

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga Panjat tebing merupakan salah satu cabang olahraga yang menggunakan alam bebas sebagai tempat aktifitasnya. Cabang olahraga ini merupakan bagian dari mendaki gunung yang tidak bisa dilakukan dengan cara berjalan kaki melainkan harus menggunakan peralatan dan teknik-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 (Draper, Dickson, Blackwell, et al, 2011).

Kegiatan olahraga panjat tebing buatan baik outdoor maupun panjat tebing buatan indoor, menjadi kegiatan yang sangat populer dalam beberapa tahun terakhir. Ada empat kategori dalam olahraga panjat tebing yang dipertandingkan yaitu lead climbing, boulder climbing, speed climbing dan combain climbing. Ke empat kategori itu memiliki cara penilaian yang berbeda-beda, lead climbing yang penilaiannya menggunakan system on-sight atau hanya satu kali pemanjatan didalam setiap babak pertandingan. Lead climbing memanjat dengan tali di medan alami atau medan buatan dengan cara memasang " pengaman " di mana pemanjat memasang klip nya atau tali pengaman melalui carabiner, dengan cara memasang pengaman mengikuti rute pemanjatan secara berurutan. Urutan panjat lead tergantung pada jarak antara point, dengan jarak yang aman (Dickson et al, 2012).

Peraturan yang digunakan pada pertandingan *Lead Climbing* telah diatur pada peraturan manual kompetisi yang dikeluarkan oleh Pengurus Pusat (PP) Federasi Panjat Tebing Indonesia, berpedoman pada IFSC (*internasional federation sport climbing*) (Sejarah Panjat Tebing, 2010). Pada pertandingan lead climbing sebelum melakukan pemanjatan seluruh peserta akan dikumpulkan di dalam satu ruangan yang biasa disebut ruangan karantina, didalam ruangan karantina semua peserta bergabung jadi satu tanpa ada pemisahan ruangan antar peserta, peserta lead climbing akan dipanggil oleh panitia untuk masuk ruang karantina, untuk

Erianto, 2022

PERFORMA ON-SIGHT ATLET PANJAT TEBING DITINJAU DARI KONDISI FISIK DAN PSIKOLOGIS.

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

mengumpulkan seluruh peserta lead climbing karantina biasanya dibuka selama ± 15 (lima belas) menit, apabila peserta terlambat dari batas waktu pembukaan karantina maka peserta tersebut akan langsung di diskualifikasi. (Kompetisi et al, 2010).

Sebelum melakukan pemanjatan seluruh peserta dikeluarkan dari ruang karantina menuju dinding pemanjatan untuk melakukan orientasi medan atau melihat route pemanjatan dengan tidak diperbolehkan memegang dinding panjat, biasanya ini akan diberi waktu ± 5 (lima) menit, pada saat orientasi medan masing-masing peserta harus mampu membaca arah dan menilai tingkat kesulitan route yang akan dihadapi, setelah itu seluruh peserta dimasukan kembali ke dalam ruang karantina dan akan dipanggil secara berurutan untuk melakukan pemanjatan. (Kompetisi et al, 2010).

Selama didalam karantina pemanjat dilarang untuk keluar kecuali untuk melakukan pemanjatan, seluruh peserta dalam melakukan pemanjatan hanya memiliki sekali kesempatan memanjat dengan waktu yang telah ditentukan, pada saat peserta pertama melakukan pemanjatan sementara peserta kedua dan seterusnya menunggu giliran di dalam ruang karantina dan tidak diperbolehkan untuk melihat peserta lain melakukan pemanjatan, setiap peserta lead climbing akan diberi waktu pemanjatan ± 6 (enam) menit, apabila dalam pemanjatan peserta terjatuh maka nilainya dihitung pada pegangan tertinggi dan apabila dalam melakukan pemanjatan waktu yang diberikan telah habis maka peserta akan dihentikan dan nilainya ada pada pegangan tertinggi. (Kompetisi et al, 2010).

Urutan pemanjatan bagi seluruh peserta telah diatur didalam peraturan pertandingan, bahwa yang melakukan pemanjatan pertama pada babak kualifikasi adalah peserta yang mempunyai peringkat tertinggi pada tahun berjalan baik tingkat nasional maupun internasional (Kompetisi et al, 2010).

Lead climbing secara aturan maksimal terdapat tiga babak dalam setiap pertandingan, yang pertama adalah babak kualifikasi, pada babak ini seluruh peserta akan mendapat giliran melakukan pemanjatan dan akan direnking dari peserta yang melakukan pemanjatan tertinggi sampai dengan yang terendah, untuk

Erianto, 2022

PERFORMA ON-SIGHT ATLET PANJAT TEBING DITINJAU DARI KONDISI FISIK DAN PSIKOLOGIS.

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

peserta yang masuk ke babak selanjutnya atau babak semifinal peserta akan diambil dari peringkat 1 sampai dengan peringkat ke 26.

Setelah diumumkan oleh juri pertandingan bagi peserta yang masuk ke babak semifinal akan melakukan persiapan pemanjatan kembali dengan route atau jalur yang tingkat kesulitannya lebih tinggi dan peserta juga akan memasuki ruangan karantina, pada babak semifinal ini dari 26 peserta akan bersaing melakukan pemanjatan tertinggi untuk bisa masuk ke babak selanjutnya atau final rounde, urutan pemanjatan berbeda dengan sebelumnya yaitu dimulai dari peringkat terbawah sampai dengan peringkat tertinggi (Kompetisi et al, 2010).

Untuk masuk ke babak selanjutnya atau babak final akan diambil dari peringkat 1 sampai dengan peringkat 8, pada babak final pemanjat juga akan memanjat route yang baru dan tingkat kesulitan yang lebih tinggi, urutan pemanjatan sama dengan babak semifinal hanya pada babak final akan menggunakan 2 penilaian yaitu pegangan tertinggi dan waktu tercepat dalam menyelesaikan pemanjatan, penilaian ini digunakan untuk menghindari terjadinya peringkat atau nilai sama antar pemanjat (Kulczycki and Hinch, 2014). Lead climbing disetiap babak akan selalu berbeda route dan tingkat kesulitan/gradenya, ini menuntut seorang pemanjat disamping memiliki fisik yang prima juga harus memiliki mental yang kuat (Legreneur et al, 2019). Dalam melakukan pemanjatan seorang pemanjat harus bisa melakukan pemanjatan dengan tehnik yang baik dan tidak melakukan kesalahan gerakan, sedikit kesalahan/ceroboh akan berakibat jatuh atau minimal akan mengeluarkan tenaga yang lebih (Barratt, 2011). Penilaian tingkat kerumitan rute / batu gradasi pada tiap babak lead climbing ditentukan setelah berdiskusi antar pembuat jalur atau rute / setter jalur pertandingan (Draper, Giles, et al, 2016).

Olahraga panjat tebing bersifat dinamis progresif, artinya ; setiap fase waktu selalu berubah dan cenderung meningkat, seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Maka dari itu sistem pembinaan olahraga panjat tebing haruslah selalu ditingkatkan untuk dapat mencapai prestasi puncak yang diinginkan. Salah satu yang harus diperhatikan dalam proses pembinaan ialah proses

Erianto, 2022

PERFORMA ON-SIGHT ATLET PANJAT TEBING DITINJAU DARI KONDISI FISIK DAN PSIKOLOGIS.

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

pelatihan. Untuk mencetak prestasi yang tinggi seorang pelatih dalam program perencanaan latihannya harus yang berkualitas dan berkuantitas serta dilakukan dengan teknik yang baik (Nugent et al, 2017).

Aspek-aspek yang perlu dilatih oleh para pelatih secara seksama menurut (Harsono MS, 1988) yaitu : “a) latihan fisik b) latihan teknik c) latihan taktik dan d) latihan mental”. Latihan fisik memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kesegaran jasmani (*physical fitness*). Termasuk didalam cabang olahraga Panjat Tebing.

Dalam olahraga panjat tebing sangat dibutuhkan kondisi fisik yang sangat baik, karena aktifitas panjat tebing ini melawan gravitasi, untuk berpindah ke tempat yang lebih tinggi dengan bantuan anggota tubuh sebagai penggerak sekaligus penyeimbang. Maka bagian tubuh yang paling berperan pada saat bergerak memanjat adalah kedua tangan dan kedua kaki. Tangan mencari pegangan dan kaki mencari pijakan untuk terus naik dan dengan tetap menjaga keseimbangan untuk dapat naik lebih tinggi. Pegangan dan pijakan tidak selamanya tegak lurus, tetapi bervariasi ke kiri dan ke kanan tergantung pada medan/route yang di panjat (Apendi, 2012).

Panjat tebing termasuk olahraga yang membutuhkan komponen kondisi fisik seperti daya tahan, kelentukan (*fleksibilitas*), kekuatan, kecepatan (*speed*), dan koordinasi (Harsono MS, 1988).

Selain membutuhkan komponen kondisi fisik tersebut, ada komponen yang mendominasi yaitu membutuhkan daya tahan dan kekuatan cengkraman yang signifikan serta kekuatan mental yang baik untuk menyelesaikan pemanjatan sampai dengan Top/Finish, karena para pemanjat diharuskan mencengkram point-point dari yang besar hingga kecil selama melakukan pemanjatan di medan yang vertical maupun overhang serta roof dengan ketinggian minimal 15 meter hanya dalam sekali percobaan/*On-Sigh* (Macleod, 2007).

Komponen penting yang dapat menentukan keberhasilan atlet di arena pertandingan, salah satunya adalah ketangguhan mental (*Gucciardi et al, 2009*).

Ketangguhan mental merupakan kumpulan nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang

Erianto, 2022

PERFORMA ON-SIGHT ATLET PANJAT TEBING DITINJAU DARI KONDISI FISIK DAN PSIKOLOGIS.

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

membuat atlet mampu bertahan dan melalui beragam hambatan, kesusahan, atau tekanan yang dialami. Kecemasan diperkirakan berhubungan dengan ketangguhan mental yang dimiliki oleh seorang atlet. (Nizam, Fauzee & Samah, 2009) mengatakan ketangguhan mental diperkirakan dapat mengurangi tingkat kecemasan dan membangun kepercayaan di antara para atlet.

Berdasarkan paparan kajian-kajian diatas dan penelitian sebelumnya bahwa kemampuan fisik seperti kekuatan cengkraman dan daya tahan sebagai prediktor kinerja performa seorang pemanjat (Baláš et al, 2012), dalam penelitiannya hanya menghubungkan kekuatan fisik cengkraman dan daya tahan serta komposisi tubuh dalam performa seorang pemanjat, sehingga penulis ingin mengkaji kategori lead lebih dalam dengan menambahkan selain kekuatan fisik juga kekuatan mental/psikologis yang harus dimiliki oleh seorang atlet kategori lead untuk meningkatkan performa *on-sightnya* dalam menyelesaikan jalur pemanjatan dengan grade tertinggi pada pertandingan tingkat Nasional.

1.2 Rumusan Masalah

Sehubungan dengan hal tersebut, maka rumusan masalah yang akan diteliti sebagai berikut:

- 1.2.1 Apakah terdapat korelasi signifikan antara kondisi fisik dengan performa *on-sight* atlet panjat tebing?
- 1.2.2 Apakah terdapat korelasi signifikan antara psikologis dengan performa *on-sight* atlet panjat tebing?
- 1.2.3 Apakah terdapat korelasi signifikan antara kondisi fisik dan psikologis secara bersama sama dengan performa *on-sight* atlet panjat tebing?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan paparan masalah yang telah peneliti paparkan sebelumnya, maka tujuan penelitian ini sebagai berikut:

- 1.3.1 Untuk mengetahui seberapa besar korelasi antara kondisi fisik dengan performa On-Sight atlet Panjat Tebing.

- 1.3.2 Untuk mengetahui seberapa besar korelasi antara psikologis dengan performa On-Sight atlet Panjat Tebing.
- 1.3.3 Untuk mengetahui seberapa besar korelasi kondisi fisik dan psikologis secara bersama sama dengan performa *on-sight* atlet panjat tebing

1.4 Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini tercapai, maka hasilnya diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak yang terkait. Adapun pihak – pihak tersebut diantaranya:

1.4.1 Secara teori

Untuk memperoleh pemahaman secara teoritis mengenai metode pelatihan dalam olahraga panjat tebing khususnya, sebagai bahan referensi, sumbang keilmuan dan rujukan bagi atlet, pelatih, dan pembina pada umumnya.

1.4.2 Secara praktis

Dapat memberikan masukan, bagi pelatih, atau pihak-pihak terkait, dan dijadikan acuan dalam pembinaan prestasi cabang olahraga panjat tebing memberikan inovasi dan variasi metode-metode latihan untuk meningkatkan kemampuan fisik, serta hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

1.5 Struktur Organisasi Penelitian

Gambaran mengenai keseluruhan isi dari penelitian ini dapat dijelaskan dalam sistematika penulisan sebagai berikut :

1.5.1 Bab I Pendahuluan

Bagian pendahuluan menjelaskan mengenai latar belakang melakukan penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi tesis.

1.5.2 Bab II Kajian Pustaka

Pada bagian kajian pustaka menjelaskan mengenai kajian hakikat panjat tebing, hakikat latihan, peforma on-sight, psikologis, kerangka berfikir dan hipotesis penelitian.

1.5.3 Bab III Metode Penelitian

ERianto, 2022

PERFORMA ON-SIGHT ATLET PANJAT TEBING DITINJAU DARI KONDISI FISIK DAN PSIKOLOGIS.

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

Bagian ini membahas mengenai komponen dari metode penelitian yaitu metode, populasi, sampel, desain penelitian, waktu penelitian, prosedur penelitian, instrument penelitian dan teknik data analisis.

1.5.4 Bab IV Hasil Penelitian

Menyampaikan temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan berbagai kemungkinan bentuknya sesuai dengan urutan rumusan permasalahan penelitian

1.5.5 Bab V Kesimpulan dan Saran

Berisi kesimpulan serta saran terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian tersebut.