

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Panjat tebing atau istilah asingnya dikenal dengan *rock climbing*, merupakan salah satu dari sekian banyak olahraga alam bebas dan 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 berkontur batuan tebing dengan sudut kemiringan mencapai  $45^\circ$  dan mempunyai tingkat kesulitan tertentu.

Saat ini panjat tebing merupakan salah satu olahraga ekstrim yang penuh tantangan sehingga memerlukan peralatan yang lengkap untuk melakukan pemanjatan, namun mekipun demikian saat ini panjat tebing mulai digemari oleh masyarakat dari berbagai kalangan. Hal itu bisa dilihat dari bertambah banyaknya perkumpulan olahraga panjat tebing baik di kota maupun daerah, baik tingkat sekolah, perguruan tinggi, maupun kelompok yang berdiri di luar lingkungan pendidikan, sehingga olahraga ini pun menjadi *trend* yang digemari dan dijadikan olahraga tantangan bagi para generasi muda.

Seperti yang kita ketahui, memanjat bukan hanya menggunakan tangan saja tetapi, kaki juga sangat berperan penting dalam pemanjatan. Menurut peneliti, teknik pijakan yang paling dasar adalah teknik *edging*. Teknik ini digunakan

oleh semua pemanjat baik itu pemula hingga pemanjat elit dalam setiap disiplin nomor panjat tebing.

Dengan menggunakan teknik ini akan sangat membantu dalam menambah ketinggian pemanjatan. Tetapi apabila teknik ini dilakukan dengan cara yang salah maka, akan mempersulit pemanjat untuk meraih poin yang akan dituju, menambah ketinggian pemanjatan ataupun melakukan berbagai macam gerakan seperti *traverse* dan *layback*. Oleh karena itu, sangat penting sekali untuk mempelajari dan melatih teknik dasar pijakan *edging* sampai benar.

Namun sayangnya, selama peneliti menggeluti olahraga panjat tebing masih ada beberapa pemanjat yang tidak begitu mementingkan teknik dasar ini. Terutama pada saat peneliti bergabung dengan klub olahraga panjat tebing Universitas Negeri Jakarta, ketika sedang latihan peneliti melihat masih ada beberapa atlet yang mengabaikan penggunaan teknik dasar pijakan yang merupakan bagian dominan dalam teknik memanjat yang harus dikuasai oleh para atlet. Terutama untuk teknik *edging* merupakan teknik pijakan paling dasar, para atlet tersebut memanjat dengan cara menginjak yang asal, menggunakan teknik *edging* dengan menginjak poin menggunakan bagian tengah sepatu, tidak memposisikan kaki pada poin pijakan dengan benar sehingga dapat menghambat hasil pemanjatannya. Sampai saat ini juga belum ditemukan acuan yang dipakai untuk melatih teknik dasar pijakan *edging*, sehingga kurangnya model latihan yang khusus untuk melatih teknik pijakan *edging*.

Idealnya teknik pijakan *edging* dilakukan dengan cara menempatkan ujung kaki bagian ujung, ujung bagian luar, atau ujung bagian dalam dengan tepat

pada poin pijakan. Ujung bagian dalam dapat sangat membantu dalam gerakan *traverse*, dan ujung bagian luar sangat nyaman dipakai untuk gerakan *layback*. Teknik ini dapat bekerja baik apabila dilakukan dengan sesuai.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti tertarik untuk membuat Model Latihan Teknik Pijakan *Edging* Panjat Tebing pada Atlet Klub Olahraga Panjat Tebing Universitas Negeri Jakarta.

### **B. Fokus Penelitian**

Adapun fokus penelitian ini berdasarkan pada permasalahan yang ada, agar tidak terjadi perluasan masalah. Penelitian difokuskan pada Model Latihan Teknik Pijakan *Edging* Panjat Tebing pada Atlet Klub Olahraga Panjat Tebing Universitas Negeri Jakarta.

### **C. Perumusan Masalah**

Berkaitan dengan penjelasan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Apa hasil produk dari penelitian model latihan teknik pijakan *edging* panjat tebing pada atlet klub olahraga panjat tebing Universitas Negeri Jakarta?
2. Apakah produk layak untuk diterapkan oleh para atlet dan pelatih dalam proses latihan?
3. Apakah produk efektif untuk diterapkan oleh para atlet dan pelatih dalam proses latihan?

#### D. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun kegunaan dari hasil penelitian ini dapat dirinci sebagai berikut:

1. Menambah variasi latihan panjat tebing khususnya latihan teknik pijakan *edging*
2. Dapat digunakan sebagai referensi pelatih dalam menyusun program latihan
3. Memperkaya kemampuan guru pembimbing dan pelatih ekstrakurikuler dalam melatih teknik pijakan *edging* di sekolah
4. Menambah literasi para atlet terhadap pemahaman tentang teknik pijakan *edging* panjat tebing dalam meningkatkan kemampuan memanjat

