

## Segenggam Magnesium

Hampir setengah tahun telah berlalu. Kalau mau ngaca sedikit ke enam bulan yang telah lewat, kita boleh sedikit bangga, sayang kebanggaan kita hanya semu karena tidak tergambar dengan gamblang berupa angka. Berapa duit yang telah dikumpulkan, berapa yang telah digunakan, berapa atlit yang telah terdaftar, berapa dinding yang telah berdiri dan seterusnya.

Nah, semoga dalam enam bulan ke depan kebanggaan tersebut dapat lebih ril. Bukan hanya rasa-rasanya. Kita bisa bangga karena telah mempunyai 200 pengcab, ada 50 dinding panjat, ada 10.000 atlit, ada 10.000 penonton kompetisi, ada 30.000 jalur pemanjatan di tebing alam, 30% jajaran pengurus FPTI adalah kaum perempuan ....

Edisi kali ini mencoba memberikan kepada temen-temen apa itu angka-angka dalam dunia panjat tebing kita. Setelah bisa membaca angka, mau diapakan angka-angka tersebut? Lahirlah kebijakan dan peraturan dst...

Sebagai tambahan, akan diattach satu Lembar Khusus Kejurnas yang terbit pada hari ketiga pelaksanaan Kejurnas 2004 Purwokerto, Jateng.

Selamat membaca, semoga data dan informasi yang disampaikan bermanfaat..

Redaksi..

## Eksistensi FPTI

Per 31 Mei 2004 berdasarkan data yang dikumpulkan secara lisan (karena data tertulis sangat sulit diperoleh), data jumlah pengcab di masing-masing propinsi adalah sebagai berikut:

No.	Propinsi	Kota/Kab.	Pengcab	%
1	JAWA TENGAH	34	24	70.59%
2	JAWA BARAT	24	17	70.83%
3	NANGROE ACEH DARUSSALAM	20	14	70.00%
4	KALIMANTAN TIMUR	?	12	NA
5	JAWA TIMUR	37	9	24.32%
6	KALIMANTAN BARAT	10	9	90.00%
7	BANTEN	6	5	83.33%
8	RIAU	15	5	33.33%
9	SUMATERA SELATAN	11	5	45.45%
10	DKI JAKARTA	5	5	100.00%
11	JAMBI	9	4	44.44%
12	SULAWESI UTARA	4	3	75.00%
13	SUMATERA UTARA	20	2	10.00%
14	DI YOGYAKARTA	5	2	40%
15	LAMPUNG	?	2	NA
16	BALI	9	1	11.11%
17	SUMATERA BARAT	?	0	NA
18	BENGKULU	2	?	NA
19	KALIMANTAN SELATAN	10	?	NA
20	KALIMANTAN TENGAH	14	?	NA
21	NUSA TENGGARA BARAT	8	?	NA
22	SULAWESI SELATAN	26	?	NA
23	SULAWESI TENGGARA	6	?	NA
24	SULAWESI TENGAH	?	?	NA
25	PAPUA	14	?	NA
26	MALUKU	?	?	NA
27	BANGKA BELITUNG	?	3	NA
	<b>Total</b>	<b>289</b>	<b>122</b>	<b>41.18%</b>

Berdasarkan data ini kita bisa lihat bahwa seberapa besar FPTI sesungguhnya. Jika kita bandingkan dengan jumlah propinsi yang di Indonesia yang saat ini sudah mencapai 32 propinsi, saat ini FPTI telah berdiri di 27 propinsi (walaupun 3 pengcab hampir bisa dibalang mati-suri), dan dari jumlah 305 kota/kabupaten, FPTI telah berdiri di 122 kota/kabupaten.

Karena untuk menjadi anggota KONI dipersyaratkan syarat minimal sebesar 1/2+1 jumlah propinsi, maka secara nasional eksistensi FPTI di KONI sudah cukup aman. Namun jika hal yang sama diterapkan untuk setiap pengcab FPTI, pengurus pengcab perlu melihat jumlah kota/kabupaten yang ada di propinsinya masing-masing. Jika jumlah kota dan kabupaten sebanyak 37 (Jatim misalnya), maka pengcab FPTI Jatim masih jauh dari batas persyaratan untuk menjadi anggota KONI propinsi yang diperhatikan (secara kuantitatif) karena baru mempunyai 9 pengcab.

Walaupun untuk tingkat propinsi persyaratan menjadi anggota KONI tidak dikaitkan dengan jumlah kota/kabupaten, namun tentunya akan berpengaruh pada tingkat perhatian yang akan diterima oleh pengcab FPTI dari KONI propinsinya masing-masing. Misalnya terdapat 10 kota/kabupaten, sedangkan FPTI hanya mempunyai satu pengcab, maka sangat wajar jika KONI propinsi akan sulit untuk memberikan banyak perhatian pada kemajuan olahraga panjat tebing di propinsi bersangkutan. Hal ini sangat terkait dengan kebijakan politik yang tentunya sangat tergantung dengan keterwakilan rakyat (termasuk dalam olahraga panjat tebing).

Dengan mempunyai pengcab yang cukup mewakili, KONI propinsi tidak mempunyai alasan untuk tidak mengikutkan cabor panjat tebing pada setiap Pekan Olahraga Daerah (PORDA). Hal ini terkait dengan jumlah medali emas yang diperebutkan di Pekan Olahraga Nasional (PON) yang mencapai 14 medali. Jumlah medali selalu menjadi perhatian KONI propinsi untuk melakukan pembinaan suatu cabang olahraga, namun jika eksistensi pengcab nya tidak memadai, bukan salah KONI propinsi jika cabor panjat tebing tidak bisa berkembang dengan baik. Jadi perkembangan olahraga panjat tebing di daerah sekali lagi sangat tergantung pada kreatifitas kita yang ada di pengcab.

Hal yang sama telah dilakukan oleh pengurus pusat FPTI selama bertahun-tahun sejak berdiri yaitu mengusahakan FPTI untuk terus berdiri di propinsi-propinsi hingga mencapai 27 pengcab, namun memang harus diakui biaya pembinaan organisasi sangat minim, sehingga perkembangan pengcab-pengcab yang telah berdiri menjadi sangat tergantung pada kreatifitas masing-masing pengcab.

Strategi ini bisa digunakan untuk pengcab-pengcab yang secara prestasi masih miskin, jika tidak dilakukan bukan tidak mungkin eksistensi FPTI di propinsi akan dipertanyakan oleh KONI propinsi. Karena hal tersebut, kami sangat mendorong kepada pengcab FPTI untuk melakukan langkah proaktif untuk mendirikan pengcab-pengcab baru di propinsinya.

Roda kompetisi yang akan berputar lebih kencang di masa yang akan datang harus diimbangi oleh kekuatan organisasi di seluruh lini FPTI mulai dari pengurus pusat, pengcab hingga ke pengcab-pengcab (karena kita percaya bahwa sumber kekuatan olahraga panjat tebing ada di seluruh lini, red). Jika tidak, putaran roda tersebut akan menggilas kita semua yang ada didalamnya.

**Note:** Agar informasi lebih lengkap alangkah baiknya jika rekan-rekan pengcab dapat menyempurnakan data pada tabel ini.

## Masa Bhakti Kepengurusan dan Status Kepengurusan FPTI

Menurut AD/ART FPTI masa kepengurusan FPTI (pusat, daerah, dan cabang) adalah empat tahun (memang belum ada definisi yang jelas dengan empat tahun apa persis 4x 12 bulan atau 4 x 365 hari), yang dihitung sejak munas, musda, atau muscab ditutup dengan embel-embel **hingga munas/musda/muscab yang kemudian ditutup**. Nah, ada satu masalah yang kelihatannya sangat vital yaitu ketika 4 tahun (setelah munas ditutup) pengurus tidak bisa mengadakan musyawarah (dengan berbagai alasan) sedangkan musyawarah luar biasa pun sulit untuk digelar (karena jumlah inisiator kurang memadai) bagaimana dengan status kepengurusan yang seperti ini? AD/ART FPTI yang ada tidak mengatur hal ini.

Kalau kita mengambil patokan hanya kata-kata 4 tahun sejak munas ditutup (tanpa embel-embel) maka status kepengurusan FPTI setelah masa 4 tahun itu adalah bukan pengurus. Artinya FPTI nya tetap ada tapi kepengurusan tidak-ada, jika terjadi hal seperti ini lantas siapa yang menjalankan organisasi, siapa yang akan bertanggungjawab jika terjadi hal-hal terkait dengan FPTI (pusat, daerah, cabang), dan segudang pertanyaan lainnya.

Mungkin saat ini ada beberapa kepengurusan (daerah dan cabang, pusat sih jelas banget belum karena baru dihasilkan oleh Munas 2003) yang mempunyai kasus seperti ini, disarankan banget untuk segera berinisiatif mengadakan musda/musca-lub, karena kalau musda/muscab mungkin tidak pas, karena untuk musda/muscab kepanitiaan dan undangan kepada peserta rapat harus diurus oleh pengurus yang legal (padahal pengurus sudah tidak ada). Tapi itu kalau kita mau menyatakan 4 tahun hanya berdasarkan setelah ditutupnya musyawarah yang membentuk kepengurusan, namun kalau kita mau pakai embel-embel yang ditulis dalam AD/ART tentunya bisa hanya diadakan musda/muscab.

Konsekuensi dari masa bhakti dan status kepengurusan sebetulnya sangat vital bagi kelancaran dan tolak ukur organisasi. Kita mungkin gak kebayang kalau pada Raparnas utusan dari suatu pengda tidak diijinkan masuk karena surat mandat dari Ketua Umum tidak laku, atau atlit yang dikirim ke Kejumas tidak diijinkan oleh Juri Kepala mengikuti kompetisi karena membawa surat dari pengurus yang tidak formal. Yah memang agak repot kalau berorganisasi, tapi itulah prasyarat kalau dunia panjat tebing Indonesia mau maju. Kita yang buat aturan dan kita sepakat pada aturan yang telah dibuat, maka kita pun harus siap menerima setiap konsekuensi dari aturan tersebut.

Kritik yang bisa diambil dari tulisan adalah perlu disempurnakannya aturan mengenai masa bhakti ini agar lebih jelas mengenai balasan 4 tahun, dan satu lagi jika setelah melewati masa bhakti bagaimana status kepengurusan dan siapa yang menjadi penanggung jawab FPTI, perlu juga diatur bahwa pelaksanaan musyawarah yang berikut merupakan kewajiban dari kepengurusan yang terbentuk. Untuk itu kita tentunya harus mengubah AD/ART FPTI hasil Munas 2003 yang saat ini kita gunakan. Masalah seperti ini akan bisa timbul mungkin setiap bulan ketika jumlah pengda dan pengcab telah demikian banyak, akhirnya kita hanya disibukkan oleh masalah organisasi dan mengabaikan perkembangan kegiatan panjat tebingnya sendiri. Karena itu sebelum masalah timbul, kita harus segera menyiapkan aturan yang dapat mencegah masalah itu timbul. Penyelesaian suatu masalah menjadi lebih sulit dilakukan ketika masalah telah didepan mata, apalagi kalau tidak pernah diantisipasi, apalagi kalau kita tidak punya banyak waktu dan pikiran. Sayangnya AD/ART FPTI hanya dapat diubah dengan musyawarah nasional yang untuk melaksanakan diatur lumayan sulit (padahal kalau mau lihat AD/ART UIAA, perubahan pasal-pasal AD/ART nya dapat dilakukan pada musyawarah internasional (general assembly) UIAA yang diadakan setiap tahun, sehingga UIAA dapat fleksible menghadapi perubahan zaman yang sangat cepat saat ini).

## Kejurnas FPTI 2004

Kegiatan Kejurnas yang direncanakan berlangsung sejak 27 Mei hingga 30 Mei, karena cuaca yang kurang bersahabat alias hujan yang terus-menerus diundur penutupannya menjadi 31 Mei 2004.

Acara pembukaan berlangsung cukup meriah dihadiri oleh pejabat Pemprov Jawa Tengah, Bupati Banyumas, Ketua KONI Jateng, KONI Kab Banyumas, Ketua Litbang KONI Pusat dan tentunya Ketua Umum FPTI Bapak Syahrir. Secara normatif, Kejurnas kali ini cukup sukses, kompetisi dapat berjalan dengan baik alias tidak ada keributan yang berarti karena hanya ada tiga protes dari tiga pengda (Jambi, DKI, Jatim dimana dua diantaranya diterima oleh Juri Kepala. Terjadi satu kecelakaan tidak serius yang menimpa atlit Yuli Verna (DKI Jakarta) yang mengalami kekuarangan oksigen setelah menyelesaikan pemanjatan kecepatan yang dapat ditangani oleh tim medis kompetisi yang disediakan oleh Pengda Jateng. Yang hebat dari Kejurnas kali ini adalah tidak ada kartu merah maupun kartu kuning yang dikeluarkan oleh Juri, serta Pengda NAD dapat menyodok dengan raihan 1 medali perak atau Bali yang berhasil meraih 2 emas.

Susunan pengda yang memperoleh medali adalah sebagai berikut:

No.	Pengda	Medali		
		Emas	Perak	Perunggu
1	Jawa Barat	4	3	1
2	DI Yogyakarta	3	2	2
3	Jawa Timur	2	2	3
4	Bali	2	1	1
5	Jawa Tengah	1	2	2
6	Riau	1	1	
7	Kaltim	1	0	2
8	DKI Jakarta	0	1	2
9	Nangroe Aceh D	0	1	0
10	Sumatera Barat	0	1	0
11	Jambi	0	0	1

Dari total 14 medali yang disediakan, dapat dikatakan bahwa distribusi medali sudah cukup normal. Tidak ada lagi pengda yang terlalu dominan. Jabar sebagai pionir kegiatan panjat tebing Indonesia kali ini berhasil meraih kembali posisi Juara Umum dengan 4 emas, yang pada Kejurnas tahun sebelumnya di Palembang Juara Umum direbut oleh Kalimantan Timur. Pada Kejurnas ini Peringkat 2 umum ditempati oleh DIY dengan 3 emas.

Jika kita mau melakukan analisis lebih lanjut, dari seluruh peserta yang berjumlah 20 pengda bisa dikatakan lebih dari 50 persen (yaitu 11 pengda) bisa meraih medali, dimana hampir 7 pengda (lebih dari 1/3 dari jumlah pengda peserta) bisa meraih medali emas. Distribusi raihan medali berdasarkan region: Jawa masih dominan dengan 5 pengda (dari 6 pengda) meraih medali, Sumatera 4 (dari 9 pengda) meraih medali, Kalimantan hanya satu pengda (dari 4 pengda), Timur hanya satu pengda (dari 8 pengda) melalui pengda Bali.

Kota Purwokerto nya sendiri cukup ramai. Hampir mirip suasananya dengan kota Yogya cuma lebih dingin sedikit karena terletak di kaki Gunung Slamet. Penutupan Kejurnas dilakukan agak malam sekitar jam 10 tgl 31 Mei. Penyerahan medali dilakukan setelah kegiatan secara resmi ditutup oleh Ketua Umum Pengda Jateng, Mas Bambang yang dilanjutkan dengan pengalungan medali kepada seluruh atlit peraih medali.

Setelah 12 kali mengadakan kegiatan Kejurnas, kelihatannya kita harus mulai memberanikan diri untuk melangkah lebih maju dalam rangka menyempurnakan kualitas Kejurnas itu sendiri. Kualitas kompetisi mungkin sudah jauh lebih baik dari Kejurnas sebelumnya, namun kualitas penyelenggaraan perlu dipikirkan lebih lanjut misalnya apakah sudah boleh mulai melakukan Kejurnas mandiri, artinya seluruh pengda membiayai kegiatan Kejurnas mulai dari transportasi, akomodasi, dan konsumsi. Sejak awal hingga kemarin, PP bersama pengda tuan rumah bekerja sangat keras untuk memikirkan dan menyediakan semua hal tersebut ditambah dengan biaya teknis kompetisinya. Kalau tidak segera dimulai mungkin hingga 10 tahun ke depan kita akan terus berkuat dengan kegiatan berskala nasional, padahal kegiatan berskala internasional (baik kompetisi maupun ekspedisi tingkat Asean, Asia dan Dunia) tidak bisa ditawar-tawar lagi kalau kita mau memajukan roda organisasi FPTI ini.

## Addendum PDK 2004

Dalam beberapa hari ini FPTI akan menerbitkan aturan tambahan PDK 2004 yang akan mengatur:

1. Kompetisi nomor beregu dan campuran
2. Prosedur pengundian
3. Tentang keadaan force majeure
4. Catatan waktu terbaik kategori kecepatan

Aturan tambahan ini lahir berdasarkan tuntutan untuk menyempurnakan PDK 2004 yang telah digunakan sejak Maret 2004. Semoga dengan aturan tambahan ini pelaksanaan kompetisi di PON XVI 2004 Palembang dapat berjalan tanpa hambatan yang berarti.

Terus terang masukan dari para Juri dan Pembuat Jalur akan sangat membantu dalam melakukan penyempurnaan PDK 2004.

## Rapat Konsultasi FPTI menjelang PON XVI

Dihadiri 14 utusan pengda, rapat yang dilakukan di Purwokerto sehari sebelum pembukaan Kejurnas XII 2004 menghasilkan beberapa kesepakatan penting, yaitu:

### A. Peringkat atlit

1. Untuk setiap nomor tidak ada juara bersama, harus selalu ada peringkat terurut untuk peringkat 1,2 dan 3.
2. Jika pemisahan peringkat tidak dapat dilakukan melalui pemanjatan, maka pemisahan peringkat dilakukan dengan cara undian. Teknis pengundian akan ditentukan kemudian (dalam Juklak PON yang akan dibuat, Red).

### B. Kuota atlit

1. Beberapa daerah tidak dapat memenuhi kuota yang diperolehnya pada PON XVI, kondisi ini akan menjadi pertimbangan (bagi KONI) dalam menentukan kuota atlit pada PON yang akan datang.

### C. Keabsahan atlit

1. FPTI berpegang pada aturan KONI mengenai keabsahan atlit dalam PON yaitu hanya berdasarkan KTP dan KK, tidak dengan bukti dokumen lainnya.

### D. Medali untuk tuan rumah PON

Semua medali harus diperjuangkan oleh setiap atlit dengan kemampuannya masing-masing.

### E. Lain-lain

Pemanjatan kualifikasi perorangan pada semua kategori sebaiknya tidak digabung dengan beregu, agar atlit mempunyai kesempatan yang lebih besar memunculkan potensi.

### F. Juklak PON

Mengusulkan kepada PP untuk segera membuat petunjuk teknis cabang olahraga di PON yang bertujuan agar PON dapat berjalan dengan lancar dan baik.

Selain hasil-hasil resmi berupa kesepakatan diatas, dari rapat konsultasi ini pun ditarik pelajaran bahwa banyak kesepakatan mengenai kompetisi panjat tebing yang tidak dijalankan oleh pelaku dilapangan (juri, pembuat jalur, atlit, pengda, dan pp) disebabkan karena pada dasarnya kesepakatan-kesepakatan apapun bentuknya tidak mempunyai landasan hukum yang kuat (karena tidak diatur dalam AD/ART FPTI). Dulu pada tahun 80-an beberapa jalur pemanjatan di tebing alam diakalin (dengan berbagai cara) agar dapat dipanjat dengan mudah, padahal ada kesepakatan diam-diam dan tidak tertulis bahwa jalur di tebing harus apa adanya.

Sebagai informasi, malah pernah ada kesepakatan yang dibuat pada saat kursus juri dan pembuat jalur pun seringkali dijadikan dasar dalam melakukan penjurian, padahal kegiatannya sendiri tidak mempunyai landasan formal dalam AD/ART, eh kenapa hasil kesepakatannya tiba-tiba harus dijadikan dasar penjurian. Tanda tanya besar? Sehingga tidak aneh jika banyak terjadi banyak penafsiran dilapangan, ya itu tadi dengan aturan yang ditulis jelas aja membuka kemungkinan penafsiran apalagi kalo hanya berupa kesepakatan (yg tidak ada landasannya hukumnya)...

Untuk mengefektifkan kesepakatan yang telah dibuat dimasa yang akan datang semua kesepakatan harus diformalkan dalam bentuk SK Ketua Umum sehingga dapat diberlakukan dan jelas sanksinya buat mereka yang melanggar kesepakatan. Kenapa selama ini kita selalu berani berlandaskan pada kesepakatan? Yah mungkin karena FPTI masih belia dari segi organisasi. Tentunya kita mau menjadi lebih dewasa khan.

## Mengemas Panjat Tebing

Dalam rangka mempopulerkan kegiatan panjat tebing biar lebih dikenal masyarakat, baru-baru ini dalam rapat pleno Pengurus Pusat diputuskan untuk menyusun program promosi panjat tebing bekerja sama dengan satu pihak yang profesional dalam mempromosikan suatu kegiatan. Kita masyarakat panjat tebing sangat ahli membuat kegiatan, namun sangat tidak ahli menjual kegiatan sehingga layak dikonsumsi oleh masyarakat. Kita sudah mahfum sejak bertahun-tahun lalu. Si profesional akan membantu kita mengemas dan memilih media sehingga program dapat dilakukan secara efektif dan efisien dalam mencapai tujuan awal tadi.

Untuk dapat mengeksekusi rencana program tersebut bukan suatu hal mudah, namun menjadi lebih mudah jika dibantu oleh semua unsur masyarakat panjat tebing Indonesia. Sebagai langkah awal, PP membutuhkan informasi detil mengenai fasilitas dinding panjat yang ada di setiap lokasi di Indonesia. Informasi tersebut akan sangat berguna untuk mengetahui tingkat aktifitas dan simpatisan panjat tebing, sebagai suatu ukuran yang sangat diperlukan oleh masyarakat.

Kita perlu data-data dinding panjat yang ada di setiap pengcab,

- Lokasi
- Pemilik atau pengelola
- Indoor atau outdoor
- Perkiraan jumlah pemanjat aktif yang rutin mengunjungi dinding
- Perkiraan jumlah penonton baik rutin maupun ketika ada kegiatan kompetisi
- Foto situasi dinding.
- Ukuran dalam meter (lebar x tinggi):
  - o Dinding kesulitan
  - o Dinding kecepatan
  - o Dinding jalur-pendek

Biar lebih mudah data tersebut dibuat dalam bentuk tabel. Jika diasumsikan setiap pengcab mempunyai satu dinding, maka minimal akan ada lebih dari 100 data dinding panjat tersebar diseluruh Indonesia. Tentunya jumlah tersebut akan lebih tinggi, karena sepengetahuan penulis di beberapa pengda seperti Jabar, Jatim, DIY, Jateng, Kallim, Sulsel, atau DKI Jakarta mempunyai dinding panjat berjumlah puluhan buah. Informasi dapat dikirimkan dalam bentuk file MS Excel ke [pp\\_fpti@yahoo.com](mailto:pp_fpti@yahoo.com). **PP akan menyediakan bingkisan menarik berupa jam dinding FPTI bagi pengda yang mengirimkan informasi diatas secara lengkap sebelum tgl 10 Juli 2004 !!!**

## Mekanisme Penilaian Kompetisi Jalur-Pendek

Kompetisi jalur-pendek (bouldering) mungkin masih merupakan kategori kompetisi panjat tebing yang baru buat kita. Dibandingkan dengan kompetisi kecepatan yang telah kita mulai sejak tahun 1996, tentunya pengetahuan kita tentang kompetisi jalur-pendek masih sangat timpang.

Beberapa atlit ada yang pernah mengikuti kompetisi jalur-pendek di kompetisi internasional, dari para atlit itulah biasanya coba ditafsirkan aturan mengenai kompetisi jalur-pendek yang tertulis dalam ICC Handbook yang kita adopsi dalam PDK 2004. Namun penafsiran tersebut pada pelaksanaan di dalam suatu kompetisi masih terasa kurang, karena teras terang mungkin belum banyak juri yang faham banget dengan kompetisi ini. Pada tulisan ini coba dijelaskan teknis penilaian kompetisi jalur-pendek yang semoga dapat dijadikan acuan oleh para atlit, juri, pembuat jalur, dan pelatih.

Kompetisi jalur-pendek pada intinya merupakan pemecahan masalah pemanjatan atau biasa dikenal sebagai crux. Karena ketinggian maksimal jalur pemanjatan harus tetap aman, maka satu jalur-masalah biasanya hanya terdiri dari satu atau dua crux. Idealnya dalam suatu kompetisi jalur-pendek yang melibatkan 4 papan pemanjatan harus ada kombinasi jumlah crux, tidak semua papan mengandung dua crux atau hanya satu crux. Mungkin papan pertama cukup satu crux, papan kedua 2 crux, papan ketiga 2 crux, dan papan keempat satu crux. Atau dengan kombinasi lain.

Yang dinilai dalam jalur-masalah adalah jumlah usaha yang diperlukan untuk menyelesaikan setiap crux. Satu kali usaha pemanjatan dicatat ketika kaki meninggalkan dasar satu kali, jadi **setiap kaki atlit meninggalkan dasar maka juri akan mencatat di kolom tabulasi** (pencatatan **bukan dilakukan setelah atlit jatuh ke dasar**). Pada usaha dimana atlit berhasil mencapai poin bonus juri tinggal mengisi jumlah usaha (berdasarkan tabulasi) di kolom bonus, demikian juga ketika atlit berhasil mencapai top.

Sebagai ilustrasi diberikan contoh kompetisi jalur-pendek yang melibatkan 8 atlit dengan detil sebagai berikut:

- Papan 1 mengandung 2 crux
- Papan 2 hanya 1 crux
- Papan 3 mengandung 2 crux
- Papan 4 hanya 1 crux

Situasi pada Papan-1 dideskripsikan sebagai berikut:

- Atlit A untuk menyelesaikan crux pertama perlu 5 kali usaha, dan tidak berhasil menyelesaikan crux kedua maka atlit A hanya mendapat nilai bonus pada jalur-masalah tersebut.
- Atlit B untuk menyelesaikan crux pertama perlu 3 kali usaha dan 2 kali usaha tambahan untuk menyelesaikan crux kedua.
- Atlit C untuk menyelesaikan crux pertama perlu 1 kali usaha, kemudian jatuh lalu coba lagi hingga dapat menyelesaikan crux kedua artinya crux pertama hanya 1 kali usaha, dan crux kedua perlu 2 kali usaha.
- Atlit D untuk crux pertama perlu 5 kali usaha, tambah 2 kali usaha lagi dan menyelesaikan crux kedua, artinya crux pertama 5 kali usaha, dan crux kedua 7 kali usaha.
- Atlit E perlu 1 kali usaha untuk menyelesaikan crux -pertama dan perlu 4 tambahan usaha lagi untuk menyelesaikan crux kedua artinya sama dengan perlu 5 kali usaha untuk menyelesaikan crux kedua.
- Atlit F gagal menyelesaikan jalur-masalah.
- Atlit G perlu satu kali usaha utk menyelesaikan crux -1 dan satu kali tambahan usaha untuk menyelesaikan crux -2
- Atlit H hanya perlu satu kali usaha untuk menyelesaikan crux - dan crux -2, dengan kata lain onsigth.

Detil hasil pemanjatan yang telah dilakukan oleh keenam atlit pada semua papan adalah sebagai berikut:

No.	Nama Atlit	Papan 1		Papan-2	Papan-3		Papan-4	Total Nilai		
		Bonus	Top	Top	Bonus	Top	Top	Bonus	Top	Gagal
1	A	5	gagal	gagal	3	4	3	8	7	2
2	B	3	5	1	2	4	gagal	5	15	1
3	C	1	2	1	2	3	2	3	8	0
4	D	5	7	3	2	gagal	4	7	14	1
5	E	1	5	2	1	3	1	2	11	0
6	F	gagal	gagal	4	Gagal	gagal	3	--	7	2
7	G	1	2	2	1	2	2	2	8	0
8	H	1	1	1	1	1	1	2	4	0

Kriteria penilaian kategori jalur-pendek, makin sedikit usaha yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu crux jelas makin baik. Atlit yang hanya perlu satu kali usaha untuk menyelesaikan satu crux jelas lebih baik dari atlit yang perlu lebih dari satu kali usaha.

Karena itu untuk menyusun peringkat keenam atlit tsb, perlu diterapkan 4 prinsip berikut:

- Bobot semua jalur-masalah adalah sama
- Atlit dengan kegagalan paling sedikitlah yang terbaik.
- Atlit dengan usaha lebih sedikit lah yang terbaik
- Atlit dengan jumlah top terbanyak lah yang terbaik.
- Atlit dengan jumlah onsigth terbanyak lah yang terbaik

Kriteria ini digunakan untuk menyusun peringkat atlit. Dengan prinsip ini lalu kita susun peringkat sbb:

No.	Nama Atlit	Papan 1		Papan-2	Papan-3		Papan-4	Total Nilai			
		Bonus	Top	Top	Bonus	Top	Top	Bonus	Top	Onsigth	Gagal
1	H	1	1	1	1	1	1	2	4	1	0
2	G	1	2	2	1	2	2	2	8	0	0
3	C	1	2	1	2	3	2	3	8	0	0
4	E	1	5	2	1	3	1	2	11	0	0
5	D	5	7	3	2	gagal	4	7	14	0	1
6	B	3	5	1	2	4	gagal	5	15	0	1
7	A	5	gagal	gagal	3	4	3	8	7	0	2
8	F	gagal	gagal	4	Gagal	gagal	3	--	7	0	2

- Atlit C dan E dapat menyelesaikan semua crux alias tidak pernah gagal pada semua jalur-masalah, namun untuk menyelesaikan crux kedua secara akumulasi atlit C perlu usaha yang lebih sedikit dari atlit E, sehingga atlit A mempunyai peringkat lebih baik dari atlit E.
- Atlit D dan B masing-masing gagal menyelesaikan satu jalur-masalah, namun atlit D memerlukan usaha lebih sedikit untuk menyelesaikan crux kedua sehingga atlit D mempunyai peringkat lebih baik dari atlit B.
- Atlit F dan A masing-masing gagal menyelesaikan dua jalur-masalah. Karena untuk menyelesaikan crux kedua masing-masing memerlukan usaha sebanyak 7 kali, maka penentuan peringkat pada dua atlit ini dilihat jumlah usaha untuk menyelesaikan crux pertama. A lebih baik dari F karena A mempunyai nilai bonus yang diselesaikan dalam 8 kali usaha, sedangkan F tidak mempunyai nilai bonus sama sekali.

Dengan metode penilaian seperti ini maka juri jalur cukup menghitung jumlah usaha yang diperlukan seorang atlit untuk menyelesaikan crux pertama (mencapai nilai bonus) dan jumlah tambahan usaha yang diperlukan untuk menyelesaikan crux kedua (poin TOP), sehingga tidak mungkin jumlah usaha untuk menyelesaikan crux kedua lebih kecil dari jumlah usaha untuk menyelesaikan crux pertama.

## Kalender Kompetisi 2004

(berdasarkan Surat Rekomendasi Kompetisi yang diterbitkan)

Tanggal	Penyelenggara	Jenis Kompetisi	Kategori Kompetisi	Nomor Kompetisi	Total Hadiah
12 – 14 Juli 2004	Citta Mandala Competition II, Bali Universitas, Bali	Tingkat Nasional	Kesulitan	Putra/Putri	Rp.10 Juta
			Jalur-pendek	Putra/Putri	
6 - 8 Agustus 2004	Eiger Adventure Services Bandung, Jabar	Tingkat Nasional	Kesulitan	Putra/putri	Rp.14 juta
22 – 25 Juli 2004	Mapala Universitas Swadaya Gunung Jati Cirebon	Tingkat Nasional	Kesulitan	Putra/Putri	Rp. 6,1 juta
			Kecepatan	Putra/Putri	
13 – 15 Agustus 2004	Pencab FPTI Depok, Jabar	Tingkat nasional	Kesulitan	Putra/Putri	Rp. 6,5 Juta
		Tingkat nasional kelompok umur	Kesulitan	Putra/Putri	Rp.4,5 juta
24-27 Juni 2004	Stapala, STAN Jakarta	Tingkat Nasional	Kesulitan	Putra/putri	Rp.5 juta
		Tingkat nasional kelompok umur	Kesulitan	Putra/putri	Rp.1 juta
8-10 Juli 2004	Mapala Graminea, Fak Pertanian Universitas Lambung Mangkurat, Kalsel	Tingkat regional Kalimantan	Kesulitan	Putra/putri	Rp. 3 Juta
		Tingkat regional Kalimantan kelompok umur	Kesulitan	Putra/putri	Rp. 2 juta

## Hasil Kompetisi

(Berdasarkan Laporan Hasil Kompetisi yang diterima)

### Kejurnas XII FPTI 2004

Purwokerto, 27 – 31 Mei 2004, Bobot Kompetisi: 5

Hasil Kejurnas FPTI 2004 Kategori : KESULITAN							
Perorangan Putra				Perorangan Putri			
Peringkat	ID Atlit	Nama Atlit	Pengda	Peringkat	ID Atlit	Nama Atlit	Pengda
1	01 0001 12.20.1985	Ponti Hardiyanto	Bali	1	09 0001	Yuyun Yuniar	Jawa Barat

2	12 0005 05.11.1973	Ronald Novar Mamarimbing	Jawa Timur	2	09	Soleha	Jawa Barat
3	10 0012	Bondan Kartiko	Jambi	3	05 0026 03.25.1976	Murjayanti	DI Yogyakarta
4	07 0003 11.26.1972	Choirul Toyifan	DKI Jakarta	4	11 0010 07.13.1985	Indah Yuliantanti	Jawa Tengah
5	05 0025 10.30.1979	Syahripandi	DI Yogyakarta	5	20	Evi Nilawati	Riau
6	11	Supriyanto	Jawa Tengah	6	07 0008 06.01.1975	Emi Zainah	DKI Jakarta
7	01 0002 03.10.1973	Andi Saputro	Bali	7	12 0013 11.24.1978	Nani Sugarti	Jawa Timur
8	11 0007 05.01.1978	Dwi Hariyanto	Jawa Tengah	8	12 0012 12.03.1979	Triana Ariessandhi	Jawa Timur
9	06	Amri	Nagroe Aceh Darussalam	9	01 0005 04.12.1982	Dwi Koesuma Wardhiny	Bali
10	12 0007 12.11.1978	Suko Budianto	Jawa Timur	10	05 0020 11.05.1975	Agung Ety Hendrawati	DI Yogyakarta

**Hasil Keurnas FPTI 2004 Kategori : JALUR-PENDEK**

Perorangan Putra				Perorangan Putri			
Peringkat	ID Atlit	Nama Atlit	Pengda	Peringkat	ID Atlit	Nama Atlit	Pengda
1	01 0001 12.20.1985	Ponti Hardiyanto	Bali	1	05 0020 11.05.1975	Agung Ety Hendrawati	DI Yogyakarta
2	06	Amri	Nangroe Aceh Darussalam	2	09 0001	Yuyun Yuniar	Jawa Barat
3	15 0010 11.04.1982	Rachmat Afni Topa	Kalimantan Timur	3	05 0026 03.25.1976	Murjayanti	DI Yogyakarta
4	09 0008 06.10.1977	Akhmad	Jawa Barat	4	12 0013 11.24.1978	Nani Sugarti	Jawa Timur
5	11 0006 07.13.1985	Yusak Yulius	Jawa Tengah	6	07 0008 06.01.1975	Emi Zainah	DKI Jakarta
6	10 0012	Bondan Kartiko	Jambi	6	15 0007 06.04.1983	Nur Linda	Kalimantan Timur
7	12 0007 12.11.1978	Suko Budianto	Jawa Timur	7	01 0007 09.03.1977	Ni Nyoman Budi Arsini	Bali
8	05 0025 10.30.1979	Syahripandi	DI Yogyakarta	8	07 0009 08.21.1978	Isoh Fauziah	DKI Jakarta
9	01 0002 03.10.1973	Andi Saputro	Bali	9	12 0015 07.01.1983	Anitama Purnawati	Jawa Timur
10	12 0011 04.24.1980	Stevanus Yonathan	Jawa Timur	10	26	Naomi Latumaerisa	Sumatera Selatan

**Hasil Keurnas FPTI 2004 Kategori : KECEPATAN**

Perorangan Putra				Perorangan Putri			
Peringkat	ID Atlit	Nama Atlit	Pengda	Peringkat	ID Atlit	Nama Atlit	Pengda
1	11 10.24.1984	Dharma Wahyu W	Jawa Tengah	1	05 0020 11.05.1975	Agung Ety Hendrawati	DI Yogyakarta
2	01 0010 04.23.1984	Prayogo	Bali	2	20	Evi Nilawati	Riau
3	12 0010 07.30.1975	Abudzar Yulianto	Jawa Timur	3	09 0001	Yuyun Yuniar	Jawa Barat
4	02	A. Januardy	Banten	4	07 0010 010.4.1980	Aprillia Purnama	DKI Jakarta
5	12 0009 12.14.1983	Galar Pandu Asmoro	Jawa Timur	5	11	Sri Hastuti	Jawa Tengah
6	05 0021 02.10.1975	Nurrohman Rosyid	DI Yogyakarta	6	07 0009 08.21.1978	Isoh Fauziah	DKI Jakarta
7	15 0018 11.8.1978	Ahmad Juanda	Kalimantan Timur	7	11 11.28.1978	Mitri Sulasmi	Jawa Tengah
8	09 0009 03.05.1976	Hendri W H	Jawa Barat	8	15 0017 09.19.1976	Yustina Tri Astuti	Kalimantan Timur
9	20	Miftahulrahman	Riau	9	11 0010 07.13.1985	Indah Yuliantanti	Jawa Tengah
10	05 0022 11.15.1977	Sultoni Sulaiman	DI Yogyakarta	10	09	Sudriwati Fitri	Jawa Barat

**Hasil Keurnas FPTI 2004**

Peringkat	Beregu Putra	Beregu Putri	Beregu Ganda Campuran
	Pengda	Pengda	Pengda
<b>Kategori: Kesulitan</b>			
1	Jawa Timur	Jawa Barat	Jawa Barat
2	Sumatera Barat	DKI Jakarta	Jawa Tengah
3	Jawa Tengah	Jawa Timur	Kalimantan Timur
4	Kalimantan Timur	DI Yogyakarta	DI Yogyakarta
5	Jawa Tengah	Kalimantan Timur	Jawa Timur
6	Bali	Jawa Tengah	Bali
7	DKI Jakarta	Bali	DKI Jakarta
8	DI Yogyakarta	Jawa Tengah	Jawa Tengah
9	---	Banten	Banten
10	---	Kalimantan Barat	Sumatera Selatan
11	---	Riau	Sumatera Barat
12	---	---	Kalimantan Barat
13	---	---	Kalimantan Selatan
14	---	---	Jambi
15	---	---	Riau
<b>Kategori: Jalur-Pendek</b>			
1	Kalimantan Timur	DI Yogyakarta	Tidak ada nomor kompetisi
2	Jawa Timur	Jawa Barat	
3	DKI Jakarta	DKI Jakarta	
4	Jawa Tengah	Kalimantan Timur	
5	Bali	Bali	
6	DI Yogyakarta	Jawa Tengah	
7	Nangroe Aceh Darussalam	Banten	
8	Jambi	Jawa Tengah	

9---		Riau	
10---		Kalimantan Barat	
<b>Kategori: Kecepatan</b>			
1	Jawa Timur	Jawa Barat	Riau
2	DI Yogyakarta	Jawa Tengah	DI Yogyakarta
3	Bali	Jawa Timur	Jawa Tengah
4	Jawa Tengah	DKI Jakarta	Jawa Timur
5	Jawa Barat	DI Yogyakarta	Jawa Barat
6	Nangroe Aceh Darussalam	Kalimantan Timur	Bali
7	Kalimantan Barat	Jawa Tengah	Sumatera Selatan
8	Jawa Tengah	Bali	Banten
9	Kalimantan Timur	Banten	Sulawesi Utara
10	Banten	Kalimantan Barat	Kalimantan Selatan
11	Sumatera Utara	---	Kalimantan Barat
12	DKI Jakarta	---	DKI Jakarta
13	---	---	Jawa Tengah
14	---	---	Kalimantan Timur

#### Kawaru Wall Climbing Competition 2004

Surabaya, Jawa Timur, 8 – 10 Juni 2004 Bobot Kompetisi: 1

<b>Hasil Kompetisi Kawaru WCC 2004: Kategori Kesulitan</b>											
Umum Putra				Umum Putri				Kelompok Umur Putra			
Peringkat	No.ID	Nama	Klub	Peringkat	No.ID	Nama	Klub	Peringkat	No.ID	Nama	Klub
1		Anang Sulistyia	Madawira	1		Nani Sugiarti	FPTI Jatim	1		Onie H	Pasmugada
2		Ponti Hardianto	FPTI Bali	2		Triana Ari Sandi	FPTI Jatim	2		Sukrisno	Argapala
3		Stevanus Yonathan	FPTI Jatim	3		Anitama P	FPTI Jatim	3		Yasin Tanaka	Gova UNS
4		Suko Budianto	FPTI Jatim	4		Dini Kusuma M	Bali	4		Teguh Setiawan	MAPALUS
5		Bekti Setiawan	FPTI Jatim	5		DKW Yushita	Mapaus	5		Suwito	Smandapala
6		Agus S	Arsimpala	6		Endang Susilastuti	FPTI Klaten	6		Sujarwo	Rajawana
7		Abudzar Yulianto	FPTI Jatim	7		Titin Kusumawati	FPTI Jatim	7		Edi Purnama	Dasapala
8		Yanuar Hari	Pataga Sby	8		Ariani	Ganendra Giri	8		John Ferdinand. A	Rajawana
9		Ronald NM	Eiger Jatim	9		Rahma	Kediri	8		Rizki Ananda	Rajawana
9		M. Rohman	SCT Jatim	10		Jeanita MR	Mapaus	8		Azhari	Musapala

#### PERINGKAT NASIONAL FPTI 2004 (per 30 Juni 2004)

(Berdasarkan Laporan Hasil Kompetisi yang diterima: Mega Open 2004 Jakarta, Mapalista 2004 DIY, Kejurnas FPTI 2004 Purwokerto, Kawaru Wall Competition 2004 Surabaya, Pendapa 2004 Jakarta, )

**Kategori Kesulitan**  
**Nomor Perorangan Putra**

Peringkat	Nomor ID		NamaLengkap	Provinsi	Poin	
1	12	5	5/11/1973	Ronald Novar Mamarimbing	Jawa Timur	637
2	10	12		Bondan Kartiko	Jambi	589
3	1	1	12/20/1985	Ponti Hardiyanto	Bali	542
4	12	7	12/11/1978	Suko Budianto	Jawa Timur	495
5	7	3	11/26/1972	Choirul Toyifan	DKI Jakarta	463
6	5	25	10/30/1979	Syahripandi	DI Yogyakarta	357
7	11			Supriyanto	Jawa Tengah	353
8	11	7	5/1/1978	Dwi Hariyanto	Jawa Tengah	334
9	19	1	4/22/1981	Kiki Luki Azali	Nusa Tenggara Barat	309
10	9	5	2/2/1981	Marcellinus Peri	Jawa Barat	288

**Kategori Kesulitan**  
**Nomor Perorangan Putri**

Peringkat	Nomor ID		NamaLengkap	Provinsi	Poin	
1	9	1	9/6/1972	Yuyun Yuniar	Jawa Barat	810
2	9	3	9/29/1978	Soleha	Jawa Barat	790
3	7	8	6/1/1975	Emi Zainah	DKI Jakarta	595
4	5	20	11/5/1975	Agung Etty Hendrawati	DI Yogyakarta	530
5	5	26	3/25/1976	Murjayanti	DI Yogyakarta	521
6	11	10	7/13/1985	Indah Yulianti	Jawa Tengah	435
7	12	13	11/24/1978	Nani Sugiarti	Jawa Timur	395
8	20			Evi Nilawati	Riau	389

**Kategori Kecepatan**  
**Nomor Perorangan Putra**

Peringkat	Nomor ID			NamaLengkap	Provinsi	Poin
1	11		10/24/1984	Dharma Wahyu W	Jawa Tengah	568
2	12	9	12/14/1983	Galar Pandu Asmoro	Jawa Timur	455
3	12	10	7/30/1975	Abudzar Yulianto	Jawa Timur	427
4	1	10	4/23/1984	Prayogo	Bali	400
5	2			A. Januarydy	Banten	315
6	9	8	6/10/1977	Ahmad	Jawa Barat	275
7	9	9	3/5/1976	Hendri Winoto H	Jawa Barat	256
8	5	21	2/10/1975	Nurrohman Rosyid	DI Yogyakarta	235
9	11			Sugeng Pamungkas	Jawa Tengah	216
10	15	18	11/8/1978	Ahmad Juanda	Kalimantan Timur	215

**Kategori Kecepatan**  
**Nomor Perorangan Putri**

Peringkat	Nomor ID			NamaLengkap	Provinsi	Poin
1	20			Evi Nilawati	Riau	530
2	9	1	9/6/1972	Yuyun Yuniar	Jawa Barat	525
3	7	9	8/21/1978	Isoh Fauziah	DKI Jakarta	395
4	7	10	1/4/1980	Aprillia Purnama	DKI Jakarta	361
5	11		11/28/1978	Mitri Sulasmi	Jawa Tengah	283
6	9	2	8/11/1972	Sudriwati Fitri, SPd	Jawa Barat	272
7	15	17	9/19/1976	Yustina Tri Astuti	Kalimantan Timur	262
8	11			Sri Hastuti	Jawa Tengah	255
9	11	10	7/13/1985	Indah Yuliantanti	Jawa Tengah	185
10	12	15	7/1/1983	Anitama Purnawati	Jawa Timur	184

**Kategori Jalur-pendek**  
**Nomor Perorangan Putra**

Peringkat	Nomor ID			NamaLengkap	Provinsi	Poin
1	1	1	12/20/1985	Ponti Hardiyanto	Bali	500
2	6			Amri	Nanggroe Aceh Darussalam	400
3	15	10	11/4/1982	Rachmat Afni Topa	Kalimantan Timur	325
4	11	6	7/13/1985	Yusak Yulius	Jawa Tengah	255
5	10	12		Bondan Kartiko	Jambi	235
6	12	7	12/11/1978	Suko Budianto	Jawa Timur	215
7	5	25	10/30/1979	Syahripandi	DI Yogyakarta	200
8	1	2	3/10/1973	Andi Saputro	Bali	185
9	12	11	4/24/1980	Stevanus Yonathan	Jawa Timur	170
10	11			Sobihin	Jawa Tengah	155

**Kategori Jalur Pendek**  
**Nomor Perorangan Putri**

Peringkat	Nomor ID			NamaLengkap	Provinsi	Poin
1	5	20	11/5/1975	Agung Ety Hendrawati	DI Yogyakarta	500
2	9	1	9/6/1972	Yuyun Yuniar	Jawa Barat	400
3	5	26	3/25/1976	Murjayanti	DI Yogyakarta	325
4	12	13	11/24/1978	Nani Sugiarti	Jawa Timur	275
5	7	8	6/1/1975	Emi Zainah	DKI Jakarta	255
6	15	7	6/4/1983	Nur Linda	Kalimantan Timur	235
7	1	7	9/3/1977	Ni Nyoman Budi Arsini	Bali	215
8	7	9	8/21/1978	Isoh Fauziah	DKI Jakarta	200
9	12	15	7/1/1983	Anitama Purnawati	Jawa Timur	185
10	26	4	11/14/1978	Naomi Latumaerisa	Sumatera Selatan	170

Karena keterbatasan ruang, peringkat nasional dalam FPTINews hanya menampilkan 10 terbaik untuk semua kategori. Peringkat secara lengkap dapat dilihat di [www.fpti.k](http://www.fpti.k). Ada banyak atlet yang data KIAT nya belum diterima tidak keluar dalam peringkat nasional, namun nilai yang diperoleh dalam suatu kompetisi tidak hilang, sehingga akan keluar diperingkat jika ybs telah mempunyai KIAT dan melakukan konfirmasi ke Pengurus Pusat FPTI.

Untuk kelompok umur karena sifatnya yang terkait dengan waktu kelahiran tidak ada peringkat nasional kelompok umur.

## TIPS KOMPETISI

### Nyimeng Ya..? Jangan Dong!

---

Jakarta – Ini bukan perkara moral, atau agama. Juga bukan perkara hukum positif negeri tercinta yang sama-sama brengsek. Ini sekedar perkara anti-doping, yang rasanya perlu diingatkan. Jika tidak, nanti di PON XVI Palembang bisa-bisa atlit-atlit panjat tebing kena tangkap.

Salah satu dari daftar World Anti Doping Agency (WADA) yang mencantumkan dalam kelompok S3, cannabinoids. Ini dalam bahasa Inggrisnya kan hashish atau marijuana dan dalam bahasa kita antara lain cimeng, rumput, goke, ganja, dst, dst. Dan, tanpa perlu sok moralis dengan mendecak karena kebanyakan dari kita akrab dengan substansi ini. Ngaku deh.

Nah dalam daftar WADA yang keluar terbarunya 17 Maret 2004 dan berlakunya sejak 26 Maret 2004, cimeng kita itu masuk dalam kategori 1. Di kategori itu ada nomor S sampai sembilan, dan ditambah lagi nomor M. Kemudian ada tiga kategori lain. Sementara kategori 1 dan 2 adalah substansi yang terlarang untuk seluruh cabang olahraga.

Nih simak nih. Adrafinil, amfepromone, amiphenazole, yang ini terkenal amphetamine, terus yang nggak ngetop lainnya seperti, amphetaminil, benzphetamine, bromantan, carphedon, cathine, clobenzorex, dan yang top banget cocaine, dan balik lagi yang nggak ketahuan apanya, dimethylamphetamine, ephedrine, etilamphetamine, etilefrine dan sampai pegel mencek kibor tetap nggak kelar-kelar.

Perkaranya adalah, anak-anak jurusan kimia, farmasi, sama kedokteran aja pasti lihat contekan untuk tahu barang-barang itu apa. Apalagi kita, kan?

Diantara daftar WADA itu ada substansi yang dalam bentuk utuhnya terlarang dan ada yang dalam bentuk campuran pun terlarang. Ini lagi perkara kita. Jangan-jangan minuman suplemen kesehatan, multivitamin plus zat-zat sehat lainnya ternyata mengandung phemin-phemin yang di atas itu. Siapa tahu?

Selain dalam S3 ada S2 yang sub judulnya berbunyi Narcotics. Ini juga kita tahu, dan kita juga tahu pada obat-obat untuk sakit kepala terdapat zat-zat yang bikin puyeng yang namanya kalo nggak salah analgesic. Nah kalau kebanyakan obat pusing apa nantinya nggak ketara di air seni kita bahwa ada narkotik?

Ada lagi daftar S8 yang disebut Masking Agent. Ini lah zat yang dipakai menutupi pelanggaran substansi lainnya. Ini contohnya ada diuretic, obat untuk melancarkan kencing dan bagus banget dipakai kalau naik gunung tinggi. Kalau kena mountain sickness, saya makan diuretic dan obat pusing tujuh keliling. Sehari muntah-muntah dan kencing terus dan pengen minum, maka bimsalabim, pusing HAS (High Altitude Sickness) saya hilang. Dijamin. Tetapi kalo ntar naik Carstensz, Everest dan gunung diatas 4.000 meter lainnya ada petugas Olimpiade yang memeriksa kencing dan darah kita, waaaahhh, pasti konangan cui.

Jadi, buat rekan-rekan, tolong deh. Baca-baca lagi daftar obat yang tergolong doping di [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org). Bisa di download dalam format pdf. Ada dua yang penting dan keduanya akan saya posting di milis fpti. Yaitu daftar substansi terlarang, dan buku panduan atlit tentang doping. Boleh tuh buat latihan baca bahasa Inggris. (**adiseno**)

### The Mental Games

(diterjemahkan dari buku "Sport Climbing with Robyn Erbesfield")

Aspek mental dalam olahraga panjat tebing mungkin merupakan unsur yang paling penting; hal ini mendasari aspek lainnya, membuat hal lainnya menjadi mungkin. Pada satu jalur pemanjatan, kita tahu tingkat kesulitannya, yakin dapat melakukan pemanjatan, dan tiba-tiba kita tidak bisa berbuat apa-apa. Memanjat mengandalkan kekuatan badan sementara pikiran tidak karuan adalah resep terjadinya bencana – atau minimal kegagalan.

Kunci untuk memenangkan mental games adalah fokus dan keceriaan (*fun*). Fokus atau konsentrasi merupakan inti dari keberhasilan berolahraga, panjat tebing menempatkan konsentrasi lebih tinggi dibandingkan olahraga lain. Salah satu cara meningkatkan konsentrasi adalah melalui proses visualisasi, yaitu satu jenis latihan mental dimana kita membayangkan secara detil semua kemungkinan aktifitas pemanjatan sebelum melakukannya.

Saya melakukan banyak visualisasi setelah periode observation (yang cuma 6 menit itu), namun tidak perlu pada setiap waktu, karena melelahkan dan kita dapat membuat pikiran menjadi overtraining (sama seperti tubuh yang bisa overtraining). Ketika saya mengamati suatu jalur pemanjatan, saya menghabiskan enam menit seluruhnya dengan konsentrasi penuh, mengolah sebanyak mungkin informasi. Saya mencoba membaca jalur pemanjatan dan mengingat detil-detilnya. Saya membayangkan melihat saya melakukan pemanjatan, gerakan demi gerakan. Kemudian setelah di ruang isolasi, daripada chatting sms atau kegiatan lainnya, saya menghabiskan beberapa menit pertama dengan memutar ulang rekaman pikiran berulang-ulang.

Saya menggambar jika dapat mengingatnya, dan menyimpannya dalam ingatan, 80% dari seluruh informasi yang telah saya serap, yaitu 80% dikurangi waktu pemanjatan yang harus saya lakukan membebani tangan-tangan saya dalam mencari gerakan-gerakan.

Cara lain meningkatkan konsentrasi adalah selalu berpikiran positif. Dimulai sejak sebelum berhadapan dengan dinding pemanjatan. Ketika membersihkan sol sepatu panjat "Saya telah membersihkan sol sepatu saya dengan baik". Dan jika tiba-tiba sol sepatu kita rusak setelah digunakan di dinding pemanasan, cari cara agar dapat diambil positifnya "Wah, saya mungkin terlalu kuat saat ini".

Jika timbul hal-hal negatif lainnya, hadapi dan lawan. Buat daftar hal-hal yang membuat mental kita dapat terganggu. Hal ini akan membuat kita dapat menghadapi ketakutan dan keluar dari teror mental. Misalnya:

1. Saya takut jatuh
2. Dia lebih kuat dari saya.
3. Saya sedang tidak dalam kondisi terbaik hari ini.

Sekarang kita lihat konsekuensi dari setiap masalah diatas.

1. Jika saya terjatuh – hal yang sangat tidak diinginkan – jatuhnya akan aman. Lalu apa yang akan terjadi? Saya akan menjadi sedih, tapi jika tidak jatuh konsekuensinya saya senang. Sehingga ketakutan terjatuh menjadi tidak relevan.
2. Okay, mungkin dia lebih kuat dari saya, tapi siapa yang benar-benar tahu? Dia tidak akan mempengaruhi performance saya. Saya ke sini untuk menikmati jalur pemanjatan yang dibuat oleh pembuat jalur. Saya telah mempersiapkan untuk memanjat dengan baik, dan menemukan harmony dari jalur pemanjatan.
3. Mengatakan pada diri sendiri bahwa saya merasa tidak dalam bentuk terbaik tidak akan membantu saya melakukan pemanjatan lebih baik; tapi sebaliknya jika secara buta mengatakan sebaliknya (hal tidak sebenarnya) akan membohongi diri sendiri. Saya harus fokus konsentrasi saya bahkan lebih untuk meyakinkan bahwa saya memanjat hingga batas akhir kekuatan yang saya miliki. Hari ini adalah sangat penting bahwa saya melakukan gerakan menggunakan sesedikit mungkin energy. Saya ingin rest (istirahat) secara efisien tapi tidak lambat sehingga menyebabkan tangan gendut yang tidak perlu.

Konsentrasi yang baik tidak harus menghilangkan keceriaan. Makin berhasil kita membuat kompetisi seperti melakukan pemanjatan di tebing favorit kita, makan baik. Makin muram kita, hasilnya sangat tidak baik. Cobalah untuk membuat rileks bagian tubuh yang tidak digunakan.

Keberhasilan berkompetisi, memerlukan keseimbangan yang baik antara keseriusan dan rasa humor (*levity*) Untuk berhasil kita harus serius, namun tidak berarti kita tidak dapat menikmati diri sendiri (*enjoy yourself*). Jika kita sangat fokus dengan kompetisi, kita dapat mengelola keduanya secara bersamaan.

Panjat tebing adalah belajar untuk menghadapi kegagalan. Malcolm Forbes suatu kali berkata bahwa "kegagalan adalah keberhasilan jika belajar dari kegagalan itu," dan hal itu benar-benar terjadi dalam panjat tebing. Kita harus dapat mengendalikan diri setelah jatuh dan lakukan pemanjatan lagi dan lagi. Jika kita tidak mau jatuh atau tidak berminat mengambil risiko, kita pasti tidak akan meningkat. Semua orang dapat nyaman ketika semua berjalan dengan baik; perbedaan antara orang hebat dan orang biasa sering kali bagaimana mereka merespon ketika jatuh. Kita mungkin cedera cukup lama setelah tertarik-otot, tapi peningkatan melalui kesalahan seperti ini dapat membawa kita ke tingkat yang lebih tinggi.

**Diatas langit ada langit, setiap masalah selalu mempunyai penyelesaian !!**