

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di masa awal perkembangan olahraga panjat tebing tak bisa lepas dari para pendaki gunung, awalnya hanya sebatas bertujuan untuk mencapai puncak gunung dalam kegiatan pendakiannya, jalur dan medan yang bervariasi menyebabkan para pendaki harus mempelajari berbagai macam teknik khusus. Teknik-teknik tersebut antara lain teknik *hiking* untuk berjalan, *hill walking* untuk mendaki bukit, *orienteering* untuk mengamati medan dengan peta kompas, *snow* dan *ice climbing* untuk medan yang bersalju dan teknik *rock climbing* dipergunakan secara khusus untuk mengatasi medan bertebing yang terjal.

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 Perancis, pada saat musim semi tiba di Perancis para atlet tidak dapat berlatih ditebing karena cuaca yang tidak memungkinkan, Jalan keluarnya adalah mereka berlatih ditembok rumah yang dipasang pegangan buatan kemudian lahirlah apa yang disebut *wall climbing*.

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 batuan tebing dengan sudut kemiringan mencapai lebih dari 45° dan mempunyai tingkat kesulitan tertentu.

Pada dasarnya olahraga panjat tebing adalah suatu olahraga yang mengutamakan kelenturan, kekuatan / daya tahan tubuh, kecerdikan, kerja sama tim serta ketrampilan dan pengalaman setiap individu untuk menyalasi tebing itu sendiri. Dalam menambah ketinggian dengan memanfaatkan cacat batuan maupun rekahan / celah yang terdapat ditebing tersebut serta pemanfaatan peralatan yang efektif dan efisien untuk mencapai puncak pemanjatan.

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 standart baku dalam aktifitas dalam panjat tebing yang diikuti oleh penggiat 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 positif yang harus terus menerus kita kembangkan bersama, antara lain pembentukan karakter,

mengokohkan kepribadian, memupuk jiwa sportifitas, daya juang yang tidak pernah mau menyerah, dan sarana penyaluran bakat dan prestasi.

Sebagai olahraga beresiko tinggi panjat tebing membutuhkan banyak peralatan untuk keselamatan bagi si pemanjat seperti *wall climbing*, *karmantel*, *harnest*, *runner*, *carabiner*, *chalkbag*, *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 karena didalam olahraga panjat tebing itu sendiri bermain dengan ketinggian minimal 15 meter.

Seiring olahraga panjat tebing dinilai sebagai olahraga prestasi karena olahraga yang diperlombakan berdasarkan pada kategori 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 di 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.

Seorang pemanjat harus menjaga kondisinya, selain dengan program latihan fisik secara umum maupun spesifik yang disesuaikan dengan

karakter pada olahraga panjat tebing, pemanjat harus latihan dengan memanjat dengan jalur –jalur baru agar bisa sesuai dengan kebutuhan panjat tebing dikategori *speed* sehingga pada saat pertandingan bisa dapat berorientasi pada jalur-jalur baru.

Menurut Bumpa faktor-faktor yang sangat mempengaruhi prestasi pada cabang olahraga panjat tebing adalah :

- a. Persiapan fisik
- b. Persiapan teknik
- c. Pesiapan teori
- d. Persiapan taktik
- e. Persiapan psikologi¹

Dalam olahraga panjat tebing khususnya di kategori *speed*, dituntut untuk melakukan pemanjatan secepat-cepatnya selain itu juga kekuatan dan ketahanan tubuh diperlukan juga keberanian, ketenangan, kelentukan tubuh dan teknik yang benar, agar pemanjat bisa melakukan pemanjatan secepat-cepatnya.

Wiyanto berpendapat bahwa memanjat tebing selain menuntut kekuatan dan ketahanan tubuh diperlukan juga keberanian, ketenangan, kelenturan tubuh dan teknik yang benar².

¹Bumpa Thudor, *Theory and Methodology of Training*, (Canada : Departemen of Physical Education York University, 1983), h. 256

²Wiyanto Wongso Suharja, *Memanjat Tebing Menggapai Langit*, (Jakarta : Pustaka Karya Grafika Utama, 1987), h.11

Inti gerakan pada panjat tebing ialah melakukan gerakan secara tepat dan tenang serta koordinasi mata, kaki sesuai dengan apa yang kita persepsikan pada saat pemanjatan dan sesuai tujuan. Asumsi di atas Dale Goddard dan Udo Neumann menyebutkan bahwa memanjat tebing membutuhkan kekuatan dan ketenangan dalam gerakkannya serta menyeimbangkan keadaan yang sulit antara kecemasan dan keinginan untuk mencapai tujuan.³

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa memanjat adalah aktifitas fisik yang perlu dituang oleh kualitas teknik dan strategi yang baik agar tubuh dapat berpindah ke tempat yang lebih tinggi dengan bantuan anggota tubuh sebagai penggerak sekaligus penyeimbang.

Di dalam persiapan fisik terdapat komponen *biomotorik* yang dapat mendukung peningkatan kualitas pemanjatan yaitu : *power* otot tungkai , koordinasi mata dan kaki, untuk dapat melakukan pemanjatan dengan cepat perlu adanya daya ledak otot dibutuhkan sebagai tenaga pendorong, sedangkan koordinasi mata dan kaki agar dapat melakukan gerakan-gerakan kaki yang tepat pada saat memijak *point* atau *hold* agar tidak terjadi *mis* atau kepeleset pada pijakan kaki.

Salah satu gerak dasar dalam memanjat adalah koordinasi mata dan kaki karena didalam koordinasi mata dan kaki harus dituntut untuk tidak

³Dale Goddard and Udo Neumann, *Performance Rock Climbing.* (Mechanicsburg : Stack Pole, 1993), h.13

melakukan kesalahan pada saat memijak *point* atau *hold* jika melakukan kesalahan maka akan terjadi *mis* atau tidak tepat pada saat memijak kaki pada *hold*, sedangkan pada *power* otot tungkai diperlukan agar menjadi tenaga semakin besar mendorong tubuh keatas. Peneliti meyakini bahwa semakin besar *volume* otot tungkai, maka semakin besar daya *eksplosif* otot tersebut dalam melakukan dorongan ke atas, dengan catatan atlet tersebut harus melewati fase-fase dalam program latihan.

Perpaduan antara *power* otot tungkai, koordinasi mata dan kaki akan menghasilkan kecepatan dengan gerakan kualitas pemanjatan secara *eksplosif* dan gerakan kaki yang sempurna pada pemanjatan tebing buatan kategori *speed*.

Dalam keseharian mahasiswa Universitas Negeri Jakarta khususnya di mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan sering melakukan aktifitas olahraga. Beberapa mahasiswa mempunyai bakat dan minat terhadap cabang olahraga yang ada di Universitas Negeri Jakarta, bakat dan minat mereka diasa di cabang olahraganya masing-masing dengan berbagai metode latihan.

Salah satu cabang olahraga yang diminati adalah panjat tebing, dengan seiringnya waktu mahasiswa Universitas Negeri Jakarta terlibat dalam sesi latihan panjat tebing di KOP panjat tebing Universitas Negeri Jakarta. Dari permasalahan yang ada, pada setiap sesi latihan banyak terjadi kesalahan dalam loncatan dan koordinasi kaki pada memanjat sehingga memperlambat gerakan selanjutnya dan hasil waktu yang diraih masih

belum bias stabil atau masih kurang baik. Dapat disimpulkan bahwa rata-rata atlet panjat tebing Universitas Negeri Jakarta memiliki permasalahan di *power* otot tungkai dan koordinasi antara mata dan kaki pada saat memanjat.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara *power* otot tungkai, koordinasi mata dan kaki terhadap kecepatan memanjat pada mahasiswa UNJ dalam olahraga panjat tebing .

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 buatan?
2. Apakah *power* otot tungkai yang baik mencerminkan kecepatan yang baik dalam memanjat panjat tebing buatan?
3. Apakah koordinasi mata, kaki yang baik mencerminkan kecepatan yang baik dalam memanjat panjat tebing buatan?
4. Apakah terdapat hubungan antara *power* otot tungkai dan koordinasi mata,kaki terhadap kecepatan memanjat panjat tebing buatan?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari penafsiran yang berbeda dan meluasnya lingkup penelitian terhadap masalah yang akan dibahas, maka penelitian ini dibatasi

oleh permasalahan, yaitu : Hubungan antara *Power* Otot Tungkai , Koordinasi Mata, Kaki Terhadap Kecepatan Memanjat pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

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 antara *power* otot tungkai dengan kecepatan memanjat pada atlet Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.
2. Apakah terdapat hubungan antara koordinasi mata, kaki dengan kecepatan memanjat pada atlet Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.
3. Apakah ada hubungan antara *power* otot tungkai dan koordinasi mata, kaki dengan kecepatan memanjat pada atlet Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

E. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui hubungan antara *power* otot tungkai dan koordinasi mata, kaki dengan kecepatan memanjat pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

2. Untuk mengetahui seberapa besar perbandingan *power* otot tungkai dan koordinasi mata, kaki terhadap kecepatan memanjat pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.
3. Peneliti ingin mengetahui seberapa besar kontribusi hasil dari penelitian ini terhadap perkembangan prestasi pemanjat Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.
4. Sebagai acuan untuk pengembangan penelitian selanjutnya.
5. Sebagai referensi khususnya buat peneliti sendiri kelak jika peneliti terjun sebagai pelatih panjat tebing.