

HUBUNGAN KOMPONEN KONDISI FISIK DENGAN KECEPATAN  
SPRINT ITT 200 METER PADA OLAHRAGA SEPATU RODA

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Science  
Program Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh:

Irgi Ahmad Fahrezi

1501821

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**DEPARTEMEN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI**  
**FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**  
**2019**

---

---

**HUBUNGAN KOMPONEN KONDISI FISIK DENGAN KECEPATAN  
SPRINT ITT 200 METER PADA OLAHRAGA SEPATU RODA**

Oleh  
**IRGI AHMAD FAHREZI**

Skripsi ini Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar  
Sarjana Science pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Pendidikan  
Olahraga dan Kesehatan

© Irgi Ahmad Fahrezi. 2019  
Universitas Pendidikan Indonesia  
April 2019

Hak cipta dilindungi undang-undang  
Dilarang memperbanyak, mengutip sebagian atau seluruh isi skripsi ini dalam  
bentuk apapun dan dengan cara apapun, tanpa seizin penulis

**IRGI AHMAD FAHREZI**

**HUBUNGAN KOMPONEN KONDISI FISIK DENGAN  
KECEPATAN SPRINT ITT 200 METER PADA OLAHRAGA  
SEPATU RODA**

Disetujui dan disahkan oleh:

**Pembimbing 1,**




**Dr. Surdiniaty Ugelta, M.Kes., AIFO.**  
NIP. 19591220 198703 2 001

**Pembimbing 2,**



**Kuston Sultoni, S.Si., M.Pd.**  
NIP. 19880514 201504 1 001

**Mengetahui,  
Ketua Prodi Ilmu Keolahragaan  
FPOK UPI**



**Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D.**  
NIP. 19681220 199802 2 001

## ABSTRAK

### HUBUNGAN KOMPONEN KONDISI FISIK DENGAN KECEPATAN SPRINT ITT 200 METER PADA OLAHRAGA SEPATU RODA

IRGI AHMAD FAHREZI

1501821

Dosen Pembimbing I : Dr. Surdiniaty Ugelta, M.Kes., AIFO.

Dosen Pembimbing II : Kuston Sultoni, S.Si., M.Pd.

Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan kecepatan *sprint ITT 200* meter dengan komponen kondisi fisik atlet olahraga sepatu roda kategori speed, pada club sepatu roda Balance Bandung. Sampel dalam penelitian ini adalah 16 orang, atlet laki-laki dan perempuan dengan rata-rata umur 13 tahun atlet sepatu roda Balance Bandung. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi: tes standing broad jump, dynamic test of position balance, sit and reach dan kecepatan sprint ITT 200 meter sepatu roda. Korelasi yang signifikan ( $p < 0.005$ ) ditemukan antara power tungkai, keseimbangan dengan hasil kecepatan sprint ITT 200 meter. Analisis lebih lanjut menunjukkan koefisien korelasi power tungkai 0.751, keseimbangan 0.742 menunjukkan korelasi yang kuat, sedangkan fleksibilitas hanya 0.205 yang memiliki arti korelasi yang rendah. Adapun persentasi dukungan terhadap kecepatan sprint ITT 200 meter: power tungkai 56.3 %, keseimbangan 55.1 dan fleksibilitas 4.2 %

**Kata Kunci:** power tungkai, keseimbangan, fleksibilitas, sprint ITT 200 meter, sepatu roda

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
KATA PENGANTAR.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
UCAPAN TERIMA KASIH .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
ABSTRAK .....	iv
DAFTAR TABEL .....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN .....	viii

## BAB I

PENDAHULUAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.1 Latar belakang.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.2 Rumusan Masalah Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3 Tujuan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4 Manfaat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4.1 Secara teoritis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4.2 Secara praktis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.5 Struktur Organisasi Skripsi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## BAB II

TINJAUAN PUSTAKA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1 Komponen Fisik Yang Mempengaruhi Hasil Sprint ITT 200 Meter .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.1 Power Tungkai.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.2 Keseimbangan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.3 Flexibilitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2. Hubungan Power Tungkai Terhadap Kecepatan Sprint Sepatu Roda ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3 Hubungan Keseimbangan Terhadap Kecepatan Sprint Sepatu Roda .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

2.4 Hubungan Flexibilitas Terhadap Kecepatan Sprint Sepatu Roda .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.5 Pengertian Sepatu Roda .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.5.1 Tehnik .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.5.2 Start .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.5.3 Double Push/ Tekanan ganda .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.5.4 Crossover/ Silang .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.5.5 Bentuk Lomba ITT .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.5.6 Lintasan Balap .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.5.7 Track .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.5.8 Arah Balapan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.5.9 Jarak Resmi Lintasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.6 Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.7 Kerangka Berfikir.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.8 Hipotesis penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

### **BAB III**

<b>METODE PENELITIAN</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1 Metode Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2 Desain Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3 Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3.1 Lokasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3.2 Populasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3.4 Sampel .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4 Instrumen Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4.1 Tes <i>Power</i> Tungkai.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4.2 Tes Keseimbangan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4.3 Tes Flexibilitas.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4.4 Tes kecepatan <i>sprint</i> 200 meter sepatu roda.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5 Prosedur penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.6 Analisis Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

### **BAB IV**

<b>TEMUAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1 Temuan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

4.1.1 Deskriptif Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.2 Uji Asumsi Statistik .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.3 Uji Hipotesis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.4 Uji Determinasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2 Pembahasan Hasil Temuan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.1 Hubungan Power Tungkai Dengan Kecepatan Sprint ITT 200 Meter Olahraga Sepatu Roda .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.2 Hubungan Keseimbangan Dengan Kecepatan Sprint ITT 200 Meter Olahraga Sepatu Roda .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.3 Hubungan Flexibilitas Dengan Kecepatan Sprint ITT 200 Meter Olahraga Sepatu Roda .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.4 Hubungan Power Tungkai, Keseimbangan, Flexibilitas secara Bersama- sama Dengan Kecepatan Sprint ITT 200 Meter Olahraga Sepatu Roda	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## **BAB V**

**SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI .....**Error! Bookmark not defined.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi .....

**DAFTAR RUJUKAN .....** 9

1. Buku dan Artikel Jurnal .....

**LAMPIRAN-LAMPIRAN .....**Error! Bookmark not defined.

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1 Tempat Pelaksanaan Tes.....	23
Tabel 4.1 Hasil deskriptif data.....	31
Tabel 4.2 Uji Normalitas.....	33
Tabel 4.3 Interpretasi Koefisien Korelasi.....	33
Tabel 4.4 Hasil Penghitungan Koefisien Korelasi.....	34
Tabel 4.5 Uji Correlation.....	35
Tabel 4.6 Persentase Dukungan.....	37

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Standard Track Sepatu Roda.....	17
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	22

Gambar 3.2 Standing broad jump.....	25
Gambar 3.3 Tes Keseimbangan Badan Dinamis.....	26
Gambar 3.4 Sit and Reach.....	27
Gambar 3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	29

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Dokumentasi Penelitian.....	45
Lampiran 2. Hasil Output Analisis Data Menggunakan SPSS Versi 22.....	47
Lampiran 3 Data Hasil Tes.....	50
Lampiran 4. Surat Keputusan .....	51
Lampiran 5. Kartu Bimbingan.....	54
Lampiran 6. Surat Permohonan Izin Penelitian.....	57
Lampiran 7. Informed Consent.....	58
Lampiran 8. Riwayat Hidup.....	59



## DAFTAR RUJUKAN

### 1. Buku dan Artikel Jurnal

- Abbett, T I M G, J Ason K Elly, and T R O Y P Ezet. 2007. "P Laying A Bility In R Ugby L Eague P Layers." 21(4): 1126–33.
- Ănescu, Dan Cristian M. "Elements Of The Specific Conditioning In Football At University Level." VII(1): 107–11.
- Arikunto, Suharsini. 2005. *Manajemen Penelitian*.
- Bowser, Bradley j. 2005. "Reproduced with Permission of the Copyright Owner. Further Reproduction Prohibited without Permission."
- David L, Gallahue. 1985. "Understanding Motor Development in Children." *Macmillian Publishing Company, New York*: 279.
- Ekulic, D Amir S et al. 2013. "G -s i b , s , p a P." (33).
- Erna, C F, and J Ose. 2012. "R b m s s c D." 26(3): 725–32.
- Fasciglione, Daniele, Robert Persic, Yango Pohl, and Andreas Filippi. 2007. "Dental Injuries in Inline Skating - Level of Information and Prevention." *Dental Traumatology* 23(3): 143–48.
- Fraenkel, Jack R, Norman E Wallen, and Helen H Hyun. "How to Design and Evaluate Research in Education."
- H. Artomo. 2013. 1 sepatu roda *Serba Serbi Sepatu Roda Segaris (Inline Skate)*.
- H. Nurhasan, D. Hasanudin Cholil. 2017. *Tes Dan Pengukuran Keolahraagaan*.
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Dalam Coaching*. CV. Tambak Kusuma.
- J. Pye, B. Mackenzie. 2005. *Performance Evaluation Tests 101*. ed. Brian Mackenzie. london.
- Joaquín Reverter-Masía<sup>1</sup>, Mónica De Vega Cassassas<sup>2</sup>, Vicenç Hernándezgonzález<sup>3</sup>, Carme Jové-Deltell<sup>4</sup>. 2017. "Original Article The Use Of Technology Associated To The Control Of Strength Training In Elite Clubs Of Roller Hockey . Jpes ®." *Control Of Strength* 17(3): 1061–67.
- Kuper, Gerard H, and Elmer Sterken. 2003. "Endurance in Speed Skating : The Development of World Records." 148: 293–301.
- Major, Matthew J et al. 2014. "Biomechanics of Aggressive Inline Skating : Landing and Balancing on a Grind Rail." (December): 37–41.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa.
- Mu, Erich, Stefan Lindinger, and Thomas Sto. 2008. "Biomechanical Comparison of the Double-Push Technique and the Conventional Skate Skiing Technique in Cross-Country Sprint Skiing." 26(September): 1225–33.
- Muehlbauer, Thomas, Matthias Kuehnen, and Urs Granacher. 2013. "Inline Skating for Balance and Strength Promotion in Children during Physical Education." *Perceptual and Motor Skills* 117(3): 665–81.  
<http://journals.sagepub.com/doi/10.2466/30.06.PMS.117x29z9>.
- Natale, Josie, Mary Lee, Graham Ward, and Roy J Shephard. 1985. "Loss of Physical Condition in Sightless Adolescents During a Summer Vacation." : 144–50.
- Rahmat, M. Arby. 2018. "Gagal Raih Medali, Atlet Sepatu Roda Kecewa Kepada Pemerintah." *CNN Indonesia*.
- Rakyat, Pikiran. "Kota Bekasi Dan Karawang Tambah Dua Emas Sepatu Roda Porda Jabar 2018." 2018. <https://www.pikiran-rakyat.com>.
- Reza. 2014. *Hubungan Waktu Reaksi, Power Tungkai Dan Daya Tahan Kecepatan Dengan Kecepatan Lari Sprint 100 Meter*.
- Ronda, Gaby, Patricia V A N Assema, and Johannes Brug. 2001. "Stages of Change , Psychological Factors and Awareness of Physical Activity Levels in the Netherlands."

16(4): 305–14.

- Sajoto, M. 1988. “Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.” *kondisi fisik* 1(1): 57.
- Samsudi. 2009. *Disain Penelitian Pendidikan*. Semarang: UNNES PRESS.
- Santosa Giriwijoyo. 2016. *Anatomi & Fisiologi*. Bandung: CV. Bintang Warliartika.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Dan R&D*. Bandung.
- Taylor, Publisher, and Darryl Cochrane. 2013. “European Journal of Sport Science The Sports Performance Application of Vibration Exercise for Warm-up , Flexibility and Sprint Speed.” (November 2014): 37–41.
- Wahl, M J, D C Button, and K E Power. 2005. “And S Elected P Erformance M Easures.” *Strength And Conditioning* 19(2): 326–31.
- Young, Warren B. 2014. “Is Muscle Power Related to Running Speed With Changes of Direction? W B Young ; R James ; I Montgomery.” (May).
- Zapalo, Peter. 2016. “United States Figure Skating Association, Colorado Springs, CO, USA Authors: Lindsay V. Slater, MA, CSCS 1.”