

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Faktor yang menjadi pengaruh keberhasilan seorang atlet panjat jenis *boulder* dengan berbagai macam kesulitan baik secara teknik maupun koordinasi, tentunya dibutuhkan kekuatan, keseimbangan maupun kelenturan terutama pada anggota tubuh yang dominan pada olahraga ini.

Kekuatan memiliki makna yang luas, serta terdapat beberapa pandangan dalam mengartikannya. Kekuatan dapat dibagi atas kekuatan umum, kekuatan khusus, kekuatan maksimum, daya tahan kekuatan, kekuatan absolut, dan kekuatan relatif (Bompa, 1994). Jika seseorang memiliki jasmani atau fisik yang sehat, maka dapat menghasilkan kekuatan dan tenaga yang maksimal dalam melakukan suatu usaha. Dengan demikian, kondisi fisik seseorang berperan dalam menghasilkan satu atau berbagai kekuatan. Kondisi fisik juga merupakan prasyarat dalam usaha untuk mencapai suatu prestasi. Sedangkan menurut (Harsono & Sugiantoro, 1988) menyatakan bahwa kekuatan (*strenght*) adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap jantung tangan (*thenar*) dan anak jantung tangan (*hipothenar*).

Kekuatan otot juga memiliki peranan yang vital pada seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Untuk mencapai prestasi maksimal pada olahraga panjat tebing ditentukan oleh banyak faktor (Flood, 2012, hlm. 2). Faktor-faktor tersebut antara lain : fisik, teknik, mental, strategi dan lingkungan. Komponen kondisi fisik adalah salah satu faktor yang memegang peranan penting dalam usaha meningkatkan prestasi, bahkan dapat dikatakan sebagai dasar tubuh untuk mencapai prestasi.

Kekuatan diartikan sebagai tenaga yang dipakai untuk mengubah keadaan gerak atau bentuk suatu benda (Pate & Kunkle, 1989). Tidak cukup hanya dengan kekuatan, tetapi harus di sertai dengan teknik dan koordinasi gerakan yang tepat. Pada panjat dinding sendiri, penggabungan antara kekuatan cengkraman, kekuatan

lengan dan tungkai menjadi prioritas utama dalam mempermudah proses pemanjatan pada panjat dinding.

Berdasarkan beberapa teori yang dikemukakan oleh penulis diatas, olahraga panjat tebing mempunyai keterkaitan erat antara kekuatan otot lengan, kekuatan tangan dan kecepatan, sehingga kekuatan dan kecepatan seorang pemanjat tebing perlu memperhatikan kebutuhan akan pentingnya kekuatan otot lengan dan kekuatan tangan atau genggamannya (Hardiyono & Nurkadri, 2018a).

Kekuatan genggamannya berfungsi mendukung tumpuan beban di kaki, menjaga keseimbangan tubuh, dan berfungsi membantu kaki dalam menopang beban tubuh saat menggantung pada setiap point-point yang diraih, sehingga pada saat memanjat atlet tidak akan mudah terjatuh (K. R. Saputra, 2019). Pegangan merupakan keamanan maksimum ketika semua jari digunakan. menjaga jari-jari berdekatan memberikan pegangan yang lebih kuat pegangan tangan yang paling umum adalah pegangan yang melekat (Munir dkk 2022).

Kekuatan genggamannya juga diperlukan karena bentuk poin yang beragam bahkan banyak yang kecil serta sulit dipegang sehingga disini sangat diperlukan kekuatan genggamannya. Selain kekuatan genggamannya, kelenturan tubuh atlet juga sangat berpengaruh dalam melakukan pemanjatan, kelenturan digunakan untuk menjaga keseimbangan ketika melakukan pergerakan berpindah poin untuk menambah ketinggian (Fitri Rahmafritria, 1999). Fleksibilitas otot tungkai pemanjat juga merupakan komponen fisik yang sangat menunjang pemanjat saat melakukan gerakan, banyak teknik dalam pemanjatan *boulder* yang sangat membutuhkan kelenturan tungkai, salah satunya seperti teknik gerakan *crossing* yang memerlukan pergerakan tungkai yang lebih luas. Kelenturan (*flexibility*) adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian diri untuk melakukan segala aktifitas tubuh dengan penguluran seluas- luasnya, terutama otot-otot, ligamen- ligamen disekitar persendian (Sajoto, 2009). Penelitian terdahulu yang berbicara mengenai fleksibilitas pada olahraga panjat adalah salah satu komponen kinerja utama (Draper dkk, 2017, hlm. 67).

Selain fleksibilitas kondisi fisik yang dominan pada olahraga panjat dinding yang dibutuhkan adalah keseimbangan, atlet panjat dinding yang mempunyai kemampuan keseimbangan yang baik maka akan lebih mudah

menyelesaikan suatu panjatan, keseimbangan berguna dalam upaya menjaga ketahanan tubuh ketika memanjat. Keseimbangan merupakan salah satu faktor yang sangat menentukan dan sangat penting bagi manusia, baik untuk seorang atlet/olahragawan maupun untuk aktifitas sehari-hari, baik dalam keadaan diam atau bergerak (Hardiyono & Nurkadri, 2018a).

Keseimbangan tidak hanya diperlukan untuk menyempurnakan teknik dan taktik saja, tetapi keseimbangan juga merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang diperlukan dalam usaha mendukung peningkatan prestasi karena dalam penerapannya dipengaruhi oleh situasi dan kondisi lingkungan sekitarnya.

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri static balance atau pada saat melakukan gerakan *dynamic balance* (Widyastuti dkk, 2013, hlm. 144). Keseimbangan statik dan dinamik sangat diperlukan dalam setiap cabang olahraga, khususnya olahraga panjat dinding. Atlet panjat dinding yang mempunyai keseimbangan baik, akan mudah untuk memanjat hingga sampai titik atas (top poin). (Sukandar, 2006, hlm. 63) dalam bukunya yang berjudul “*Rock Climbing Panduan Praktis Panjat Tebing*” mengatakan bahwa memanjat harus seirit mungkin mengeluarkan tenaga agar memiliki daya tahan yang besar. Ledakan otot-otot untuk tenaga yang besar sebaiknya hanya pada bagian-bagian tertentu yang diperlukan. Pemanjat yang baik adalah pemanjat yang dapat menuntaskan jalurnya hanya dengan tenaga sedikit mungkin. Kuncinya adalah keseimbangan.

Olahraga panjat dinding atau yang lebih dikenal dengan climbing merupakan kegiatan yang memiliki nilai-nilai olahraga sekaligus nilai petualangan di alam bebas yang memiliki daya tarik tersendiri, seperti kesulitan yang beraneka ragam yang terdapat pada lekukan-lekukan yang dibuat sesuai dengan keinginan serta tingkat kesulitannya (Flood, 2012, hlm. 1). Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) didirikan 21 April 1988 yang sebelumnya Federasi Panjat Gunung dan Tebing Indonesia (FPTGI). Di Indonesia sendiri olahraga panjat tebing telah cukup memasyarakat dan berkembang pesat. Seiring berjalannya waktu panjat tebing terbagi menjadi beberapa jenis salah satunya adalah “*bouldering*” dimana jenis pemanjatan ini merupakan pemanjatan tanpa tali, bisa dilakukan di media

bebatuan atau tebing, gerakannyapun biasanya bergerak secara (traverse) atau menyamping.

*Bouldering* berasal dari kata *Boulder* yang artinya batu besar, Jadi *bouldering* adalah seni gerak memanjat batuan besar ataupun tebing dengan ukuran yang tidak terlalu tinggi. Biasanya batuan atau tebing dengan tinggi tidak lebih dari 4 meter, ataupun di tebing yang tinggi tetapi yang dipanjat tidak lebih dari 4 meter, kalau batuan yang dipanjat lebih dari 4 meter dinamakan *highball bouldering*. Walau terlihat sederhana bukan berarti *bouldering* mudah untuk dilakukan, *bouldering* memiliki standar kesulitan yang lebih tinggi dibanding jenis panjat tebing yang lain. Ritme gerakan yang tepat dengan kekuatan penuh adalah kunci keberhasilan dalam *bouldering*. “*Bouldering*” atau pemanjatana jalur pendek adalah jenis panjat tebing tanpa tali pengaman karena umumnya dilakukan dalam jalur pendek, namun memiliki tingkat kesulitan yang tinggi (Flood, 2012, hlm. 3). Dilakukan pada bebatuan atau dinding yang pendek dan menekankan kekuatan pendakian yang ekstrem dalam pemanjatan singkat.

Pada panjat dinding buatan khususnya pada nomor boulder sendiri lebih cenderung menggunakan koordinasi gerakan antara kekuatan cengkraman, fleksibilitas dan keseimbangan secara keseluruhan untuk mengangkat serta mendorong berat badan.

Pencinta Alam Mahasiswa Olahraga (PAMOR) merupakan salah satu Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM). Pamor didirikan pada tanggal 2 Mei 1985. Pencinta Alam Mahasiswa Olahraga memiliki 3 Divisi, yakni; Divisi Hutan Gunung (HG), Divisi *Rock Climbing* (RC), dan Divisi Olahraga Arus Deras (ORAD).

Dari pengalaman penulis ketika melakukan pemanjatan mengalami langsung bahwa tidak hanya memerlukan kekuatan tetapi memanjat juga memerlukan penguasaan kondisi fisik lainnya yang bisa menunjang kualitas suatu pemanjatan, maka dari itu penulis ingin mengetahui hubungan fleksibilitas dan keseimbangan serta kekuatan genggamannya, terhadap hasil memanjat nomor *boulder* pada atlet UKM PAMOR FPOK UPI.

Dari penjelasan di atas terkait dengan kondisi fisik yang menunjang sebuah pemanjatan, maka dari itu penulis tertarik ingin melakukan sebuah penelitian yang

berjudul “HUBUNGAN FLEKSIBILITAS DAN KESEIMBANGAN SERTA KEKUATAN GENGAMAN TERHADAP HASIL MEMANJAT NOMOR *BOULDER* UKM PAMOR FPOK UPI”.

### **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, permasalahan yang telah dipaparkan sebelumnya, maka peneliti mencoba mengemukakan rumusan masalah penelitian dalam bentuk pertanyaan yang akan dilakukan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan fleksibilitas dengan hasil memanjat nomor *boulder* UKM PAMOR FPOK UPI?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan keseimbangan dengan hasil memanjat nomor *boulder* UKM PAMOR FPOK UPI?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan kekuatan gengaman dengan hasil memanjat nomor *boulder* UKM PAMOR FPOK UPI?
4. Apakah terdapat hubungan yang signifikan secara simultan antara fleksibilitas, keseimbangan dan kekuatan gengaman dengan hasil memanjat nomor *boulder* atlet dengan peringkat tinggi?
5. Apakah terdapat hubungan yang signifikan secara simultan antara fleksibilitas, keseimbangan dan kekuatan gengaman dengan hasil memanjat nomor *boulder* atlet dengan peringkat rendah?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Penetapan tujuan dalam suatu kegiatan adalah hal yang penting sebagai awal untuk kegiatan selanjutnya guna mencapai tujuan penelitian. Dalam penelitian ini

yang menjadi tujuan yaitu:

1. Mengetahui hubungan fleksibilitas dengan hasil memanjat nomor *boulder* UKM PAMOR FPOK UPI.
2. Mengetahui hubungan keseimbangan dengan hasil memanjat nomor *boulder* UKM PAMOR FPOK UPI.

3. Mengetahui hubungan kekuatan genggamannya dengan hasil memanjat nomor *boulder* UKM PAMOR FPOK UPI.
4. Mengetahui hubungan secara simultan antara fleksibilitas, keseimbangan serta kekuatan genggamannya dengan hasil memanjat nomor *boulder* atlet UKM PAMOR FPOK UPI dengan peringkat tinggi.
5. Mengetahui hubungan secara simultan antara fleksibilitas, keseimbangan serta kekuatan genggamannya dengan hasil memanjat nomor *boulder* atlet UKM PAMOR FPOK UPI dengan peringkat rendah.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan penulis adalah manfaat secara teoritis dan praktis yang dipaparkan sebagai berikut:

##### **1.4.1 Secara Teoritis**

Secara teoritis penelitian ini dapat dijadikan sumbangan pengetahuan para pelaku dan pelatih olahraga khususnya untuk olahraga panjat tebing. Dalam mengetahui hubungan fleksibilitas dan keseimbangan serta kekuatan genggamannya terhadap hasil memanjat nomor *boulder* UKM PAMOR FPOK UPI UKM PAMOR FPOK UPI.

##### **1.4.2 Secara Praktis**

Secara praktis penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi atau informasi dan bahkan bisa menjadi pertimbangan pelatih ketika memberikan latihan pemanjatan untuk meningkatkan hasil atau performa memanjat pada nomor *boulder*, dan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan fleksibilitas, keseimbangan dan kekuatan genggamannya berperan dalam sebuah pemanjatan nomor *boulder*.

## **1.5 Batasan Masalah**

Agar penelitian tidak menyimpang dari permasalahan yang akan dibahas, maka penelitian ini dibatasi pada masalah “Hubungan Fleksibilitas dan Keseimbangan serta Kekuatan Genggaman terhadap Hasil Memanjat Nomor *Boulder* UKM PAMOR FPOK UPI UKM PAMOR FPOK UPI”. Dan membatasi dalam pengumpulan data, maka penulis membatasi permasalahan sebagai berikut:

1. Variabel bebas penelitian ini adalah fleksibilitas, keseimbangan dan kekuatan genggaman.
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil memanjat nomor *boulder* UKM PAMOR FPOK UPI.