

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Panjat tebing merupakan olahraga yang memiliki sifat petualangan murni dan sedikit sekali memiliki peraturan yang jelas, seiring dengan berkembangnya olahraga panjat tebing dari waktu ke waktu memiliki bentuk dan standar baku dalam aktivitas pada olahraga panjat tebing yang diikuti oleh penggiat panjat tebing.

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.

Olahraga ini mulai dikenal di Indonesia sekitar tahun 1960, dan di Indonesia olahraga panjat tebing telah cukup memasyarakat dan berkembang pesat. Hal ini terbukti dengan adanya banyak agenda kegiatan ekspedisi panjat tebing maupun kompetisi panjat tebing buatan yang dilakukan oleh organisasi pencinta alam atau perkumpulan pemanjat baik tingkat daerah maupun nasional. Olahraga panjat tebing buatan telah menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan pada Pekan Olahraga Nasional (Nasugian et al 2021)

Sebagai salah satu cabang olahraga yang menuntut keterampilan teknis dan kekuatan fisik, telah menarik perhatian para peneliti dan ahli olahraga, panjat tebing bukan hanya menguji kekuatan otot, tetapi juga melibatkan aspek psikologis yang signifikan. Cabang Olahraga Panjat Tebing merupakan cabang olahraga *no body contact* atau cabang olahraga yang tidak bersentuhan langsung dengan lawan. Setelah sekian lama cabang olahraga panjat tebing semakin diminati di Indonesia terlihat dari semakin banyaknya *climbing gym* yang dibuka. Selain untuk prestasi cabang olahraga ini juga bisa ditekuni untuk rekreasi dan gaya hidup. Dalam cabang olahraga panjat tebing pada dasarnya menggunakan semua komponen fisik yang ada, yaitu: kekuatan, kelentukan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, koordinasi, akurasi, keseimbangan (Putra & S, 2020).

Komponen fisik yang lebih dibutuhkan berbeda – beda pada setiap nomor. Ada beberapa teknik dasar dalam cabang olahraga panjat tebing. Yang dibagi menjadi tiga bagian, yaitu: pegangan (*grip*), posisi badan (*body position*), dan gerak kaki (*footwork*). Dalam cabang olahraga Panjat Tebing terdapat tiga nomor yang dipertandingkan sebagai prestasi baik nasional maupun internasional, yaitu *speed*, *lead*, dan *boulder*. Berdasarkan hasil dari perlombaan *International Federation of Sport Climbing (IFSC) World Championship 2014* di Spanyol dan *IFSC Sport Climbing World Cup* tahun 2016 di China, Indonesia memiliki prestasi yang lebih baik pada nomor *speed* di kancah internasional jika dibandingkan dengan dua nomor lainnya yaitu *lead* dan *boulder*. Hal ini membuat nomor *lead* dan *boulder* menjadi sangat menarik untuk dikaji dan diteliti guna perkembangan cabang olahraga di Indonesia.

Karena masih minimnya informasi untuk nomor *lead* dan *boulder* jika dibandingkan dengan nomor *speed* (Aliyah & Negeri, 2024).

Jika melihat dari jalur pemanjatan yang mulai berkembang, banyak sekali jalur yang menggunakan teknik *dyno* sehingga pemanjat mulai melakukan pemanjatan dengan teknik dinamis dibanding teknik statis. Banyak sekali jalur – jalur yang menggunakan teknik lompat atau teknik *dyno*. Teknik ini menggunakan tenaga yang sangat besar karena pemanjat diharuskan melakukan perpindahan dengan loncatan ke poin yang jauh melebihi jangkauan tangan atau dalam panjat tebing disebut *dead point*. Untuk melakukan teknik tersebut pada saat melakukan loncatan kedua tangan dan kedua kaki harus melepas poin secara bersamaan dan membawa tubuh ke atas secara cepat. Pada teknik *dyno* ini memiliki ciri khas yaitu akan ada posisi badan melayang di udara tanpa pegangan dan pijakan, dan kondisi melayang tersebut terjadi dengan sangat cepat.

Teknik *dyno* ini membutuhkan kekuatan yang besar untuk dapat membawa tubuh sejauh mungkin ke atas dan dilakukan dengan sangat cepat membuat pemanjat sangat membutuhkan daya ledak yang baik. agar mendapatkan hasil yang maksimal dalam penggunaan teknik *dyno*. Seperti yang diketahui daya ledak adalah perpaduan antara kekuatan dan kecepatan.

Pada teknik *dyno* ini 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 teknik *dyno* ini. Otot bagian lengan berfungsi untuk menarik

ke atas sejauh mungkin untuk kemudian menggapai poin yang dituju, sebaliknya pada otot bagian tungkai berfungsi untuk mendorong tubuh ke atas 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 teknik *dyno*. Namun tidak mengesampingkan fakta bahwa lengan juga mempengaruhi yaitu untuk menggapai poin yang dituju dan menyeimbangkan tubuh setelah menggenggam poin yang dituju. Koordinasi mata dan tangan juga mempengaruhi saat menggapai poin yang dituju agar lebih tepat pada saat melakukan teknik *dyno* (Phillips & Jensen, 2018).

Berdasarkan pengamatan peneliti selama mengobservasi atlet di Jakarta Utara banyak pemanjat yang menganggap tidak terlalu penting kontribusi tungkai pada pemanjatan, mereka beranggapan untuk memanjat hanyalah tangan yang harus dilatih dan harus kuat, koordinasi mata dan tangan juga tidak dilatih sehingga tangan hanya kuat tetapi tidak memiliki ketepatan saat memegang atau meraih poin. Ternyata pemikiran tersebut juga sedikit berdampak pada atlet di Jakarta Utara, 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 teknik *dyno* yang sangat membutuhkan daya ledak tungkai. Banyak pemanjat atlet di Jakarta Utara yang kesulitan melakukan teknik *dyno* karena hanya mengandalkan tenaga tarikan lengan dibanding tenaga dorongan tungkai. Hal tersebut membuat jangkauan menjadi kurang jauh karena kurang dorongan ke atas yang akhirnya membuat pemanjat gagal menggapai poin

yang dituju yang terletak sangat jauh. Berdasarkan pengamatan tersebut lah yang membuat peneliti tertarik untuk mengetahui seberapa besar hubungan daya ledak tungkai dengan teknik *dyno* ini. Karena nantinya bisa menjadi bahan evaluasi untuk meningkatkan performa pemanjat ketika melakukan teknik *dyno*.

Berdasarkan pengamatan pada atlet Jakarta Utara masih banyak atlet yang tidak menggunakan teknik *dyno* dengan baik, banyak atlet yang mengandalkan tenaga tarikan lengan dibanding koordinasi mata dan tangan serta *power* otot tungkai sehingga awalan teknik *dyno* saat melompat tidak maksimal dan koordinasi mata saat melihat jalur *dyno* tidak dilakukan dengan baik, serta koordinasi tangan saat menggapai poin target tidak dapat digapai dengan harmonis dan tepat sehingga saat melakukan *dyno* kaki dan tangan yang kuat tidak berhasil melakukan teknik *dyno* karna koordinasi yang kurang. Bersumber dari apa yang peneliti amati pada atlet Jakarta Utara, peneliti ingin meneliti seberapa besar hubungan koordinasi dan *power* otot tungkai dengan kemampuan memanjat teknik *dyno* pada atlet panjat tebing Jakarta Utara.

B. Identifikasi Masalah

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

- a. Gambaran cabang olahraga panjat tebing
- b. Teknik-teknik pada cabang olahraga panjat tebing
- c. Faktor-faktor yang mempengaruhi teknik *dyno*
- d. Komponen fisik yang mempengaruhi teknik *dyno*

- e. Ada hubungan antara koordinasi dengan teknik *dyno*
- f. Ada hubungan antara *power* tungkai dengan teknik *dyno*
- g. Ada hubungan koordinasi dan *power* tungkai dengan teknik *dyno*

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 koordinasi dan *power* tungkai dengan kemampuan memanjat teknik *dyno* pada atlet panjat tebing Jakarta Utara.

D. Rumusan Masalah

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

- a. Apakah ada hubungan antara koordinasi mata dan tangan dengan kemampuan memanjat teknik *dyno*?
- b. Apakah ada hubungan antara *power* tungkai dengan kemampuan memanjat teknik *dyno*?
- c. Apakah ada hubungan koordinasi dan *power* tungkai dengan kemampuan memanjat teknik *dyno*?

E. Kegunaan 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 koordinasi dan *power* tungkai pada teknik *dyno*.

b. Secara Praktis

- i. Dapat mengetahui seberapa besar hubungan koordinasi dan *power* tungkai dengan kemampuan memanjat teknik *dyno* pada atlet panjat tebing Jakarta Utara.
- ii. Hasil penelitian ini nantinya bisa menjadi referensi pelatih panjat tebing termasuk peneliti sendiri saat membina atlet khususnya dalam teknik *dyno*.

