

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Panjat tebing atau istilah asingnya dikenal dengan *Rock Climbing* merupakan salah satu dari sekian banyak olahraga alam bebas dan merupakan salah satu bagian dari mendaki gunung yang tidak bisa dilakukan dengan cara berjalan kaki melainkan harus menggunakan peralatan dan teknik-teknik tertentu untuk bisa melewatinya. Pada umumnya panjat tebing dilakukan pada daerah yang berkontur buatan tebing yang sudut kemiringannya mencapai lebih dari 45° dan mempunyai tingkat kesulitan tertentu.

Pada awalnya panjat tebing merupakan olahraga yang bersifat petualangan murni dan sedikit sekali memiliki peraturan yang jelas, seiring dengan berkembangnya olahraga itu sendiri dari waktu ke waktu telah ada bentuk dan standar buku dalam aktifitas dalam panjat tebing yang diikuti oleh pengiat panjat tebing. Banyaknya tuntutan tentang perkembangan olahraga ini memberi alternatif yang lain dari unsur petualangan itu sendiri. Dengan lebih mengedepankan unsur olahraga murni.

Olahraga panjat tebing memiliki nilai-nilai yang positif yang harus terus menerus kita kembangkan bersama, antara lain pembentukan karakter,

mengokohkan kepribadian, memupuk jiwa sportifitas, daya juang yang tidak kenal menyerah, dan saran penyaluran bakat dan prestasi. Sebagai olahraga beresiko tinggi panjat tebing membutuhkan banyak peralatan untuk keselamatan bagi si pemanjat seperti *wall climbing*, *karmantel*, *harnest*, *runner*, *chaklbag*, *magnesium*, sepatu panjat, dan lain-lain. Peralatan tersebut minimal harus dimiliki pemanjat sebelum melakukan kegiatan pemanjatan. Selain peralatan yang sudah lengkap, ada hal lain yang perlu diperhatikan yaitu faktor keselamatan kerana didalam olahraga panjat tebing itu sendiri bermain dengan ketinggian minimal 15 meter.

Di Indonesia sendiri perkembangan panjat tebing mulai disebarluaskan sejak Gladian Pecinta alam pada 1975 di tebing citatah, Padalarang, Bandung. Pada 1985 kompetisi panjat tebing alam mulai dipertandingkan di Prancis, pada saat musim semi tiba di Prancis para atlet tidak dapat berlatih ditebing kerana cuaca yang tidak memungkinkan, jalan keluarnya adalah mereka berlatih ditembok rumah yang dipasang pegangan buatan kemudian lahirlah apa yang disebut *wall climbing*. Seiring olahraga panjat tebing dinilai sebagai olahraga prestasi kerana olahraga yang diperlombakan berdasarkan pada katagori tercepat, tertinggi dan terkuat menurut kaidah *olympic sport*, kemudian KONI pusat pada tahun 1994 menerima FPTI (Federasi Panjat Tebing Indonesia) sebagai induk organisasi yang mewadahi olahraga panjat tebing indonesia.

Setelah itu panjat tebing mulai mendapat perhatian yang cukup besar, baik untuk meningkatkan kualitas manusia dalam kesegaran jasmani maupun untuk pencapaian prestasi, kita lihat dari banyaknya pertandingan-pertandingan panjat tebing mulai dari tingkat regional, nasional bahkan internasional. Setiap pemanjatan memiliki keterampilan fisik seseorang pemanjat sangat dipengaruhi oleh *biomotor ability* (kemampuan gerak). *Biomotor ability* seorang pemanjat dapat dipengaruhi dari pengalaman dan waktu seseorang pemanjat berlatih panjat tebing. Karena jelas berbeda antara pemanjat yang sudah berlatih dalam waktu yang lama dengan pemanjat yang baru berlatih. Sekalipun atlet memiliki potensi gerak penuh, itu adalah untuknya atau genetik. Semuanya tetap harus dilatih terus menerus, maka peningkatan hasil dalam berlatih akan mengalami kemajuan yang baik.

Pada dasarnya olahraga panjat tebing adalah suatu olahraga yang mengutamakan kelentukan, kekuatan, daya tahan, kecerdikan, kerja sama tim serta keterampilan dan pengalaman setiap individu yang menyiasati tebing itu sendiri. Dalam menambah ketinggian dengan memanfaatkan cacat batuan maupun rekahan atau sela yang terdapat pada ditebing tersebut serta pemanfaatan peralatan yang *efektif* dan *efesien* untuk mencapai puncak pemanjatan.

Dalam upaya meningkatkan prestasi cabang olahraga panjat tebing seorang pemanjat harus menjaga kondisi fisiknya, selain dengan program latihan fisik secara umum maupun spesifik yang disesuaikan dengan karakter

pada olahraga panjat tebing, pemanjatan harus latihan dengan memanjat jalur-jalur baru agar bisa sesuai dengan kebutuhan panjat tebing pada kategori *speed* sehingga pada saat pertandingan bisa dapat berorientasi pada jalur-jalur baru. Seorang atlet cabang olahraga panjat tebing harus memiliki komponen-komponen fisik yang sangat baik meliputi: daya tahan, kekuatan, *power*, kecepatan, koordinasi dan kelentukan.

Dalam olahraga panjat tebing *power* otot tungkai digunakan untuk melakukan gerakan seperti menolak, meloncat dan sebagainya. Dalam olahraga panjat tebing nomor *speed* dituntut memiliki *power* otot tungkai dan kekuatan otot lengan yang cukup sehingga mampu meloncat tinggi menggapai *point*, kekuatan otot lengan memiliki peran untuk memberikan tenaga tambahan dalam loncatan untuk menggapai *point* selanjutnya.

Khususnya pada kategori *speed* yang sering diperlombakan seorang atlet harus memiliki kualitas yang baik dari komponen fisik tersebut. Pada kategori *speed* ialah seorang atlet harus memanjat secepat-cepatnya dari mulai *start* hingga *finish*, pada saat memanjat ini berhubungan dengan *power* otot tungkai dengan kekuatan otot lengan dikarenakan pada saat *start* dua komponen fisik ini sangat berpengaruh, yang pertama daya ledak otot tungkai sangat membantu dalam tolakan sehingga kemudian kekuatan otot lengan juga dapat membantu tarikan tangan.

Ketika seorang atlet memiliki kedua komponen fisik tersebut dengan baik akan dapat melakukan start dengan baik pula. Begitu juga pada saat

memanjat bahwa *power* otot tungkai dan kekuatan otot lengan saling berhubungan dengan kecepatan pada saat memanjat karena dibutuhkan tolakan kaki dan tarikan tangan yang baik sehingga dapat menunjang kecepatan dari mulai *start* hingga *finish*.

Bagi atlet fakultas ilmu olahraga yang tergabung dalam klub olahraga panjat tebing yang sudah menjadi penyumbang atlet bagi kontingen DKI Jakarta, pemanjat-pemanjat tersebut banyak yang berasal dari berbagai daerah tapi mereka membuktikan diri bahwa mereka dapat menunjukkan prestasi mereka dibidang olahraga, tidak heran di Klub Olahraga Panjat Tebing banyak pemanjat yang memiliki kemampuan yang lebih bahkan ada yang membela Indonesia ditarah *event Internasional*

Dalam keseharian khususnya mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga seiring melakukan aktifitas olahraga ini beberapa mahasiswa mempunyai bakat dan minat dengan cabang olahraga yang ada di Universitas Negeri Jakarta, sehingga bakat dan minatnya itu dapat disalurkan dengan baik untuk mencapai sebuah prestasi yang diinginkan. Untuk mencapai sebuah prestasi yang tinggi seorang atlet harus memiliki kualitas yang baik dari segi fisik, teknik, taktik dan psikologi dan tidak luput juga peran seorang pelatih yang dapat mengkaji materi latihan yang baik dan cocok berdasarkan kemampuan atlet-atletnya. Atlet Klub olahraga panjat tebing Universitas Negeri Jakarta ini sangat terprogram dengan baik dalam proses latihan dengan tujuan untuk berprestasi antar mahasiswa perguruan tinggi lainnya.

Jadi berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk mengetahui apakah terdapat: hubungan antara *power* otot tungkai dan kekuatan otot lengan dengan kecepatan memanjat katagori *speed*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah program latihan yang baik untuk diberikan pada atlet panjat tebing?
2. Komponen fisik apasaja yang dibutuhkan pada kategori *speed* panjat tebing?
3. Apakah atlet klub olahraga panjat tebing Universitas Negeri Jakarta memiliki komponen fisik yang kurang baik?
4. Apakah *power* otot tungkai yang baik mencerminkan kecepatan yang baik dalam memanjat panjat tebing?
5. Apakah kekuatan otot lengan yang baik mencerminkan kecepatan yang baik dalam memanjat panjat tebing?
6. Apakah terdapat hubungan antara *power* otot tungkai dan kekuatan otot lengan dengan kecepatan memanjat panjat tebing?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari penafsiran yang berbeda dan meluasnya lingkup penelitian dengan masalah yang akan dibahas, maka penelitian ini dibatasi oleh permasalahan, yaitu: Hubungan *Power* otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kecepatan Memanjat Kategori *Speed*.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah seperti yang telah dikemukakan sebelumnya, maka dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan *power* otot tungkai dengan kecepatan memanjat kategori *speed* pada mahasiswa klub olahraga panjat tebing Universitas Negeri Jakarta?
2. Apakah terdapat hubungan kekuatan otot lengan dengan kecepatan memanjat kategori *speed* pada klub olahraga panjat tebing Universitas Negeri Jakarta?
3. Apakah ada hubungan *power* otot tungkai dan kekuatan otot lengan dengan kecepatan memanjat kategori *speed* pada klub olahraga panjat tebing Universitas Negeri Jakarta?

E. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui hubungan *power* otot tungkai dan kekuatan otot lengan dengan kecepatan memanjat kategori *speed*.
2. Sebagai sumber informasi dan evaluasi bagi atlet klub olahraga panjat tebing Universitas Negeri Jakarta.
3. Peneliti iningin mengetahui seberapa besar kontribusi hasil penelitian ini dengan perkembangan prestasi memanjat katagori *speed*.
4. Sebagai acuan untuk pengembangan penelitian selanjutnya.
5. Sebagai referensi khususnya buat peneliti sendiri kelak jika peneliti sebagai pelatih panjat tebing.