

TOT (TRAINING OF TRAINER) PARAMETER TEST ATLET PANJAT TEBING PPLP DIY 2021

Taryatman¹, Nur Ahmad Muharram², Suharjana³, Anang Sulistya⁴, Dhedhy Yuliawan⁵,
Puspodari⁶, Wing Prasetya Kurniawan⁷

¹Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa, ³Universitas Negeri Yogyakarta, ^{2,5,6,7}Universitas
Nusantara PGRI Kediri, ⁴SDN Siyono 3 Gunung Kidul

Email: ¹taryatman@ustjogja.ac.id, ²nur.ahmad1988@unpkediri.ac.id,

³suharjana_fikuny@yahoo.com, ⁵Dhedhy_jogja@unpkediri.ac.id, ⁶puspodari@unpkediri.ac.id,
⁷wingprasetya@unpkediri.ac.id.

 <https://doi.org/10.36526/gandrung.v2i2.1298>

Abstract: *The purpose of holding this parameter test is to equip DIY Climbing PPLP trainers and their staff to know the physical condition of the DIY Climbing PPLP athletes so that the training program can be right on target. In addition, parameter tests are also used to evaluate the progress of training towards achievement in competitions in each championship. This parameter test also has benefits, namely to determine the method of preparing parameter tests and preparation of test implementation guidelines, or SOPs so that the parameter tests carried out in the field have valid and reliable test prerequisites, and have the same interpretation throughout Indonesia, especially in the Climbing Sports Branch. Cliff. The method here uses the field practice method through DIY Climbing PPLP athletes to carry out a series of parameter tests in sports that are in accordance with the needs of the physical components of rock climbing athletes. Athletes are asked to carry out a series of tests in accordance with a predetermined SOP. The result of this parameter test is that Climbing athletes have physical conditions in either category or in good norms in each form of test that is directed at the physical condition of Climbing athletes.*

Keyword: *parameter test, DIY, climbing.*

Pendahuluan

Secara umum tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk membekali para trainer dalam menciptakan dan menggunakan tes parameter untuk para atlet panjat tebing dalam rangka melakukan evaluasi perkembangan latihan menuju prestasi dalam pertandingan. Kegiatan atau 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 (FPTI, 1999). Pada saat menemukan medan vertical atau tegak lurus, di sinilah awal lahirnya teknik memanjat tebing yang membutuhkan teknik pengamanan diri (safety procedure) serta peralatan penunjangnya (Skygers, 2005). Panjat tebing adalah menaiki atau memanjat tebing yang memanfaatkan celah atau tonjolan yang digunakan sebagai pijakan atau pegangan dalam suatu pemanjatan untuk menambah ketinggian. Sedangkan menurut (Nasional, 2001) panjat tebing adalah

suatu olahraga yang mengutamakan kelenturan dan kekuatan tubuh dan kecerdikan serta ketrampilan penggunaan peralatan dalam menyalasati tebing itu sendiri. Dalam olahraga panjat tebing dibutuhkan keterampilan tangan dan kaki dalam mengatasi tonjolan dan rekahan yang terdapat di tebing yang digunakan sebagai sarana menaikinya. Ada beberapa cara penggunaan tangan dan kaki pada tebing. Dan ini akan dikelompokkan pada dua jenis kondisi tebing itu sendiri, yaitu : face (permukaan tebing) dan Crack (celah/rekahan tebing) (Nasional, 2001). Salah satu aspek yang paling penting dalam pelatihan dan pencapaian prestasi atlet panjat tebing adalah aspek mental atau psikologis. Hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Morrison (2007, hlm.852) bahwa, "*Rock climbing is both a physical and psychologically demanding aesthetic sport.*" Dalam arti bahwa olahraga panjat tebing merupakan sebuah olahraga estetika yang menuntut fisik dan psikis.

Menurut (N. Muharram, 2016), "Kemajuan dibidang ilmu pengetahuan dan teknologi jelas berdampak luas dalam perkembangan teori dan metodologi pelatihan. Persiapan yang matang serta program latihan yang disusun secara sistematis mutlak diperlukan. Banyak hambatan yang selama ini sering dihadapi beberapa di antaranya waktu pemusatan latihan yang pendek, hanya beberapa bulan saja. Pendeknya jangka waktu latihan jelas akan berdampak pada pencapaian peak performance yang kurang optimal, sehingga berakibat hasil prestasi yang dicapai tidak bisa maksimal pula. Padahal tujuan utama pemain berlatih adalah untuk mencapai prestasi puncak (*peak performance*) pada pertandingan utama saat digelarnya sebuah kompetisi. Untuk itu pembinaan pemain harus direncanakan dengan baik dan benar dan didasarkan pada konsep periodisasi dan prinsip-prinsip latihan serta metodologi penerapannya di lapangan. Masalah yang paling kompleks dan menantang dalam metodologi latihan adalah bagaimana mencapai peak performance pada tanggal dan waktu yang telah direncanakan. Peak performance tidak dicapai secara kebetulan. Terciptanya *peak performance* adalah hasil dari persiapan atlet yang amat cermat, berdasarkan program latihan yang terorganisasi secara rinci, direncanakan secara bertahap, obyektif dan diterapkan secara berkesinambungan. *Peak performance* adalah hasil langsung dari adaptasi atlet terhadap berbagai sistem, metode, dan bentuk latihan. Perencanaan yang matang akan berakibat pada *degree of training* dan kualitas latihan akan naik sehingga akan meningkatkan pula kapasitas kerja atlet serta ketrampilannya. Kalau training disusun secara subyektif, pelatih hanya mengandalkan pada *instinct* atau *feeling* saja, maka hasil *peak performance* biasanya juga hanya kebetulan saja. Seringkali *peak performance* dicapai sebelum pertandingan utama. Sebaliknya, sering pula *peak performance* dicapai sesudah pertandingan utama

selesai. Dalam upaya menyusun program latihan untuk meningkatkan prestasi harus memperhatikan empat aspek (1) aspek fisik, (2) teknik, (3) taktik serta (4) aspek mental. Keempat aspek tersebut harus dilatih dengan cara dan metode yang benar agar setiap aspek dapat berkembang secara maksimal (Sajoto, 1988). Penelitian ini dikhususkan hanya mengenai aspek fisik karena jika kita mengkaji semua aspek dalam latihan maka akan sangat luas cakupannya, sehingga penelitiannya membatasi pada permasalahan fisik saja. Aspek fisik merupakan yang utama karena sangat dominan dan sangat mempengaruhi terhadap kualitas aspek-aspek yang lain. Aspek teknik, taktik serta mental tidak akan bisa berkembang tanpa dukungan fisik yang prima. Sehingga aspek fisik merupakan komponen yang sangat mendasar untuk menentukan kemampuan seorang pemain dapat menyelesaikan suatu program latihan, maupun kondisi yang prima dalam suatu pertandingan". Parameter dalam cabang panjat tebing sangat diperlukan oleh seorang pelatih dan juga bisa digunakan untuk menjadi tolak ukur masing-masing atlet untuk mengetahui sejauh mana kondisi fisik dari atlet tersebut, sehingga motivasi untuk berlatih akan meningkat. Dalam kegiatan melatih seorang pelatih harus mempunyai parameter yang tepat untuk atlet. Artinya apabila parameter itu tidak tepat, maka pelatih tidak bisa mengetahui kemampuan atlet sehingga dalam pembuatan perencanaan program latihan pun tidak sesuai. Menurut (KBBI, 2008) yang dimaksud dengan parameter adalah ukuran seluruh populasi dalam penelitian yang harus diperkirakan dari yang terdapat dalam percontohan. Parameter merupakan sebuah nilai yang mengikuti sebagai acuan, keterangan atau informasi yang dapat menjelaskan batas-batas atau bagian-bagian tertentu dari suatu sistem. Menurut (N. D. Muharram, 2020) Parameter mengandung pengertian yaitu indikator dari suatu distribusi hasil pengukuran. Parameter juga berarti suatu nilai yang menggambarkan karakteristik suatu populasi. Suatu tes pengukuran atau tes parameter sangat dibutuhkan oleh siapa saja yang memerlukan data atau informasi mengenai individu atau kelompok. Menurut Allen Philips (1979: 1-9), *a test is commonly defined as a tool or instrument of measurement that is used to obtain data about a specific trait or a characteristic of an individual or group.* (Tes biasanya diartikan sebagai alat atau instrumen dari pengukuran yang digunakan untuk memperoleh data tentang suatu karakteristik atau ciri yang spesifik dari individu atau kelompok) dikutip dari (Sindemeysin, 2020).

Menurut (Burhan, 2010) tes merupakan sebuah instrumen atau prosedur yang sistematis untuk mengukur suatu sampel tingkah laku, misalnya untuk menjawab pertanyaan "seberapa baik (tinggi) kinerja seseorang yang jawabnya berupa angka. Selain itu tes juga dapat dikatakan sebagai prosedur yang sistematis guna mengobservasi dan memberi deskripsi sejumlah atau lebih ciri seseorang dengan

bantuan skala numerik atau suatu sistem kategoris. Dengan demikian tes merupakan prosedur yang sistematis untuk memperoleh data dari individu atau kelompok, adapun fungsi dari adanya tes adalah untuk mengetahui kemampuan atau keterampilan, menyiapkan dasar untuk mencapai kemajuan, mendiagnosis kelemahan, dan meramalkan kemungkinan di masa depan. Secara umum tujuan dari tes parameter ini adalah untuk membekali para pelatih dalam menciptakan dan menggunakan tes parameter untuk para atlet khususnya atlet sepakbola dalam rangka melakukan evaluasi perkembangan latihan menuju prestasi dalam pertandingan yang diikutinya.

Metode

Pendekatan pada pengabdian kepada masyarakat ini dengan *Participatory Action Research (PAR)*, dimana pendekatan *PAR* ini merupakan pendekatan yang prosesnya bertujuan untuk pembelajaran dalam mengatasi masalah dan pemenuhan kebutuhan praktis didalam masyarakat, khususnya untuk lingkup organisasi PPLP panjat tebing. Selain metode *PAR*, dalam pengabdian kepada masyarakat ini juga menggunakan tes parameter yaitu dengan melakukan tes praktek dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran menurut referensi dan disesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraga khususnya panjat tebing yang mana semua unsur mulai dari *upper body* dan *lower body* harus dilakukan tes. Pengabdian Kepada Masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet PPLP Panjat Tebing DIY Tahun 2021. Tempat pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat untuk atlet PPLP panjat tebing DIY tahun 2021 yaitu di GOR Among Rogo Yogyakarta.

Hasil dan Diskusi

Tes parameter khusus pada cabor panjat tebing yang dilakukan pada saat dilapangan meliputi tujuh item yang sudah disesuaikan dengan kebutuhan dari atlet panjat tebing, yang mana dalam cabor panjat tebing dibutuhkan *upper body and lower body* yang sangat dominan sehingga diharapkan target dari seluruh jajaran pelatih, asisten pelatih dan KONI DIY bisa tercapai dan hasil dari tes parameter ini untuk bahan evaluasi terkait dengan program latihan yang disusun oleh pelatih panjat tebing. Panjat tebing merupakan olahraga yang memiliki gaya pemanjatan. Terdapat dua gaya pemanjatan pada olahraga panjat tebing yakni, *onsight* dan *flash* (Long, 2010). *Onsight* merupakan suatu gaya pemanjatan yang biasanya ada pada tipe *bouldering*, pemanjat mampu menyelesaikan jalur/rute pemanjatan dengan melakukan satu kali percobaan dengan sebelumnya mempelajari jalur hanya melalui pandangan (Ellison, 2018). Dari kebutuhan itulah *upper body* dan *lower body* ketika latihan sangat dibutuhkan. Berdasarkan analisis kebutuhan atlet panjat tebing, latihan *core* tidak sesuai

dengan karakteristik dari cabor panjat tebing, sehingga didalam pengabdian kepada masyarakat ini bentuk tes pengukuran atau parameter tes sudah di spesifikkan dengan kebutuhan dari atlet panjat tebing. Berikut adalah hasil kategori dari masing-masing atlet panjat tebing yang terjadi dilapangan :

Tabel 1. Kategori hasil tes parameter atlet PPLP Panjat Tebing DIY Tahun 2021

NO	NAMA	TES VO2MAX	SPRINT 30 M	AGILITY RUN	LEAD 1	LEAD 2	SPEED	PULL UP	Total Point
1	RAK	65	85	80	100	95	100	80	605
2	TSW	77	85	80	100	87	80	77	586
3	CAN	72	75	80	100	85	30	70	512
4	NA	45	70	70	100	85	50	70	490
5	ASA	70	80	65	90	82	40	60	487
6	NN	50	60	50	65	25	10	50	310

Berdasarkan hasil yang terjadi dilapangan, dapat disimpulkan bahwa tes parameter untuk atlet PPLP Panjat Tebing DIY dalam norma Baik, dengan pertimbangan frekuensi terbanyak pada kategori Baik pada keseluruhan atlet panjat tebing DIY, jika di prosentasekan adalah 50%.



Gambar 1. Dokumentasi tes parameter atlet panjat tebing DIY



Gambar 2. Dokumentasi tes parameter atlet panjat tebing DIY (seluruh kelompok usia atlet panjat tebing DIY)



Gambar 3. Dokumentasi jajaran pelatih dan pengurus panjat tebing DIY

Kesimpulan

Berdasarkan hasil tes parameter atlet PPLP Panjat Tebing DIY yang sudah dilaksanakan diambil kesimpulan bahwa kondisi fisik atlet Panjat Tebing DIY mempunyai kategori frekuensi yang Baik, dimana ini nantinya bisa dijadikan acuan oleh pelatih untuk memberikan program latihan dengan tepat sehingga nantinya kondisi fisik atlet tersebut bisa sesuai dengan program latihan yang diterapkan oleh jajaran pelatih PPLP Panjat Tebing DIY. dari pengabdian kepada masyarakat berkaitan dengan tes pengukuran yang sudah disesuaikan dengan kebutuhan atlet panjat tebing, pelatih bisa mengambil hasil dari tes yang sudah di sesuaikan dengan kebutuhan bisa untuk dijadikan acuan pada latihan berikutnya sehingga target prestasi atlet panjat tebing bisa terpenuhi dan menjadikan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sebagai bahan monitoring dan evaluasi didalam cabor panjat tebing menuju prestasi yang diharapkan pelatih. Secara garis besar Faktor-faktor yang mempengaruhi performa olahraga panjat tebing meliputi kebugaran fisik khusus, koordinasi, *aerobic* dan *anaerobic* power, teknik, taktik, dan keterampilan mental yang memiliki porsi tersendiri, sehingga dari kategori pemanjatan yang terdapat didalam cabang olahraga panjat tebing mempunyai kebutuhan yang sama. (Magiera, A. et, 2013).

Daftar Referensi

- Burhan, B. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Ellison, J. (2018). *Clim to Fitness: The ultimate guide to gustomizing a powerful workout on the wall*. In J. Ellison (Ed.).
- FPTI. (1999). *Manual Kompetisi Kejuaraan Nasional*. Jakarta: Jakarta : FPTI.

- KBBI. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka. Jakarta.
- Long, J. (2010). *How to Rock Climb!* (C. Shain, J. Burbidge, M. Clelland, & B. Gaines (eds.); 5th ed.). Globe Pequot Press.
- Magiera, A. et, A. (2013). The structure of performance of a sport rock climber. *Journal of Human Kinetics*, 36(1), 107–117. <https://doi.org/https://doi.org/10.2478/hukin-2013-0011>
- Muharram, N. (2016). Evaluasi Program Latihan Fisik Sepakbola Menggunakan Metode CIPP. *Jurnal Efektor*, 3(1), 36–44.
- Muharram, N. D. (2020). Test To Physical Condition Parameters: For The Football Athletes Persik Kediri Under – 20 At 2020. *Jurnal Gandrung*, 1(2), 13–19.
- Nasional, G. (2001). *Penjelasan mengenai pengertian Panjat tebing*. Jawa Timur.
- Sajoto, M. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Jakarta: DEPDIBUD.
- Sindemeyzin. (2020). *pengertian tes pengukuran eveluari*.
- Skygers, P. M. T. I. (2005). *Sekolah Panjat Tebing Skygers Angkatan XIX Tebing Citatah 125 Jawa Barat 11 – 17 Juli 2005, 2005*. Bandung: Bandung : Skygers.