

BAB II

KERANGKA TEORETIS DAN KERANGKA BERPIKIR

A. Kerangka Teoretis

1. Hakekat Motivasi

Motivasi adalah sesuatu yang dapat dilihat dari tingkah laku dan dipengaruhi. Pengaruh itu dapat berupa perbuatan atau tindakan dan tidak terjadi begitu saja, tetapi ada faktor yang mendorongnya. Faktor inilah yang disebut motif, yang merupakan akar kata dari motivasi.

Menurut Nasution, motif yang dimaksud “segala daya yang mendorong untuk melakukan sesuatu”.¹ Sedangkan menurut M. Alisuf Sabri, “dorongan atau kekuatan dalam diri seseorang untuk bertindak laku atau berbuat sesuatu untuk mencapai suatu tujuan tertentu”.²

Besar kecilnya motif seseorang untuk berbuat sesuatu ditentukan oleh dua faktor yang mempengaruhinya yaitu faktor dari dalam dan faktor dari luar dirinya sendiri. Jadi motif dapat diartikan sebagai sesuatu kekuatan dalam diri manusia yang menyebabkan manusia itu bertindak dan berbuat. Motif juga dapat diartikan sebagai kebutuhan dan keinginan yang dijadikan sebagai

¹ S. Nasution , Azas-azas mengajar, (Bandung : Jemmars, 1986), h. 76

² M. Alisuf Sabri, Pengantar Psikologi Umum dan Perkembangan, (Jakarta : Pedoman ilmu jaya, 1993), h. 128

alasan seseorang untuk berbuat sesuatu. Oleh karena itu kualitas tindakan seseorang untuk berbuat tergantung dari besar kecilnya motivasi.

Motivasi didalam dunia olahraga merupakan suatu faktor yang mempengaruhi prestasi seorang atlet dalam suatu cabang olahraga. Hal inilah yang telah peneliti ungkapkan pada bab sebelumnya. Dengan motivasi yang besar atau tinggi seseorang atlet dapat berbuat lebih baik lagi pada prestasinya seperti yang dikemukakan oleh Singgih Gunarsa dan kawan-kawan sebagai berikut: “dalam pendidikan jasmani dan olahraga, tidak banyak atlet yang dapat menang atau menunjukkan prestasi yang optimal tanpa motivasi”.³ Selanjutnya apakah pengertian motivasi itu sendiri? menurut Rukmiat mengemukakan motivasi sebagai berikut :

Motivasi adalah daya penggerak atau pendorong yang akan menimbulkan keinginan berkehendak untuk perbuatan dengan hasil yang baik. “Motivasi adalah pendorong alasan, kemauan yaitu suatu tenaga dari dalam diri atau dorongan keaktifan biasanya bertuju pada tujuan tertentu”.⁴

Pengertian motivasi banyak dikemukakan oleh para ahli psikologi maupun pendidikan seperti Singgih D Gunarsa menyatakan :

Motivasi adalah kesatuan keinginan dan tujuan yang menjadi pendorong untuk bertindak laku. Berelson dan Steiner, Motivasi adalah kekuatan dari dalam yang mengerakan dan mengarahkan atau membawa tingkah laku seseorang. Motivasi mengarahkan dan menginterpretasikan tingkah laku seseorang. Ia juga mendefinisikan

³ Singgih D Gunarsa, dan kawan-kawan, Psikologi Olahraga, (Jakarta : BPK gunung mulia, 1989), h. 91

⁴ Rukmiat, Psikologi Suatu Pengantar Ilmu Jiwa, (Bandung : Jemmars, 1976), h. 38

motivasi sebagai kecenderungan yang mengarah dan memilih tingkah laku yang terkendali sesuai kondisi, dan kecenderungan mempertahankan sampai tujuan tercapai. Mendefinisikan motivasi sebagai dorongan dari dalam terhadap aktifitas yang bertujuan.⁵

Sedangkan Saparinah S dan Sumarno Marskam menyatakan bahwa:

“Motivasi adalah seluruh proses dari adanya kebutuhan yang menimbulkan dorongan untuk dilakukannya diperlukan instrumental, untuk memenuhi kebutuhan itu, yakni tercapainya tujuan”.⁶

Dari penjelasan di atas menunjukan bahwa motif merupakan sumber kekuatan pendorong yang tidak akan pernah lepas dari kehidupan manusia dalam bertindak laku. Dengan kata lain dimana terdapat motif disitu pula manusia akan terdorong untuk berbuat, bertindak dan bertindak laku untuk memenuhi tuntutan atau tujuan yang dikehendaki.

Seseorang yang melakukan kegiatan dan aktifitas sudah barang tentu merupakan proses terjadinya dorongan-dorongan untuk memenuhi kebutuhan atau tujuan yang dicapai, misalnya mengikuti kegiatan olahraga atau perkumpulan olahraga karena adanya dorongan untuk berprestasi, kesehatan dan kepuasan atau tujuan lainnya. Didalam tercapainya tidak berdiri sendiri, artinya yang mendorong untuk mencapai suatu kebutuhan.

Hebert Petri memberikan teori tentang motivasi yang diterjemahkan oleh Agus Dharma sebagai berikut: “motivasi adalah suatu konsep yang kita

⁵ Singgih D Gunarsa, Op. Cit, h. 114

⁶ Saparinah S, Psikologi Olahraga, (Jakarta : Pusat kesegaran Jasmani dan Rekreasi, Dep P dan K, 1982), h. 11

gunakan jika menguraikan kekuatan-kekuatan yang ada dalam individu yang melalui dan mengarahkan tingkah laku”.⁷

Setiap motivasi bertalian erat dengan tujuan (Nasution:1995), Motivasi memiliki tiga fungsi, yakni:

- a) Mendorong manusia untuk berbuat, jadi sebagai penggerak atau motor yang melepaskan energi.
- b) Menentukan arah perbuatan, yakni kearah tujuan yang hendak dicapai.
- c) Menyeleksi perbuatan, yakni menentukan perbuatan-perbuatan apa yang harus dijalankan yang serasi guna mencapai tujuan itu. Seseorang yang bertekad menang dalam pertandingan, tak akan menghabiskan waktunya bermain-main, karena tidak serasi dengan tujuannya.⁸

Berdasarkan jenis atau tipenya, motivasi dapat dibedakan menjadi dua jenis yaitu: motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Hal ini dikemukakan oleh Sumardi Surya Brata sebagai berikut:

1. Motivasi intrinsik, yaitu motif-motif yang fungsinya tidak perlu dirangsang dari luar. Memang dalam individu sendiri telah ada dorongan itu, misalnya orang gemar membaca yang tidak usah ada yang mendorongnya telah mencari sendiri buku-buku untuk dibaca.

⁷ Hebert Petri dalam Agus Dharma, Organisasi perilaku Struktur Proses, (Jakarta : Erlangga, 1989), h. 94

⁸ S. Nasution Azas-azas Mengajar, (Jakarta : Bumi Aksara, 1995), h. 76

2. Motivasi ekstrinsik, yaitu motif-motif yang berfungsi karena ada perangsang dari luar. Misalnya orang belajar giat karena diberi tahu sebulan lagi ada ujian.⁹

Definisi yang dikemukakan di atas tentang motivasi intrinsik pada dasarnya adalah dorongan atau keinginan dalam diri individu untuk melakukan aktivitas untuk tujuan yang ingin dicapainya tanpa ada faktor-faktor dari luar yang mempengaruhi tujuannya, motivasi intrinsik lebih kedalam bawaan hati atlet dalam melakukan aktivitas untuk mendapatkan prestasi. Sedangkan motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang berdasarkan faktor dari luar, motivasi atlet dikarenakan adanya kepuasan berupa angka, hadiah dan bentuk materi lainnya jadi motivasi atlet terpacu karena faktor dari luar. Dari kedua motivasi tersebut motivasi intrinsik dan ekstrinsik sama-sama mempunyai kelebihan dan kekurangan dan kedua motivasi tersebut sangat berpengaruh dalam diri atlet.

Masing-masing individu dalam melalui mengarahkan perilaku berbeda-beda. Dimana individu yang lain mempunyai perilaku yang lebih semangat adalah hasil tingkat motivasi yang lebih kuat.

Selanjutnya para ahli psikologi setuju bahwa tingkah laku manusia termotivasi karena adanya suatu kebutuhan dan tingkah laku tersebut mengarah pada pencapaian tujuan yang dapat memenuhi atau memuaskan

⁹ Sumardi Surya Brata, Psikologi Pendidikan, (Jakarta : CV Rajawali, 1989), h. 72

kebutuhan itu. Kadar kebutuhan yang melekat pada seseorang akan menentukan kuatnya dorongan yang timbul dalam aktivitas olahraga.

Motivasi olahraga secara umum antara lain :

1. Untuk dapat bersenang-senang dan mendapat kegembiraan
2. Untuk melepas ketegangan psikis
3. Untuk mendapat pengalaman estetika
4. Untuk dapat berhubungan dengan orang lain (mencari teman)
5. Untuk kepentingan kebanggaan kelompok
6. Untuk memelihara kesehatan badan
7. Untuk keperluan kebutuhan praktis sesuai pekerjaannya (bela diri, menembak, dan lain-lain).¹⁰

Demikian motivasi atau dorongan-dorongan yang membuat seseorang ingin berolahraga dan setiap manusia memiliki dorongan atau motivasi yang berbeda sesuai dengan kemampuan, jenis kelamin dan kebutuhannya masing-masing.

Seorang pembina atau pelatih olahraga dalam memberikan latihan atau cabang olahraga dalam program olahraga dan porsi yang baik tentunya menginginkan prestasi atletnya meningkat dengan optimal dan terarah. Demikian halnya dengan atlet panjat tebing dalam mengikuti latihan kecepatan memanjat tebing buatan yang tergabung dalam klub Panjat Tebing Universitas Negeri Jakarta jika mereka tidak mempunyai kemauan atau motivasi untuk melaksanakan latihan yang terprogram, maka hasilnya sudah barang tentu tidak memuaskan.

¹⁰ Sudibyo Setyobroto, Psikologi Kepelatihan, (Jakarta : CV Jaya Sakti, 1993), h. 64

Motivasi merupakan pendorong agar seseorang itu melakukan sesuatu kegiatan untuk mencapai tujuan. Dorongan ini yang menyebabkan seseorang itu berperilaku, yang memelihara kegiatan, dan menetapkan arah yang harus ditempuh oleh seseorang untuk mencapai tujuan.

Michael Passer dalam (Sudibyo Setyobroto), seorang psikolog olahraga dikalangan pemuda atas hasil penelitiannya menunjukkan ada enam katagori motivasi seseorang berpartisipasi dalam program-program olahraga, yaitu:

1. Untuk mengembangkan keterampilan dan kemampuan
2. Untuk berhubungan dan mencari teman
3. Untuk mencapai sukses dan mendapat pengakuan
4. Untuk latihan dan menjadi sehat dan bugar
5. Untuk menyalurkan energi
6. Untuk mendapatkan pengalaman penuh tantangan dan mengembirakan.¹¹

Katagori motif-motif berpartisipasi dalam olahraga ini bahwa terdapat kecenderungan perbedaan dari atlet yang satu dengan atlet yang lainnya, motivasi tersebut dapat saja berkembang lebih lanjut sehingga atlet yang mula-mula tidak ada hasrat untuk bertanding akhirnya meningkat motivasinya untuk berprestasi dan mengikuti pertandingan-pertandingan.

¹¹ Ibid. h. 64

2. Hakekat Atlet

Atlet adalah orang yang bersungguh-sungguh gemar berolahraga (terutama mengenai kekuatan badan, ketangkasan dan kecepatan seperti berlari, berenang melompat, melempar dan lain-lain).¹²

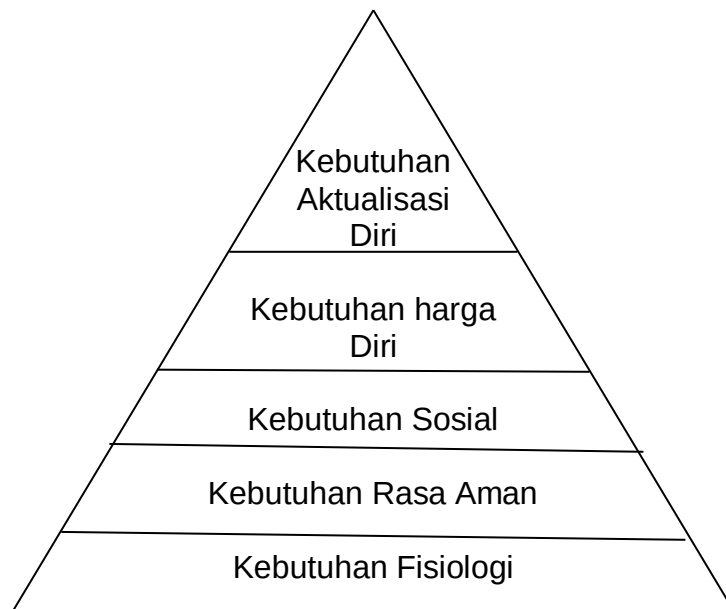
Atlet sering pula dieja atlet; dari bahasa Yunani: *athlos* yang berarti “kontes” adalah orang yang ikut serta dalam suatu kompetisi olahraga kompetitif.¹³

Seorang atlet adalah individu yang memiliki keunikan tersendiri dan karakter yang berbeda-beda. Ia memiliki bakat, pola perilaku dan kepribadian tersendiri serta latar belakang kehidupan yang mempengaruhi secara spesifik pada dirinya. Dalam olahraga, seorang atlet akan lebih sering membandingkan prestasi orang lain. Untuk dapat maju atau meningkat maka modal utama bagi seorang atlet harus memiliki keinginan atau motif berprestasi. Hal ini akan mendorong atlet untuk selalu berusaha memecah rekor dan berusaha mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Setiap atlet pasti ingin sukses dalam hidup. Menjadi atlet yang berhasil bukan yang gagal. Karena kesuksesan berarti keberhasilan mencapai apa yang diinginkan.

¹² Poerwadarminta W.J.S, Kamus Umum bahasa Indonesia, (Bandung : Jemamars 1992),h. 80

¹³ <http://www.id.wikipedia.org/wiki/atlet>, (Diakses tanggal 21-Januari-2010)

Macam-macam kebutuhan dasar manusia yang dirumuskan oleh Abraham Maslow dalam (Singgih D Gunarsa) ada lima tingkatan, seperti yang diungkapkan sebagai berikut :



Sumber : Singgih D Gunarsa dan Kawan-kawan, Psikologi Olahraga, (Jakarta BPK Gunung Mulia, 1989)

Keterangan :

- a. Kebutuhan Fisiologi
Manifestasi kebutuhan ini nampak pada kebutuhan perilaku seperti, makan, minum, istirahat, seks.
- b. Kebutuhan rasa aman
Manifestasi kebutuhan ini nampak pada kebutuhan keamanan, kestabilan hidup, perlindungan, tata tertib bebas dari rasa takut dan gelisah.
- c. Kebutuhan Sosial
Manifestasi kebutuhan ini nampak pada perasaan diterima oleh orang lain, kebutuhan mencapai sesuatu serta berpartisipasi.
- d. Kebutuhan akan penghargaan atau harga diri

Kebutuhan ini antara lain kebutuhan akan *pretise*, kebutuhan untuk berhasil, kebutuhan untuk dihormati, manifestasinya didalam olahraga ialah makin tinggi pula perasaan untuk diperhatikan dan dihargai.

e. Kebutuhan Aktualisasi diri

Manifestasi ini nampak pada keinginan untuk mengembangkan kapasitas fisik, mental melalui latihan dan pendidikan.¹⁴

Berdasarkan uraian di atas atlet adalah orang yang benar-benar mempunyai tujuan untuk kesuksesan dalam dirinya dan sangat dipengaruhi oleh motivasi, tanpa motivasi yang tinggi dalam mengikuti latihan kecepatan memanjat tebing atlet tidak akan mendapatkan prestasi yang baik.

3. Hakekat Panjat Tebing

Dalam sejarah, manusia selalu berusaha mengalahkan alam untuk *survive*. Begitu juga dengan panjat tebing, yang lahir dari usaha manusia untuk bertahan hidup di alam bebas. Panjat tebing tersebut merupakan bagian dari *mountaineering* (pendakian gunung), yaitu *climbing* yang dapat diartikan sebagai pendakian tebing-tebing batu atau dinding karang yang membutuhkan peralatan, teknik, dan metode-metode tertentu. Sebagai bagian dari *mountaineering* atau mendaki gunung, panjat tebing tidak dapat dipisahkan sejarahnya dari perjalanan panjat dan mendaki gunung.

Kegiatan mendaki gunung ini mulai dilakukan manusia sejak berabad-abad yang lalu. Dimulai sejak manusia harus melintasi bukit-bukit atau pegunungan baik melakukan peperangan atau pun ketika melakukan tuntutan

¹⁴ Abraham Maslow dalam (Singgih D Gunarsa), Op. Cit, h. h. 96-97

hidupnya. Sejarah yang dapat diketahui dari hal ini adalah perjalanan Panglima Kerajaan Carthage, Hanibal, yang dilakukan di pegunungan Alpen ditahun 500 SM. Juga petualangan yang dilakukan Jenghis Khan yang melintasi pegunungan Karakoran dan Kaukasus untuk menaklukan Asia Tengah. Atau pendakian Mount Argulle oleh tentara Perancis pada tahun 1442. Dalam sejarah yang lebih maju, pendakian yang gemilang pertama kalinya dilakukan pada tahun 1786, ketika Dr. Paccard berhasil mencapai puncak *Mount Blanc* (4087 m).

Dalam babak selanjutnya, puncak-puncak Alpen mulai dijajaki para penggemar olahraga alam bebas ini. Dan, memang puncak-puncak pegunungan Alpen hanya bisa dipuncaki dengan mempergunakan teknik-teknik memanjat tebing. Semakin populer ketika Sir Alfred Willis pada tahun 1854 berhasil mencapai puncak *Watterhorn* (di Swiss, 3708 m). Pendakian ini menjadi batu loncatan terbentuknya perkumpulan pendaki gunung tertua di dunia, *British Alpine Club* pada tahun 1857.

Sejak babak baru itu para pendaki semakin sering melakukan pendakian menuju puncak-puncak gunung yang lebih tinggi dan mempunyai tingkat tantangan yang lebih tinggi pula. Edmund Hillary dan Tenzing Norgay dalam suatu ekspedisi. Ekspedisi yang dipimpin oleh John Hunt pada tahun 1953 tersebut berhasil memuncaki *Everest*, sebuah puncak yang menjadi impian para pendaki di dunia. Rangkaian-rangkaian ini merupakan titik temu bahwa panjat tebing merupakan bagian dari kegiatan mendaki gunung.

Karena kegiatan memanjat tebing merupakan penunjang kegiatan mendaki gunung.

Adanya perkembangan dan teknologi perlengkapan pemanjatan sangat mempengaruhi kualitas pemanjat, yang pada saat itu dianggap sebatas olah raga petualangan. Jalur pemanjatan yang pada awalnya sulit untuk dilewati kemudian dapat diatasi oleh para pemanjat atau *climber*. Karena pengaruh cuaca dan lokasi tebing batuan yang kurang menguntungkan pemanjat untuk berlatih, maka timbulah keinginan untuk membuat dinding panjat yang dapat digunakan sebagai sarana berlatih dan berkompetisi. Don Robinson adalah seorang pelopor pembuat dinding panjat buatan yang pertama dengan nama *Ackhertrust* pada tahun 1970 di Leeds University. Setelah dinding panjat buatan dikenal diberbagai Negara, maka menimbulkan suasana kompetisi diantara para pemanjat.

Pada tahun 1987, di Seattle Amerika dinding panjat tebing buatan dibuat di dalam ruangan atau *Indoor Climbing Gym*. Kemudian Amerika mengadakan *Internasional Climbing Championship* yang pertama di Snowbird Utah tahun 1988, pada tahun 1989 sebagian negara-negara Eropa seperti Perancis, Spanyol, USSR mengadakan sirkuit *World Cup* atau kejuaraan dunia panjat tebing buatan.

Panjat tebing masuk ke Indonesia seiring dengan berkembangnya teknik mendaki. Harry Suliztiarto, seorang mahasiswa Seni Rupa ITB,

memperkenalkan panjat tebing pada tahun 1976. Tepatnya ketika memanjat tebing-tebing alam Citatah. Peristiwa ini kemudian menjadi tonggak sejarah berdirinya organisasi kegiatan alam bebas yang mengkhususkan pada kegiatan memanjat, dengan nama *Skygers Amateur Rock Climbing Group*.

Pada tahun 1980 kegiatan panjat tebing mulai memasuki babak baru, kegiatan ini bukan lagi bersifat petualangan tetapi telah menjadi olahraga prestasi. Perkembangan ini dimulai ketika diadakannya lomba panjat tebing alam di tebing pantai Jimbaran Bali pada tahun 1987. Di tahun 1988 diperkenalkan dinding panjat tebing buatan (*wall climbing*) yang langsung diperkenalkan oleh empat pemanjat dari Perancis. Sekaligus membentuk wadah sebagai tempat menyalurkan aspirasi dan hobi serta memanajemen kegiatan panjat tebing agar berjalan dengan baik dengan nama Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI). Pada tahun 1990, untuk pertama kalinya diadakan lomba panjat dinding buatan dengan tinggi papan lima belas meter yang menjadi awal sejarah dimulainya lomba panjat tebing buatan di Indonesia sampai saat ini.

Perlengkapan dan peralatan yang digunakan dalam panjat tebing yaitu: *harness*, tali *kernmantle*, *runner*, *hanger*, *sling*, *webbing*, *Descender*, *carabiner non locking*, *carabiner locking*, sepatu panjat, *chalk bag*, *anchor*, alat yang disebutkan di atas adalah alat yang sering digunakan dalam kegiatan panjat tebing buatan dan ini hanya sebagian dari perlengkapan panjat tebing alam yang dipergunakan. Dalam panjat tebing sering terdengar

istilah bahwa alat adalah nyawa kita dalam setiap pemanjatan. Istilah ini adalah agar kita selalu menggunakan prosedur yang benar, memelihara atau merawat alat sebaik-baiknya agar terhindar dari kemungkinan resiko kecelakaan yang tidak di inginkan. Pada dasarnya alat yang digunakan dalam panjat tebing terbuat dari bahan-bahan yang terjamin kekuatannya dalam menahan beban misalnya terbuat dari bahan *nylon* dan *alumunium alloy*. Kedua jenis bahan tersebut masing-masing mempunyai kelemahan, perlu sekali diperhatikan prosedur-prosedur perawatan dan pemeliharaannya.

Pada dasarnya kegiatan panjat tebing ini adalah suatu teknik memanjat tebing batu dengan memanfaatkan cacat batuan berupa tonjolan, rekahan, atau cekungan dengan atau tanpa alat bantu pendakian.¹⁵

Teknik memanjat pada dasarnya merupakan cara agar kita dapat menempatkan tubuh sedemikian rupa sehingga cukup stabil, memberi peluang untuk bergerak, dan dapat bertahan lama (tidak melelahkan). Dengan demikian kita dapat melakukan pemanjatan dengan tepat, aman, dan sedapat mungkin cepat.

Stabilitas atau keseimbangan kedudukan badan muncul sebagai hubungan antara berat badan dan gaya tumpuan atau pegangan yang ada pada permukaan tebing. Pengaturan letak badan, gaya tumpuan, dan

¹⁵ [http://www.Mengenal Rock Climbing.com/tiger bear.htm](http://www.Mengenal_Rock_Climbing.com/tiger_bear.htm). (Diakses tanggal 21-Januari-2010)

pegangan, menentukan kestabilan yang diperoleh. Peluang gerak untuk memanjat lebih lanjut ditentukan oleh kemampuan menempatkan tubuh pada tempat yang cocok untuk kondisi medan yang dihadapi. Sedangkan Dale Goddard dan Udo Neumann yang diterjemahkan oleh Esnoe Sanoesi, berpendapat bahwa: Memanjat merupakan olahraga yang amat kompleks, karena olahraga ini selain mempergunakan kekuatan fisik untuk mengembangkan mental dalam mencari jalur untuk memanjat.¹⁶ Adapun menurut pendapat Esnoe Sanoesi : memanjat adalah proses gabungan antara kemampuan fisik, teknik, dan mengamati medan, sehingga dapat menempatkan tubuh dengan aman ditempat yang lebih tinggi.¹⁷

Sedangkan menurut Dale Goddard dan Udo Neumann memanjat tebing adalah :

olahraga yang kompleks dan penuh kekontrasan menggunakan kekuatan dan ketenangan dengan teknik mencoba memastikan keselamatan dalam sebuah lingkungan yang memiliki potensi bahaya dan menyeimbangkan keadaan yang sulit antara kecemasan dan keinginan mencapai tujuan.¹⁸

¹⁶ Dale Goddard and Udo Neumann (Esnoe Sanoesi), Panjat Tebing Fenomena Baru Olahraga Kompetitif, Kumpulan Tulisan Kepala Bidang Penelitian dan Pengembangan FPTI Pusat, (Jakarta, 1996), h. 12

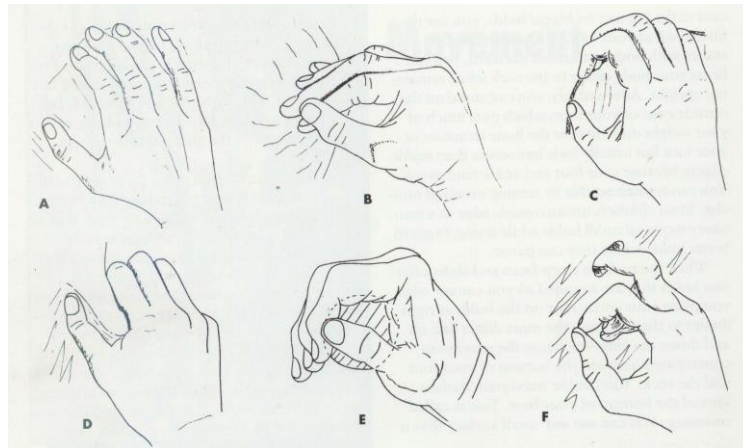
¹⁷ Ibid, h. 49

¹⁸ Dale Goddard and Udo Neumann, Performance Rock Climbing, (Mechanicsburg;Stack Pole, 1993), h. 13

Jerry Cinnamon berpendapat bahwa panjat tebing adalah mengenai Menggerakkan tubuh kita dari satu titik ke titik lainnya.¹⁹

Sementara menurut Wiyanto Wongso Suhardjo seorang pemanjat harus melatih semua komponen otot tubuh karena memanjat tebing melibatkan hampir seluruh otot tubuh. Mulai otot jari, otot lengan, otot punggung sampai otot kaki.²⁰

Beberapa jenis pegangan tangan (*handgrip*), yang sering dipergunakan dalam panjat tebing bervariasi antara lain :



Gambar 1 : Pegangan tangan (*handgrip*)

Sumber : Jerry Cinnamon, The Complete Climbers Handbook, (Ragged Mountain Press/Mcgraw, 2000)

¹⁹ Jerry Cinnamon, op.cit, h. vi

²⁰ Wiyanto Wongso Suhardjo, Memanjat Tebing Menggapai Langit, (Jakarta, 1987), h. 11

Keterangan :

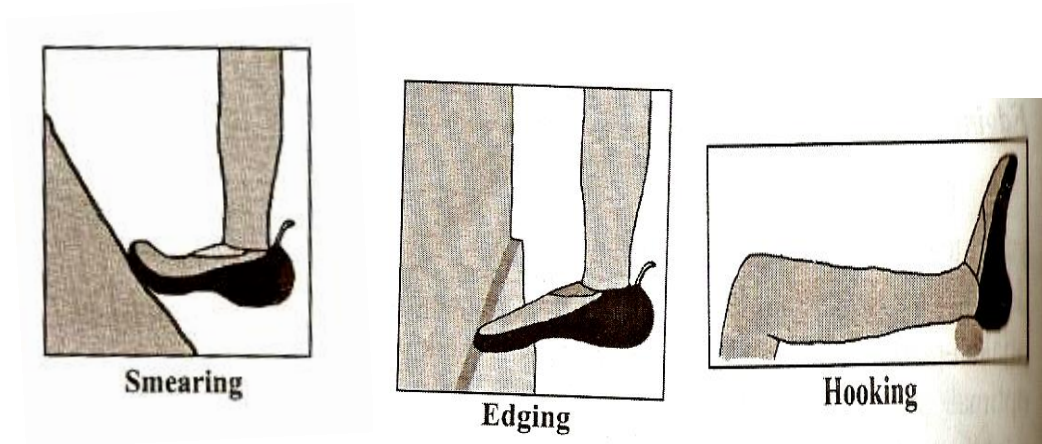
- A. Open grip*
- B. Cling grip with thumb as stabilizer*
- C. Vertical grip*
- D. Pinch grip*
- E. Finger wrap*
- F. Finger grip.²¹*

Idealnya pegangan tangan lebih banyak berfungsi mendukung tumpuan beban dikaki dan menjaga keseimbangan tubuh, variasi bentuk permukaan tebing atau *point* membuka bentuk pegangan tebing yang bervariasi .

Waktu memanjat tebing kebanyakan pemula cenderung mempergunakan kedua tangan sebagai titik tumpuan yang utama tanpa percaya pada kedua kaki sebagai penumpu berat tubuh di tebing. Yang perlu diperhatikan oleh para pemula ketika memanjat tebing ialah kombinasi antara kekuatan tangan dengan penempatan kaki atau titik keseimbangan.

²¹ Jerry Cinnamon, The Complete Climber's Handbook, (Ragget Mountain Press/Mcgraw-Hill, 2000), h. 4

Keterampilan memijak poin antara lain :



Gambar 2 : Keterampilan Memijak Poin

Sumber : Dadang Sukandar, Rock Climbing, Panduan Praktis Panjat Tebing, (Andi, Yogyakarta, 2006)

Keterangan :

1. Teknik *Smearing* (Menyamping)
Yaitu pijakan memanfaatkan alas sepatu bagian depan sol sepatu
2. Teknik *Edging* (Berdiri diujung kaki)
Yaitu pijakan memanfaatkan ujung sepatu dengan menginjak tumpuan untuk menambah ketinggian.
3. Teknik *Hooking* (Kaitan tumit)
Yaitu memanfaatkan tumit untuk lengan adalah mengait tumpuan berada di atas tubuh untuk menambah ketinggian.²²

Dalam gerakan memanjat menyilangkan kaki akan dapat menghilangkan keseimbangan, dan biasanya sulit untuk dilakukan. Penting sekali selalu bergerak dengan 3 bagian anggota badan, pada tumpuan,

²² Dadang Sukandar, Rock Climbing, Panduan Praktis Panjat Tebing, (Andi Yogyakarta, 2006), h. 69

sementara 1 anggota badan mencari tumpuan baru. Gerakan ini dikenal sebagai gerakan “tiga satu”.²³

Adapun pembagian klasifikasi kategori pemanjatan menurut FPTI (Federasi Panjat Tebing Indonesia) yang mengacu pada UIAA (*Union International De Assosiation*) badan internasional yang membawahi federasi-federasi panjat tebing dan pendakian gunung adalah sebagai berikut :

- a. Kompetisi rintisan (*lead*): merupakan kompetisi dimana pemanjatan dilakukan secara *leading*, atlet diamankan (*di-belay*) dari bawah, setiap cincin kait dikaitkan dan dilakukan secara berurutan sesuai peraturan dan tingginya yang dicapai/dalam hal terdapat pemanjatan yang menyamping (*treverse*) atau *roof*, jarak terpanjang sepanjang sumbu pemanjatan menentukan posisi atlet pada satu babak kompetisi.
- b. Kompetisi kecepatan (*speed*): merupakan kompetisi dimana pemanjatan dilakukan secara *top-rope* dan waktu yang diperlukan oleh atlet dalam menyelesaikan satu jalur menentukan posisi atlet pada satu babak kompetisi.
- c. Kompetisi jalur pendek (*boulder*): merupakan kompetisi yang terdiri dari sejumlah jalur masalah. Dengan memperhatikan faktor keselamatan, setiap pemanjatan pada jalur masalah ditambah (*di-belay*) dari atas atau bawah atau tanpa *di-belay*. Jumlah nilai secara keseluruhan yang diperoleh oleh seorang atlet akan menentukan posisi atlet dalam satu babak kompetisi.²⁴

Berikut ini beberapa jenis panjat tebing buatan yang terbuat dari :

- a. Papan multiplek
- b. Papan kayu

²³ Badan Pendidikan dan Latihan Wanadri, Teknik Dasar Hidup Di Alam Bebas, (Lembaga Penerbitan dan Buletin Wanadri, Bandung, 2005), h.233

²⁴ FPTI, Pedoman Kompetisi Panjat Tebing Indonesia, (Jakarta, 2006), h.7

- c. Tembok batu pada dinding gedung
- d. *Fiber glass* yang terbuat dari campuran resin, katalis, pasir kuarsa, *powder*, pewarna dan lain-lain.

Sedangkan berdasarkan bentuk dan tingkat kesulitan dinding panjat mempunyai variasi sebagai berikut :

- a. Dinding tegak lurus (*vertical*)
- b. *Over hang* yang mempunyai sudut kemiringan antara 10 - 45 derajat
- c. *Roof* dengan kemiringan 90 derajat
- d. Dinding *fiber* yang memiliki banyak variasi dengan model berbentuk *relief* hingga menyerupai bentuk tebing aslinya.

Grade (tingkat kesulitan) ditentukan oleh beberapa faktor yang terdapat di media dinding panjat, yaitu: sudut kemiringan dinding panjat, bentuk poin, jarak antar poin, dan panjang lintasan jalur pemanjatan. Istilah *grade* ditentukan berdasarkan klasifikasi kondisi medan pemanjatan di tebing alam, seperti yang ditulis Ed Peters yang disadur kembali dalam diktat KMPA Eka Citra, yaitu :

1. Tingkat kesulitan 5.7 – 5.8 adalah tingkat pemanjatan yang sangat mudah. Lintasan pemanjatan untuk pegangan dan pijakan sangat banyak dan besar serta mudah didapat. Sudut kemiringan belum mencapai 90° (*vertical*).
2. Tingkat kesulitan 5.9. Tingkat pemanjatan ini agak mulai sulit, karena jarak antara pegangan dan pijakan mulai berjauhan tetapi masih banyak dan besar-besar.
3. Tingkat kesulitan 5.10. Tingkat pemanjatan pada *grade* ini mulai sulit karena komposisi pegangan dan pijakan sudah bervariasi besar dan kecil. Jarak antar celah dan tonjolan berjauhan, terdapat

2 tumpuan tangan dan 1 tumpuan kaki. Faktor keseimbangan mulai dibutuhkan.

4. Tingkat kesulitan 5.11. Tingkat pemanjatan pada *grade* ini mulai lebih sulit lagi, karena komposisi pegangan mulai kecil-kecil dan berjauhan, terdapat 2 tumpuan kaki dan tumpuan 1 tangan. Untuk menggapai pegangan berikutnya dibutuhkan keseimbangan tubuh dan lintasan pemanjatan sudah mulai terdapat tebing gantung.
5. Tingkat kesulitan 5.12. tingkat pemanjatan antara pegangan satu dengan yang lainnya berjauhan dan kecil-kecil untuk dipegang oleh 2 jari, kedua tungkai melakukan gerakan melebar agar kaki dapat bertumpu pada tumpuan berikutnya. Keseimbangan tubuh amat berpengaruh, bentuk tebing yang dilalui pada lintasan ini terdapat variasi anatara tebing gantung dan atap (*roof*).
6. Tingkat kesulitan 5.13 – 5.14. Jalur lintasan pemanjatan yang bervariasi antara tebing gantung dan atap dengan 1 tumpuan kaki dan 1 tumpuan tangan yang sangat kecil yang hanya dapat dijangkau dengan satu jari saja. Pemanjat mulai melakukan gerakan gesek (*friction*) dan bertumpu pada ujung jari (*edging*) bahkan harus mengaitkan tumit pada tumpuan (*hell hooking*).²⁵

Grade yang digunakan dikategori *lead* dan *bouldering*, adalah 5.14, yang dikembangkan kedalam sub *grade point* a - d yang menyatakan bahwa jalur dengan *grade* 5.14a bertambah lagi tingkat kesulitannya menjadi 5.14b kemudian bertambah lagi menjadi 5.14c, hingga 5.14d, yang membuktikan bahwa kemampuan memanjat para *climbers* (sebutan pemanjat) Internasional sekarang ini.

Jalur pemanjatan dengan *grade* 5.14d dapat berupa rangkaian poin-poin kecil pada media dinding panjat dengan sudut kemiringan ekstrim, atau jarak poin yang berjauhan, sehingga membutuhkan teknik tinggi, kemampuan

²⁵ KMPA Eka Citra Universitas Negeri Jakarta, Diktat Pendidikan dan Latihan Dasar, (Jakarta,2007), h. 39

fisik yang baik, dan tingkat keterampilan yang tinggi, pada tahun 1997 rute 5.15 jalur tersulit untuk kategori *sport climbing*.

Seiring dengan perkembangan olahraga panjat tebing yang maju di dunia pemanjatan dan semakin profesionalnya arena panjat tebing. Banyak atlet yang termotivasi dalam kompetisi kecepatan memanjat, semua itu tidak terlepas dari sejarah yang telah diuraikan di atas.

4. Hakekat Kecepatan Memanjat

Kecepatan adalah unsur yang diperlukan pada hampir seluruh cabang olahraga, pada cabang olahraga panjat tebing kecepatan merupakan komponen penting sebagai tolok ukur untuk mendapatkan prestasi yang terbaik.

Untuk kecepatan Bempa berpendapat bahwa :

Salah satu kemampuan biomotorik yang diperlukan adalah kecepatan atau kemampuan untuk berpindah atau bergerak secara cepat. Secara mekanisme kecepatan menunjukkan hubungan antara jarak dan waktu. Didalam kecepatan terkandung tiga elemen yaitu waktu reaksi, frekuensi gerakan persatuan waktu dan kecepatan berpindah berdasarkan jarak yang ada.²⁶

Sedangkan Ozolin (1997) yang dikutip oleh Bempa, menyatakan bahwa ada dua macam kecepatan, yaitu :

Kecepatan umum dan kecepatan khusus. Kecepatan umum adalah kemampuan untuk melakukan gerakan apapun (reaksi motorik) secara cepat. Kecepatan khusus sebaliknya, berdasarkan atas kemampuan

²⁶ Tudor O. Bempa, Theory and Methodology Of Training, (Canada:Department of Physical Education York University, 1999), h. 368

untuk melakukan suatu kegiatan atau keahlian dalam waktu yang telah ditentukan, yang biasanya tinggi atau dalam waktu cepat. Para atlet mengembangkan kecepatan khusus, sesuai dengan bidang olahraganya. Banyak elemen yang mempengaruhi pengembangan kecepatan. Faktor-faktor khusus meliputi (*heredity*) keturunan, waktu reaksi, kemampuan atlet untuk menghadapi tantangan dari luar, teknik, konsentrasi dan hasrat (*will power*), dan elastisitas otot.²⁷

Sementara menurut Michelle Hurni berpendapat bahwa *speed climbing* adalah :

Mengenai tentang dua hal yaitu kedua mata tetap melihat ke atas dan pemanjat mencengkram pegangan secepat mungkin sementara pemanjat tidak boleh melihat ke bawah untuk melihat kaki dan kaki bergerak pada satu waktu menolak dan mendorong.²⁸

Seorang pemanjat untuk kategori *speed* tidak cukup mengandalkan kekuatan ketika melakukan pemanjatan, tetapi kecepatan untuk menghasilkan *power*, yang artinya pemanjat mampu mengerahkan kekuatan maksimal dengan cepat.

Berdasarkan keterangan di atas, memanjat adalah pemindahan tubuh ke tempat yang lebih tinggi secara seimbang dengan teknik dan strategi serta koordinasi yang tinggi dimana anggota tubuh adalah penggerakannya.

Pada pemanjatan kategori kecepatan (*speed*), tingkat kesulitannya lebih rendah dibandingkan dengan kategori *lead* dan *boulder*, karena waktu

²⁷ *Ibid*, h. 368

²⁸ Michelle Hurni, Coaching Climbing, (Afalcon Guide, 2003), h. 148

terbaik yang dinilai setelah melakukan pemanjatan secepat mungkin dengan menyentuh bel sebagai *finish* yang ada dipuncak pada jalur pemanjatan.

Berdasarkan uraian di halaman sebelumnya, sesuai dengan kebutuhan kemampuan seorang pemanjat guna menghindari cedera pada gerakan menjangkau, menarik, menahan pada kecepatan bergerak saat melakukan pemanjatan, berbeda menuntut pemanjat untuk dapat melakukan orientasi medan atau pengamatan jalur secermat mungkin, agar terhindar dari kesalahan pada gerakan pemanjatan.

Orientasi medan adalah suatu pengamatan pada lintasan pemanjatan yang dilakukan oleh pemanjat sebelum melakukan pemanjatan, dimana pemanjat dapat menentukan gerakan tangan yang diikuti dengan penempatan kaki pada *point* atau pegangan dari mulai *start* hingga *finish*. Dengan demikian kemungkinan terjadinya kesalahan gerakan pemanjatan sangat kecil, kecuali pemanjat terlepas pegangan pada tangan atau terpeleset pada pijakan. Karena pemanjat ingin melakukan pemanjatan yang tercepat untuk mendapatkan waktu yang *relative* kecil. Berdasarkan pada pedoman kompetisi yang dikeluarkan oleh FPTI, maka :

Orientasi medan atau pengamatan jalur dilakukan selama 6 menit, dalam waktu yang sama dilakukan demo pemanjatan oleh pembuat jalur sebanyak 2 kali. Pemanjatan pertama dilakukan dengan kecepatan rendah dan pemanjatan kedua dengan kecepatan penuh, peragaan pemanjatan ini dilakukan pada jalur A dan jalur B.²⁹

²⁹ FPTI, Op. cit., h. 53

Dalam olahraga panjat tebing untuk meningkatkan kecepatan dalam melakukan latihan kecepatan memanjat tebing banyak faktor yang mempengaruhi yaitu dengan meningkatkan latihan fisik, teknik dan motivasi yang besar dalam diri atlet mengikuti program latihan untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

B. Kerangka Berpikir

Motivasi pendorong atau penggerak sekaligus mengarahkan individu dalam melakukan kegiatan. Motivasi tidak dapat diukur tetapi dapat dengan mudah diamati lewat aktifitas individu pada satu kegiatan.

Motivasi bila dirangsang dengan benar akan semakin menunjukkan suatu peningkatan. Rangsangan yang diberikan dapat berupa pujian, penghargaan atau berupa hadiah. Motivasi yang dibawa oleh individu sejak lahir dinamakan motivasi intrinsik, sedangkan motivasi yang berasal dari luar individu dinamakan motivasi ekstrinsik. Motivasi atlet dalam mengikuti latihan kecepatan memanjat tebing jika diberikan dalam kapasitas yang memadai dan individu itu dapat mengarahkannya akan berjalan dengan baik. Tetapi jika tidak diberikan dengan benar maka tidak akan mendukung motivasi atlet dalam mengikuti latihan kecepatan memanjat tebing dan hal ini akan dirasakan menjadi beban oleh atlet.

Dari pendapat itu nyatalah bahwa motivasi mempunyai peranan yang sangat besar pada atlet dalam menjalankan aktivitas olahraga. Bagi pelatih

dan pembina olahraga dasar pengetahuan tentang aspek kejiwaan ini perlu dipahami sebagai dasar pijakan dalam menentukan kebijaksanaan yang akan diambil, karena keanekaragaman motivasi yang melandasi keikutsertaan atlet dalam berlatih. Seorang pelatih dan pembina olahraga juga dituntut untuk mampu menerapkan teknik-teknik dalam meningkatkan motivasi atlet agar terwujud tujuan yang dikehendaki.

Motivasi atlet di Klub Panjat Tebing Universitas Negeri Jakarta yaitu suatu dorongan untuk menghasilkan tujuan yang terbaik. Mendapatkan prestasi didalam mengikuti latihan adalah merupakan pencapaian tertinggi yang diharapkan pada setiap atlet dalam mengikuti latihan kecepatan memanjat di Klub Panjat Tebing Universitas Negeri Jakarta. Jika atlet mendapat hasil sebaik-baiknya dalam latihan ia akan mendapatkan kepuasan. Kepuasan ini akan terus memacu motivasi atlet untuk terus giat berlatih sehingga mendapatkan prestasi yang diinginkan.