

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga panjat dinding atau yang lebih dikenal dengan *climbing* merupakan kegiatan yang memiliki nilai-nilai olahraga sekaligus nilai petualangan di alam bebas yang memiliki daya tarik tersendiri, seperti kesulitan yang beraneka ragam yang terdapat pada lekukan-lekukan yang dibuat sesuai dengan keinginan serta tingkat kesulitannya.

Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) didirikan 21 April 1988 yang sebelumnya Federasi Panjat Gunung dan Tebing Indonesia (FPTGI). Di Indonesia sendiri 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. Olahraga panjat tebing buatan telah menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan pada Pekan Olahraga Nasional (PON), Sea games serta pada kejuaraan dunia korea pada tanggal 19-21 Oktober 2012.

Memanjat tebing ataupun dinding buatan merupakan aktivitas yang memiliki tingkat bahaya yang tinggi, oleh karena itu dalam memanjat dibutuhkan sekali kemampuan fisik, teknik, strategi dan kondisi fisik yang maksimal. Dalam olahraga panjat tebing dibutuhkan keterampilan tangan dan kaki dalam mengatasi tonjolan dan rekahan yang terdapat di tebing yang digunakan sebagai sarana

menaikinya. Tidak cukup hanya dengan kekuatan, tetapi harus di sertai dengan teknik dan koordinasi gerakan yang tepat. Pada panjat dinding sendiri, penggabungan antara kekuatan cengkraman, kekuatan lengan dan tungkai menjadi prioritas utama dalam mempermudah proses pemanjatan pada panjat dinding.

Panjat tebing menjadi hal yang menarik antara hobi dan olahraga. Dilihat dari satu sisi dia merupakan olahraga yang menuntut latihan fisik ketat dan pengorbanan dari peminatnya, serta keberanian ekstra.

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. Kelenturan (*Fleksibility*), 6. Kelincahan (*Agility*), 7. Koordinasi (*Coordination*), 8. Keseimbangan (*Balance*), 9. Ketepatan (*Accurance*), 10. Reaksi (*Reaction*)
M.Sajoto (1995 : 8-10).

Bentuk dinding panjat sendiri sangat variatif sesuai dengan pertandingan, sehingga dalam suatu kegiatan pemanjatan dibutuhkan suatu pemanjatan khusus untuk dapat mengetahui atau mengenal teknik-teknik dalam memanjat sebuah dinding panjat.

Tubuh akan merespon secara berbeda terhadap gaya pendakian yang berbeda. “*Bouldering*” adalah jenis panjat tebing tanpa tali pengaman karena umumnya dilakukan dalam jalur pendek, namun memiliki tingkat kesulitan yang tinggi. Dilakukan pada bebatuan atau dinding yang pendek dan menekankan kekuatan pendakian yang ekstrem dalam pendakian singkat. “*Top roping*” adalah jenis panjat tebing yang menggunakan tali diikatkan pada semacam baut sangkar sebagai pengaman. “*Sport climbing*” adalah jenis panjat tebing yang menggunakan semacam baut sangkar yang ditancapkan permanen ke bebatuan sebagai panjatan. Dilakukan pada dinding dan tebing tinggi dan cenderung untuk menekankan pada kekuatan ketahanan.

Pemanjatan pada jalur *boulder* tidak terlalu panjang dan terbatas hanya beberapa gerakan saja. Memanjat jalur *boulder* pun dilakukan tanpa peralatan pengaman dan tali, sehingga kalau terhempas dari muka dinding, langsung jatuh kedaranya. Dalam *boulder* panjat tebing buatan menemukan kemurniannya, memanjat murni hanya dengan mengandalkan kemampuan tubuh.

Pada panjat dinding buatan khususnya pada nomor *boulder* sendiri lebih cenderung menggunakan koordinasi gerakan antara kekuatan cengkraman, kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai yang disertai juga dengan kelentukan karena otot-otot tersebut secara keseluruhan untuk mengangkat serta mendorong berat badan dan keseimbangan.

Mahasiswa Pencinta Alam (MAPALA) Unimed merupakan salah satu Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM). Mapala Unimed didirikan pada tanggal 3

Desember 1990 dan diresmikan pada tanggal 21 Oktober 1991. Mapala Unimed bertujuan untuk menciptakan kader-kader konservasi. Mapala Unimed memiliki 5 Divisi, yakni ; Divisi Diklat, Divisi Konservasi, Divisi Mountainering, Divisi Search and Rescue (SAR), Divisi Olahraga Prestasi (ORP), Humas dan Logistik.

Divisi ORP yang dimiliki oleh Mapala Unimed merupakan Divisi yang menciptakan atlet-atlet yang berkualitas. Khususnya di bidang panjat dinding dan arung jeram. Pada atlet Mapala Unimed cabang panjat dinding khususnya di nomor *Boulder* saat ini belum cukup mengalami peningkatan yang memuaskan. Dari hasil observasi peneliti, adapun kejuaraan-kejuaraan yang diikuti oleh Mapala Unimed adalah, tahun 2006 Climbing Competition *Boulder* peringkat 3, tahun 2006 Climbing Competition 2006 *Lead* peringkat 3, Tahun 2009 POMSU *Speed* peringkat 3 *Lead*, tahun 2010 KEJURNAS Aceh peringkat 20 dari 30 peserta, tahun 2010 Kejurda ITM peringkat 1 *Lead* , tahun 2012 Kejurda ITM peringkat 12 dari 20 peserta, tahun 2012 Kejurda ITM peringkat 15 dari 30 peserta.

Dalam pemaparan singkat permasalahan diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian sebagai usaha pemecahan masalah yang terjadi maka penulis mengangkat judul “ Kontribusi Kekuatan Cengkraman, Otot Lengan dan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Panjat Dinding Nomor *Boulder* (jalur pendek) pada Atlet Panjat Dinding Mahasiswa Pencinta Alam (MAPALA) Unimed Tahun 2012”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat dibuat suatu gambaran tentang hal-hal atau faktor yang dapat menjadi masalah bagi atlet-atlet yang mengeluti olahraga Panjat Dinding (*wall climbing*). Permasalahan yang dihadapi dapat diidentifikasi sebagai berikut :

Faktor- faktor apa sajakah yang mempengaruhi peningkatan prestasi Panjat Dinding (*Wall Cimnbing*) ?, Apakah ada pengaruh kemampuan dasar fisik terhadap prestasi Panjat Dinding (*Wall Climbing*) ?, Adakah perbedaan antara latihan memanjat nomor *Boulder* (Ketangkasan) dengan Nomor *Speed* (Kecepatan) ?, Apakah ada kontribusi kekuatan Cengkraman dengan ketangkasan memanjat pada olahraga Panjat Dinding (*Wall Climbing*) ?, Apakah ada kontribusi kekuatan otot lengan dengan ketangkasan memanjat pada olahraga Panjat Dinding (*Wall Climbing*) ?, Apakah ada kontribusi kekuatan otot tungkai dengan ketangkasan memanjat pada olahraga Panjat Dinding (*Wall Climbing*) ?, Apakah ada kontribusi kekuatan cengkraman, otot lengan dan otot tungkai terhadap kemampuan panjat dinding pada nomor *Boulder* ?

C. Pembatasan Masalah

Melihat luasnya masalah dan untuk menghindari interpretasi yang berbeda diperlukan pembatasan masalah. Adapun masalah yang akan diteliti adalah :

“kontribusi kekuatan cengkraman, kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan panjat dinding nomor *Boulder* pada Atlet Panjat Dinding

(Mahasiswa Pencinta Alam) Mapala Unimed tahun 2012 “. Dari pembatasan masalah yang ada dapat dikemukakan variable penelitian sebagai berikut :

1. Variable bebas, kekuatan cengkraman, kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai.
2. Variable terikat, yakni kemampuan panjat dinding nomor *boulder*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti, yaitu :

1. Seberapa besar kontribusi antara kekuatan cengkraman terhadap kemampuan panjat dinding nomor *Boulder* pada atlet panjat dinding Mapala Unimed tahun 2012 ?
2. Seberapa besar kontribusi antara kekuatan otot lengan terhadap kemampuan panjat dinding nomor *Boulder* pada atlet Mapala Unimed tahun 2012 ?
3. Seberapa besar kontribusi antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan panjat dinding nomor *Boulder* pada atlet Mapala Unimed tahun 2012 ?

4. Seberapa besar kontribusi antara kekuatan cengkraman, otot lengan dan otot tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan panjat dinding nomor *Boulder* pada atlet panjat dinding Mapala Unimed tahun 2012 ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian bertujuan untuk mengetahui :

1. Kontribusi kekuatan cengkraman terhadap kemampuan panjat dinding nomor *boulder* pada atlet panjat dinding Mapala Unimed tahun 2012.
2. Kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan panjat dinding nomor *boulder* pada atlet panjat dinding Mapala Unimed tahun 2012.
3. Kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan panjat dinding nomor *boulder* pada atlet panjat dinding Mapala Unimed tahun 2012.
4. Kontribusi kekuatan cengkraman, otot lengan, dan otot tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan panjat dinding nomor *boulder* pada atlet panjat dinding Mapala Unimed tahun 2012.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk :

1. Masukan bagi penulis untuk mengetahui kontribusi kekuatan cengkraman, kekuatan otot lengan, dan otot tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan panjat dinding nomor *Boulder* pada atlet Mapala Unimed.

2. Sebuah bahan bagi Pelatih dan Pembina cabang Olahraga Panjat Dinding Mapala Unimed.
3. Sebagai masukan bagi Atlet Pemula dan Senior untuk dapat meningkatkan prestasinya.
4. Memperkenalkan dan mengembangkan cabang Olahraga Panjat Dinding kepada pelajar, mahasiswa, dan masyarakat umum.
5. Sebagai bahan acuan kegiatan penelitian beikutnya dalam lingkup yang lebih luas.
6. Sebagai sumbangan dalam dunia olahraga panjat dinding.

THE
Character Building
UNIVERSITY