

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga Panjat tebing mulai dikenal di Indonesia sekitar tahun 1960, dan di Indonesia olahraga panjat tebing telah cukup memasyarakat dan berkembang pesat. Hal ini terbukti dengan adanya banyak agenda kegiatan ekspedisi panjat tebing maupun kompetisi panjat tebing buatan yang dilakukan oleh organisasi pencinta alam atau perkumpulan pemanjat baik tingkat daerah maupun nasional.

Olahraga panjat dinding untuk bisa mencapai puncak tentunya atlet harus memiliki teknik yang baik dalam menempatkan kaki dan tangan pada permukaan dinding juga strategi dalam menentukan jalur yang harus dipilih agar dapat mencapai puncak dinding dengan lebih cepat. Selain atlet harus memiliki teknik dan strategi yang baik, atlet panjat dinding harus memiliki kemampuan fisik yang baik, terutama otot lengan dan kaki. Karena, dalam memanjat atlet memerlukan empat bantuan, yaitu dari dua tangan dan dua kaki, selain itu atlet juga tidak akan bisa bertahan lama ketika memanjat dinding jika otot lengan kakinya lemah, sehingga hal itu juga akan mempengaruhi kecepatan atlet dalam mencapai puncak. Jika atlet memiliki kekuatan otot lengan dan kaki yang baik pasti atlet akan dapat lebih cepat dalam mencapai puncak dinding. Untuk mencapai prestasi maksimal pada olahraga panjat tebing ditentukan oleh banyak faktor. Faktor-faktor tersebut antara lain fisik, teknik, mental, strategi dan lingkungan. Komponen kondisi fisik adalah salah satu factor yang memegang peranan penting dalam usaha meningkatkan prestasi bahkan dapat dikatakan sebagai dasar tubuh untuk mencapai prestasi.

Seharusnya pelatih memberi motivasi yang lebih kepada atlet dan pelatih juga harus memikirkan program latihan yang tepat yang dapat membantu meningkatkan kemampuan atlet dalam panjat dinding, khususnya pada latihan fisik yang terfokus pada kekuatan otot lengan dan kelincahan kaki. Terdapat banyak variasi latihan untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan pada seseorang. Diantaranya yaitu dengan latihan *Ladder Drills* dan *Pull Up*. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa *Ladder Drills* dapat meningkatkan kecepatan.

Menurut Widodo (2017) bahwa Latihan *Ladder Drills* memiliki pengaruh terhadap peningkatan kecepatan. Sedangkan menurut Mita Erliana (2015) bahwa ada pengaruh latihan *Pull up* terhadap kemampuan *Speed* pada atlet.

Menyiapkan sumber daya manusia yang benar-benar berkompeten, maka perlu adanya metode latihan yang tepat menjadi salah satu faktor penentu untuk pencapaian prestasi olahraga. Dalam proses latihan, motivasi merupakan aspek salah satu aspek dinamis yang sangat penting (Wina Sanjaya, 2010:249). Motivasi berprestasi adalah merupakan keinginan hasrat, kemauan, dan pendorong untuk dapat unggul yaitu mengungguli prestasi yang pernah dicapainya sendiri atau prestasi yang dicapai oleh orang lain. Motivasi yaitu dorongan yang timbul pada diri seseorang, sadar atau tidak untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu (Tangkudung, 2012:28).

Metode latihan merupakan suatu cara yang sistematis dan terencana sebagai alat untuk menyajikan suatu kegiatan olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan gerak atau prestasi olahraga. Latihan merupakan suatu proses perubahan kearah lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latihan (Sukadiyanto,2005:1) Latihan yang baik adalah latihan yang memiliki perencanaan dan target yang akan dicapai. Menurut Bompa (2009:2) latihan adalah proses di mana seorang atlet dipersiapkan untuk performa tertinggi. Untuk tercapainya performa yang diharapkan pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan.

Keberhasilan latihan didukung oleh komponen fisik yang baik seperti kecepatan. Kecepatan merupakan salah satu kondisi fisik yang sangat penting dalam mencapai prestasi yang maksimal dalam hampir semua cabang olahraga, termasuk cabang olahraga panjat tebing yang didalamnya terdapat kategori kecepatan.

Bompa dan Gregory (2009:315) *speed is the ability to cover a distance quickly* yaitu kemampuan untuk menutupi jarak dengan cepat selanjutnya, *speed can be developed with short distance sprints (20-80 m) performance at high intensities (90-100%) of maximum) with longer rest intervals between repetitions (3-5 min) and set (6-8 min)*. kecepatan dapat berkembang dengan sprint pendek

(20-80 m) dengan intensitas tinggi (90-100 DNM) dengan istirahat yang cukup lama sekitar 3-6 menit dan jumlah set 6-8 set.

Menurut Nicholas Ratamess, (2012). *Speed is the capacity of an individual to perform a motor skill as rapidly as possible* Artinya, kecepatan adalah kemampuan seseorang individu untuk melakukan keterampilan motoric secepat mungkin.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk mengadakan proposal dengan judul : “Pengaruh Latihan Pull Up Terhadap Kemampuan Panjat Dinding Kategori *Lead* Pada Atlet Pemula Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Kota Gorontalo”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah-masalah sebagai berikut. benarkah dalam meningkatkan kemampuan otot lengan dapat digunakan model latihan *Pull up*? Apakah latihan *Pull up* bisa mempengaruhi kemampuan otot lengan? Seberapa besar pengaruh latihan *Pull up* terhadap kemampuan otot lengan pada Olahraga panjat dinding pada atlet pemula (FPTI) Federasi Panjat Tebing Indonesia Provinsi Gorontalo.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh latihan *Pull up* terhadap kemampuan Otot lengan pada Olahraga panjat dinding pada atlet pemula.

1.4 Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Pull up* terhadap kemampuan panjat dinding kategori lead pada atlet pemula Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Kota Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1.5.1 Secara Teoritis

Manfaat penelitian ini adalah dapat menambah referensi tentang kegiatan panjat dinding khususnya kategori lead.

1.5.2 Secara Praktis

Dapat digunakan sebagai masukan yang berharga serta dapat digunakan sebagai motivasi untuk atlit pemula yang berada di Kota Gorontalo.