

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Olahraga panjat tebing merupakan salah satu cabang olahraga dimana saat ini mulai banyak digemari dan mulai populer. Ditandai oleh kian pesatnya pertumbuhan klub-klub panjat tebing, baik di kota maupun di daerah. Hal ini menandai pula tumbuhnya kompetisi yang kian banyak dan berkualitas. Sehingga persaingan dan standar kualitas atlet pun semakin meningkat.

Pada olahraga panjat tebing, terutama pada olahraga tebing buatan (dinding) diperlombakan tiga nomor perlombaan yaitu kategori rintisan, kecepatan dan jalur pendek. Setiap nomor yang diperlombakan memiliki tingkat kesulitan yang berbeda. Panjat tebing kategori rintisan memiliki tingkat kesulitan dan tantangan yang lebih tinggi dibandingkan dengan nomor kecepatan ataupun nomor jalur pendek.

Dalam kategori rintisan, pemanjat harus pandai membaca jalur pemanjatan untuk dapat mencapai puncak tertinggi tebing buatan, dan pemanjat diatur oleh *belayer*. Seperti dinyatakan dalam Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI: 2013, hlm.7) sebagai berikut:

Kompetisi rintisan merupakan kompetisi dimana pemanjatan dilakukan dengan cara merintis (*leading*), atlet diamankan (di *belay*) dari bawah, setiap cincin kait dikaitkan dan dilakukan secara berurutan sesuai peraturan, dan ketinggian yang dicapai (atau dalam hal terdapat pemanjatan menyamping (*traverse*) atau lelangit (*roof*), jarak terpanjang sepanjang sumbu pemanjatan menentukan posisi atlet pada satu babak kompetisi.

Pada kategori kecepatan, pemanjatan dilakukan secara *top roop* (tali sudah dikaitkan di *top* agar pemanjat sudah berada dalam posisi aman). Jadi, jika pemanjat terjatuh, tali pengaman yang sudah dikaitkan di *top* sebagai pengaman utamanya. Pada kategori ini, pemanjat diatur atau dijaga oleh *belayer* (rekan pemanjat yang berada dibawah yang mengatur turunya pemanjat). FPTI (2013,

hlm.7) menjelaskan tentang pengertian kompetisi kategori kecepatan sebagai berikut:

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

Pada kategori jalur pendek, pemanjat harus pandai membaca jalur dan harus memiliki keberanian untuk melompat. Atlet tidak menggunakan pengaman tubuh, pengaman hanya diberikan dengan cara menyimpan matras di bawah tebing atau papan untuk pengamanan bila atlet terjatuh. Dijelaskan dalam FPTI (2013, hlm.7) bahwa:

Kompetisi jalur pendek merupakan kompetisi yang terdiri dari sejumlah jalur masalah. Setiap pemanjatan pada jalur masalah dilakukan secara solo (*solo climbing*) dan diamankan dengan matras landasan. Jumlah nilai secara keseluruhan yang diperoleh oleh seorang atlet akan menentukan posisi atlet dalam suatu babak kompetisi.

Salah satu aspek penting dalam pelatihan dan pencapaian prestasi atlet panjat tebing adalah aspek mental atau psikologis. Hal ini sesuai dengan apa dikemukakan oleh Morrison (2007, hlm.852) bahwa, "*Rock climbing is both a physical and psychologically demanding aesthetic sport*", olahraga panjat tebing merupakan sebuah olahraga estetika dimana menuntut fisik dan psikis. Jadi dalam olahraga panjat tebing bukan hanya memerlukan fisik prima tetapi juga kemampuan psikis. Senada dengan hal itu Kuan dan Roy (2007; dalam Komarudin 2015, hlm. 3) menyebutkan bahwa "salah satu faktor yang sering berhubungan dengan performa yang baik dalam sebuah kompetisi adalah ketahanan mental dan ketahanan mental tersebut termasuk faktor keterampilan mental".

Namun demikian, sangat disayangkan aspek mental memiliki peranan sangat besar dalam menunjang prestasi atlet masih seringkali diabaikan. Kecenderungannya, para pelatih lebih menitik beratkan pada latihan fisik atau latihan nyata yang dapat dilakukan dengan gerakan badan atau anggota tubuh, bahkan masih banyak pelatih yang belum mengetahui tentang pelaksanaan latihan

mental. Akibatnya antara lain banyak atlet dapat memanjat dengan cepat dan hasil memuaskan ketika berlatih, tetapi tidak dapat menampilkan kemampuan sesungguhnya ketika bertanding, sehingga hasilnya tidak sesuai dengan harapan.

Salah satu aspek psikologis dibutuhkan dalam olahraga panjat tebing adalah motivasi, seperti dijelaskan oleh Alderman (1974, dalam Hidayat 2009, hlm. 52) bahwa “tidak ada prestasi tanpa motivasi” dan dikuatkan oleh Straub (1980, dalam Hidayat 2009, hlm. 52) bahwa “prestasi adalah perpaduan antara latihan keterampilan dengan motivasi”. Sesuai dengan kedua pandangan tersebut, motivasi memiliki peranan sangat penting dalam mencapai suatu tujuan tertentu khususnya dalam olahraga panjat tebing, karena motivasi adalah pendorong atlet untuk berprestasi.

*Imagery* merupakan salah satu metode untuk meningkatkan aspek-aspek psikologis di atas. Seperti dijelaskan oleh Harsono (1988, hlm 258) bahwa latihan *imagery* merupakan “metode yang banyak dipraktekkan oleh pelatih-pelatih di luar negeri dan merupakan bagian penting untuk mempercepat belajar dan menumbuhkan semangat atlet dalam latihan”. Senada dengan hal tersebut, Komarudin (2015, hlm. 98) menyatakan bahwa ‘latihan *imagery* sangat efektif untuk meningkatkan performa atlet, bahkan 90-97% atlet elite pun menggunakan latihan *imagery* untuk meningkatkan performa atlet’. Latihan *imagery* merupakan salah satu metode latihan yang efektif untuk diberikan kepada atlet, karena dengan latihan *imagery* seorang atlet akan berlatih bagaimana cara melakukan teknik tersebut di dalam pikiran.

Weinberg & Gould (2011, hlm. 294) mengartikan *imagery* sebagai “... *actually a form of simulation. It is similar to a real sensory experience (e.g., seeing, feeling, or hearing), but the entire experience occurs in the mind*”. *Imagery* merupakan bentuk simulasi yang mirip dengan pengalaman nyata sensorik seperti melihat, merasakan, atau mendengarkan tetapi seluruhnya terjadi hanya dalam pikiran. Dalam proses latihan *imagery* seorang atlet akan meletakkan setiap gerakan sesuai dengan anggota tubuh yang bekerja dalam pikirannya dengan cara membayangkan, sehingga syaraf menggerakkan anggota tubuh akan terbiasa pada suatu teknik yang sedang dipelajari dalam pikirannya.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *imagery* merupakan bentuk latihan

mental yang dapat memperbaiki keterampilan fisik, keterampilan gerak dan psikologis (Ansbach, 1989; Farahat, Ille, dan Bernard, 2004; Devonport, 2006; Mousavi, 2011; Barghi, Kordi, Memari, Mansournia, dan Ghomi, 2012; Afrauzeh, Sohrabi, Torbati, Gorgin, dan Mallett, 2013; Callow, Robert, Hardy, Jiang, dan Edward, 2013; Hamrouni, Alem, Baert, dan Bouguerra, 2015).

Terdapat beberapa model dari latihan *imagery* diantaranya relaksasi *imagery* dan PETTLEP *imagery*. Relaksasi *imagery* adalah *imagery* yang dilakukan dengan didahului oleh relaksasi. Beberapa Penelitian terdahulu mengenai PETTLEP mengatakan bahwa relaksasi *imagery* merupakan *imagery* “tradisional” (Afrauzeh, dkk. 2013; Wright & Smith, 2009).

Prosedur dilakukannya relaksasi *imagery* diawali dengan posisi senyaman-nyamannya (duduk atau berbaring dengan telapak tangan menghadap keatas) di ruangan yang sepi guna meminimalisir gangguan lingkungan sekitar. Hal ini seperti dijelaskan oleh Setyobroto (2001, hlm. 105) bahwa “Beberapa orang merasa lebih enak apabila kedua telapak kakinya menyentuh lantai, kedua tangannya diletakkan pada pangkuan, posisi rileks lain juga bisa dilakukan yang penting merasa benar-benar rileks”.

Namun demikian, *imagery* dalam aplikasinya memiliki beberapa kelemahan seperti dijelaskan oleh Murphy dan Martin (2002) dalam Weinberg dan Gould (2013), sebagai berikut:

- (1) *Imagery* membuat kecemasan menjadi lebih tinggi
- (2) *Imagery* berpengaruh langsung terhadap faktor yang tidak mendukung
- (3) *Imagery* menjadi tidak terkendali, misalnya gagal membayangkan sebuah bayangan

Dalam kaitan itulah, berdasarkan beberapa hasil penelitiannya Holmes and Collins (2001) mengembangkan sebuah model *imagery* yang disebut PETTLEP *imagery*. PETTLEP adalah sebuah panduan melakukan *imagery* agar imajinasi mirip dengan situasi sebenarnya (Holmes dan Collins, 2001; Wright dan Smith, 2009; Afrauzeh dkk. 2013; Smith, Wright, dan Cantwell, 2008). PETTLEP merupakan cara menyampaikan atau metode dalam melakukan *imagery*. PETTLEP itu sendiri merupakan gabungan komponen dari: *Physical, Environment, Timing, Task, Learning, Emotion, and Perspective*.

Komponen *physical* berkenaan elemen-elemen fisik *imagery* yang harus menyerupai aktifitas fisik sebenarnya dalam olahraga (Holmes & Collins, 2001; Wakefield & Smith 2012) yang dapat memunculkan sensasi kinestetik saat *imagery* dilakukan. Misalnya, *imagery* dilakukan dengan memakai pakaian atau sepatu yang biasa dipakai ketika melakukan aktifitas tersebut atau sebuah pertandingan dan menggunakan alat dan perlengkapan yang ada hubungannya dengan gerakan yang sedang dibayangkan.

Komponen *environment* menunjuk pada tempat *imagery* dilakukan (Holmes & Collins, 2001; Wakefield & Smith 2012). Tempat *imagery* harus dibuat semirip mungkin dengan tempat dilaksanakannya aktivitas olahraga tersebut. Fasilitas video, audio dan foto dapat digunakan sebagai alat bantu untuk membantu membayangkan tempat dimana olahraga tersebut dilakukan.

Komponen *task* berhubungan dengan sebuah tugas spesifik yang sesuai dengan tingkat keterampilan atlet, terutama harus menjadi fokus atau perhatian atlet ketika melakukan *imagery* (Holmes & Collins, 2001; Wakefield & Smith 2012). Misalnya, atlet tenis mahir fokus pada perputaran pinggul sedangkan atlet tenis pemula fokus pada perkenaan bola dan kepala raket.

Komponen *timing* berhubungan dengan waktu penyelesaian tugas gerak (Holmes & Collins, 2001; Wakefield & Smith 2012). Untuk mendapatkan kesetaraan fungsi *imagery* dan gerak, maka cepatnya gerakan ketika membayangkan harus sama dengan gerakan aslinya (*real time*).

Komponen *learning* berhubungan dengan kesesuaian isi *imagery* dalam kaitannya dengan tahapan pembelajaran (Holmes & Collins, 2001; Wakefield & Smith 2012). Keterampilan atlet yang meningkat dari minggu ke minggu menjadi pertimbangan konsep ini. Skrip *imagery* dalam PETTLEP dirubah setiap minggu untuk disesuaikan dengan tingkat keterampilan atlet.

Komponen *emotion* berkaitan dengan fakta bahwa olahraga kompetisi merupakan aktifitas fisik melibatkan emosi (Holmes & Collins, 2001; Wakefield & Smith 2012). Untuk itu *imagery* harus memunculkan emosi yang sama dengan situasi olahraga sebenarnya. Misalnya memunculkan perasaan tegang ketika sedang bertanding.

Komponen *perspective* dalam PETTLEP berkenaan dengan sudut pandang

yang digunakan ketika melakukan *imagery*, terdiri atas sudut pandang *internal* dan eksternal (Holmes & Collins, 2001). Dari sudut pandang *internal*, atlet membayangkan objek atau gerakannya sendiri setelah gerakan tersebut dilakukan baik ketika latihan maupun pertandingan. Sedangkan dari sudut pandang *eksternal*, atlet membayangkan objek atau gerakannya sendiri atau orang lain yang sedang melakukan olahraga melalui bantuan media tertentu, misalnya setelah atlet melihat video dirinya atau orang lain sedang berolahraga.

Beberapa hasil penelitian menemukan bahwa latihan *PETTLEP Imagery* terbukti dapat meningkatkan performa dalam beragam aktivitas gerak olahraga, misalnya dalam golf (Smith dkk. 2008), netball (Wakefield & Smith, 2009), kekuatan otot (Wright dan Smith, 2009) bola voli (Afrauzeh dkk. 2013). Laporan hasil penelitian tentang *imagery* yang dilakukan oleh Afrauzeh, dkk. (2013) membuktikan bahwa latihan fisik dibarengi dengan *PETTLEP imagery* memiliki skor lebih tinggi dibandingkan dengan latihan fisik dibarengi relaksasi *imagery* dan latihan fisik tanpa *imagery*.

Sementara sejauh penulis ketahui, penggunaan *PETTLEP imagery* dan relaksasi *imagery* dalam penguasaan keterampilan panjat tebing belum penulis temukan. Oleh karena itu, penulis akan menguji pengaruh *PETTLEP imagery* dan relaksasi *imagery* dalam olahraga panjat tebing.

Sesuai dengan pokok-pokok uraian latar belakang di atas, penulis tertarik untuk menerapkan model latihan keterampilan mental *PETTLEP Imagery* dan relaksasi *imagery* terhadap motivasi dan hasil panjat tebing kategori rintisan dan menuangkannya dalam rumusan judul "*Pengaruh latihan PETTLEP imagery terhadap motivasi dan hasil panjat tebing kategori rintisan di Kabupaten Pandeglang*".

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah tersebut di atas, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah latihan *PETTLEP imagery* dan relaksasi *imagery* memberikan pengaruh terhadap motivasi olahraga dan hasil panjat tebing atlet di FPTI Kabupaten Pandeglang ?

2. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan PETTTLEP *imagery* dan relaksasi *imagery* terhadap motivasi olahraga atlet panjat tebing di FPTI Kabupaten Pandeglang ?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan PETTTLEP *imagery* dan relaksasi *imagery* terhadap hasil panjat tebing atlet di FPTI Kabupaten Pandeglang ?

### C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan ketiga rumusan masalah tersebut, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Menguji pengaruh latihan PETTTLEP *imagery* dan relaksasi *imagery* terhadap motivasi olahraga dan hasil panjat tebing atlet di FPTI Kabupaten Pandeglang
2. Menguji perbedaan pengaruh antara latihan PETTTLEP *Imagery* dan relaksasi *imagery* terhadap motivasi olahraga atlet panjat tebing di FPTI Kabupaten Pandeglang
3. Menguji perbedaan pengaruh antara latihan PETTTLEP *Imagery* dan relaksasi *imagery* terhadap hasil panjat tebing di FPTI Kabupaten Pandeglang

### D. Manfaat Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat, baik secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

#### 1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat melengkapi penelitian sebelumnya serta dapat memberikan informasi terkait dengan latihan keterampilan mental dan bahan referensi kepada pihak dan lembaga yang berkepentingan dalam mengembangkan keilmuan olahraga.

#### 2. Secara Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi para atlet dan pelatih panjat tebing dalam menyusun program keterampilan latihan mental khususnya menggunakan metode latihan PETTTLEP *imagery*.

## E. Struktur Organisasi Tesis

Sistematika dalam penulisan tesis ini mengacu pada pedoman penulisan karya ilmiah UPI tahun akademik 2015 dimana secara struktural terdiri dari :

BAB I berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi tesis.

BAB II berisikan konsep-konsep, dalil-dalil, hukum-hukum, model-model, dan rumus-rumus utama serta turunannya mengenai model PETTLEP *Imagery*, motivasi dalam olahraga dan pemanjatan kategori rintisan. Penelitian terdahulu yang relevan dalam bidang yang diteliti, termasuk prosedur, subjek dan temuannya. Posisi teoritis peneliti yang berkenaan dengan masalah yang diteliti serta hipotesis penelitian.

BAB III merupakan bagian yang bersifat prosedural, yakni bagian yang mengarahkan pembaca untuk mengetahui bagaimana peneliti merancang alur penelitiannya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *The Randomize Pretest-Pottest*. Sampel terdiri dari 20 atlet panjat tebing Kabupaten Pandeglang. Diberikan skala motivasi olahraga untuk menilai tingkat motivasi atlet. Selanjutnya diberikan treatment mengenai PETTLEP *imagery* dan relaksasi *imagery*. Instrumen penilaian panjat tebing berdasarkan aturan Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) 2015.

BAB IV menyampaikan 2 hal utama, yakni (1) temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan berbagai kemungkinan bentuknya sesuai dengan urutan rumusan permasalahan penelitian, dan (2) pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.

BAB V 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.