

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan surga untuk aktivitas *outdoors* yang menantang adrenalin. Tantangan ini disebabkan karena kondisi alam Indonesia yang sangat beragam. Alam tropical yang banyak memiliki gunung-gunung berapi, laut serta kepulauan, tebing terjal hingga sungai yang curam. Pegiat yang banyak tertarik pada kegiatan olahraga ekstrim untuk para pengikutnya. Pegiat olahraga ekstrim sendiri disebut juga olahraga aksi, olahraga agro dan olahraga petualangan, yang beristilah olahraga yang memiliki tingkat bahaya yang tinggi dan memacu adrenalin (Wafiudin et al., 2019).

Olahraga ekstrim memiliki unsur pokok dan sangat berpengaruh dalam pembentukan jiwa (rohani) dan jasmani (raga atau tubuh) yang kuat. Olahragawan yang sering melakukan kegiatan olahraga akan memiliki kesehatan rohani dan jasmani yang lebih baik dibanding manusia yang jarang atau tidak pernah melakukan kegiatan olahraga (Widodo, 2018). Kegiatan olahraga banyak faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi, seperti: kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (Irawan, R. (2018).

Olahraga ini lebih mengarah pada olahraga yang lebih memiliki tantangan serta resiko bahaya yang tinggi. Berkembangnya olahraga di kalangan akademi olahraga ekstrim mendapat perhatian pada keilmuan olahraga seperti *sport science*. *Sport Science* memberikan banyak pengetahuan yang mana dapat meminimalisir resiko kecelakaan yang tinggi dengan memiliki sistem keamanan yang standar.

Dari sistem keamanan yang *standar*, Alat – alat diciptakan guna meningkatkan keamanan serta performa bagi para pelaku olahraga ekstrim. Pelaku olahraga ekstrim meningkat di seluruh kelompok usia baik perempuan maupun laki–laki.

Salah satu olahraga ekstrem yang memiliki tingkat prestasi dunia adalah panjat tebing, cabang tersebut juga merupakan cabang olahraga terukur. Panjat tebing sebagai olahraga banyak digemari di kalangan atlet muda di berbagai belahan dunia. Alam Indonesia dan tebing buatan yang semakin marak dibangun seperti climbing gym, di kampus- kampus, maupun di *venue* panjat tebing yang telah pemerintah sediakan. Prestasi dunia yang bertahan baik menjadi barometer peminat cabang olahraga panjat tebing (Panjat et al., 2014).

Pada umumnya panjat tebing dilakukan dengan sangat bebas pada tebing dengan kontur dengan kemiringan 45° , dengan berkembangnya zaman olahraga panjat tebing menggunakan dinding buatan untuk kebutuhan olahraga prestasi dengan sistem keamanan yang lebih tinggi dan terarah. Olahraga ini menggunakan seluruh komponen fisik yang ada yaitu, kekuatan kelentukan, daya tahan, kecepatan, koordinasi, daya ledak, akurasi, keseimbangan, dan kelincahan. Namun komponen fisik yang dibutuhkan berbeda beda pada setiap nomor. Olahraga panjat tebing dilakukan harus dengan peralatan dengan keamanan yang tinggi standar dan harus dengan teknik – teknik yang ada pada panjat tebing.

Berdasarkan dari *international federation of sport climbing (IFSC)*, terdapat tiga nomor disiplin yang dipertandingkan yaitu *Speed, Lead, dan boulder*. jika kita lihat dari pertandingan yang tercatat oleh *international federation of sport climbing (IFSC)* di *world championship* di Spanyol 2014 dan *sport climbing world*

cup di China 2016, Indonesia memiliki prestasi yang baik di tingkat internasional jika dibanding dengan *Lead* dan *boulder*. Hal ini membuat nomor disiplin *Lead* dan *boulder* sangat menarik untuk dikaji dan diteliti untuk perkembangan cabang olahraga panjat tebing di Indonesia karena minimnya informasi untuk nomor disiplin *lead* dan *boulder* dibanding *Speed* (Mutiara & Amrozi, 2013).

Ada 3 teknik dasar pada panjat tebing yaitu, pegangan (*grip*), posisi tubuh (*body position*), dan pijakan (*footwork*). Ketiga nomor disiplin tersebut memiliki tingkat kesulitan dan menggunakan teknik yang berbeda – beda setiap nomornya dan cara penilaiannya pun berbeda pula pada setiap nomor disiplin pada olahraga panjat tebing. Pada pemanjat *Speed* papan yang dipanjat sepanjang 15 meter dan kemiringan papan sangat tipis hanya 5⁰ saja. Sedangkan pemanjatan *Lead* dipanjat dengan papan 15 meter dengan kemiringan yang beragam dan cukup tajam serta menggunakan pengaman berupa *harness* dan tali karmantel (jim st, 2005).

Pada perlombaan *boulder* pemanjat memanjat tanpa menggunakan alat pengaman seperti *Speed* dan *Lead* hanya menggunakan sepatu dan *chalk bag* yang berisi *magnesium carbonate* dan pengaman yang dipakai berupa matras yang cukup tebal. *Bouldering* di panjat dengan papan setinggi 5 meter dengan kemiringan yang cukup besar serta memiliki hang yang tajam. Pada perlombaan *Speed* pemanjat yang lebih dulu sampai puncak akan masuk ke babak berikutnya begitu seterusnya hingga ditemukan satu pemenang. Pada perlombaan *Lead* dan *boulder*, pemanjat akan memanjat jalur yang telah dibuat oleh pembuat jalur (*route setter*). Pemanjat akan diberi waktu orientasi untuk melihat jalur dan membaca arah

jalur agar bisa melewati jalur dari bawah hingga atas dan melewati *crux* (bagian tersulit jalur) dengan teknik-teknik pada panjat tebing.

Jika kita lihat dari ketiga nomor disiplin pada panjat tebing. *Speed*, *Lead* dan *boulder* sangatlah dibutuhkan teknik *edging*. Yaitu teknik dasar kaki dalam memanjat tebing. Namun pada saat *Lead*, teknik ini sangat sering digunakan pada saat pemanjatan. Pada teknik ini membutuhkan kekuatan tungkai dan keseimbangan agar berjalan dengan baik. Otot utama pada teknik ini yaitu otot tungkai namun tidak menutup kemungkinan otot lengan juga berpengaruh sebagai pendukung keseimbangan dan arah dari *edging* tersebut. Teknik *edging* apabila digunakan dengan sangat tepat dapat membuat pemanjat berpijak pada *point* kaki yang sangat kecil dan tipis. Teknik ini juga membantu para pemanjat untuk menggunakan kaki secara dominan sehingga otot lengan dapat meminimalisir tenaga saat pemanjatan. Teknik ini dilakukan jinjit seperti penari *ballet*. Teknik ini memerlukan latihan kekuatan tungkai dan juga keseimbangan agar mendapatkan *edging* yang sangat baik.

Berdasarkan apa yang telah peneliti amati baik dengan mewawancarai langsung atlet dan menganalisis gerakan *edging* di beberapa tempat khususnya pada pelatda panjat tebing DKI Jakarta, masih banyak atlet yang hanya memanjat dengan menggunakan tangan sebagai dominan sehingga tangan lebih mudah lelah, jika kaki digunakan dengan maksimal memanjat akan lebih mudah dan ringan sehingga tangan tidak terlalu dibebani saat memanjat. Ada beberapa teknik kaki dalam memanjat yaitu *shimmering*, *hooking*, dan *edging*. Banyak sekali atlet panjat tebing atau pemanja tidak menggunakan teknik *edging* dengan baik, sedangkan

teknik *edging* merupakan teknik dasar dalam pemanjatan. Banyak atlet yang tidak menginjak *pointt* dengan ujung kaki dan ragu saat memindahkan kaki pada *point* kecil dengan teknik *edging* sehingga tangan sering menjadi lebih dominan saat memanjat. Bersumber dari apa yang dilihat pada atlet pelatda panjat tebing DKI Jakarta peneliti ingin meneliti seberapa besar hubungan kekuatan tungkai dan keseimbangan terhadap teknik *edging* pada atlet pelatda panjat tebing DKI Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Atas dasar latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas maka masalah yang diidentifikasi antara lain:

1. Gambaran cabang olahraga panjat tebing
2. Teknik-teknik pada cabang olahraga panjat tebing
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi teknik *edging*
4. Komponen fisik yang mempengaruhi teknik *edging*
5. Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap teknik *edging*
6. Ada hubungan keseimbangan terhadap teknik *edging*
7. Ada hubungan kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap teknik *edging*

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diidentifikasi, maka peneliti ini perlu dibuat pembatasan masalah agar penelitian ini tidak terlalu luas, maka pembatasan masalah ini yaitu hubungan Kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap teknik *edging* pada Pelatda Panjat Tebing DKI Jakarta.

D. Rumusan Masalah

Atas dasar latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas dapat diketahui beberapa masalah yaitu:

1. Apakah ada hubungan antara kekuatan kaki terhadap kemampuan memanjat teknik *edging*?
2. Apakah ada hubungan antara keseimbangan terhadap kemampuan memanjat teknik *edging*?
3. Apakah ada hubungan kekuatan kaki dan keseimbangan terhadap kemampuan memanjat teknik *edging*?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang akan diteliti. Penelitian ini diharapkan mempunyai kegunaan sebagai berikut:

a. Secara Teoritis

Bagi para pembaca dapat menambah pengetahuan dalam bidang panjat tebing bahwa adanya hubungan kekuatan kaki dan keseimbangan pada teknik *edging*.

b. Secara Praktis

1. Bagi pelatih agar pelatih bisa mengetahui dan memahami serta bisa menangani cara melatih para atlet dengan mengedepankan kekuatan dan keseimbangan pada teknik *edging*.
2. Bagi atlet agar atlet dapat memahami bahwa kekuatan tungkai dan keseimbangan dibutuhkan untuk mendukung teknik *edging* pada pemanjatan sehingga pemanjat tidak hanya mengandalkan tangan saja tetapi juga mengandalkan kekuatan kaki.