

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA *POWER* TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN DENGAN KECEPATAN *SPRINT* 300 METER PADA OLAHRAGA SEPATU RODA

Arif Rahman Alamsyah
0909021

**Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia**

Badruzaman¹
Iman Imanudin²

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh asumsi mengenai belum ada penelitian lebih lanjut mengenai faktor kondisi fisik seperti: *power* tungkai dan keseimbangan sebagai penunjang dalam *sprint* 300 meter pada olahraga sepatu roda. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *power* tungkai dan keseimbangan dengan kecepatan *sprint* 300 meter atlet olahraga sepatu roda, pada klub Balance Bandung. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan teknik korelasi. Sampel dalam penelitian ini adalah 10 orang atlet klub sepatu roda Balance Bandung. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi: tes *power* tungkai, tes keseimbangan dinamis, dan tes kecepatan *sprint* 300 meter sepatu roda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa : (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dengan kecepatan *sprint* 300 meter pada olahraga sepatu roda dengan persentase dukungan sebesar 65.8%. (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara *keseimbangan* dengan kecepatan *sprint* 300 meter pada olahraga sepatu roda dengan persentase dukungan sebesar 66.7%. (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama dengan kecepatan *sprint* 300 meter pada olahraga sepatu roda dengan persentase dukungan sebesar 83.8%. Peneliti memberikan saran kepada para atlet, pelatih, dan Pembina olahraga sepatu roda, khususnya *sprint* 300 meter olahraga sepatu roda untuk lebih memperhatikan komponen kondisi fisik yang menunjang terhadap prestasi, seperti *power* tungkai dan keseimbangan.

Kata Kunci : *power* tungkai, keseimbangan, *sprint* 300 meter, sepatu roda.

Arif Rahman Alamsyah, 2015

**HUBUNGAN ANTARA *POWER* TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN DENGAN KECEPATAN *SPRINT* 300
METER
PADA OLAHRAGA SEPATU RODA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ABSTRACT

CORRELATION BETWEEN LEG POWER AND BALANCE WITH 300 METER SPRINT SPEED OF ROLLER SKATES SPORT

Arif Rahman Alamsyah
0909021

***Faculty of Sport and Health Education
Indonesia University of Education***

Badruzaman¹
Iman Imanudin²

This research is motivated by the assumption of no further research on factors such as the physical condition: leg power and balance as a support in the 300-meter sprint on roller skates sport. This study aimed to determine the correlation between leg power and balance with 300-meter sprint speed of roller skates athletes, at the Balance Bandung Club. The method used is descriptive with a correlation technique. The sample in this study were 10 athletes of Balance Bandung Skates Club. Data collection techniques in this study include: leg power test, dynamic balance test, and 300-meter sprint speed of roller skates test. The results obtained in this study stated that: (1) There is a significant between leg power with speed of 300 meter sprint on roller skates with a percentage of 65.8% support. (2) There is a significant correlation between the balance and 300-meter sprint speed on roller skates sport with a percentage of 66.7% support. (3) There is a significant correlation between leg power and balance simultaneously with the 300-meter sprint speed on roller skates sport with a percentage of 83.8% support. The author recommends that both athlete, instructor and roller skates's coach, especially in 300 meter sprint of roller skates sport, give more attention to physical condition that supporting performance and achievement, for example leg power and balance.

Keywords : *leg power, balance, 300 meters sprint, roller skates.*