

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Panjat tebing masuk ke Indonesia seiring dengan berkembangnya teknik mendaki, mahasiswa seni rupa ITB Harry Suliztiarto tahun 1976 memperkenalkan panjat tebing di Indonesia. Harry memanjat tebing-tebing alam di Citatah Bandung, peristiwa tersebut menjadi tonggak sejarah berdirinya organisasi kegiatan alam bebas khususnya memanjat tebing dengan nama *Skygers Amateur Rock Climbing Group*. Tahun 1980 panjat tebing memasuki babak baru, dimana kegiatan ini bukan lagi bersifat petualangan tetapi telah menjadi olahraga prestasi, perkembangannya dimulai ketika diadakannya lomba panjat tebing alam di tebing pantai Jimbaran Bali tahun 1987. Pada tahun 1988 mulai diperkenalkan dinding panjat buatan (*wall climbing*) oleh empat pemanjat dari Prancis sekaligus membentuk wadah sebagai tempat menyalurkan aspirasi dan hobi serta mengelolah kegiatan panjat tebing agar berjalan dengan baik dengan nama Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI). Pada tahun 1990 untuk pertama kalinya diadakan lomba panjat dinding buatan dengan tinggi papan lima belas meter yang menjadi awal sejarah dimulainya lomba panjat tebing buatan di Indonesia hingga saat ini. Ketua FPTI pertama dipercayakan pada Harry

pemanjat legendaris yang sempat merayapi atap planetarium Taman Ismail Marzuki, Jakarta. Panjat dinding terus berkembang tiap tahun popularitasnya menunjukkan grafik yang menaik, dari pulau Jawa kegiatan ini menyebar ke luar. Pada tahun 1991 digelar kejuaraan Nasional panjat dinding yang pertama di Padang, Sumatra Barat. Dibandingkan panjat tebing alam, memanjati dinding buatan menawarkan berbagai kemudahan, salah satu contoh dari segi pencapaian lokasi, dinding panjat buatan jauh lebih gampang. Dinding panjat dibangun pada wilayah keramaian seperti, kampus, mall atau pusat olahraga.¹

Panjat tebing termasuk jenis olahraga baru yang menjadi anggota KONI dan baru kedua kalinya digelar di PON. Meskipun baru dua kali digelar, peserta lomba panjat tebing cukup banyak, yakni 22 kontingen dengan jumlah atlet 130 orang (79 putra dan 51 putri) dari 26 provinsi,² dan sekarang olahraga panjat tebing yang telah di ikuti 34 Provinsi yang ada di Indonesia dan olahraga panjat tebing telah masuk kedalam perlombaan bertaraf Internasional diantaranya adalah: *SEAgames*, *Asian Youth Champhionship*, *Word Champhionship*, *ISG (Islamic Solidarity Games)*, *Beach Games*.

Olahraga panjat tebing merupakan salah satu olahraga ekstrim yang membutuhkan fisik yang kuat dan mental yang berani. Aktivitas panjat tebing

¹ Buku Profil 100 atlet Legendaris Indonesia hal. 183

² Buku Kajian Perkembangan Sejarah Keolahragaan hal. 139

yang penuh tantangan dan harus dilakukan dengan keberanian serta skill ini telah menjadi *alternative* olahraga bagi generasi muda. Kegiatan memanjat yang penuh resiko ini biasanya dilakukan pada sebuah tebing/ bukit, gunung ataupun dinding buatan.

Olahraga ekstrim seperti panjat tebing memiliki nilai positif tersendiri yang harus terus dikembangkan, yaitu pembentukan watak dan karakter, mengokohkan kepribadian, memupuk jiwa sportif, sederhana, patriotis dan penuh semangat berjuang, serta merupakan ajang penyaluran bakat dan prestasi.

Pada olahraga panjat tebing dikenal juga sebagai olahraga yang keras yang membutuhkan kekuatan yang besar karena olahraga panjat tebing bukan hanya kita harus bisa melakukan pemanjatan tetapi juga harus bisa mengakat berat badan kita sendiri agar dapat memanjat dengan tinggi, selain itu olahraga panjat tebing adalah olahraga yang melawan gravitasi bumi sehingga berat badan kita pun bertambah berat. Kekuatan otot besar dan otot kecil sangatlah penting dalam olahraga panjat tebing. Dalam olahraga panjat tebing terdapat komponen fisik diantaranya adalah daya tahan, feksibility, kecepatan, kekuatan dan reaksi.

Dimana salah satunya adalah kekuatan jari atau kekuatan cengkeraman pada saat melakukan pemanjatan, tanpa bisa dipungkiri kekuatan cengkeraman sangatlah dominan yang dapat menentukan

keberhasilan suatu pemanjatan, dan apabila kekuatan otot jari tidak dilatih maka akan mudah terjadi cedera dibagian persendian jari-jari tangan bahkan dapat mengakibatkan pengapuran pada tulang. Pada cedera yang terjadi biasanya persendian jari akan bengkak dan akan terasa sakit bila digunakan pada saat melakukan pemanjatan. Dan cedera seperti ini akan sulit untuk disembuhkan karena setiap melakukan latihan maka jari akan bekerja lebih keras. Maka banyak metode-metode latihan yang digunakan untuk melatih cengkeraman jari, mulai dari tingkatan yang ringan sampai dengan tingkatan yang berat.

Selain itu kekuatan yang dibutuhkan dalam olahraga panjat tebing meliputi: Kekuatan Otot Jari, Kekuatan otot perut (*abdominal*), Kekuatan otot lengan, dan Kekuatan otot tungkai.

Untuk melatih keseluruhan otot tubuh dan mempertinggi daya tahan, diperlukan program latihan yang teratur dan berkesinambungan. Karena olahraga panjat tebing identik dengan cengkeraman maka tidak dapat di anggap remeh untuk melatih kekuatan cengkeraman, karena kekuatan cengkeraman dapat mempengaruhi keberhasilan suatu pemanjatan. Terdapat beberapa cara untuk melatih kekuatan cengkeraman jadi, diantaranya: *campus board, pull-up, hand grip, bola tenis dan push-up dengan jari.*

Dari penjabaran diatas, olahraga panjat tebing sangat dominan terhadap cengkraman, maka dari itu banyak pelatih olahraga panjat tebing yang berusaha menciptakan atau menerapkan latihan cengkraman pada sesi-sesi latihan.

Kekuatan daya cengkraman sering dianggap hanya sebagai kekuatan tangan, dan sementara kekuatan tangan pasti disertakan, sebenarnya ada banyak hal lain yang perlu dipertimbangkan ketika berpikir tentang pegangan. Pertama, cengkraman melibatkan segala sesuatu dari otot-otot di dekat siku sampai ke ujung jari. dan terdapat banyak otot dari lengan bawah dan tangan fleksor otot yang berasal atas siku, dan pada saat otot melintasi sendi , kita akan dapat mempengaruhinya, Ketika kita bergerak ke bawah, otot-otot mencengkram melewati lengan, pergelangan tangan , dan ke tangan, jari, dan ibu jari dan tidak hanya melalui bagian depan lengan bawah, tetapi juga bagian belakang lengan. Hal ini penting untuk diingat . Ketika kita melihat pegangan dengan cara ini, kita mulai melihat bahwa ada pola pergerakan banyak yang direalisasikan oleh lengan bawah otot . Seperti kita melatih lengan bawah, maka kita harus ingat untuk melatih semua pola pergerakan ini dalam rangka untuk menjaga keseimbangan yang sesuai antara kelompok otot antagonis, seperti fleksor dan ekstensor. Bahkan, banyak kasus peradangan terkait nyeri lengan seperti tendonitis, tendonosis dan epicondylitis dapat timbul karena pelatihan yang tidak tepat dari otot-otot

lengan bawah atau hanya mengabaikan kelompok otot tertentu atau pola gerakan .

Sering dijumpai pada atlet-atlet panjat tebing yang memiliki pengetahuan minim tentang apa itu kekuatan, yang mereka anggap kekuatan adalah dimana saat mereka mampu mengangkat berat badan sendiri seperti melakukan gerakan *pull-up* mereka mampu mengangkat sebanyak-banyaknya dan mereka mampu melakukan pemanjatan yang selamalamanya. Tapi mereka kurang menyadari untuk melakukan gerakan tersebut dibutuhkan namanya latihan kekuatan jari terutama saat melakukan cengkeraman. Tanpa disadari mereka membuat cedera pada jari mereka sendiri. Karena kurangnya latihan cengkeraman sehingga beban yang mereka angkat melebihi kemampuan daya cengkeraman yang mereka sanggup mengangkatnya. Terkadang saat cedera itu sudah terjadi, maka atlet baru menyadari betapa pentingnya melatih kekuatan jari cengkaraman dan saat mereka melatih jari mereka, pada kondisi dimana jari tersebut sudah tidak mampu mengangkat beban yang terlalu berat maka jari akan mudah terjadi pengapuran dini.

Maka dari itu latihan kekuatan jari sangatlah penting untuk menunjang kekuatan saat mencengkeram. Banyak metode latihan yang sudah mulai diterapkan pada sesi-sesi latihan. Yang dimana akan saya teliti yaitu metode

latihan menggunakan bola tenis dan *hand grip*. Apakah latihan tersebut memiliki peranan besar dalam melatih kekuatan cengkraman pada jari?.

Dari pengamatan dan yang saya alami bahwa di FPTI Kota Tangerang yang sedang melakukan persiapan untuk mengikuti ajang Pekan Olahraga Provinsi Banten (PORPROV) pada bulan November 2014, mereka sudah mempersiapkan diri mulai dari bulan Januari 2013 yang lalu. Pada masa latihan tersebut pelatih kami telah memberikan program latihan yang meliputi daya tahan, fleksibility, kecepatan, reaksi dan kekuatan. Begitu juga pada kekuatan jari, pelatih memberikan metode latihan dengan menggunakan campus board dalam jangka waktu kurang lebih tiga bulan, setelah itu atlet disuruh untuk melakukan sendiri latihan tersebut. Tetapi dari pengamatan saya hanya beberapa orang yang melakukan latihan tersebut. Karena mereka beranggapan bahwa latihan manjat sudah secara otomatis juga melatih kekuatan jari mereka, tetapi nyatanya masih banyak dari mereka yang mulai mengeluhkan sakit dibagian persendian jari dan mereka setiap latihan memperban persendian jari untuk mengurangi rasa sakit.

Maka, dari penjabaran di atas penulis tertarik ingin mengetahui mana yang lebih efektif dari dua metode latihan kekuatan jari dengan menggunakan hand grips dan bola tenis. Karena alat tersebut dapat digunakan dimana saja dan penggunaannyapun sangat praktis kedua alat tersebut memiliki tujuan untuk melatih kemampuan daya cengkeraman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut :

- 1) Apakah metode dengan menggunakan bola tenis dan *hand grip* dapat diterapkan pada program latihan kekuatan cengkeraman?
- 2) Bagaimana pengaruh latihan kekuatan cengkeraman jari menggunakan bola tenis?
- 3) Bagaimana pengaruh latihan kekuatan cengkeraman jari menggunakan *hand grip*?
- 4) Metode latihan manakah yang lebih dominan terhadap kemampuan daya cengkeraman jari tangan?

C. Pembatasan Masalah

Pada penelitian ini, masalah dibatasi pada Metode Latihan Kekuatan Cengkeraman Jari dengan menggunakan Bola Tenis dan *Hand Grip*. Dalam Cabang Olahraga Panjat Tebing FPTI Banten.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah latihan menggunakan Bola Tenis dapat meningkatkan kemampuan daya cengkeraman jari tangan?

2. Apakah latihan menggunakan *Hand Grip* dapat meningkatkan kemampuan daya cengkeraman jari tangan?
3. Manakah yang lebih efektif latihan dengan menggunakan bola tenis dan *hand grip* terhadap kemampuan daya cengkeraman jari tangan pada atlet PELATDA Panjat Tebing FPTI Banten?

E. Kegunaan Penelitian

Dari penelitian diatas diharapkan:

1. Para atlet panjat tebing di Indonesia Khususnya di FPTI Banten dapat melakukan metode latihan dengan menggunakan *hand grip* ataupun dengan menggunakan bola tenis untuk melatih kekuatan cengkraman jari, sehingga dapat meningkatkan kemampuan pemanjatan.
2. Diharapkan dari penelitian tersebut, para pelatih olahraga panjat tebing dapat menerapkan metode latihan tersebut ke dalam program latihan yang mereka buat.
3. Diharapkan dari penelitian ini, dapat memberikan manfaat kepada mahasiswa-mahasiswi yang ingin meneruskan penelitian ini dengan lebih mendalam.
4. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi yang berguna bagi atlit panjat tebing, pelatih dan teman-teman yang terjun di dalam bidang olahraga.