

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Masalah

Aktifitas olahraga sudah menjadi suatu kebutuhan yang sangat penting pada saat ini. Olahraga tidak lagi dianggap hanya sekedar objek untuk menyalurkan bakat dan minat, akan tetapi olahraga telah banyak dijadikan sebagai profesi. Namun, pada dasarnya olahraga tetap bertujuan untuk memperoleh tubuh dan jiwa yang sehat dengan melakukan aktifitas 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 sekarang ini sudah mulai dikenal dimasyarakat dan dijadikan olahraga untuk menguji adrenalin dan sering dijadikan sebagai sarana rekreasi atau hiburan.

Panjat dinding (*wall climbing*) adalah salah satu kegiatan alam bebas yang mempunyai nilai-nilai olahraga, antara lain fisik, mental dan prestasi. Nasrudin, dkk (1997:2) mengatakan bahwa: “panjat dinding adalah suatu teknik atau cara untuk melakukan pemanjatan atau pendakian dengan memanfaatkan cacat atau celah batu pada tebing dan merupakan salah satu cara untuk mencapai puncak”.

Dalam panjat dinding untuk bisa mencapai puncak tentunya atlet harus memiliki tehnik yang baik dalam menempatkan kaki dan tangan pada permukaan dinding dan juga strategi dalam menentukan jalur yang harus dipilih agar dapat mencapai puncak dinding dengan lebih cepat. Selain atlet harus memiliki tehnik

dan strategi yang baik, atlet panjat dinding harus memiliki kemampuan fisik yang baik, terutama kekuatan otot lengan dan tungkai. 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 dan tungkai lemah, sehingga hal itu juga akan mempengaruhi kecepatan atlet dalam mencapai puncak. Jika atlet memiliki kekuatan otot lengan dan tungkai yang baik pasti atlet akan dapat lebih cepat dalam mencapai puncak dinding.

Di Sumatera Utara olahraga panjat dinding sudah sangat populer, khususnya pada anak-anak muda. Dimana mereka sangat antusias dalam mempelajari teknik yang baik dalam panjat dinding, sehingga dapat berprestasi dalam olahraga ini. *Sport Climbing Club* Mapala Unimed juga merupakan salah satu *club* panjat dinding yang ada di Sumatera Utara yang merupakan tempat pembinaan atlet-atlet muda yang telah banyak mengikuti kejuaraan, baik di tingkat Daerah maupun Nasional.

Menurut Akhmad (2013:129) “Kecepatan pada hakekatnya jenis aktivitas yang dilakukan dalam waktu yang sesingkat mungkin. Peningkatan kecepatan adalah subjek dari semua factor yang mempengaruhi, terutama aspek tehnik dan factor psikologis”. Harsono (1988:58) mengatakan bahwa: ”komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seseorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu”

Dalam panjat dinding power juga sangat penting, terutama power otot lengan dan tungkai, karena dalam panjat dinding untuk mencapai ketinggian tertentu harus menggunakan bantuan kedua tangan dan tungkai, sehingga mutlak

harus dilatih power otot lengan dan tungkai agar atlet bisa memanjat dinding dengan baik dan maksimal.

Hal ini lah yang menjadi permasalahan di *Sport Climbing Club* Mapala Unimed, dimana atlet belum memiliki power otot lengan dan tungkai yang baik. Berdasarkan pengamatan 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. Penurunan kondisi fisik atlet ketika memanjat dapat dilihat ketika atlet melakukan latihan terlihat pada kecepatan atlet dalam memanjat mulai menurun dan terlihat pegangan atlet mulai lemah.

Dalam panjat dinding nomor (*speed*) untuk meraih kemenangan atlet harus bisa mencapai puncak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Tentunya atlet tidak akan bisa mencapai puncak dengan cepat, jika kekuatan otot lengan dan tungkai atlet tidak baik.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih pada tanggal 24 September 2016, beliau mengatakan bahwa “pada saat melakukan pemanjatan, terlihat terjadi penurunan kondisi fisik atlet, disebabkan power otot lengan dan tungkai atlet masih lemah sehingga terjadi penurunan kecepatan pemanjatan pada nomer pertandingan *Speed*”.

Melihat hasil yang dicapai atlet panjat dinding pada nomor *Speed* masih kurang baik, maka perlu dicari solusi untuk meningkatkan kecepatan atlet. Akan tetapi sebelum mencari solusi untuk menyelesaikan permasalahan tersebut perlu dikaji dan dianalisa hal apa saja yang menyebabkan atlet tidak memiliki power

otot lengan dan tungkai yang baik, sehingga berpengaruh pada kecepatan atlet dalam memanjat.

Berdasarkan dari hasil wawancara dan observasi yang dilakukan peneliti yang menyebabkan atlet tidak memiliki kondisi fisik yang baik, terutama pada power otot lengan dan tungkai atlet yang berakibatkan pada menurunnya kecepatan pada saat pemanjatan di nomor pertandingan *Speed*. Hal itu disebabkan karena, pelatih kurang menekankan kegiatan latihan fisik yang tepat, akan tetapi pelatih lebih terfokus kepada teknik memanjat. Padahal teknik yang baik jika tidak diimbangi dengan kemampuan fisik yang baik juga akan sia-sia. Selain itu juga, yang menyebabkan hal tersebut bisa terjadi juga disebabkan pelaksanaan Kesadaran atlet untuk latihan diluar jadwal latihan juga masih kurang terutama dalam melatih kemampuan fisik mereka, padahal jika atlet semakin banyak latihan maka akan semakin baik untuk meningkatkan kecepatan mereka dalam memanjat dinding.

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 kecepatan atlet dalam panjat dinding, khususnya pada latihan fisik yang terfokus pada power otot lengan dan tungkai atlet.

Melihat permasalahan yang timbul pada atlet *Sport Climbing Club* Mapala Unimed yang berdampak pada penurunan prestasi atlet peneliti tertarik untuk membantu pelatih dalam menyelesaikan permasalahan tersebut dengan mencoba untuk melakukan penelitian untuk meningkatkan power otot lengan dan tungkai, karena dalam olahraga panjat dinding sangat diperlukan power otot lengan dan

tungkai. Dalam fungsinya otot lengan adalah untuk memegang, penahan dan penarik keatas dan otot tungkai juga berfungsi sebagai penahan dan pendorong tubuh untuk dapat naik keatas dengan cepat. Melihat dari fungsi otot lengan dan tungkai sangat berat tentu sangat dibutuhkan power yang baik, otot lengan dan tungkai atlet keduanya harus memiliki power yang baik, tidak bisa hanya otot lengan atau tungkai saja yang kuat tetapi harus keduanya seimbang karena saling berhubungan (ada kerjasama antara tangan dan kaki untuk sampai ke puncak).

Menurut Teori Kepelatihan Dasar (2007) "*Plyometrics* adalah metode latihan untuk kekuatan kecepatan (power) dengan menggunakan beban utama atlet itu sendiri yang bertujuan untuk menghubungkan kekuatan maksimal yang telah dimiliki oleh atlet kedalam aplikasi gerakan cepat dan kuat (powerful) sesuai dengan sifat cabang olahraga tertentu. *Plyometrics* dilakukan dengan melakukan gerakan lompat-lompat dengan satu atau dua kaki, baik tanpa rintangan maupun dengan rintangan".

Dalam hal ini peneliti menawarkan bentuk latihan *Plyometrics* yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan pemanjatan. Adapun bentuk latihan *plyometrics* untuk melatih otot lengan adalah *Push-Up*, *Vertical Swing* dan *Medicine Ball Scoop Toss* melatih otot tungkai adalah *Step Up Jump*, *Box Jump* dan *Depth Jump Leap*.

Bentuk latihan *Plyometrics* yang diterapkan pada atlet *Sport Climbing Club Mapala Unimed* untuk meningkatkan power otot lengan dan tungkai yang berdampak pada kecepatan atlet dalam memanjat dinding. Bentuk latihan disusun dalam program latihan secara terprogram sehingga kekuatan otot lengan dan

tungkai atlet akan lebih baik serta menghasilkan waktu memanjat yang lebih baik dari sebelumnya.

Berdasarkan dari uraian permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “ Kontribusi Latihan *Plyometrics* Terhadap Hasil Kecepatan Memanjat Cabor Panjang Dinding kategori *Speed* Pada Atlet *Sport Climbing Club* Mapala Unimed Tahun 2017 “

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat dibuat suatu gambaran tentang permasalahan yang dihadapi, yaitu: Apakah faktor penentu dalam pencapaian prestasi olahraga? Faktor apa sajakah yang berkontribusi dalam peningkatan kecepatan? Apakah latihan *Plyometrics* dapat meningkatkan kecepatan memanjat dinding atlet *Sport Climbing Club* Mapala Unimed tahun 2017? Seberapa besarkah kontribusi latihan *Plyometrics* terhadap kecepatan memanjat dinding atlet *Sport Climbing Club* Mapala Unimed tahun 2017? Apakah latihan *Plyometrics* berkontribusi dalam peningkatan power otot lengan? Apakah latihan *Plyometrics* berkontribusi dalam peningkatan power otot tungkai?

### **C. Pembatasan Masalah**

Untuk memfokuskan masalah yang diidentifikasi pada latar belakang masalah, maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti, yaitu : Kontribusi Latihan *Plyometrics* Terhadap Hasil Kecepatan Memanjat Cabor Panjang Dinding Kategori *Speed* Pada Atlet *Sport Climbing Club* Mapala Unimed Tahun 2017..

### **D. Rumusan Masalah**

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

“Apakah latihan *Plyometrics* memberikan kontribusi peningkatan power otot lengan pada atlet *Sport Climbing Club* Mapala Unimed tahun 2017?”

“Apakah latihan *Plyometrics* memberikan kontribusi peningkatan power otot tungkai pada atlet *Sport Climbing Club* Mapala Unimed tahun 2017?”

“Apakah latihan *Plyometrics* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil kecepatan memanjat pada atlet *Sport Climbing Club* Mapala Unimed tahun 2017?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengambil data ataupun informasi sebagai berikut:

Untuk mengetahui apakah latihan *Plyometrics* memberikan kontribusi terhadap peningkatan power otot lengan pada atlet *Sport Climbing Club* Mapala Unimed tahun 2017.

Untuk mengetahui apakah latihan *Plyometrics* memberikan kontribusi terhadap peningkatan power otot tungkai pada atlet *Sport Climbing Club* Mapala Unimed tahun 2017.

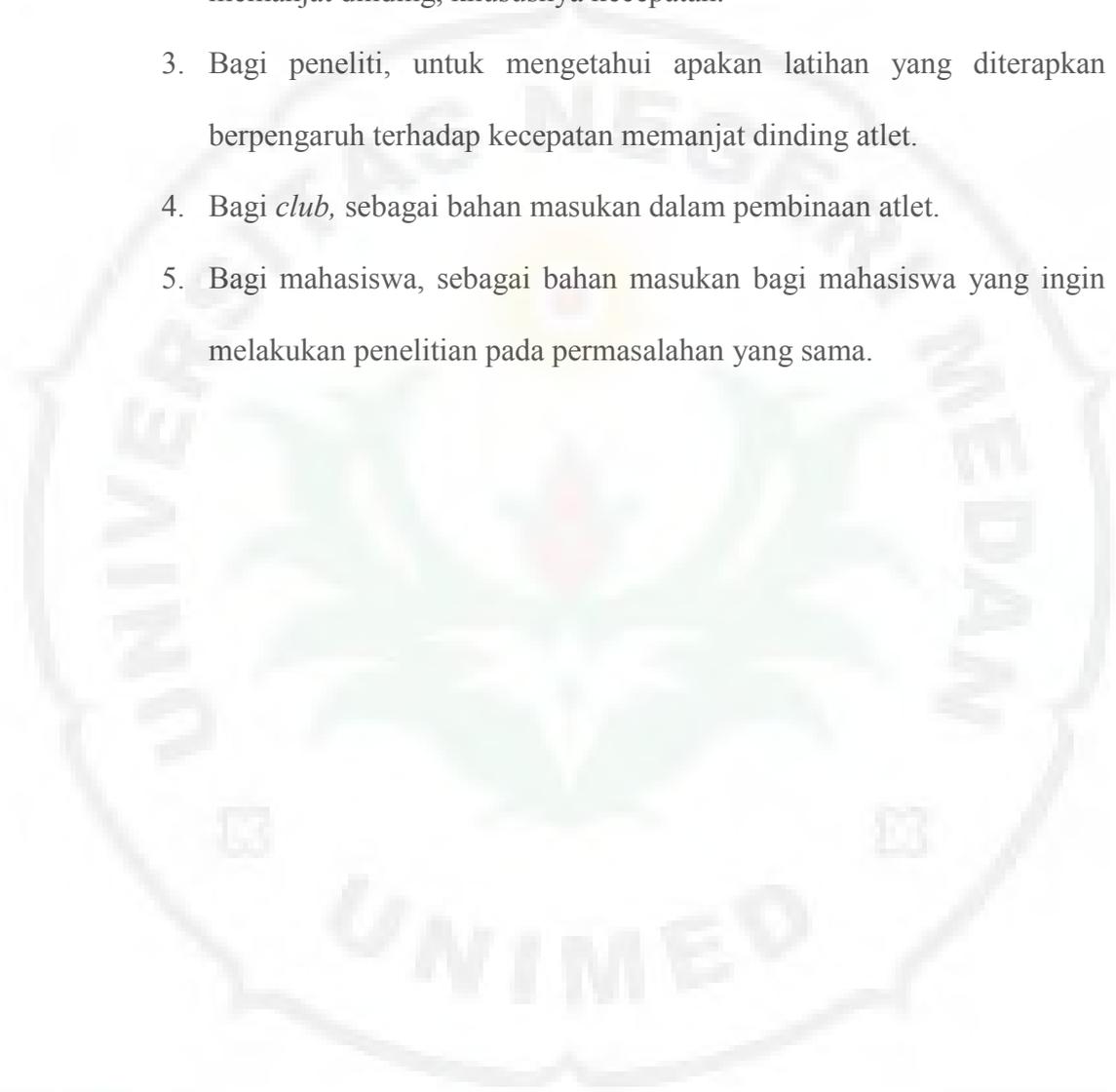
Untuk mengetahui apakah latihan *Plyometrics* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil kecepatan memanjat pada atlet *Sport Climbing Club* Mapala Unimed tahun 2017.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi pelatih, Sebagai bahan masukan untuk dapat diterapkan dan dikembangkan dalam melatih kecepatan memanjat dinding di *Sport Climbing Club* Mapala Unimed

2. Bagi atlet, untuk membantu meningkatkan kondisi fisik atlet dalam memanjat dinding, khususnya kecepatan.
3. Bagi peneliti, untuk mengetahui apakah latihan yang diterapkan berpengaruh terhadap kecepatan memanjat dinding atlet.
4. Bagi *club*, sebagai bahan masukan dalam pembinaan atlet.
5. Bagi mahasiswa, sebagai bahan masukan bagi mahasiswa yang ingin melakukan penelitian pada permasalahan yang sama.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY