

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Akhir-akhir ini banyak sekali orang yang mendaki gunung dari berbagai macam kalangan, mulai dari kalangan anak-anak, dewasa, orang tua, pelajar, mahasiswa, maupun penggiat alam lainnya. Disamping itu seiring jumlah pendaki yang meningkat, tidak dipungkiri banyak juga kejadian atau kasus kecelakaan yang terjadi saat mendaki gunung. Penyebabnya bisa karena dari faktor alam maupun itu dari faktor diri sendiri. Dan kebanyakan kasus yaitu berasal dari pendaki itu sendiri, karena persiapan yang kurang matang mulai dari persiapan fisik, pengetahuan ilmu dan tempat, pengalaman dan lain sebagainya.

Jika dilihat kenapa banyak orang yang semakin banyak gemar mendaki gunung, Manusia mempunyai kebutuhan psikologis seperti halnya kebutuhan-kebutuhan lainnya: Kebutuhan akan pengalaman baru, kebutuhan untuk berprestasi, dan kebutuhan untuk diakui oleh masyarakat dan bangsanya. “...*Mendaki gunung adalah salah satu sarana untuk memenuhi kebutuhan itu...*” (Edwin 1987, Hlm.7). Tujuan mereka mendaki gunung pun bermacam-macam, ada yang mengisi waktu liburannya, kebutuhan penelitian, kegiatan ekspedisi, dan lain sebagainya. Seperti yang dikemukakan oleh (Errari & Urtscher, 2013) “...*seseorang akan terus mencari tantangan baru yang mengeksplorasi batas kapasitas kinerja fisik dan mental masing-masing...*”

Dengan berbagai macam-macam gunung yang ada di Indonesia, model pendakiannya pun beragam sesuai dengan kondisi medan gunung tersebut. Menurut (Abu Bakar 2017, hlm.9) dalam bukunya, bahwa:

Mendaki gunung diklasifikasikan berdasarkan tingkatan *grade* gunung, berdasarkan gerak tubuh dalam melakukan pendakian, dan berdasarkan sifatnya. Tingkatan *grade* ini meliputi ketinggian gunung, suhu maksimum terendah, jarak dan elevasi, dan jenis pijakan. Kemudian berdasarkan gerak tubuh mulai dari berjalan (*Walking*), berlari (*Running*), merangkak (*Scrambling*), dan memanjat

(*Climbing*). Sedangkan berdasarkan sifatnya yaitu bersifat pendidikan, rekreasi, ekspedisi, dan prestasi.

Contohnya organisasi Unit Kegiatan khas Mahasiswa yaitu *Pecinta Alam* yang ada dilingkungan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK UPI) yaitu **PAMOR “Pecinta Alam Mahasiswa Olahraga”** yang eksis juga menjadi andil bagian dalam pendakian gunung dan juga *pioneer* pengembangan olahraga pendakian cepat/trail running sejak dulu kala. Model pendakian yang dilakukan oleh PAMOR sendiri yaitu bersifat *Ekspedisi*. Menurut (Abu Bakar, 2017) “Kegiatan pendakian yang bersifat ekspedisi merupakan kegiatan pendakian gunung yang terdapat target pencapaian dalam pendakiannya baik berupa waktu atau pencapaian jumlah gunung yang mengandung unsur pemecahan *record* atau melakukan suatu hal yang bersifat baru.”

Kegiatan ekspedisi ini bernama “*PAMOR 14 peaks expeditions - jabalo*” dengan bentuk lari gunung atau sering disebut trail running yang dilakukan secara resmi pada tahun 2007 selama *17 hari*, dilanjutkan pada tahun 2008 selama *14 hari*. 3 tahun kemudian tepatnya pada tahun 2011 ekspedisi kembali dilakukan dan berhasil ditempuh selama *10 hari*, dan pada puncaknya yaitu tahun 2014 akhirnya PAMOR berhasil menempuh waktu *8 hari*. (Sumber : Buku Laporan Kegiatan “*Pamor 14 peaks expedition 2014*”). Tentunya ini menjadi sebuah prestasi yang membanggakan dimana tidak bisa semua organisasi pecinta alam melakukannya. Tidak cukup sampai disitu, para anggota PAMOR terus bekerja keras agar kegiatan ini bisa terus berlanjut dengan mencatatkan rekor sebaik mungkin. Dan kegiatan ditahun sekarang yang mana akan mengadakan kembali dengan menambah media gunung yang ditempuh yaitu *18 Puncak selama 12 hari di Jawa, Bali dan Lombok*.

Meskipun semakin populernya lari gunung/trekking bertingkat dan peningkatan jumlah race adventure diseluruh dunia, minat ilmiah dalam disiplin ilmu ini masih buruk (Errari & Urtscher, 2013). Melihat hal itu peneliti dan juga team Pamor Expeditions tergerak untuk melakukannya kembali dengan bentuk research tentang disiplin ilmu keolahragaan dalam pendakian cepat/trail running.

Akan tetapi perlu banyak yang disiapkan terutama persiapan kondisi fisik bagi atletnya melihat dari kegiatan yang dilakukan benar-benar memerlukan kemampuan kondisi fisik yang luar biasa serta mental yang tangguh dalam menempuh jarak yang jauh dan medan yang sulit. (Errari & Urtscher, 2013) “...*pengetahuan akan hal itu adalah faktor penting untuk kinerja tinggi dan untuk keselamatan dan pencegahan cedera/kecelakaan...*”

Dalam melakukan pendakian cepat keterampilan dari seseorang sangat menentukan faktor keberhasilan kegiatan tersebut. Hal ini diperjelas dalam bukunya (Abu Bakar, 2017) yaitu pada dasarnya untuk mendaki gunung seperti ekspedisi dibutuhkan kekuatan dan daya tahan otot tertentu, serta memiliki kapasitas VO₂max yang baik. Hal ini perlu sekali untuk mengatasi tipisnya oksigen didaerah ketinggian, serta mengatasi beratnya beban yang dibawa oleh pendaki. Dan juga diperkuat oleh (Errari & Urtscher, 2013) kinerja pelaksanaan agar sukses dalam pendakian cepat itu bergantung pada beberapa factor yaitu salah satunya kebugaran kardiorespirasi yang luar biasa, daya tahan otot yang luar biasa dan strategi pelatihan ekonomis.

Melihat hal tersebut penggiat alam ketika ingin melakukan pendakian gunung dalam bentuk ekspedisi komponen yang harus dibutuhkan yaitu kelentukan, kekuatan dan daya tahan sebagai faktor utama yang harus diperhatikan. Hal ini didukung atas pendapat dari (Abu Bakar, 2017) Daya tahan cardiovascular merupakan komponen latihan paling utama yang harus dilatih ketika hendak melakukan pendakian gunung. Ditambah menurut (Tudor O Bompá & Buzzichelli, 2018) “...*kondisi stamina prima akan mendukung performa atlet saat latihan ataupun pertandingan dalam upaya mencapai prestasi puncak...*” Dan juga menurut (Nossek, 1982) kondisi fisik sangat berperan dalam pencapaian hasil puncak. Jika kondisi fisik kurang baik hasilnya juga akan kurang memuaskan. Sebaliknya jika kondisi fisik prima, maka hasilnya pun secara umum tentu baik.

Daya tahan menjadi salah satu komponen kondisi fisik yang paling penting dan menjadi dasar bagi seorang atlet dalam menunjang prestasi. Daya tahan sebagai salah satu aspek kondisi fisik yang dapat ditingkatkan dan dikembangkan oleh seorang atlet

sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga masing-masing. Daya tahan dibentuk didalam suatu proses latihan yang terukur dan teratur (IRELAND, n.d.)

Dalam banyak penelitian ditemukan beberapa latihan yang dapat meningkatkan daya tahan. penelitian ini yang akan diteliti mengenai *bentuk latihan yang conditional* guna peningkatan unsur kondisi fisik Daya Tahan *cardiovascular* untuk atlet ekspedisi *PAMOR 18 peaks*. Dimana dalam melakukan ekspedisi pendakian gunung melihat situasi dan kondisi yang ada di alam banyak hambatannya seperti akar, pohon tumbang, pasir, tebing curam dan lain sebagainya. sehingga fisik atlet dituntut untuk bisa bergerak secara kuat dan tahan lama.

Latihan *obstacle run* dipilih sebagai bentuk latihan Daya Tahan yang sangat efektif, variatif, dan kondisional. karena melihat situasi dan kondisi digunung yang beragam jalur dan medannya yang dilalui. Seperti yang dikemukakan oleh (Mullins, 2012) menjelaskan bahwa :

Obstacle course training is a highly effective means of training multiple fitness components and of developing diversified skills and abilities. It offers variety from traditional endurance and resistance training, and, because many exercises can be accomplished using only the body weight and some creativity with the environment, it can be an inexpensive means of conditioning.

Pendapat diatas dapat diartikan bahwa latihan *Obstacle* adalah sarana yang sangat efektif untuk melatih beberapa komponen kebugaran dan mengembangkan keterampilan dan kemampuan yang beragam. Dengan menawarkan variasi dari latihan daya tahan biasa, Dan, karena banyak latihan yang dapat dilakukan hanya dengan menggunakan berat badan dan beberapa kreativitas dengan lingkungan. Itu bisa jadi sarana yang murah tergantung situasinya. Diperkuat oleh pendapat dari (Kulik et al., 2017) race rintangan *obstacle* seperti lumpur yang sulit, derap prajurit dan seri balap spartan antara lain termasuk tantangan fisik kekuatan dan daya tahan, dengan kelas pelatihan gaya *bootcamp* yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular peserta, kekuatan otot, daya tahan otot dan kekuatan mental.

Peneliti memberikan latihan *obstacle run* sebagai bentuk latihan yang dimanipulasi sehingga mirip seperti di medan yang sesungguhnya yaitu dialam bebas.

Obstacle run sendiri merupakan salah satu bentuk latihan fisik dengan menggunakan berbagai bentuk rintangan baik dengan cara melompat, menerobos, memanjat dan lain sebagainya dengan mengembangkan metode latihan seperti continuous run ataupun fartlek. Mengingat latihan daya tahan sifatnya menjenuhkan dan monoton sehingga perlu variasi latihan agar atlet semangat dalam berlatih. Menurut Decker, 2015 dalam (Kulik et al., 2017) mengatakan *Obstacle run* sering kali membutuhkan kekuatan otot dan daya tahan, menjadikan balap rintangan metode pelatihan komponen gabungan yang ideal karena rintangan umumnya termasuk memanjat, merangkak, membawa benda-benda berat, menyeimbangkan dan melintasi melalui air atau lumpur.

Dari beberapa penjelasan dalam latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang latihan *obstacle run* pada atlet ekspedisi trail running, dan mengambil judul : “PENGARUH LATIHAN *OBSTACLE RUN* TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN *CARDIOVASCULAR* ATLET 18 Peaks PAMOR *Expeditions*”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

Apakah bentuk latihan *Obstacle Run* memberikan pengaruh terhadap peningkatan Daya Tahan *Cardiovascular* Atlet 18 Peaks PAMOR *Expeditions*?

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan identifikasi masalah, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

Untuk mengetahui bagaimana pengaruh bentuk latihan *Obstacle Run* terhadap peningkatan Daya Tahan *Cardiovascular* Atlet 18 Peaks PAMOR *Expeditions*.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, harapan penulis dalam penelitian ini dapat memperoleh manfaat bagi kehidupan manusia, khususnya bagi peneliti umumnya bagi semua pihak yang memerlukan penelitian ini.

- 1) Secara Teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmu dan pengetahuan kondisi fisik bagi para pelaku ekspedisi trail running/pendakian gunung.
- 2) Secara Praktis, penelitian ini bisa jadi referensi atau informasi bagi pelaku/atlet ekspedisi trail running/pendakian gunung ataupun organisasi penggiat alam lainnya.

1.5 Struktur Organisasi

Dalam setiap skripsi untuk mempermudah dalam pembahasan dan penyusunan kerangka penulisan yang akan diuraikan berdasarkan sistematika penulisan sebagai berikut :

Bab I pendahuluan, Banyaknya kecelakaan dalam pendakian gunung yang kebanyakan karena factor diri sendiri dari mulai persiapan yang kurang matang, pengetahuan ilmu dan tempat, pengalaman, perilaku yang tidak baik dan mengabaikan kondisi fisik. Kondisi fisik termasuk hal yang paling penting dari berhasilnya pendakian terutama yang bersifat ekspedisi dan prestasi, sehingga perlu dipersiapkan dengan terukur dan teratur. Komponen kondisi fisik yang sangat berpengaruh pada hasil yaitu daya tahan *cardiovascular*. Untuk meningkatkan latihan daya tahan *cardiovascular* perlu adanya latihan yang terstruktur, terkontrol dan terukur. Disamping itu sebagai adaptasi atau menyesuaikan kondisi di medan yang sebenarnya memerlukan adanya manipulasi latihan yang disesuaikan dan variative sesuai normanya. Metode latihan *continuous activity* dengan variasi bentuk latihan *obstacle* dipilih sebagai menu latihan pilihan yang dimaksud. Rumusan masalah yang dikemukakan peneliti yaitu Apakah bentuk latihan *Obstacle Run* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan Daya Tahan *Cardiovascular*. Tujuan dari

penelitian ini untuk mengetahui dampak dari penerapan bentuk latihan *Obstacle Run* terhadap peningkatan Daya Tahan *Cardiovascular*.

Bab II, Berisi teori-teori yang berhubungan dengan penelitian yang dilakukan tentang sejarah mendaki gunung, system pendakian, klasifikasi pendakian, komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam pendakian, daya tahan, bentuk latihan *obstacle*, kerangka berpikir dan hipotesis.

Bab III, merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen, dengan desain *One Grup Pretest and Posttest Design*. Untuk populasinya yaitu mahasiswa aktif kuliah PAMOR FPOK UPI dan diambil 7 orang terpilih oleh pelatih sebagai sampel dengan pengambilan sampel menggunakan metode purposive sampling. Kemudian penelitian ini dilakukan selama kurun waktu 3 bulan lebih. Instrument penelitian menggunakan *balke test* dan analisis data melalui prosedur statistika komputerisasi menggunakan IBM SPSS v.20.

Bab IV, secara signifikan terdapat pengaruh latihan *Obstacle Run* terhadap peningkatan Daya Tahan *Cardiovascular*.

Bab V, yaitu terdapat pengaruh yang signifikan penerapan bentuk latihan *obstacle run*. Implikasi penelitian yaitu peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat dan bias lebih berkembang dengan didukung oleh berbagai pihak. Rekomendasi dari peneliti yaitu berharap penelitian selanjutnya bisa mengembangkan bentuk latihan tersebut lebih terperinci lagi.