

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga panjat tebing merupakan salah satu cabang olahraga yang saat ini cukup populer dan berkembang pesat, baik di dalam negeri maupun di luar negeri. Panjat tebing mulai dikenal di Indonesia sekitar tahun 1960, popularitas olahraga panjat tebing di Indonesia mencapai puncaknya semenjak dipertandingkannya olahraga ini di Asian Games 2018 (Jakarta-Palembang). Dan untuk pertama kalinya, olahraga panjat tebing menjadi salah satu cabang olahraga pada Olimpiade yang diselenggarakan di Tokyo tahun 2021 lalu.

Sebagai olahraga yang kompetitif, panjat tebing di Indonesia melibatkan atlet dari berbagai daerah, baik atlet pria maupun wanita. Jumlah atlet yang terdaftar resmi di bawah naungan Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) sampai Januari 2022 berjumlah 414 orang, terdiri dari 251 atlet pria dan 163 atlet wanita (FPTI, 2022). Meskipun dianggap sebagai olahraga maskulin, data menunjukkan jumlah atlet panjat tebing wanita di Indonesia mencapai 39,37%. Jumlah ini menunjukkan tingginya partisipasi dan minat wanita dalam olahraga panjat tebing.

Sebelum tahun 1970-an wanita tidak berpartisipasi dalam olahraga, wanita dipandang sebagai makhluk feminim yang mempunyai fisik lemah, membutuhkan perlindungan laki-laki, dan tidak cocok untuk melakukan olahraga apalagi olahraga prestasi (Berliana, 2011). Akan tetapi dunia semakin modern sehingga secara berangsur-angsur asumsi negatif tentang wanita dapat ditepiskan dan wanita semakin diakui keberadaannya di dalam dunia olahraga, termasuk olahraga panjat tebing. Bahkan, salah satu atlet panjat tebing Indonesia, Aries Susanti Rahayu mampu memecahkan rekor dunia sebagai wanita pertama dalam sejarah yang mencatatkan waktu di bawah 7 detik, yaitu 6,995 detik dalam nomor speed world record putri (FPTI, 2022).

Uji Ayu Sukmandiri, 2022
DAYA TAHAN OTOT DAN KECEPATAN MEMANJAT ATLET PANJAT PADA FASE MENSTRUASI (H-2, H+2 dan H+5).

Wanita dengan laki-laki berbeda satu sama lain, baik secara fisiologis maupun anatominya. Secara anatomi, terdapat 5-10 persen perbedaan, sedangkan secara fisiologis ada 10-20 persen perbedaan (Ozbar et al., 2016). Perubahan yang terjadi pada wanita mempengaruhi sebagian besar performanya dalam berolahraga (Cakmakci et al., 2005). Perbedaan fisiologis terbesar yang membedakan wanita dengan laki-laki adalah siklus menstruasi yang berada di bawah kendali sistem hormonal (On et al., 2014). Menstruasi dapat memengaruhi performa olahraga, gangguan keseimbangan hormonal selama siklus menstruasi dapat menyebabkan perubahan kekuatan otot, kapasitas daya tahan olahraga, suhu tubuh, metabolisme, dan aliran darah (Dawson & Reilly, 2009). Selain itu, meningkatnya resiko cedera dan keseimbangan yang lebih buruk serta melambatnya gerakan dapat terjadi pada wanita yang mengalami PMS (Constantini et al., 2005).

Olahraga panjat tebing memiliki beberapa jenis kategori atau nomor yang dikompetisikan yaitu nomor kesulitan (*lead*), kecepatan (*speed*) dan jalur pendek (*boulder*) serta gabungan ketiganya yang biasa disebut *combined*. Cabang olahraga ini membutuhkan dominasi kekuatan, ketahanan fisik dan mental, serta perlu didukung dengan komponen fisik lainnya. Olahraga panjat tebing memerlukan kekuatan yang luar biasa, membutuhkan sekitar 650 otot di seluruh tubuh (Olympic Channel, 2018). Para atlet harus mengangkat diri mereka sendiri ke atas dinding vertikal maupun dinding dengan kemiringan tertentu menggunakan berbagai pegangan (*holds*) yang terkadang ukurannya hanya cukup untuk satu ruas jari. Kelompok otot yang menjadi lelah dapat mempengaruhi performa panjat tebing, karena performa panjat tebing mungkin dibatasi oleh daya tahan otot-otot ini (Urney & Ermier, 2015). Untuk kategori speed, dibutuhkan kecepatan untuk menempuh jarak dalam waktu yang sesingkat mungkin (Krawczyk et al., 2020). Dalam olahraga panjat tebing, faktor motorik penting yang menentukan keberhasilan olahraga ini adalah tingkat kekuatan ledakan yang tinggi dan tingkat kekuatan otot tungkai bawah yang tinggi (Ozimek et al., 2017).

Uji Ayu Sukmandiri, 2022

DAYA TAHAN OTOT DAN KECEPATAN MEMANJAT ATLET PANJAT PADA FASE MENSTRUASI (H-2, H+2 dan H+5).

Berdasarkan beberapa pernyataan diatas, diketahui bahwa daya tahan otot dan kecepatan memanjat penting dalam olahraga panjat tebing. Hal tersebut juga dirasakan penulis sebagai atlet maupun sebagai pelatih cabang olahraga ini. Adapun fase menstruasi yang akan diteliti dalam penelitian ini yaitu dua hari sebelum menstruasi (H-2), hari kedua disaat menstruasi (H+2), dan hari kelima disaat menstruasi (H+5). Berdasarkan penelitian sebelumnya, performa yang buruk kemungkinan besar terjadi selama fase pramenstruasi dan 2 hari pertama menstruasi (Quadagno et al., 2016). Sedangkan pada hari kelima, biasanya tidak terdapat gejala atau gangguan apapun yang disebabkan oleh menstruasi (Sutresna, 2012).

Yang melatarbelakangi penelitian ini adalah untuk melihat apakah terdapat perbedaan kondisi daya tahan otot dan kecepatan memanjat yang dialami oleh atlet panjat tebing wanita pada fase menstruasi (H-2), (H+2) dan (H+5). Peneliti mengambil judul *DAYA TAHAN OTOT DAN KECEPATAN MEMANJAT ATLET PANJAT TEBING PADA FASE MENSTRUASI (H-2, H+2 DAN H+5)*.

1.2. Rumusan Masalah

Atlet yang berprestasi terlihat dalam performanya saat kompetisi. Siklus menstruasi yang terjadi pada wanita mempengaruhi sebagian besar performanya dalam berolahraga (Cakmakci et al., 2005). Kemampuan yang dibutuhkan untuk mencapai performa maksimal pada setiap cabang olahraga diantaranya adalah kecepatan maksimum, kekuatan, dan daya tahan (Bompa & Buzzichelli, 2015). Kombinasi kekuatan dan daya tahan menciptakan daya tahan otot (Bompa & Buzzichelli, 2015).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat diidentifikasi masalah penelitian dengan pertanyaan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat perbedaan kondisi daya tahan otot atlet panjat tebing pada fase menstruasi (H-2)

2. Apakah terdapat perbedaan kondisi daya tahan otot pada atlet panjat tebing pada fase menstruasi (H+2)
3. Apakah terdapat perbedaan kondisi daya tahan otot atlet panjat tebing pada fase menstruasi (H+5)
4. Apakah terdapat perbedaan kondisi kecepatan memanjat atlet panjat tebing pada fase menstruasi (H-2)
5. Apakah terdapat perbedaan kondisi kecepatan memanjat atlet panjat tebing pada fase menstruasi (H+2)
6. Apakah terdapat perbedaan kondisi kecepatan memanjat atlet panjat tebing pada fase menstruasi (H+5)

1.3. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kondisi daya tahan otot atlet panjat tebing pada fase menstruasi (H-2)
2. Untuk mengetahui kondisi daya tahan otot atlet panjat tebing pada fase menstruasi (H+2)
3. Untuk mengetahui kondisi daya tahan otot atlet panjat tebing pada fase menstruasi (H+5)
4. Untuk mengetahui kondisi kecepatan memanjat atlet panjat tebing pada fase menstruasi (H-2)
5. Untuk mengetahui kondisi kecepatan memanjat atlet panjat tebing pada fase menstruasi (H+2)
6. Untuk mengetahui kondisi kecepatan memanjat atlet panjat tebing pada fase menstruasi (H+5)

Sedangkan manfaat dari penelitian ini adalah diharapkan dapat memberikan manfaat bagi penulis maupun pihak lain yang membaca dan berkepentingan dalam cabang olahraga panjat tebing.

Uji Ayu Sukmandiri, 2022

DAYA TAHAN OTOT DAN KECEPATAN MEMANJAT ATLET PANJAT PADA FASE MENSTRUASI (H-2, H+2 dan H+5).

1. Secara teoritis hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumbangan informasi dan keilmuan yang berarti bagi para atlet dan pelatih panjat tebing maupun pihak lain yang membutuhkan dalam upaya untuk menambah keilmuannya di bidang kepelatihan.
2. Secara praktis hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi atlet, pelatih, serta para pembina panjat tebing dalam mengetahui bagaimana kondisi daya tahan otot dan kecepatan memanjat atlet panjat tebing pada fase menstruasi (H-2), (H+2) dan (H+5).

1.4. Batasan Penelitian

Agar tidak terjadi perluasan pembahasan materi, maka diperlukan pembatasan penelitian sehingga penelitian ini lebih terarah dan lebih jelas tujuannya. Pembatasan ini diperlukan bukan saja untuk memudahkan atau menyederhanakan masalah bagi peneliti tetapi juga untuk dapat menetapkan lebih dahulu segala sesuatu yang diperlukan untuk pemecahannya: tenaga, kecepatan, waktu, biaya, dan lain sebagainya yang timbul dari rencana tersebut (Surakhmad, 2004). Pembatasan penelitian sebagai berikut:

1. Masalah penelitian adalah mengkaji bagaimana kondisi daya tahan otot dan kecepatan memanjat atlet panjat tebing pada fase menstruasi (H-2), (H+2) dan (H+5).
2. Kajian hanya ditujukan pada atlet panjat tebing wanita pada setiap fase menstruasinya.
3. Instrumen yang digunakan adalah tes memanjat boulder interval untuk mengukur daya tahan otot, dan tes memanjat *Speed World Record* untuk mengukur kecepatan memanjat.
4. Periode pengambilan data, disesuaikan dengan periode masing masing sampel, yakni pada fase menstruasi (H-2), (H+2) dan (H+5).

1.5. Struktur Organisasi Penelitian

Struktur organisasi berisi rincian tentang urutan penulisan dari setiap bab dan bagian bab dalam suatu penelitian. Gambaran mengenai keseluruhan isi dari penelitian ini dapat dijelaskan dalam sistematika penulisan sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan, pada bagian ini menjelaskan latar belakang penelitian ini dilakukan. Olahraga panjat tebing merupakan olahraga yang dianggap maskulin, namun pada kenyataannya olahraga ini menarik minat banyak kaum wanita yang secara fisiologis berbeda dengan laki-laki. Salah satu perbedaan wanita dengan laki-laki secara fisiologis yaitu karena wanita mengalami menstruasi yang dapat mempengaruhi performa olahraga termasuk pada olahraga panjat tebing yang performanya dipengaruhi oleh daya tahan otot dan kecepatan memanjat. Adapun tujuan pada penelitian ini ialah untuk mengetahui kondisi daya tahan otot atlet panjat tebing pada fase menstruasi (H-2), (H+2) dan (H+5), serta untuk mengetahui kondisi kecepatan memanjat atlet panjat tebing pada fase menstruasi (H-2), (H+2) dan (H+5).

Bab II Kajian Pustaka, pada bagian ini kajian teoritis menjelaskan mengenai hakikat olahraga panjat tebing, daya tahan otot pada olahraga panjat tebing, kecepatan memanjat pada olahraga panjat tebing, termasuk otot-otot yang dominan dalam olahraga ini, menstruasi pada fase (H-2), (H+2) dan (H+5), penelitian relevan, kerangka pemikiran mulai dari perubahan kondisi daya tahan otot pada fase menstruasi (H-2), (H+2) dan (H+5), serta perubahan kondisi kecepatan memanjat pada fase menstruasi (H-2), (H+2) dan (H+5), dan hipotesis penelitian.

Bab III Metodologi Penelitian, pada bab ini menjelaskan metode penelitian yang digunakan yaitu metode *ex post facto*. Penggunaan sampel dalam penelitian ini yaitu 5 atlet wanita panjat tebing pelatcab Kota Bogor. Analisis penelitian ini menggunakan analisis statistik uji *Analisis of Variance* (ANOVA), yang dihitung menggunakan aplikasi IBM SPSS versi 25.

Bab IV Temuan dan Pembahasan, penelitian ini menemukan rata-rata hasil tes daya tahan otot atlet panjat tebing pelatcab kota bogor pada fase menstruasi (H-2)

Uji Ayu Sukmandiri, 2022

DAYA TAHAN OTOT DAN KECEPATAN MEMANJAT ATLET PANJAT PADA FASE MENSTRUASI (H-2, H+2 dan H+5).

yaitu 56,6 *move*, pada fase menstruasi (H+2) 67,2 *move* dan pada fase menstruasi (H+5) yaitu 70,2 *move*. Sedangkan hasil tes kecepatan memanjat atlet panjat tebing pelatcab kota bogor pada fase menstruasi (H-2) yaitu 12,6 detik, pada fase menstruasi (H+2) 12,8 detik dan pada fase menstruasi (H+5) yaitu 12,4 detik. Temuan lain pada penelitian ini mendapatkan perubahan kondisi daya tahan otot yang tidak signifikan pada fase menstruasi (H-2), (H+2) dan (H+5) serta adanya perubahan kondisi kecepatan memanjat yang tidak signifikan pada fase menstruasi (H-2), (H+2) dan (H+5) ditunjukkan nilai $\text{Sig} > \alpha 0.05$.

Bab V Kesimpulan dan Saran. Berdasarkan temuan pada penelitian ini menunjukkan adanya perubahan kondisi daya tahan otot dan kecepatan memanjat yang tidak signifikan pada atlet panjat tebing pada fase menstruasi (H-2), (H+2) dan (H+5).