

BAB I

PENDAHULUAN

2.1 Latar Belakang

Olahraga panjat tebing, khususnya nomor speed, telah mengalami transformasi besar sejak debutnya di Olimpiade Tokyo 2020. Kategori ini menuntut atlet untuk memanjat dinding setinggi 15 meter dengan kemiringan 5 derajat serta jumlah pegangan dan pijakan yang telah dibakukan oleh IFSC (International Federation of Sport Climbing). Dalam kompetisi level dunia, selisih waktu antara peraih medali emas dan perunggu sering kali hanya seperseratus detik. Hal ini menunjukkan bahwa setiap elemen, mulai dari kekuatan ledak otot, kelincahan kaki, ketepatan gerak, hingga konsentrasi pada hitungan detik, harus berada pada tingkat optimal. Namun, tekanan untuk terus memperkecil catatan waktu sering kali membawa konsekuensi serius terhadap kondisi fisik atlet, terutama karena sifat gerakan yang repetitif dan eksplosif.

Di Indonesia, panjat tebing speed menjadi salah satu cabang andalan yang secara konsisten menyumbangkan medali dalam kejuaraan dunia maupun regional. Keberhasilan ini tidak lahir secara instan, melainkan dari proses latihan yang panjang, disiplin tinggi, dan pengorbanan fisik yang tidak sedikit. Namun, satu hal yang jarang tersorot oleh publik adalah bagaimana para atlet ini menghadapi cedera. Dalam berbagai wawancara dengan pelatih dan tim medis, diketahui bahwa hampir semua atlet speed elite pernah mengalami setidaknya satu episode cedera serius selama karier mereka. Cedera yang paling umum terjadi pada area siku, pergelangan tangan, dan jari-jari tangan akibat beban tarikan yang berulang.

Fenomena yang menjadi titik tolak penelitian ini adalah pengalaman seorang atlet tim nasional Indonesia (inisial KK) yang sepanjang tahun 2025 harus

bergulat dengan cedera bilateral pada tennis elbow pada sisi lateral siku kanan dan kiri, serta golfer's elbow pada sisi medial kedua siku. Cedera semacam ini secara medis dikategorikan sebagai tendinopati kronis akibat beban berlebih. Kondisi yang lazim terjadi pada atlet panjat tebing, umumnya memerlukan istirahat total minimal empat hingga enam minggu. Akan tetapi, KK tetap mengikuti seluruh rangkaian kompetisi internasional tahun 2025, mulai dari World Cup Wujiang (Maret) hingga Kejuaraan Nasional di Semarang (November), dan berhasil meraih medali di hampir setiap ajang.

Keberhasilan ini memunculkan pertanyaan mendasar, apa sebenarnya yang membuat seorang atlet tetap mampu berprestasi meskipun secara fisik tidak dalam kondisi prima? Apakah murni karena faktor keberuntungan atau ada strategi latihan dan mekanisme mental yang secara sadar dibangun? Apakah cedera selalu berbanding lurus dengan penurunan performa, atau justru dalam kondisi tertentu dapat menjadi katalis bagi inovasi metode latihan?

Dari sudut pandang keilmuan, persoalan ini tidak bisa dijawab hanya dengan data kuantitatif seperti catatan waktu atau frekuensi latihan. Dibutuhkan pendekatan yang mampu menangkap makna subjektif, dinamika harian, serta proses pengambilan keputusan yang terjadi di balik layar. Oleh karena itu, pendekatan deskriptif kualitatif menjadi pilihan yang paling tepat. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menyelami pengalaman atlet secara utuh, termasuk bagaimana ia merasakan nyeri, bagaimana ia bernegosiasi dengan pelatih tentang beban latihan, dan bagaimana ia membangun kembali rasa percaya diri setelah kegagalan di beberapa seri World Cup.

Lebih jauh lagi, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi

nyata terhadap sistem pembinaan atlet di Indonesia. Selama ini, program latihan di pelatnas cenderung masih bersifat generik dan kurang responsif terhadap kondisi individual atlet, terutama dalam hal manajemen cedera. Padahal, setiap atlet memiliki profil cedera, ambang nyeri, dan kapasitas pemulihan yang berbeda. Dengan mendokumentasikan secara rinci strategi adaptasi yang dilakukan oleh KK, penelitian ini dapat menjadi semacam panduan lapangan bagi pelatih dan fisioterapis yang menangani atlet dengan masalah serupa.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kekhawatiran terhadap maraknya kasus atlet muda yang merasa putus asa dan memilih pensiun dini setelah mengalami cedera yang sebenarnya masih bisa diatasi. Di media sosial, sering terlihat atlet berbakat mengumumkan mundurnya dari kompetisi karena cedera, padahal dari sudut pandang medis, cedera tersebut tidak seberat yang dibayangkan. Masalah utamanya adalah kurangnya pendampingan mental dan strategi latihan alternatif yang bisa membantu mereka tetap produktif selama proses pemulihan. Penelitian ini bertujuan mengisi kekosongan tersebut dengan menunjukkan melalui data empiris bahwa ketahanan mental dan kecerdasan adaptif dapat mengubah hambatan fisik menjadi peluang untuk belajar dan berkembang.

Peneliti adalah subjek penelitian itu sendiri dan berperan sebagai bagian dari tim atlet Pelatnas Indonesia. Meskipun posisi ini membawa potensi bias, namun memberikan akses yang sangat mendalam dan otentik terhadap data yang tidak mungkin diperoleh oleh peneliti luar. Seluruh catatan harian, foto kegiatan, dan jurnal refleksi yang dianalisis dalam penelitian ini bukanlah hasil rekayasa atau simulasi, melainkan dokumentasi nyata yang dikumpulkan saat kejadian berlangsung. Inilah yang menjadi kekuatan utama penelitian ini dibandingkan

dengan studi-studi sebelumnya yang lebih banyak mengandalkan data retrospektif atau wawancara tunggal pascakejuaraan.

2.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, dapat diidentifikasi sejumlah masalah yang melingkupi upaya mempertahankan performa atlet panjat tebing speed dalam kondisi cedera. Pertama, secara klinis, cedera bilateral pada siku (tennis elbow dan golfer's elbow) menyebabkan keterbatasan fungsional yang signifikan, terutama pada gerakan menarik, menggenggam, dan menahan beban. Kondisi ini tentu bertentangan dengan tuntutan teknis panjat tebing speed yang justru membutuhkan kekuatan genggaman dan stabilitas siku yang tinggi. Belum ada panduan baku dari federasi internasional maupun nasional tentang bagaimana menyesuaikan program latihan untuk kondisi cedera spesifik seperti ini.

Melihat sudut pandang atau perspektif psikologis, cedera kronis sering kali memicu kecemasan berlebihan, ketakutan akan cedera ulang, serta penurunan kepercayaan diri. Atlet menjadi terlalu berhati-hati sehingga gerakannya pun melambat dan tidak eksplosif. Di sisi lain, jika atlet memaksakan diri, risiko cedera sangat tinggi. Dilema antara "harus berlatih keras" dan "harus istirahat total" sering kali tidak terkelola dengan baik karena kurangnya komunikasi efektif antara atlet, pelatih, dan tim medis.

Sisi metodologis menunjukkan bahwa belum banyak penelitian yang mendokumentasikan secara longitudinal (dalam rentang waktu satu tahun penuh) tentang bagaimana seorang atlet menyesuaikan porsi latihan harian berdasarkan skala nyeri yang fluktuatif. Mayoritas studi yang ada hanya melakukan pengukuran pada beberapa titik waktu (misalnya sebelum dan sesudah intervensi), sehingga

kehilangan informasi tentang adaptasi mikro yang terjadi setiap hari. Justru adaptasi mikro inilah yang menentukan keberlanjutan karier atlet di tengah cedera.

Terdapat kesenjangan antara teori latihan yang diajarkan di bangku kuliah atau buku teks dengan praktik lapangan. Teori periodisasi latihan klasik seperti dari Matveyev atau Bompa jarang membahas secara spesifik bagaimana memodifikasi program saat atlet sedang dalam fase cedera akut maupun kronis. Hal ini menyebabkan pelatih cenderung mengambil jalan pintas dengan mengurangi beban secara drastis atau justru mengabaikan cedera sepenuhnya. Kedua pendekatan tersebut sama-sama tidak ideal.

Dalam konteks kelembagaan, program pelatnas panjat tebing Indonesia belum memiliki sistem dokumentasi terstandar untuk mencatat skala nyeri harian, beban latihan subjektif (session RPE), dan respons pemulihan. Tanpa data historis yang baik, sulit bagi tim pelatih untuk melakukan evaluasi periodik dan mengambil keputusan berbasis bukti. Kasus KK yang secara mandiri mencatat semua aktivitasnya menjadi contoh bahwa dokumentasi pribadi bisa sangat berharga, tetapi idealnya ini menjadi tanggung jawab sistem, bukan inisiatif individu.

Ditambah lagi, masih minimnya integrasi antara program latihan fisik, teknis, dan mental dalam satu kesatuan kurikulum. Latihan mental sering dipandang sebagai pelengkap yang hanya diberikan menjelang pertandingan besar, padahal menurut temuan awal dari catatan harian KK, latihan mental seperti meditasi pernapasan dan relaksasi justru paling rutin dilakukan pada periode nyeri paling tinggi, bukan saat ia dalam kondisi sehat. Artinya, kebutuhan akan intervensi mental justru paling tinggi saat kondisi fisik sedang terpuruk.

2.3 Fokus Masalah

Fokus masalah dibatasi pada tiga hal utama agar penelitian ini tidak melebar terlalu jauh. Pertama, bagaimana strategi latihan teknik dan fisik yang diterapkan oleh atlet selama periode cedera bilateral pada siku dari Januari hingga Desember 2025? Fokus ini mencakup modifikasi gerakan, pengaturan volume dan intensitas, serta penggunaan alat bantu seperti beban tali atau strap pergelangan. Kedua, bagaimana bentuk dan efektivitas program recovery (pemulihan) yang dijalani, baik yang bersifat aktif, pasif, nutrisi, fisik, maupun mental. Fokus ini juga akan menelusuri sejauh mana kepatuhan atlet terhadap program recovery dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Ketiga, bagaimana dinamika ketahanan mental atlet dalam menghadapi rasa sakit, kegagalan di kompetisi, serta tekanan untuk tetap tampil di level dunia. Fokus ini mencakup aspek kognitif (pola pikir), afektif (pengelolaan emosi), dan sosial (dukungan dari lingkungan).

Fokus penelitian ini tidak akan membahas aspek-aspek lain seperti kebijakan federasi, analisis biomekanika yang mendalam, atau perbandingan dengan atlet dari cabang olahraga lain. Meskipun hal-hal tersebut menarik, hal-hal tersebut di luar cakupan yang dapat dijangkau dengan metode deskriptif kualitatif berbasis studi kasus tunggal.

2.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini secara umum adalah mendeskripsikan secara holistik strategi latihan dan dinamika ketahanan mental atlet panjat tebing speed Indonesia dalam mempertahankan performa puncak di tengah kondisi cedera. Secara khusus, tujuan penelitian dirumuskan sebagai berikut :

- 1) Mengidentifikasi dan mendeskripsikan bentuk-bentuk adaptasi latihan teknik

(drilling, partial speed, modifikasi beban) yang dilakukan atlet selama periode cedera bilateral pada siku.

- 2) Mengidentifikasi dan mendeskripsikan program latihan fisik pendukung (pull-up, squat, leg press, plank) yang tetap dijalankan serta modifikasinya sesuai skala nyeri.
- 3) Mendeskripsikan komponen-komponen program recovery multidimensi yang diterapkan dan sejauh mana efektivitasnya menurut persepsi atlet.
- 4) Menganalisis dinamika ketahanan mental atlet, mencakup pola pikir terhadap cedera, strategi mengelola kecemasan, dan pemanfaatan dukungan sosial.
- 5) Menghubungkan temuan-temuan tersebut dengan capaian prestasi di berbagai kejuaraan internasional sepanjang tahun 2025 sebagai bukti eksternal dari keberhasilan strategi.

2.5 Manfaat Penelitian

Memberikan manfaat baik secara teoretis maupun praktis merupakan harapan dari penelitian ini. Secara teoretis, tulisan ini memperkaya khazanah ilmu keolahragaan, khususnya pada subbidang psikologi olahraga dan manajemen cedera. Melalui data empiris longitudinal dari satu atlet elit yang disajikan, penelitian ini menjadi pelengkap bagi studi-studi sebelumnya yang lebih banyak bersifat cross-sectional atau eksperimental laboratorium. Temuan tentang "adaptabilitas" sebagai dimensi keempat dari ketahanan mental (selain challenge, commitment, control, confidence) merupakan usulan konseptual yang dapat diuji lebih lanjut oleh peneliti lain.

Secara praktis, manfaat penelitian ini dapat dirasakan oleh berbagai pihak:

- 1) Bagi atlet aktif, terutama yang sedang atau pernah mengalami cedera,

penelitian ini memberikan contoh konkret bahwa cedera bukan akhir dari segalanya. Dengan strategi yang tepat, mereka tetap bisa berlatih bahkan bertanding. Catatan harian dan jurnal refleksi yang disertakan dapat menjadi inspirasi untuk mulai mendokumentasikan kondisi mereka sendiri.

- 2) Bagi pelatih, penelitian ini menyediakan panduan tentang bagaimana menyesuaikan program latihan harian berdasarkan skala nyeri yang dilaporkan atlet, bukan hanya berdasarkan jadwal baku. Konsep partial drilling dengan beban tali, misalnya, dapat langsung diujicobakan.
- 3) Bagi fisioterapis dan tim medis, hasil penelitian menekankan pentingnya kolaborasi erat dengan pelatih dan psikolog. Pemulihan cedera tidak cukup hanya dengan modalitas fisik seperti ultrasound atau massage, tetapi juga membutuhkan komunikasi yang baik tentang ekspektasi dan batasan nyeri.
- 4) Bagi pengurus federasi dan manajer pelatnas, penelitian ini merekomendasikan perlunya sistem dokumentasi digital yang mencatat beban latihan, skala nyeri, dan kualitas tidur atlet setiap hari. Data agregat dari seluruh atlet dapat digunakan untuk mendeteksi dini potensi cedera overuse.
- 5) Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini membuka banyak peluang studi lanjutan, misalnya dengan melibatkan lebih banyak subjek, menggunakan alat ukur fisiologis seperti elektromiografi (EMG), atau melakukan intervensi eksperimental dengan membandingkan dua metode recovery yang berbeda.

Secara sosial, penelitian ini juga diharapkan dapat mengubah stigma di masyarakat bahwa atlet yang cedera berarti "sudah habis" atau "tidak berguna lagi". Sebaliknya, masa cedera bisa menjadi masa pembelajaran paling berharga tentang tubuh, tentang kesabaran, dan tentang strategi