wisata, seperti halnya olahraga pendidikan yaitu olahraga untuk tujuan pendidikan, atau olahraga kesehatan, yaitu olahraga untuk tujuan kesehatan serta olahraga prestasi. Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan sambil melakukan perjalanan atau merupakan kunjungan. Pelaku olahraga wisata dapat menjadi pelaku aktif, dapat pula menjadi pelaku pasif.

Di belahan negara Eropa olahraga *outdoor* lebih berpusat pada penjelajahan alam seperti hutan, sungai dan goa. Cantiago (2011;12) menjelaskan *Caving* merupakan sebutan untuk para pecinta olahraga menyisir alam. Selanjutnya Kusmaedi (2002:5) mengelompokan olahraga rekreasi atau olahraga wisata kedalam beberapa kelompok, menurut tempat melakukannya dapat dibedakan menjadi empat golongan besar, yaitu:

- 1) Olahraga rekreasi yang dilakukan didarat
- 2) Olahraga rekreasi yang dilakukan di air
- 3) Olahraga rekreasi yang dilakukan di udara
- 4) Olahraga rekreasi yang dilakukan gabungan dari ke dua atau ketiga tempat tersebut.

Ditinjau dari orang yang melakukan perjalanan wisata, Nurlan Kusmaedi (2002:5) dibedakan menjadi beberapa kategori, yaitu:

- 1) Turis bisnis, yaitu mereka yang melakukan perjalanan atau kunjungan dengan alasan untuk berbisnis, termasuk didalamnya mengunjungi konferensi, dan mengunjungi pameran.
- 2) Turis spesifik, yaitu mereka yang melakukan perjalanan hanya untuk keperluan khusus.
- 3) Turis waktu luang, yaitu mereka yang mengunjungi suatu tempat untuk kesenangan atau ingin luput dari perhatian umum atau menghabiskan waktu libur.

### **2.2.5. *Canyoning***

#### **2.2.5.1. Pengertian *Canyoning***

Kata *canyoning* berasal dari kata *canyon* yang dalam bahasa Indonesia diterjemahkan sebagai ngarai, yaitu lembah terjal yang terbentuk akibat erosi aliran air sungai, bisa jadi terdapat air terjun. Kemudian oleh *New Zealand Commercial Canyoning Community* diartikan sebagai olahraga yang melibatkan aktifitas menuruni ataupun menaiki anak sungai dengan menggunakan teknik dan alat-alat khusus. Anak sungai yang dijadikan sebagai tempat *canyoning* adalah sungai yang mempunyai aliran yang deras, serigkali memiliki tingkat kemiringan yang tinggi dan akses medan yang sulit.

*Canyoning* atau sering disebut *canyoneering* di Amerika Serikat merupakan aktifitas yang digolongkan olahraga alam bebas. Olahraga jenis ini berbasis penelusuran sungai, ngarai atau lembah, dan air terjun yang memadukan berbagai teknik disiplin alam bebas.

*Canyoning* merupakan sebuah disiplin ilmu alam bebas yang merangkum beberapa teknik sekaligus seperti pemanjatan (*climbing*), turun tebing (*rappelling*), berenang (*swimming*), *wading*. Pada beberapa kondisi tertentu, menyelam (*diving*) juga menjadi bagian dari *canyoning*.

Aktifitas yang belakangan umum disebut dengan *canyoning* tersebut awalnya merupakan aktifitas yang lebih ditujukan untuk penelitian seperti hidrologi, klimatologi, ekologi, dan berbagai penelitian lain. *Canyoning* telah berkembang sejak akhir 1800-an di wilayah Eropa dan Amerika, serta semakin berkembang di wilayah Australia yang disebut sebagai surga para canyoneer (Yudi Setyadi, 2014).

#### **2.2.5.2. Teknik *Canyoning***

Ada beberapa bentuk teknik yang harus dipahami dalam olahraga *canyoning*. Teknik-teknik utama dalam permainan *canyoning* terdiri atas *climbing* (pemanjatan), *rappelling* (turun tebing), *swimming* (renang) dan *wading*. Lebih jelasnya dapat diuraikan sebagai berikut:

##### **1) *Climbing* (Pemanjatan)**

*Climbing* (pemanjatan) adalah aktifitas yang melibatkan kaki dan tangan untuk berpindah dari satu titik yang rendah ke titik yang lebih tinggi atau bahkan suatu puncak. Kegiatan panjat pada perkembangannya banyak dilakukan di tempat-tempat *extrem*, seperti tebing, pegunungan, atau bahkan gedung-gedung

pencakar langit. Yon (2005:99) berpendapat bahwa olahraga *outdoor* panjat tebing merupakan olahraga terpopuler pada tahun 2002.

Kegiatan panjat pada awalnya dilakukan oleh para ilmuwan untuk menembus tempat-tempat yang terisolir seperti halnya daerah pegunungan untuk melakukan sebuah penelitian. Lambat laun kegiatan ini tidak hanya dilakukan oleh para ilmuwan yang mencari tempat untuk melakukan penelitian. Panjat kemudian juga dimanfaatkan untuk teknik penyelamatan dalam kegiatan evakuasi bencana alam. Lebih jauh lagi kegiatan ini juga diambil sebagai kegiatan olahraga. Sehingga muncul berbagai turnamen panjat di berbagai tempat.

Dalam kegiatan panjat tebing, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, yaitu diantaranya adalah teknik pijakan, teknik pegangan dan peralatan. Teknik pijakan dalam panjat terdiri dari beberapa jenis di antaranya:

- 1) *Friction step* yaitu cara menempatkan kaki pada permukaan tebing dengan menggunakan bagian bawah sepatu (*sole*) dan mengandalkan gesekan karet sepatu.
- 2) *Edging* yaitu cara kerja kaki dengan menggunakan sisi luar kaki (sepatu). Normalnya daerah penggunaan *edging* pada kaki sebelah kiri.
- 3) *Smearing* yaitu teknik berdiri pada seluruh pijakan di tebing.
- 4) *Heel Hooking* yaitu teknik yang digunakan untuk mengatasi pijakan-pijakan yang menggantung ataupun sulit dijangkau oleh tangan, dengan kata lain kaki dapat digunakan sebagai pengganti tangan.

Kemudian untuk teknik pegangan ada beberapa jenis, diantaranya:

- 1) *Open grip* yaitu pegangan biasa yang mengandalkan tonjolan pada tebing, biasanya di tonjolan tebing yang agak datar dan lebar.

- 2) *Cling grip (I)* yaitu jenisnya sama dengan di atas namun pegangannya agak sedikit lebih kecil dan mirip dengan mencubit.
- 3) *Cling grip (II)* yaitu jenisnya sama dengan diatas tetapi ditambah dengan menggunakan ibu jari untuk menahan kekuatan tangan.
- 4) *Vertikal grip* yaitu pegangan *vertikal* yang menggunakan berat badan untuk menariknya kebawah.
- 5) *Pocket grip* yaitu pegangan yang biasa digunakan pada tebing batuan *limestone* (kapur) yang sering banyak lubang.
- 6) *Pinch grip* yaitu pegangan yang digunakan untuk memegang tonjolan pada tebing, bentuknya seperti mencubit.

Kemudian untuk menjamin keselamatan dalam kegiatan panjat, diperlukan beberapa peralatan di antaranya: Tali (*Carnmantel*), *Webbing*, *carabiner*, *Piton Runners*, *prusik/sling*, *Harness*, *Hammer*, *Chock stopper*, *Chock hexentric*, *Bolt*, *Jummar*, *helm*, *sky Hook/Fifi Hook*, *Chalk bag*.



Gambar 1. Aktivitas *Climbing* di Bawah Air Terjun  
Sumber: Yudi Setyadi, 2014.

## 2) *Rappelling* (TurunTebing)

*Rappelling* adalah sebuah teknik yang digunakan untuk menuruni sebuah tebing setelah seorang pemanjat berhasil mendaki sebuah puncak. Ketika melakukan *rappelling* seorang pemanjat menggunakan tali rapel yang berguna sebagai jalur lintasan dan sekaligus sebagai tempat mereka bergantung. Dalam *rappelling* pemanjat menggunakan gaya berat tubuh dan gaya tolak kaki pada tebing yang berfungsi sebagai pendorong dalam menuruni sebuah tebing. Pemanjat menggunakan satu tangan untuk mengatur keseimbangan dan satu tangan yang lain untuk mengatur kecepatan turun. Ada beberapa variasi dalam teknik *rappelling*, yaitu *body rapel* (hanya memakai satu tali yang dililitkan ke badan), *brakebar rapel* (memakai *sling*, *carabiner*, tali dan *brakebar*), *sling rappel* (memakai *sling*, *carabiner* dan tali), *arm rapel* (memakai tali yang dililitkan pada kedua tangan pendaki yang dilewatkan bagian belakang badan).



Gambar 2. Aktivitas *Rappelling* di Bawah Air Terjun  
Sumber: Yudi Setyadi, 2014.

### 3) Renang(*Swimming*)

Salah satu aktifitas yang sering dilakukan dalam olahraga *canyoning* adalah berenang dan menyebrangi sungai-sungai yang ekstrim, sehingga besar kemungkinan terjadi berbagai kecelakaan fatal seperti tenggelam dan hanyut terseret deras nya arus sungai yang penuh dengan bebatuan, maka kemampuan renang adalah sesuatu yang harus dimiliki ketika seseorang ingin bermain *canyoning*. Terlebih lagi seringkali sungai-sungai yang menjadi arena olahraga *canyoning* memiliki kedalaman yang beragam, oleh karena itu kemampuan renang sangat penting dalam permainan ini.

Adapun teknik renang yang digunakan di antaranya adalah gaya dada, dan gaya bebas.

#### 1) Gaya Dada

Gerakan kaki pada renang gaya dada seperti gerakan kaki katak ketika berenang sehingga renang gaya dada juga disebut dengan renang gaya katak. Adapun teknik dasar dalam renang gaya dada adalah sebagai berikut:

##### (1) Posisi Badan

Posisi badan sejajar dan datar dengan air posisi kepala selalu normal sehingga pandangan lurus ke depan.

##### (2) Gerakan Kaki

Gerakan kaki menyerupai gerakan kaki katak ketika berada di dalam air. Kaki ditekuk dengan cara menekuk atau membengkokkan lutut kemudian tendang atau luruskan kaki dengan posisi kedua kaki terbuka yaitu kaki kiri dan kaki kanan saling berjauhan. Ketika posisi kaki masih lurus rapatkan kedua kaki hingga telapak kaki kanan dan telapak kaki kiri saling bersentuhan yang dapat



menambah gaya dorong sehingga badan terdorong ke depan lebih cepat. Urutan gerakan kaki pada renang gaya katak ialah tekuk-tendang-rapatkan.

### (3) Gerakan Tangan

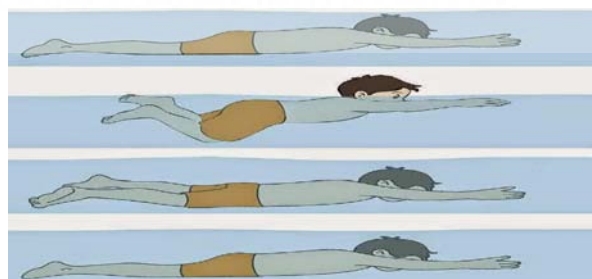
Posisi awal renang gaya katak ialah kedua tangan lurus di atas kepala dengan kedua telapak tangan saling bertemu dan saling menempel. Kemudian tarik tangan ke samping kanan dan ke samping kiri selebar bahu dan selebihnya tarik ke arah bawah kemudian tangan kembali diluruskan. Urutan gerakan tangan ketika melakukan renang gaya katak yaitu luruskan tangan di atas kepala lalu gerakkan tangan ke samping kanan dan ke samping kiri.

### (4) Pengambilan Nafas

Pernafasan pada renang gaya katak dilakukan pada saat tangan berada disamping kanan dan samping kiri dengan cara kepala mendongak ke atas sehingga posisi mulut berada di atas permukaan air untuk mengambil udara. Udara diambil melalui mulut untuk mencegah masuknya air melalui hidung dan mempersingkat waktu pernafasan.

### (5) Gerakan Koordinasi

Gerakan koordinasi renang gaya katak ialah perpaduan gerakan tangan dan kaki yang dilakukan secara bergantian dan teknik pengambilan nafas yang dilakukan dengan benar.



Gambar 3. Gerakan Renang Gaya Dada

Sumber: Yusuf. 2009. *Mari berenang dalam beragam gaya*  
<http://digilib.unila.ac.id/335/7/BAB%20II.pdf>  
 diunduh 3/12/2015, pk.09.40

## 2) Gaya Bebas

Renang gaya bebas biasa disebut juga dengan *crawl* yang artinya merangkak. Gaya ini menyerupai gaya berenang seekor binatang. Gerakan asli dari gaya ini menirukan gerakan anjing yang sedang berenang.

### (1) Posisi Tubuh

Posisi tubuh saat berenang ialah *streamline* artinya sejajar dengan permukaan air. Tubuh harus berputar pada sumbunya dan hindari gerakan yang mengakibatkan posisi tubuh naik dan turun.

### (2) Gerakan Kaki

Gerakan kaki dalam renang gaya bebas berperan penting. Gerakan ini akan membantu luncuran. Selain itu, gerakan tungkai juga sebagai pengatur keseimbangan tubuh. Berikut ini cara melakukan latihan gerakan kaki:

- a. Kedua kaki digerakkan ke atas dan ke bawah secara bergantian dalam keadaan lemas.
- b. Gerakan kedua kaki dimulai dari pangkal paha.
- c. Gerakan jangan terlalu tinggi tapi cukup dekat dengan permukaan air.

### (3) Gerakan Lengan

Gerakan lengan merupakan gerak pendukung yang sangat penting. Hal tersebut dikarenakan dayungan lengan akan mendukung laju tubuh dengan cepat. Latihan gerakan tangan dapat dilakukan di kolam dangkal, berikut cara melakukannya:

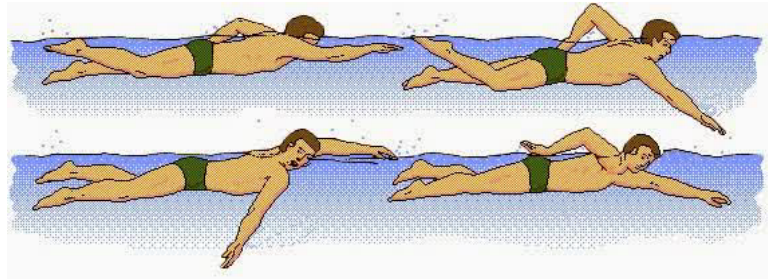
- a. Sikap awal berdiri, badan dibungkukkan dan kedua tangan lurus di samping telinga.
- b. Tangan kanan ditarik ke bawah sambil menekan air, sampai berada di bawah badan. Tangan mendorong air ke belakang dan ke atas.

- c. Siku tangan kanan cepat ditekuk dan di keluarkan dari air, saat tangan kiri sampai di bawah badan di dalam air, tangan kiri mendorong air ke belakang dan ke atas.
- d. Gerakan kembali ke posisi semula dilakukan dengan mengayunkan tangan ke depan.
- e. Lakukan gerakan ini secara bergantian antara tangan kanan dan kiri dan lakukan gerakan ini secara berulang-ulang.

#### (4) Teknik Pernapasan

Latihan pernapasan sebaiknya dilakukan di darat terlebih dahulu. Caranya yaitu dengan melatih gerakan seperti yang dikerjakan di air. Pengambilan napas dilakukan pada saat mulut berada di atas permukaan air yaitu dengan cara memiringkan kepala (memutar) ke sisi kanan atau kiri. Latihan pernapasan juga dapat dilakukan di dalam kolam dangkal, caranya sebagai berikut.

- a. Salah satu lengan lurus ke depan sejajar dengan permukaan air.
- b. Jika tangan kiri yang di depan muka mengambil napasnya dengan memutar kepala pada sumbunya ke kanan.
- c. Jika tangan kanan yang di depan maka pengambilan napasnya memutar kepala pada sumbunya ke kiri.
- d. Pengambilan napas biasanya dilakukan saat melakukan gerakan tangan kanan saja atau kiri saja, atau perbandingannya dua kali menarik tangan dan sekali mengambil napas.



Gambar 4. Gerakan Renang Gaya Bebas

Sumber: Yusuf. 2009. *Mari berenang dalam beragam gaya*  
<http://digilib.unila.ac.id/335/7/BAB%20II.pdf>  
 diunduh 3/12/2015, pk.09.42

#### 4) **Wading**

*Wading* adalah kegiatan berjalan di aliran air yang cukup deras berupa sungai dan semacamnya. Sungai yang dijadikan medan *canyoning* pada umumnya memiliki aliran yang deras. Selain itu, seringkali karakter batuan cukup terjal. Kemudian, kondisi yang selalu lembab membuat sungai ditumbuhi lumut-lumut yang membuatnya begitu licin.

Oleh karena itu kehati-hatian dan kewaspadaan mutlak diperlukan. *Canyoneer* harus mampu menjaga keseimbangan tubuhnya di tengah tekanan aliran air sungai yang deras, selain itu bebatuan sungai yang licin dan terjal harus selalu di waspadai para *canyoneer*. Aktivitas ini sangatlah berbahaya jika dilakukan di musim penghujan, karena ketika di hulu terjadi hujan, maka debit air sungai bisa menjadi besar dengan tiba-tiba. Oleh karena itu *canyoneer* harus mampu mewaspadai cuaca di sekitar lokasi, khususnya cuaca di hulu sungai.



Gambar 5. Aktivitas *Wading* Menyusuri Sungai  
Sumber: Yudi Setyadi, 2014.

### 2.2.5.3. *Peralatan* Canyoning

#### 1) Tali *Kernmentle*



Gambar 6. Peralatan Tali *Kernmentle*

Sumber: Eni, 2009. Mari Berolahraga Bersama.

<http://colliourecottage.com/collioure/sport/>

diunduh 30/11/2015, pk.09.30

Tali *Kernmentle* adalah tali yang digunakan untuk menuruni tebing. Tali ini biasanya berdiameter 9 sampai 11 milimeter. Tali ini bisa menahan beban kira-kira 1360 s.d. 2720 kilogram (1-2 ton). Tali kernmentle ada 2 jenis : statis dan dinamis. *Static Kernmentle* memiliki daya regang tali sekitar 0% s.d. 6%. Karena daya regangnya rendah, cenderung tidak melar, maka sering digunakan untuk *descending rappel* (turun). Sedangkan *Dynamic Kernmentle* memiliki daya regang sampai dengan 25%, artinya tali jenis ini bisa dan mudah melar. Dengan sifat ini maka sering digunakan untuk *climbing* (naik). Perbedaan fisik antara *kernmantle statis* dan dinamis terletak pada warna talinya. *Kernmantle statis* hanya punya warna tunggal (hitam saja, merah saja, kuning saja, dll). Sedangkan *kernmantle dinamis* memiliki kombinasi warna.

## 2) *Harness*



Gambar 7. Peralatan *Harness*

Sumber: Eni, 2009. Mari Berolahraga Bersama.

<http://colliourecottage.com/collioure/sport/>

diunduh 30/11/2015, pk.09.32

*Harness* adalah sebuah alat untuk mengamankan tubuh supaya bisa diikatkan atau dikaitkan ke tali *kernmentle* sehingga tidak jatuh. Terdapat 2 macam *harness*, yaitu *Sit Harness* dan *Full Body Harness*.

### 3) *Carabiner*

#### CARABINER SNAP



#### CARABINER SCREW

Gambar 8. Peralatan *Carabiner Screw*

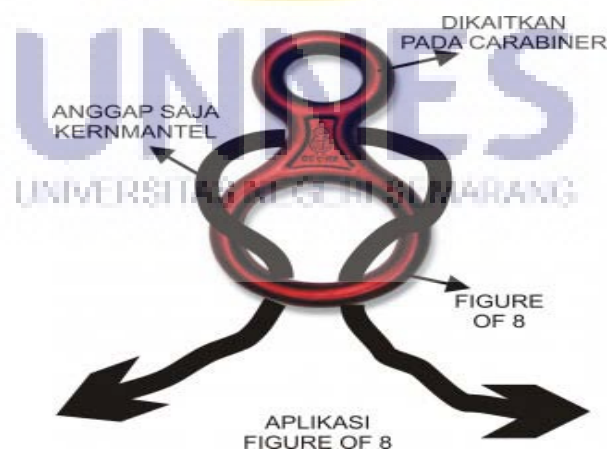
Sumber: Eni, 2009. *Mari Berolahraga Bersama*.

<http://colliourecottage.com/collioure/sport/>

diunduh 30/11/2015, pk.09.34

Merupakan cincin kait yang berbentuk oval atau berbentuk menyerupai huruf "D". Alat ini kebanyakan terbuat dari *aluminium alloy* dengan kemampuan menahan beban antara 1500 s.d. 3500 kg (1,5 - 3,5 ton). Terdapat 2 jenis *carabiner*, yaitu *carabiner snap* dan *carabiner screw*. *Carabiner snap* tidak memiliki sekrup pengunci, sedangkan *carabiner screw* dilengkapi sekrup pengunci.

### 4) *Descender*



Gambar 9. Peralatan *Descender*

Sumber: Eni, 2009. *Mari Berolahraga Bersama*.

<http://colliourecottage.com/collioure/sport/>

diunduh 30/11/2015, pk.09.36

*Descender* merupakan sebuah alat yang digunakan untuk memperlambat laju orang yang melakukan *rappelling* dengan prinsip gesekan. Gesekan yang terjadi antara tali *kernmentle* dengan *descender* akan memperlambat laju, sehingga orang yang melakukan *rappelling* dapat dengan mudah menguasai pengereman dengan tangan. Banyak jenis *descender* yang diproduksi, tetapi yang umum digunakan adalah jenis *Figure of 8*.

#### 5) **Glove**(SarungTangan)



Gambar 10. Peralatan *Glove* (Sarung Tangan)

Sumber: Eni, 2009. Mari Berolahraga Bersama.

<http://colliourecottage.com/collioure/sport/>

diunduh 30/11/2015, pk.09.38

Seperti namanya, *glove* adalah sarung tangan yang digunakan untuk menghindari kulit telapak tangan bergesekan langsung dengan tali *kernmentle*, karena gesekan ini sangat panas dan dapat membakar kulit.

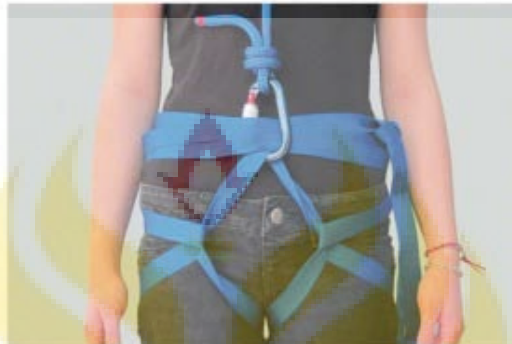
Pada dasarnya untuk melakukan *rappelling* minimal dibutuhkan 5 alat di atas. Berikut ini sebagian alat lain yang dikenal dalam teknik *mountaineering* (teknik mendaki dan menuruni tebing).



## 6) Tali Webbing



TALI WEBBING



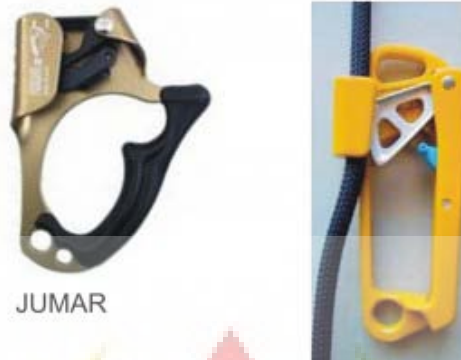
APLIKASI TALI WEBBING  
SBG PENGGANTI HARNESS

Gambar 11. Peralatan Tali Webbing

Sumber: Eni, 2009. Mari Berolahraga Bersama  
<http://colliourecottage.com/collioure/sport/>  
 diunduh 30/11/2015, pk.09.40

Tali *webbing* yaitu tali berbentuk pipih dengan lebar antara 1,5 s.d. 2,5 cm yang bersifat lentur. Biasanya tali ini digunakan untuk membuat tali pangkal untuk tambatan tali *kernmentle* di ujung tebing. Juga sering digunakan untuk membuat tali *slings* dengan cara dibuat bentuk *loop* atau lingkaran menggunakan simpul pita untuk menyatukan kedua ujungnya. Bisa juga digunakan sebagai pengganti *harness*.

## 7) *Ascender*



Gambar 12. Peralatan *Ascender*

Sumber: Eni, 2009. Mari Berolahraga Bersama.

<http://colliourecottage.com/collioure/sport/>  
diunduh 30/11/2015, pk.09.42

*Ascender* merupakan alat yang digunakan untuk mencengkeram tali *kernmantle* sehingga tidak perlu menggunakan tangan kosong untuk menggenggam tali *kernmantle* dalam pendakian. Bentuk *ascender* yang umum digunakan adalah jumar.



Gambar 13. Aplikasi *Jumar* Pada *Ascending Rappel*

Sumber: Eni, 2009. Mari Berolahraga Bersama.

<http://colliourecottage.com/collioure/sport/>  
diunduh 30/11/2015, pk.09.44

8) **Chockstopper**



Gambar 14. Peralatan *Chock Stopper*

Sumber: Eni, 2009. Mari Berolahraga Bersama.

<http://colliourecottage.com/collioure/sport/>

diunduh 30/11/2015, pk.09.46

*Chock stopper* digunakan sebagai pasak atau pangkal penambat tali *kernmentle*. Biasanya dengan cara ditancapkan atau disisipkan di celah-celah batuan tebing.

9) **Pelampung (*Float*)**



Gambar 15. Peralatan Pelampung (*Float*)

Sumber: Eni, 2009. Mari Berolahraga Bersama.

<http://colliourecottage.com/collioure/sport/>

diunduh 30/11/2015, pk.09.48

Berfungsi membantu *canyoneer* dalam keamanannya. Karena pelampung akan membantu *canyoneer* yang jatuh ke air untuk terapung ke permukaan. Fungsi sekundernya adalah sebagai *body protector* terhadap benturan.

#### 10) Helm(*Helmet*)



Gambar 16. Peralatan Helm (*Helmet*)

Sumber: Eni, 2009. Mari Berolahraga Bersama.

<http://colliourecottage.com/collioure/sport/>

diunduh 30/11/2015, pk.09.50

Alat ini berfungsi untuk melindungi kepala dari benturan benda-bendakeras seperti tebing dan bebatuan sungai.

#### 11) *WetSuit*



Gambar 17. Peralatan *Wet Suit*

Sumber: Eni, 2009. Mari Berolahraga Bersama.

<http://colliourecottage.com/collioure/sport/>

diunduh 30/11/2015, pk.09.52

*Wet Suit* disini berfungsi melindungi badan dari benda-benda asing. Bahan pakaian terbuat dari bahan yang kedap air sehingga tidak akan basah ketika di gunakan untuk beraktifitas di dalam air. Oleh karena itu tubuh akan tetap nyaman.

## 12) Sepatu



Gambar 18. Peralatan Sepatu  
 Sumber: Eni, 2009. Mari Berolahraga Bersama.  
<http://colliourecottage.com/collioure/sport/>  
 diunduh 30/11/2015, pk.09.54

Berfungsi sebagai pelindung kaki dari benda tajam dan benturan-benturan benda keras seperti batuan pada tebing dan sungai.

## 13) Pelindung Lutut dan Siku



Gambar 19. Peralatan Pelindung Lutut dan Siku  
 Sumber: Eni, 2009. Mari Berolahraga Bersama.  
<http://colliourecottage.com/collioure/sport/>  
 diunduh 30/11/2015, pk.09.20

Berfungsi melindungi lutut dan siku dari benturan benda keras sehingga *canyoneer* akan terhindar dari resiko cedera.

#### **2.2.6. Desa Karangsalam**

Desa Karangsalam merupakan salah satu desa yang ada di Kecamatan Baturraden. Desa ini memiliki potensi alam yang melimpah. Potensi tersebut oleh masyarakat dimanfaatkan sebagai mata pencaharian dan saat ini bahkan menjadi identitas desa. Salah satu potensi alam yang ada di Desa Karangsalam yaitu aliran Sungai Curuk Telu yang memiliki beberapa air terjun dan kedung.

Potensi alam ini oleh beberapa pegiat olahraga *canyoning* dimanfaatkan sebagai tempat berolahraga dan rekreasi. Tempat atau lokasi yang oleh *canyoneer* biasa di sebut *point* yang ada di Desa Karangsalam begitu menarik dan cocok untuk dijadikan lokasi kegiatan olahraga wisata *canyoning*. Peneliti selama observasi pra penelitian menilai lokasi Desa Karangsalam memiliki potensi alam yang lebih daripada desa lain di sekitarnya karena memiliki aliran sungai yang berasal dari Gunung Slamet.

Desa ini memang sangat kaya akan potensi pariwisata khususnya pariwisata alam. Sesuai hasil observasi selama penelitian memang banyak dijumpai objek pariwisata alam. Menurut beberapa narasumber sebagian dari objek wisata tersebut dikelola oleh desa dan sebagian dikelola secara pribadi. Perbedaan pengelolaan objek pariwisata di Desa Karangsalam dikarenakan ada sebagian lahan milik warga pribadi dan adapula lahan milik desa atau yang oleh masyarakat setempat disebut dengan tanah *bengkok*.

#### **2.2.7. Gambaran Umum Kabupaten Banyumas**

Lokasi penelitian berada di Desa Karangsalam, Kecamatan Baturraden, Kabupaten Banyumas. Secara geografis, wilayah Kabupaten Banyumas terletak

di sebelah Barat Daya dan bagian dari Provinsi Jawa Tengah. Terletak di antara garis Bujur Timur  $108^{\circ} 39'17''$  sampai  $109^{\circ} 27' 15''$  dan di antara garis Lintang Selatan  $7^{\circ} 15'05''$  sampai  $7^{\circ} 37'10''$  yang berarti berada di belahan selatan garis khatulistiwa.

Di sebelah Utara Kabupaten Banyumas berbatasan dengan Gunung Slamet, Kabupaten Tegal dan Kabupaten Pemalang. Kemudian disebelah selatan berbatasan dengan Kabupaten Cilacap. Kemudian Kabupaten Cilacap dan Kabupaten Brebes di sebelah Barat dan Kabupaten Purbalingga, Kabupaten Kebumen dan Kabupaten Banjarnegara di Sebelah Timur.

Luas wilayah Kabupaten Banyumas sekitar 1.327,60 km<sup>2</sup> atau setara dengan 132.759,56 ha, dengan keadaan wilayah antara daratan & pegunungan. Struktur pegunungan terdiri dari sebagian lembah Sungai Serayu untuk tanah pertanian, sebagian dataran tinggi untuk pemukiman dan pekarangan, dan sebagian pegunungan untuk perkebunan dan hutan tropis terletak di sebelah selatan lereng Gunung Slamet.

#### **2.2.8. Provinsi Jawa Tengah**

Jawa Tengah adalah sebuah provinsi di Indonesia yang terletak di bagian tengah Pulau Jawa beribu kota di Semarang. Provinsi ini berbatasan dengan Provinsi Jawa Barat di sebelah barat, Samudera Hindia dan Daerah Istimewa Yogyakarta di sebelah selatan, Jawa Timur di sebelah timur, dan Laut Jawa di sebelah utara. Luas wilayah Jawa Tengah 32.548 km<sup>2</sup>, atau sekitar 28,94% dari luas Pulau Jawa. Provinsi Jawa Tengah juga meliputi Pulau Nusakambangan di sebelah selatan (dekat dengan perbatasan Jawa Barat), serta Kepulauan Karimun Jawa di Laut Jawa.

Kawasan pantai utara Jawa Tengah memiliki dataran rendah yang sempit. Di kawasan Brebes selebar 40 km dari pantai, dan di Semarang hanya selebar 4 km. Dataran ini bersambung dengan depresi Semarang-Rembang di timur. Gunung Muria pada akhir Zaman Es (sekitar 10.000 tahun SM) merupakan pulau terpisah dari Jawa, yang akhirnya menyatu karena terjadi endapan aluvial dari sungai-sungai yang mengalir. Kota Demak semasa Kesultanan Demak (abad ke-16 Masehi) berada di tepi laut dan menjadi tempat berlabuhnya kapal. Proses sedimentasi ini sampai sekarang masih berlangsung di pantai Semarang. Diselatan kawasan tersebut terdapat Pegunungan Kapur Utara dan Pegunungan Kendeng, yakni pegunungan kapur yang membentang dari sebelah timur Semarang hingga Lamongan (Jawa Timur).

Wilayah Jawa Tengah memiliki cukup banyak pegunungan. Rangkaian utama pegunungan di Jawa Tengah adalah Pegunungan Serayu Utara dan Serayu Selatan. Rangkaian Pegunungan Serayu Utara membentuk rantai pegunungan yang menghubungkan rangkaian Bogor di Jawa Barat dengan Pegunungan Kendeng di timur. Lebar rangkaian pegunungan ini sekitar 30 sampai 50 km<sup>2</sup> di ujung baratnya terdapat Gunung Slamet dan bagian timur merupakan Dataran Tinggi Dieng dengan puncak-puncaknya Gunung Prahur dan Gunung Ungaran. Antara rangkaian Pegunungan Serayu Utara dan Pegunungan Serayu Selatan dipisahkan oleh Depresi Serayu yang membentang dari Majenang (Kabupaten Cilacap), Purwokerto, hingga Wonosobo. Sebelah timur depresi ini terdapat gunung berapi Sindoro dan Sumbing, dan sebelah timurnya lagi (kawasan Temanggung dan Magelang) merupakan lanjutan depresi yang membatasi Gunung Merapi dan Gunung Merbabu.



Pegunungan Serayu Selatan merupakan bagian dari Cekungan Jawa Tengah Selatan yang terletak di bagian selatan provinsi Jawa Tengah. Mandala ini merupakan geantiklin yang membentang dari barat ke timur sepanjang 100 kilometer dan terbagi menjadi dua bagian yang dipisahkan oleh lembah Jatilawang yaitu bagian barat dan timur. Bagian barat dibentuk oleh Gunung Kabanaran (360 m) dan bisa dideskripsikan mempunyai elevasi yang sama dengan Zona Depresi Bandung di Jawa Barat ataupun sebagai elemen struktural baru di Jawa Tengah. Bagian ini dipisahkan dari Zona Bogor oleh Depresi Majenang.

Bagian timur dibangun oleh antiklin Ajibarang (*narrow anticline*) yang dipotong oleh aliran Sungai Serayu. Pada timur Banyumas, antiklin tersebut berkembang menjadi antiklinorium dengan lebar mencapai 30 km pada daerah Lukulo (selatan Banjarnegara-Midangan 1043 m) atau sering disebut tinggian Kebumen (*Kebumen High*). Pada bagian paling ujung timur Mandala Pegunungan Serayu Selatan dibentuk oleh kubah Pegunungan Kulonprogo (1022 m), yang terletak di antara Purworejo dan Sungai Progo.

Kawasan pantai selatan Jawa Tengah juga memiliki dataran rendah yang sempit, dengan lebar 10–25 km. Selain itu terdapat Kawasan Karst Gombong Selatan. Perbukitan yang landai membentang sejajar dengan pantai, dari Yogyakarta hingga Cilacap. Sebelah timur Yogyakarta merupakan daerah pegunungan kapur yang membentang hingga pantai selatan Jawa Timur.

### **2.2.9. Indonesia**

Indonesia adalah negara kepulauan di Asia Tenggara yang memiliki 13.487 pulau besar dan kecil, sekitar 6.000 di antaranya tidak berpenghuni, yang menyebar disekitar khatulistiwa, yang memberikan cuaca tropis. Posisi Indonesia

terletak pada koordinat 6°LU-11°08'LS dan dari 95°BT-141°45'BT serta terletak di antara dua benua yaitu Benua Asia dan Benua Australia/Oseania.

Wilayah Indonesia terbentang sepanjang 3.977 mil di antara Samudera Hindia dan Samudera Pasifik. Luas daratan Indonesia adalah 1.922.570 km<sup>2</sup> dan luas perairannya 3.257.483 km<sup>2</sup>. Pulau terpadat penduduknya adalah pulau Jawa, di mana setengah populasi Indonesia bermukim. Indonesia terdiri dari 5 pulau besar, yaitu: Pulau Jawa dengan luas 132.107 km<sup>2</sup>, Sumatera dengan luas 473.606 km<sup>2</sup>, Pulau Kalimantan dengan luas 539.460 km<sup>2</sup>, Pulau Sulawesi dengan luas 189.216 km<sup>2</sup>, dan Pulau Papua dengan luas 421.981 km<sup>2</sup>. Batas wilayah Indonesia diukur dari kepulauan dengan menggunakan territorial laut 12 mil laut serta zona ekonomi eksklusif 200 mil laut, searah penjuruan mata angin, yaitu Negara Malaysia, Singapura, Filipina, Laut Tiongkok Selatan di sebelah utara, Negara Australia, Timor Leste, dan Samudera Hindia di sebelah selatan, Samudera Hindia di sebelah barat, Negara Papua Nugini, dan Samudera Pasifik di sebelah Timur.

Sumber daya alam Indonesia berupa minyak bumi, timah, gas alam, nikel, kayu, bauksit, tanah subur, batu bara, emas, dan perak dengan pembagian lahan terdiri dari tanah pertanian sebesar 10%, perkebunan sebesar 7%, padang rumput sebesar 7%, hutan dan daerah berhutan sebesar 62%, dan lainnya sebesar 14% dengan lahan irigasi seluas 45.970 km<sup>2</sup>.

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Simpulan

Dari penelitian ini, di dapat beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Munculnya olahraga *canyoning* di Desa Karangsalam Banyumas diawali dari ketertarikan komunitas “*Baturraden Adventure Forest*” terhadap *canyoning* di Bali yang muncul sejak tahun 2009.
2. Pelaksanaan *canyoning* di Desa Karangsalam meliputi tiga tahapan kegiatan yaitu: pengumpulan peminat, pembekalan dan pelaksanaan.
3. Aktifitas *canyoning* meliputi: menyusuri sungai, *swimming*, *sliding*, *jumping* dan *rappeling*.
4. Kendala yang dihadapi pengelola dalam melaksanakan kegiatan *canyoning* yaitu kurangnya perhatian masyarakat terhadap lingkungan alam di Desa Karangsalam, munculnya sampah di sekitar lokasi kegiatan, mahalnya alat olahraga dan minimnya dana pengelola untuk mendapat sertifikat profesional.

#### 5.2. Saran

Sekarang ini olahraga *canyoning* mulai diminati para pecinta olahraga *outdoor*. Dengan adanya olahraga *canyoning* di Desa Karangsalam kini dampak positif mulai dirasakan oleh berbagai pihak. Oleh karena itu perbaikan di berbagai bidang sangat perlu diperhatikan. Maka dari itu peneliti menyarankan sebagai berikut:

1. Mengingat olahraga *canyoning* mulai banyak diminati para pecinta olahraga *outdoor* maka sebaiknya akses jalan menuju lokasi perlu segera diperbaiki.
2. Untuk para pengelola, perlu mencurahkan hati dan pikirannya untuk mengembangkan kegiatan olahraga *canyoning* serta menjaga kepercayaan *canyoneer*.
3. Untuk hubungan kerja antara pemerintah desa, pemilik lahan dan para pengelola harus terus dijaga dengan baik. Keakraban dan kebiasaan bercanda ketikabertukar pikiran harus tetap dijaga.
4. Bila dimungkinkan, lebih baik mulai memikirkan *point-point* atau lokasi baru yang semakin menarik.
5. Untuk masyarakat, diharapkan membantu memelihara lingkungan alam dan mempromosikan *canyoning* yang ada di Desa Karangsalam.
6. Mengingat adanya eksploitasi lingkungan alam, masyarakat hendaknya membantu dalam pengupayaan pengadaan tempat sampah dan pembersihan rutin di lokasi kegiatan *canyoning*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alsa. 2007. *Clinikal Sport Nutrition*. Jakarta: PT Gramedia.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Proses Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arma, Abdulah. 1994. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Departemen pendidikan Dan Kebudayaan.
- Cantiago, Deedee. 2011. *Flashpacking Keliling Indonesia*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Clearwater, Daniel. 2013. *Activity Safety Guideline*. Welington: Tourism Industry Association New Zealand.
- Engkos Kosasih. 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo.
- Eny. 2009. *Mari Berolahraga Bersama* dalam <http://colliourecottage.com/collioure/sport/> diakses tanggal 30 November 2015.
- Giriwijoyo, H.Y.S.Santosa. 2005. *Ilmu kesehatan Olahraga*. Bandung: Fakultas pendidikan olahraga dan kesehatan UPI.
- Haryono. 1998. *Apa Boleh Buat Maju Terus*. Jakarta: Gagas Media.
- Isro. 2014. *Suara Mereka*. Edisi 22 Januari 2014.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga. 2005. Jakarta: PT Balai Pustaka.
- Kusmaedi, Nurlan. 2002. *Olahraga rekreasi dan olahraga tradisional*. Bandung: FPOK UPI.
- Luthan, F. 1992. *Organization Behavior* (6<sup>th</sup> ed.). Singapore: McGraw-Hill, Inc.
- Marjono. 2002. *Mendarat di Puing Emas*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Manuel. 1997. *Pendidikan Jasmani*. Departemen pendidikan Dan Kebudayaan.
- Moloeng, Ilexy. 1991. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Nigel Hardiman, Shelley Burgin. 2010. *Canyoning Adventure Recreation in the Blue Mountains World Heritage Area (Australia): The canyoning and Canyoning trends over the last decade*. Sydney: University of Western Sydney.
- Patton. 2009. *Be a Winnner Like Me*. Jakarta: Gagas Media.

- Ramadhani, Irfan. 2007. *Tabah Sampai Akhir*. Jakarta: Gagas Media.
- Sastha, Harley Bayu. 2005. *Pendakian Gunung di Indonesia*. Jakarta: Hikmah.
- Sudarma, Momon. 2008. *Sosiologi untuk Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Supandi. 1992. *Pengantar sosiologi Olahraga. Diklat*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP.
- Setyadi, Yudi. 2002. *Mr Muos Traveller Couch*. Jakarta: Salemba Medika.
- Tufiqurrohman. 2009. *3 Olahraga Utama Anjuran Nabi*. Yogyakarta: Media Press.
- Yulianingsih, Tri M. 2010. *Jelajah Wisata Nusantara*. Yogyakarta: Media Press.
- Yusuf. 2009. *Mari berenang dalam beragam gaya dalam*  
<http://digilib.unila.ac.id/335/7/BAB%20II.pdf> diakses tanggal 3 Desember 2015.
- Yon, Kwan Men. 2005. *Manajemen Strategi*. Jakarta: Salemba Empat.