

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Panjat tebing atau istilah asingnya dikenal dengan *Rock Climbing* merupakan salah satu dari sekian banyak olah raga alam bebas dan merupakan salah satu bagian dari mendaki gunung yang tidak bisa dilakukan dengan cara berjalan kaki melainkan harus menggunakan peralatan dan teknik tertentu untuk bisa melewatinya. Pada umumnya panjat tebing dilakukan pada daerah yang berkontur batuan tebing dengan sudut kemiringan mencapai lebih dari 45° dan mempunyai tingkat kesulitan tertentu. Pada dasarnya olahraga panjat tebing adalah suatu olahraga yang mengutamakan kelenturan, kekuatannya tahan tubuh, kecerdikan, kerja sama team serta keterampilan dan pengalaman setiap individu untuk menyalaki tebing itu sendiri. Dalam menambah ketinggian dengan memanfaatkan cacat batuan maupun rekahan atau celah yang terdapat ditebing tersebut serta pemanfaatan peralatan yang efektif dan efisien untuk mencapai puncak pemanjatan.

Saat ini olahraga panjat tebing berkembang sangat pesat sekali bukan hanya sebagai kegiatan olahraga petualangan di alam bebas, tetapi sudah berkembang menjadi olahraga prestasi terutama di Indonesia perkembangan olahraga panjat tebing sudah di bilang memasyarakat, hal ini terbukti dengan banyaknya organisasi dan badan yang menggeluti aktivitas petualangan ini, baik di lingkungan pendidikan seperti SMP, SMA, dan Perguruan Tinggi maupun masyarakat luas seperti KONI, FPTI, dan SKYGERS, Serta banyaknya perlombaan dan kejuaraan yang sering diselenggarakan. Hal ini terbukti PON XIV (eksebis). Panjat tebing merupakan olahraga yang baru bagi masyarakat Indonesia, sehingga sebagai usaha untuk mempromosikan olahraga ini, banyak organisasi dan badan yang berusaha mengenalkan dengan cara turut serta mengadakan kejuaraan, perlombaan, dan pelatihan umum baik dalam negeri maupun internasional.

Untuk di kota Bandung banyak sekali papan buatan yang didirikan sebagai tempat latihan selain itu juga sebagai ajang silaturahmi antar sesama pemanjat mereka berlatih seperti di *wall climbing* gor padjajaran, eiger dan gelanggang olahraga saparua. Perkembangan olahraga ini bukan hanya menuai pujian tetapi juga menuai kritikan dan rasa perihatin dari beberapa pemanjat ternama di tanah air. Saat ini orang lebih suka memanjat di tebing buatan dari pada tebing alam dimana setelah mencetak prestasi mereka mendapat tepuk tangan dari penonton sementara di tebing yang sebenarnya siapa yang mau menonton dan tepuktangan. Hal ini di asumsikan bahwa hakekat panjat tebing sudah sedikit keluar dari jalurnya.

Pada hakikatnya pemanjat membutuhkan pengalaman baru, kebutuhan untuk berprestasi, dan kebutuhan untuk diakui masyarakat dan bangsanya. Memanjat tebing secara umum adalah salah, disadari atau tidak semua itu sah. Dan yang paling mendasar dari semua itu adalah rasa ingin tahu yang menjadi jiwa setiap manusia.

Dari penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa seseorang yang ingin mencapai puncak tebing atau tujuannya dan mempunyai keterampilan dalam memanjat selain untuk kebutuhan. Penelitian ini akan meneliti pemanjat dinding kategori kecepatan (*speed*) pemanjatan dilakukan secara *top rope* (tali sudah dikaitkan di *top rope* agar pemanjat sudah berada dalam posisi aman) jadi apabila pemanjat terjatuh, tali pengaman yang sudah dikaitkan di *top rope* sebagai pengaman utamanya, kategori kecepatan pemanjat diatur atau dijaga oleh *belayer* rekan pemanjat yang berada dibawah yang mengatur turunya pemanjat. FPTI (2006:7) menjelaskan tentang pengertian kompetisi kategori kecepatan (*speed*): “Kompetisi kecepatan (*speed*) merupakan kompetisi dimana pemanjatan dilakukan secara tambat atas (*top-rope*) dan waktu yang diperlukan oleh atlet dalam menyelesaikan satu jalur menentukan posisi atlet pada satu babak kompetisi”.

Pada olahraga panjat tebing kategori kecepatan, yang dinilai adalah kecepatan memanjat mencapai puncak tertinggi. Pemanjat. Untuk mencapai pemanjatan paling tinggi, pemanjat harus memiliki power yang besar dan

pemanjat juga harus pandai membaca jalur pemanjatan atau disebut orientasi medan yang dilaksanakan sebelum pemanjatan dimulai. Panjat tebing kategori rintisan, yaitu suatu kategori dalam panjat tebing yang lebih menekankan kemampuan aspek dalam latihan yaitu fisik, teknik, taktik dan mental. Seorang pemanjat harus memiliki fisik yang prima untuk menambah ketinggian, memiliki penguasaan teknik yang sempurna untuk dapat memecahkan jalur pemanjatan. Memiliki taktik yang cemerlang untuk dapat membaca jalur yang akan dipanjat, dan memiliki mental yang bagus untuk dapat mencapai *top* dan memenangkan suatu pertandingan. Seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988:100) sebagai berikut: “Ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, latihan mental”.

Pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui kebugaran jasmani yang dibutuhkan untuk seorang pemanjat yang baik seperti apa. Pada hakekatnya kebugaran jasmani dibagi menjadi 2 yaitu *Physiological Fitness* yaitu kesesuaian fungsi *fisiologis* jasmani terhadap tugas fisik seperti keadaan lingkungan dan tugas fisik yang harus dilaksanakan, serta segi *Anatomical Fitness* yaitu kesesuaian struktur *anatomi* jasmani terhadap tugas fisik seperti tinggi badan, berat badan, kelengkapan anggota badan, ukuran berbagai bagian badan terhadap tugas fisik yang harus dilaksanakan.

Dari penjelasan diatas penulis ingin meneliti kebugaran jasmani yang terdapat pada *Physiological Fitness* yang terdapat dalam tubuh manusia seperti kelentukan, power, kekuatan, dan kecepatan. Supaya menciptakan kecepatan dalam memanjat seperti gerakan atau liukan tubuh yang indah dan baik dan energi yang dikeluarkan sangat efisien ketika memanjat. Kebanyakan seorang pemanjat dinding selalu bertumpu 2 tangan pada 2 *point* tetapi tangan tertekuk itu yang menyebabkan energi yang keluar pada tubuh lebih. Jadi biasakan untuk biasa mengatur tenaga yang dikeluarkan, selain itu *insting* ketika membaca jalur untuk menghasilkan kecepatan dalam memanjat juga sangat berpengaruh, apabila seorang pemanjat telat untuk membaca jalur dalam pemanjatan akan berakibat jalur yang di dapat *blank* atau tanpa pegangan.

Pada kebugaran jasmani dari segi *Anatomical Fitness* peneliti mengambil batasan tentang tinggi badan, serta berat badan yang ideal dan baik untuk seseorang pemanjat. Kebanyakan seorang pemanjat memiliki tinggi badan yang mendukung serta berat badan yang sesuai, tapi bukan tidak mungkin orang yang memiliki postur tubuh pendek dan berat badan tidak sesuai tidak biasa memanjat dinding. Berdasarkan uraian di atas maka penulis bermaksud untuk mengadakan penelitian mengenai: Profil Hubungan panjat dinding dilihat dari segi *Anatomical Fitness* dan *Physiological Fitness* dengan kecepatan pemanjatan di ukmPamor.

### **B. RumusanMasalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah penulis uraikan maka rumusan masalah yang penulis ajukan adalah sebagai berikut:

1. Sejauhmana hubungan *Anatomical Fitness* dengan kecepatan pemanjatan di Ukm Pamor?
2. Sejauhmana hubungan *Physiological Fitness* dengan kecepatan pemanjatan di Ukm Pamor?
3. Apakah ada hubungan antara *Anatomical Fitness* dan *Physiological Fitness* dengan kecepatan pemanjatan di UkmPamor?

### **C. TujuanPenelitian**

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 yaitu:

1. Mengkaji hubungan *Anatomical Fitness* dengan kecepatan pemanjatan di Ukm Pamor?
2. Mengkaji hubungan *Physiological Fitness* dengan kecepatan pemanjatan di Ukm Pamor?
3. Mengkaji hubungan *Anatomical Fitness* dan *Physiological Fitness* dengan kecepatan pemanjatan di UkmPamor?

#### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Adapun manfaat teoritis dari penelitian ini adalah sebagai berikut :
  - a. Sebagai sumbangan keilmuan bagi para pemanjat yang menekuni olahraga panjat dinding.
  - b. Sebagai bahan pertimbangan bagi lembaga yang berkompeten dengan pembinaan olahraga panjat tebing maupun panjat dinding
2. Secara praktis dapat dijadikan bahan pertimbangan pedoman bagi para pemanjat bahwa dapat di lihat pada postur tubuh baik tinggi maupun pendek serta gerak tubuh dalam pemanjatan.

#### **E. Batasan Penelitian**

Pembatasan penelitian sangat diperlukan dalam setiap penelitian agar masalah yang diteliti lebih terarah. Mengenai pembatasan penelitian dijelaskan oleh Surakhmad (1990:36) sebagai berikut:

Pembatasan ini diperlukan bukan saja untuk memudahkan atau menyederhanakan masalah bagi penyelidikan tetapi juga untuk dapat menetapkan lebih dahulu segala sesuatu yang diperlukan untuk pemecahannya. tenaga, kecekatan, waktu, biaya dan hasil sebagainya yang timbul dari rencana tersebut.