

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Peranan olahraga dalam kehidupan manusia sangat penting karena melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani rohani serta mempunyai watak disiplin dan akhirnya terbentuk manusia yang berkualitas. Sejak dahulu 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 1976 Harry Sulistiarto mulai memanjat tebing Citatah yang kemudian dijadikan patok pertama kali panjat tebing modern di Indonesia. Seiring berjalannya waktu di Indonesia panjat tebing telah cukup memasyarakat dan berkembang pesat. Ini terlihat dari banyaknya sarana dan prasarana 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 cabang olahraga yang saat ini mulai digemari oleh masyarakat Indonesia khususnya para pemuda dan orang yang berjiwa muda. 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. Sebagai mana di ketahui olahraga panjat dinding termasuk jenis kategori olahraga populer di kalangan remaja pada akhir-akhir ini, maka banyak juga di laksanakan kejuaraan-kejuaraan panjat dinding dari skala daerah, nasional, bahkan sampai tingkat

internasional. Bahkan untuk prestasi telah terbukti dengan adanya nama-nama anak bangsa yang menjadi juara baik di tingkat kejuaraan nasional maupun dunia

seperti salah satunya “Agung Etty Hendrawati “. Etty mengikuti cabang *speed climbing* atau adu cepat memanjat. Dalam *World Cup Speed Rock*, yang digelar di Val Daone, Italia, pada 2004 perempuan Gunung Kidul ini memecahkan rekor dunia untuk nomor *speed climbing* dengan catatan waktu 27,43 detik untuk kategori semi-final. Rekor dunia sebelumnya di tangan pemanjat dinding asal Ukraina, Elena Repko, 30,01 detik. Melihat perkembangan serta kemajuannya, dapat di simpulkan bahwa olahraga panjat dinding telah di gemari dan di jadikan sebagai salah satu olahraga tantangan bagi para generasi muda, Di karenakan tergolong olahraga yang penuh tantangan maka olahraga panjat dinding harus di lakukan dengan keberanian dan keterampilan. Karena di anggap menjadi salah satu olahraga yang kompetitif (prestasi) sehingga pembinaannya harus dilakukan dengan sebaik-baiknya agar tujuan akhir mencapai prestasi maksimal dapat terwujud.

Olahraga panjat tebing merupakan olahraga yang memiliki tingkat kesulitan tinggi dan penuh dengan tantangan sehingga pada saat memanjat seorang pemanjat harus memiliki fisik yang kuat, pematangan teknik untuk dapat menempatkan posisi tubuh lebih tepat agar tidak jatuh, kemampuan strategi agar tidak salah mengambil poin yang mengakibatkan kesulitan memanjat lebih tinggi dan berfikir untuk mengambil keputusan cepat guna lebih memperkecil waktu tempuh.

Pada olahraga panjat tebing, terutama pada pada olahraga tebing buatan (dinding) dipertandingkan tiga nomer pertandingan yaitu kategori rintisan (kesulitan/*difficult*), kategori kecepatan (*speed*) dan jalur pendek atau sering disebut dengan *boulder*. Setiap nomer yag dipertandingkan 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 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 katgori rintisan dan *speed* pemanjat diatur atau dijaga oleh *belayer* (rekan pemanjat yang berada dibawah yang mengatur turunya pemanjat. Pada kategori jalur pendek atau *boulder*,

JAJANG NURJAMAN, 2016

KONTRIBUSI POWER LENGAN, POWER TUNGKAI DAN FLEKSIBILITAS PANGGUL TERHADAP KECEPATAN PANJAT TEBING KATEGORI SPEED

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

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. Tapi dalam peneletian ini penulis hanya akan meneliti salah satu kategori dalam olahraga panjat dinding yaitu kategori *speed*.

Dalam olahraga panjat tebing kategori *speed*, yang dinilai adalah kecepatan dalam pemanjatan dan yang diambil adalah catatan waktu yang ditempuh oleh pemanjat. Jadi dalam olahraga panjat tebing kategori *speed* sangat di tuntutan kecepatan untuk menempuh hasil dan waktu yang maksimal. 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 tuntunan 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 komponen tersebut mesti dilatih sehingga dapat mendukung atlet untuk mencapai hasil yang maksimal.

Sebagaimana diketahui, kondisi fisik terdiri dari beberapa komponen fisik, seperti daya tahan, stamina, kelentukan, kekuatan, *power*, daya tahan otot, kecepatan, kelincahan, ketepatan, reaksi dan koordinasi. Pada cabang olahraga panjat tebing kategori *speed*, *power* menjadi salah satu penunjang yang sangat penting dalam proses pemanjatan.

power adalah gabungan dari dua komponen fisik yaitu kekuatan maksimal dengan kecepatan maksimal yang dilakukan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. *Power* lengan dan *power* tungkai berpengaruh terhadap keberhasilan pemanjatan. Dimana dengan *power* lengan dan *power* tungkai 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 keatas guna meraih pegangan yang lebih tinggi akan cepat dan keras. Begitu juga

JAJANG NURJAMAN,2016

KONTRIBUSI POWER LENGAN, POWER TUNGKAI DAN FLEKSIBILITAS PANGGUL TERHADAP KECEPATAN PANJAT TEBING KATEGORI SPEED

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

dengan *power* tungkai, pemanjatan akan menghasilkan tolakan keatas dengan sangat cepat. Kedua komponen kondisi fisik tersebut berpengaruh terhadap kecepatan panjat tebing kategori *speed*.

Untuk mencapai hasil pemanjatan maksimal, pemanjat harus mempunyai fleksibilitas pula, terutama fleksibilitas panggul yang baik, maka ketiga komponen di atas mesti di latih sehingga bisa mendukung atlet untuk mencapai hasil yang maksimal. Fleksibilitas tubuh diperlukan atlet untuk bergerak bebas karena dalam kategori *speed* ini banyak jalur-jalur yang memerlukan fleksibilitas panggul supaya dalam pergerakan menuju atas (*finish*) pergerakannya bisa luwes dan tidak kaku sehingga akan memaksimalkan hasil panjat untuk mencapai *finish*.

Dengan memiliki *power* khususnya *power* lengan dan *power* tungkai eksplosif dan fleksibilitas panggul yang dinamis, atlet panjat tebing kategori *speed* diharapkan dapat melakukan pemanjatan dengan maksimal sehingga mencapai *finish* dengan cepat. *Power* lengan, *power* tungkai dan Fleksibilitas panggul 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, power tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap Kecepatan Panjat Tebing Kategori Speed.**”

B. Identifikasi dan Rumusan Masalah

Masalah penelitian merupakan suatu pertanyaan yang akan dicarikan 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, penulis ingin mengetahui seberapa besar kontribusi yang diberikan oleh *power* lengan, *power* tungkai dan fleksibilitas panggul 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 fleksibilitas panggul terhadap kecepatan panjat tebing kategori *speed* ?
4. Seberapa besar kontribusi *power* lengan, *power* tungkai dan fleksibilitas panggul 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*?
3. untuk mengetahui besarnya kontribusi fleksibilitas panggul terhadap kecepatan panjat tebing kategori *speed*; dan
4. untuk mengetahui besarnya kontribusi *power* lengan dan fleksibilitas panggul 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 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, *power* tungkai dan fleksibilitas panggul (X_1, X_2, X_3);
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 digunakan untuk tes *power* tungkai adalah *vertical jump test*
5. alat ukur yang di gunakan untuk tes fleksibilitas panggul adalah *front split*;
6. sumber data atau populasi dalam penelitian ini adalah atlet FPTI kabupaten Pandeglang dengan sampel atlet FPTI yang masih aktif mengikuti proses latihan; dan
7. metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif.

F. Struktur organisasi skripsi

Berdasarkan buku pedoman penulisan karya ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia (2015) maka sistematik 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 dikemukakan tentang latar belakang penelitian.

JAJANG NURJAMAN, 2016

KONTRIBUSI POWER LENGAN, POWER TUNGKAI DAN FLEKSIBILITAS PANGGUL TERHADAP KECEPATAN PANJAT TEBING KATEGORI SPEED

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

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 teoritik peneliti. Pada bab ini berisi tentang kontribusi *power* lengan, *power* tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap kecepatan pada kategori *speed* panjat tebing.

Bab III berisi tentang metode penelitian, bab ini berisi tentang penjabaran rinci mengenai 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 terdiri dari dua hal utama, yakni pengelolaan atau analisis data untuk menghasilkan temuan berkaitan dengan masalah penelitian, pernyataan penelitian, hipotesis, tujuan penelitian dan pembahasan atau analisis penelitian.