

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat banyak manfaatnya bagi tubuh kita, namun dari banyaknya manfaat yang kita dapatkan dari berolahraga tentetunya akan ada dampak yang merugikan juga, salah satu dampak merugikan tubuh kita adalah cedera, baik karena salah posisi, karna kurang pemanasan atau karena jatuh (Lee et al., 2010). Cedera karena terjatuh dapat terjadi disemua kegiatan olahraga dan dapat terjadi pada siapa saja, baik lansia, orang dewasa dan bahkan yang sering terjadi adalah pada anak-anak (Misra, 2014). Cedera pada anak menjadi salah satu perhatian karena cukup banyaknya kasus cedera, di amerika sendiri tercatat lebih dari 70.000 anak yang di rawat inap per tahunnya (Phelan et al., 2005). Faktanya, 28% dari semua anak yang dirawat inap di rumah sakit yang mengalami trauma (usia 6-12 tahun) dapat dianggap dikarenakan akibat jatuh dan 17% mengalami cedera terkait olahraga (Gallagher et al., 1984). Bahkan Tingkat cedera akibat jatuh dan trauma terkait olahraga lebih tinggi terjadi pada anak-anak (usia 6-12 tahun) dibandingkan dengan remaja (usia 13 hingga 19 tahun) (Gallagher et al., 1984). Oleh sebab itu untuk mengurangi resiko cidera jatuh, anak-anak harus mengasah motorik gerak, khususnya fleksibilitas dan Keseimbangan. fleksibilitas dan keseimbangan adalah dua faktor penting dalam mengontrol posisi tubuh untuk tidak jatuh dan cedera (Muehlbauer et al., 2013). Maka dari itu tujuan bermain sepatu roda ialah untuk mengasah dan melatih perkembangan motorik anak baik fleksibilitas maupun keseimbangan agar meminimalisir terjadinya cedera jatuh (Howard-shaughnessy & Sluder, 2015).

Anak–anak yang bermain olahraga sepatu roda dapat sekaligus mengasah bahkan mampu mengeluarkan kemampuan motoriknya, agar meminimalisir tingkat cedera akibat jatuh. Karena dalam olahraga sepatu roda harus mampu menguasai tehnik mulai dari *fleksibilitas* dan *keseimbangan* diantaranya menguasai cara berdiri, menguasai cara meluncur, menguasai cara berhenti, dan menguasai cara jatuh yang benar. Agar pada saat meluncur dapat mengontrol dirinya sendiri agar tetap seimbang walaupun saat berada dalam posisi miring atau

bahkan saat akan mengalami jatuh. Untuk menghindari terjadinya cedera jatuh, maka dibutuhkan *flexibilitas* dan *keseimbangan* yang cukup untuk menopang tubuh saat meluncur menggunakan sepatu roda (Muehlbauer et al., 2013). Pada permainan sepatu roda yang sangat membutuhkan *flexibilitas* dan *keseimbangan* adalah dikategori selalom, ketegori slalom juga memiliki macam-macam bentuk lomba salah satunya adalah *freestyle classic slalom*. Lomba dilakukan dengan cara melewati cones khusus yang sudah diatur jaraknya sesuai dengan ketentuan dari pederasinya. Setiap peserta diberikan waktu sebanyak 1 menit detik-1 menit 45 detik, dan dituntut dapat melewati 3 baris cones dengan jarak masing-masing berbeda antara 50 cm, 80 cm, 120 cm (Chairman & Chua Eddie, 2017).

Perkembangan freestyle classic slalom pada anak-anak sangatlah berbeda-beda, ada yang memiliki kemampuan freestyle classic slalom cepat untuk dilatih, adapula anak yang memiliki kemampuan motoriknya lambat pada saat latihan. Data menunjukkan bahwa kemampuan gerak motorik (keseimbangan) anak sangatlah mempengaruhi untuk menguasai teknik belajar freestyle classic slalom pada sepatu roda (Kirkby, 2017). Oleh karena itu, kemampuan motorik maksimal yang dimiliki anak akan sangat berpengaruh untuk meminimalisir akan terjadinya cedera jatuh pada saat olahraga (Haaland et al., 1994). Penguasaan keseimbangan tubuh yang baik dapat mempengaruhi dan meminimalisir terjadinya resiko jatuh. Karena pada kenyataanya, keterampilan freestyle classic slalom sangatlah ditunjang dengan kemampuan keseimbangan anak yang baik, mulai dari basic terkecil misalnya melangkah, mengangkat kaki, dan berbelok, itu semua akan mempengaruhi kemampuannya (Kirkby, 2017). selain itu, teknik melangkah, berputar, dan berhenti pada olahraga sepatu roda dapat diterapkan dalam format seperti permainan yang dapat meningkatkan motivasi anak-anak selama sesi latihan berlangsung (Howard-shaughnessy & Sluder, 2015).

Selain keseimbangan, dalam melakukan gerakan freestyle classic slalom sepatu roda juga perlu menguasai fleksibilitas yang baik, untuk dapat menunjang atau menopang ruang gerak tubuhnya, fleksibilitas tubuh secara tidak langsung membantu pada saat tubuh akan terjatuh. Karena pada saat melakukan freestyle classic slalom, kemudian fleksibilitasnya kurang, maka akan berpotensi cidera karena terjatuh (Malanga & Stuart, 1995). Tetapi, tidak cukup hanya fleksibilitas

dan keseimbangan saja, anak-anak juga perlu waktu yang cukup untuk menguasai freestyle classic slalom pada sepatu roda agar untuk dapat membiasakan diri dan memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan gerak motoriknya.

Dari uraian yang diungkapkan diatas, peneliti bermaksud untuk melihat kemampuan anak yang meliputi fleksibilitas dan keseimbangan. Karena jika mengetahui hasil tersebut akan berhubungan dengan apa yang akan kita testkan selanjutnya yaitu untuk mengetahui hubungan fleksibilitas dan keseimbangan dengan kemampuan freestyle classic slalom anak-anak pada olahraga sepatu roda, sehingga dapat dijadikan patokan untuk acuan dalam berlatih meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan anak pada sepatu roda.

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 fleksibilitas dengan kemampuan freestyle classic slalom anak-anak pada olahraga sepatu roda?
- 2) Apakah terdapat hubungan keseimbangan dengan kemampuan freestyle classic slalom anak-anak pada olahraga sepatu roda?

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 dengan kemampuan freestyle classic slalom anak-anak pada olahraga sepatu roda.
- 2) Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan fleksibilitas dengan kemampuan freestyle classic slalom anak-anak pada olahraga sepatu roda.

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 ini diharapkan sebagai bahan acuan masyarakat untuk mengetahui kemampuan keseimbangan dan fleksibilitas anak. Dapat dijadikan sumber bacaan dan sumber pengetahuan baru bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.
- 2) Diharapkan Penelitian ini juga 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 Kebijakan

- 1) Dapat menjadi bahan informasi dan pembelajaran bagi setiap orang khususnya orang tua dan pelatih bahwa untuk mencegah atau meminimalisir resiko jatuh itu dapat dengan cara bermain sepatu roda.

1.4.3 Secara Praktis

- 1) Dapat dijadikan acuan bagi para pelatih atau pembina olahraga sepatu roda, bahkan masyarakat luas, untuk dipergunakan dalam pembinaan prestasi atlet dari anak usia.
- 2) 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 banyaknya kasus cedera jatuh yang dialami anak-anak. Rumusan masalah untuk mengetahui hubungan fleksibilitas dengan kemampuan freestyle classic slalom anak-anak pada olahraga sepatu roda. Manfaat penelitian ini bisa dijadikan acuan untuk meningkatkan keseimbangan dan fleksibilitas anak dengan bermain olahraga sepatu roda.

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

Bab II membahas tentang kajian teori dan kerangka berpikir berdasarkan teori-teori tentang segala hal yang berkaitan dengan olahraga sepatu roda mulai dari penjelasan sampai teknik-teknik. Selain itu menjelaskan tentang penelitian yang relevan dan hipotesis penelitian.

Bab III membahas tentang metode penelitian, mulai dari prosedur penelitian yang digunakan, desain penelitian, partisipan, populasi dan sample. Untuk sample dan populasi yang dipakai adalah member club sepatu roda balace bandung dan berjumlah 14 orang. Menjelaskan instrumen penelitian dan juga analisis data.

Bab IV bertujuan untuk menjawab permasalahan yang timbul serta memaparkan hasil perhitungan statistik yang telah membuktikan bahwa terdapat hubungan fleksibilitas dan keseimbangan dengan kemampuan freestyle classic slalom anak-anak pada olahraga sepatu roda.

Bab V peneliti memaparkan simpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas dan keseimbangan dengan kemampuan freestyle classic slalom anak-anak pada olahraga sepatu roda. Tidak lupa juga peneliti memberikan masukan dan saran untuk peneliti selanjutnya.