

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar belakang

Asian Games 2018 merupakan momen bersejarah bagi dunia sepatu roda (roller sports) terutama di Indonesia, karena untuk pertama kalinya cabang olahraga ini dipertandingkan di Asian Games 2018. Sepatu roda sebagai cabang ke-40 yang ditetapkan pada akhir September 2017 untuk dipertandingkan. Di cabang olahraga tersebut prestasi Indonesia kurang memuaskan, prestasi tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berkaitan dengan performa atlet, penyebab gagal meraih medali karena kurangnya persiapan. Atlet sepatu roda berumur 21 mengaku tidak memiliki persiapan yang matang jelang tampil di Asian Games 2018 (Rahmat 2018). Seperti halnya yang dikatakan oleh pelatih Tim Nasional sepatu roda Indonesia di KONI Kota Bekasi, tanggal 5 April 2019 Pukul 15.00 mengatakan bahwa “dalam kurun waktu selama tujuh bulan untuk persiapan tidak mampu mencapai peak performance, padahal untuk menunjang penampilan atlet sepatu roda pelatih perlu memperhatikan kebutuhan kondisi fisik atlet, minimal persiapan dilakukan selama setahun untuk bisa bersaing di tingkat Asia. kami sangat keteteran dalam meningkatkan kondisi fisik atlet dengan jangka waktu yang ada, beda halnya dengan atlet-atlet lain”. Tidak hanya di Asian Games hal serupa terjadi pada Pekan Olahraga Daerah 2018 tim kota Bandung gagal meraih medali emas (Rakyat n.d.) seperti yang di ungkapkan pelatih kota Bandung “semua persiapan kurang, sehingga kondisi atlet di hari kejuaraan tidak maksimal”. Oleh sebab itu untuk menunjang dalam prestasi olahraga sepatu roda *kondisi fisik* yang bagus akan menunjang dalam pencapaian prestasi (Kuper and Sterken 2003). Tujuan dari kondisi fisik untuk memaksimalkan kapasitas atlet menuju performa tertinggi menghadapi kejuaraan (Erna and Ose 2012)

Tujuan akhir bermain sepatu roda adalah berlari secepat-cepatnya untuk mencapai garis finish, untuk dapat bermain sepatu roda dengan baik dan benar, dan untuk menjadi seorang atlet yang profesional harus menguasai beberapa tehnik sepatu roda yang dilatih secara rutin. Tehnik yang digunakan dalam olahraga sepatu roda yaitu: menguasai *keseimbangan*, menguasai cara berhenti, menguasai

cara jatuh. Untuk dapat meluncur dalam bermain sepatu roda ada beberapa yang harus di perhatikan yaitu dorongan kaki (*power tungkai*), menguasai *keseimbangan* dan posisi tubuh yang baik (*flexibilitas*) untuk mendapatkan kecepatan yang maksimal, kemampuan *flexibilitas* yang terbataspun juga dapat menyebabkan penguasaan teknik yang kurang baik dan pada akhirnya prestasi yang di tampilkan akan rendah. Olahraga sepatu roda memiliki macam-macam bentuk lomba salah satunya *nomor ITT* (Individual Time Trial) lomba dilakukan dengan berputar melawan arah jarum jam. Setiap peserta secara sendiri-sendiri, atau berpasangan berpacu secepat-cepatnya untuk menempuh jarak 100, 200,300 meter, kemudian diukur kecepatan terbaiknya (H. Artomo 2013).

Perkembangan kecepatan sepatu roda rekor dunia dari tahun 1893 hingga 2000 untuk pria dan wanita. Data menunjukkan bahwa kemungkinan hubungan antara kecepatan skating dan jarak, karena kecepatan sepatu roda sangat di pengaruhi oleh *komponen kondisi fisik* (Kuper and Sterken 2003). Dalam menghasilkan kecepatan lari yang maksimal otot tungkai sangat di butuhkan (Young 2014). Oleh karena itu, kekuatan kaki maksimum merupakan aspek yang lebih vital dari kecepatan atlet sepatu roda, *power tungkai* merupakan bagian dari sistem pengungkit tubuh atau kecepatan dari seluruh tubuh yang dilakukan dalam waktu yang singkat, kecepatan berkontraksi dari beberapa otot tungkai untuk menggerakkan anggota tubuh secara cepat atau kemampuan membuat gerak (gerakan) melawan tahanan gerak berbeda-beda dengan *kecepatan* yang setinggi-tingginya. Batasan ini mengacu pada hasil kecepatan maksimal dengan speed atau kecepatan maksimal untuk mengubah arah gerakan secepat-cepatnya (Wahl, Button, and Power 2005).

Selain *power tungkai*, dalam olahraga sepatu roda juga perlu menguasai *keseimbangan* yang baik untuk menunjang prestasi sprint, keseimbangan secara signifikan berhubungan dengan kinerja sprinter (Ekulic et al. 2013) karena dalam olahraga sepatu roda dengan kecepatan tinggi dan kehilangan keseimbangan berpotensi cedera (terjatuh) dengan tidak menguasai keseimbangan (Fasciglione et al. 2007). Tidak cukup hanya *power tungkai* dan keseimbangan saja, dalam setiap gerakannya atlet sepatu roda memerlukan ruang gerak sendi yang seluas-luasnya, sehingga kontribusi *flexibilitas* penting untuk menunjang kecepatan sprint (Zapalo

2016), fleksibilitas memberi pengaruh positif terhadap kecepatan pada semua tahapan sprint (Bowser 2005).

Dari banyaknya uraian diatas, peneliti bermaksud untuk melihat kemampuan kondisi fisik atlet sepatu roda kategori speed yang di dalamnya terdapat power tungkai, keseimbangan dan fleksibilitas. Karena mengetahui hasil tersebut merupakan urgensi untuk mengetahui hubungan kecepatan sprint ITT 200 meter dengan komponen kondisi fisik pada atlet sepatu roda, sehingga dapat dijadikan patokan untuk acuan dalam latihan meningkatkan kondisi fisik atlet sepatu roda.

Maka dari itu peneliti didasarkan pada kebutuhan keilmuan untuk meneliti kemampuan kondisi fisik atlet sepatu roda kategori speed dan hubungannya dengan hasil kecepatan sprint ITT 200 meter, yang dihitung pengetesannya dengan memakai *Standing Broad Jump, Dynamic Tes Of Position Balance* dan *Sit and Reach*.

## **1.2 Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah penelitian yang diajukan adalah sebagai berikut :

- 1) Apakah terdapat hubungan keseimbangan terhadap kecepatan sprint ITT 200 meter pada olahraga sepatu roda?
- 2) Apakah terdapat hubungan power tungkai terhadap kecepatan sprint ITT 200 meter pada olahraga sepatu roda?
- 3) Apakah terdapat hubungan fleksibilitas terhadap kecepatan sprint ITT 200 meter pada olahraga sepatu roda?
- 4) Seberapa besar pengaruh, power tungkai, keseimbangan dan fleksibilitas terhadap kecepatan sprint ITT 200 meter?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan latar belakang masalah dan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

- 1) Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan keseimbangan terhadap kecepatan sprint ITT 200 meter pada olahraga sepatu roda.

- 2) Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan power tungkai terhadap kecepatan sprint ITT 200 meter pada olahraga sepatu roda.
- 3) Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan fleksibilitas terhadap kecepatan sprint ITT 200 meter pada olahraga sepatu roda.
- 4) Untuk mengetahui Seberapa besar pengaruh, power tungkai, keseimbangan dan fleksibilitas terhadap kecepatan sprint ITT 200 meter.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk kepentingan teoritis dan praktis. Berikut penulis kemukakan manfaat dari penelitian ini, yaitu:

##### **1.4.1 Secara teoritis**

- 1) Hasil penelitian dapat membuktikan secara ilmiah tentang hubungan yang signifikan pada kecepatan sprint ITT 200 meter dengan komponen kondisi fisik pada olahraga sepatu roda.
- 2) Penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi dan masukan bagi para pelatih maupun pembina dan pihak yang berkompeten terhadap pembinaan atlet dalam olahraga sepatu roda.

##### **1.4.2 Secara praktis**

- 1) Bagi lembaga, penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan informasi bagi pihak yang berkemungkinan dibidang sepatu roda untuk dipergunakan dalam pembinaan prestasi atlet. Sebagai bahan kajian bagi para pakar dibidang olahraga dalam menentukan program latihan yang baik sesuai dengan kebutuhan untuk menunjang prestasi yang lebih baik.
- 2) Sebagai bahan pembelajaran bagi para dosen kepada mahasiswa bahwa faktor komponen kondisi fisik sangat penting untuk menunjang atlet sepatu roda.
- 3) Dapat dijadikan acuan bagi para pelatih atau pembina olahraga sepatu roda, untuk membina atlet melalui program latihan yang baik dan terarah untuk meningkatkan prestasi atlet sepatu roda.
- 4) Memberikan pengetahuan kepada para atlet sepatu roda bahwa hasil kecepatan sprint ITT 200 meter sepatu roda, banyak faktor yang mempengaruhinya. Salah

satu faktor yang mempengaruhi kecepatan sepatu roda adalah power, keseimbangan, fleksibilitas.

- 5) Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi dan bahan perbandingan bagi para penelitian di masa yang akan datang. Agar dalam masa yang akan datang olahraga sepatu roda di Indonesia semakin maju dan berkembang dan mendapatkan prestasi yang memuaskan.

### 1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Dalam setiap skripsi pasti terdapat sistematika penulisan dalam penyusunannya. Adapun sistematika / struktur organisasi dari penulisan skripsi adalah sebagai berikut:

Bab I Membahas tentang latar belakang penelitian mengenai kecepatan *sprint ITT 200 meter*. Rumusan masalah untuk mengetahui hubungan komponen kondisi fisik dengan kecepatan sprint ITT 200 meter pada olahraga sepatu roda. Manfaat penelitian ini bisa dijadikan acuan untuk meningkatkan sprint ITT 200 meter olahraga sepatu roda khususnya power, keseimbangan dan fleksibilitas.

Bab II Berisi tentang kajian teori tentang kecepatan sprint ITT 200 meter, yang di dalamnya terdapat penjelasan tentang hubungan komponen kondisi fisik dengan kecepatan sprint ITT 200 meter pada olahraga sepatu roda. Dalam penelitian terdahulu yang relevan yang pembahasannya berkaitan dengan permasalahan peneliti. Kerangka berfikir peneliti mengenai jalannya penelitian. Peneliti berhipotesis terdapat hubungan komponen kondisi fisik dengan kecepatan sprint ITT 200 meter pada olahraga sepatu roda.

Bab III Membahas mengenai prosedur penelitian yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: desain penelitian, terdiri dari X dan Y, X adalah power, keseimbangan, fleksibilitas dan Y adalah kecepatan sprint ITT 200 meter. Partisipan, populasi dan sampel dimana populasi yang dipakai oleh peneliti yaitu atlet sepatu roda Balance Bandung dan berjumlah 16 orang, instrumen penelitian, prosedur penelitian dan analisis data.

Bab IV Bertujuan untuk menjawab permasalahan yang dibuat dan hasil perhitungan statistik telah membuktikan bahwa terdapat hubungan komponen

kondisi fisik dengan kecepatan sprint ITT 200 meter pada olahraga sepatu roda. Diantaranya power tungkai, keseimbangan, fleksibilitas.

Bab V Peneliti memaparkan simpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara komponen kondisi fisik dengan kecepatan sprint ITT 200 meter pada olahraga sepatu roda. Peneliti juga memberikan saran dan masukan untuk peneliti selanjutnya.

