

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga di Indonesia bisa dikatakan mengalami perkembangan yang sangat pesat. Hal ini dapat dilihat dari tingginya minat masyarakat untuk mengubah pola hidup menjadi lebih sehat, selain itu beberapa influencer dari beberapa komunitas menjadikan olahraga sebagai gaya hidup, sehingga menambah daya tarik masyarakat untuk terus berolahraga. Olahraga juga mengalami perkembangan dari segi prestasi yang diraih, baik dari kancan nasional maupun internasional. Ada banyak cabang olahraga yang mengukir prestasi di kancan nasional maupun internasional, salah satu cabang olahraga tersebut adalah panjat tebing.

Panjat tebing saat ini sudah menjadi salah satu cabang olahraga yang banyak diminati oleh generasi muda di Indonesia. Hal itu bisa dilihat dari banyaknya kelompok pecinta alam yang ada, baik tingkat Sekolah, Perguruan Tinggi, atau oleh Kelompok Pecinta Alam yang berdiri di luar lingkungan pendidikan. Olahraga panjat tebing telah menjadi trend yang digemari dan dijadikan olahraga tantangan bagi generasi muda. Panjat tebing adalah kegiatan yang ekstrim, selain membutuhkan kemampuan otot yang terlatih, juga dituntut keberanian untuk melakukannya.

Pada awalnya panjat tebing hanyalah olahraga petualangan yang dilakukan di tebing alam. Hingga pada tahun 2000 panjat tebing resmi dipertandingkan di Pekan

Olahraga Nasional (PON) di Surabaya sebagai olahraga mandiri. Sejak saat olahraga panjat tebing semakin dikenal masyarakat dan membuat panjat tebing semakin berkembang dari segi industri maupun keolahragannya.

Dalam olahraga panjat tebing dibagi beberapa nomor yaitu *Lead*, *Boulder*, dan *Speed world record*. Di nomor *lead* yaitu salah satu nomor yang menggunakan dinding panjat dengan ketinggian kurang lebih 15 meter dengan tingkat kesulitan yang bervariasi. Pemanjatan dilakukan dengan memasang satu persatu tali ke pengaman yang disebut Runner. Pemanjat yang mencapai poin paling tinggi adalah pemenangnya.

Berbeda dengan nomor *lead*, nomor *boulder* mempunyai gerakan yang lebih bervariasi dan membutuhkan teknik yang lebih sulit meskipun jalur *boulder* lebih pendek dengan ketinggian kurang lebih enam meter. Pada nomor ini tidak menggunakan pengaman tali melainkan menggunakan matras tebal sebagai pengaman saat pemanjatan. Pada nomor ini pemenang ditentukan dari pemanjat yang berhasil memanjat jalur sampai *top* dengan percobaan paling sedikit.

Nomor yang ketiga adalah *Speed world record*. Berbeda dengan dua nomor diatas nomor yang satu ini tidak menggunakan kesulitan jalur, melainkan pemanjat dengan waktu tercepatlah yang keluar sebagai pemenang. Pada nomor ini sangat dibutuhkan daya ledak agar pemanjat dapat mencapai *top* dengan waktu secepat mungkin. Di pemanjatan *Speed world record* jalur lebih muda jika dibandingkan dengan *lead* dan *boulder*, namun bukan berarti jalur yang hanya seperti tangga. Pada

nomor *Speed world record* juga terdapat variasi gerakan kekanan dan kekiri yang membuat pemanjat harus lincah.

Khususnya pada nomor kecepatan atau *Speed world record* para atlet dituntut untuk melakukan perlombaan dengan waktu yang sesingkat singkatnya agar keluar menjadi pemenang. Banyak faktor yang menjadi penentu seperti kemampuan fisik, mental, taktik dan strategi atlet itu sendiri. Kemampuan fisik yang diperlukan adalah seperti kecepatan, daya ledak, kekuatan, kelentukan, koordinasi, daya tahan, dan keseimbangan. Sehingga dari beberapa kemampuan tersebut harus wajib dimiliki oleh atlet panjat tebing khususnya pada nomor *Speed world record*.

Pada pembahasan diatas nomor *Speed world record* yang berhubungan dengan kecepatan, kemampuan fisik yang diperlukan dalam nomor *Speed world record* panjat tebing adalah antara lain kelentukan, meskipun ada beberapa komponen fisik lain yang mendukung. Tetapi seorang pemanjat haruslah memiliki kelentukan yang baik terutama pada bagian pinggang. Kemampuan kelentukan pinggang sangat dibutuhkan pada nomor ini. Kelentukan merupakan kemampuan sendi untuk bergerak secara leluasa. Kelentukan merupakan salah satu komponen fisik yang jarang diperhatikan, padahal kelentukan sangat penting untuk olahraga. Berbagai olahraga memerlukan berbagai tingkatan kelentukan untuk mencegah cedera dan mendorong kinerja yang optimal. Selain untuk mencegah cedera, kelentukan yang baik juga dapat mengoptimalkan kinerja dalam olahraga yang pada akhirnya dapat meningkatkan prestasi hal ini semakin membuktikan betapa pentingnya komponen kelentukan.

Pada panjat tebing nomor *Speed world record* kelentukan sangatlah berpengaruh. Dikarenakan gerakan-gerakan pada panjat tebing mengharuskan sendi-sendi untuk bekerja secara maksimal sesuai ruang gerakanya seperti pada teknik *twist lock*, *split*, dan *speed climbing*. Terlebih pada nomor *Speed world record* yang kebanyakan gerakannya adalah teknik-teknik panjat tingkat lanjut dengan tingkat kesulitan yang tinggi membuat atlet harus memaksimalkan seluruh kemampuannya.

Pada nomor *Speed world record* kelentukan dibutuhkan untuk memudahkan dalam menyelesaikan jalur dari posisi *start* sampai *top*. Hal ini membuat gerakan pada nomor *Speed world record* selain membutuhkan daya ledak juga sangat membutuhkan kelentukan. Agar gerakan yang dilakukan lebih halus, selain itu atlet yang memiliki kelentukan yang baik juga dapat lebih menghemat tenaga karena dapat mengoptimalkan penggunaan tubuhnya. Karena beberapa teknik yang ada dan sangat penting untuk dikuasai seorang atlet panjat tebing.

Dari pembahasan sebelumnya bahwa atlet panjat tebing harus memiliki kemampuan kelentukan yang baik. Namun, terdapat permasalahan pada atlet panjat tebing Pelatda DKI Jakarta pada tahun 2023 khususnya pada nomor *Speed world record*. Dimana berdasarkan tes parameter yang dibandingkan dengan norma penilaian, rata-rata atlet panjat tebing Pelatda DKI Jakarta pada tahun 2023 khususnya pada nomor *Speed world record* memiliki kemampuan daya ledak otot tungkai yang masih kurang baik. Sehingga hasil dari waktu pencapaian belum maksimal. Hal ini seharusnya menjadi bahan evaluasi oleh para tim pelatih dan pengurus untuk menyusun program latihan untuk meningkatkan kemampuan daya

ledak otot tungkai pada masing masing atlet agar kedepannya prestasi atlet akan meningkat.

Namun, berdasarkan hasil tes parameter pada atlet panjang tebing Pelatda DKI Jakarta pada tahun 2023 khususnya pada nomor *Speed world record* . Rata-rata memiliki kelentukan yang kurang baik dibandingkan dengan nilai norma. Maka, hal ini akan menjadi hambatan dalam melakukan gerakan pada teknik panjat tebing. Sehingga waktu yang ditempuh untuk mencapai *top* akan terhambat. Kemampuan kelentukan juga harus menjadi bahan evaluasi pada tim pelatih dan pengurus sehingga kedepannya dapat tersusun program untuk meningkatkan kemampuan kelentukan pada masing masing atlet sehingga keleluasaan atlet dalam bergerak khususnya dalam melakukan berbagai teknik akan menjadi lebih baik.

Berdasarkan pengamatan tersebut lah yang membuat peneliti tertarik untuk mengetahui seberapa besar hubungan kelentukan pinggang terhadap nomor *Speed world record* ini. Karena nantinya bisa menjadi bahan evaluasi untuk meningkatkan performa pemanjatan pada nomor *Speed world record* .

Sama seperti olahraga yang mengandalkan kecepatan umumnya yang membutuhkan kekuatan yang besar untuk mencapai target yang ditentukan, nomor *Speed world record* panjat tebing juga membutuhkan kekuatan yang besar dan dilakukan dengan sangat cepat untuk mencapai *top*, Sehingga pemanjat membutuhkan daya ledak yang sangat baik, Agar mempermudah saat melakukan pemanjatan dari posisi *start* sampai menuju *top*. Seperti yang kita ketahui daya ledak

adalah perpaduan antara kekuatan dan kecepatan.

Pada nomor *Speed world record* otot - otot utama yang bekerja adalah otot bagian lengan dan bagian tungkai, walaupun banyak otot di bagian tubuh lain yang ikut bekerja namun jika otot – otot bagian lengan dan tungkai tidak terlatih akan sulit untuk melakukan pemanjatan pada nomor *Speed world record* . Otot bagian lengan berfungsi untuk menarik tubuh keatas sejauh mungkin untuk kemudian menggapai poin yang dituju, sebaliknya pada otot bagian tungkai berfungsi untuk mendorong tubuh keatas sejauh mungkin. Pada dasarnya otot - otot tungkai jauh lebih besar daripada otot – otot di bagian lengan, yang membuat tungkai memiliki kekuatan yang lebih besar jika dibandingkan dengan lengan. Hal ini membuat dorongan tungkai sangatlah mempengaruhi jauh jangkauan pada saat melakukan pemanjatan pada nomor *Speed world record* . Namun tidak mengesampingkan fakta bahwa lengan juga mempengaruhi yaitu untuk menggapai poin yang dituju dan menyeimbangkan tubuh setelah menggenggam poin yang dituju.

Berdasarkan pengamatan peneliti selama berada di Pelatda Panjat Tebing DKI Jakarta, banyak pemanjat yang menganggap tidak penting kontribusi tungkai pada pemanjatan, mereka beranggapan untuk memanjat hanyalah tangan yang harus dilatih dan harus kuat. Ternyata pemikiran tersebut juga sedikit berdampak pada Pelatda Panjat Tebing DKI Jakarta, walaupun sudah menyadari besarnya kontribusi dari tungkai pada pemanjatan namun tetap saja pada praktek latihannya kurang terfokus pada tungkai. Hal ini terjadi pada saat harus melakukan pemanjatan nomor *Speed*

world record yang sangat membutuhkan daya ledak tungkai. Banyak pemanjat Platda Panjat Tebing DKI Jakarta yang kesulitan melakukan pemanjatan nomor *Speed world record* karena hanya mengandalkan tenaga tarikan lengan dibanding tenaga dorongan tungkai. Hal tersebut membuat jangkauan menjadi kurang jauh karena kurang dorongan keatas yang akhirnya membuat pemanjat tidak cepat dalam menyelesaikan pemanjatan dari start sampai *top*. Berdasarkan pengamatan tersebut lah yang membuat peneliti tertarik untuk mengetahui seberapa besar hubungan daya ledak tungkai terhadap kemampuan memanjat *speed world record* ini. Karena nantinya bisa menjadi bahan evaluasi untuk meningkatkan performa pemanjat ketika melakukan pemanjatan pada nomor *Speed world record* .

Belumnya diteliti hubungan kelentukan pinggang dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan memanjat *Speed world record* atlet Pelatda DKI Jakarta Tahun 2023 menjadi salah satu permasalahan yang harus ditemukan jawabannya. Dari permasalahan tersebut, maka peneliti melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kelentukan Pinggang Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Memanjat *Speed world record* Atlet Pelatda DKI Jakarta Tahun 2023”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil tes parameter kemampuan kelentukan tungkai *Speed world record* Atlet Pelatda DKI Jakarta Tahun 2023 masih kurang baik.

2. Belum diketahuinya hubungan kelentukan pinggang terhadap kemampuan memanjat *Speed world record* atlet Pelatda DKI Jakarta Tahun 2023.
3. Belum diketahuinya hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan memanjat *Speed world record* atlet Pelatda DKI Jakarta Tahun 2023.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi, dalam penelitian ini hanya menjelaskan sesuai variabel yang diteliti, maka pada penulisan ini hanya mencakup penelitian untuk mengetahui “Hubungan Kelentukan Pinggang Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Memanjat *Speed world record* Atlet Pelatda DKI Jakarta Tahun 2023”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pada identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah ;

1. Apakah Terdapat Hubungan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan Memanjat *Speed world record* Atlet Pelatda DKI Jakarta Tahun 2023?
2. Apakah Terdapat Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Memanjat *Speed world record* Atlet Pelatda DKI Jakarta Tahun 2023?
3. Apakah Terdapat Hubungan Kelentukan Pinggang Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Memanjat *Speed world record* Atlet Pelatda DKI Jakarta Tahun 2023?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Dengan tercapainya penelitian ini maka hasil dari penelitian diharapkan mempunyai kegunaan sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa dijadikan kajian ilmiah untuk atlet pada umumnya dan atlet panjat tebing pada khususnya.

2. Manfaat praktis

- a) Bagi pelatih, penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengetahuan tentang pentingnya kemampuan fisik kelentukan pinggang dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan memanjat *Speed world record*
- b) Bagi pengurus, pada hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan evaluasi untuk meningkatkan kualitas latihan
- c) Bagi atlet panjat tebing, hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu meningkatkan kemampuan memanjat *Speed world record*
- d) Menambah wawasan bagi mahasiswa FIK khususnya, guna meningkatkan pengetahuan tentang Hubungan Kelentukan Pinggang Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Memanjat *Speed world record*

*Memcerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*