

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Panjat tebing merupakan salah satu bagian dari pendaki gunung yang tidak bisa dilakukan dengan berjalan kaki melainkan harus menggunakan peralatan dan teknik-teknik tertentu untuk bisa melewatinya. Pada awalnya panjat tebing merupakan olahraga yang bersifat petualangan murni dan sedikit sekali memiliki peraturan yang jelas, seiring dengan berkembangnya olahraga panjat tebing dari waktu ke waktu telah ada bentuk dan standar baku dalam aktivitas dalam panjat tebing yang diikuti oleh penggiat panjat tebing. Banyaknya tuntutan dengan perkembangan olahraga panjat tebing memberi alternatif yang lain dari unsur petualangan itu sendiri. Dengan lebih mengedepankan unsur olah raga murni (sport).

Olahraga panjat tebing sedang berkembang pesat di Indonesia, bukti bahwa olahraga panjat tebing sedang berkembang pesat saat ini yaitu dengan banyaknya bermunculan perkumpulan-perkumpulan panjat tebing yang tersebar di seluruh daerah, tidak hanya di kota saja. Dari usia anak kecil hingga dewasa, laki-laki maupun perempuan.

Kegiatan panjat tebing mulai dikenal pertama kali di kawasan Eropa tepatnya di pegunungan Alpen. Pada sekitar tahun 1960, perkembangan panjat tebing di Indonesia dimulai, dimana tebing 48 di Citatah, Bandung. Mulai dipakai sebagai jam latihan oleh pasukan TNI AD. 21 April 1988 kaum pendaki tebing/gunung menyatakan pembentukan Federasi Pemanjat Gunung Indonesia

di Tugu Monas. Berjalannya waktu berubah menjadi Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI). Pada tahun 1989, tak kurang sepuluh kejuaraan panjat tebing diselenggarakan, dan Olahraga panjat tebing telah menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan pada pekan olahraga daerah (PORDA), Pekan Olahraga Nasional (PON), bahkan sudah dipertandingkan di level Asia Tenggara (SEA GAMES).

Sport Climbing resmi menjadi cabang olahraga resmi SEA Games 2011. memperebutkan 10 medali emas pada SEA Games 2011 Palembang, Indonesia. Keputusan itu dihasilkan pada pertemuan the SEA Games Federation Maret 2011 di Bali, Indonesia. Pada ASEAN GAMES ke-18 tahun 2018 Jakarta Palembang panjat tebing juga dipertandingkan dengan Indonesia keluar sebagai juara umum dengan raihan 6 medali emas.

Pada tahun 1992 IFSC mengadakan kejuaraan dunia kelompok umur pertamakalinya yang bertempat di Basel, Swiss.dengan mengelompokan umur sebagai berikut youth B (13-14), youth A (15-16), Junior (17-18) Dan pada tahun 2015 indonesia mengirimkan delegasi untuk mengikuti *world youth championship* di Arco, Italia. Beberapa atlet kelompok umur Indonesia yang sudah mengikuti kejuaraan *youth world championships* yaitu Fujiyanti Widia di Arco, Itali 2015 kategori *boulder youth A*, 15-16 tahun peringkat 41. Pamumade Jasmico di Malaysia 2015 kategori *boulder youth B*, 13-14 tahun peringkat 6,di China 2018 kategori *speed youth A*, 15-16 tahun peringkat 12. Choirul Umi di Singapura 2017 kategori *boulder youth A*, 15-16 tahun peringkat 9. Narda Mutia

Anandadi China 2018 kategori *speed youth B*, 13-14 tahun peringkat 1, di Arco Itali dan Bogor Indonesia 2019 kategori *speed youth B*, 13-14 tahun peringkat 4.

Pada prinsipnya olahraga memanjat tebing merupakan olahraga yang menuntut kekuatan dan ketahanan otot tubuh. Selain itu faktor lain ialah keberanian, ketenangan, kelenturan tubuh, dan teknik yang benar. Memanjat tebing melibatkan hampir seluruh otot tubuh mulai dari otot tangan, otot lengan, otot punggung, otot perut, sampai otot kaki. Untuk melatih seluruh otot tubuh dan mempertinggi daya tahan diperlukan program latihan yang teratur dan berkesinambungan. Dengan program ini diharapkan kekuatan dan daya tahan atlet pemanjat bertambah baik secara bertahap, serta merupakan penyaluran bakat dan prestasi. Ada beberapa cara menyiapkan atlet sejak dini, namun yang umum dan paling mudah digunakan adalah model LTAD. Dan pada judul yang saya ambil, saya mengacu LTAD dalam pajat tebing di usia 13-14 tahun. Dalam LTAD usia tersebut berada di tingkatan *train to train* atlet memasuki tahap *train to train* ketika mereka telah mengembangkan kemahiran dalam komponen kinerja pengembangan atlet (fisik, teknis-taktis, mental, dan emosional). Pertumbuhan fisik yang pesat, perkembangan kemampuan olahraga, dan komitmen terjadi pada tahap ini.

Campus Board adalah serangkaian anak tangga kayu dengan berbagai bentuk dan ukuran yang terpisah jaraknya, dengan tujuan memanjat atau melonjak diantara anak tangga kayu tanpa menggunakan kaki. Gambaran umum pelatihan *campus board* adalah latihan yang sangat berharga bagi

pemanjat tingkat lanjut yang berspesialisasi dalam panjat tebing atau olahraga panjat tebing.

Untuk menyiapkan atlet yang benar-benar berkompeten dalam olahraga panjat tebing khususnya di FPTI kota Bekasi maka dari itu peneliti akan membuat pengembangan model latihan *Campus Board*. Program latihan ini dianggap tepat menjadi salah satu faktor penentu untuk pencapaian prestasi panjat tebing di FPTI Kota Bekasi, karena selama ini peneliti menemukan adanya peningkatan yang signifikan dalam proses latihan.

Atlet pemanjat khususnya mulai usia 14 tahun belum dapat menguasai cengkaman dan kekuatan pada lengan pada saat melakukan pemanjatan, oleh karenanya sangat dibutuhkan program model latihan khusus *campus board* pada panjat tebing FPTI Kota Bekasi untuk melatih kekuatan cengkaman dan daya tahan lengan pada anak usia mulai dari 14 tahun untuk meningkatkan kualitas atlet agar dapat memperoleh prestasi yang diharapkan.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk mengembangkan model latihan *Campus Board* pada atlet panjat tebing mulai dari usia 14 tahun.

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 “Pengembangan Model Latihan *Campus Board* Untuk Atlet Panjat Tebing Mulai Dari Usia 14 Tahun”. 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:

“Bagaimana Pengembangan Model Latihan *Campus Board* Untuk Atlet Panjat Tebing Mulai Dari Usia 14 Tahun?”.

C. Tujuan Penelitian

Dalam suatu kegiatan latihan sangat penting sebagai acuan yang hendak dicapai, dengan tujuan akan memudahkan dalam menyusun langkah-langkah program latihan yang akan dilaksanakan. Sehingga tetap dalam satu tujuan penelitian yaitu: “Untuk Mengetahui Pengembangan Model Latihan *Campus board* terhadap Atlet Panjat Tebing Mulai Dari Usia 14 Tahun”.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna baik secara teoritis maupun secara praktis. Adapun manfaat penelitian ini sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil pengembangan ini adalah dapat menambah wawasan dan memberikan sumbangan pemikiran dalam penerapan pengembangan model latihan *campus board* dalam olahraga panjat tebing, sehingga metode latihan tersebut dapat diketahui untuk meningkatkan kekuatan cengkraman dan daya tahan lengan, otot perut pada saat pemanjatan.

2. Manfaat Praktis

- a. Pelatih, sebagai data untuk melaksanakan evaluasi terhadap program yang telah dilakukannya sekaligus merancang program yang akan diberikan.
- b. Atlet, dengan adanya penelitian ini diharapkan berguna untuk atlet agar dapat menerima metode latihan yang baik untuk mencapai prestasi yang tinggi.
- c. Penelitian lain, penelitian tindakan ini dapat menjadi motivasi untuk meneliti dan mengembangkan lebih dalam lagi mengenai model latihan *campus board* dalam olahraga panjat tebing.

E. Spesifikasi Produk

Produk yang diharapkan akan dihasilkan melalui penelitian model latihan *campus board*. Metode latihan ini dapat meningkatkan kualitas otot jari dan lengan, meningkatkan reflek dan ini dapat mengembangkan kreativitas serta minat latihan, model latihan yang efektif dan efisien, dan dapat mengatasi kesulitan terutama untuk mengatasi karakteristik atlet pada pemanjat pemula mulai dari usia 14 tahun dan dapat memodifikasi alat agar minimnya dana untuk pengembangan alat *campus board*.