

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga secara tidak langsung menjadi upaya dalam meningkatkan kualitas hidup manusia. Selain tujuan utamanya untuk membentuk pola hidup yang sehat, melalui kegiatan berolahraga seseorang akan memperoleh manfaat, salah satunya adalah sistem metabolisme tubuh akan menjadi lancar, sehingga penyerapan nutrisi pada tubuh seseorang akan menjadi lebih efektif dan efisien. Olahraga juga memiliki banyak sekali manfaatnya bagi manusia.

Sebagaimana diketahui, dengan berolahraga juga dapat membentuk jiwa atau kepribadian yang sehat sehingga membuat emosional lebih stabil. Bahkan, olahraga berkembang sedemikian rupa hingga saat ini. Dalam kaitannya untuk meningkatkan kualitas hidup manusia, olahraga telah menjadi gaya hidup bagi masyarakat. Tak terlepas dari hal tersebut, olahraga juga menjadi sarana pasti dalam meraih prestasi dan meningkatkan kebanggaan. Untuk individu, daerah, bahkan bangsa sekalipun.

Terbukti dari didirikannya pusat-pusat pembinaan olahraga seperti PPLP, PPLPD, PPLM, hingga klub-klub Olahraga dan lainnya. Sebab hal ini sudah diatur dalam “Undang Undang RI No.3 Tahun 2005 yang menyebutkan jika membina dan mengembangkan olahragawan harus secara terencana, berjenjang, dan

berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Salah satu yang akan dibahas disini adalah olahraga Panjat Tebing. Setelah melewati fase olahraga hobi dan olahraga ekstrim, Panjat Tebing kini telah dilirik sebagai olahraga prestasi. Olahraga ini sedang berkembang dan makin diminati masyarakat. Secara nasional, puncaknya adalah prestasi yang diraih tim Panjat Tebing Indonesia pada Asian Games 2018 lalu. Salah satu Provinsi yang terkena dampak positif perkembangan cabang olahraga panjat tebing adalah Provinsi Sumsel. Sebagai salah satu tuan rumah Asian Games 2018 bersama Jakarta, Sumsel tidak hanya sukses menyelenggarakan pertandingan pada cabang Panjat Tebing. Tetapi juga melahirkan atlet, yaitu M Hinayah yang berhasil meraih medali emas pada nomor speed relay saat bertanding di even tersebut.

Panjat tebing atau istilah *Rock Climbing* merupakan kegiatan yang dilakukan di alam bebas. Adapun sejarah singkat tentang *Rock Climbing* dan yang pertama kali yang melakukan pemanjatan adalah orang-orang sekitar pegunungan Alpen pada tahun 1624. Pastur-pastur Ywsuit melintasi pegunungan himalaya dalam rangka Misionaris. Pada umumnya panjat tebing dilakukan pada daerah yang belkultur batuan tebing dengan sudut kemiringan mencapai 45 derajat dan mempunyai tingkat kesulitan tertentu. Pada dasarnya olahraga panjat tebing adalah suatu olahraga yang mengutamakan kelenturan, kekuatan atau daya tahan tubuh diantaranya angkat tubuh (*Pull-up*), baring duduk (*Sit-up*), kecerdikan kerja sama

team serta keterampilan dan pengalaman setiap individu untuk menyasati tebing itu sendiri.

Panjat tebing atau istilah *Rock Climbing* merupakan salah satu cabang olahraga yang baru, terdiri dari nomor Kecepatan (*Speed*), Kesulitan (*Lead*), dan jalur pendek (*Boulder*). Aktivitas panjat tebing sudah dikenal masyarakat sejak lama bahkan masyarakat tradisional, mereka melakukan pemanjatan guna mencari sumber kehidupan ataupun perlindungan, khususnya di daerah pantai dan perkebunan untuk mencari sarang burung atau sumber mata air. Tetapi mereka tidak memakai sistem dan prosedur yang baku seperti dalam olahraga panjat tebing sehingga faktor keamanan dan tingkat resiko yang dihadapi sangatlah tinggi.

Menurut (Hardiyono, 2018) “Upaya untuk berprestasi dalam olahraga sangat terbuka lebar, seperti cabang olahraga panjat tebing yang menawarkan banyak medali”. Banyak nomor yang dipertandingkan dalam cabang olahraga panjat tebing diantaranya adalah kategori *speed*, kategori *difficult*, dan kategori *bouldering*. Tiga kategori tersebut dibagi lagi menjadi beberapa nomor seperti nomor *difficulwanita*, *difficulputra*, bahkan sampai nomor beregu. Dari beberapa kategori tersebut yang menjadi kategori favorit para pemanjat adalah kategori *difficult*, karena kategori ini memberikan rasa yang luar biasa dan penghargaan yang tinggi.

Dijelaskan pula oleh (Hardiyono, 2019), kekuatan merupakan salah satu unsur dominan dari komponen kondisi fisik yang diperlukan atlet panjat tebing. “Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk

menahan atau menerima beban kerja (Budiwibowo & Setiowati, 2015)”, pada saat melakukan panjatan, seorang atlet biasanya melakukan gerakan menahan beban dari tubuh pemajat itu sendiri . Gerakan dalam panjat tebing seperti memanjat dan menggantung sangat dibutuhkan kekuatan yang besar, Kekuatan yang besar tersebut terdapat dalam otot perut, otot kaki, sampai otot lengan.

Lebih lanjut (Chan,2012) menjelaskan “strength atau kekuatan, yaitu suatu kemampuan kondisi fisik manusia yang diperlukan dalam peningkatan prestasi belajar gerak. Kekuatan merupakan salah satu unsur dari komponen kondisi fisik yang diperlukan atlet panjat tebing”. Aspek-aspek penting dari kekuatan untuk dipertimbangkan ketika merancang program untuk meningkatkan kelincahan termasuk konsentrik, eksentrik, dan kekuatan stabilisasi. Secara sederhana dapat disimpulkan bahwa kekuatan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk melawan beban sewaktu bekerja pada keadaan statis maupun dinamis.

Sementara itu, menurut (Mussel R. Pate, Bruce Mc. Clenaghan dan Robert Rotela, 1993) “Tubuh manusia terdiri dari lebih kurang 200 otot rangka yang secara anatomis berbeda. Jumlah ini kalau dikonversikan kurang lebih 40% dari berat badan 66 Jaringan otot rangka terdiri dari serabut-serabut otot yang terikat satu sama lain oleh jaringan ikat yang elastis. Jaringan ini bergabung dengan tendon-tendon yang melekat pada tulang”. Jadi kekuatan yang dihasilkan oleh kontraksi aktif serabut otot dipindahkan pada rangka melalui jaringan ikat. Untuk penyediaan nutrisi otot, maka otot dilengkapi dengan pembuluh darah arteri dan

vena, serta masing-masing berfungsi memberi makan dan mengangkut sisa-sisa pembakaran. Sehingga berdasarkan pendapat tersebut, maka jelas kekuatan otot menjadi salah satu komponen fisik utama atau dominanyang berkontribusi kemampuan seorang pemanjat tebing dalam melakukan keberhasilan pemanjatan dan dapat menentukan prestasi seseorang. Tentunya juga sangat penting digunakan dalam pertandingan panjat tebing.

Terjadinya gerakan pada lengan seorang panjat dinding tersebut, disebabkan adanya otot-otot dan tulang. Otot merupakan alat gerak aktif dan tulang merupakan alat gerak pasif. Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Sedangkan lengan adalah anggota badan dari pergelangan tangan sampai ke bahu manusia yang berfungsi untuk memegang suatu benda. Kembali lagi ke olahraga prestasi, banyak hal yang harus diperhatikan dan dipahami oleh setiap pelatih. Hal ini tentunya terkait dengan tugas dan fungsi (peran) seorang pelatih untuk memberikan program latihan yang tepat. Menurut (Ahmad Khoirur Roziqin, Achmad Widodo, 2013) “Untuk dapat bermain dengan baik harus melakukan latihan yang teratur, Latihan pengembangan tubuh baik secara mental maupun fisik merupakan subjek yang menentukan prestasi yang lebih cepat.”

Menurut Budiwanto (2012:16) bahwa, “Latihan merupakan proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai prestasi semaksimal mungkin, terutama dilaksanakan untuk

persiapan menghadapi suatu pertandingan.” Berdasarkan pendapat tersebut, “latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental untuk menunjang keberhasilan atlet dalam memperoleh prestasi olahraga yang maksimal”.

Salah satu kondisi fisik yang sangat berhubungan dalam dunia olahraga adalah kekuatan atau *strenght*. Kekuatan dapat diartikan sebagai kemampuan fisik untuk menghasilkan energy ketika melakukan sebuah kerja. Terdapat beberapa defenisi yang dikemukakan oleh para ahli tentang kekuatan. Didalam buku yang lain Beachle dan Earle (2007:5) mengungkapkan bahwa kekuatan merupakan kemampuan otot untuk mengeluarkan daya. Khususnya, istilah kekuatan diasosiasikan dengan kemampuan menyerahkan daya maksimal dalam satu gerak.

Kekuatan otot kaki atlet termasuk dalam tipe kekuatan umum, menurut Ismaryati (2008:111) mendefinisikan, kekuatan umum adalah : Kekuatan sistem otot secara keseluruhan. Kekuatan ini mendasari bagi latihan kekuatan atlet secara menyeluruh, oleh karena itu harus dikembangkan semaksimal mungkin. Kekuatan otot khusus, merupakan kekuatan otot tertentu yang berkaitan dengan suatu cabang olahraga. Berikut merupakan penjabaran otot-otot khusus: Kekuatan otot maksimum, adalah daya tahan yang dapat ditampilkan oleh saraf otot selama kontraksi volunter (secara sadar) yang maksimal, ini ditunjukkan oleh beban terberat yang dapat diangkat dalam satu kali usaha. Daya tahan kekuatan,

ditampilkan dalam bentuk serangkaian gerak yang berkesinambung mulai dari menggerakkan beban ringan berulang-ulang.

Kekuatan otot yang baik dapat dilakukan dengan latihan beban. Saat ini banyak terdapat fitness centre yang tersebar, karena memiliki tubuh yang sehat dan bugar merupakan gaya hidup yang digemari baik pria maupun wanita. Di pusat kebugaran tersebut tersedia alat-alat yang dapat dipergunakan untuk meningkatkan kebugaran atau kekuatan otot. Jarver (1986:12) menjelaskan setiap latihan tentunya harus disesuaikan juga dengan jenis perlombaan yang akan diikuti atlet tersebut. Setelah atlet mampu memenuhi standart minimal kesegaran jasmani dan rohani yang dimilikinya. Segera alihkan perhatian ke bidang khusus tersebut. Dalam hal ini harus berkonsentrasi pada bagian tubuh yang mutlak diperlukan kesegarannya dalam suatu jenis pertandingan. Gerakan sederhana yang dapat meningkatkan kekuatan otot lengan seperti yang dijelaskan oleh Irwansyah (2008:54) yaitu *Push up* dan *Pull up*.

Berdasarkan uraian di atas, penulis bermaksud menyusun sebuah analisis dengan judul: “Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Panjat Tebing”.

## **B. Batasan dan Rumusan Masalah**

### **1. Batasan Masalah**

Agar permasalahan ini tidak terlalu luas dalam dapat dipahami dengan baik serta mengingat terbatasnya dana, dan waktu yang tersedia, maka penulis perlu untuk membatasi permasalahan, yaitu dalam penelitian ini penulis hanya

akan membahas “Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Panjat Tebing”. Selain itu di dalam batasan masalah bisa dimasukkan mengenai populasi dan sampel dan masih banyak lagi tergantung si peneliti.

## **2. Rumusan Masalah**

Setelah memperhatikan latar belakang dan batasan masalah tersebut, maka penulis merumuskan dalam penelitian sebagai berikut:

“Apakah ada Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Panjat Tebing”.

## **C. Tujuan penelitian**

Berdasarkan masalah yang telah ditetapkan maka penelitian ini bertujuan: “Untuk mengetahui Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Panjat Tebing.

## **D. Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk berbagai pihak dan suatu sumbangan ilmu kepada kepala sekolah, guru, pelatih, Pembina ekstrakurikuler dan siswa tentang pengembangan ilmu pengetahuan khususnya tentang olahraga panjat tebing dan sebagai sumber inspirasi dan spirit bagi penggemar panjat tebing dan pelatih yang membutuhkan informasi atau sumber penelitian tentang panjat tebing.



## **E. Definisi Operasional**

Agar tidak terjadi salah persepsi dalam judul proposal ini, peneliti merupakan batasan istilah yang lebih mengarah kepada penelitian.

### **1. Pengaruh**

Pengaruh adalah suatu tipe kekuasaan yang jika seorang yang dipengaruhi agar bertindak dengan cara tertentu, dapat dikatakan terdorong untuk bertindak demikian, sekalipun ancaman sanksi yang terbuka tidak merupakan motivasi yang mendorongnya. Secara umum Hubungan adalah kemampuan yang terus berkembang yang berbeda dengan kekuasaan tidak begitu terkait dengan usaha memperjuangkan dan memaksakan kepentingan.

### **2. Latihan**

Menurut Harsono (1988: 100) latihan adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang di perlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang dilakukan atlet. Sehingga kemampuan teknik-teknik dan setiap gerakan, akan menentukan hasil gerakan keseluruhan. Sedangkan menurut penulis latihan adalah kegiatan yang sudah terencana dan di dalamnya terdapat unsur-unsur kegiatan yang berulang-ulang secara bertahap dengan tujuan untuk mencapai prestasi yang maksimal.

### **3. *Pull Up***

*Pull Up* adalah olahraga mengangkat berat beban tubuh, dilakukan dengan alat bantu berupa kusen pintu rumah yang bertujuan untuk membentuk otot punggung belakang.

#### **4. *Puss up***

*Puss Up* adalah olahraga mengangkat berat beban tubuh, dilakukan dengan alat bantu berupa kusen pintu rumah yang bertujuan untuk membentuk otot punggung belakang

#### **5. Panjat Tebing**

Panjat Tebing atau istilah asingnya dikenal dengan *Rock Climbing* merupakan salah satu dari sekian banyak olahraga alam bebas dan merupakan salah satu bagian dari mendaki gunung yang tidak bisa dilakukan dengan cara berjalan kaki melainkan harus menggunakan peralatan dan teknik-teknik tertentu untuk bisa melewatinya.