

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari dalam menunjang paradigma hidup sehat hendaknya dilakukan dengan kesadaran bahwa hal tersebut merupakan bagian dari olahraga atau latihan fisik untuk mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani yang merupakan kebutuhan hidup manusia. Macam dan jenis olahraga sangatlah banyak, mulai dari yang dilakukan secara individu sampai yang dilakukan secara berkelompok.

Olahraga panjat tebing pada awalnya lahir dari kegiatan eksplorasi para pendaki gunung dimana akhirnya mereka menemukan jalur yang memiliki tingkat kesulitan yang tidak mungkin lagi didaki secara biasa. Pada saat menemukan medan *vertical* atau tegak lurus, di sinilah pada awal lahirnya teknik memanjat tebing yang membutuhkan pengamanan diri (Skygers, 2005).

Pada olahraga panjat tebing, kecepatan memiliki peran yang cukup penting dalam memperoleh kemenangan didalam suatu perlombaan. Hal ini dikarenakan dalam olahraga panjat tebing pemanjat harus memiliki kecepatan supaya dapat sampai di titik akhir pemanjatan secepat mungkin supaya dapat memenangkan perlombaan. Di dalam perlombaan panjat tebing, kecepatan dibutuhkan untuk memanjat dari titik satu ke titik lain hingga atlet selesai melakukan pemanjatan

Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat (Harsono, 2001). Di dalam olahraga panjat tebing latihan *speed*

merupakan suatu bentuk latihan yang disesuaikan agar pemanjat mampu memanjat dengan cepat

Menurut survey yang dilakukan pada tahun 2013 pertumbuhan pemanjat tebing di Indonesia tumbuh hingga 10% per tahun dan telah berkembang hingga 50% pemanjat tebing dari tahun 2007 hingga 2012. Serta kecepatan rata-rata pemanjat tebing di HIMPALA Esa Unggul saat memanjat *wall climbing* dengan tinggi 18 meter dan kemiringan 100° adalah 3 menit untuk dapat sampai ke titik akhir pemanjatan

Fisioterapi berperan sebagai profesi kesehatan yang profesional harus mempunyai kemampuan dan keterampilan untuk mempromosikan, membimbing, memberikan resep, dan mengupayakan serta mengelola kegiatan olahraga (WCPT, 2010). Oleh karena itu fisioterapi bertanggung jawab terhadap peningkatan fungsi gerak pemanjat supaya lebih efisien sehingga kecepatan memanjat seorang pemanjat tebing meningkat. Salah satu bentuk penanganan yang dilakukan oleh fisioterapi adalah memberikan suatu latihan untuk meningkatkan kecepatan yaitu dengan *handgrip exercise* dan *core stability exercise*

Handgrip exercise merupakan latihan untuk penguatan otot-otot lengan bawah dengan menggunakan alat bantu berupa *handgripper*. Otot-otot lengan bawah merupakan otot yang bekerja hingga 57% saat melakukan pemanjatan, yang dimana jika daya tahan otot lengan bawah semakin kuat maka dapat berpengaruh kepada kecepatan memanjat. Hal ini berarti setiap atlet harus memiliki daya tahan otot lengan bawah yang baik

Core stability exercise merupakan suatu latihan yang menggunakan kemampuan dari trunk, lumbal spine, pelvic, hip, otot-otot perut, dan otot-otot kecil sepanjang spine. Otot-otot tersebut bekerja sama sebagai satu kesatuan untuk membentuk kekuatan yang bertujuan mempertahankan *spine* sesuai *aligment* tubuh yang simetri dan menjadi lebih stabil. Ketika *spine* kuat dan stabil, maka akan mempermudah tubuh bergerak secara efektif dan efisien. Ketika tubuh bergerak secara efektif dan efisien maka gerakan yang dilakukan akan tepat sehingga

mempermudah gerakan sehingga meningkatkan kekuatan, kecepatan dan fungsional serta support tubuh ketika melakukan gerakan dinamik dan statik.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut penulis tertarik untuk mengangkat topik diatas dalam bentuk penelitian dan memaparkannya dalam skripsi dengan judul “ Efektivitas penambahan *core stability exercise* pada *hand grip exercise* terhadap peningkatan kecepatan memanjat pada pemanjat tebing ”

B. Identifikasi Masalah

Pembinaan olahraga panjat tebing sudah merupakan bagian dari pembinaan bangsa dan pembangunan nasional. Pembinaan dan pengembangan panjat tebing seperti halnya dengan cabang-cabang olahraga yang lain yang ditentukan oleh faktor lain meliputi pemain, pelatih, fasilitas yang bermutu, organisasi yang baik serta dukungan dari masyarakat serta pemerintah.

Olahraga panjat tebing merupakan olahraga yang banyak menggunakan kekuatan fisik serta menuntut para pelakunya untuk memiliki kecepatan supaya dapat menyelesaikan pemanjatan dalam waktu sesingkat mungkin. bentuk penilaian panjat tebing yaitu nilai yang diperoleh berdasarkan waktu kecepatan memanjat (FPTI, 2010). Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat (Harsono, 2001)

Olahraga panjat tebing merupakan olahraga yang membutuhkan kecepatan serta daya tahan otot tangan serta *core* yang baik, hal ini disebabkan karena saat melakukan pemanjatan berat badan pemanjat bertumpu pada tangan terutama pada otot-otot lengan bawah serta membutuhkan *core* yang baik supaya efisiensi gerak terjaga sehingga dapat mempercepat gerakan memanjat. Pada saat memanjat, apabila

kekuatan otot-otot lengan bawah serta *core* buruk maka akan mempengaruhi kecepatan dalam melakukan proses pemanjatan tersebut. Untuk itu mengapa ini perlu diteliti, demi meningkatkan kecepatan saat melakukan pemanjatan pada pemanjat tebing.

Handgrip exercise adalah suatu latihan menggunakan alat bantu berupa hand gripper yang digunakan dengan cara meremas hingga kedua sisi pegangan bertemu. Latihan ini bertujuan meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot-otot lengan bawah. Dengan meningkatnya kekuatan otot lengan bawah maka daya tahan otot juga ikut meningkat sehingga kecepatan saat memanjat dapat bertambah.

Core stability exercise, merupakan latihan yang menggunakan kemampuan dari trunk, lumbal spine, pelvic, hip, otot-otot perut dan otot kecil sepanjang spine. Otot tersebut bersinergi untuk membentuk kekuatan yang bertujuan mempertahankan spine sesuai dengan alignment tubuh yang simetri dan menjadi lebih stabil. Ketika spine kuat dan stabil maka akan memudahkan tubuh bergerak secara efisien hal ini dapat mengurangi resiko terjadinya cedera, meningkatkan kemampuan olahraga seperti kekuatan, kecepatan dan fungsional serta memberikan support pada tubuh ketika melakukan semua gerakan dinamik. Dengan adanya *core* yang stabil maka akan meningkatkan kecepatan.

Dari identifikasi masalah diatas, maka penulis memfokuskan bahasan tentang efektivitas penambahan *core stability exercise* pada *handgrip exercise* terhadap peningkatan kecepatan memanjat pada pemanjat tebing

C. Perumusan masalah

Dalam penelitian ini beberapa masalah yang akan di pecahkan adalah :

1. Apakah *Hand grip exercise* dapat meningkatkan kecepatan memanjat pada pemanjat tebing?
2. Apakah penambahan *core stability exercise* pada *hand grip exercise* dapat meningkatkan kecepatan memanjat pada pemanjat tebing?
3. Apakah ada perbedaan antara *hand grip exercise* dengan penambahan *core stability exercise* terhadap peningkatan kecepatan memanjat pada pemanjat tebing

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Adapun tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan efektivitas penambahan *hand grip exercise* dengan intervensi *core stability exercise* dan *hand grip exercise* terhadap peningkatan kecepatan memanjat pada pemanjat tebing

2. Tujuan Khusus

Penelitian ini bertujuan :

1. Untuk mengetahui efektivitas *hand grip exercise* terhadap peningkatan kecepatan memanjat pada pemanjat tebing
2. Untuk mengetahui efektivitas penambahan *core stability exercise* pada *hand grip exercise* terhadap peningkatan kecepatan memanjat pada pemanjat tebing

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

- a. Mengetahui, memahami dan menambah pengetahuan mengenai peningkatan kecepatan memanjat pada atlet panjat tebing secara mendalam
- b. Membuktikan efektivitas penambahan *core stability exercise* pada *hand grip exercise* terhadap peningkatan kecepatan memanjat pada pemanjat tebing

2. Bagi Institusi Pendidikan

- a. Sebagai referensi tambahan dalam meningkatkan kecepatan memanjat pada pemanjat tebing dan diharapkan dapat menjadi bahan untuk penelitian selanjutnya.
- b. Untuk menambah pengetahuan ilmiah dalam pendidikan secara umum dalam meningkatkan ilmu pengetahuan dalam bidang pendidikan di Indonesia
- c. Membuka wawasan bagi mahasiswa fisioterapi untuk berfikir secara ilmiah dengan membuktikan teori ke dalam berbagai penelitian

3. Bagi Institusi Pelayanan Fisioterapi

Menambah pengetahuan dan mengembangkan fisioterapi dalam mengaplikasikan praktek klinik pada peningkatan kecepatan memanjat pada pemanjat tebing dengan pengkajian teori terus menerus berdasarkan evidence based sehingga dapat meningkatkan metode dalam melakukan penanganan terhadap peningkatan kecepatan pada pemanjat tebing dengan lebih maksimal