

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di era globalisasi seperti saat ini, olahraga sudah menjadi gaya hidup bagi semua orang. Olahraga yang banyak diminati saat ini diantaranya yaitu mendaki gunung, panjat tebing, dan arung jeram. Selain sebagai olahraga rekreasi, olahraga tersebut juga dapat menjadi olahraga prestasi, salah satu yang paling diminati adalah olahraga panjat tebing.

Panjat tebing atau *Rock Climbing* merupakan salah satu dari sekian banyak olahraga alam bebas, panjat tebing merupakan 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 batuan tebing dengan sudut kemiringan mencapai lebih dari 45° dan mempunyai tingkat kesulitan tertentu

Panjat tebing adalah olahraga petualang yang lahir dari alam bebas yang penuh dengan tantangan dan resiko yang tinggi. Di Indonesia olahraga panjat tebing merupakan salah satu cabang olahraga yang ikut membentuk anak muda yang sehat jasmani dan rohani, serta ikut mengharumkan nama, harkat dan martabat bangsa dan negara dimata dunia.

Kompetisi panjat tebing terdiri dari nomor Kecepatan (*Speed*), Kesulitan (*Lead*), dan jalur pendek (*Boulder*). Pada tahun 2018, sejumlah atlet

panjat tebing Indonesia masuk dalam jajaran 10 peringkat teratas baik putra maupun putri untuk nomor *speed world record* versi *International Federation of Sport Climbing* (IFSC).¹

Olahraga panjat tebing itu sendiri adalah olahraga yang membutuhkan keaktifan sistem gerak tubuh, dimana dalam memanjat tubuh akan memerlukan asupan oksigen untuk proses metabolisme yang pada akhirnya menghasilkan energi yang digunakan otot dalam memanjat. Oleh karenanya, kondisi fisik yang prima sangat dibutuhkan untuk olahraga panjat tebing.

Komponen kondisi fisik tersebut terdiri dari Kekuatan (*Strength*), Daya tahan (*Endurance*), Daya ledak (*Power*), Kecepatan (*Speed*), Kelentukan (*Fleksibility*), Kelincahan (*Agility*), Koordinasi (*Coordination*), Keseimbangan (*Balance*), Ketepatan (*Accurance*), dan Reaksi (*Reaction*)².

Dari komponen kondisi fisik di atas peneliti mengambil dua komponen kondisi fisik yang lebih dominan yang akan diteliti di olahraga panjat tebing kategori *speed* pada anggota divisi panjat tebing Keluarga Mahasiswa Pecinta Alam Eka Citra Universitas Negeri Jakarta antara lain:

1. Kelincahan

Kelincahan (*Agility*) adalah suatu kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi sesuai dengan arah yang dikehendaki atau dihadapi dengan secepat mungkin. Kelincahan yang dimaksud dalam panjat tebing kategori *speed* untuk perpindahan tangan dan kaki dari pegangan satu ke pegangan yang lain dengan tujuan atlet dapat bergerak cepat, seefisien mungkin untuk melakukan pemanjatan dengan ketinggian tertentu.

¹ <http://www.fpti.or.id/press-release/atlet-panjat-tebing-indonesia-masuk-10-peringkat-teratas-ifsc/>

² Sajoto, *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olahraga*. (Jakarta: 1995) h. 8-10

Dalam olahraga panjat tebing kategori *speed*, kelincuhan ikut berperan dalam melakukan suatu pemanjatan.

2. Kekuatan

Kekuatan (*Strength*) merupakan kemampuan kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Didalam olahraga prestasi. Olahraga panjat tebing kategori *speed* merupakan olahraga yang membutuhkan kekuatan, karena dalam panjat tebing kategori *speed* seorang pemanjat diharuskan berpindah dari *point* ke *point* dengan cepat sehingga membutuhkan kekuatan untuk menarik dan mendorong *point* dengan kuat sehingga dibutuhkan kekuatan otot lengan atas.

Kedua unsur komponen kondisi fisik diatas yaitu kelincuhan dan kekuatan otot lengan atas saling berkaitan satu sama lainnya guna mencapai prestasi pada olahraga panjat tebing kategori *speed*. Pada umumnya, para pelatih dan pembina olahraga di Indonesia sudah mengetahui kondisi fisik dari unsur yang diperlukan. Namun pengetahuan tersebut belum ditunjang oleh kemampuan dalam memperkirakan berapa besar sumbangan yang dapat diberikan oleh masing-masing komponen kondisi fisik terhadap kecepatan memanjat pada olahraga panjat tebing, baik yang memberikan sumbangan secara dominan maupun yang hanya sebagai penunjang.

Keluarga Mahasiswa Pecinta Alam (KMPA) Eka Citra adalah satu-satunya organisasi kepecintaalaman yang ada di Universitas Negeri Jakarta, selain bergerak di keorganisasian KMPA Eka Citra juga bergerak di bidang olahraga petualangan diantaranya pendakian gunung, panjat tebing, arung jeram dan susur gua, berdasarkan keempat divisi tersebut peneliti hanya meneliti satu, yaitu panjat tebing.kategori *speed*, Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti terhadap latihan panjat tebing kategori *speed* pada anggota divisi panjat tebing KMPA Eka Citra diantaranya: tidak optimalnya gapaian *point* saat berpindah dari *point* satu ke *point* lain, tidak maksimalnya

kecepatan saat berpindah dari *point* satu ke *point* lain, Kerap kali terlepasnya pegangan *point* ketika berpindah dari *point* satu ke *point* yang lain, dan tidak maksimal tarikan atau dorongan yang mengakibatkan kurang jauh jangkaun saat menggapai *point*.

Berdasarkan hal-hal tersebut di atas, maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam tentang hubungan antara kelincahan dengan kekuatan otot lengan atas terhadap kecepatan memanjat katagori *speed* pada anggota divisi panjat tebing Keluarga Mahasiswa Pecinta Alam Eka Citra Universitas Negeri Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Apakah olahraga panjat tebing sudah dikenal dikalangan anak muda ?
2. Apakah olahraga panjat tebing masih bisa berrsinar lagi di kejuaraan internasional?
3. Apakah metode latihan yang digunakan pelatih agar atlet dapat memaksimalkan kecepatan saat memanjat tebing kategori *speed*?
4. Bagaimana seorang atlet meningkatkan kelincahan pada saat memanjat tebing kategori *speed*?
5. Bagaimana seorang atlet memaksimalkan kekuatan otot lengan atas pada saat memanjat tebing kategori *speed*?
6. Bagaimana seorang atlet memaksimalkan keduanya secara bersamaan yaitu kelincahan dengan kekuatan otot lengan atas saat memanjat kategori *speed* ?

C. Pembatasan Masalah

Agar tidak terjadinya penafsiran yang terlalu melenceng dan berbeda - beda, kiranya perlu diberi batasan batasan, sehingga ruang lingkup penelitian akan lebih jelas dan terkontrol. Pembatasan masalah tersebut hanya terfokus pada hasil dari kecepatan memanjat tebing kategori *speed* pada anggota Keluarga Mahasiswa Pecinta Alam Eka Citra Universitas Negeri Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini hanya dibatasi oleh permasalahan mengenai hubungan antara kelincahan dengan kekuatan otot lengan atas terhadap kecepatan memanjat kategori *speed*, dari uraian berikut maka dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Seberapa besar hubungan yang dapat disumbangkan antara kelincahan dengan hasil kecepatan memanjat kategori *speed* pada anggota divisi panjat tebing Keluarga Mahasiswa Pecinta Alam Eka Citra Universitas Negeri Jakarta?
2. Seberapa besar hubungan yang dapat disumbangkan antara kekuatan otot lengan atas dengan hasil kecepatan memanjat tebing kategori *speed* pada anggota divisi panjat tebing Keluarga Mahasiswa Pecinta Alam Eka Citra Universitas Negeri Jakarta?
3. Seberapa besar hubungan yang dapat disumbangkan antara kelincahan dan kekuatan otot lengan atas dengan hasil kecepatan memanjat tebing kategori *speed* pada anggota Keluarga Mahasiswa Pecinta Alam Eka Citra Universitas Negeri Jakarta?

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna dan memberikan manfaat sebagai berikut.

1. Bagi pelatih, untuk dijadikan referensi dalam menyusun program latihan panjat tebing kategori *speed* pada anggota Keluarga Mahasiswa Pecinta Alam Eka Citra Universitas Negeri Jakarta
2. Bagi anggota Keluarga Mahasiswa Pecinta Alam Eka Citra Universitas Negeri Jakarta untuk menambah pemahaman dan meningkatkan kemampuan memanjat tebing khususnya pada kategori *speed*
3. Bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, sebagai salah satu implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi, yaitu penelitian dimana amanat tersebut diberikan kepada mahasiswa sebagai salah satu cara untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dan keterampilan khususnya pada olahraga panjat tebing.
4. Bagi pelatih dan atlet panjat tebing, untuk dijadikan bahan kajian referensi agar terus meningkatkan kecepatan memanjat tebing khususnya pada kategori *speed*.