

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Salah satu ciri dari makhluk hidup adalah bergerak, Seorang manusia tidak akan terlepas dari aktivitas yang membutuhkan gerak. Seperti yang disampaikan Supandi (1991) yang dikutip oleh Tarigan (2012:3) bahwa ‘Gerak dalam kehidupan manusia merupakan kebutuhan dasar seperti halnya minum dan makan’.

Segala sesuatu yang dilakukan oleh manusia tidak akan lepas dari suatu gerak dan aktivitas fisik. Kondisi fisik seseorang terkait erat dengan kesehatan dan kebugaran jasmani. Oleh karena itu, kegiatan atau aktivitas yang dilakukan harus didukung oleh kebugaran jasmani. Seperti yang dipaparkan oleh Tarigan (2012:30) sebagai berikut :

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat dan penuh kesadaran, yang dilakukan tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dapat terhindar dari penyakit kurang gerak (hipokinetik) sehingga dapat menikmati kehidupan dengan baik dan bersahaja.

Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mampu melaksanakan tugasnya dengan baik pula, serta dapat menyelesaikan tugasnya tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah melakukan kegiatannya. Maka dari itu kebugaran jasmani seseorang sangat penting karena selain dapat menunjang keberlangsungan aktivitasnya juga dapat membuat seseorang terhindar dari penyakit kurang gerak (hipokinetik). Hal serupa dijelaskan Giriwijoyo (2007:44) bahwa : “... kebugaran jasmani ialah kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu, atau dengan perkataan lain untuk dapat melaksanakan tugas fisik tertentu dengan hasil yang baik”. Oleh karena itu, kegiatan/aktivitas yang dilakukan harus didukung dengan kebugaran jasmani, dan derajat kebugaran jasmani

**Siti Nur Kholifah, 2014**

*Pengaruh Ekstrakurikuler Panjat Dinding (Wall Climbing) Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Dan Kepercayaan Diri Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

setiap individu bersifat relatif yang dipengaruhi oleh aktivitas yang dilakukan setiap hari.

Dengan demikian, kebugaran jasmani sesungguhnya adalah derajat sehat dinamis tertentu yang dapat menanggulangi tuntutan jasmani dalam melaksanakan tugas hidup sehari-hari, minimal kita harus mempunyai kemampuan fisik/jasmani yang selalu mampu mendukung tuntutan aktivitas itu dan tentu saja lebih baik lagi jika kita masih punya cadangan kemampuan (tidak lelah berlebihan) untuk melakukan kerja fisik serta telah pulih kembali esok harinya menjelang tugas sehari-harinya lagi.

Saat ini sangat sulit untuk mencapai tujuan meningkatkan kebugaran jasmani siswa dengan pendidikan jasmani dan olahraga. Kebugaran jasmani merupakan salah satu tujuan yang di idam-idamkan pada anak didik disekolah. Seperti yang dikatakan oleh tarigan (2012:18) bahwa : “Masalah rendahnya kualitas pendidikan jasmani dan olahraga disekolah diperparah lagi dengan alokasi waktu yang hanya dilakukan satu kali dalam seminggu dengan lamanya 2 kali 30 menit atau dua kali 45 menit”. Seiring dengan perkembangan teknologi yang canggih membuat aktivitas hidup menjadi mudah dan sederhana, yang mengakibatkan terabaikannya masalah-masalah penting yang sangat diperlukan untuk mencapai hidup sehat. Kebanyakan dari pelajar tersebut lebih memilih menghabiskan waktu luangnnya untuk melakukan hal-hal yang mereka anggap menyenangkan, seperti main *games online*, *plays station*, bermain gitar dengan santai, menonton televisi, merokok dan lain-lain. Mereka lebih memilih hal-hal semacam itu daripada melakukan kegiatan yang bermanfaat seperti mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang dapat menunjang kebugaran jasmaninya.

Satu satunya cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah melalui kegiatan olahraga yang teratur dan sesuai dengan keadaan tubuh tiap individu. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Bompa (1991) dan Astrand (2003) yang dikutip oleh Tarigan (2012:3) bahwa :

**Siti Nur Kholifah, 2014**

*Pengaruh Ekstrakurikuler Panjat Dinding (Wall Climbing) Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Dan Kepercayaan Diri Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

‘Apabila aktivitas jasmani atau olahraga memenuhi prinsip-prinsip latihan, misalnya jalan selama 30-60 menit dengan beban latihan ringan dan sedang serta dilakukan tiga sampai lima kali perminggu akan meningkatkan derajat kebugaran jasmani’.

Sebagaimana yang kita ketahui, pada mata pelajaran pendidikan jasmani di Sekolah yang hanya satu kali pertemuan dalam seminggu, tidak dapat menunjang kebugaran jasmani siswa, karena untuk mendapatkan kebugaran jasmani memerlukan latihan yang rutin, minimal dilakukan tiga kali dalam seminggu selama 30-60 menit dengan beban latihan ringan dan sedang. Maka dari itu perlu bagi siswa untuk mengikuti kegiatan yang bermanfaat di luar mata pelajaran penjas agar dapat menunjang kebugaran jasmaninya.

Rasa percaya diri merupakan salah satu keyakinan yang dimiliki seseorang terhadap keadaan yang ada pada dirinya serta terhadap kemampuan yang dimilikinya. Rasa percaya diri adalah cermin penghargaan terhadap keadaan dan kemampuan yang dimilikinya. Individu tersebut memberikan penilaian yang positif terhadap dirinya sendiri dan percaya bahwa kemampuan yang dimilikinya merupakan suatu potensi yang bisa dimanfaatkan semaksimal mungkin.

Untuk dapat berprestasi tinggi, keadaan fisik maupun mental seseorang harus dalam keadaan puncak. Sesuai dengan pendapat Bryan J. Cratty (1987) yang dikutip oleh Setyobroto, (1989:49) yang menegaskan bahwa “prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan mobilitas total seluruh energi, dalam hal ini peranan kesiapan mental akan ikut menentukan.”

Pengertian percaya diri menurut Setyobroto (1989:51) adalah “rasa percaya bahwa ia sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi tertentu: apabila prestasinya sudah tinggi maka individu yang bersangkutan akan lebih percaya diri.”

Panjat tebing/panjat dinding merupakan salah satu cabang olahraga yang terus berkembang, dan mulai digemari oleh masyarakat Indonesia khususnya para pemuda dan orang yang berjiwa muda. Remaja saat ini biasanya menyukai kegiatan yang

**Siti Nur Kholifah, 2014**

*Pengaruh Ekstrakurikuler Panjat Dinding (Wall Climbing) Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Dan Kepercayaan Diri Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

berbau tantangan, maka dari itu penulis memilih ekstrakurikuler panjat sebagai variabel bebas dalam penelitian ini.

Semakin banyak perkumpulan olahraga panjat tebing/panjat dinding 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. Selain itu juga sudah banyak sekolah-sekolah yang menjadikan panjat dinding menjadi ekstrakurikuler di Sekolahnya.

Hal tersebut dapat dibuktikan dengan adanya papan-papan panjat di sekolah, kampus, tempat umum dan toko-toko yang menjual peralatan panjat. Olahraga panjat tebing buatan atau yang sering disebut dengan *wall climbing* sudah menjadi bagian dari olahraga yang dipertandingkan di PON sebagai olahraga prestasi.

Pengertian panjat menurut kamus besar bahasa Indonesia adalah menaiki (pohon dsb) dengan kaki dan tangan. Menurut DEPDIBUD (1997:6)

Panjat tebing merupakan aktivitas yang menumbuhkan kemampuan fisik untuk dapat memanjat lebih tinggi, kemampuan teknik untuk menempatkan kaki dan tangan pada permukaan dinding, kemampuan untuk mengatur strategi dan menentukan jalur dan kemampuan berfikir untuk mengambil keputusan yang cepat, guna mencapai tempat yang lebih tinggi.

Olahraga panjat tebing/panjat dinding merupakan olahraga yang memiliki tingkat kesulitan tinggi dan penuh dengan tantangan sehingga pada saat memanjat orang tersebut harus memiliki keberanian dan harus ditunjang dengan fisik yang kuat, pematangan teknik untuk dapat menempatkan posisi tubuh lebih tepat, sehingga dapat bertahan dalam ketinggian dan tidak cepat terjatuh, kemampuan strategi agar tidak salah dalam menganalisis dan membaca jalur pemanjatan atau salah mengambil poin yang mengakibatkan kesulitan untuk memanjat lebih tinggi dan berfikir untuk mengambil keputusan dengan cepat agar memperkecil waktu tempuh dalam pemanjatan.

**Siti Nur Kholifah, 2014**

*Pengaruh Ekstrakurikuler Panjat Dinding (Wall Climbing) Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Dan Kepercayaan Diri Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Dari penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa seseorang yang ingin mencapai puncak tebing atau tujuannya dan mempunyai keterampilan yang baik harus ditunjang dengan kemampuan fisik, teknik, dan mental. Seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988:100) yang dikutip oleh Nilasari (2009) sebagai berikut: “Ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, latihan mental”.

Olahraga panjat adalah olahraga yang menuntut kekuatan dan ketahanan otot tubuh. Selain itu faktor lain adalah keberanian, ketenangan, kelenturan tubuh dan teknik yang benar serta memerlukan kemampuan fisik yang baik. Memanjat melibatkan hampir seluruh otot tubuh mulai dari otot jari, otot lengan, otot punggung, otot perut, sampai otot kaki. Untuk melatih seluruh otot tubuh dan mempertinggi daya tahan maka diperlukan program latihan yang teratur dan berkesinambungan. Dengan latihan ini diharapkan kekuatan (*Strength*) dan daya tahan (*endurance*) dapat bertambah baik secara bertahap. Salah satu cara terbaik yang dilakukan untuk menambah kekuatan dan daya tahan yang sering dilakukan oleh atlet panjat dinding adalah lari secara teratur dan menerapkan program latihan yang telah disusun.

Selain latihan untuk menunjang proses pemanjatan juga ada latihan khusus yang sering dilakukan dalam olahraga panjat itu sendiri, seperti yang tercantum dalam <http://panjattebinglumajangjatim.blogspot.com/2009/10/contoh-program-latihan-panjat-tebing.html>, latihan daya tahan (*endurance*) yang sering dilakukan adalah (a). *Up down* dengan *runner* (b). *Up down* dengan *top rope* (c). *Up* dengan *top rope* (d). *Stick boulder*. Latihan panjat dinding yang dominan dilakukan pada papan panjat, latihan yang dilakukan dengan naik turun (*up down*) papan panjat, durasi pemanjatan minimal antara 15-30 menit dengan beberapa kali repetisi. Selain itu juga ada latihan yang disebut dengan *stick boulder* yaitu latihan panjat untuk menyelesaikan beberapa jalur pendek dan jalur pemanjatannya diarahkan atau ditunjukkan dengan tongkat (*stick*) oleh pelatih dengan waktu latihan minimal 30 menit.

Pada prinsipnya olahraga panjat tebing (*rock climbing*) yang sekarang sudah berkembang menjadi olahraga panjat dinding (*wall climbing*), merupakan olahraga

**Siti Nur Kholifah, 2014**

*Pengaruh Ekstrakurikuler Panjat Dinding (Wall Climbing) Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Dan Kepercayaan Diri Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*

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

yang menuntut kekuatan dan ketahanan otot tubuh. Selain itu, faktor lain ialah keberanian, ketenangan, kelenturan tubuh, dan teknik yang benar. Penulis memilih ekstrakurikuler panjat dinding (*wall climbing*) karena melihat dari sifat kebanyakan remaja pada umumnya selalu ingin mencoba hal-hal yang baru dan dan berbaw tantangan sehingga memicu minat para pelajar untuk mengikuti ekstrakurikuler panjat dinding ini.

Menurut latar belakang yang sudah dijelaskan maka penulis mengangkat judul yaitu “PENGARUH EKSTRAKURIKULER PANJAT DINDING (*WALL CLIMBING*) TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI DAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA PADA MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI”.

### **B. Rumusan Masalah**

Penulis memilih Ekstrakurikuler panjat dinding (*wall climbing*) karena dilihat dari sifat remaja saat ini pada umumnya senang mencoba hal yang baru serta ekstrim dan berbaw tantangan sehingga ekstrakurikuler panjat dinding cocok untuk menarik minat para pelajar agar mau mengikuti kegiatan ekstrakurikuler guna menunjang kebugaran jasmaninya. Maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah Ekstrakurikuler panjat dinding (*wall climbing*) berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa?
2. Apakah Ekstrakurikuler panjat dinding (*wall climbing*) berpengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani?

### **C. Tujuan Penelitian**

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

**Siti Nur Kholifah, 2014**

*Pengaruh Ekstrakurikuler Panjat Dinding (Wall Climbing) Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Dan Kepercayaan Diri Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dalam melakukan penelitian. Tujuan penelitian berkaitan erat dengan rumusan masalah yang ditulis”.

Mengacu pada rumusan masalah penelitian, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari ekstrakurikuler panjat dinding (*wall climbing*) terhadap peningkatan kebugaran jasmani.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari ekstrakurikuler panjat dinding (*wall climbing*) terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa pada mata pelajaran penjas.

#### **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 dan siswa yang ingin menekuni olahraga panjat dinding
  - b. Sebagai bahan pertimbangan bagi lembaga yang berkompeten dengan pembinaan olahraga panjat tebing maupun panjat dinding
  - c. Sebagai informasi kepada orangtua untuk mengikutsertakan anaknya dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga khususnya panjat dinding (*wall climbing*)
2. Secara praktis dapat dijadikan bahan pertimbangan pedoman bagi para guru khususnya guru Pendidikan Jasmani dan kesehatan berkenaan dengan peningkatan kebugaran jasmani dan kepercayaan diri siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani melalui kegiatan ekstrakurikuler.

#### **E. Batasan penelitian**

Pembatasan penelitian sangat diperlukan dalam setiap penelitian agar masalah yang diteliti lebih terarah.

**Siti Nur Kholifah, 2014**

*Pengaruh Ekstrakurikuler Panjat Dinding (Wall Climbing) Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Dan Kepercayaan Diri Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Adapun pembatasan masalah yang dimaksud sebagai berikut:

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah ekstrakurikuler panjat dinding (*Wall Climbing*)
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Kebugaran Jasmani dan Kepercayaan diri siswa

## **F. Batasan Istilah**

Penjelasan mengenai istilah yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Pengaruh adalah kegiatan atau keteladanan yang baik secara langsung atau tidak langsung mengakibatkan suatu perubahan perilaku atau sikap orang lain atau kelompok
2. Ekstrakurikuler menurut Lutan (1986:72) yang dikutip oleh Dzulkhomis (2012:8-9) adalah “Program ekstrakurikuler merupakan bagian internal dari proses belajar yang menekankan pada pemenuhan kebutuhan anak didik. Antara kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler tidak dapat dipisahkan bahkan kegiatan ekstrakurikuler perpanjanganpelengkap atau penguat kegiatan intrakurikuler untuk menyalurkan bakat atau mendorong perkembangan potensi anak didik mencapai taraf maksimum”.
3. Panjat tebing menurut DEPDIBUD (1997:6), “Panjat tebing adalah aktifitas yang membutuhkan kemampuan fisik untuk dapat memanjat lebih tinggi, kemampuan teknik untuk menempatkan kaki dan tangan pada permukaan tebing, kemampuan mengatur strategi dalam menentukan jalur dan kemampuan berfikir untuk mengambil keputusan yang cepat dan mencapai tempat yang lebih tinggi”.
4. Percaya diri menurut Setyobroto (1989:51) adalah rasa percaya bahwa ia sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi tertentu, apabila prestasinya sudah tinggi maka individu yang bersangkutan akan lebih percaya diri.

**Siti Nur Kholifah, 2014**

*Pengaruh Ekstrakurikuler Panjat Dinding (Wall Climbing) Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Dan Kepercayaan Diri Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu



5. Kebugaran jasmani menurut Tarigan (2012:30) adalah kesanggupan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat dan penuh kesadaran, yang dilakukan tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dapat terhindar dari penyakit kurang gerak (hipokinetik) sehingga dapat menikmati kehidupan dengan baik dan bersahaja.
6. Siswa adalah orang yang datang ke suatu lembaga untuk memperoleh atau mempelajari beberapa tipe pendidikan.

