

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan sebuah aktivitas yang berguna bagi manusia untuk melatih tubuh agar sehat jasmani dan rohani serta dapat bersosialisasi orang banyak. Banyak jenis olahraga salah satunya adalah Olahraga prestasi didalamnya ada olahraga Panjat Tebing.

Panjat tebing merupakan salah satu cabang olahraga yang mulai digemari oleh masyarakat Indonesia mulai dari pemuda hingga orang dewasa baik pria maupun wanita. Hal ini banyak terlihat dalam perkumpulan olahraga panjat tebing di kota kota besar maupun didaerah, yang tergabung dalam perkumpulan Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI), Komunitas Pencinta Alam, Klub Panjat tebing, dan sebagainya.

Panjat tebing di bagi menjadi dua jenis yaitu, panjat tebing yang dilakukan di tebing sesungguhnya (tebing alam) dan panjat tebing yang dilakukan di tebing buatan (Papan Panjat). Sebagaimana diketahui olahraga panjat tebing mulai populer akhir akhir ini, terlihat banyaknya kejuaraan kejuaraan panjat tebing yang dilaksanakan berskala daerah, nasional bahkan internasional. Olahraga panjat tebing merupakan olahraga tantangan bagi penggemarnya. Disisilain olahraga panjat tebing juga harus di imbangi dengan keberanian yang tinggi dan keterampilan yang mumpuni dikarenakan olahraga panjat tebing merupakan olahraga kompetitif (prestasi), sehingga diperlukan pembinaan dengan sebaik baiknya agar tujuan akhirnya mencapai prestasi maksimal dapat terwujud.

Dalam olahraga panjat tebing pada dasarnya yang diperlombakan yaitu panjat tebing buatan dan memiliki beberapa kategori yang diperlombakan diantaranya, kategori rintisan (*Lead*), kategori kecepatan (*Speed*), dan kategori jalur pendek (*Boulder*).

Kategori-kategori dalam panjat tebing mempunyai kesulitan yang berbeda, pada kategori rintisan harus pandai membaca jalur untuk mencapai puncak dan memasang tali tubuh sendiri kepengaman yang sudah terpasang sampai ke puncak pemanjatan. Pada kategori *boulder*, pemanjat harus pandai membaca jalur dan harus memiliki keberanian untuk meloncat dan atlet tidak memakai pengaman tubuh melainkan memakai pengaman lantai atau matras. Pada kategori kecepatan pemanjatan dilakukan secara *top rope* (tali sudah dikaitkan pada pengaman dipuncak papan panjat buatan). Dalam kategori kesulitan dan kecepatan pemanjat dijaga oleh *belayer* (teman pemanjat yang berada

dibawah untuk mengamankan pemanjat agar tidak jatuh secara langsung).

Pada prinsipnya olahraga panjat tebing selain menggunakan teknik yang benar olahraga panjat tebing juga harus mempunyai kondisi fisik yang prima. Menurut Suhardjo (1987, hlm 11) dalam bukunya “Pada prinsipnya olahraga panjat tebing (rock climbing), olahraga yang menuntut kekuatan, ketahanan, ketenangan, kelenturan tubuh, dan teknik yang benar. Memanjat tebing melibatkan hampir seluruh otot tubuh. Mulai dari otot jari, otot lengan, otot punggung, otot perut, sampai pada otot kaki”.

Kekuatan yang harus dilatih yaitu salah satunya kekuatan otot perut atau otot bagian inti (*core strength stability*), karena otot perut atau otot bagian inti tubuh akan menjaga kestabilan dalam pemanjatan ditebing yang sangat curam, dan akan dapat mengatur kekuatan keseluruhan tubuh yang digunakan dalam memanjat tebing hal ini di jelaskan Horst, (2003, hlm. 96) dalam buku *training for climber* “*In climbing vertical to overhanging rock, the core muscles of your torso play a key role in enabling your arms and legs to maximize leverage and transfer torque from hand to foot and vice vers.*”. Maksud dari pernyataan tersebut “dalam pemanjatan vertikal dibatu yang menjorok, otot inti tubuh berperan penting, memungkinkan lengan dan kaki mengaktifkan putaran kekuatan yang maksimal dan mentransfer dari tangan ke kaki begitupun sebaliknya.

Komponen kondisi fisik yang dimaksud menurut Sajoto (1988, hlm. 10) dalam ada 10 bagian antara lain: “kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketetapan dan reaksi”.

Dari 10 bagian kondisi fisik penulis tertarik untuk meneliti pada latihan peningkatan keseimbangan. Dalam pemanjatan memerlukan dibutuhkan keseimbangan yang baik, terutama bagian inti tubuh yang berfungsi sebagai pusat energi dalam menyalurkan tenaga keseluruhan bagian tubuh dan pusat keseimbangan tubuh. Menurut Elphinston & Pook, (2000, hlm.13) “*In the human body, the term stability describes how effectively a body manages forces*”. Maksud dari pernyataan tersebut, dalam tubuh manusia, stabilisasi menjelaskan cara efektif sebuah tubuh untuk mengatur kekuatan.

Selain untuk mengatur kekuatan yang sangat berpengaruh, teknik juga sangat penting dalam memanjat sehingga dapat memanjat secara efektif dan efisien. Karena fungsi stabilitas juga akan mempengaruhi dalam kinerja teknik pemanjat serta dapat meminimalisir kecelakaan yang dapat membuat atlet mengalami cidera. jika seorang pemanjat

keseimbangannya (stabilisasi) rendah maka pada saat akan melakukan teknik pemanjat akan terasa sulit dan terjatuh dalam pemanjatan Seperti yang dikatakan Salo (2008, hlm. 87) “*a weak core can lead to poor technique and increased risk of injury*” maksud dari pernyataan tersebut, inti yang lemah dapat menyebabkan teknik yang buruk dan meningkatkan resiko cidera.

Karena dengan baiknya keseimbangan tubuh maka dalam melakukan teknik pun akan lebih baik. Hal ini sependapat dengan Borrow dan Mc. Gee : 1979 didalam buku Harsono (2016, hlm. 133) “Keseimbangan atau *balance* adalah kemampuan untuk mempertahankan *system neuromuscular* kita dalam kondisi statis dan mengontrol *system neoromuscular* tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. Latihan stabilisasi juga bermanfaat sebagai tahanan kita mempertahankan kondisi tubuh yang tidak setabil dikerenakan bergerak menjadi stabil”.

Dapat disimpulkan dalam kutipan diatas peneliti menganggap peting untuk diangkat menjadi penelitian. Stabilisasi merupakan faktor yang mempengaruhi dalam semua cabang olahraga termasuk olahraga panjat tebing. Dalam olahraga panjat tebing latihan stabilisasi dapat menguntungkan, pada latihan stabilisasi dapat berpengaruh dalam mengatur tenaga, latihan ini juga bisa membantu untuk menyeimbangkan kondisi tubuh saat bergerak melawan gaya dan tahanan saat memanjat. Jika pemanjat kehilangan keseimbangan dan tidak dapat mengatur tenaga dan akan kehilangan keseimbangan serta menggunakan aktivitas otot yang mainimal saat melakukan gerakan-gerakan yang cukup sulit saat memanjat.

Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai latihan *core stability* pada atlet junior panjat tebing terhadap prestasi dan hasil pemanjatan. Dan peneliti meyakini akan ada keuntungan yang didapat yaitu informasi tentang pengaruh metode latihan yang akan diteliti dengan data-data otentik yang akan didapat.

Sehubungan dengan masalah tersebut latihan *core stability* akan membantu atlet panjat tebing dalam meningkatkan keseimbangan dan mengatur kekuatan jika terus dilatihkan secara berkesinambungan. Peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian tentang latihan *core stability* pada atlet panjat tebing, dan mengambil judul: **“PENGARUH LATIHAN CORE STABILITY TERHADAP PRESTASI ATLET PANJAT TEBING KATEGORI RINTISAN (*lead*)”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *core stability* terhadap prestasi atlet panjat tebing kategori rintisan (*lead*)?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *core stability* terhadap prestasi atlet panjat tebing kategori rintisan (*lead*).

D. Manfaat Penelitian

Dalam semua penelitian sudah tentu hasil penelitian tersebut ingin memberikan manfaat bagi kehidupan manusia, apabila penelitian ini terbukti berarti pada taraf signifikan yang telah ditentukan oleh peneliti, maka yang diharapkan dapat memperoleh manfaat, khususnya bagi peneliti umumnya bagi semua pihak yang memerlukan penelitian ini.

1. Menjadi bahan informasi dan referensi bagi peneliti lain yang ingin atau hendak meneliti hal-hal yang berhubungan dengan masalah-masalah pengaruh latihan *core stability* terhadap performa atlet dalam olahraga panjat tebing.
2. Menambah informasi kepada pelatih dan atlet mengenai latihan *core stability* terhadap peningkatan prestasi atlet panjat tebing kategori rintisan (*lead*).

E. Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi dalam penelitian skripsi yang akan peneliti ambil adalah sebagai berikut:

1. Bab I : Pendahuluan yang berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi.
2. Bab II : Berisikan tentang landasan teori yang memuat topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian. Landasan teoritis meliputi hal-hal sebagai berikut: konsep-konsep dan teori yang berkaitan, penelitian terdahulu yang relevan dengan bidang yang diteliti.
3. Bab III : Metode Penelitian yang berisikan hal-hal sebagai berikut: desain penelitian, populasi dan sampel, instrument penelitian, prosedur penelitian dan analisis data.

4. Bab IV : Bab ini menyampaikan temuan penelitian yang berdasarkan analisis data dan pembahasan temuan penelitian untuk menjawab rumusan masalah yang ada.
5. Bab V : Kesimpulan, Implikasi dan Rekomendasi tentang hasil penelitian.