

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Aktivitas olahraga sudah menjadi suatu kebutuhan yang sangat penting pada saat ini. Olahraga bukan lagi hanya sekedar salah satu objek untuk menyalurkan bakat dan minat, akan tetapi olahraga sudah bisa dijadikan sebagai suatu profesi.

Olahraga alam bebas khususnya panjat dinding sudah banyak diminati oleh para masyarakat dari kalangan anak-anak, remaja, bahkan orang tua. Hampir setiap daerah saat ini memiliki organisasi panjat dinding yang berada dibawah naungan FPTI (Federasi Panjat Tebing Indonesia) dan hampir semua daerahpun memiliki fasilitas untuk olahraga panjat dinding sebagai salah satu penyaluran minat dan bakat masyarakat.

Panjat tebing atau climbing adalah kegiatan menantang yang bertujuan mencapai titik tertinggi dengan cara memanjat, baik pada tebing alami, bongkahan batu besar, maupun struktur buatan. Secara umum, olahraga panjat tebing dilakukan di permukaan dinding atau tebing batuan yang memiliki sudut kemiringan dan tingkat kesulitan tertentu. Tidak hanya mengandalkan teknik, aktivitas ini juga memerlukan perlengkapan khusus demi menjaga keselamatan pemanjat selama beraksi.

Di Bali Khususnya Di Kabupaten Buleleng olahraga panjat dinding ini sudah sangat populer dengan antusiasnya para remaja dalam mempelajari bagian teknik yang baik untuk dapat melakukan panjat dinding dan mampu berprestasi dalam olahraga ini, yang dapat dibuktikan dengan setiap ajang olahraga baik itu tingkat lokal, nasional, maupun internasional. Dimana atlet yang berasal dari Indonesia.

Veddriq Leonardo meraih medali emas kategori speed wr putra pada olimpiade paris 2024. Dan juga di Bali atau tepatnya di Kabupaten Tabanan pada akhir tahun 2025 telah menjadi tuan rumah PORPROV BALI yang dimana Kabupaten Buleleng yang menjadi tempat kelahiran saya memborong medali di kategori speed.

Dalam permasalahan panjat dinding nomor kecepatan, penulis yang juga sebagai atlet Pelatnas panjat tebing , menguraikan permasalahan yang tengah dihadapi atlet panjat tebing Peatnas. Pada saat melakukan pemanjatan, terjadi penurunan kondisi fisik yang akhirnya berdampak tidak baik pada hasil pemanjatan, ini terlihat pada papan ketiga terakhir kecepatan memanjat atlet menurun tidak seperti awal memanjat dimulai power otot lengan pemanjat menurun sehingga berdampak pada penampilan pemanjat saat berkompetisi dan hasil waktu yang dicapai tidak sesuai dengan yang diharapkan. Didalam olahraga panjat dinding nomor kecepatan ketinggiannya 15 meter.

Permasalahan tentang pencapaian prestasi maksimal atlet panjat dinding Pelatnas panjat tebing terlihat adanya kelelahan, seperti kondisi fisik yang kurang prima, penguasaan teknik strategi dan mental sehingga mempengaruhi kecepatan memanjat atlet saat berlatih, ditambah lagi dengan kurangnya kesadaran atlet bahwa kondisi fisik sangat mempengaruhi kemampuan memanjat. Hal ini terlihat pada hari-hari latihan, atlet lebih mengacuh pada teknik pemanjatan, serta tidak mempunyai metode pengelolaan program yang terencana, sistematis, dan berkesinambungan. Padahal ini menjadi penunjang dan pendukung pengembangan prestasi atlet.

Dari pemaparan singkat masalah di atas, hal yang dialami atlet Pelatnas panjat tebing kemungkinan dialami atlet daerah lainnya dalam mencapai prestasi. Disinilah ketertarikan penulis untuk melakukan penelitian sebagai pemecahan

masalah yang terjadi pada atlet Pelatnas secara ilmiah serta bertujuan menemukan informasi tentang variable yang akan diteliti.

Berdasarkan pemahaman permasalahan di atas, penulis merumuskan judul untuk melakukan penelitian tentang implementasi dan evaluasi program pelatihan nasional atlet panjat tebing kategori speed dalam persiapan menghadapi Asian games aichi Nagoya ke XX dan olimpiade los angeles 2028.

Kemenangan atlet panjat tebing Indonesia pada saat mengikuti olimpiade paris 2024 menjadi kebanggaan sehingga penulis semakin percaya di Asian Games Nagoya akan sukses merebut medali dan kesuksesan besar dalam Olimpiade Los Angeles 2028.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah diuraikan, masalah yang ditemukan adalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Terjadinya penurunan performa atlet panjat tebing kategori speed pada saat pemanjatan, khususnya menjelang akhir lintasan.
- 1.2.2 Kondisi fisik atlet yang belum optimal sehingga mempengaruhi kecepatan dan hasil pemanjatan.
- 1.2.3 Program latihan yang belum sepenuhnya terencana, sistematis, dan berkesinambungan.
- 1.2.4 Kurangnya keseimbangan antara latihan teknik dan latihan fisik dalam proses pelatihan.
- 1.2.5 Aspek psikologis atlet yang belum dikelola secara maksimal dalam menunjang performa saat latihan dan kompetisi.
- 1.2.6 Kurangnya evaluasi menyeluruh terhadap efektivitas program latihan yang telah dilaksanakan.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dengan mempertimbangkan keterbatasan waktu, biaya, kemampuan, keterampilan, fasilitas, maka perlu dilakukan pembatasan agar pengkajian mencakup masalah-masalah utama yang harus dipecahkan untuk memperoleh hasil yang optimal, adapun batasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1.3.1 Subjek penelitian adalah atlet Pelatnas panjat tebing Indonesia kategori speed.

1.3.2 Fokus penelitian pada implementasi dan evaluasi program latihan yang meliputi latihan teknik, latihan fisik, recovery, dan psikologi.

1.3.3 Variabel yang dikaji terbatas pada pengaruh program latihan terhadap peningkatan kecepatan panjat atlet.

1.3.4 Periode program latihan yang dianalisis berada pada rentang tahun 2024–2026 sebagai persiapan menuju Asian Games Aichi-Nagoya XX dan Olimpiade Los Angeles 2028.

1.3.5 Penelitian tidak membahas faktor eksternal di luar program latihan seperti fasilitas, kebijakan organisasi, dan faktor non-teknis lainnya secara mendalam.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah diuraikan maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah ada pengaruh yang signifikan metode latihan yang dilakukan dari tahun 2020 sampai 2026 terhadap kecepatan panjat tebing atlet speed Pelatnas Panjat Tebing menghadapi Asian Games Aichi Nagoya XX dan Olimpiade Los Angeles 2028?.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan diatas, maka tujuan yang diharapkan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh program latihan fisik (pull up, squat, leg extention, plank dengan beban) latihan teknik (drill atas, drill tengah, drill start) terhadap kecepatan panjat atlet Pelatnas panjat tebing Indonesia menghadapi Asian Games Aichi Nagoya XX dan Olimpiade Los Angeles 2028.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat hasil penelitian yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.6.2 Memberikan sumbangan pemikiran bagi pembaharuan program latihan di dunia panjat tebing yang terus berkembang sesuai dengan tuntutan pemanjat dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan atlet.
- 1.6.3 Sebagai pijakan dan referensi pada pelatih dan atlet selanjutnya yang berhubungan dengan peningkatan kemampuan memanjat tebing pada atlet serta menjadi bahan kajian lebih lanjut sehingga sukses meraih prestasi di tingkat internasional.