

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidak dapat dipungkiri bahwa memang bersepeda merupakan olahraga yang menyenangkan dan dapat di jadikan sebuah rekreasi. Banyak penggemar olahraga sepeda yang melakukan kegiatan tersebut di berbagai macam medan, misalnya bukit-bukit, medan yang terjal maupun hanya sekedar berlomba kecepatan saja (Sandi Romadhon & Rustiadi, 2016). Banyaknya peminat dan penggemar di olahraga sepeda ini memicu munculnya kompetisi-kompetisi sepeda, baik nasional maupun internasional. Nomor sepeda yang diperlombakan dalam olahraga prestasi dibagi menjadi 4 golongan besar yaitu : 1. Sepeda jalan raya (*road bike*); 2. Sepeda BMX cross; 3. Sepeda gunung (*mountain bike*); 4. Sepeda Track (Union Cycliste Internationale, 2017b)

Pada olahraga sepeda nomor BMX seseorang di tuntutan memiliki kondisi fisik serta skill atau kemampuan mengendarai sepeda yang baik sehingga dapat menghasilkan kecepatan yang baik dan maksimal (Cowell, McGuigan, & Cronin, 2012). Melihat realita yang ada saat ini atlet BMX di Indonesia bisa dibilang sebagai jagonya BMX di asia tenggara maupun di asia, hal ini di buktikan dengan prestasi atlet Indonesia pada ajang SEA Games 2011 di Indonesia, SEA Games 2013 di Myanmar dan SEA Games 2017 di Malaysia dimana Indonesia selalu mendapatkan medali emas yang disumbangkan oleh atlet putra dan putri. Tetapi dalam kejuaraan dunia seperti UCI BMX World Championships atau Olimpiade atlet BMX Indonesia masih belum mampu bersaing (Kementrian Pemuda dan Olahraga, 2016).

Kondisi fisik memegang peranan sangat penting untuk meningkatkan prestasi dalam bidang olahraga karena kondisi fisik memiliki hubungan terhadap prestasi dalam olahraga, hal ini senada dengan penelitian (Ambara & Arya, 2017) yang berjudul “Hubungan Kondisi Fisik Terhadap Prestasi Atlet Wushu Sanda di Sasana Kim Tiauw

Surabaya”. Pondasi dasar atlet untuk bisa meningkatkan prestasi adalah kondisi fisik yang baik.

Harsono (2015:40) mengemukakan bahwa:

“Komponen kondisi fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan ada beberapa, diantaranya adalah daya tahan kardiovaskular, daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya ledak otot (*muscular power*), daya tahan kekuatan (*strength endurance*). Komponen-komponen tersebut adalah yang utama harus dilatih dan dikembangkan oleh atlet cabang olahraga yang memerlukan komponen-komponen tersebut.”

Prestasi dalam kompetisi sepeda nomor BMX dapat dilihat dari seorang atlet dalam menempuh jarak dengan waktu yang sesingkat-singkatnya sehingga unsur kecepatan sangat berpengaruh dalam olahraga sepeda BMX (Cowell et al., 2012). Kelentukan pinggang dan kekuatan cengkraman tangan adalah komponen kondisi fisik yang berperan sangat dominan dalam olahraga BMX (Cowell, McGuigan, & Cronin, 2012). Untuk menunjang atau menambah kecepatan yang maksimal saat perlombaan atlet BMX juga memerlukan teknik yang mempuni, salah satunya teknik pumping dalam BMX (Rylands, Hurst, Roberts, & Graydon, 2017).

Pumping merupakan salah satu teknik yang wajib dikuasai dalam olahraga sepeda nomor downhill dan BMX. Atlet BMX memerlukan kemampuan teknik pumping agar dapat mendapatkan hasil yang maksimal dalam kompetisi BMX. Jadi teknik pumping memungkinkan atlet BMX menggunakan sedikit energinya dan akan mendapatkan kecepatan di area trek yang sulit untuk melakukan kayuhan pedal serta akan membuat atlet BMX lebih mudah mengendalikan sepeda dengan kecepatan yang lebih baik. Sesuai pada hasil penelitian yang pernah dilakukan oleh Rylands, Hurst, Roberts, & Graydon (2017) penggunaan teknik pumping dalam BMX membuat performa atlet lebih maksimal dibandingkan dengan tidak menggunakan teknik pumping, dan juga di temukan hasil bahwa tidak terdapat perbedaan aktifitas otot ketika melakukan teknik pumping dan tidak melakukan teknik pumping.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan penulis terhadap atlet BMX pada kejuaraan INDONESIA PUMPTRACK CHALLENGE 2019 di TRB bike

park bandung masih banyak atlet yang belum mampu menguasai teknik pumping dengan baik, hal ini dapat dilihat dari banyak peserta yang terjatuh saat berbelok, keluar lintasan, serta masih banyak yang kaku pada saat melakukan teknik pumping sehingga kecepatan yang didapatkan tidak maksimal. Beberapa faktor yang diduga mempengaruhi atlet pada saat melakukan teknik pumping adalah masih lemahnya kekuatan cengkraman tangan dan kelentukan pinggang sehingga kecepatan yang didapat pada saat melakukan teknik pumping tidak akan maksimal. Karena masih banyak atlet sepeda BMX di Kabupaten Sumedang yang jarang melatih kekuatan cengkraman tangan mereka atau melatih kelentukannya dan hanya melatih keterampilan serta daya tahan dalam olahraga sepeda BMX.

Berdasarkan penjelasan diatas penulis merasa perlu untuk mengadakan penelitian tentang hubungan kekuatan cengkraman tangan dan kelentukan pinggang dengan kemampuan melakukan teknik pumping. Maka dari itu penulis tertarik mengambil penelitian dengan judul “Hubungan kekuatan cengkraman tangan dan kelentukan pinggang dengan hasil pumping pada atlet sepeda BMX”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan, peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

- 1) Apakah terdapat hubungan tingkat kekuatan cengkraman tangan dengan hasil teknik pumping ?
- 2) Apakah terdapat hubungan tingkat kelentukan pinggang dengan hasil teknik pumping ?
- 3) Apakah terdapat hubungan tingkat kekuatan cengkraman tangan dan tingkat kelentukan pinggang secara bersama-sama dengan hasil teknik pumping ?

1.3 Tujuan Penelitian

Merujuk pada rumusan masalah penelitian yang akan dilaksanakan, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Untuk mengetahui hubungan tingkat kekuatan cengkraman tangan dengan hasil teknik pumping.

- 2) Untuk mengetahui hubungan tingkat kelentukan pinggang dengan hasil teknik pumping.
- 3) Untuk mengetahui hubungan tingkat kekuatan cengkraman tangan dan tingkat kelentukan pinggang secara bersama-sama dengan hasil teknik pumping.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dan informasi bagi atlet, pelatih, PB.ISSI dan penggemar sepeda khususnya olahraga sepeda nomor BMX serta akademisi untuk mengetahui hubungan kekuatan cengkraman tangan dan kelentukan pinggang dengan hasil teknik pumping. Selain itu juga hasil penelitian ini dapat menjadi sebuah nilai tambah ilmu pengetahuan dalam bidang olahraga sepeda di Indonesia.

1.5 Struktur Organisasi

Dalam penulisan ini, penulis memaparkan urutan dalam penyusunan. Adapun urutannya sebagai berikut :

Pada BAB I penulis menjelaskan tentang latar belakang hubungan kekuatan cengkraman tangan dan kelentukan pinggang dengan hasil pumping atlet BMX. Rumusan masalah yaitu apakah terdapat hubungan antara tingkat kekuatan cengkraman tangan dan kelentukan pinggang dengan hasil teknik pumping. Bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kekuatan cengkraman tangan dan kelentukan pinggang dengan hasil teknik pumping. Manfaat penelitian ini yaitu dapat memberikan informasi secara ilmiah bagi atlet, pelatih, PB.ISSI dan penggemar sepeda khususnya olahraga sepeda nomor BMX serta akademisi.

Pada BAB II menjelaskan kajian teori berdasarkan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu tentang teknik pumping pada atlet BMX, menjelaskan mengenai kekuatan cengkraman tangan dan kelentukan pinggang. Dalam penelitian terdahulu yang relevan membahas penelitian terdahulu yang berkaitan dengan permasalahan peneliti. Terdapat juga penelitian terdahulu yang relevan diantaranya "*Movement and skill analysis of supercross bicycle motocross*" dan "*The effect of "Pumping" and "Nonpumping" techniques on velocity production and muscle activity during field-based BMX cycling*".

Pada BAB III menjelaskan metode penelitian yang digunakan yaitu metode deskriptif serta menggunakan studi korelasi dengan pendekatan kuantitatif. Partisipan penelitian ini adalah atlet BMX Kabupaten Sumedang. Sampel pada penelitian ini adalah 8 orang atlet BMX Kabupaten Sumedang. Instrumen yang akan digunakan adalah tes tingkat kekuatan cengkraman tangan, tes tingkat kelentukan pinggang, dan tes teknik pumping dengan analisis data menggunakan bantuan software SPSS versi 16.

Pada BAB IV menjelaskan hasil analisis data dan temuan penelitian. Hasil dari temuan menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kekuatan cengkraman tangan dengan hasil teknik pumping dan antara kelentukan pinggang dengan hasil teknik pumping secara perhitungan statistika dengan nilai signifikansi ($P < 0.05$). Serta ada hubungan yang kuat antara kekuatan cengkraman tangan dan kelentukan pinggang secara bersama-sama dengan hasil teknik pumping dengan nilai $R = 0.879$.

Pada BAB V kesimpulan penelitian yaitu terdapat hubungan antara kekuatan cengkraman tangan dan kelentukan pinggang dengan hasil teknik pumping pada olahraga sepeda BMX. Implikasi dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan orang yang ingin bermain atau berolahraga sepeda khususnya sepeda BMX baik atlet maupun non-atlet untuk mengetahui bahwa kekuatan cengkraman tangan dan kelentukan pinggang sangat penting saat bermain dan berolahraga sepeda BMX dan sebagai bahan pertimbangan pelatih dan atlet agar dapat mendapatkan hasil yang maksimal saat berkompetisi pada olahraga sepeda BMX.