

PENGARUH PENAMBAHAN LATIHAN *ROPE JUMP* DENGAN METODE *INTERVAL TRAINING* TERHADAP KECEPATAN PEMANJATAN ATLET PANJAT TEBING KATEGORI *SPEED* PUTRA KOTA MADIUN

Puspa Fajar Pratomo 11060484026

(Prodi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya)

Email : jajangpratomo@gmail.com

Roy J. Irawan, S.Or., M.Kes.

Dosen Pembimbing Skripsi dan Jurnal

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan *rope jump* dengan metode *interval training* terhadap hasil pemanjatan atlet Panjat Tebing kategori *speed* putra Kota Madiun. Sasaran atau subjek penelitian adalah atlet Panjat Tebing Kota Madiun kategori *speed* putra yang berjumlah 2 orang atlet. Pengambilan data dalam penelitian ini diperoleh dari seberapa cepat atlet mencapai puncak. Dua orang subjek penelitian melakukan latihan melompat tali dengan mengangkat kedua kaki secara bersamaan dan dilakukan secara berulang-ulang sebanyak tiga kali dalam satu minggu, selama enam minggu program pelatihan. Dari penelitian ini ditemukan bahwa terdapat peningkatan kecepatan sebelum dan sesudah program pelatihan. Peningkatan pada subjek penelitian pertama sebesar 35,07% dan subjek penelitian kedua sebesar 9,76% pada minggu keenam program pelatihan.

Kata Kunci : Panjat Tebing, *Rope Jump*, *Speed* (Kecepatan), Intensitas, Latihan

Abstract

The purpose of this study is to know the training effect of rope jump with interval training method on the result of climbing's speed at man wall climbing athlete speed category in Madiun. The subject of this study was two male athlete from speed category wall climbing. The speed data taken from how fast the athlete reach the top. Two participant did rope jump training that jump a rope with lift both of foot at the same time and do repeatedly three times a week in during six week training program. The result of this study, was found out increased speed before and after training program. The first participant increased 35,07 % and second participant 9,76 % in 6th week training program.

Keywords: Wall climbing, rope jump, speed, intensity, training.

PENDAHULUAN

Menurut Oxlade (2009 : 6) olahraga panjat tebing adalah bagian dari olahraga mendaki gunung, di luar negeri disebut *alpinism*. Kata *alpinism* diambil dari nama Pegunungan Alpen (*Alps*) yang terdapat di Benua Eropa. Olahraga Panjat Tebing atau biasa disebut dengan *wall Climbing* ini sudah berkembang di Indonesia maupun di luar negeri. Olahraga panjat tebing sangat memerlukan kemampuan fisik yang terlatih dan menguasai teknik dalam pemanjatan. Kebanyakan para pemanjat pemula cenderung mempergunakan kedua tangan sebagai titik tumpuan yang utama tanpa percaya pada kedua kaki sebagai penumpu berat tubuh di tebing atau dinding. (Suhardjo, 1987).

Yang perlu diperhatikan oleh para pemula ketika memanjat tebing ialah kombinasi antara kekuatan tangan dengan penempatan titik keseimbangan (Suhardjo,

1987:81). Dalam kejuaran Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) yang dilasanakan di Banyuwangi pada 30 Mei s/d 4 Juni 2015 hasil pemanjatan atlet kategori *speed* putra Panjat Tebing Kota Madiun kurang memuaskan, dikarenakan kurangnya persiapan yang dilakukan dalam pelaksanaan latihan pemanjatan kategori *speed*. Ditinjau dari atletnya sendiri jam terbang atau pengalaman bertanding masih kurang, dari segi latihannya variasi latihan yang menunjang meningkatkan kecepatan pemanjatan juga kurang, oleh karena itu dalam proposal penelitian ini, penulis bermaksud mengadakan penelitian dengan judul : "Pengaruh Pelatihan *Rope Jump* Dengan Metode *Interval Training* Terhadap Kecepatan Pemanjatan Atlet Panjat Tebing Kategori *Speed* Putra Kota Madiun."

METODE

Jenis penelitian yang dilakukan adalah eksperimen. Menurut Arikunto (2006:3) Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi faktor-faktor lain yang mengganggu. Menurut Nazir (2009 : 233) jenis eksperimen terdapat 2 macam, yaitu eksperimen semu dan eksperimen murni. Eksperimen semu adalah rancangan percobaan yang belum secukupnya mempunyai sifat-sifat suatu percobaan sebenarnya, namun eksperimen yang memiliki perlakuan. Dan eksperimen murni adalah rancangan dimana aturan untuk menempatkan perlakuan pada unit percobaan dibuat sedemikian rupa, sehingga memungkinkan membuat perbandingan antar kelompok dengan validitas tinggi dan dapat mengontrol sumber-sumber variasi pada percobaan tersebut. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis eksperimen murni, karena eksperimen yang memiliki perlakuan, sehingga memungkinkan membuat perbandingan. Penelitian ini menggunakan rancangan "One Group Pre-Test Post-Test Design" dalam desain ini observasi dilaksanakan 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen (Arikunto, 2006:85).

Sasaran atau subjek penelitian adalah atlet Panjat Tebing Kota Madiun kategori *speed* putra yang berjumlah 2 orang atlet. Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2006:118) dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu :

1. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu :
Latihan *rope jump* dengan metode *interval training*.
2. Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu :
Hasil kecepatan pemanjatan.

Penelitian dilaksanakan dalam waktu enam minggu. Sedangkan tempat Penelitian ini dilaksanakan di lapangan FPTI kota Madiun. *Rope jump* adalah salah satu dari bentuk latihan *plyometric* yang digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik terutama yang mengarah pada kemampuan daya ledak (Hannam.S, 1985). Dalam penelitian ini pelaksanaannya menggunakan alat bantu berupa tali yang membentang diantara dua tiang dengan ketinggian 40 cm diatas permukaan tanah.

1. Persiapan Pelaksanaan *Treatment*
 - a. Tali sepanjang 10 meter di ikat dengan tiang dengan ketinggian 40 cm dari permukaan tanah.
 - b. Disarankan kepada peserta pelaksanaan tes untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu.
2. Pelaksanaan *Treatment*

- a. Peserta berdiri disebelah tali yang sudah disiapkan sepanjang 10 meter dan setinggi 40 cm.
- b. Peneliti memberikan aba-aba dengan menggunakan peluit.
- c. Peserta tes siap untuk memulai tes atau siap untuk melompat tali setinggi 40 cm dengan mengangkat kedua kaki bersamaan ke samping kanan dan ke samping kiri melewati tali yang sama sesuai program latihan.

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya (Pojokdefinisi). Panjat Tebing kategori *speed* adalah salah satu nomor atau jenis kategori yang dilombakan. Pemanjatan ini hanya mencatat hasil pemanjatan yang tercepat, dalam kategori ini diperlukan kondisi fisik yang bagus dan juga konsentrasi antara koordinasi mata tangan dan kaki agar pada saat pemanjatan tidak terjadi kesalahan dalam memilih jalur dan juga dapat menghasilkan waktu tercepat.

Latihan merupakan suatu proses mendewasakan atlet secara sadar, untuk mencapai prestasi secara maksimal dengan diberi beban fisik dan mental secara teratur, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Dari pendapat tersebut, dapat ditarik simpulan bahwa latihan (*training*) merupakan proses kerja yang sistematis, dan dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang makin meningkat. (Suharno 1985 dalam (Hartati, 2008 : 35)

Ditinjau dari fisiologi, tubuh manusia umumnya akan mampu menerima beban kerja dan tantangan yang lebih berat dari beban kerja setiap hari. Untuk mampu melakukan beban kerja dan tantangan yang lebih berat, maka perlu dilakukan secara periodik dan sistematis dengan meningkatkan beban latihan setelah berlatih kurang lebih 3-4 minggu (Hartati, 2008:39).

Bentuk-bentuk latihan yang diberikan

Program Latihan *Rope Jump*

| Minggu | Hari Latihan | Materi Inti Pelatihan <i>Rope Jump</i> | | |
|--------|------------------------------------|--|------------|---------------|
| | | Set | Intensitas | Istirahat/Set |
| 1 | Selasa, Jum'at dan Minggu | 3 | 70 % | 1 menit |
| 2 | | 3 | 70 % | |
| 3 | | 3 | 80 % | |
| 4 | | 3 | 80 % | |
| 5 | | 3 | 90 % | |
| 6 | | 3 | 90 % | |

Data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil tes dan pengukuran yang dilakukan terhadap subjek penelitian. Latihan *rope jump* adalah latihan melompat tali dengan mengangkat kedua kaki secara bersamaan dan dilakukan secara berulang-ulang.

1. Alat dan perlengkapan
 - a. Alat tulis
 - b. *Stopwatch*
 - c. Peluit
2. Persiapan Pelaksanaan tes
 - a. Dinding panjat setinggi 15 meter
 - b. Disarankan kepada peserta pelaksanaan tes untuk melakukan pemanasan dan juga menu latihan yang sudah ditentukan.
3. Pelaksanaan tes
 - a. Peserta berdiri menghadap *wall speed* dengan menggunakan perlengkapan saat memanjat.
 - b. Peneliti memberikan aba-aba dengan menggunakan peluit.
 - c. Peserta tes siap untuk memanjat *wall speed* dengan ketinggian 15 meter secepat mungkin.
4. Penilaian

Waktu pemanjatan akan dicatat Subjek penelitian harus menyelesaikan jalur pemanjatan sampai pada tanda yang sudah ditentukan. Jika subjek penelitian jatuh ditengah-tengah atau gagal menyelesaikan jalur maka peneilaian akan dihentikan dan mengulang pemanjatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Keseluruhan data yang diperoleh didapat dari hasil tes kecepatan pada saat tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*). Tes awal dilakukan sebelum subjek mendapatkan perlakuan pada tanggal 04 Agustus 2015. Tes akhir dilakukan pada tanggal 15 September 2015.

Keseluruhan data yang diperoleh selanjutnya akan dianalisis menggunakan statistik deskriptif.

1. Hasil Pengukuran

| Subjek | Jenis Latihan | Tambahan Latihan |
|------------|---------------------------|---|
| Eksperimen | Lari 15 menit | <i>Rope jump</i> dengan menggunakan metode <i>interval training</i> 5 menit |
| | <i>Pull up</i> 5 menit | |
| | <i>Endurance</i> 15 menit | |

a. Subjek A

Tabel data tes awal dan tes akhir subjek A

| Data | Tes Awal | Tes akhir |
|-----------------|----------|-----------|
| Kecepatan (m/s) | 1,91 | 2,58 |
| Peningkatan | 35,07 % | |

Dari data di atas kecepatan subjek A menunjukkan adanya peningkatan kecepatan setelah diberi perlakuan selama 6 minggu dengan 18 kali pertemuan. Hal ini dapat dilihat dari presentase peningkatan sebesar 35,07 %.

b. Subjek B

Tabel data tes awal dan tes akhir subjek B

| Data | Tes awal | Tes akhir |
|-----------------|----------|-----------|
| Kecepatan (m/s) | 2,97 | 3,26 |
| Peningkatan | 9,76 % | |

Dari data di atas kecepatan subjek B menunjukkan adanya peningkatan kecepatan setelah diberi perlakuan selama 6 minggu dengan 18 kali pertemuan. Hal ini dapat dilihat dari presentase peningkatan sebesar 9,76 %.

Pembahasan

Dari data hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat dijelaskan dalam suatu pembahasan mengenai hasil dari analisa penelitian yang dihubungkan dengan teori-teori atau hasil penelitian sebelumnya yang relevan agar dapat menarik suatu simpulan mengenai hasil penelitian. Dalam pembahasan ini akan membahas hasil penelitian tentang pengaruh latihan *rope jump* dengan menggunakan metode *interval training*.

Berdasarkan dari data hasil penelitian yang didapat bahwa terdapat peningkatan kecepatan pemanjatan pada subjek A dan subjek B yaitu dengan presentase peningkatan sebesar 35,07% pada subjek A dan 9,76% pada subjek B setelah diberikan pelatihan selama 6

minggu dengan 18 kali pertemuan. latihan menggunakan *rope jump* dengan metode *interval training* memiliki pengaruh terhadap peningkatan kecepatan pemanjatan, yaitu dengan melakukan perlakuan selama 6 minggu dengan intensitas latihan 70% - 90%, hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Harsono (1988:9) "...bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah secara periodik dan progresif ditingkatkan." Hasil tersebut dapat diperoleh melalui latihan yang telah diberikan dan Seperti yang dikatan oleh Harsono (1988:118) dalam bukunya bahwa "Latihan yang bermutu adalah apabila latihan dan *dril-dril* yang diberikan memang benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet.

Dari hasil pemanjatan tersebut menunjukkan bahwa latihan yang sudah diberikan kepada atlet sudah sesuai kebutuhan atlet karena hasil dari penelitian tersebut menunjukkan adanya peningkatan kecepatan pemanjatan. Hannam.S (1985) mengatakan *Rope jump* adalah salah satu dari bentuk latihan *plyometric* yang digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik terutama yang mengarah pada kemampuan daya ledak. Daya ledak disini dapat meningkatkan kecepatan pemanjatan untuk atlet panjat tebing kategori *speed* putra.

PENUTUP

Simpulan

Setelah dilaksanakan penelitian maka dapat diambil simpulan bahwa penambahan latihan *rope jump* dengan menggunakan metode *interval training* dapat memberikan pengaruh terhadap kecepatan pemanjatan. Terdapat peningkatan kecepatan pemanjatan pada subjek A dan subjek B yaitu dengan presentase peningkatan sebesar 35,07% pada subjek A dan 9,76% pada subjek B setelah diberikan pelatihan selama 6 minggu dengan 18 kali pertemuan dengan intensitas latihan 70% - 90%.

Saran

1. Bagi para pelatih, hendaknya untuk lebih memodifikasi berbagai bentuk latihan yang ada, terutama latihan-latihan yang cocok diterapkan untuk cabang olahraga panjat tebing.
2. Penelitian ini dapat dijadikan masukan dan evaluasi bagi para pelatih dalam membuat modifikasi latihan yang lebih bervariasi tetapi lebih maksimal dalam meningkatkan kemampuan atau teknik dalam panjat tebing.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Besral. 2010. *Pengolahan Dan Analisa Data-I Menggunakan SPSS*. Departemen Biostatistika, Fakultas Kesehatan Masyarakat, UI.

Bompa, T.O. dan Haff, G.G. 2009. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Canada: Human Kinetics.

Bompa dan Claro, 2009. *Periodization in Rugby*. Maidenhead: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.

Bompa, T.O. 1999. *Periodization Training for Sports*. Canada: Human Kinetics.

Bompa, Tudor. 1994. *Theory and Methodology of Training*. Dubuque, IOWA: Kendal/Hunt Publishingcompany.

Fox E.L, Bowers RW, dan Foss ML, 1993. *The Physiological Basic of Physical Education And Athletics*. Philadelphia. New York: Saunders College Publishing.

Hannam, S, 1985. *Women's Basketball Jump Training Circuit*. Departement Indiana University, Assembly Hall Bloomington, Indiana 47405.

Hariyanto, Agus. 2010. *Pengaruh Pelatihan Box Jump, Squad Thrust, dan Rope Jump, Dengan Metode Interval Training Terhadap Power, Kelincahan Reaksi*. Disertasi. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta : CV. Tambak Kusuma

Hartati, Sasminta C.Y, 2008. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya.

Lutan. Rusli dkk. 2003. *Penelitian Pendidikan Dalam Pelatihan Olahraga*. Bandung.

Matjan, Bastinus N. 2008. *Olahraga dan Cedera*. Bandung

Nazir, M. 2009. *Metode Penelitian Bogor* : Ghalia Indonesia

- Oxlade, C. 2009. *Panjat Tebing*. Solo : PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Priza.
- Sharkey, B. J. 2003. *Kebugaran & Kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. 2013. *METODE PENELITIAN KUANTITATIF KUALITATIF DAN R&D*. Bandung : Alfabeta
- Suhardjo, W. W. 1987. *Memanjat Tebing Menggapai Langit*. Jakarta : Pustaka Karya Grafika Utama.
- Tim Penyusun. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi Program Sarjana Strata Satu (S-1) Universitas Negeri Surabaya*.
- Wijaya, dkk. 2010. *Peraturan Kompetisi Panjat Tebing 2010*, (online), (pp_fpti@yahoo.com, Diaksesunduh 19 Maret 2015).
- _____.2011. *Kecepatan*. (Online) (<http://pojokdefinisi.blogspot.com/2011/11/definisi-kecepatan.html>. diakses 02.20/07-Juli-2015)