



# Lebih dari Sekadar Genggaman: Rahasia Kekuatan Jari di Dunia Panjat Tebing

[Aktivitas Fisik dan Olahraga](#)

[Dr. dr. Listya Tresnanti Mirtha, Sp.KO, Subsp.APK \(K\), MARS.](#)

[2024-10-28](#)

Panjat tebing adalah olahraga yang semakin populer, namun tidak semua pemanjat menyadari pentingnya kekuatan jari dan daya tahan dalam meningkatkan kemampuan mereka. Banyak pemanjat, terutama yang berada di tingkat menengah, berfokus pada teknik dan stamina umum, namun kekuatan dan daya tahan jari sering kali terabaikan. Padahal, riset menunjukkan bahwa faktor ini memiliki pengaruh besar terhadap performa panjat tebing. Meskipun latihan kekuatan jari telah diperkenalkan, penggunaannya masih terbatas pada atlet elite. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih luas agar latihan kekuatan jari bisa diterapkan oleh berbagai kalangan pemanjat.

Kekuatan jari dan endurance adalah kunci utama dalam performa panjat tebing, terutama untuk pemanjat di level menengah hingga lanjut. Studi terbaru menunjukkan bahwa program latihan Hangboard Training (HBT) selama 10 minggu dapat meningkatkan kekuatan maksimal, kekuatan eksplosif, dan daya tahan jari secara signifikan.<sup>1</sup> Dengan menggenggam hangboard—papan kayu yang dirancang khusus untuk melatih kekuatan jari—pemanjat dapat mencapai peningkatan performa yang tak hanya meningkatkan kekuatan fisik, tetapi juga membantu mengatasi tantangan mental saat berada di dinding tebing.

Program Hangboard Training (HBT): Latihan yang Fokus pada Kekuatan dan Daya Tahan

Dalam sebuah studi pada pemanjat yang mengikuti program HBT selama 10 minggu, berlatih dua kali seminggu menggunakan Beastmaker 1000, salah satu jenis hangboard yang dirancang khusus untuk melatih kekuatan jari. Latihan ini meliputi pull-up isometrik pada tingkat kedalaman 23 mm, serta tes dead-hang untuk mengukur daya tahan jari. Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan pada kekuatan maksimal dan daya tahan, dengan grup HBT memperlihatkan peningkatan kekuatan sebesar 10–28% dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mengikuti program ini.<sup>1</sup>

Mengapa Kekuatan Jari Sangat Penting dalam Panjat Tebing?

Panjat tebing bukan sekadar soal stamina dan teknik, daya cengkeram jari adalah penentu keberhasilan saat menghadapi rute yang sulit. Sejumlah penelitian mengungkapkan bahwa kekuatan dan daya tahan jari berkontribusi signifikan terhadap kemampuan pemanjat dalam menahan tubuh di dinding dalam waktu yang lama. Dalam kondisi pemanjat perlu menggenggam permukaan yang kecil dan licin, kekuatan jari yang baik akan menjadi perbedaan antara keberhasilan dan kegagalan.<sup>2</sup>

Selain itu, daya tahan jari memungkinkan pemanjat untuk lebih hemat energi, sehingga mereka dapat menunda rasa lelah saat menghadapi rute yang panjang dan menantang. Hal ini berarti bahwa latihan kekuatan jari tidak hanya membantu pemanjat dalam mengatasi tantangan fisik, tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri mereka untuk menghadapi rute yang lebih sulit.<sup>3</sup>

Teknik Latihan yang Efektif untuk Peningkatan Maksimal

Program HBT tidak memerlukan waktu yang lama, hanya dua sesi latihan per minggu sudah cukup untuk menghasilkan peningkatan yang signifikan. Masing-masing sesi latihan terdiri dari beberapa set dead-hang dengan durasi 7 detik diselingi oleh istirahat 3 detik, serta beberapa jenis pull-up pada pegangan yang berbeda. Kombinasi ini dirancang untuk memaksimalkan peningkatan kekuatan maksimal serta daya tahan, yang terbukti efektif untuk pemanjat level menengah hingga lanjut.<sup>4</sup> Dengan mengikuti protokol latihan ini, pemanjat dapat mengoptimalkan penggunaan waktu dan mencapai hasil maksimal dalam waktu yang relatif singkat.

#### Mencapai Lebih dari Sekadar Fisik: Manfaat Mental dari Latihan Kekuatan Jari

Latihan kekuatan jari tidak hanya membawa manfaat fisik, tetapi juga membantu pemanjat mengatasi tantangan mental yang dihadapi saat mendaki. Ketika pemanjat memiliki daya tahan jari yang lebih baik, mereka cenderung merasa lebih percaya diri dan mampu mengatasi rasa takut saat menghadapi rute yang sulit. Selain itu, kemampuan untuk menggenggam lebih lama tanpa lelah dapat membantu pemanjat untuk berkonsentrasi lebih baik dan mengurangi stres saat berada di ketinggian.<sup>5</sup> Latihan ini membantu mempersiapkan pemanjat tidak hanya untuk tantangan fisik, tetapi juga untuk menghadapi tekanan mental saat berada di dinding tebing.

Program latihan kekuatan jari melalui hangboard memberikan solusi yang efektif untuk meningkatkan performa pemanjat. Dalam 10 minggu, pemanjat dapat mencapai peningkatan signifikan dalam kekuatan dan daya tahan jari, yang berdampak positif pada kemampuan mereka untuk menaklukkan rute yang lebih sulit. Latihan ini tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga membantu mengasah kekuatan mental, sehingga pemanjat lebih siap menghadapi tantangan di dinding tebing. Diskusikan dengan dokter olahraga, supaya dengan latihan yang sesuai dan konsisten, para pemanjat dapat meraih level baru dalam kemampuan dan ketangguhan mereka di dunia panjat tebing. Bukan sekadar kekuatan, tapi juga ketangguhan! Program latihan pencegahan cedera untuk pemanjat yang lebih siap.

#### Kepustakaan:

1. Hermans, E., Saeterbakken, A. H., Vereide, V., Nord, I. S. O., Stien, N., & Andersen, V. (2022). The effects of 10 weeks hangboard training on climbing-specific maximal strength, explosive strength, and finger endurance. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4, 888158.
2. Stien, N., Pedersen, H., Vereide, V. A., Saeterbakken, A. H., Hermans, E., & Andersen, V. (2021). Effects of campus board training on climbing-specific tests in advanced climbers. *Journal of Sports Science & Medicine*, 20(3), 438–447.
3. López-Rivera, E., & González-Badillo, J. (2019). Comparison of the effects of three hangboard training programs on grip endurance in sport climbers. *Journal of Human Kinetics*, 66, 183–195.
4. Levernier, G., & Laffaye, G. (2019). Four weeks of finger grip training increases maximal force in climbers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(9), 2555-2562.
5. López-Rivera, E., & González-Badillo, J. J. (2012). The effects of maximum grip strength training on finger endurance in elite climbers. *Sports Technology*, 5, 100–110.

Sumber Foto: iStock