

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Panjat tebing atau sport climbing adalah salah satu olahraga yang menantang dan membangkitkan adrenalin, dalam olahraga panjat tebing keberanian dan teknik yang tepat sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan, pada awalnya panjat tebing dilakukan di alam bebas dengan kondisi tebing alami. Aktifitas panjat tebing memerlukan perlengkapan khusus demi menjaga keselamatan pemanjat.

Panjat tebing menjadi salah satu cabang olahraga yang kini dipertandingkan diberbagai kegiatan olahraga. Perkembangan olahraga panjat tebing menjadi daya tarik tersendiri bagi masyarakat, seiring dengan kemenangan Indonesia pada Olimpiade Paris 2024 oleh Veddriq Leonardo menjadikan olahraga panjat tebing primadona baru di negeri ini. Panjat tebing sendiri memiliki tiga kategori yang dipertandingkan yaitu :

1. Lead

Dalam jenis panjat tebing ini, pemanjat harus mencapai titik tertinggi dengan membawa tali pengaman yang diikatkan pada pengaman sementara sepanjang rute. Pemanjat harus memasang alat pengaman (quickdraw) ke titik pengaman yang telah dipasang di dinding dan mengaitkan tali pengaman ke dalam quickdraw tersebut.

2. Speed

Speed menekankan pada kecepatan, di mana pemanjat harus mencapai puncak secepat mungkin pada rute yang sudah ditentukan. Biasanya dilakukan pada dinding standar dengan rute tetap yang sudah dikenal oleh para pemanjat.

3. Bouldering

Dalam bouldering, pemanjat harus menyelesaikan rute pendek dan sulit tanpa menggunakan tali pengaman, hanya dengan matras sebagai pelindung di bawahnya. Rute bouldering biasanya setinggi 3-5 meter dan terdiri dari gerakan yang sangat teknis dan fisik.

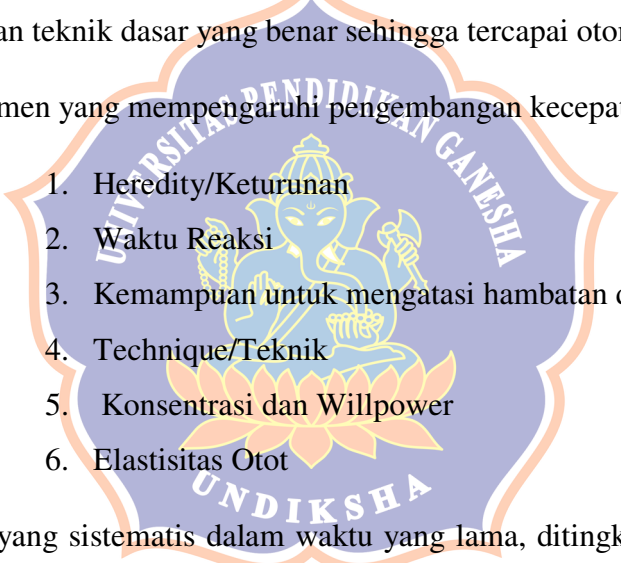
Pada kegiatan pelatihan nasional panjat tebing penulis berfokus pada kategori speed climbing dengan standar ketinggian 15 meter (49 kaki), lebar 3 meter (33 kaki) perjalurnya. Selain ketinggian, standar kemiringan dinding juga ditentukan yaitu 5° dengan jumlah

pegangan tangan sebanyak 20 buah, dan jumlah pegangan kaki sebanyak 11 buah. Bahkan, pengaturan waktu dan metode belay dalam olaraga ini juga telah ditentukan standarnya.

Penulis memahami banyak faktor yang mempengaruhi peningkatan performa seorang atlet untuk bisa bergerak secepat mungkin pada bidang vertikal yaitu :

1. Resistensi Gravitasi
2. Kemampuan otot-otot yang bekerja secara spesifik terhadap jalur speed climbing
3. Sistem Persyarafan Otot (Neuromuscular System) :
 - Brain Memories, kemampuan menganalisa gerakan sampai pada tahap menemukan konsep gerakan yang tepat
 - Deep Muscle Memories, memperagakan gerak yang dilakukan secara berulang-ulang dengan teknik dasar yang benar sehingga tercapai otomatisasi gerak.

Selain itu terdapat elemen yang mempengaruhi pengembangan kecepatan antara lain :

- 
1. Heredity/Keturunan
 2. Waktu Reaksi
 3. Kemampuan untuk mengatasi hambatan dari luar
 4. Technique/Teknik
 5. Konsentrasi dan Willpower
 6. Elastisitas Otot

Proses latihan yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri – ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Bompa 1999 ; 5.

Pada Olimpiade Paris 2024 Tim panjat tebing Indonesia menorehkan sejarah dengan meraih medali emas pada nomor speed putra. Prestasi tersebut menjadi bukti bahwa mimpi besar atlet Indonesia berhasil terwujud dengan dedikasi, latihan keras dan ketahanan mental dalam menghadapi berbagai keterbatasan dan tantangan. Semoga prestasi Veddriq Leonardo terus menginspirasi seluruh anak bangsa untuk terus berjuang meraih mimpi.

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 2020-2024 dalam persiapan menuju olimpiade Paris 2024

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 2024 terhadap kecepatan panjat tebing atlet speed

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 latihan teknik terhadap kecepatan panjat atlet Pelatnas panjat tebing

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.