

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Dalam melakukan kegiatan olahraga orang-orang mempunyai tujuan masing-masing, yaitu untuk menjaga kebugaran, untuk meningkatkan kebugaran fisik, untuk alat rekreasi, bahkan tidak sedikit pula yang menjadikan untuk tujuan prestasi.

Dalam melakukan kegiatan olahraga tidak hanya dilakukan sekedar melakukan saja akan tetapi harus dipahami tujuan dari olahraga yang dilakukan. Karena berbeda paham antara yang melakukan kegiatan olahraga hanya untuk kesehatan semata dengan yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan prestasi. Dalam prestasi membutuhkan spesifikasi secara khusus untuk membuat atlet yang berpotensi, berbeda dengan sekedar untuk kesehatan, tidak memerlukan spesifikasi secara khusus karena apapun olahraga yang dilakukan bertujuan untuk kebugaran tubuh dan ajang rekreasi.

Setiap orang hendaknya berusaha untuk menyempatkan diri berolahraga tidak hanya diusia muda, namun perlu pula dilanjutkan pada usia lanjut. Olahraga perlu dijalankan secara teratur. Pemilihan jenis olahraga yang akan dijalankan tentu disesuaikan dengan kegemaran,biaya,serta kemampuan fisik seseorang. Kebiasaan olahraga akan lebih baik bila dimulai dari sejak kecil namun melakukan olahraga pada usia lanjut pun tetap bermanfaat. Mulailah berolahraga secara bertahap mulailah olahraga ringan sedikit demi sedikit intensitasnya serta lamanya berolahraga ditingkatkan, setiap akan memulai kegiatan olahraga jangan lupa untuk pemanasan terlebih dahulu dan ditutup dengan pendinginan.

Dalam dunia olahraga banyak hal yang mendukung untuk kemajuan dibidang olahraga, salah satunya yaitu ilmu pengetahuan, dengan adanya ilmu pengetahuan yang berkonsentrasi dibidang olahraga maka orang menjadi mudah untuk melakukan kegiatan fisik olahraga dimana pun dan kapan pun di sela -sela waktu kosong. pembinaan dan pengembangan Generasi Muda merupakan masalah nasional yang sangat penting dan mendesak, karena peranan generasi muda sangat menentukan perkembangan dan kemajuan Bangsa serta Negara Indonesia dimasa mendatang. Panjat tebing merupakan salah satu kegiatan pembinaan generasi muda yang cukup potensial.

Panjat tebing adalah kegiatan di mana peserta naik ke atas, bawah pada formasi batuan alam atau dinding batu buatan. Tujuannya adalah untuk mencapai puncak formasi atau titik akhir dari rute pemanjatan. biasanya ketentuan panjat tebing ditentukan sebelum disebelum panjat tebing dimulai. Dalam kompetisi Panjat tebing profesional memiliki tujuan menyelesaikan rute dalam waktu yang paling singkat atau tercepat mencapai titik rute yang telah ditentukan. Rute yang dilalui semakin lama semakin sulit. Dalam olahraga panjat tebing dominasi kekuatan yang digunakan adalah kekuatan tangan.

Olahraga panjat tebing sangat membutuhkan kekuatan dan daya tahan tubuh. Medan yang terjal mulai dari kemiringan 45° derajat sampai 90° derajat, bahkan pada medan tertentu peserta harus bergelantungan. Sehingga dalam olahraga panjat tebing ini diperlukan alat pengaman yang memadai untuk menghindari kecelakaan. Panjat tebing adalah olahraga fisik dan menuntut mental, salah satu yang harus disiapkan oleh peserta adalah kekuatan, ketahanan, kelincahan dan keseimbangan serta kontrol mental. Ini bisa menjadi kegiatan yang berbahaya jika peserta tidak menggunakan peralatan khusus untuk pengaman. Peserta juga harus mengetahui teknik-teknik yang ada dalam panjat tebing agar dapat menyelesaikan rute dengan baik.

Karena berbagai macam dan berbagai formasi batuan di seluruh dunia, panjat tebing telah dipisahkan menjadi beberapa gaya yang berbeda dan sub-disiplin ilmu.

Saat ini olahraga panjat tebing berkembang sangat pesat sekali bukan hanya sebagai kegiatan olahraga petualangan di alam bebas. Tapi sudah berkembang sebagai olahraga prestasi terutama di Indonesia. Hal ini terbukti dengan banyaknya organisasi dan badan yang menggeluti aktivitas petualangan ini. Baik di lingkungan SMP, SMA dan di perguruan tinggi maupun masyarakat luas seperti KONI, FTPI, serta banyaknya perlombaan dan kejuaraan yang sering diselenggarakan. Hal ini terbukti di PON XIV. Panjat tebing merupakan olahraga yang baru bagi masyarakat Indonesia, sehingga sebagai usaha untuk mempromosikan olahraga ini, banyak organisasi dan badan yang berusaha mengenalkan dengan cara turut serta mengadakan kejuaraan, perlombaan, dan pelatihan umum baik dalam negeri maupun internasional. Untuk membina prestasi yang baik, maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia muda dan pembinaan atlet muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga *wall climbing*. Atlet berbakat yang umurnya dapat ditemukan di sekolah-sekolah, klub, organisasi muda.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Profil Kondisi Fisik Nomor *Speed Classic* Dan

Bouldering Pada Atlet Wall Climbing Universitas Negeri Jakarta". Hal ini mengingat kurang terkontrolnya latihan Fisik para Atlet *Wall Climbing Universitas Negeri Jakarta*.

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi menjadi beberapa masalah, sebagai berikut:

1. Apakah sudah ada satndarisai tentang Profil Kondisi Fisik Nomor *Speed Classic* Dan *Bouldering* Atlet *Wall Climbing Universitas Negeri Jakarta*?
2. Apakah para atlet *wall climbing* universitas negeri jakarta mempunyai tingkat Kondisi Fisik yang cukup?
3. Apakah dari hasil pengukuran Kondisi Fisik Atlet Nomor *Speed Classic* dan *Bouldering* memiliki perbedaan yang signifikan?
4. Berapakah kondisi fiisk dari masing-masing nomor pada setiap nomor *Wall Climbing* ?

C. Pembatasan Masalah

Supaya lebih terfokus dalam penelitian ini memiliki beberapa batasan agar tidak melebar dan agar dapat kesepahaman penafsiran tentang

substansi yang ada dalam penelitian ini. Penelitian ini hanya ingin mengetahui Profil Kondisi Fisik Nomor *Speed Classic* Dan *Bouldering* Pada Atlet *Wall Climbing* Universitas Negeri Jakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah yang dianjurkan oleh penulis dalam penelitian ini adalah seberapa tinggi Profil Kondisi Fisik Nomor *Speed Classic* Dan *Bouldering* Pada Atlet *Wall Climbing* Universitas Negeri Jakarta?

E. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Sebagai syarat untuk menyelesaikan studi di Universitas Negeri Jakarta Fakultas Ilmu olahraga
2. Untuk mengetahui Profil Kondisi Fisik Nomor *Speed Classic* Dan *Bouldering* Pada Nomor *Speed Classic* Dan *Bouldering* Pada Atlet *Wall Climbing* Universitas Negeri Jakarta.

3. Sebagai gambaran Kondisi Fisik Atlet *Wall Climbing* Universitas Negeri Jakarta.
4. Dapat dijadikan sebagai masukan dan bahan evaluasi dalam pola kegiatan olahraga Atlet *Wall Climbing* Universitas Negeri Jakarta.