

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Peranan olahraga dalam kehidupan manusia sangat penting. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang berkualitas sehat jasmani, rohani dan sosial. Banyak terdapat jenis cabang olahraga salah satunya adalah olahraga panjat tebing .

Panjat tebing merupakan salah satu cabang olahraga yang kini mulai digemari oleh masyarakat Indonesia khususnya para pemuda dan pemudi. Hal ini terlihat dari bertambah banyaknya perkumpulan olahraga panjat tebing baik di kota maupun di daerah, yang tergabung dalam suatu perkumpulan Federasi Panjat Tebing Indonesia yang biasa disingkat dengan FPTI, komunitas pencinta alam, klub panjat tebing, dan lain-lain.

Olahraga panjat tebing dibagi menjadi dua macam yakni panjat tebing yang dilaksanakan di tebing yang sesungguhnya dan panjat dinding yang dilaksanakan di dinding buatan. Sebagai mana di ketahui olahraga panjat tebing termasuk jenis kategori olahraga populer akhir-akhir ini, terbukti dengan seringnya dilaksanakan kejuaraan-kejuaraan panjat dinding dari skala daerah, nasional, bahkan sampai tingkat internasional. Olahraga panjat tebing tersebut telah digemari dan dijadikan olahraga tantangan bagi para generasi muda. Di samping itu olahraga yang penuh tantangan dan harus dilakukan dengan keberanian dan keterampilan ini merupakan salah satu olahraga kompetitif (prestasi), sehingga pembinaannya harus dilakukan dengan sebaik-baiknya agar tujuan akhir mencapai prestasi maksimal dapat terwujud.

Sejarah panjat tebing dunia dimulai pada tahun 1492, ketika sekelompok orang Perancis dibawah pimpinan Anthoine De Ville mencoba memanjat tebing Mont Aiguille (2097 m) dikawasan Vercors Massif. Pada tahun 1976 Harry Sulistiarto mulai memanjat tebing Citatah yang kemudian dijadikan patok pertama kali panjat tebing modern di Indonesia.

Dinding panjat pertama kali diperkenalkan di Indonesia pada tahun 1988 oleh 4 atlet pemanjat Perancis yang diundang atas kerjasama kantor MENPORA dengan KEDUBES Perancis di Jakarta, dan sekaligus memberikan kursus singkat. Menjelang akhir acara, terbentuk Federasi Panjat Gunung dan Tebing Indonesia (FPTGI) yang selanjutnya lebih dikenal dengan nama Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI). Pengertian panjat menurut kamus besar bahasa Indonesia adalah menaiki (pohon dsb) dengan kaki dan tangan.

Pada olahraga panjat tebing, terutama pada olahraga tebing buatan (dinding) diperlombakan tiga jenis pertandingan yaitu kategori rintisan (kesulitan/*difficult*), kategori kecepatan (*speed*) dan jalur pendek atau sering disebut dengan boulder. Setiap nomor yang diperlombakan dalam olahraga panjat tebing buatan memiliki tingkat kesulitan berbeda. Pada kategori rintisan, pemanjatan harus pandai membaca jalur pemanjatan untuk dapat mencapai puncak tertinggi tebing buatan. Pada kategori jalur pendek atau boulder, pemanjat harus pandai membaca jalur dan harus memiliki keberanian untuk melompat, atlet tidak menggunakan pengaman tubuh, pengaman hanya diberikan dengan cara menyimpan matras dibawah tebing /papan untuk pengamanan bila atlet terjatuh. Pada kategori kecepatan (*speed*) pemanjatan dilakukan secara *top rop* (tali sudah dikaitkan di top agar pemanjat sudah berada dalam posisi aman) jadi apabila pemanjat terjatuh, tali pengaman yang sudah dikaitkan di top sebagai pengaman utamanya. Untuk kategori rintisan dan *speed* pemanjat diatur atau dijaga oleh *belayer* (rekan pemanjat yang berada dibawah yang mengatur pemanjat).

Dalam olahraga panjat tebing kategori *speed*, yang dinilai adalah kecepatan dalam pemanjatan dan yang diambil adalah catatan waktu yang ditempuh oleh pemanjat. Harsono dalam bukunya coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching (1988, hlm. 216) kecepatan adalah: "Kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu sesingkat-singkatnya". Jadi dalam olahraga panjat tebing kategori *speed* sangat di

tuntut kecepatan untuk menempuh hasil dan waktu yang maksimal. Tentang hal tersebut, FPTI (2006, hlm. 7) menyatakan sebagai berikut:

Kompetisi kecepatan (*speed*) merupakan kompetisi dimana pemanjatan dilakukan secara tambat atas (*top-rope*) dan waktu yang diperlukan oleh atlet dalam menyelesaikan satu jalur menentukan posisi atlet pada satu babak kompetisi.

Dari kutipan diatas, dapat disimpulkan bahwa kategori *speed* merupakan kompetisi pemanjat melakukan pemanjatan di dinding dan di-*belay* oleh teman satu team, setiap pemanjat melakukan pemanjatan dengan cepat untuk menentukan posisi pemanjat pada satu babak dalam kompetisi.

Berkaitan dengan tuntutan gerak dalam cabang olahraga panjat tebing kategori *speed*, komponen fisik yang perlu dimiliki oleh atlet adalah komponen *power*, terutama *power* lengan dan *power* tungkai. Kita tahu bahwa *power* lengan dan *power* tungkai sebagai komponen kondisi fisik yang dominan dalam panjat tebing kategori *speed*, maka kedua komponen tersebut mesti dilatih sehingga dapat mendukung atlet untuk mencapai hasil yang maksimal.

Sebagaimana diketahui, kondisi fisik terdiri dari beberapa komponen fisik, seperti yang dijelaskan oleh Harsono (1988, hlm.50): "Kondisi fisik terdiri dari daya tahan, stamina, kelentukan, kekuatan, *power*, daya tahan otot, kecepatan, kelincahan, ketepatan, reaksi dan koordinasi." Pada cabang olahraga panjat tebing kategori *speed*, *power* lengan dan *power* tungkai menjadi salah satu penunjang yang sangat penting dalam proses pemanjatan.

Power merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang merupakan gabungan antara kekuatan dengan kecepatan. Hal ini sesuai dengan pendapat Bompa (1983, hlm. 273) bahwa: "*Power is the product of two abilities, strength and speed, and is considered to be the ability to perform maximum force in the shortest period of time*". Pendapat senada juga di kemukakan oleh Harsono (1988, hlm. 176) bahwa: "*Power* adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan". Kemudian Wilmore (1997, hal. 199) menjelaskan juga bahwa: "*Power is a product of force and velocity. This is probably more important than absolute strength alone*".

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *power* adalah gabungan dari dua komponen fisik yaitu kekuatan maksimal dengan kecepatan maksimal yang dilakukan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya.

Power lengan berpengaruh terhadap keberhasilan pemanjatan. Dimana dengan *power* lengan yang baik maka jangkauan lengan akan semakin luas untuk menghasilkan impuls atau momentum yang besar, dengan *power* lengan yang besar serta momentum yang besar pada saat melakukan pemanjatan, maka hasil tarikan lengan untuk mengangkat tubuh ke atas guna meraih pegangan yang lebih tinggi akan cepat dan keras. Kedua komponen kondisi fisik tersebut berpengaruh terhadap kecepatan panjat tebing kategori *speed*.

Dengan memiliki *power* tungkai yang baik, pemanjat dapat menghasilkan lompatan yang baik pula, sehingga dapat membantu lengan untuk meraih pegangan yang lebih tinggi. Dalam melakukan pemanjatan, atlet yang memiliki *power* tungkai yang baik akan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil pemanjatan. Dengan memiliki *power* tungkai, maka lompatan akan menjadi tinggi. Sehingga secara tidak langsung mempengaruhi terhadap proses pemanjatan. Karena dengan lompatan yang tinggi akan menghasilkan momentum yang sangat besar dan akan mempersingkat waktu dalam pemanjatan.

Dengan memiliki *power* khususnyapun *power* lengan dan *power* tungkai yang dinamis dan eksplosif, atlet panjat tebing kategori *speed* diharapkan dapat melakukan pemanjatan dengan maksimal sehingga mencapai *finish* dengan cepat. *Power* lengan dan *power* tungkai merupakan salah satu faktor penunjang yang berpengaruh terhadap gerakan pemanjat untuk mencapai titik terakhir. Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “**Kontribusi Power Lengan dan Power Tungkai terhadap Kecepatan Panjat Tebing Kategori Speed**”

B. Identifikasi dan Rumusan Masalah

Masalah penelitian merupakan suatu pertanyaan yang dicari jawabannya melalui pengumpulan data, dan analisis dari data tersebut, sehingga pada akhirnya akan menjadi sebuah kesimpulan atau hasil dari sebuah

penelitian. Bertitik tolak pada latar belakang masalah tersebut, penulisinginmengetahuiseberapabesarkontribusi yang diberikan oleh *power* lengan dan *power* tungkai terhadap hasil kecepatan panjat tebing kategori *speed*? Dengan rumusan masalah penelitian sebagai berikut.

1. Seberapa besar kontribusi *power* lengan terhadap kecepatan panjat tebing kategori *speed*?
2. Seberapa besar kontribusi *power* tungkai terhadap kecepatan panjat tebing kategori *speed*?
3. Seberapa besar kontribusi *power* lengan dan *power* tungkai terhadap kecepatan panjat tebing kategori *speed*?

C. Tujuan Penelitian

Penetapan tujuan dalam suatu kegiatan adalah penting sebagai awal untuk kegiatan selanjutnya. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan oleh Sugiyono (2009, hlm. 282) yaitu sebagai berikut: “Tujuan penelitian berkenaan dengan tujuan peneliti dalam melakukan penelitian. Tujuan penelitian berkaitan erat dengan rumusan masalah yang ditulis”. Mengacu pada rumusan masalah penelitian, maka tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. untuk mengetahui besarnya kontribusi *power* lengan terhadap kecepatan panjat tebing kategori *speed*;
2. untuk mengetahui besarnya kontribusi *power* tungkai terhadap kecepatan panjat tebing kategori *speed*; dan
3. untuk mengetahui besarnya kontribusi *power* lengan dan *power* tungkai terhadap kecepatan panjat tebing kategori *speed*.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut.

1. Secara teoritis
 - a. Dapat dijadikan sumbangan keilmuan sebagai bahan pertimbangan bagi lembaga yang berkompeten dengan pembinaan olahraga panjat tebing.

- b. Sebagai bahan referensi bagi para pelatih dan semua pihak yang berkepentingan dalam hasil pemanjatan.
2. Secara praktis
- a. Dapat dijadikan bahan pertimbangan pedoman bagi para pelatih dan atlet dalam melaksanakan kegiatan pelatihan.
 - b. Menambah wawasan dan pengetahuan bagi para pelatih dan atlet khususnya dalam olahraga panjat tebing.

E. Batasan Penelitian

Batasan masalah sangat perlu dinyatakan sebagai pembatasan masalah penelitian itu sendiri agar penelitian lebih terarah dan jelas. Adapun batasan masalah yang akan diteliti sebagai berikut:

1. variabel bebas dalam penelitian ini adalah *power* lengan dan *power* tungkai (X_1, X_2);
2. variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil kecepatan panjat tebing kategori *speed* (Y);
3. alat ukur yang di gunakan untuk tes kemampuan *power* lengan adalah *vertical arm Pull test*;
4. alat ukur yang di gunakan untuk tes *power* tungkai adalah *vertical jump test*;
5. sumber data atau populasi dalam penelitian ini adalah atlet FPTI kabupaten Pandeglang dengan sampel atlet FPTI yang masih aktif mengikuti proses latihan; dan
6. metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif.

F. Struktur organisasi skripsi

Berdasarkan buku pedoman penulisan karya ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia (2013) maka sistematis penulisan laporan penelitian (Skripsi) yang akan disusun adalah sebagai berikut.

Bagian awal, berisi tentang halaman judul, pernyataan keaslian tulisan, halaman pengesahan, metode dan persembahan, prakata, abstrak, daftar isi, daftar tabel dan daftar lampiran.

Bab I berisi uraian pendahuluan dan merupakan bagian awal dari skripsi, pada bab ini di kemukakan tentang latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat atau signifikansi penelitian, dan struktur organisasi skripsi.

Bab II landasan teori, kajian pustaka, kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian. Kajian pustaka mempunyai peranan yang sangat penting. Bab ini membahas teori yang melandasi permasalahan skripsi yang merupakan kerangka teoritis yang diterapkan dalam skripsi, serta teori dari peneliti. Pada bab ini berisi tentang kontribusi *power* lengan dan *power* tungkai terhadap kecepatan pada kategori *speed* panjat tebing.

Bab III berisi tentang metode penelitian, bab ini berisi tentang penjabaran rincimengetahui metode penelitian yang akan digunakan, termasuk komponen seperti waktu dan tempat penelitian, subjek penelitian, desain penelitian, instrument penelitian, serta teknik pengumpulan data dan teknik analisis data.

Bab IV berisi tentang hasil penelitian dan pembahasan, bab ini mengemukakan tentang hasil penelitian dan pembahasan penelitian terdapat dari data utama, yakni pengelolaan atau analisis data untuk menghasilkan temuan berkaitan dengan masalah penelitian, pernyataan penelitian, hipotesis, tujuan penelitian dan pembahasan atau analisis penelitian.