

# BAB I

## PENDAHULUAN



### A. LATAR BELAKANG MASALAH

Panjat tebing (*rock climbing*) adalah satu dari sekian banyak alternatif kegiatan yang menggunakan wahana tebing alam atau gugusan cadas dalam kegiatan alam bebas. Pada dasarnya kegiatan panjat tebing ini adalah suatu teknik memanjat tebing batu dengan memanfaatkan cacat batuan berupa tonjolan, rekahan, atau cekungan dengan atau tanpa alat bantu pendakian.

Namun pada perkembangan selanjutnya panjat tebing yang merupakan kegiatan murni di alam terbuka berangsur-angsur mulai dipopulerkan untuk umum sehingga memungkinkan untuk dilakukan di dalam ruangan. Perkembangan berikut inilah yang disebut dengan *wall climbing* (panjat dinding) yang kemudian banyak diperlombakan.

Untuk Indonesia sendiri perkembangannya cukup pesat, bahkan pada PON XV Juni 2000 di Surabaya, kegiatan ini menjadi salah satu nomor olah raga yang diperlombakan untuk pertama kalinya. Sedangkan di Sumatra Utara, pengenalan sekaligus pensosialisasian olah raga ini keseluruhan lapisan masyarakat dalam sebuah gelar Kejuaraan Daerah (Kejurda) Panjat Tebing Sumatra Utara yang dilakukan pertama kali oleh FPTI (Federasi Panjat Tebing Indonesia) Sumatera Utara setelah dikukuhkan pada tahun 1992. Kejurda Panjat Tebing ini digelar di halaman depan Istana Maimun yang cukup menyedot banyak peserta dan menarik perhatian ratusan pengunjung.

Secara umum, olah raga memiliki tujuan untuk lebih meningkatkan kesehatan fisik maupun mental. Tentunya, untuk olah raga prestasi tujuannya menjadi lebih khusus yaitu meraih prestasi puncak. Menurut Leonard (Gunarsa, dkk, 1996), jika atlet tidak memahami makna olah raga yang dilakukannya, ia akan mengalami ketidakseimbangan tubuh dan jiwa. Prestasi yang dicapainya akan menjadi tidak menentu, walaupun suatu saat secara kebetulan mencapai hasil yang baik, ia akan mudah mengalami kemerosotan prestasi. Yang lebih parah lagi, kondisi fisik dan mentalnya juga akan mengalami kemerosotan yang cukup tajam.

Garfield (Gunarsa, dkk, 1996), mengulas tentang proses latihan mental bagi seorang atlet untuk mencapai puncak prestasi dengan menitikberatkan pada perlunya atlet memahami tujuan yang hendak dicapai oleh dirinya serta misi yang diemban, kemampuan yang telah dimiliki dan yang perlu ditingkatkan, usaha yang perlu dilakukan, langkah-langkah yang perlu diciptakan, dan kenikmatan dalam mejalani prosesnya secara menyeluruh. Hal yang lebih kurang sama diungkapkan oleh Browness, Miller & Harper (Gunarsa, dkk, 1996), bahwa setiap individu perlu memahami keadaan dirinya secara lebih mendalam untuk dapat mengaktifkan fungsi fisik dan psikisnya secara maksimal dan seimbang. Harris, D.Y. dari Pennsylvania State University, Amerika (Gunarsa, dkk, 1996), mengemukakan bahwa penampilan seorang atlet adalah hasil dari stamina, kekuatan, fleksibilitas, koordinasi, keterampilan dan kemampuan bermain. Karenanya jika pikiran seseorang atlet dikuasai oleh pikiran-pikiran yang mengganggu seperti khawatir dan cemas secara berlebihan, maka atlet tersebut akan