

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

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 *lead*, dan kategori *bouldering*. Tiga kategori tersebut dibagi lagi menjadi beberapa nomor seperti nomor *lead* wanita, *lead* putra, bahkan sampai nomor beregu (Hardiono, 2018)

Undang-undang nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional meliputi kegiatan (1) olahraga pendidikan; (2) olahraga rekreasi; dan (3) olahraga prestasi. Untuk olahraga prestasi proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. kemudian peraturan presiden republik indonesia nomor 22 tahun 2010 tentang program indonesia emas pasal 5 dijelaskan bahwa pengembangan bakat calon atlet andalan nasional dilakukan pada Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Daerah (PPLPD), Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP), Pusat Pembinaan dan Latihan Mahasiswa (PPLM), sekolah khusus olahragawan dan melalui kompetisi olahraga tingkat pemula atau junior di dalam dan luar negeri (Arini dkk., 2021)

Olahraga panjat tebing memiliki nilai-nilai positif yang harus terus kita kembangkan bersama yaitu pembentukan karakter, penguatan watak, pengembangan

jiwa sportivitas, semangat juang yang tak kenal menyerah, dan saran untuk memunculkan bakat dan prestasi.

Dari yang penulis amati dan alami selama ini, serta catatan pelatih pada sesi latihan dan pertandingan, Sebagian atlet remaja yang tergabung dalam FPTI Kota Bekasi dalam melakukan pemanjatarn *speed* klasik mengalami penurunan kecepatan ketika beberapa meter sebelum *finish/TOP*, hal tersebut akan mempengaruhi catatan waktu dan hasil yang diperoleh ketika pemanjatan. Seperti saat melakukan latihan dan perlombaan dua orang atlet panjat tebing *speed* klasik melakukan pemanjatan, atlet A di jalur satu melakukan pemanjatan dengan stabil dan konstan dari *start* sampai *finish*, sedangkan atlet B di jalur dua melakukan pemanjatan dengan stabil dan konstan hanya sampai 9 meter dan ketika memasuki 6 meter menjelang *finish* kecepatan atlet tersebut berkurang, dalam hal tersebut adanya perbedaan kemampuan antara atlet A dan altet B. Sehingga catatan waktu yang di perolehpun pasti berbeda.

Karena didalam pertandingan seorang pemanjat harus menyelesaikan jalur pemanjatan setinggi 15 meter dengan waktu secepat-cepatnya tanpa mengalami kesalahan dan gerakan yang stabil serta konstan dari *start* sampai *finish*, dengan tetap berkonsentrasi penuh pada jalur pemanjatan sesuai dengan pengamatan pada saat orientasi medan tanpa kesalahan gerakan tangan maupun kaki pada *point* pijakan.

Berdasarkan uraian di atas, penulis bermaksud menyusun sebuah analisis dengan judul “Hubungan *Power* Lengan dan *Power* Tungkai Terhadap Kecepatan Memanjat Nomor *Speed* Klasik Atlet Panjat Tebing Usia Remaja Kota Bekasi”

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

### **1. Batasan Masalah**

Untuk mendapatkan gambaran hasil yang lebih jelas, penulis perlu mempersempit cakupan masalah dalam penelitian ini. Hal ini dilakukan dengan asumsi agar penelitian tetap terfokus pada tujuan yang ditetapkan. Selain itu, langkah ini juga bertujuan untuk memudahkan proses penelitian yang dilakukan. Berikut adalah batasan lingkup penelitian:

- a. Ruang lingkup penelitian ini di fokuskan di *wall climbing* Universitas Islam45 Bekasi. Objek difokuskan terhadap atlet panjat tebing remaja putri Kota Bekasi.
- b. Latihan *power* lengan terhadap kecepatan memanjat nomor *speed* Klasik.
- c. *power* tungkai terhadap kecepatan memanjat nomor *speed* Klasik.
- d. Latihan kecepatan memanjat nomor *speed* klasik terhadap atlet remaja putri Kota Bekasi.

### **2. Rumusan Masalah**

Suatu penelitian tentu mempunyai masalah yang ingin di teliti dan dicari jalan keluarnya berdasarkan pada alasan pemilihan judul pada penelitian ini, maka permasalahan yang akan di kaji adalah :

- a. Apakah terdapat pengaruh latihan *power* lengan terhadap kecepatan memanjat nomor *speed* klasik pada atlet remaja putri Kota Bekasi.

- b. Apakah terdapat pengaruh *power* tungkai terhadap kecepatan memanjat nomor *speed* klasik pada atlet remaja putri Kota Bekasi.
- c. Apakah terdapat hubungan antara *power* lengan dan *power* tungkai secara bersama terhadap kecepatan memanjat pada atlet panjat tebing remaja Kota Bekasi nomor *speed* klasik?

### **C. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan perumusan diatas, maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan *power* lengan dengan hasil kecepatan memanjat nomor *speed* klasik pada atlet panjat tebing remaja Kota Bekasi.
2. Untuk mngetahui apakah terdapat hubungan antara latihan *power* tungkai dengan hasil kecepatan memanjat nomor *speed* klasik pada atlet panjat tebing remaja Kota Bekasi.
3. Untuk mengetahui apakah secara bersama terdapat hubungan antara latihan *power* lengan dan *power* tungkai terhadap kecepatan memanjat atlet remaja putri Kota Bekasi nomor *speed* klasik.

### **D. Manfaat Penelitian**

Apabila permasalahan dalam penelitian ini dapat dipecahkan, maka ada beberapa manfaat yang dapat diperoleh antara lain :

1. Manfaat bagi atlet

Memberikan sumbangan pemikiran bagi atlet

2. Bagi Institusi

Memberikan sumbangan pengetahuan, informasi, dan metode latihan dalam cabang olahraga panjat tebing.

3. Bagi Pelatih

Sebagai pedoman atau dasar dalam pelaksanaan pembinaan, agar latihan Panjat Tebing bagi atlet dapat berjalan efektif dan efisien.

4. Bagi Penulis

Sebagai Penambah ilmu pengetahuan bagi penulis tentang cabang olahraga panjat tebing.

## **E. Definisi Operasional**

Agar tidak terjadi kerancuan dalam melakukan penelitian, maka setiap variabel diberikan batasan definisi operasional sebagai berikut :

1. Hubungan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2024) hubungan adalah 1). Keadaan berhubungan atau dihubungkan, 2). Sesuatu yang dipakai untuk berhubungan atau menghubungkan, 3). Pertalian, sangkut paut, ikatan.

2. *Power*

*Power* diperlukan hampir dalam semua cabang olahraga. *Power* adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplisif dalam waktu yang sangat singkat, oleh karena itu latihan *power* dalam *wigby*

*training* tidak boleh menekankan pada beban, akan tetapi harus pada kecepatan, mengangkat, mendorong, atau menarik beban (Harsono, 2018).

### 3. Lengan

*Power* lengan merupakan kemampuan otot lengan untuk melakukan kerja atau gerakan secara *explosive* yang melibatkan otot lengan sebagai penggerak utama (Sukandiyanto, 2011) Dalam (Renaldi dkk., 2018).

Kekuatan otot lengan adalah Gerakan yang dilakukan secara *explosive* maksudnya, kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan otot lengan yang dikerahkan secara maksimum dalam waktu sependek pendek nya (Satrianingsih dan Yusuf, 2018).

Mempunyai otot lengan yang bagus adalah faktor penting penunjang prestasi atlet, dikarenakan apabila makin kuat serata cepat kemampuan kerja otot akan semakin baik kecepatan gerak yang di hasilkan, kekuatan otot lengan dalam panjat tebing kategori *speed* dapat mencapai serta mencekram *point* dengan kuat agar bisa menopang tubuh serta bisa berpindah tempat dengan cepat ke tempat yang lebih tinggi dengan bantuan dorongan tungkai untuk kecepatan (Putri, 2024).

#### 4. Otot Tungkai

Otot adalah sebuah jaringan *konektif* (penghubung) dalam tubuh yang tugas utamanya untuk berkontraksi sedangkan pengertian tungkai bagian tungkai dibentuk oleh 2 tulang yaitu tulang atas dan tulang bawah, dimana tungkai atas terdiri dari paha (*os femur*), sedangkan tungkai bawah terdiri dari tulang kering (*os tibia*) dan tulang betis (*os fibula*) serta tulang kaki (*os pedis*) (Marwan, 2015).

Daya ledak otot tungkai adalah suatu yang menyangkut tentang kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis serta melibatkan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya (Ismayarti, 2008) Dalam (Khoirunnisa & Lubis, 2020).

#### 5. Atlet

Atlet merupakan olahragawan yang terlatih kekuatan, ketangkasan dan kecepatan untuk diikuti sertakan dalam pertandingan (Ningsih, 2021).

#### 6. Panjat Tebing

Panjat tebing adalah olahraga yang memiliki aktivitas gerak yang menuntut berbagai keterampilan, teknik dan taktik disamping kondisi yang prima bagi pelakunya, olahraga ini juga dituntut saling bekerjasama antara pemanjat dan pengamanan (Pade dkk, 2022).

Pada dasarnya olahraga panjat tebing memerlukan skil koordinasi dan kekuatan otot yang baik dikarenakan panjat tebing merupakan aktivitas melawan gravitasi dalam berpindah ke tempat yang lebih tinggi dengan

menggunakan anggota tubuh untuk penggerak dan penyeimbang (Putri, 2024).