

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Panjat tebing mulai dikenal di Indonesia sekitar tahun 1960, dan di Indonesia olahraga panjat tebing telah cukup memasyarakat dan berkembang pesat. Hal ini terbukti dengan adanya banyak agenda kegiatan ekspedisi panjat tebing maupun kompetisi panjat tebing buatan yang dilakukan oleh organisasi pencinta alam atau perkumpulan pemanjat baik tingkat daerah maupun nasional.

Di Sumatera Utara olahraga panjat tebing sudah sangat populer, khususnya pada anak-anak muda. Dimana mereka sangat antusias dalam mempelajari teknik yang baik dalam memanjat dinding, sehingga dapat berpertasi dalam olahraga. FPTI Binjai Bertepatan di Kota Binjai ini di bentuk pada tahun 2006 dan pengerusan baru 2012 masih tepat melaksanakan latihan sampai saat ini. Jumlah 15 atlet terdiri 10 atlet putra dan 5 atlet putri. FPTI binjai telah banyak mengikuti kejuaraan, adapun kejuaraan yang di ikuti kejurnas senior Aceh, kejurnas kelompok umur Bangka Belitung, kejurda Sumatera Utara, dan sebagainya.

Dalam panjat dinding untuk bisa mencapai puncak tentunya atlet harus memiliki teknik yang baik dalam memampatkan kaki dan tangan pada permukaan dinding juga strategi dalam menentukan jalur yang harus dipilih agar dapat mencapai puncak dinding dengan lebih cepat. Selain atlet harus memiliki teknik dan strategi yang baik, atlet panjat dinding harus memiliki kemampuan fisik yang baik, terutama otot lengan dan kaki. Karena, dalam memanjat atlet memerlukan empat bantuan, yaitu dari dua tangan dan dua kaki, selain itu atlet juga tidak akan

bisa bertahan lama ketika memanjat dinding jika otot lengan kakinya lemah, sehingga hal itu juga akan mempengaruhi kecepatan atlet dalam mencapai puncak. Jika atlet memiliki kekuatan otot lengan dan kaki yang baik pasti atlet akan dapat lebih cepat dalam mencapai puncak dinding.

Untuk mencapai prestasi maksimal pada olahraga panjat tebing ditentukan oleh banyak faktor. Faktor-faktor tersebut antara lain : fisik, teknik, mental, strategi dan lingkungan. Komponen kondisi fisik adalah salah satu faktor yang memegang peranan penting dalam usaha meningkatkan prestasi, bahkan dapat dikatakan sebagai dasar tubuh untuk mencapai prestasi.

Komponen kondisi fisik terdiri dari : 1. Kekuatan (*Strenght*), 2. Daya tahan (*Endurance*), 3. Daya ledak (*Power*), 4. Kecepatan (*Speed*), 5. Kelentukan (*Fleksibility*), 6. Kelincahan (*Agility*), 7. Koordinasi (*Coordination*), 8. Keseimbangan (*Balance*), 9. Ketepatan (*Accurance*), 10. Reaksi (*Reaction*) M.Sajoto (1995 : 8-10).

Berdasarkan Hasil wawancara dan uji tes awal dengan pelatih Luga Mulia Arman Nst S.Pd mengatakan bahwa “Pada saat melakukan pemanjatan, terlihat terjadi penurunan kondisi fisik atlet, dimana ketika memanjat dinding tidak bertahan lama dimana kekuatan otot lengan masih lemah dan kaki kurang lincah sehingga tidak mampu bertahan dan kurang lincah dalam memanjat dinding, yang tentunya berdampak pada hasil kecepatan atlet dalam memanjat dinding”.

Tabel. 1.1 Test Kekuatan Otot Lengan

Test Kekuatan Otot Lengan						
NO.	Nama	Test 1	Test 2	Jenis kelamin		Katagori
				Laki -laki	Prempuan	
1.	Tasya elvira atmaja nasution	9	11		Prempuan	Kurang
2.	Shendy sunkar lestari	10	19		Prempuan	Kurang
3.	Doly kuswoyo	11	10	Laki -laki		Kurang
4.	Emsah andrean sitepu	20	24	Laki -laki		Kurang
5.	Fajar permana sitepu	22	26	Laki -laki		Sedang
6.	Faozatho zalukhu	28	26	Laki -laki		Sedang
7.	Hidayat efendi	31	32	Laki -laki		Sedang
8.	Iqbal syaif	12	15	Laki -laki		Kurang
9.	Nanda lenta	30	31	Laki -laki		Sedang
10.	Satria widodo	25	35	Laki -laki		Baik

Tabel. 1.2 Test Kelincahan kaki

Test kelincahan kaki						
NO.	Nama	Test 1	Test 2	Jenis kelamin		Katagori
				Laki -laki	Prempuan	
1.	Tasya elvira atmaja nasution	28	27		Prempuan	Kurang
2.	Shendy sunkar lestari	26	32		Prempuan	Sedang
3.	Doly kuswoyo	34	37	Laki -laki		Sedang
4.	Emsah andrean sitepu	33	35	Laki -laki		Sedang
5.	Fajar permana sitepu	34	35	Laki -laki		Sedang
6.	Faozatho zalukhu	38	40	Laki -laki		Baik
7.	Hidayat efendi	37	39	Laki -laki		Baik
8.	Iqbal syaif	36	35	Laki -laki		Sedang
9.	Nanda lenta	34	37	Laki -laki		Sedang
10.	Satria widodo	39	41	Laki -laki		Baik

Dari hasil tabel diatas bahwa kondisi fisik atlet FPTI Kota Binjai kuranglah maksimal. Hal inilah yang menjadi permasalahan Di FPTI Kota Binjai, dimana atlet belum memiliki kekuatan otot lengan dan kelincahan kaki yang baik. Berdasarkan peneliti, permasalahan yang dihadapi atlet panjat dinding nomor

kecepatan (*speed*) adalah kondisi fisik atlet yang kurang prima yang akhirnya berdampak terhadap hal yang dicapai atlet.

Berdasarkan permasalahan diatas, sudah seharusnya pelatih memberi motivasi yang lebih kepada atlet dan pelatih juga harus memikirkan program latihan yang tepat yang dapat membantu meningkatkan kemampuan atlet dalam panjat dinding, khususnya pada latihan fisik yang terfokus pada kekuatan otot lengan dan kelincahan kaki.

Terdapat banyak variasi latihan untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan pada seseorang. Diantaranya yaitu dengan latihan *Ladder Drills* dan *Pull Up*. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa *Ladder Drills* dapat meningkatkan kecepatan. Menurut Ihtiarani dan Widodo (2017) bahwa Latihan *Ladder Drills* memiliki pengaruh terhadap peningkatan kecepatan. Sedangkan menurut Erliara (2015) bahwa ada pengaruh latihan *Pull Up* terhadap kemampuan *Speed* pada atlet FPTI Banjarbaru.

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan diatas, penulis tertarik untuk membuat penelitian tentang **“Pengaruh Latihan *Ladder Drills* Dan Latihan *Pull Up* Terhadap Peningkatan Kecepatan Pemanjat Jalur *Speed* Atlet Panjat Tebing FPTI Kota Binjai”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kekuatan otot lengan atlet panjat dinding yang melemah.
2. Kelincahan kaki atlet panjat dinding yang mulai menurun.
3. Variasi latihan atlet panjat dinding yang tidak efisien.
4. Kondisi fisik atlet panjat tebing mulai lemah.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, agar penelitian ini lebih berfokus maka adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Penelitian hanya meliputi latihan *ladder drills* dan latihan *pull up*.
2. Penelitian hanya ingin mengetahui peningkatan kecepatan pada pemanjat tebing FPTI Kota Binjai.
3. Penelitian hanya dilakukan terhadap atlet panjat tebing FPTI Kota Binjai.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah :

1. Apakah ada pengaruh latihan *Ladder Drills* terhadap peningkatan kecepatan pemanjat tebing FPTI Kota Binjai ?
2. Apakah ada pengaruh latihan *Pull up* terhadap peningkatan kecepatan pemanjat tebing FPTI Kota Binjai ?

E. Tujuan Penelitian

bertitik tolak dari tujuan yang dikemukakan diatas, maka setelah penelitian ini selesai dilakukan dan hasilnya diperoleh, diharapkan memiliki keinginan sebagai berikut.

1. Secara teoritis

Memperkaya data ilmiah dan sebagai rujukan bagi peneliti lanjutan yang berminat dalam permasalahan ini.

2. Secara praktis

Memberikan informasi bagi pelatih yang dapat memperluas wawasan pengetahuan pelatih dan dapat dijadikan sebagai solusi menghadapi kendala dalam metode latihan.

