

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan alam bebas mempunyai unsur-unsur olahraga melalui cabang-cabang kegiatannya yang juga terkait dengan unsur-unsur olahraga dan prestasi, seperti arung jeram dan panjat tebing yang kita ketahui saat ini sudah menjadi salah satu trend di masyarakat sebagai salah satu olahraga untuk menguji adrenalin. Olahraga ini juga sering dijadikan sebagai sarana rekreasi. Mengingat bahwa memanjat merupakan bagian dari gerak dasar dari manusia untuk berlari, bermain, berenang dan memanjat, olahraga panjat tebing kini merupakan salah satu sarana untuk menyampaikan pendidikan kepada remaja, baik di lingkungan sekolah, kampus maupun di luar kedua lingkungan tersebut.

Berbicara tentang olahraga panjat tebing, mau tidak mau kita akan berbicara juga tentang olahraga mendaki gunung karena mendaki gunung merupakan cikal bakal dari kegiatan panjat tebing. Pada mulanya sebelum orang menyalurkan aktivitas petualangnya dengan memanjat tebing, gununglah yang menjadi ajang petualangan mereka.

Memanjat tebing jauh lebih sulit dan berbahaya dibandingkan dengan mendaki gunung, baik dari persiapan fisik, teknik, strategi, mental, maupun peralatan. Memanjat tebing mengandung resiko yang sangat tinggi, oleh karena itu dalam memanjat tebing sangat dibutuhkan sekali kemampuan fisik, teknik, mental dan peralatan. Dengan memanjat tebing kita dapat menikmati udara segar alami dan kesenangan pada saat kita mencapai puncak.

Olahraga panjat dinding atau yang lebih dikenal dengan *wall climbing* adalah salah satu kegiatan alam bebas yang mempunyai nilai-nilai olahraga antara lain fisik, teknik, 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 berfikir untuk mengambil keputusan yang cepat, dan mencapai tempat yang lebih tinggi.

Pada olahraga panjat tebing, terutama pada olahraga tebing buatan (dinding) diperlombakan tiga nomor pertandingan yaitu kategori *lead* (kesulitan), kategori *speed* (kecepatan) dan *boulder* (jalur pendek). Setiap nomor yang diperlombakan dalam olahraga panjat tebing buatan 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 menyimpan matras dibawah tebing/papan untuk pengamanan bila atlet terjatuh. Pada kategori *speed* (kecepatan) pemanjatan dilakukan secara *top roof* (tali sudah dikaitkan di top agar pemanjat sudah berada dalamposisi 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 dibawah yang mengatur turunnya pemanjat).

Di Sumatera Utara olahraga panjat dinding ini sudah populer dengan antusiasnya para remaja khususnya pelajar dalam mempelajari bagaimana cara

memanjat dengan teknik yang baik untuk melakukan panjat dinding dan mampu berprestasi dalam olahraga ini. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler yang diberlakukan oleh beberapa sekolah dan minat para siswa dalam mengikuti beberapa kejuaraan panjat dinding yang mulai aktif dilaksanakan beberapa tahun belakangan ini, misalnya Gajah Mada *Climbing Club*.

Gajah Mada *Climbing Club* merupakan salah satu wadah untuk tempat berlatihnya para penggiat maupun seseorang yang memiliki hobi olahraga panjat tebing. Gajah Mada *Climbing Club* memiliki beberapa catatan prestasi khususnya di kategori *lead* (kesulitan). Hal ini dapat dilihat dari setiap hasil kejuaraan panjat dinding yang ada Sumatera Utara, dimana para atlet panjat dinding Gajah Mada *Climbing Club* selalu mendominasi. Namun untuk kategori *speed* (kecepatan) atlet-atlet panjat dinding Gajah Mada *Climbing Club* khususnya putera belum maksimal. Hal ini dapat dilihat dari hasil kejuaraan daerah yang pernah di ikuti, misalnya kejuaraan yang diselenggarakan oleh STMIK Potensi Utama, ITM, PORKOT hanya mampu menembus babak 16 besar maupun 8 besar.

Dalam olahraga panjat dinding kategori *speed* (kecepatan), yang dinilai adalah kemampuan seseorang melakukan pemanjatan dengan baik dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Oleh karena itu, pemanjat yang paling cepat melakukan pemanjatan hingga sampai ke top (puncak pemanjatan) dan memukul tombol timer (waktu) adalah pemenangnya. Namun catatan waktu pemanjatan *speed* (kecepatan) atlet putera Gajah Mada *Climbing Club* terlihat kurang maksimal. Ini terlihat pada saat melakukan pemanjatan terjadinya penurunan kondisi fisik yang akhirnya berdampak tidak baik pada pemanjatan. Hal ini

didasarkan pada setiap gerakan pemanjatan yang sempat terhenti akibat terpeleset atau tidak tepatnya penempatan kaki. Selain itu, dari catatan waktu yang diperoleh atlet putera Gajah Mada *Climbing Club* saat berkompetisi pada PORKOT (Pekan Olahraga Kota) Medan 2016 di Stadion Mini Pancing berada di antara 08. 00' – 12. 30' (detik) pada Pekan Olahraga Kota Medan (PORKOT 2016). Padahal catatan waktu di level nasional berada di antara 06. 80' – 07. 40' (detik).

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 kategori *speed* (kecepatan) komponen fisik yang sangat berperan adalah daya ledak (*power*) baik itu otot lengan maupun otot tungkai. Dalam usahanya mencapai ketinggian tersebut dibutuhkan kekuatan, daya tahan, kecepatan, daya ledak (*power*), dan kelenturan, 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.

Pada tes fisik Koni Medan tahun 2016, secara umum atlet putera binaan Koni Medan memiliki kondisi fisik dengan kategori baik, hal ini terlihat dari hasil beberapa pengukuran item tes yang diperoleh dengan kategori baik sekali, baik, normal, dan sedang. Sedangkan untuk atlet putera Gajah Mada *Climbing Club* perlu penerapan beberapa bentuk latihan untuk meningkatkan komponen kondisi fisik yang dianggap kurang, sehingga dapat mengembangkan kondisi fisik atlet putera Gajah Mada *Climbing Club* dengan harapan atlet dapat menguasai jalur *speed* (kecepatan) serta menghasilkan waktu pemanjatan yang lebih baik dari

sebelumnya dan meminimalkan kelemahan yang ada pada atlet putera panjat dinding *Gajah Mada Climbing Club*. Berdasarkan masalah tersebut, maka peneliti merumuskan judul untuk melakukan penelitian tentang profil kondisi atlet putera panjat dinding *Gajah Mada Climbing Club* kategori *speed* (kecepatan) tahun 2016.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka masalah yang akan diteliti dapat diklasifikasikan sebagai berikut :
Bagaimana kondisi fisik atlet putera panjat dinding *Gajah Mada Climbing Club* ?
Faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi prestasi olahraga panjat dinding kategori *speed* (kecepatan) ?, Apakah faktor teknik mempengaruhi prestasi olahraga panjat dinding kategori *speed* (kecepatan) ?, Apakah faktor kondisi fisik sangat mempengaruhi untuk dapat memanjat dengan cepat dalam olahraga panjat dinding kategori *speed* (kecepatan) ?, Komponen fisik apa saja yang dapat menunjang kecepatan memanjat kategori *speed* (kecepatan) dalam olahraga panjat dinding ?.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di depan, agar penelitian ini efektif dan efisien maka peneliti membuat batasan penelitian yang akan diteliti. Maka yang menjadi batasan masalah dalam penelitian ini adalah “Profil Kondisi Fisik Atlet Putera *Gajah Mada Climbing Club* Kategori *Speed* (kecepatan) Tahun 2017”.

D. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang, batasan masalah dan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Bagaimana Profil Kondisi Fisik Atlet Putera Panjat Dinding Gajah Mada *Climbing Club* Kategori *Speed* Tahun 2017 ?”.

E. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana Profil Kondisi Fisik Atlet Putera Panjat Dinding Gajah Mada *Climbing Club* Kategori *Speed* Tahun 2017.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Sebagai bahan masukan bagi pelatih tentang pentingnya kondisi fisik dalam mencapai prestasi yang diharapkan .
2. Memperluas pengetahuan dan wawasan tentang pentingnya peran kondisi fisik dalam pencapaian prestasi yang diharapkan.
3. Sebagai informasi kepada pelatih, atlet dan peneliti bahwa peran kondisi fisik sangat penting dan dapat ditingkatkan lagi guna mencapai prestasi yang diharapkan.
4. Penelitian ini berguna untuk memperkaya khasanah ilmu pengetahuan olahraga khususnya olahraga panjat dinding.
5. Sebagai bahan acuan untuk kegiatan penelitian selanjutnya dengan ruang lingkup yang lebih luas.