

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga adalah kegiatan jasmani, yang mana kegiatan jasmani itu sendiri berguna untuk memperkaya dan meningkatkan kemampuan dan juga keterampilan gerak dasar ataupun gerak keterampilan olahraga khusus. Selain itu olahraga mempunyai tujuan untuk memperkembangkan organ tubuh agar meningkatkan Kesehatan dan kebugaran jasmani, perkembangan mental, perkembangan emosional, perkembangan sosial dan perkembangan Menurut bangun (2016). Pernyataan tersebut diperkuat dengan teori Salahudin & Rusdin, (2020) yang menyatakan bahwa olahraga adalah strategi yang tepat untuk membentuk fisik yang sehat selain itu olahraga juga merupakan aktivitas yang tepat untuk membentuk fisik yang sehat selain itu olahraga merupakan aktivitas yang amat penting dalam kehidupan sehari-hari karena apabila seseorang melakukan olahraga dengan cukup teratur tentunya akan berpengaruh baik terhadap Kesehatan jasmani dan juga Kesehatan rohaninya.

Olahraga tentunya sangat berperan penting untuk kesehatan manusia, selain bisa untuk menyehatkan olahraga ini juga bisa dijadikan untuk menyalurkan hobby dalam cabang olahraga tertentu seperti permainan bola besar (Bola basket, bola voli, dan sepak bola dan lain-lain), permainan bola kecil (golf, tennis meja, softball, bulu tangkis dan lain-lain) maupun olahraga yang dapat menantang adrenalin contohnya seperti olahraga alam (rafting, hiking, arung Jeram dan panjat tebing) menurut (Probowo & Rifki, 2020)

Sirkuit training ini adalah jenis latihan fisik yang cenderung dilakukan secara urut dan berkelanjutan. Sirkuit training juga sering disebut sebagai latihan singkat namun efektif untuk dilakukan. Latihan sirkuit ini dapat dikombinasikan ke beberapa bentuk latihan mulai dari latihan kekuatan, kelincahan, kecepatan, daya tahan hingga latihan aerobik sekalipun (Purba, Widowati, & Daya, 2020). Sedangkan menurut Soekarman, (Muliadi, Nuzuli, & Karimuddin, 2020) Latihan sirkuit adalah program Latihan yang dikombinasikan dari beberapa item-item Latihan yang tujuannya dalam melakukan Latihan tersebut tidak merasa membosankan dan lebih efisien.

Panjat Tebing atau istilah asingnya dikenal dengan panjat tebing merupakan suatu kegiatan dimana seseorang memanjat, menuruni atau melintasi formasi batuan alam atau dinding batuan buatan, yang secara fisik dan mental menuntut kekuatan, daya tahan, ketangkasan, dan keseimbangan dengan pengendalian mental. Tujuannya adalah mencapai puncak formasi atau titik akhir dari rute yang biasanya telah ditentukan tanpa terjatuh. Selain itu bagi sebagian masyarakat kegiatan panjat tebing dilakukan untuk keperluan ekspedisi, pertunjukan ukir dan juga rekreasi. Panjat tebing umumnya dibedakan dengan penggunaan tangan secara terus menerus untuk menopang berat badan pemanjat dan juga untuk memberikan keseimbangan (Anang, 2016).

*Wall climbing* adalah olahraga yang menyerupai *rock climbing* (panjat tebing). Olahraga ini awalnya hanya untuk ajang menyalurkan hobi, namun seiring perkembangan zaman menjadikan olahraga ini layak untuk di pertandingan yang mana menurut (Wicaksono & Kristiyandaru, 2021) olahraga

ini telah dipertandingkan di pekan olahraga nasional (PON) yang diselenggarakan 4 tahun sekali.

Menurut (sirojul , hartman, & sri, 2022) dalam olahraga *wall climbing* terdapat beberapa tehnik seperti *speed climbing*, *lead climbing*, *bouldering* dan tehnik yang sering diperlombakan biasanya adalah *speed climbing*, *lead climbing*, *bouldering*, selain itu juga terdapat tehnik *bouldering* yang mana tehnik ini dipergunakan untuk melatih tehnik pemanjatan, dikarenakan dalam tehnik *lead climbing* selain menilai *runner to runner* tehnik ini mengharuskan pemanjat untuk melakukan pegangan dengan tehnik yang tepat maka dari itu tehnik *bouldering* ini juga termasuk tehnik yang penting dalam olahraga *wall climbing*.

Dari hasil observasi peneliti, pada tanggal 16 Maret 2024 melihat bahwa tidak sedikit atlet panjat tebing di organisasi MAPALA Universitas PGRI Palembang (PALASPA) khususnya dalam tehnik *wall climbing* ditemukan beberapa kendala seperti kurangnya tehnik dasar dan kurang stabilnya saat memanjat serta lemahnya fisik dan menjadi masalah utama yang dialami atlet sehingga pemanjatan yang dilakukan tidak optimal. Sedangkan dalam tehnik *lead climbing* ini atlet menggunakan tali sebagai pengaman untuk memanjat. Memasukkan *runner* ke dalam poin dengan baik dan benar. Melihat kondisi tersebut maka peneliti mencoba untuk memberikan metode Latihan sirkuit untuk meningkatkan hasil dari masalah yang dialami atlet seperti yang tertera di atas.

Olahraga *lead climbing* adalah jenis olahraga panjat tebing menggunakan tali yang harus dilakukan oleh dua orang atau lebih bagi pemanjat yang ingin menguasai *lead climbing*, perlu mempelajari tehnik tertentu. Menurut (kosasih,

2023), menjelaskan bahwa *climbing* bukan hanya sekedar tentang saat petualangan, namun olahraga ini sudah banyak dijadikan sebagai ajang kejuaraan tingkat nasional maupun dunia.

Salah satu olahraga pemanjatan adalah *lead climbing*, yaitu Olahraga *climbing* dimana pemanjat memasang semua peralatan pengaman sendiri kemudian dilakukan pengamanan kembali oleh *belayer* dari bawah. Pada *climbing* ini, harus ada orang pertama atau *lead* yang memanjat dahulu untuk memasang peralatan pengamanan bagi pemanjat yang lain. Pada *lead climbing* ada harness yang harus diikatkan pada tali, sehingga bisa menghubungkan pemanjat satu dengan pemanjat berikutnya (Kosasih i. k., 2023)

## **1.2 Masalah Penelitian**

### **1.2.1 Identifikasi masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kurangnya tehnik dasar atlet saat memanjat dinding (*wall climbing*) MAPALA Universitas PGRI Palembang (PALASPA).
2. Kurang stabilnya pergerakan atlet dalam memanjat dinding (*wall climbing*) MAPALA Universitas PGRI Palembang (PALASPA).
3. Lemahnya fisik atlet panjat dinding MAPALA Universitas PGRI Palembang (PALASPA).

### **1.2.2 Pembatasan lingkup Masalah**

Penulis memfokuskan Batasan masalah agar penelitian menjadi jelas dan terarah didasarkan mulai dari latar belakang, identifikasi masalah, hingga

penyelesaian masalah. Penelitian ini dibatasi hanya melihat efektivitas Latihan sirkuit terhadap kemampuan panjat tebing kategori lead dengan objek mahasiswa pecinta alam Universitas PGRI Palembang.

Berdasarkan tujuan bidang peneliti tertarik untuk menerapkan latihan sirkuit untuk melihat kemampuan pada mahasiswa pecinta alam Universitas PGRI Palembang.

### **1.2.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis dapat merumuskan permasalahan sebagai berikut : Apakah terdapat pengaruh Latihan sirkuit terhadap kemampuan panjat tebing kategori *lead* pada Mahasiswa Pecinta Alam Universitas PGRI Palembang ?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian yang dilakukan berguna untuk mengetahui apakah metode *sport climbing* dalam latihan sirkuit memberi pengaruh terhadap kemampuan panjat tebing mahasiswa pecinta alam pada kategori *lead* di universitas PGRI Palembang. Khususnya untuk meningkatkan tehnik dasar, meningkatkan kestabilan pergerakan atlet, dan memperkuat fisik para atlet pada MAPALA Universitas PGRI Palembang,

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis diantaranya sebagai berikut:

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Diharapkan agar hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat sebagai referensi bagi penelitian mendatang yang tentunya berkaitan dengan pengaruh Latihan sirkuit terhadap kemampuan pemanjatan dalam olahraga panjat dinding (*wall climbing*). Hasil penelitian ini dapat memberikan hasil belajar tehnik lead climbing dengan memasukan carabiner ke dalam poin yang baik dan benar untuk atlet MAPALA Universitas PGRI Palembang.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Diharapkan agar hasil dari penelitian ini selain sebagai sumber referensi juga dapat menjadi bahan perbandingan untuk penelitian selanjutnya tentunya dengan kegiatan yang ada kaitanya dengan Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan Panjat Tebing Kategori *Lead* bagi Mahasiswa Pecinta Alam.