

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olimpiade Paris Tahun 2024 merupakan ajang bersejarah bagi negara Indonesia, setelah berhasilnya Veddriq Leonardo meraih medali emas pada cabang olahraga panjat tebing nomor pertandingan *speed*. Medali emas ini merupakan medali emas pertama untuk Indonesia pada ajang Olimpiade Paris Tahun 2024. Veddriq berhasil menjadi juara setelah mengalahkan atlet asal China yaitu Wu Peng dengan catatan waktu 4,77 detik sedangkan Veddriq berhasil meraih waktu 4,75 detik. Catatan waktu ini menjadi *personal best time* Veddriq Leonardo sepanjang karir pertandingan yang pernah diikuti.

Panjat Tebing Indonesia menjadi andalan setelah berhasilnya mencatat sejarah pada ajang bergengsi Olimpiade Paris 2024. Dikutip dari situs resmi KEMENPORA pada sesi wawancara, disampaikan oleh pelatih tim nasional panjat tebing Indonesia yaitu Hendra Basir bahwa “Proses dalam meraih medali emas pada Olimpiade Paris ini tidak semudah membalikkan telapak tangan melainkan memerlukan proses yang sangat panjang dan fokus yang kuat”.

Olahraga panjat tebing atau sering kali disebut *rock climbing* merupakan olahraga yang dilakukan di alam bebas dan merupakan salah satu bagian dari kegiatan mendaki gunung. Namun seiring berkembangnya zaman

olahraga panjat tebing kemudian berkembang tidak hanya sebagai kegiatan olahraga di alam, namun menjadi salah satu olahraga yang diperlombakan dalam ajang kompetisi nasional hingga tingkat internasional. Panjat tebing juga termasuk olahraga kategori *extream*, dalam kegiatan panjat tebing memiliki karakteristik gerakan yang rumit seperti bermacam-macam bentuk pegangan jari terhadap media *point* pada dinding panjat.

Panjat tebing *modern* kini sering disebut *sport climbing* terdiri dari tiga kategori nomor yang dipertandingkan yaitu nomor kecepatan (*Speed*), kesulitan (*Lead*), dan jalur pendek (*Boulder*). Panjat tebing merupakan olahraga yang memiliki tingkat kesulitan cukup tinggi, oleh karena itu seorang atlet panjat tebing harus memiliki fisik yang kuat, kelenturan tubuh yang baik, serta kemampuan teknik yang benar. Kemudian kekuatan lengan hingga jari menjadi bagian paling dominan yang bekerja dalam olahraga panjat tebing ini. Selain itu *body position* juga merupakan teknik penting yang harus dikuasai oleh atlet panjat tebing. Setiap nomor pertandingan panjat tebing tentunya memiliki spesifik karakteristik yang berbeda pula, misalnya kategori speed dalam pertandingan setidaknya akan melakukan pemanjatan sebanyak 8 kali mulai dari sesi latihan hingga ke babak final dengan durasi dalam satu kali pemanjatan di wall hanya sekitar 5-10 detik. Berbeda dengan nomor *lead* atau *boulder*, pada nomor *lead* memiliki durasi dalam satu kali pemanjatan yaitu 6 menit. Hal ini menjadi salah satu perhatian penting bagi seorang atlet atau pelatih dalam membentuk persiapan fisik yang kuat dengan kemampuan teknik yang benar dalam proses latihan.

Dijelaskan dalam buku *Sport Recovery* Junaidi (2021) bahwa proses latihan merupakan serangkaian rangsangan buatan yang diberikan pada tubuh untuk memperoleh adaptasi struktural dan fungsional. Menurut sumber praktik olahraga Indonesia (2023), peningkatan kondisi fisik memerlukan latihan sistematis, berkesinambungan, dan bertahap setiap tahun dilakukan secara konsisten dengan beban yang terus meningkat (*progresif*). Dalam setiap proses latihan peningkatan kapasitas fisik merupakan latihan bersifat intensif yang dapat memicu kelelahan. Ketika atlet diberikan beban latihan yang melebihi batas fisiologi mereka maka terjadi penurunan adaptasi terhadap latihan kemudian akan terjadi akumulasi kelelahan yang semakin hari semakin besar (Junaidi,2021).

Menurut Junaidi (2021) kelelahan merupakan keadaan yang dihasilkan oleh faktor fisiologis dan psikologis yang mengarah kepada pengurangan kinerja performa atau pengurangan kinerja mental. Kelelahan fisik dapat memiliki efek terhadap kondisi fisik, salah satunya adalah berpengaruh terhadap fleksibilitas. Dikutip dari *American College of Sport Medicine* (2021), menjelaskan bahwa fleksibilitas adalah salah satu dari lima komponen utama kebugaran jasmani, yang memiliki fungsi utama adalah memungkinkan gerakan fungsional sendi, mencegah nyeri otot, dan memperbaiki postur tubuh. Menurut Behm (2016) kelelahan fisik menurunkan kapasitas fleksibilitas seseorang melalui penurunan elastisitas otot, penurunan toleransi peregangan, dan gangguan *neuromuscular*. Fleksibilitas yang kurang baik dapat menyebabkan peningkatan resiko cedera,

ketidakseimbangan kerja otot, penurunan rentan gerak atau *range of motion* (ROM), serta dapat menyebabkan otot kaku yang menimbulkan rasa nyeri.

Menurut Sjöman dkk (2023) sebagian besar cedera panjat tebing adalah akibat penggunaan berlebihan (*overuse*) terjadi pada ekstremitas atas, sedangkan cedera ekstremitas bawah lebih sering dikaitkan dengan jatuh. Selain itu faktor adanya risiko cedera akibat penggunaan berlebihan tampaknya lebih terkait dengan manajemen beban dan program pelatihan yang tepat, terutama yang berkaitan dengan ekstremitas atas.

Oleh karena itu perlu dilakukan penanganan terhadap kekakuan yang dapat mengganggu fleksibilitas otot yang menyebabkan nyeri dan membuat performa atlet turun. Salah satu metode yang dapat dilakukan untuk mengatasi kekakuan otot adalah melalui latihan *mobility* untuk peningkatan *range of motion* (ROM). Latihan *mobility* adalah program gerakan aktif yang meningkatkan ROM fungsional sendi, menggabungkan fleksibilitas, kekuatan, stabilitas, dan koordinasi neuromuskular. Selain itu menurut Mussardo (2019) latihan ROM adalah gerakan persendian untuk mempertahankan atau meningkatkan kemampuan gerak sendi normal dan lengkap, yang juga bermanfaat meningkatkan kekuatan otot, fungsi fisiologis, dan mobilisasi pasien.

Berdasarkan hasil observasi menggunakan data angket peneliti pada Februari 2025 ditemukan keluhan kekakuan otot, keterbatasan gerak bahu, hingga rasa nyeri pada bahu pada atlet tim nasional panjat tebing Indonesia.

Peneliti ingin memecahkan masalah tersebut melalui metode latihan fleksibilitas dalam peningkatan *range of motion* (ROM) dengan pemberian *stick mobility exercise*. Dengan demikian, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas *stick mobility exercise* terhadap peningkatan *range of motion* (ROM) bahu pada atlet tim nasional panjat tebing Indonesia.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah diuraikan dapat diidentifikasi beberapa masalah, sebagai berikut :

1. Latihan terus menerus (*overuse*) menyebabkan kelelahan otot yang dapat menimbulkan kekakuan otot atau keterbatasan gerak.
2. Terdapat keluhan kekakuan otot hingga nyeri pada bahu atlet tim nasional panjat tebing Indonesia.
3. Belum diketahui efektivitas *stick mobility exercise* untuk meningkatkan *range of motion* (ROM) bahu pada atlet tim nasional panjat tebing Indonesia.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang sudah diuraikan sebelumnya. Penelitian ini memberikan pembatasan agar mencapai sasaran dan sesuai dengan yang diharapkan yaitu untuk mengetahui efektivitas *stick mobility exercise* terhadap peningkatan *range of motion* (ROM) bahu atlet tim nasional panjat tebing Indonesia.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang sudah diuraikan sebelumnya, maka dalam permasalahan peneliti ini dapat dirumuskan yaitu ;

Apakah *stick mobility exercise* efektif dan seberapa besar efektivitas dalam peningkatan *range of motion* (ROM) bahu pada atlet tim nasional panjat tebing Indonesia?

E. Kegunaan Penelitian

Adapun tujuan dari hasil penelitian ini diharapkan mempunyai kegunaan sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat sebagai sumber referensi dan sebagai informasi ilmiah pembelajaran dalam kegiatan yang berhubungan dengan tentang efektivitas *stick mobility exercise* terhadap peningkatan *range of motion* (ROM) bahu pada atlet panjat tebing.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu strategi atau solusi dalam mengatasi kekakuan bahu akibat kelelahan otot pada atlet panjat tebing. Manfaat lainnya adalah membantu para *sport therapy* dalam memberikan perlakuan peningkatan *range of motion* (ROM) kepada atlet yang mengalami keterbatasan *range of motion* (ROM) melalui *stick mobility exercise*.