

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Peranan olahraga dalam kehidupan manusia sangat penting karena melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak yang disiplin dan akhirnya terbentuk manusia yang berkualitas. Di Indonesia olahraga panjat tebing merupakan salah satu cabang yang ikut membentuk manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani, sekaligus ikut mengharumkan nama, harkat dan martabat bangsa dan negara Indonesia di mata dunia.

Awal kegiatan panjat tebing ini secara terkoordinasi dengan tujuan semata-mata ingin memanjat, yang mulai dilakukan pada tahun 1942. Sekelompok orang Perancis dengan pimpinan Antonio de Ville berusaha memanjat tebing *Mount Aquillo* dikawasan *Verscors Massif* dengan ketinggian 2097 mdpl. Sejak saat itulah orang mulai melakukan berbagai macam kegiatan pemanjatan, karena memanjat tebing di anggap mempunyai nilai yang lebih tinggi.

Pada awal tahun 1970 diciptakan panjat tebing buatan atau disebut *Wall Climbing* (panjat dinding) oleh Don Robinson di Leeds University, Inggris. Metamorfosis ini pun berbias ke Indonesia pada tahun 1988 ketika pemanjat Perancis datang ke Indonesia untuk memberikan Khursus panjat tebing alam dan sekaligus memperkenalkan olahraga panjat dinding. Sejak itu olahraga ini menjadi

salah satu kegiatan yang sangat populer. Di kota-kota besar bermunculan papan panjat tebing buatan, yang pertama papan panjat di kantor Menteri Pemuda dan Olahraga, yang kedua merupakan papan panjat yang tertua dan masih dapat dipergunakan adalah papan panjat di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan UNJ Jakarta. Usaha dari metamorfosis itu dilanjutkan dengan terbentuknya suatu wadah yang dapat menyalurkan aspirasi para atlet tahun itu juga, yaitu Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) dengan ketua umum Setiawan Djodi. Kini pada periode tahun 2014-2018 ketua umum FPTI (Federasi Panjat Tebing Indonesia) adalah saudara Dhohir Farisi.

Pada olahraga panjat tebing buatan (panjat dinding) diperlombakan tiga nomor pertandingan yaitu kategori *lead* (kesulitan), *speed* (kecepatan) dan *boulder* (jalur pendek). Setiap nomor yang diperlombakan dalam olahraga panjat dinding memiliki tingkat kesulitan berbeda. Pada kategori *lead* (kesulitan), pemanjatan harus pandai membaca jalur pemanjatan untuk dapat mencapai puncak tertinggi tebing buatan. Pada kategori *boulder* (jalur pendek), pemanjat harus pandai membaca jalur dan harus memiliki keberanian untuk melompat dikarenakan atlet tidak menggunakan pengaman tubuh, pengaman hanya diberikan dengan cara meletakkan matras di bawah papan untuk pengamanan bila atlet terjatuh. Pada kategori *speed* (kecepatan) pemanjatan dilakukan secara *top roof* (tali sudah dikaitkan di top agar pemanjat sudah berada dalam posisi aman) jadi apabila pemanjat terjatuh, tali pengaman yang sudah dikaitkan di top sebagai pengaman utamanya. Untuk kategori *lead* dan *speed* pemanjat diatur atau dijaga oleh *belayer* (rekan pemanjat yang berada di bawah yang mengatur turunnya pemanjat).

Di Sumatera Utara ter-khususnya di kota Medan olahraga panjat dinding ini sudah populer dengan banyaknya antusias para masyarakat khususnya pelajar dan mahasiswa yang masuk diberbagai *club* panjat dinding yang ada di kota Medan, dalam mempelajari bagaimana cara memanjat dengan teknik yang baik untuk melakukan panjat dinding dan mampu berprestasi dalam olahraga ini. Hal ini dapat dibuktikan dengan tingginya minat para *club* panjat dinding dalam mengikuti beberapa kejuaraan panjat dinding yang mulai aktif dilaksanakan beberapa tahun belakangan ini oleh ketua umum Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Sumatera Utara Febri S Dalimunte.

Namun prestasi olahraga panjat dinding tidak dapat dicapai dengan serta merta, karena ada banyak faktor yang menentukan agar mencapai prestasi maksimal. 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.

Dalam melakukan pemanjatan seorang atlet harus memiliki kekuatan otot lengan dan bahu yang kuat agar atlet tersebut dapat memanjat sampai ke *top*, maka dibutuhkan kekuatan otot lengan dan bahu yang kuat agar memungkinkan atlet untuk mudah dalam melakukan pemanjatan.

Dari ungkapan di atas dapat disimpulkan bahwa mempunyai kekuatan otot lengan dan bahu sangatlah penting dalam olahraga panjat dinding, dengan mempunyai kekuatan otot lengan dan bahu atlet dapat mengatur jalur pemanjatan,

baik saat melakukan *recovery* maupun pada saat melakukan teknik dalam melewati sumbu jalur pemanjatan.

Pengalaman peneliti dalam mengikuti beberapa kali pertandingan yang diikuti selama ini dapat disimpulkan, bahwa pada saat pertandingan atlet kebanyakan tidak tuntas melewati sumbu jalur pemanjatan, hal ini dikarenakan kekuatan otot lengan dan bahu atlet masih kurang kuat sehingga atlet hanya mampu memanjat sampai di pertengahan sumbu jalur.

Dari pengalaman tersebut peneliti melakukan pengamatan pada beberapa pertandingan, dari pengamatan tersebut peneliti menyimpulkan bahwa masih kurang kekuatan otot lengan dan bahu atlet.

Peneliti melanjutkan pengamatan di beberapa *club* panjat dinding yang ada di kota Medan, *club* panjat dinding pertama yang peneliti amati adalah Gajah Mada *Climbing Club* yang di bawah naungan sekolah Gajah Mada Medan, dimana Gajah Mada *Climbing Club* merupakan salah satu wadah untuk tempat berlatih atlet panjat dinding, khususnya untuk para pelajar dimana latihan yang dilakukan sudah amat bagus dengan konsep berlatih dengan beban latihan yang berbeda sesuai kemampuan individu atlet, akan tetapi dalam latihan otot lengan dan bahu masih terlihat kurangnya variasi yang dilaksanakan oleh atlet yang berlatih.

Pernyataan pelatih dari hasil wawancara dengan pelatih peneliti mendapatkan pernyataan bahwa latihan otot lengan dan bahu pelatih hanya memberikan bentuk latihan *pull up* dan *dumbbell* yang dilaksanakan disesi latihan, pada sesi latihan khusus atlet lebih senang melakukan latihan pemanjatan pemecahan kasus di papan *boulder* (jalur pendek).

Pengamatan peneliti kedua di Mapala Unimed *Climbing Club*, dimana pernyataan pelatih dari hasil wawancara dengan peneliti mendapatkan pernyataan bahwa latihan otot lengan dan bahu pelatih hanya memberikan latihan *pull up* saja, pada sesi latihan khusus atlet lebih senang melakukan latihan pemanjatan pemecahan kasus di papan *boulder* (jalur pendek).

Dari ungkapan-ungkapan di atas maka peneliti melakukan Analisis kebutuhan yang terdapat dalam tabel dibawah ini.

Tabel 1.1 Hasil Analisis Kebutuhan

No	Pertanyaan	Persentase	
		A	B
1	Apakah dengan menguasai berbagai variasi latihan otot lengan dan bahu menurut anda dapat mendukung tercapainya prestasi yang lebih tinggi dalam olahraga panjat dinding?	100%	0%
2	Apakah anda merasa ada kesulitan dalam melakukan gerakan latihan otot lengan dan bahu?	44%	56%
3	Apakah anda ingin menguasai berbagai variasi latihan otot lengan dan bahu yang bervariasi dengan baik?	89%	11%
4	Apakah menurut anda pengembangan variasi latihan otot lengan dan bahu diperlukan?	100%	0%

Setelah penulis melakukan analisis kebutuhan kepada atlet didapatkan informasi 100% atlet memahami penguasaan latihan otot lengan dan bahu akan sangat mendukung pencapaian prestasi yang tinggi. 44% yang menyatakan

kesulitan dalam melakukan latihan otot lengan dan bahu. 89% atlet menginginkan dapat menguasai berbagai variasi latihan otot lengan dan bahu yang baik. 100% atlet menyatakan perlunya variasi latihan otot lengan dan bahu untuk dimasukkan dalam program latihan. Selanjutnya dilakukan membuat pernyataan kepada para pelatih dan atlet, hasil dari pernyataan tersebut telah dicantumkan dalam lampiran.

Dari berbagai ungkapan di atas dapat disimpulkan bahwa seluruh masyarakat panjat dinding membutuhkan adanya variasi yang baru dalam melatih otot lengan dan bahu yang variasi tersebut diharapkan dapat meningkatkan prestasi.

Hasil yang dikemukakan di atas akan dapat memperkuat peneliti untuk mengambil kesimpulan bahwa, perlu dikembangkan variasi latihan otot lengan dan bahu, yang nantinya diharapkan dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kemampuan kekuatan otot lengan dan bahu sehingga diharapkan dapat mempertinggi prestasi atlet panjat dinding.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas maka masalah perlu diidentifikasi lebih dalam lagi, dengan tujuan dapat mempermudah peneliti untuk mendapatkan tujuan penelitian ini dikemukakan pada beberapa bentuk pertanyaan :

Bagaimanakah pengembangan variasi latihan kekuatan otot lengan dan bahu pada atlet putera panjat dinding di kota Medan? Apakah pengembangan variasi latihan kekuatan otot lengan dan bahu diperlukan oleh atlet putera panjat dinding di kota Medan? Seberapa penting pengembangan variasi latihan kekuatan otot

lengan dan bahu pada atlet putera panjat dinding di kota Medan? Apa sajakah faktor yang mempengaruhi pengembangan variasi latihan kekuatan otot lengan dan bahu pada atlet putera panjat dinding di kota Medan? Berapa pentingkah pengembangan variasi latihan kekuatan otot lengan dan bahu pada atlet putera panjat dinding di kota Medan? Apakah manfaat pengembangan variasi latihan kekuatan otot lengan dan bahu pada atlet putera panjat dinding di kota Medan?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dituliskan di atas maka penulis membuat batasan masalah untuk menghindari pembahasan yang lebih luas lagi maka penulis berfokus kepada pengembangan variasi latihan kekuatan otot lengan dan bahu pada atlet putera panjat dinding di kota Medan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang dituliskan di atas maka peneliti membuat rumusan masalah sebagai berikut: Bagaimanakah pengembangan variasi latihan kekuatan otot lengan dan bahu dibutuhkan pada atlet putera panjat dinding di kota Medan yang baik dan dapat meningkatkan prestasi kedepannya, apa sajakah bentuk variasi latihan kekuatan otot lengan dan bahu yang perlu untuk dikembangkan?

E. Spesifikasi Produk

Produk yang dikembangkan pada penelitian pengembangan ini adalah variasi latihan kekuatan otot lengan dan bahu yang baru pada atlet putera panjat dinding di kota Medan. Produk yang diharapkan dalam penelitian pengembangan ini berusaha untuk membuat variasi latihan kekuatan otot lengan dan bahu yang efektif dan efisien, sehingga diharapkan dapat menjadi daya tarik untuk atlet dan pelatih. Produk yang dihasilkan diharapkan dapat menambah kemampuan atlet dan diharapkan dapat mempertinggi prestasi atlet putera panjat dinding di kota Medan.

F. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian pengembangan ini untuk mengembangkan variasi latihan kekuatan otot lengan dan bahu pada atlet putera panjat dinding di kota Medan dan menghasilkan bentuk variasi latihan kekuatan otot lengan dan bahu yang baru dalam olahraga panjat dinding.

G. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi peneliti sebagai penambah wawasan dan pengetahuan, sebagai masukan kepada pelatih untuk memberbudayakan variasi latihan dalam sesi latihan, sebagai masukan kepada atlet yang berlatih, sebagai bahan masukan kepada calon-calon peneliti berikutnya, khususnya bagi mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan.