

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 4 menyebutkan, olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial.

Olahraga merupakan salah satu bidang yang mendapat perhatian secara nasional di Indonesia, terutama dalam meningkatkan kualitas manusia yang menjunjung tinggi nilai *sportifitas*, disiplin untuk ketakwaannya Kepada Tuhan Yang Maha Esa. Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan usaha untuk meningkatkan kualitas manusia yang ditunjukkan kepada kesehatan jasmani dan rohani seluruh Indonesia.

Klub Federasi Panjat Tebing Indonesia Kota Jambi berjumlah 13 atlet 1 pelatih dan 2 asisten pelatih sehingga total populasi yang ada adalah 16 orang. Federasi panjat tebing Indonesia Kota Jambi dibina oleh pelatih yang bernama Aoy Andy Lorena Pinem S.H. Federasi panjat tebing Indonesia Kota Jambi ini rutin melakukan latihan setiap hari Selasa, Kamis, Sabtu, dan Minggu latihan dimulai pada jam dua siang sampai selesai. Prestasi federasi panjat tebing Indonesia Kota Jambi 1 tahun terakhir pada sirkuit II panjat tebing provinsi Jambi yang digelar di Danau Sipin 25 Agustus 2022 sehingga 28 Agustus 2022 atlet Kota Jambi meraih 14 medali emas, 6 perak, dan 2 perunggu.

Untuk atlet federasi panjat tebing Kota Jambi pada umumnya kegiatan yang menurut mereka mengarah pada pembentukan ketahanan otot lengan seperti push up dan pull up serta interval naik turun. Hasil observasi ditemukan alasan-alasan sebagai

berikut: masih banyak atlet yang kurang dalam latihan push up dan pull up, maka dari itu saya menambah latihan interval 10 menit karena dapat membantu menambah dorongan agar terbentuknya ketahanan otot lengan pada atlet.

Olahraga panjat tebing merupakan salah satu cabang olahraga yang saat ini mulai digemari masyarakat Indonesia khususnya para pemuda dan orang yang berjiwa muda. Hal ini terlihat dari bertambah banyaknya perkumpulan olahraga panjat tebing baik di kota maupun di daerah yang tergabung dalam suatu perkumpulan federasi panjat tebing Indonesia yang biasa disingkat.

Pemanjatan pada jalur boulder tidak terlalu panjang dan terbatas hanya beberapa gerakan saja. Memanjat jalur boulder pun dilakukan tanpa peralatan pengaman dan tali, sehingga kalau terhempas dari muka dinding, langsung jatuh kedasarnya. Dalam boulder panjat tebing buatan menemukan kemurniannya, memanjat murni hanya dengan mengandalkan kemampuan tubuh. Pada panjat dinding buatan khususnya pada nomor boulder sendiri lebih cenderung menggunakan koordinasi gerakan antara kekuatan cengkraman, kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai yang disertai juga dengan kelentukan karena otot-otot tersebut secara keseluruhan untuk mengangkat serta mendorong berat badan dan keseimbangan.

Latihan merupakan proses yang berulang dan meningkat guna meningkatkan potensi dalam rangka mencapai prestasi yang maksimal latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Latihan yang baik adalah latihan yang memiliki perencanaan dan target yang akan dicapai. Latihan adalah proses di mana seorang atlet dipersiapkan untuk performa tertinggi. Untuk tercapainya performance yang diharapkan pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan.

Latihan-latihan yang cocok untuk latihan ketahanan , dimana kita harus mengangkat, mendorong, atau menarik suatu beban. Beban itu bisa beban anggota tubuh kita sendiri, ataupun beban atau bobot dari luar . Agar efektif hasilnya. Latihan-latihan tahanan haruslah dilakukan sedemikian rupa sehingga atlet harus mengeluarkan tenaga maksimal atau hampir maksimal untuk menahan beban tersebut. *Pull up* adalah olahraga mengangkat berat badan tubuh. Olahraga ini tergolong murah dan praktis, karena dapat juga dilakukan dengan alat bantu berupa kusen pintu rumah. Fungsi dari *Pull Up* adalah untuk membentuk otot punggung belakang .

Tentu hal ini latihan tersebut menjadi perhatian dan menjadi permasalahan, padahal kegiatan seperti *push-up* sangat dibutuhkan hampir di semua cabang olahraga, karena *push-up* : suatu jenis latihan yang berfungsi untuk menguatkan otot *bisep* dan *trisep*. Selain itu *push-up* juga bisa menguatkan ketahanan bahu dan menguatkan otot bagian dada.

Latihan interval adalah yang diselingi antarpemberian beban latihan dengan waktu istirahat. Dalam latihan interval bisa dilakukan dengan intensitas tinggi maupun intensitas rendah tergantung dari kebutuhan kondisi fisik yang diinginkan latihan fisik yang diulang-ulang dengan diselingi waktu atau periode-periode pemulihan. Bahwa latihan interval intensitas tinggi dapat didefinisikan sebagai bentuk lomba-lomba atau gerakan pendek pada latihan yang dilakukan secara intensitas dan intervals pada latihan intensitas rendah sebagai *recovery* dari interval tersebut.

Pada penelitian ini bentuk latihan selama proses atlet melakukan latihan ketahanan otot lengan, kita sebagai peneliti tidak lupa terus menerus memberikan contoh *push up* dan *pull up* yang benar , posisi badan yang benar , tangan yang benar , tumpuan kaki yang benar, dan pengaturan nafas yang benar seperti contoh : tangan dibuka lebih dari pada bahu dan diluruskan , badan diluruskan, dengan tatapan fokus

kedepan ,dan kaki dirapatkan dengan lutut ditekukkan .dan dilanjutkan dengan metode interval 10 menit naik turun papan panjat agar melatih otot tangan dengan ketahanan yang terlatih.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis ingin melihat secara utuh sejauh mana peneliti meneliti dengan menggunakan metode eksperimen untuk mendapat kan hasil ketahanan yang dilakukan dari latihan untuk ketahanan otot lengan pada kategori *bouldering climbing*.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat dibuat suatu gambaran tentang hal-hal atau faktor yang dapat menjadi masalah bagi atlet-atlet yang mengeluti federasi panjat tebing indonesia kota jambi. Permasalahan yang dihadapi dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Masih banyak atlit yang kurang dalam ketahanan memanjat pada kategori *bouldering climbing*
2. Masih banyak atlit yang belum melakukan latihan untuk mendapatkan ketahanan dalam *bouldering climbing*
3. Atlit membutuhkan latihan yang memiliki dampak pada otot lengan seperti latihan *push up,pull up*, dan diselangkan interval ketahanan 10 menit untuk mencapai ketahanan dalam kategori *bouldering climbing*

1.3 Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah yang ada, diperlukan batasan sesuai tujuan penelitian ini agar masalah penelitian ini tidak menyimpang dari masalah sebenarnya maka, masalah dibatasi pada pengaruh Latihan terhadap ketahanan otot lengan pada kategori *bouldering climbing* federasi panjat tebing indonesia kota jambi.

1.4 Rumusan Masalah

Atas dasar batasan masalah seperti diatas, maka dalam skripsi ini dapat dirumuskan:” Apakah ada pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap ketahanan *bouldering climbing* pada Federasi Panjat Tebing Kota Jambi ‘’.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara latihan otot lengan terhadap ketahanan kategori *bouldering climbing* .

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Ilmu yang berguna bagi atlet kota jambi dalam latihan pada kategori *boulderingclimbing* untuk mencapai ketahanan .
2. Memberikan informasi dari hasil penelitian yaitu jenis latihan ketahanan otot lengan terutama di kategori *bouldering climbing*.
3. Sebagai syarat penyelesaian studi strata satu di FKIP UNJA