

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Panjat tebing, atau yang lebih dikenal sebagai *rock climbing*, merupakan salah satu bentuk olahraga ekstrem yang dilakukan di alam bebas. Kegiatan ini bukanlah sekadar bagian dari mendaki gunung dengan berjalan kaki, melainkan sebuah tantangan yang membutuhkan keberanian, kekuatan, dan keterampilan teknis. Panjat tebing melibatkan pergerakan vertikal di tebing yang memiliki kemiringan mencapai 45° , menjadikannya salah satu olahraga yang memacu adrenalin. Panjat tebing, diperkenalkan di Indonesia oleh sekelompok petualang yang dipimpin oleh Harry Suliztiarto pada tahun 1970, membawa semangat petualangan baru ke dalam negeri ini dengan aktivitas mendaki tebing atau tebing alami menggunakan peralatan khusus seperti tali, *carabiner*, dan pengaman lainnya. Mereka merintis aktivitas panjat tebing dengan memulai pendakian di tebing Citatah. Inisiatif ini kemudian menjadi tonggak sejarah, menjadi patok pertama kali panjat tebing modern di Indonesia. Kegiatan ini tidak hanya memberikan pengalaman petualangan yang mendalam, tetapi juga membuka pintu bagi masyarakat Indonesia untuk mengeksplorasi sisi alam yang lebih ekstrem dan menantang.

Panjat tebing memberikan manfaat yang signifikan secara fisik dan psikis bagi para praktisinya. Dari segi fisik, kegiatan ini melibatkan sebagian besar otot tubuh, membawa dampak positif terhadap daya tahan, kekuatan (*power*), fleksibilitas, serta koordinasi tubuh (Steimer & Weissert, 2017). Dalam proses memanjat, tubuh terus bergerak dan melibatkan otot-otot utama dan sekunder, meningkatkan daya tahan secara keseluruhan. Selain itu, upaya untuk mengatasi tantangan dalam memanjat memperkuat otot-otot inti, meningkatkan kekuatan dan stabilitas tubuh. Aktivitas ini juga memperbaiki fleksibilitas dan mengembangkan koordinasi antara tangan dan kaki. Dengan melibatkan berbagai aspek ini, panjat tebing memberikan latihan menyeluruh yang mengoptimalkan performa fisik tubuh. Di sisi psikis, panjat tebing dapat menjadi bentuk terapi stres yang efektif yaitu Panjat tebing sebagai terapi stres melibatkan peserta yang memanjat struktur

tebing buatan atau alami (De Vita & Rosa, 2018). Selanjutnya Nakhla (2023) Panjat tebing merupakan aktivitas fisik yang melibatkan pendakian pada tebing atau tebing, dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa hal ini dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta dengan memberikan rasa pencapaian dan meningkatkan kepercayaan diri serta keseimbangan mental. Dalam proses ini, mereka mengatasi rintangan fisik, membutuhkan konsentrasi tinggi, membangun kepercayaan diri, dan merasakan keseimbangan emosional yang positif melalui pencapaian dan perjuangan fisik. Selain itu, aktivitas ini memerlukan fokus mental yang tinggi, membantu mengembangkan ketahanan mental dan kemampuan pengambilan keputusan. Para penjelajah tebing juga sering mengalami peningkatan rasa percaya diri dan keberanian, mengatasi ketakutan dan mencapai tujuan yang tampaknya sulit (Nakhla, 2023). Melalui pencapaian tersebut, panjat tebing tidak hanya membentuk tubuh yang kuat tetapi juga membawa dampak positif pada kesejahteraan mental, memberikan pengalaman holistik yang memadukan tantangan fisik dan perkembangan psikologis.

Tebing buatan, sebagai representasi struktur buatan, telah menjadi pilihan populer di banyak lokasi, terutama di dalam ruangan atau di area tertentu yang dirancang khusus. Dalam banyak hal, tebing buatan ini menjadi perwujudan kemajuan teknologi dan kreativitas manusia dalam menciptakan pengalaman mendaki yang aman dan terkendali. Salah satu keunggulan utama dari panjat tebing buatan adalah kontrol yang lebih baik terhadap faktor-faktor tertentu. Keselamatan, misalnya, dapat diatur dan dimonitor dengan lebih cermat dibandingkan dengan panjat tebing alam. Struktur buatan ini dapat dirancang dengan fitur-fitur keamanan seperti pengaman tambahan, jalur-jalur yang telah diverifikasi, dan instruktur keamanan yang siap membimbing para peserta. Hal ini memberikan rasa aman kepada para penggemar panjat tebing, terutama bagi pemula yang ingin mencoba kegiatan ini tanpa risiko yang tinggi. Selain itu, kendali atas cuaca menjadi salah satu keuntungan signifikan dari panjat tebing buatan. Tebing buatan berada di dalam ruangan atau di lokasi yang terlindungi, sehingga kegiatan panjat tebing tidak terganggu oleh perubahan cuaca yang tidak dapat diprediksi. Ini memungkinkan para pecinta panjat tebing untuk menjadwalkan latihan atau kegiatan panjat tebing

dengan lebih fleksibel, tanpa perlu khawatir akan kondisi hujan, angin kencang, atau faktor cuaca lainnya yang dapat memengaruhi proses latihan panjat tebing.

Keberadaan panjat tebing buatan juga membuka aksesibilitas kepada lebih banyak orang. Lokasi-lokasi yang menyediakan tebing buatan sering kali dapat diakses dengan lebih mudah dan nyaman, tanpa harus melakukan perjalanan jauh ke daerah alam terbuka. Ini memungkinkan lebih banyak orang, termasuk mereka yang tinggal di perkotaan atau memiliki keterbatasan waktu, untuk menikmati kegiatan panjat tebing dan mendapatkan manfaat fisik dan mental yang ditawarkannya. Dengan segala keuntungan ini, panjat tebing buatan telah menjadi alternatif menarik dan inklusif bagi mereka yang ingin merasakan sensasi mendaki dengan kendali yang lebih besar atas lingkungan dan faktor-faktor eksternal.

Seiring popularitasnya yang terus meningkat, panjat tebing tidak lagi hanya dianggap sebagai kegiatan fisik semata, melainkan telah berkembang menjadi suatu bentuk komunitas yang erat, membangun semangat kebersamaan, dan saling dukung di antara para penggemarnya (Harjunanto, 2008). Komunitas panjat tebing bukan sekadar tempat berkumpulnya pecinta olahraga ini, tetapi juga menjadi wadah bagi pertukaran pengalaman, pengetahuan, serta saling memberikan dukungan moral. Satu aspek penting dari komunitas panjat tebing adalah adanya semangat kebersamaan yang mendorong anggotanya untuk saling mendukung dalam perjalanan mendaki mereka. Meskipun panjat tebing pada dasarnya adalah kegiatan individual, namun dalam komunitas ini, terjalin hubungan yang kuat di antara para anggota. Mereka saling memberikan dorongan positif, berbagi tips, dan bahkan turut serta dalam perjalanan panjat tebing bersama-sama. Ini menciptakan atmosfer positif yang memotivasi setiap anggota untuk terus berkembang dan mencapai potensi maksimalnya. Selain itu, komunitas panjat tebing juga menjadi tempat bagi pertukaran pengalaman. Anggota komunitas dapat berbagi kisah sukses, tantangan yang dihadapi, serta trik dan strategi untuk mengatasi rintangan tertentu dalam panjat tebing. Melalui pertukaran ini, para anggota dapat belajar satu sama lain, meningkatkan keterampilan mereka, dan mendapatkan inspirasi untuk mengatasi batasan pribadi. Ini menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan individu dan perkembangan kolektif komunitas. Tidak hanya itu, komunitas panjat tebing juga seringkali memiliki peran dalam mengorganisir acara

dan kegiatan bersama. Acara seperti kompetisi panjat tebing, lokakarya, atau perjalanan panjat tebing bersama menjadi momen penting untuk mempererat ikatan antar anggota. Selain menyediakan kesempatan untuk berlatih dan bersaing, kegiatan-kegiatan ini menciptakan momen kebersamaan yang tak terlupakan, menguatkan rasa solidaritas di antara para pecinta panjat tebing.

Panjat tebing tidak hanya sekadar aktivitas fisik yang menantang, tetapi juga membentuk komunitas yang mendorong pertumbuhan personal dan hubungan sosial. Komunitas panjat tebing tidak hanya menjadi tempat untuk mengejar ketangguhan fisik, tetapi juga menjadi sarana untuk merayakan keberagaman, merajut jaringan sosial, dan merasakan kepuasan bersama dalam mencapai puncak-puncak baru, baik secara harfiah maupun simbolis.

Nasution (2018) mengemukakan Olahraga panjat tebing membawa sejumlah nilai positif yang kaya dan seharusnya terus dikembangkan. Salah satu aspek utama adalah pembentukan watak dan karakter. Dalam menghadapi tantangan panjat tebing, seorang pemanjat perlu memiliki ketekunan, kedisiplinan, dan keberanian. Hal ini membantu dalam membentuk karakter yang tangguh dan kokoh, karena setiap langkah yang diambil di tebing tebing memerlukan keputusan cepat dan ketahanan mental. Tidak hanya itu, olahraga ini juga memiliki peran penting dalam mengokohkan kepribadian seseorang. Proses panjat tebing mengajarkan pemahaman diri, kepercayaan diri, dan kesabaran. Ketika seorang individu menghadapi rintangan-rintangan di atas tebing, mereka belajar untuk mengelola stres dan mengatasi ketidakpastian. Ini membantu dalam mengokohkan kepribadian yang kuat dan stabil di tengah tekanan. Pancaran jiwa sportif, kesederhanaan, patriotisme, dan semangat juang juga merupakan nilai-nilai yang ditanamkan oleh olahraga panjat tebing. Dalam suasana kompetisi, atlet tidak hanya bersaing untuk kemenangan, tetapi juga menunjukkan sikap sportif dan menghargai usaha lawan. Kesederhanaan muncul ketika atlet belajar menghargai setiap langkah kecil menuju kesuksesan. Selain itu, olahraga ini dapat memupuk semangat juang dan rasa patriotisme karena setiap atlet menjadi bagian dari sebuah tim yang mewakili negara atau komunitas.

Panjat tebing dianggap sebagai saluran yang efektif untuk penyaluran bakat dan pencapaian. Atlet yang berprestasi dalam panjat tebing seringkali memiliki

bakat alami yang ditemukan dan dikembangkan melalui latihan dan pengalaman. Ini membuktikan bahwa olahraga ini bukan hanya tentang fisik, tetapi juga menggali potensi individu dan memberikan wadah bagi mereka untuk bersinar. Oleh karena itu, olahraga panjat tebing bukan sekadar aktivitas fisik, tetapi juga merupakan wadah pembinaan kepribadian yang berharga. Nilai-nilai seperti ketangguhan, sportivitas, kesederhanaan, dan semangat juang yang diajarkan dalam panjat tebing dapat membantu membentuk individu yang tidak hanya unggul secara fisik, tetapi juga memiliki karakter yang kuat dan siap menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam konteks ini, latihan olahraga panjat tebing sebagai suatu proses yang bertujuan untuk mengintegrasikan *life skills* atau kecakapan hidup. Tujuan utama latihan dalam panjat tebing adalah untuk melatih dan mengasah keterampilan hidup yang dapat diaplikasikan di luar dunia olahraga itu sendiri. Dengan demikian, panjat tebing menjadi wadah yang efektif dalam mengembangkan individu secara holistik. Adanya keterkaitan antara olahraga panjat tebing dan *life skills* membuktikan bahwa olahraga ini tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga membentuk dimensi psikologis dan sosial individu. Melalui latihan ini, individu belajar menghadapi ketidakpastian, membangun keberanian, dan mengelola risiko. Aspek-aspek ini tidak hanya relevan dalam konteks panjat tebing, tetapi juga memiliki aplikasi yang kuat dalam kehidupan sehari-hari, membantu individu untuk mengatasi tantangan dan mengejar tujuan dengan keyakinan diri.

Penelitian yang dilakukan oleh Gould dan Carson (2008) memperlihatkan bahwa olahraga, termasuk panjat tebing, dapat diidentifikasi sebagai alat yang bermanfaat dalam memfasilitasi pembelajaran kecakapan hidup atau *life skills*. Penelitian ini menyoroti kontribusi positif olahraga terhadap pengembangan aspek psikososial dan kemampuan adaptasi individu di luar konteks kebugaran fisik semata. Salah satu temuan utama dari penelitian ini adalah peran olahraga, seperti panjat tebing, dalam membentuk kecakapan hidup. Gould dan Carson (2008) menunjukkan bahwa melalui keterlibatan aktif dalam olahraga, individu dapat mengasah dan mengembangkan sejumlah *life skills* dan tidak terbatas pada komunikasi, kerjasama tim, pemecahan masalah, dan manajemen emosi. Dalam konteks panjat tebing, misalnya, peserta belajar bekerja sama dalam tim,

memberikan instruksi dengan jelas, dan mengelola emosi mereka ketika menghadapi tantangan di tebing tebing.

Selanjutnya, penelitian ini menekankan bahwa olahraga panjat tebing mampu membantu membentuk karakter dan kepribadian individu. Aspek-aspek seperti ketangguhan, keberanian, dan semangat juang menjadi nilai-nilai yang ditanamkan melalui pengalaman panjat tebing. Melalui tantangan ketinggian dan rintangan fisik, peserta belajar untuk mengatasi ketakutan, membangun kepercayaan diri, dan menghadapi setiap langkah dengan semangat juang yang tinggi. Temuan penelitian ini juga memberikan dukungan pada gagasan bahwa olahraga, khususnya panjat tebing, bukan hanya mengenai hasil fisik dan prestasi, tetapi juga tentang pengembangan pribadi yang menyeluruh. Pemahaman ini dapat membuka pintu bagi pendekatan yang lebih holistik dalam melihat manfaat olahraga, khususnya dalam konteks pembentukan karakter dan kecakapan hidup yang dapat diaplikasikan dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari.

Penelitian Kendellen et al. (2017) memberikan kontribusi penting dalam mengklasifikasikan keterampilan hidup menjadi dua kategori utama, yaitu *intrapersonal skills* dan *interpersonal skills*. Klasifikasi ini memungkinkan pemahaman yang lebih mendalam tentang dimensi-dimensi keterampilan hidup yang berperan dalam membentuk kepribadian dan interaksi individu dalam berbagai konteks kehidupan. Pertama-tama, keterampilan intrapersonal, seperti yang diidentifikasi oleh Kendellen et al., mencakup aspek-aspek yang lebih bersifat internal. Ketekunan, sebagai contoh, merupakan keterampilan intrapersonal yang menunjukkan kemampuan individu untuk bertahan dan bekerja keras menuju pencapaian tujuan. Kemampuan ini membutuhkan motivasi internal dan keteguhan hati untuk menghadapi tantangan, baik dalam olahraga panjat tebing maupun dalam aspek kehidupan lainnya. Penetapan tujuan juga merupakan keterampilan intrapersonal yang mencerminkan kemampuan individu untuk merencanakan dan mengarahkan diri mereka sendiri menuju pencapaian tujuan yang diinginkan. Dalam konteks panjat tebing, penetapan tujuan dapat melibatkan perumusan target prestasi dan perencanaan strategi latihan untuk mencapainya. Selanjutnya, kontrol emosi adalah keterampilan intrapersonal yang esensial dalam membentuk kepribadian. Kemampuan untuk mengelola emosi, khususnya dalam situasi-situasi

yang menantang, dapat membantu individu untuk tetap fokus dan tenang, sehingga meningkatkan kinerja mereka baik di tebing panjat tebing maupun dalam kehidupan sehari-hari.

Di sisi lain, keterampilan interpersonal melibatkan interaksi sosial dan hubungan dengan orang lain. Kejujuran, sebagai contoh, mencerminkan keterampilan interpersonal yang penting dalam olahraga panjat tebing. Peserta harus dapat berkomunikasi secara terbuka dan jujur dengan rekan-rekan tim dan instruktur, membangun kepercayaan, dan menciptakan lingkungan tim yang positif. Kerja tim merupakan keterampilan interpersonal lainnya yang sangat relevan dalam olahraga panjat tebing. Keterampilan ini melibatkan kemampuan untuk bekerja sama dengan rekan-rekan tim, saling mendukung, dan memahami peran masing-masing dalam mencapai tujuan bersama. Di tebing panjat tebing, kerja tim dapat memastikan keamanan dan kesuksesan tim secara keseluruhan. Respek juga menjadi keterampilan interpersonal yang penting, baik dalam hubungan antar-atlet maupun dengan instruktur. Adanya rasa hormat membentuk dasar interaksi yang sehat dan mendukung, menciptakan lingkungan di mana individu dapat tumbuh dan berkembang baik secara pribadi maupun sebagai anggota tim.

Dengan mengklasifikasikan keterampilan hidup menjadi kedua kategori ini, Kendellen et al. (2017) memberikan landasan penting untuk memahami bagaimana olahraga panjat tebing, dan olahraga secara umum, dapat berperan sebagai alat pembinaan keterampilan hidup yang komprehensif. Kombinasi antara aspek intrapersonal dan interpersonal ini menciptakan dasar yang kuat untuk pengembangan karakter dan kepribadian yang dapat membantu individu berhasil dalam berbagai aspek kehidupan.

Cronin dan Allen (2017), terdapat sejumlah keterampilan hidup yang dianggap sangat penting untuk dikembangkan dalam kehidupan sehari-hari. Pertama-tama, keterampilan tim atau kemampuan bekerja dalam tim diakui sebagai elemen kunci dalam membentuk individu yang dapat berkolaborasi secara efektif dengan orang lain. Dalam konteks panjat tebing, kemampuan berkontribusi dalam tim dapat melibatkan koordinasi gerakan antar-anggota tim, saling membantu, dan bersinergi untuk mencapai tujuan bersama di tebing panjat tebing. *Goal setting* atau penetapan tujuan juga dianggap sebagai keterampilan hidup yang sangat penting.

Dalam olahraga panjat tebing, penetapan tujuan dapat mencakup perencanaan untuk mencapai tingkatan keterampilan tertentu, mengikuti kompetisi, atau mencapai pencapaian pribadi di tebing panjat tebing. Keterampilan ini tidak hanya relevan dalam olahraga, tetapi juga memiliki dampak positif dalam membentuk individu yang memiliki visi dan arah dalam kehidupan sehari-hari. *Time management* atau manajemen waktu adalah keterampilan penting lainnya yang disoroti oleh penelitian ini. Dalam konteks panjat tebing, manajemen waktu dapat mencakup jadwal latihan, perencanaan perjalanan, dan alokasi waktu untuk memperbaiki teknik atau keterampilan panjat tebing. Penguasaan manajemen waktu membantu individu untuk lebih efisien dan produktif, baik dalam aktivitas olahraga maupun keseharian. *Leadership* atau kepemimpinan merupakan keterampilan hidup yang vital dalam pengembangan diri seseorang. Dalam olahraga panjat tebing, seorang atlet mungkin berperan sebagai pemimpin tim atau instruktur yang membimbing rekan-rekan setimnya. Kemampuan untuk memberikan arahan, memotivasi, dan memberikan contoh kepemimpinan positif dapat membentuk individu yang mampu menginspirasi dan memimpin baik dalam olahraga maupun di luarnya. *Social skills* atau keterampilan sosial menjadi unsur penting dalam membina hubungan antar-anggota tim, instruktur, dan bahkan pesaing dalam dunia panjat tebing. Kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain secara efektif, menghargai perbedaan, dan menciptakan lingkungan sosial yang positif dapat membentuk individu yang sukses dalam hubungan interpersonal. *Interpersonal communication* atau komunikasi interpersonal adalah keterampilan yang sangat berperan dalam pengembangan diri. Dalam panjat tebing, komunikasi interpersonal dapat melibatkan memberikan instruksi, memberikan dukungan moral, atau menjelaskan strategi perjalanan di tebing tebing. Kemampuan berkomunikasi dengan jelas dan efektif dapat membantu membangun hubungan yang kuat dan sehat. *Emotional skills* atau keterampilan emosional mencakup kemampuan untuk mengenali dan mengelola emosi dengan bijak. Dalam panjat tebing, atlet seringkali dihadapkan pada situasi yang menuntut keterampilan emosional, seperti mengatasi ketakutan ketinggian atau mengelola frustrasi saat menghadapi kesulitan. Penguasaan keterampilan emosional membantu individu untuk tetap fokus, tenang, dan adaptif dalam menghadapi berbagai tantangan.

Terakhir, *problem solving & decision making* atau keterampilan pemecahan masalah dan pengambilan keputusan adalah elemen kunci dalam penelitian ini. Atlet panjat tebing sering dihadapkan pada tantangan dan rintangan yang memerlukan kemampuan untuk mengidentifikasi solusi secara cepat dan membuat keputusan yang tepat. Keterampilan ini tidak hanya relevan dalam panjat tebing, tetapi juga sangat bermanfaat dalam menanggapi masalah dan membuat keputusan di berbagai aspek kehidupan.

Keterampilan hidup yang diidentifikasi oleh Cronin dan Allen (2017) ini membentuk fondasi penting untuk pengembangan individu yang mandiri, mampu berkomunikasi dengan efektif, dan siap menghadapi berbagai tantangan baik dalam konteks panjat tebing maupun kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan penelitian oleh Kendellen et al. (2017), terdapat empat prinsip panduan yang dapat menjadi pedoman bagi instruktur dalam mengintegrasikan pengajaran kecakapan hidup ke dalam program olahraga, terutama pada program pemuda Golf Kanada. Keempat prinsip tersebut dirinci sebagai berikut:

1. **Fokus pada satu keterampilan hidup per pelajaran:** Instruktur disarankan untuk memilih satu keterampilan hidup yang ingin diajarkan pada setiap pelajaran dan berfokus pada aspek tersebut. Pendekatan ini bertujuan agar peserta didik dapat lebih berkonsentrasi dan memahami keterampilan hidup yang diajarkan secara lebih mendalam, tanpa adanya kebingungan antara berbagai konsep.
2. **Perkenalkan *life skills* di awal pelajaran:** Instruktur sebaiknya memperkenalkan keterampilan hidup yang akan diajarkan di awal pelajaran. Pendekatan ini membantu peserta didik memahami tujuan pelajaran secara lebih jelas dan membuat mereka lebih siap untuk belajar. Pemberian gambaran awal juga dapat meningkatkan motivasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran.
3. **Terapkan strategi untuk mengajarkan keterampilan hidup selama pelajaran:** Instruktur disarankan untuk menggunakan strategi yang sesuai guna mengajarkan keterampilan hidup selama pelajaran. Misalnya, dengan menyusun tugas atau permainan yang memerlukan penerapan keterampilan hidup yang sedang diajarkan. Strategi ini dapat membantu peserta didik untuk mempraktikkan dan memahami penerapan keterampilan hidup secara lebih aktif.

4. **Diskusikan kecakapan hidup di akhir pelajaran:** Instruktur disarankan untuk mengadakan diskusi singkat di akhir pelajaran guna membahas keterampilan hidup yang telah diajarkan dan memberikan umpan balik kepada peserta didik. Diskusi ini dapat memberikan ruang bagi peserta didik untuk berbagi pemahaman mereka, serta membantu instruktur dalam mengevaluasi efektivitas pengajaran keterampilan hidup.

Meskipun panduan ini dikembangkan untuk program pemuda Golf Kanada, keempat prinsip ini dapat diimplementasikan secara universal dalam program olahraga lainnya, termasuk panjat tebing. Dengan mengintegrasikan pengajaran *life skills* ke dalam program olahraga, peserta didik dapat memperoleh keterampilan yang berguna dan mendukung mereka dalam menghadapi tantangan di kehidupan sehari-hari.

Keberhasilan peserta didik dalam suatu konteks pembelajaran atau latihan olahraga dipengaruhi oleh beberapa faktor kunci yang melibatkan peran guru, pelatih, atau pendidik, atlet atau siswa, kondisi sarana prasarana, serta volume atau intensitas dari program tersebut. Setiap faktor ini memiliki peran yang signifikan dalam menentukan hasil akhir dari proses pembelajaran atau latihan. Pertama-tama, peran guru, pelatih, atau pendidik sangat penting dalam membimbing peserta didik. Mereka memiliki tanggung jawab untuk menyampaikan pengetahuan, teknik, dan strategi yang relevan dengan cara yang dapat dipahami dan diterapkan oleh peserta didik. Kemampuan mereka dalam memberikan arahan yang jelas, memberikan umpan balik yang konstruktif, dan memotivasi peserta didik memainkan peran krusial dalam keberhasilan mereka. Kedua, peran atlet atau siswa dalam menyerap pelajaran atau latihan yang diberikan juga sangat penting. Sikap terbuka, motivasi, kesiediaan untuk belajar dan berkembang, serta konsistensi dalam latihan menjadi faktor-faktor yang berpengaruh dalam keberhasilan mereka. Keterlibatan aktif dan komitmen terhadap program latihan atau pembelajaran menjadi penentu utama dalam mencapai hasil yang diinginkan. Selain itu, sarana prasarana atau fasilitas yang disediakan juga memiliki dampak yang signifikan. Ketersediaan fasilitas yang memadai, seperti tebing panjat tebing yang aman dan sesuai, peralatan yang baik, serta lingkungan yang mendukung, dapat meningkatkan efektivitas latihan dan pembelajaran. Sarana yang memadai memungkinkan peserta didik untuk berlatih

atau belajar dengan lebih optimal. Terakhir, faktor volume atau intensitas dari program pembelajaran atau latihan juga memegang peran penting dalam keberhasilan peserta didik. Intensitas latihan yang tepat dan pengaturan volume yang sesuai dengan kemampuan individu dapat membantu peserta didik untuk berkembang secara progresif tanpa terlalu berisiko terhadap cedera atau kelelahan yang berlebihan.

Life skills merupakan salah satu indikator dari *Positive Youth Development* (PYD). Kerangka kerja *Positive Youth Development* (PYD) muncul sebagai pendekatan alternatif untuk bekerja dengan pemuda, menekankan pengembangan kompetensi dan karakteristik yang diinginkan melalui program-program yang dirancang untuk mendukung pemuda dalam membentuk hubungan positif, memperoleh keterampilan pribadi, dan belajar dalam iklim psikologis yang berorientasi pada penguasaan (Lerner, Lerner, & Benson, 2011). PYD menempatkan pemuda sebagai subjek yang aktif dan terlibat dalam pengembangan diri mereka sendiri, memperkuat faktor-faktor protektif dalam kehidupan mereka, serta membantu mereka mencapai tujuan hidup yang signifikan dan meningkatkan kualitas hidup (Catalano et al., 2004; Zhou et al., 2020). Dalam pendekatan PYD, terdapat prinsip-prinsip utama, seperti memperkuat keterampilan untuk hidup produktif, mengembangkan identitas positif dan makna hidup, membangun hubungan positif dengan orang dewasa dan rekan sebaya, serta menciptakan lingkungan yang mendukung (Shek, 2018). PYD efektif dalam membantu pemuda mengembangkan potensi positif mereka di berbagai konteks, seperti sekolah, keluarga, komunitas, dan organisasi pemuda (Catalano et al., 2004). Fokusnya pada peningkatan kompetensi pemuda dan pencegahan perilaku negatif menjadikan PYD semakin populer, diterapkan dalam berbagai domain dengan penekanan pada inisiatif, kepemimpinan, dan pengaturan diri (Damon, 2004; Lerner, Lerner, et al., 2005; Weiss et al., 2013). PYD mengakui kompleksitas pengembangan individu melalui interaksi antara individu, keluarga, dan lingkungan, dengan tujuan mempromosikan pertumbuhan positif dan pemenuhan potensi individu (Catalano et al., 2004; Lerner, Lerner, & Benson, 2011).

Kerangka kerja *Positive Youth Development* (PYD) merupakan pendekatan holistik dalam membantu pemuda mencapai potensi positif mereka melalui

pengembangan keterampilan, karakteristik positif, dan pengalaman positif. Dalam konteks panjat tebing, penerapan prinsip-prinsip PYD dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap perkembangan pemuda yang terlibat dalam olahraga ini. Program panjat tebing yang terstruktur dengan baik dapat berperan sebagai sarana untuk mengaktifkan prinsip-prinsip PYD. Melalui latihan panjat tebing, pemuda dapat memperoleh keterampilan fisik dan teknis yang diperlukan untuk mencapai tujuan dalam olahraga ini. Selain itu, aspek pendekatan positif terhadap pengembangan karakter, seperti kerjasama tim, ketahanan mental, dan kepercayaan diri, juga dapat ditingkatkan melalui pengalaman panjat tebing.

Dalam konteks PYD, panjat tebing bukan hanya tentang mencapai prestasi olahraga, tetapi juga tentang membentuk identitas positif, makna hidup, dan hubungan yang mendukung. Pemuda yang terlibat dalam panjat tebing dapat membangun hubungan positif dengan sesama peserta, pelatih, dan orang dewasa pendukung. Selain itu, panjat tebing dapat menciptakan lingkungan sosial dan fisik yang mendukung pertumbuhan positif dan pengembangan potensi. Pendekatan PYD juga menekankan pada pentingnya pengalaman dan aktivitas yang memberikan pemuda kesempatan untuk memperkuat kompetensi dan karakter positif. Dalam panjat tebing, aktivitas ini mencakup tantangan fisik, pengelolaan risiko, dan pengambilan keputusan cepat, yang semuanya dapat membantu mengasah keterampilan hidup dan karakter positif.

Dengan demikian diharapkan, integrasi panjat tebing dalam kerangka kerja PYD dapat memberikan kontribusi yang berarti terhadap pengembangan pemuda secara holistik, mencakup aspek fisik, mental, sosial, dan emosional. Melalui pengalaman panjat tebing, pemuda dapat tidak hanya menjadi atlet yang kompeten tetapi juga individu yang memiliki identitas positif, keterampilan hidup yang kuat, dan hubungan yang mendukung dalam perjalanan mereka menuju kedewasaan.

Olahraga pendidikan dilaksanakan di setiap sekolah dengan kurikulum yang dikelola oleh pemerintah melalui lembaga kementerian. Sekolah merupakan tempat para generasi muda untuk belajar dan mengembangkan diri sesuai potensinya masing. Setiap pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah sudah terancang mulai dari jadwal tiap kelas sampai ke proses pembelajaran melalui sebuah RPP. Selain pada saat pembelajaran pendidikan jasmani, siswa sering juga terlihat melakukan

aktivitas fisik di antara perpindahan mata pelajaran seperti pada jenjang sekolah menengah atau biasa disebut dengan *Out of School Hours Activity (OSHA)* yang dirancang untuk menawarkan kepada kaum muda berbagai kegiatan olahraga dan budaya, termasuk tari, pendidikan luar kelas, petualangan, dan aktivitas menantang lainnya. Bergerak aktif dimaksudkan untuk mendukung kegiatan yang dirancang untuk menggunakan olahraga dalam mengalihkan perhatian generasi muda dari kejahatan, atau perilaku yang cenderung mengarah pada kejahatan, dan untuk mempromosikan perilaku positif di sekolah (Coakley & Pike, 2014). Hal ini bisa dimanfaatkan untuk memperkaya pengalaman gerak mereka dengan bentuk aktivitas fisik yang terancang dengan baik. Sementara ini, terlihat hanya aktivitas fisik tergantung kemauan anak saja, yang sering terlihat adalah mereka memainkan bola tanpa kebermanfaatannya yang jelas bagi mereka terutama dalam mengembangkan *life skills*.

Dalam konteks pembelajaran olahraga, seperti panjat tebing, peran pelatih, guru, atau pendidik memiliki peranan krusial sebagai salah satu faktor penentu keberhasilan peserta didik. Pelatih, guru, atau pendidik bertanggung jawab sebagai pemimpin tim latihan, membimbing peserta didik dalam pengembangan keterampilan fisik, taktik, dan strategi olahraga. Mereka juga berperan dalam menciptakan lingkungan latihan yang positif dan memotivasi peserta didik untuk mencapai prestasi terbaiknya. Kemitraan dan komunikasi yang baik menjadi landasan penting. Dengan kerjasama yang sinergis, dapat menciptakan program pembelajaran yang terintegrasi, menyelaraskan upaya mereka untuk memenuhi kebutuhan dan potensi peserta didik. Penekanan pada umpan balik yang konstruktif dan motivasi positif juga menjadi kunci dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendukung perkembangan peserta didik tidak hanya sebagai atlet yang kompeten, tetapi juga sebagai individu yang berintegritas dan memiliki karakter kuat. Dengan begitu, keberhasilan peserta didik dalam olahraga panjat tebing bukan hanya mencakup pencapaian prestasi fisik, tetapi juga melibatkan perkembangan holistik yang melibatkan aspek fisik, mental, dan moral.

Penelitian terkini menyoroti urgensi pengembangan nilai-nilai dalam konteks olahraga sebagai fokus utama. Meskipun para pelatih secara alami memberikan kontribusi dalam pengembangan *life skills*, perlu diakui dan

ditekankan keberhasilan mengajarkan nilai-nilai ini secara eksplisit dalam program pelatihan olahraga. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh Kendellen et al. (2017) memberikan bukti yang mendukung pandangan ini. Dalam penelitian tersebut, disimpulkan bahwa dengan memfokuskan dan mengintegrasikan *life skills* secara spesifik, peserta didik dapat lebih memahami dan terlibat secara aktif dalam pengembangan nilai-nilai tersebut. Dengan penerapan pendekatan yang terstruktur dan penekanan yang jelas pada *life skills*, peserta didik dapat meraih manfaat yang lebih besar dalam menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Selanjutnya Bean & Forneris (2016) mengemukakan sebuah program olahraga yang terprogram dengan baik dan memiliki tujuan yang jelas adalah kunci untuk mencapai keberhasilan dan perkembangan peserta didik. Program tersebut harus dirancang secara sistematis dengan menetapkan tujuan yang spesifik dan terukur. Kejelasan tujuan memberikan arah yang jelas bagi peserta didik, memungkinkan mereka untuk fokus pada pencapaian target yang telah ditetapkan. Selain itu, pengaturan yang terprogram dengan baik memastikan adanya progresi yang seimbang dalam pengembangan keterampilan dan kemampuan fisik, menciptakan lingkungan pembelajaran yang terstruktur dan mendukung. Dengan demikian, sebuah program olahraga yang terorganisir dengan baik dan memiliki tujuan yang jelas tidak hanya memberikan panduan bagi peserta didik dalam mencapai prestasi olahraga, tetapi juga berkontribusi pada perkembangan holistik mereka secara keseluruhan.

Penelitian akan melibatkan tiga kelompok remaja yang berbeda untuk mengamati pengaruh integrasi *life skills* terhadap pemahaman mereka:

1. Kelompok remaja yang mengikuti model latihan panjat tebing dengan integrasi *life skills*.
2. Kelompok remaja yang mengikuti model latihan panjat tebing dengan nonintegrasi *life skills*.
3. Kelompok remaja yang tidak mengikuti latihan panjat tebing dan nonintegrasi *life skills*.

Dalam penelitian ini, peneliti mendesain prinsip yang akan diimplementasikan dalam konteks pelatihan panjat tebing dengan integrasi *life skills*. Pertama, kelompok remaja pertama akan terlibat dalam model latihan panjat

tebing yang secara eksplisit mengintegrasikan *life skills*. Dalam kelompok ini, peserta didik akan mendapatkan pengalaman belajar yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik dan teknis panjat tebing, tetapi juga secara khusus menekankan pengembangan keterampilan hidup, seperti kerjasama tim, pengambilan keputusan, dan manajemen emosi. Diharapkan bahwa integrasi ini akan memberikan dampak positif pada pemahaman mereka tentang keterampilan hidup dan kemampuan untuk mengaplikasikannya dalam konteks sehari-hari. Sementara itu, kelompok remaja kedua akan mengikuti model latihan panjat tebing yang tidak melibatkan integrasi *life skills* secara eksplisit. Dalam kelompok ini, fokus utama akan tetap pada aspek-aspek teknis dan fisik olahraga panjat tebing, tanpa penekanan khusus pada pengembangan keterampilan hidup. Penelitian ini akan membantu membandingkan dampak langsung dari integrasi *life skills* terhadap pemahaman peserta didik dalam kelompok pertama dengan kelompok ini. Sedangkan kelompok remaja ketiga, sebagai kelompok kontrol, tidak akan terlibat dalam latihan panjat tebing dan juga tidak akan mendapatkan integrasi *life skills*. Tujuan kelompok ini adalah untuk memberikan dasar perbandingan yang objektif terhadap dua kelompok sebelumnya. Dengan tidak adanya intervensi olahraga atau pengembangan keterampilan hidup, kelompok kontrol membantu memahami dampak khusus dari model latihan panjat tebing dan integrasi *life skills* pada pemahaman remaja.

Dengan memperhatikan tiga kelompok ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mendalam tentang sejauh mana integrasi *life skills* dalam latihan panjat tebing dapat memengaruhi pemahaman peserta didik. Analisis perbandingan antara kelompok yang mendapatkan integrasi, kelompok yang tidak mendapatkan integrasi, dan kelompok kontrol akan memberikan informasi berharga untuk mendukung pemahaman lebih lanjut tentang manfaat integrasi *life skills* dalam konteks olahraga panjat tebing pada populasi remaja.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah penelitian yang diajukan adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana formulasi gerak panjat pada tebing panjat sebagai implementasi model aktivitas panjat tebing untuk mengembangkan *life skills* dalam rangka

Positive Youth Development bagi siswa Sekolah Menengah Pertama di Kota Tasikmalaya?

2. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara kelompok remaja yang mengikuti model latihan panjat tebing terintegrasi *life skills* dengan kelompok remaja yang mengikuti model latihan panjat tebing nonintegrasi *life skills* terhadap perkembangan *life skills* siswa sekolah menengah pertama? Jika terdapat perbedaan pengaruh, manakah yang lebih baik?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara kelompok remaja yang mengikuti model latihan panjat tebing terintegrasi *life skills* dengan kelompok remaja yang tidak mengikuti latihan panjat tebing terhadap perkembangan *life skills* siswa sekolah menengah pertama? Jika terdapat perbedaan pengaruh, manakah yang lebih baik?
4. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara kelompok remaja yang mengikuti model latihan panjat tebing nonintegrasi *life skills* dengan kelompok remaja yang tidak mengikuti latihan panjat tebing terhadap perkembangan *life skills* siswa sekolah menengah pertama? Jika terdapat perbedaan pengaruh, manakah yang lebih baik.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang sudah dipaparkan maka tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui formulasi gerak panjat pada tebing panjat sebagai implementasi model aktivitas panjat tebing untuk mengembangkan *life skills* dalam rangka *Positive Youth Development* bagi siswa Sekolah Menengah Pertama di Kota Tasikmalaya.
2. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara kelompok remaja yang mengikuti model latihan panjat tebing terintegrasi *life skills* dengan kelompok remaja yang mengikuti model latihan panjat tebing nonintegrasi *life skills* terhadap perkembangan *life skills* siswa sekolah menengah pertama.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara kelompok remaja yang mengikuti model latihan panjat tebing terintegrasi *life skills* dengan kelompok

remaja yang tidak mengikuti latihan panjat tebing terhadap perkembangan *life skills* siswa sekolah menengah pertama.

4. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara kelompok remaja yang mengikuti model latihan panjat tebing nonintegrasi *life skills* dengan kelompok remaja yang tidak mengikuti latihan panjat tebing terhadap perkembangan *life skills* siswa sekolah menengah pertama.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat secara teoretis

Manfaat teoretis dari penelitian ini adalah pemahaman yang lebih dalam tentang korelasi antara panjat tebing dan pengembangan *life skills* pada siswa. Ini memberikan dasar ilmiah yang kuat untuk mendukung pendekatan *Positive Youth Development Through Sport*, yang menggabungkan aktivitas fisik dengan pengembangan keterampilan hidup siswa. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menyediakan informasi yang berharga tentang manfaat panjat tebing bagi perkembangan siswa, tetapi juga mendukung penggunaan olahraga sebagai alat untuk mengembangkan keterampilan hidup yang penting bagi pembentukan pribadi yang holistik pada remaja.

1.4.2 Manfaat secara praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini dapat dirinci sebagai berikut:

1. Bagi Pembina dan Pelatih: Hasil penelitian dapat menjadi pedoman bagi pembina dan pelatih dalam merancang program pelatihan yang lebih terarah dan terfokus untuk memfasilitasi pengembangan *life skills* siswa melalui aktivitas panjat tebing. Mereka dapat menggunakan temuan ini untuk menyusun sesi latihan yang lebih efektif dan menyesuaikan pendekatan pembelajaran dengan kebutuhan individu siswa.
2. Bagi Atlet: Atlet dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai motivasi tambahan untuk terus berpartisipasi dalam olahraga panjat tebing. Mereka dapat menyadari bahwa selain meningkatkan keterampilan fisik, aktivitas tersebut juga berkontribusi pada pengembangan keterampilan hidup yang penting bagi kesuksesan dalam kehidupan sehari-hari.

3. Bagi Guru Penjas: Guru penjas dapat menggunakan temuan penelitian ini sebagai dasar untuk merancang kurikulum yang lebih holistik, yang tidak hanya fokus pada aspek fisik dari olahraga, tetapi juga memperhatikan pengembangan keterampilan sosial, emosional, dan kognitif siswa. Mereka dapat mengintegrasikan aktivitas panjat tebing ke dalam pembelajaran yang berorientasi pada pengembangan keterampilan hidup siswa.

1.5 Struktur Organisasi Disertasi

Bab 1 Pendahuluan. Latar Belakang Penelitian. Penjelasan dalam latar belakang mengungkap permasalahan mendasar yang menjadi alasan mengapa penelitian ini perlu dilakukan. Hasil-hasil penelitian relevan sebagai pijakan teoritis diinterpretasikan untuk melihat perkembangan keilmuan dan posisinya saat ini, serta mengungkap kebaruan (*novelty*) dari penelitian yang dikembangkan penulis saat ini.

Rumusan Masalah Penelitian. Tulisan singkat yang berisi pertanyaan mengenai topik yang diangkat oleh penulis. Adanya rumusan masalah membuat penulis mencari jawaban atas pertanyaan yang dikemukakan sehingga peneliti nantinya memiliki kesimpulan. Umumnya rumusan masalah dibuat dalam bentuk kalimat pertanyaan.

Tujuan Penelitian. Bagian ini membahas sebagai cerminan dari pertanyaan penelitian yang diajukan. Tujuan penelitian dapat diartikan juga sebagai ungkapan mengapa penelitian dilakukan.

Manfaat Penelitian. Bagian ini memberikan penjelasan tentang gambaran kontribusi yang diberikan melalui penelitian kepada pihak-pihak terkait seperti pembina, pelatih, atlet, dan sebagainya. Manfaat penelitian diuraikan berdasarkan aspek teoritis dan praktis. Manfaat teoritis mendeskripsikan kontribusi dalam tataran teori sedangkan manfaat praktis memberikan gambaran tentang kontribusi penelitian dari sudut pandang pemecahan masalah praktis.

Struktur Organisasi Disertasi. Bagian ini merupakan sistematika penulisan disertasi dari awal sampai akhir yang disajikan secara utuh dengan merepresentasikan substansi dari setiap bab dan sub bab secara terstruktur.

Bab II Kajian Pustaka. Tinjauan Teoritis. Bagian ini mendeskripsikan beberapa teori yang mendukung terhadap penelitian disertasi sesuai dengan variabel yang diamati. Perkembangan ilmu pengetahuan di seluruh penjuru dunia yang dipublikasikan dalam jurnal internasional bereputasi maupun jurnal nasional terakreditasi (*state of the art*) mewarnai referensi penelitian yang kami lakukan.

Penelitian Relevan. Beberapa hasil penelitian dari para ahli menjadi dasar pijakan pengembangan penelitian yang dilakukan. Temuan hasil riset yang berharga memberikan inspirasi bagi penulis untuk menemukan peta jalan pemikiran originalitas penelitian dengan mempertimbangkan *gap research* dan inovasi-inovasi yang dapat memberikan sumbangsih keilmuan terhadap masyarakat.

Posisi Teoritis/ Kerangka Pemikiran. Bagian ini menjelaskan alur pemikiran penulis tentang perlunya pengembangan sebuah model didukung dengan teori-teori relevan yang diperkuat landasan berpikir logis sehingga model yang dikembangkan dapat memberikan kontribusi terhadap perkembangan keilmuan.

Bab III Metode Penelitian. Desain Penelitian. Bagian ini menggambarkan rancangan penelitian yang dilakukan seperti bagaimana prosedur analisis kebutuhan sebagai pencarian data awal penelitian, bagaimana implementasi program, dan bagaimana melakukan tes akhir sebagai evaluasi program yang sudah diimplementasikan.

Partisipan. Bagian ini menjelaskan tentang subjek penelitian yang digunakan penulis, karakteristik dari subyek tersebut, dan dasar pertimbangan pemilihan subyek.

Populasi dan Sampel. Bagian ini yaitu pemilihan atau penentuan partisipan pada dasarnya dilalui dengan cara penentuan sampel dari populasi. Dalam hal ini peneliti harus memberikan paparan jelas tentang bagaimana sampel ditentukan.

Instrumen Penelitian. Bagian ini merupakan penjelasan mengenai alat ukur penelitian yang digunakan, apakah alat ukur penelitian dibuat sendiri, diadopsi, ataukah diadaptasi dari alat ukur sebelumnya, serta apakah alat ukur yang digunakan berupa angket, tes, ataukah observasi. Bagian ini menjelaskan juga validitas dan reliabilitas alat ukur yang digunakan dalam penelitian.

Prosedur Penelitian. Bagian ini menjelaskan langkah-langkah penelitian berdasarkan desain yang dikembangkan dideskripsikan secara terstruktur dari awal

sampai akhir, sehingga memberikan pemahaman yang komprehensif kepada pembaca tentang arah dan tujuan penelitian.

Analisis Data. Bagian ini menjelaskan penggunaan analisis statistik secara konsisten, apakah menggunakan manual atau berbantuan *software* khusus seperti SPSS. Statistik deskriptif dan inferensial yang mungkin dibahas dan dihasilkan nantinya disampaikan beserta langkah-langkah pemaknaan hasil temuannya.

Bab IV Temuan dan Pembahasan. Temuan. Bagian ini menjelaskan hasil pengolahan dan analisis data penelitian yang memuat deskripsi hasil penelitian, uji prasyarat analisis, dan uji efektivitas model berdasarkan rumusan masalah penelitian.

Pembahasan. Bagian ini menjelaskan pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya dengan didukung hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan.

Bab V Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi. Bab ini berisi simpulan, implikasi, dan rekomendasi, yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian tersebut.