

**HUBUNGAN FLEKSIBILITAS DAN KESEIMBANGAN DENGAN
KEMAMPUAN FREESTYLE CLASSIC SLALOM ANAK-ANAK PADA
OLAHRAGA SEPATU RODA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga
Program Studi Ilmu Keolahragaan



oleh:

Bimas Boga Pangestu

NIM 1705291

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

2020

Bimas Boga Pangestu, 2021

*HUBUNGAN FLEKSIBILITAS DAN KESEIMBANGAN DENGAN KEMAMPUAN FREESTYLE CLASSIC
SLALOM ANAK-ANAK PADA OLAHRAGA SEPATU RODA*

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

HAK CIPTA

**HUBUNGAN FLEKSIBILITAS DAN KESEIMBANGAN DENGAN
KEMAMPUAN FREESTYLE CLASSIC SLALOM ANAK-ANAK PADA
OLAHRAGA SEPATU RODA**

Oleh:

Bimas Boga Pangestu

Skripsi ini Diajukan untuk Memenuhi Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Olahraga (S1) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas
Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan

©Bimas Boga Pangestu. 2020

Universitas Pendidikan Indonesia

Desember 2020

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak, mengutip sebagian atau seluruh isi skripsi ini dalam
bentuk apapun dan dengan cara apapun, tanpa seizin penulis

Bimas Boga Pangestu, 2021

*HUBUNGAN FLEKSIBILITAS DAN KESEIMBANGAN DENGAN KEMAMPUAN FREESTYLE CLASSIC
SLALOM ANAK-ANAK PADA OLAHRAGA SEPATU RODA*

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

LEMBAR PENGESAHAN

BIMAS BOGA PANGESTU

**HUBUNGAN FLEKSIBILITAS DAN KESEIMBANGAN DENGAN
KEMAMPUAN FREESTYLE CLASSIC SLALOM ANAK-ANAK PADA
OLAHRAGA SEPATU RODA**


Diajukan dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing 1,



Drs. H. Badruzaman, M.Pd.
NIP. 195911041986 01 1001

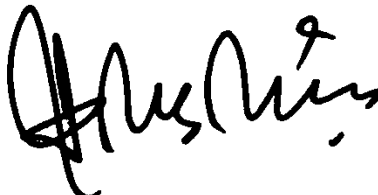
Pembimbing 2,



Unun Umaran, S.Si., M.Pd.
NIP. 19681220 199802 2 001

Mengetahui,

**Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan
FPOK UPI**



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

ABSTRAK

HUBUNGAN FLEKSIBILITAS DAN KESEIMBANGAN DENGAN KEMAMPUAN FREESTYLE CLASSIC SLALOM ANAK-ANAK PADA OLAHRAGA SEPATU RODA

Bimas Boga Pangestu

NIM. 1705291

Ilmu Keolahragaan FPOK UPI

Dosen Pembimbing I : Drs. H. Badruzaman, M.Pd.

Dosen Pembimbing II : Unun Umaran, S.Si., M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan fleksibilitas dan keseimbangan dengan kemampuan freestyle classic slalom anak-anak pada olahraga sepatu roda, sampel pada penelitian ini adalah berjumlah 14 orang anak laki-laki dan perempuan dengan rata-rata umur 11 tahun kategori tunas dan turbo di club Sepatu roda Balance Bandung. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah Sit and Reach tes, Dynamic test of Position Balance dan tes kemampuan freestyle classic slalom sepatu roda. Korelasi yang signifikan ($P < 0,005$) ditemukan antara fleksibilitas, Keseimbangan dengan kemampuan freestyle classic slalom anak-anak pada olahraga sepatu roda. Analisis lebih lanjut menunjukkan koefisien korelasi fleksibilitas 0,486 menunjukkan korelasi yang sedang, sedangkan untuk keseimbangan 0,812 menunjukkan korelasi yang kuat. Serta untuk persentase dukungan terhadap freestyle classic slalom fleksibilitas: 23,6 %, keseimbangan: 66,0 %.

Kata kunci: Power tungkai, Keseimbangan, Freestyle Classic Slalom, Sepatu roda

ABSTRACT

RELATIONSHIPS ON FLEXIBILITY AND BALANCE WITH CHILDREN'S FREESTYLE CLASSIC SLALOM ABILITIES IN WHEEL SHOES SPORTS

Bimas Boga Pangestu
NIM. 1705291
Ilmu Keolahragaan FPOK UPI

Supervisor I : Drs. H. Badruzaman, M.Pd.

Supervisor II : Unun Umaran, S.Si., M.Pd.

This study aims to determine the relationship between flexibility and balance with the ability of children's freestyle classic slalom in roller skating, the sample in this study was 14 boys and girls with an average age of 11 years in the shoot and turbo categories in the shoe club. Balance wheel Bandung. The data collection techniques in this research are Sit and Reach test, Dynamic test of Position Balance and test the ability of the freestyle classic slalom roller skates. A significant correlation ($P < 0.005$) was found between flexibility, balance with children's classic slalom freestyle ability in roller skating. Further analysis shows the flexibility correlation coefficient of 0.486 indicates moderate correlation, while for equilibrium 0.812 shows a strong correlation. As well as for the percentage of support for the classic slalom freestyle flexibility: 23.6%, balance: 66.0%.

Keywords: Power limbs, Balance, Freestyle Classic Slalom, Rollerblading

DAFTAR ISI

HAK CIPTA	2
LEMBAR PENGESAHAN	3
PERNYATAAN.....	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	Error! Bookmark not defined.
UCAPAN TERIMA KASIH.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	4
ABSTRACT.....	5
DAFTAR ISI.....	6
DAFTAR TABEL.....	8
DAFTAR GAMBAR	8
DAFTAR LAMPIRAN.....	8

BAB I

PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4.1 Secara Teoritis.....	Error! Bookmark not defined.
1.4.2 Secara Kebijakan.....	Error! Bookmark not defined.
1.4.3 Secara Praktis	Error! Bookmark not defined.
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	Error! Bookmark not defined.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 Olahraga Sepatu Roda.....	Error! Bookmark not defined.
2.2 Teknik Dasar	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Teknik Fish	Error! Bookmark not defined.
2.2.2 Teknik Swizle.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.3 Noodle Right dan Noodle Left.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.4 Bentuk Lomba Freestyle Classic Slalom	Error! Bookmark not defined.
2.2.5 Set Lapangan.....	Error! Bookmark not defined.

Bimas Boga Pangestu, 2021

HUBUNGAN FLEKSIBILITAS DAN KESEIMBANGAN DENGAN KEMAMPUAN FREESTYLE CLASSIC SLALOM ANAK-ANAK PADA OLAHRAGA SEPATU RODA

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

2.2.6 Set Cones.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.7 Rute Perlombaan	Error! Bookmark not defined.
2.3. Komponen Yang Mempengaruhi Freestyle Classic Slalom	Error! Bookmark not defined.
not defined.	
2.3.1 Fleksibilitas.....	Error! Bookmark not defined.
2.4 Hubungan Fleksibilitas Terhadap Kemampuan Freestyle Classic Slalom Sepatu Roda	Error! Bookmark not defined.
2.5 Hubungan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Freestyle Classic Slalom Sepatu Roda	Error! Bookmark not defined.
2.6 Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	Error! Bookmark not defined.
2.7 Kerangka Berfikir.....	Error! Bookmark not defined.
2.8 Hipotesis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

BAB III

METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3.1 Metode Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.2 Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.3 Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.3.1 Lokasi.....	Error! Bookmark not defined.
3.3.2 Populasi	Error! Bookmark not defined.
3.3.3 Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
3.4 Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.4.1 Tes Fleksibilitas	Error! Bookmark not defined.
3.4.2 Tes Keseimbangan	Error! Bookmark not defined.
3.4.3 Tes Freestyle Classic Slalom	Error! Bookmark not defined.
3.5 Prosedur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.6 Analisis Data	Error! Bookmark not defined.

BAB IV

TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
4.1 Temuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.1 Deskriptif Data	Error! Bookmark not defined.
4.1.2 Uji Validitas dan Realibilitas	Error! Bookmark not defined.
4.1.3 Uji Asumsi Statistik	Error! Bookmark not defined.
4.1.4 Uji Hipotesis	Error! Bookmark not defined.

4.1.5 Uji Determinasi	Error! Bookmark not defined.
4.2 Pembahasan Hasil Temuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.2.1 Hubungan Fleksibilitas Dengan Kemampuan Freestyle Slassic Slalom Anak-Anak Pada Olahraga Sepatu Roda	Error! Bookmark not defined.
4.2.2 Hubungan Keseimbangan Dengan Kemampuan Freestyle Slassic Slalom Anak-Anak Pada Olahraga Sepatu Roda	Error! Bookmark not defined.

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Error! Bookmark not defined.

5.1 Simpulan	Error! Bookmark not defined.
5.2 Implikasi dan Rekomendasi	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR PUSTAKA	10
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.
RIWAYAT HIDUP	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tempat Pelaksanaan Tes.....	19
Tabel 4.1 Hasil deskriptif data.....	28
Tabel 4.2 Uji Validitas	30
Tabel 4.3 Uji Realibilitas	30
Tabel 4.4 Uji Normalitas.....	31
Tabel 4.5 Interpretasi Koefisien Korelasi.....	31
Tabel 4.6 Hasil Penghitungan Koefisien Korelasi.....	32
Tabel 4.7 Uji Correlation.....	33
Tabel 4.8 Persentase Dukungan.....	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Set Lapangan.....	11
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	19
Gambar 3.2 Sit and Reach.....	22
Gambar 3.3 Tes Keseimbangan Badan Dinamis.....	23
Gambar 3.4 Test Freestyle Classic Slalom.....	25
Gambar 3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lampiran 1. Screenshoot Persetujuan Pembimbing.....	42
Lampiran 2. Data hasil output Analisis data menggunakan SPSS versi 20.....	42

Lampiran 3. Data Hasil Tes.....	46
Lampiran 4. Dokumentasi Pengambilan Data.....	47
Lampiran 5. Surat Keputusan.....	51
Lampiran 6. Kartu Bimbingan.....	55
Lampiran 7. Surat Permohonan Izin Penelitian.....	55
Lampiran 8. Informed Consent.....	56
Lampiran 9. Riwayat Hidup.....	57

DAFTAR PUSTAKA

- Chairman, & Chua Eddie. (2017). *Internasional Rules For Inline Freestyle*.
- Chillón, P., Castro-Piñero, J., Ruiz, J. R., Soto, V. M., Carbonell-Baeza, A., Dafos, J., Vicente-Rodríguez, G., Castillo, M. J., & Ortega, F. B. (2010). Hip flexibility is the main determinant of the back-saver sit-and-reach test in adolescents. *Journal of Sports Sciences*, 28(6), 641–648. <https://doi.org/10.1080/02640411003606234>
- Cochrane, D. (2013). The sports performance application of vibration exercise for warm-up, flexibility and sprint speed. *European Journal of Sport Science*, 13(3), 256–271. <https://doi.org/10.1080/17461391.2011.606837>
- Enduro World Series. (2018). *World Slalom Skate Association* (Issue January).
- Fraenkel, Jack R., Wallen, N. E. (2009). How to Design and Evaluate Research in Education. In *McGraw-Hill Higher Education* (Issue 0).
- Fraenkel, wallen, Y. (2012). *How to Design and Evaluate*.
- Gallagher, S. S., Finison, K., Guyer, B., & Goodenough, S. (1984). *The Incidence of Injuries Among 87 , 000 Massachusetts Children and Adolescents : Results of the 1980-81 Statewide Childhood Injury Prevention Program Surveillance System*. 74(12).
- Haaland, K. Y., Temkin, N., Dikmen, S., & Randahl, G. (1994). Recovery of Simple Motor Skills after Head Injury. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 16(3), 448–456. <https://doi.org/10.1080/01688639408402655>
- Hadeed, J. A. (1994). The effects of preschool experience on some aspects of

child development in bahrain. *PQDT - UK & Ireland*, 1994, 1.

Howard-shaughnessy, C., & Sluder, J. B. (2015). *Roller Skating and Interdisciplinary Physical Education*. 4562(September).

<https://doi.org/10.1080/08924562.2015.1044146>

Kirkby, A. (2017). *Let's Skate*.

Lee, L. K., Fleegler, E. W., Forbes, P. W., Olson, K. L., & Mooney, D. P. (2010). The modern paediatric injury pyramid: Injuries in massachusetts children and adolescents. *Injury Prevention*, 16(2), 123–126.

<https://doi.org/10.1136/ip.2009.022723>

Mahendra, I., Sugiono, & Kiyatno. (2013). *Analisis Faktor Fleksibilitas Pergelangan Tangan, Fleksibilitas Pinggul, Waktu Reaksi, Koordinasi Mata Tangan, Kelincahan, dan Power Otot Lengan Pada Mahasiswa Pembinaan Prestasi Tenis Meja UNS Surakarta*. 1–13.

Major, M. J., Beaudoin, A. J., Kurath, P., & Hsiao-Wecksler, E. T. (2007). Biomechanics of aggressive inline skating: Landing and balancing on a grind rail. *Journal of Sports Sciences*, 25 (12), 1411–1422.

<https://doi.org/10.1080/02640410601129615>

Malanga, G. A., & Stuart, M. J. (1995). In-Line Skating Injuries. *Mayo Clinic Proceedings*, 70(8), 752–754. <https://doi.org/10.4065/70.8.752>

Misra, A. (2014). Common Sports Injuries: Incidence and Average Charges. *Department of Health and Human Services*, 1–5.

Muehlbauer, T., Kuehnen, M., & Granacher, U. (2013). Inline skating for balance and strength promotion in children during physical education. *Perceptual and Motor Skills*, 117 (3), 665–681.

<https://doi.org/10.2466/30.06.PMS.117x29z9>

Nanik, I., Miftahul, J., & Nurhasan. (2018). *Serba Serbi Sepatu Roda untuk Pemula*. Zifatama jawara.

- Nathan, A. J., & Scobell, A. (2012). How China sees America. In *Foreign Affairs* (Vol. 91, Issue 5). McGraw-Hill.
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Norden, G. (1999). 'Passing fashions but no sustainable market': A history of roller-skating in Austria before 1914. *International Journal of Phytoremediation*, 21 (1), 72–93.
<https://doi.org/10.1080/09523369908714085>
- Peters, P. E. F. (1977). *United States Patent (19). 19*.
- Phelan, K. J., Khoury, J., Kalkwarf, H., & Lanphear, B. (2005). Residential injuries in U.S. children and adolescents. *Public Health Reports*, 120(1), 63–70. <https://doi.org/10.1177/003335490512000111>
- Pye, J. (2005). *Performance Evaluation Tests 101* (Brian Mackenzie (ed.)). Jonathan Pye.
- Tsigilis, N., Zachopoulou, E., & Mavridis. (2001). *Evaluation of the specificity of selected dynamic balance tests*.
- Widiastuti. (2015). Tes dan Pengukuran Olahraga. In *Tes dan Pengukuran Olahraga*.
- Winarno. (2012). Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani. In *Center For Human Capacity Development Jakarta, 2004* (Vol. 66). UM Press.
- Yudiana, Y., Subardjah, H., & juliantine, tite. (2001). *Latihan fisik olahraga*.
- Sanjaya, I (2020). Metodologi penelitian: Slide Player.
<https://slideplayer.info/slide/2592259/>