

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Peranan olahraga dalam kehidupan manusia sangat penting karna melalui olahraga dapat di bentuk manusia yang sehat jasmani rohani serta mempunyai watak disiplin dan akhirnya terbentuk manusia yang berkualitas. Sejak dulu olahraga sudah menjadi suatu kebutuhan akan kehidupan manusia untuk memenuhi kebutuhan dirinya sendiri yaitu kebutuhan akan sehat jasmani, rohani dan sosial.

Di Indonesia olahraga panjat tebing merupakan salah satu cabang olahraga yang ikut membentuk manusia Indonesia sehat jasmani, rohani dan sosial sekaligus ikut mengharumkan nama, harkat dan martabat bangsa Indonesia di mata dunia. Panjat tebing mulai dikenal di Indonesia sejak tahun 1960, dan di Indonesia panjat tebing telah cukup memasyarakat dan berkembang pesat. Ini terlihat dari banyaknya sarana dan prasaran yang sekarang berdiri di kota-kota besar maupun di daerah. Setiap orang pasti berbeda-beda dalam memilih cabang olahraganya, ada yang sekedar untuk hiburan semata, ada yang memilih untuk kesehatan, ada pula yang memilih olahraga untuk prestasi.

Panjat tebing merupakan salah satu olahraga yang saat ini mulai banyak digemari oleh banyak orang, baik pria maupun wanita mulai dari anak-anak, remaja hingga orang dewasa. Hal ini terlihat dari bertambah banyaknya perkumpulan atau club-club olahraga panjat tebing baik di kota maupun di daerah. Yang tergabung dalam Federasi Panjat Tebing Indonesia yang disingkat dengan FPTI.

Sebagai cabang olahraga yang saat ini mulai digemari banyak orang di indonesia, olahraga panjat tebing berusaha untuk meningkatkan pamoritasnya agar lebih dikenal oleh masyarakat luas melaului event-event kejuaraan baik daerah, nasional maupun internasional. Ini terlihat dari banyak berdirinya papan panjat di sekolah, kampus maupun di tempat umum.

Taofik Hidayat, 2013

Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Hasil Kecepatan Memanjat Cabor Panjat Tebing Kategori Speed

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Pada olahraga panjat tebing, terutama pada olahraga tebing buatan (dinding) diperlombakan tiga nomer pertandingan yaitu kategori rintisan (kesulitan/*difficult*), kategori kecepatan (*speed*) dan jalur pendek atau sering disebut dengan boulder. Setiap nomer 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 roop (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 turunya pemanjat).

Dalam penelitian ini penulis hanya akan meneliti kategori *speed*. Dalam olahraga panjat tebing kategori *speed*, yang dinilai adalah kecepatan dalam pemanjatan dan yang diambil adalah catatan waktu yang ditempuh oleh pemanjat. Pemanjat yang paling cepat memanjat adalah pemenangnya. Namun sering sekali bagi atlet pemula ketika mengikuti suatu event kejuaraan panjat tebing kategori speed, hasil catatan waktu yang di dapatnya tidak begitu maksimal. Ini terlihat ketika atlet panjat tebing Kabupaten Pandeglang mengikuti event kejuaraan panjat tebing kategori speed, hasil waktu pemanjatannya kurang maksimal. Ini merupakan suatu masalah bagi para pelatih yang dari satu sisi perlu dicarikan upaya pemecahannya termasuk mengidentifikasi sebab-sebabnya.

Catros (www.wordpress.com) menjelaskan tentang Lima komponen dasar panjat tebing yaitu” kekuatan, daya tahan, tehnik, kelenturan, mental dan sikap.” Pada olahraga panjat tebing kategori speed sangat dibutuhkan kemampuan fisik yang prima untuk lebih memudahkan dalam pemanjatan, kemampuan tehnik untuk menempatkan

kaki dan tangan pada permukaan tebing, kemampuan mengatur strategi dalam menentukan jalur dan kemampuan berpikir untuk mengambil keputusan yang cepat untuk mencapai tempat yang lebih tinggi. Selain itu kondisi fisik yang baik sangat berhubungan terhadap tehnik memanjat, sehingga diharapkan dengan komponen fisik yang baik maka penampilan atlet panjat tebing akan lebih baik dalam menunjang tercapainya prestasi yang maksimal.

Berkaitan dengan tuntunan gerak dalam olahraga panjat tebing kategori *speed*, komponen fisik yang perlu dimiliki oleh atlet adalah komponen power tungkai dan lengan. Power tungkai dan lengan sebagai subjek gerak yang dominan dalam panjat tebing kategori *speed* harus dilatih sedemikian rupa sehingga memiliki *power* yang memadai. Hal ini didasarkan pada pergerakan tungkai yang dinamis dan eksplosif pada saat melakukan pemanjatan. Peranan *power* tungkai dan lengan pada saat memanjat sangat berarti pada saat melompat untuk menambah ketinggian. Daya ledak otot pada saat melompat harus cepat dan kuat.

Sebagaimana diketahui, kondisi fisik terdiri dari beberapa komponen fisik, seperti yang dijelaskan oleh Harsono (1988:50) dalam bukunya *coaching dan aspek-aspek psikologi dalam coaching*, kondisi fisik terdiri dari: “daya tahan otot, daya tahan kekuatan, kekuatan otot, kelentukan, kekuatan, stamina, kecepatan, kelincahan dan *power*.” Pada cabor panjat tebing kategori *speed*, *power* tungkai menjadi salah satu penunjang yang sangat penting dalam mencapai catatan waktu yang maksimal.

Power merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang merupakan gabungan antara kekuatan maksimal dengan kecepatan maksimal. Hal ini sesuai dengan pendapat Bompa (1983:273) 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*”. Kemudian menurut Harsono (1988: 200) dalam bukunya menuliskan “*power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”.

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

masalah yang di alami atlet panjat tebing Kabupaten Pandeglang diatas, maka diperlukan upaya serius untuk meningkatkan hasil catatan waktunya tersebut. Dengan cara lebih menekankan pada latihan *power* tungkai dan lengan karena *power* ini sebagai subjek gerak yang dominan dalam olahraga panjat tebing kategori speed. Hal ini didasarkan pada pergerakan tungkai yang dinamis dan eksplosif pada saat melakukan pemanjatan.

Metode latihan untuk meningkatkan *power* tungkai bisa dilatih dengan beberapa cara, yaitu dengan menggunakan beban dari luar tubuh atau dapat pula menggunakan beban tubuh sendiri. Latihan fisik untuk meningkatkan *power* dengan tubuh sendiri salah satunya adalah dengan latihan plyometrik. Plyometrik menurut Harsono (1992:2) adalah: “selain latihan beban, latihan yang amat baik untuk membuat otot memiliki daya ledak yang hebat (eksplosif) adalah latihan yang disebut *plyometrics*”.

Latihan *plyometric* merupakan salah satu bentuk latihan berbeban yang mampu memberikan keuntungan sekaligus meningkatkan baik pada kemampuan kekuatan, kecepatan, daya ledak dan kontrol motorik, dengan mengikuti prinsip latihan yang benar dan sesuai. Model gerak latihan *plyometric* mempunyai karakteristik yang menarik.

Latihan *plyometric* terdapat beberapa cara, diantaranya yaitu: *pogo*, *squat jump*, *rocket jump*, *star jump*, *knee tuck jump*, *stair bound* (lari naik tangga), *split jump*, *singel leg stride jump*, *stride jump crossover*, *quick leap*, *deft jump*, *pull drill*, *deft leap*, *step up jump* dan sebagainya.

Melihat persoalan diatas tentang perlunya latihan pliometrik sebagai salah satu metode latihan untuk meningkatkan *power* tungkai sebagai syarat untuk meningkatkan kecepatan memanjat pada cabor panjat tebing kategori speed, maka peneliti ingin mengetahui kebenarannya dengan melakukan penelitian yang berjudul “pengaruh latihan pliometrik terhadap hasil kecepatan memanjat pada cabor panjat tebing kategori speed pada atlet panjat tebing Kab. Pandeglang.”

B. Masalah Penelitian

Masalah penelitian merupakan suatu pertanyaan yang akan dicari jawaban 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, penulis mencoba menerapkan suatu bentuk latihan power, yaitu dengan cara latihan plyometric untuk meningkatkan power tungkai untuk menghasilkan waktu pemanjatan yang maksimal pada saat melakukan pemanjatan pada cabang olahraga panjat tebing kategori speed. Dengan demikian penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut: "Apakah latihan *plyometric* memberi pengaruh yang signifikan terhadap hasil kecepatan memanjat pada cabor 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 (2009:282) 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: "Untuk mengetahui pengaruh latihan plyometric terhadap hasil kecepatan memanjat pada cabor 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 peningkatan hasil pemanjatan.
2. Secara praktis

Taofik Hidayat, 2013

Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Hasil Kecepatan Memanjat Cabor Panjat Tebing Kategori Speed

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- a. Dapat dijadikan bahan pertimbangan pedoman bagi para pelatih dan atlet dalam melaksanakan kegiatan pelatihan khususnya dalam peningkatan power tungkai.
- b. Menambah wawasan dan pengetahuan bagi para pelatih dan atlet khususnya dalam olahraga panjat tebing.

E. Asumsi Dasar

Anggapan dasar merupakan titik tolak bagi penulis untuk penelitian yang hendak dilaksanakan. Anggapan diperlukan untuk pegangan pokok secara umum. Menurut arikunto (1993:19) bahwa “anggapan dasar adalah sesuatu yang diyakini kebenarannya oleh peneliti yang akan berfungsi sebagai hal-hal dipakai untuk tempat berpijak bagi peneliti dalam melaksanakan penelitiannya.”

Dalam penelitian ini penulisan ini dapat mengemukakan bahwa dasar untuk mencapai prestasi adalah harus mempunyai komponen kondisi fisik yang baik, selain latihan tehnik, taktik dan mental. Berkaitan dengan hal ini, Harsono (1988:153) menjelaskan bahwa ”sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stres fisik yang tinggi, maka semakin jelas bahwa kondisi fisik menunjang peranan yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi atlet.” Maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik merupakan kondisi yang paling mendasar dalam upaya pemberdayaan aspek-aspek lainnya.

Hal ini didasari pada tuntutan tungkai yang dinamis dan eksplosif pada saat melakukan pemanjatan speed dengan melompat untuk menggapai point (pegangan) selanjutnya. Peran power tungkai terhadap kemampuan pemanjat adalah membantu tungkai dalam melakukan lompatan keatas secara maksimal untuk meraih point (pegangan) dengan power tungkai yang relatif besar dan eksplosif, maka hasil lompatan cenderung menjadi tinggi dan eksplosif, sehingga memudahkan atlet untuk melakukan pemanjatan.

Dalam suatu event kejuaraan panjat tebing kategori speed, setiap atlet melakukan pemanjatan sebanyak dua belas kali, yang terdiri dari penyisihan, enam

belas besar, delapan besar, perempat final, semi final dan final. Sehingga dalam hal ini dapat menguras kondisi fisik, untuk memiliki kondisi fisik yang prima di perlukan suatu metode latihan yang cocok dan dianggap bisa meningkatkan kondisi fisik khususnya *power* tungkai (kecepatan eksplosif dan kekuatan maksimal).

Latihan plyometric terdapat beberapa cara, diantaranya yaitu: *pogo*, *squat jump*, *rocket jump*, *star jump*, *knee tuck jump*, *split jump*, *stair bound* (lari naik tangga), *singel leg stride jump*, *stride jump crossover*, *quick leap*, *deft jump*, *deft leap*, *pull drill*, *step up jump* dan sebagainya.

Pada prinsipnya keseluruhan bentuk latihan tersebut mampu meningkatkan *power* tungkai, karena keseluruhan gerakan yang dilakukan dominan pada bagian tungkai. Peneliti dalam kesempatan ini menetapkan latihan plyometric sebagai perlakuan penelitian ini, dengan alasan latihan tersebut dapat meningkatkan *power*.

Melihat pernyataan diatas latihan plyometric memegang peranan penting dalam meningkatkan *power* tungkai untuk menunjang kecepatan pemanjatan dalam cabang olahraga panjat tebing dalam kategori speed.

F. Hipotesis

Hipotesis menurut Arikunto (2002:67) “Hipotesis dapat dijadikan suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul.” Maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “Latihan plyometrik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil kecepatan memanjat pada cabor panjat tebing kategori speed.”

G. Batasan Penelitian

Batasan masalah sangat perlu dinyatakan sebagai pembatasan masalah penelitian itu sendiri agar penelitian lebih terarah dan akan memperoleh suatu gambaran yang jelas. Oleh karena itu penulis membatasi masalah sebagai berikut:

Ruang lingkup penelitian ini hanya terbatas pada latihan plyometric terhadap hasil kecepatan memanjat cabor panjat tebing kategori speed.

Taofik Hidayat, 2013

Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Hasil Kecepatan Memanjat Cabor Panjat Tebing Kategori Speed

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Berdasarkan pada penjelasan diatas, maka variabel penelitian dibatasi pada hal-hal sebagai berikut:

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan pliometrik (X).
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil kecepatan memanjat pada cabor panjat tebing (Y).
3. Jenis latihan pliometrik yang digunakan adalah latihan step up jump dan lari menaiki tangga.

H. Defenisi Oprasional

Untuk memudahkan pembaca memahami isi dari penelitian, maka penulis membuat batasan istilah agar terhindar dari kesimpangsiuran istilah-istilah dalam judul penelitian ini. Batasan istilah-istilah tersebut adalah sebagai berikut:

1. Latihan. Latihan menurut Harsono (1998:101) latihan adalah”... proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.” latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana, dan progresif, yang tujuannya ialah untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh dengan demikian prestasi atlit meningkat.
2. Plyometrik. Plyometrik menurut Harsono (1990:2) adalah: “selain latihan beban latihan yang baik untuk membuat otot daya ledak yang hebat (eksplosif) adalah latihan yang disebut plyometric.”
3. Kecepatan. Menurut Harsono (1988:216) ”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.” Dalam penelitian ini kecepatan yang dimaksud adalah kecepatan memanjat adalah kemampuan melakukan gerakan memanjat tebing buatan secara berkesinambungan dengan menempuh jarak yang ditentukan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya yang hasilnya dinyatakan dalam satuan detik .

4. Memanjat menurut Poerwadarminta (1976:708), “memanjat adalah menaiki (pohon, dan sebagainya) dengan kaki dan tangan.
5. Panjat tebing. Menurut Gladian Nasional (2001:2) “panjat tebing adalah suatu olahraga yang mengutamakan kelenturan, kecepatan dan kekuatan tubuh, kecerdikan serta keterampilan baik menggunakan peralatan maupun tidak dalam menyiasati tebing itu sendiri dengan memanfaatkan cacat batuan.”

