

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Manusia sebagai makhluk individu merupakan gabungan antara dua unsur yaitu jasmani dan rohani, dari kedua unsur tersebut membentuk suatu sistem dimana unsur yang satu dengan yang lain tidak bisa dipisahkan dan merupakan satu kesatuan yang utuh. Maka dari itu kedua unsur tersebut harus dapat dijaga dan dipelihara serta disempurnakan dengan baik agar terwujud individu yang utuh. Apabila salah satu dari kedua unsur tersebut terganggu maka perkembangan individu seseorang akan mengalami gangguan dan terlambat dalam pertumbuhan. Manusia semakin menyadari tentang manfaat dan pentingnya olahraga bagi kehidupannya, sehingga olahraga menjadi bagian aktifitas dalam kehidupannya.

Dalam melakukan kegiatan olahraga, setiap manusia memiliki latar belakang dan tujuan yang berbeda beda sesuai manfaat dan keuntungannya. Tujuan manusia melakukan olahraga antara lain untuk mengisi waktu luang, rekreasi, untuk tujuan pendidikan, untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani atau mencapai tingkat prestasi tertentu. Hal ini bisa dilihat dari antusias atau minat beberapa kalangan masyarakat di Indonesia khususnya kalangan pemuda dan yang berjiwa muda. Yang semakin tinggi. Salah satu olahraga yang di minati diantaranya adalah cabang olahraga panjat tebing.

Olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani atau kegiatan fisik yang berpengaruh terhadap perkembangan kepribadian pelakunya. Dalam kehidupan

masa kini, olahraga tidak hanya sebagai ilmu, namun telah menjadi suatu kebutuhan manusia dalam menjaga kesehatannya. Tujuan olahraga nasional adalah untuk membentuk manusia yang berkualitas yang sehat jasmani dan rohani. Berkualitas dapat diartikan sebagai kemampuan diri untuk melakukan sesuatu dengan hasil yang baik, sedangkan sehat jasmani dan rohani mencakup kemampuan diri untuk dapat berbuat secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting yang menjadi kebutuhan dan sangat berguna untuk menjaga Kesehatan seseorang. Olahraga selain untuk kesehatan juga merupakan salah satu wahana untuk mengharumkan nama bangsa, dari olahraga banyak hal yang harus diperhatikan baik untuk peningkatan prestasi maupun untuk kebugaran fisik. Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. “Olahraga” datang dari bhs Prancis Kuno desport yang bermakna “kesenangan”,

Tujuan dari pembangunan dan pengembangan olahraga di Indonesia salah satunya adalah untuk meningkatkan pembinaan dan keterampilan olahraga, diantaranya olahraga panjat tebing. Melakukan olahraga panjat tebing para remaja banyak memperoleh manfaat, baik dalam pertumbuhan fisik, mental, maupun sosial.

Panjat tebing atau wall climbing merupakan salah satu olahraga yang memacu adrenalin. Olahraga ini banyak digemari oleh para pecinta alam. Panjat tebing

tergolong salah satu olahraga ekstrem, sehingga diperlukan peralatan dan juga teknik serta keahlian khusus untuk melakukannya. Selain itu, para pemanjat juga

dituntut untuk memiliki kekuatan fisik terutama kekuatan jari jemari, kekuatan tangan, ketahanan fisik dan kekuatan kaki.

Olahraga panjat tebing terbagi menjadi dua macam yakni panjat tebing yang dilaksanakan di tebing yang sesungguhnya dan panjat dinding yang dilaksanakan di dinding buatan. Sebagaimana diketahui olahraga panjat dinding termasuk jenis olahraga populer di kalangan remaja pada akhir-akhir ini. Hal ini dibuktikan seringnya dilaksanakan kejuaraan-juaraan dari skala daerah, nasional bahkan sampai ke tingkat nasional.

FPTI mempertandingkan kategori kompetisi panjat tebing sebagai berikut: lead, boulder, speed, speed estafet, multipitch (FPTI, 2010). Pada kategori *start nomor speed world record* yang dibutuhkan adalah kemampuan fisik yang prima untuk lebih memudahkan dalam pemanjatan, kemampuan teknik untuk menempatkan kaki dan tangan pada point yang berada di tebing secara tepat dan mantap. Penilaian yang dilakukan dalam olahraga panjat tebing adalah “kecepatan waktu” yang diperoleh oleh pemanjat. Namun, sering kali bagi atlet pemula ketika mengikuti kejuaraan panjat tebing, hasil waktu pemanjatannya masih kurang maksimal. Di antaranya masih ada yang belum bisa memanjat sampai ke puncaknya. Hal ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan pembina dalam melakukan pembinaan prestasi cabang olahraga panjat tebing.

Begitu dengan Teknik *vertical jump* yang merupakan salah satu bentuk latihan kekuatan otot tungkai untuk memperoleh kecepatan waktu pada saat memanjat. Teknik *vertical jump* harus ditunjang dengan kondisi fisik yang baik seperti kekuatan otot kaki dan kekuatan otot lengan.

*Power* pada penelitian ini difokuskan pada *power* otot tungkai yang meliputi

beberapa otot pendukung dalam melakukan *vertical jump*. Dalam *power* otot tungkai merupakan unsur penompang yang perlu diperhatikan pada saat memanjat. Sebab dengan adanya *power* otot tungkai, maka kemampuan dorongan pada kaki akan memberikan pengaruh positif pada kecepatan waktu *start nomor speed world record*.

Menurut sukadiyanto (2011:128) bahwa “latihan kekuatan juga berpengaruh terhadap power bila latihannya dengan beban ringan sampai sedang dan iramanya cepat”. Menurut Eri Praktiknyo Dwikusworo (2010:2) “*power* adalah kemampuan otot seseorang untuk melakukan suatu kerja dengan kekuatan maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya”.

*Vertical jump* adalah lompatan tegak atau ke arah vertical yang dilakukan tanpa awalan dengan jangkauan lengan yang setinggi-tingginya (Karwijanto, 2004). Adapun mekanismen gerak dari lompat *vertical jump* yaitu countermovement (posisi awal berdiri tegak lalu melakukan fleksi hp, knee dan ankel joint), propulsion (gerakan lanjutan dari countermovement menuju gerakan take off), flight (fase ini diawali take off menuju landing), landing (gerakan landing menuju end of movement). Salah satu faktor yang mempengaruhi kecepatan pada saat *start speed nomor word record* adalah *power* otot tungkai.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

1. Kurang terlatihnya *power* otot tungkai pada atlet. Hal ini terlihat pada saat latihan dimana gerakan *power* otot tungkai kurang baik sehingga kecepatan pada saat memanjat kurang baik.

2. Gerakan power otot tungkai seharusnya berkaitan dan terintegrasi dengan baik sehingga waktu yang ditemuh pemanjat lebih cepat.
3. Gerakan-gerakan kaki dan tangan yang seharusnya dilakukan oleh pemanjat masih sering tidak dilakukan sehingga hasilnya kurang maksimal.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Dari identifikasi masalah diatas tidak menutup kemungkinan timbul masalah baru yang semakin luas, untuk menghindari hal tersebut maka peneliti membatasi hasil pada “ apakah ada pengaruh latihan *vertical jump* dalam meningkatkan *power* otot tungkai pada jalur *start nomor speed world record* pada atlet panjat tebing sipin lake ”

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan pengamatan peneliti dan latar belakang yang telah diuraikan di atas, dapat ditemukan permasalahan penting yang ada pada penelitian ini yaitu : apakah ada pengaruh latihan *vertical jump* untuk meningkatkan *power* otot tungkai pada atlet panjat tebing ?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan yang diharapkan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Latihan *vertical jump* untuk meningkat kan *power* otot tungkai pada jalur *start nomor speed world record* pada atlet panjat tebing.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

- 1) Bagi atlet atau pemula, untuk mengetahui apa saja yang mempengaruhi dari latihan *vertical jump* untuk meningkatkan *power* otot tungkai pada jalur *start nomor speed world record* pada atlet panjat tebing.
- 2) Bagi peneliti, memperluas wawasan penulis terkait apa saja yang menjadi pengaruh Latihan *vertical jump* untuk meningkatkan *power* otot tungkai pada jalur *start nomor speed world record* dan juga sebagai salah satu syarat menyelesaikan tugas akhir kuliah
- 3) Bagi pelatih, sebagai bahan informasi terkait seberapa pengaruh Latihan *vertical jump* untuk meningkatkan *power* otot tungkai pada jalur *start nomor speed world record* pada atlet panjat tebing sehingga pelatih dan atlet dapat menjadikan program Latihan yang dapat mendorong semangat para atlet.