

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Aktifitas olahraga sudah menjadi suatu kebutuhan yang sangat penting pada saat ini. olahraga bukan lagi hanya sekedar salah satu objek untuk menyalurkan bakat dan minat, akan tetapi olahraga sudah bisa di jadikan sebagai suatu profesi.

Namun pada dasarnya olahraga tetap bertujuan untuk memperoleh tubuh dan jiwa yang sehat dengan melakukan aktivitas olahraga yang rutin dan dengan latihan yang benar pada suatu cabang olahraga yang digeluti akan menghasilkan prestasi yang maksimal.

Kegiatan alam bebas juga mempunyai unsur-unsur olahraga dan prestasi, seperti panjat tebing dan arung jeram yang kita ketahui saat ini sudah menjadi salah satu trend di masarakat sebagai salah satu olahraga untuk menguji adrenalin. Olahraga ini juga sering dijadikan sebagai sarana rekreasi.

Olahraga alam bebas khususnya panjat dinding sudah banyak dinikmati oleh para kawula muda, begitu juga dengan mahasiswa. Setiap perguruan tinggi saat ini sudah banyak menyediakan fasilitas untuk olahraga panjat dinding sebagai salah satu penyaluran minat dan bakat para mahasiswa.

Panjat dinding atau *Wall climbing* adalah salah satu kegiatan alam bebas yang mempunyai nilai-nilai olahraga antara lain fisik, mental dan prestasi. Olahraga panjat dinding adalah aktivitas yang membutuhkan kemampuan fisik

untuk dapat memanjat lebih tinggi, kemampuan teknik untuk menempatkan kaki dan tangan pada permukaan dinding, kemampuan mengatur strategi dalam menentukan jalur dan kemampuan berpikir untuk mengambil keputusan yang cepat dan mencapai tempat yang lebih tinggi. Memanjat memerlukan empat macam bantuan untuk mencapai tempat yang lebih tinggi, yang didapat dari dua tangan dan dua kaki.

Di Sumatera Utara olahraga panjat dinding ini sudah populer dengan antusiasnya para kawula muda khususnya mahasiswa dalam mempelajari bagian teknik yang baik untuk dapat melakukan panjat dinding dan mampu berprestasi dalam olahraga ini. Ini dapat dibuktikan dengan setiap ajang olahraga baik itu katagori rendah dan nasional, begitu juga ajang terakhir yaitu Pekan Olahraga Nasional (PON).

Dalam permasalahan panjat dinding nomor *kecepatan*, penulis yang juga sebagai atlit panjat dinding UKM Mapala Unimed, meguraikan permasalahan yang tengah di hadapi panjat dinding UKM Mapala Unimed. Pada saat melakukan pemanjatan, terjadinya penurunan kondisi fisik yang akhirnya berdampak tidak baik pada hasil memanjat, ini terlihat pada papan ketiga terakhir kecepatan memanjat atlit menurun tidak seperti pada awal memanjat dimulai *power otot* lengan dan *power otot* tungkai pemanjat menurun sehingga berdampak pada penampilan pemanjat saat berkompetisi dan hasilnya waktu yang dicapai tidak sesuai dengan yang diharapkan. Dalam olahraga panjat dinding nomor *kecepatan* ketinggianya mencapai 12-20 meter, dengan masing-masing panjang papanya 1,2 meter.

Permasalahan tentang pencapaian prestasi maksimal atlet panjat dinding UKM Mapala Unimed terlihat adanya kelemahan, seperti kondisi fisik yang kurang prima, penguasaan teknik strategi dan mental sehingga mempengaruhi kecepatan memanjat saat berkompetisi ditambah lagi dengan kurangnya kesadaran atlet bahwa latihan kondisi fisik sangat mempengaruhi kemampuan memanjat. Hal ini terlihat pada hari-hari latihan, atlet lebih ditekankan pada teknik memanjat, serta tidak mempunyai metode pengelolaan program latihan yang terencana, sistematis dan berkesinambungan. Pada hal itu merupakan penunjang dan pendukung pengembangan prestasi atlet. Bila dilihat lebih jauh program latihan atlet panjat dinding UKM Mapala Unimed terkesan kurang serius, seperti waktu dan pelaksanaan latihan kurang disiplin dan kurangnya pengawasan instruktur atau pelatih dalam pelaksanaan program latihan, pada hal latihan kondisi fisik merupakan salah satu faktor pendukung pencapaian prestasi. Akibat situasi yang terjadi memberikan dampak negatif terhadap penampilan pada saat berkompetisi.

Untuk menjawab permasalahan yang dihadapi atlet panjat dinding UKM Mapala Unimed, perlu dikaji lebih mendalam dan teliti faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi prestasi tersebut. Perlu adanya pemecahan dan solusi dengan pendekatan ilmiah dan pendekatan bidang ilmu-ilmu yang berkaitan.

Untuk pencapaian prestasi maksimal sangat dipengaruhi oleh sistem pengelolaan latihan yang sistematis. Salah satu faktor penentu adalah yang berkaitan dengan kondisi fisik. Dalam olahraga panjat dinding komponen fisik yang menonjol adalah daya ledak (*power*). Pemanjat mencapai yang tinggi memerlukan empat macam bantuan yaitu dua tangan dan dua kaki. Dalam

usahanya mencapai ketinggian tersebut dibutuhkan kekuatan, *power*, dan daya tahan otot ini semua saling berhubungan dengan faktor dominannya adalah kekuatan otot. Seperti halnya dengan kecepatan memanjat, dalam panjat dinding selain usaha mencapai tempat yang tinggi, waktu tercepat adalah patokan sebagai penentu peringkat dalam kompetisi.

Dari pemaparan singkat permasalahan di atas, hal yang dialami atlet panjat dinding UKM Mapala Unimed kemungkinan dialami semua atlet pada cabang olahraga prestasi. Di sinilah ketertarikan penulis untuk melakukan penelitian sebagai usaha pemecahan masalah yang terjadi pada atlet panjat dinding UKM Mapala Unimed secara ilmiah serta bertujuan menemukan informasi tentang variable yang akan diteliti.

Penulis menawarkan bentuk latihan *pliometrik* bertujuan meningkatkan dan mengembangkan *power* otot. Pada olahraga panjat dinding komponem fisik yang sangat diperlukan adalah *power* dan otot yang bekerja seperti otot lengan dan tungkai. Dalam fungsinya otot lengan dan tungkai dalam memanjat adalah lengan sebagai memegang, penahan dan penarik ke atas dan tungkai kaki juga sebagai penahan dan pendorong tubuh ke atas ini sangat dibutuhkan komponem fisik yaitu *power*. Dalam melakukan memanjat pengaruh otot lengan dan otot tungkai sangat signifikan. Untuk itu perlu menerapkan bentuk latihan yang sangat sederhana dan ekonomis tetapi mempunyai tujuan mengembangkan *power* otot lengan dan tungkai. Bentuk latihan yang diterapkan penulis adalah latihan *pull-up* untuk mengembangkan dan meningkatkan *power* otot lengan dan latihan *Box Jump* untuk mengembangkan dan meningkatkan *power* otot tungkai. Dua bentuk

latihan yang diterapkan pada atlit-atlit panjat dinding UKM Mapala Unimed secara terprogram dengan harapan atlit dapat menguasai jalur serta menghasilkan waktu memanjat yang lebih baik dari sebelumnya dan meminimalisir kelemahan yang ada pada atlit panjat dinding UKM Mapala Unimed.

Untuk mendukung realisasi penelitian, memiliki objek sebagai sampel penelitian adalah atlit panjat dinding UKM Mapala Unimed mengapa si penulis memilih penelitian di UKM Mapala Unimed karena penulis melihat begitu besar potensi yang ada di dalam UKM Mapala Unimed, karena SDM dan SDA sangat mendukung untuk bisa berprestasi. Dan lokasi penelitian yaitu di Unimed, dan lokasi pengambilan data pemanjatan yaitu di dinding panjat atau *wall climbing* Institute Agama Islam Negeri Sumatera Utara (IAIN SU) yang tempat dan sarananya dekat dan mudah terjangkau oleh atlit panjat dinding UKM Mapala Unimed.

Berdasarkan pemahaman permasalahan di atas, penulis merumuskan judul untuk melakukan penelitian tentang Perbedaan pengaruh latihan *Pull-Up* dan *Box Jump* terhadap peningkatan kecepatan panjat dinding UKM Mapala Unimed Tahun 2012.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat dibuat suatu gambaran tentang permasalahan yang dihadapi yaitu : adakah faktor penentu dalam pencapaian prestasi olahraga? Faktor-faktor apa sajakah yang mempengaruhi peningkatan kemampuan panjat dinding ? kondisi fisik apa sajakah

yang memberikan perbedaan terhadap peningkatan kemampuan panjat dinding ? Program latihan apakah yang tepat untuk peningkatan kemampuan panjat UKM Mapala Unimed? Apakah *power* otot memberikan perbedaan terhadap peningkatan kemampuan memanjat dinding UKM Mapala Unimed? Apakah *power* otot lengan memberikan perbedaan pengaruh terhadap kemampuan memanjat dinding? Apakah *power* otot tungkai memberikan perbedaan pengaruh terhadap kemampuan memanjat dinding? Seberapa besarkah perbedaan pengaruh yang diberikan latihan *pull-up* terhadap kemampuan memanjat dinding UKM Mapala Unimed? Seberapa besarkah perbedaan latihan *Box jump* terhadap kemampuan memanjat dinding pada atlit panjat dinding UKM Mapala Unimed?

C. Pembatasan Masalah

Karena terlalu banyak masalah yang teridentifikasi pada latar belakang masalah, maka penulis membatasi permasalahan yang akan diteliti, sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *Pull-Up* dan latihan *Box Jump* terhadap peningkatan kecepatan panjat dinding atlit UKM Mapala Unimed.

D. Rumusan Masalah

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

1. “Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan *Pull-Up* terhadap peningkatan kecepatan panjat dinding UKM Mapala Unimed Tahun 2012? ”
2. “Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan *Box Jump* terhadap peningkatan kecepatan panjat dinding UKM Mapala Unimed Tahun 2012 ?”
3. “Manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *Pull-Up* dan *Box Jump* terhadap peningkatan kecepatan panjat dinding UKM Mapala Unimed Tahun 2012?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui informasi yaitu sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Pull-Up* terhadap peningkatan kecepatan panjat dinding UKM Mapala Unimed Tahun 2012.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Box Jump* terhadap peningkatan kecepatan panjat dinding UKM Mapala Unimed Tahun 2012.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *Pull-Up* dan *Box Jump* terhadap peningkatan kecepatan panjat dinding UKM Mapala Unimed Tahun 2012.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Bahan masukan bagi penulis sebagai calon guru dan calon pelatih untuk dapat diterapkan dan dikembangkan di UKM Mapala Unimed dan Sumatera Utara umumnya.
2. Sebagai panduan penulis untuk membangun FPTI Pencab kota binjai yang sedang dirintis si penulis dengan kawan-kawan.
3. Sebagai bahan masukan atau saran bagi atlit panjat dinding dalam melaksanakan latihan panjat dinding sehingga dapat meningkatkan prestasinya.