

BAB II

KERANGKA TEORETIS DAN KERANGKA BERPIKIR

A. Kerangka Teoretis

1. Hakikat Profil Kondisi Fisik

Profil sering dikaitkan dengan sebuah data, dimana data tersebut adalah data yang akan di deskripsikan sehingga memperjelas persepsi seseorang akan sesuatu yang akan dijelaskan. Sebagai contoh profil mengenal seorang atlet taekwondo terkenal di Indonesia Juana Wangsa Putri, di dalamnya menjelaskan mengenai umur, tempat lahir, prestasi yang di capai dan lain sebagainya.

Profil juga sering diartikan dengan data diri dari seseorang tentang apa saja yang ada dalam kehidupan seseorang seperti identitas nama, alamat, hobi, riwayat pendidikan, prestasi yang telah di capai dan sebagainya. Selain tentang data diri seseorang profil juga bisa tentang perusahaan, klub olahraga, komunitas dan lain-lain.

Dalam Kamus besar bahasa Indonesia *online* menjelaskan Profil adalah sudut pandang dari samping (tentang wajah); lukisan gambar orang dari samping; grafik yang memberikan fakta-fakta atau hal khusus; tampang orang atau sosok orang terkenal yang di ekspose di media massa dan sebagainya.¹ Lain hal nya dengan JP. Chaplin menuturkan bahwa profil

¹<http://kbbi.web.id/profil> (diakses pada 15 mei 2017)

adalah suatu penilaian individu untuk memaparkan sifat-sifat obyek sesuai standar tertentu.

Sedangkan, Kondisi berasal dari kata "*conditio*" (bahasa latin) yang berarti keadaan. Secara definitif kondisi menurut Jonath dan Krampel dalam buku ilmu Kepeleatihan Olahraga yang disusun oleh Syafruddin menjelaskan bahwa kondisi fisik adalah keadaan fisik dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga.²

Fisik atau dalam bahasa Inggris "Body" adalah sebutan yang berarti sesuatu wujud dan dapat terlihat oleh kasat mata, yang juga merupakan terdefinisi oleh pikiran. Kata fisik biasanya digunakan untuk suatu benda yang berwujud yang terlihat oleh mata. Fisik bisa digunakan untuk menggambarkan bentuk dari suatu benda atau untuk infrastruktur pada bangunan. Juga dapat berarti bahwa bagian tubuh manusia (badan) keseluruhan yang dapat di inderakan oleh mata serta dapat diuraikan dengan kalmiat terdefinisi.³

Menurut Kamus besar bahasa Indonesia *Online* menyebutkan Fisik adalah Jasmani atau badan.⁴ Beberapa ahli mengemukakan batasan tentang pengertian kondisi fisik, menurut Jonath dan Krempel kondisi fisik itu dapat di bedakan atas pengertian sempit dan luas. Dalam arti sempit kondisi

²Syafruddin, *Ilmu kepeleatihan olahraga* (FIK UNP, 2011) h. 90.

³ <https://id.wikipedia.org/wiki/Fisik> (diakses pada 6 Juni 2017)

⁴<http://kbbi.web.id/fisik> (diakses pada 15 mei 2017)

merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, dan daya tahan. Sedangkan dalam arti luas ketiga faktor di atas ditambah dengan factor kelentukan (*flexibility*) dan koordinasi.

Dari beberapa pengertian yang telah dijabarkan di atas dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik adalah Suatu gambaran tentang keadaan tubuh seseorang dilihat unsur-unsur kondisi fisik yang dapat di deskripsikan berupa data.

a. Hakikat Antropometri

Istilah antropometri berasal dari bahasa Yunani yang terdiri atas dua kata yaitu "*anthro*" yang berarti manusia, dan "*metri*" yang berarti ukuran, secara literasi berarti pengukuran manusia. Aspek tinggi dan berat badan sangat mendukung keterampilan teknik seorang atlet untuk menunjukkan kemampuan yang dimilikinya. Dibeberapa cabang olahraga dituntut memiliki tinggi dan berat badan yang harus disesuaikan oleh peraturan pertandingan yang telah ditentukan serta karakter dari cabang olahraga. Pada olahraga sepatu roda khususnya, berat badan dan tinggi badan secara tidak langsung berpengaruh pada setiap pertandingan. Untuk berat badan khususnya, seorang *inliner* harus mempunyai berat badan yang ideal karena pada saat mengendalikan sepatu roda yang menjadi beban adalah berat badan itu sendiri dan untuk tinggi badan atlet sepatu roda tidak dituntut untuk tinggi karena setiap tinggi badan ada kelebihan dan kekurangannya.

Selain tinggi dan berat badan dalam cabang olahraga sepatu roda yang perlu diperhatikan adalah keseimbangan tubuh dan kekuatan paha.

Antropometri adalah ukuran-ukuran bagian tubuh seperti tinggi badan, lingkaran badan, berat badan, panjang tungkai, dan sebagainya.⁵ Antropometri dibidang olahraga sangat menunjang dalam pembentukan gerak sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga itu sendiri. Oleh karena itu dalam olahraga tertentu membutuhkan bentuk-bentuk postur tubuh tertentu sesuai dengan apa yang ingin ditekuni agar dapat mencapai prestasi yang optimal.⁶

Karakteristik fisik sangat erat hubungannya dengan tipe tubuh. Tidak ada dua orang yang memiliki tipe dan bentuk tubuh yang benar-benar sama sekalipun anak kembar. Dengan demikian terdapat bentuk dan tipe tubuh yang beraneka ragam.

Agar memudahkan dalam membentuk tipe tubuh yang sesuai dengan karakteristik cabang olahraga maka beberapa pengelompokan (klasifikasi) tipe tubuh atau yang sering disebut dengan *somatotipe*.

Secara garis besar pengelompokan dalam tipe tubuh menggunakan dasar-dasar yang hampir sama, diantaranya adalah:

- 1) Klasifikasi yang dibuat oleh Sheldon tentang somatotipe didasarkan atas tiga komponen sebagai berikut :

⁵Napitupulu WP, *Kamus Istilah Olahraga*, (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1982), h. 5.

⁶A.Hamidsyah Noer *et. al.*, *Materi Pokok Keplatihan Dasar*, (Jakarta: 1993), hh. 48-49.

a) *Endomorph*

Ciri-ciri tipe tubuh bulat dan lunak gemuk, pendek, perut menonjol, leher dan ekstrimitas relative pendek.

b) *Mesomorph*

Ciri-ciri tubuh berotot dan tampak jantan, otot-otot menonjol dan kuat, tulang-tulang pada ekstrimitas umumnya.

c) *Ectomorph*

Ciri ciri tipe tubuh tinggi dan langsing, lemah dengan tubuh kecil, tulang-tulangnya kecil dengan otot yang tipis dan ekstrimitas relatif panjang dan togok yang pendek.⁷

2) Klasifikasi menurut Kretschmer mengelompokkan bentuk tubuh menjadi tiga tipe sebagai berikut :

- a) Tipe *Piknis* : Ciri-ciri pendek, gemuk, dan padat
- b) Tipe *Asthenis* : Ciri-ciri kecil dan tampak lemah
- c) Tipe *Athletis* : Ciri-ciri berotot.

Berdasarkan tipe-tipe tubuh di atas maka dalam pemilihan seorang atlet yang berbakat, postur tubuh memegang peranan sangat penting yang harus diperhitungkan oleh seorang pelatih dalam pencapaian prestasi yang optimal sesuai dengan karakteristik cabang olahraganya.

Pengukuran antropometri bertujuan untuk menentukan status fisik yang diperluas sehingga mencakup perkembangan tipe tubuh manusia dalam

⁷*Ibid.*, h. 51.

hubungannya dengan kesehatan, sikap, kemampuan fisik dan kualitas kepribadian.

b. Hakikat Biomotorik

Biomotorik tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Demikian juga halnya dengan aktifitas dalam olahraga, gerakan merupakan komponen yang mendominasi dalam melakukan aktifitas. Dalam penguasaan keterampilan motorik olahraga dipengaruhi oleh ciri-ciri yang melekat pada seorang atlet, baik sifatnya psikis maupun fisik. Dimana sering terlihat seorang atlet lebih menonjol kemampuannya dari pada yang lain, meskipun sama-sama mendapatkan bimbingan dan kesempatan yang setara. Salah satu faktor yang dominan adalah terdapat adanya perbedaan nyata antara individu ditingkat kemampuan biomotoriknya sebagai suatu potensi yang relatif serta memberikan kontribusi terhadap keberhasilan atlet dalam cabang olahraga tertentu.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kemampuan biomotorik adalah kemampuan potensial yang melekat pada diri seseorang dimana sangat menunjang keberhasilan untuk menguasai keterampilan cabang olahraga tertentu, namun dalam penelitian ini yang dimaksud komponen biomotorik adalah untuk melakukan berbagai kemampuan menampilkan berbagai aktifitas biomotorik.

Kemampuan biomotorik yang diperlukan pada cabang olahraga sepatu roda *inline skate* meliputi:

1) Daya Tahan (*endurance*)

Daya tahan dalam olahraga merupakan bagian terpenting dan menjadi satu permasalahan yang kompleks, daya tahan juga bagian terpenting dalam cabang olahraga sepatu roda *inline skate*. Daya tahan merupakan pondasi sebelum kita memasuki fase-fase selanjutnya dari komponen kondisi fisik.

Menurut Syafruddin, daya tahan dikenal ada dua macam daya tahan, yaitu:

- a) Daya tahan umum (*general endurance*) kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem Jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus-menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.
- b) Daya tahan otot (*local endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.⁸

Tingkat kemampuan daya tahan umum atau daya tahan aerobik seorang atlet diukur dengan pengambilan oksigen maksimum (VO₂ Max). VO₂Max dapat dihitung dalam satuan ml/kg/menit, semakin besar VO₂ Max seorang atlet berarti semakin tinggi tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki atlet tersebut.

⁸Syafruddin, *Op. Cit.* hh. 144-145.

Kapasitas oksigen maksimal yaitu kemampuan seseorang mengonsumsi oksigen secara maksimal pada saat dia melaksanakan suatu kerja fisik. Kapasitas oksiden maksimal berhubungan erat dengan kapasitas aerobik. Dalam buku yang diterbitkan oleh *Olympic Solidarity of the International Olympic Committee* dijelaskan bahwa, kapasitas aerobik adalah kualitas yang membuat kita mampu melaksanakan terus menerus selama mungkin suatu kerja otot yang agak bersifat umum dalam kondisi aerobik.⁹ Untuk mendukung kerja otot yang berlangsung secara terus menerus dalam kurun waktu lebih dari tiga menit penyediaan energi berupa *Adenosin Tri Phospat*(ATP) melalui sistem aerobik. Dalam sistem aerobik energi dihasilkan melalui pemecahan lemak, karbohidrat, dan protein yang tersedia disel-sel otot dengan bantuan oksigen.

Jika daya tahan seorang atlet itu baik maka kapasitas oksigen maksimalnya (VO_2 Max) pun juga baik. Yang dimaksud dengan kapasitas oksigen maksimal yaitu kemampuan seseorang mengonsumsi oksigen secara maksimal pada saat dia melaksanakan suatu kerja fisik.

Cara pengukuran daya tahan ada berbagai cara, ada dengan *ergocycle*, *cooper test* (lari 2,4 km), *cooper test modifikasi* (lari 12 menit), *Harvard step test*, *Bleep Test* dan *Balke Test*.

⁹Claude Bouchard, *Olympic Solidarity*. terjemahan Moeh. Soebroto (Jakarta: 1978), h. 19.

Daya tahan umum yang diperlukan dalam cabang olahraga sepatu roda *inline skate* adalah aerobik dan anerobik. Namun untuk cabang olahraga sepatu roda *inline skate* lebih dominan daya tahan aerobik.

Dapat disimpulkan bahwa daya tahan adalah keadaan atau suatu kondisii tubuh yang mampu untuk bekerja pada waktu yang lama, dan sangat berhubungan dengan kapasitas maksimal oksigen (VO_2Max). Semakin semakin besar $VO_2 Max$ seorang atlet berarti semakin tinggi tingkat dayatahan aerobik yang dimiliki atlet tersebut.

2) Daya tahan otot

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, menurut Syafruddin daya tahan dibagi dua macam yaitu, daya tahan umum (*general endurance*) dan daya tahan otot (*local endurance*).

Daya tahan umum adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus-menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. Sedangkan daya tahan lokal adalah kemampuan sekelompok kecil otot mengatasi kelelahan akibat pembebanan atau kerja otot yang relatif agak lama seperti kerja otot lengan pada tinju.¹⁰

Pada dasarnya daya tahan kekuatan otot merupakan rentangan antara daya tahan dan kekuatan otot. Daya tahan otot diperlukan untuk

¹⁰Syafruddin, *Op. Cit.* h. 145.

mempertahankan kegiatan yang sifatnya didominasi oleh pengguna otot atau kelompok otot. Pada cabang olahraga sepatu roda *inline skate* adalah salah satu olahraga yang lebih dominan membutuhkan daya tahan otot, karena pada dasarnya pada saat berayun selalu mempergunakan otot yang berkontraksi dari awal hingga selesai mulai dari otot perut, paha, bahu, dan tungkai. Tes daya tahan otot pada cabang olahraga sepatu roda *inline skate* menggunakan tes *Sit Ups*, *Pull Up*, dan *Squat Jump*.

Dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot adalah suatu keadaan atau kondisi seseorang yang mampu melaksanakan kerja fisik yang menggunakan otot yang berkontraksi dalam waktu yang lama dengan beban tertentu.

3) Kekuatan otot (*Stength*)

Kekuatan merupakan dasar kondisi fisik karena untuk dapat melakukan suatu gerakan, seseorang memerlukan tenaga. Kekuatan otot adalah kemampuan otot saraf mengatasi beban internal dan beban eksternal.¹¹ Secara fisiologis kekuatan merupakan kemampuan otot mengatasi beban atau tahanan, sedangkan secara fisikalis kekuatan merupakan perkalian antara massa dengan percepatan.

Setiap orang memerlukan kekuatan untuk menopang tubuhnya dan melakukan aktifitas gerak. Kemampuan kekuatan otot yang dimiliki setiap orang berdeda-beda tingkat kekuatannya, bahkan di satu cabang olahraga pun tingkat kekuatan otot masing-masing atlet berbeda-beda. Cabang olahraga sepatu roda

¹¹ *Ibid.*, h. 98.

inline skate memerlukan kekuatan otot lengan dan bahu, kekuatan otot tungkai, dan kekuatan otot punggung untuk menunjang perlombaan dengan efektif dan efisien.

Kekuatan otot dapat diukur dengan alat *dynamometer* yang biasa dilakukan di laboratorium olahraga. Dan untuk olahraga sepatu roda, kekuatan otot yang dapat di tes yaitu kekuatan *squat* otot tungkai, kekuatan keseimbangan otot tungkai, kekuatan otot *abdomen* dan kekuatan daya dorong kaki.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengerahkan tenaga secara maksimal terhadap beban tertentu.

4) Daya Ledak Otot (*Explosive Power*)

Daya ledak menurut Syafruddin merupakan perpaduan atau kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. Dalam hal ini dapat dinyatakan bahwa daya ledak (*explosive power*).¹²

Sedangkan Tudor O. Bumpa mendefinisikan daya ledak otot sebagai produk dari dua kemampuan yaitu Kekuatan (*strength*) dan kecepatan (*speed*) untuk melakukan gaya (*force*) maksimum dalam waktu yang sangat cepat.

Dari beberapa pendapat diatas dapat dikatakan bahwa daya ledak di pengaruhi oleh dua faktor yaitu kecepatan dan kekuatan. Kekuatan otot menggambarkan bagaimana kontraksi otot dapat dilakukan dengan maksimal yang dihasilkan oleh sekelompok otot sedangkan kecepatan merupakan kemampuan

¹²Syafruddin. *Op. Cit.*, h. 17.

individu untuk bergerak dengan secepat-cepatnya tanpa menghiraukan hambatan yang dilampai.

Ada bermacam-macam daya ledak yang disesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraga. Untuk cabang olahraga sepatu roda *inline skate* *power* otot tungkai sangatlah penting untuk menunjang dorongan kakii pada saat tolakan awal perlombaan.

Dengan demikian daya ledak otot (*power*) merupakan perpaduan dua komponen yang dikerahkan secara maksimal dalam situasi yang serentak dan waktu yang singkat untuk menghasilkan tenaga yang *eksplosif* (kuat dan cepat). Dua Komponen itu adalah kekuatan dan kecepatan, dimana komponen kekuatan tetap merupakan dasar didalam mengembangkan komponen daya ledak.

5) Kelentukan (*Flexibility*)

Bila kita membahas mengenai kelentukan, kita biasanya mengacu kepada ruang gerak atau sendi-sendi tubuh. Lentuk tidaknya seseorang ditentukan oleh luas sempitnya ruang gerak sendi-sendinya. *Fleksibilitas* adalah senjata rahasia kesuksesan para atlet dan olahragawan umumnya. Sederhananya otot yang fleksibel mampu menampilkan prestasi lebih baik dibanding otot yang kaku. Menurut Syafruddin kelentukan adalah kemampuan pergelangan atau persendian untuk dapat melakukan gerakan ke semua arah

dengan amplitudo gerakan (*range of motion*) yang besar dan luas sesuai fungsi persendian yang di gerakkan.¹³

Fleksibilitas diperlukan oleh seorang atlet untuk mempermudah dalam melakukan gerakan-gerakan yang sulit, meningkatkan keterampilan, dan mengurangi resiko cedera¹⁴.

Pada cabang olahraga sepatu roda *inline skate* kelentukan sangatlah penting karena pada saat perlombaan atlet sepatu roda memerlukan kelentukan untuk mengontrol kecepatan dan menghindari cedera yang lebih parah akibat kecelakaan atau berbenturan dengan atlet lain. Tanpa fleksibilitas atlit tidak akan mampu mendapatkan kekuatan maksimum, daya kontrol gerak dan penampilan yang optimal.

Dengan demikian orang yang fleksibel adalah orang yang mempunyai ruang gerak persendian yang luas dan mempunyai otot yang elastis, sedangkan orang yang kaku atau tidak fleksibel adalah orang yang memiliki ruang gerak persendian yang terbatas.

6) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah komponen fisik yang diperlukan di hampir setiap cabang olahraga. Kecepatan menjadi faktor penentu dicabang olahraga sepatu roda *inline skate* khususnya pada kategori *speed* karena kecepatan menjadi faktor keberhasilan

¹³ *Ibid.*, h. 158.

¹⁴ Departemen Kesehatan Republik Indonesia, *Petunjuk Teknis Pengukuran Kebugaran Jasmani*, (Jakarta, 2005), h. 4.

dalam setiap perlombaan, dimana atlet dituntut untuk memacu sepagu roda secepat-cepatnya. .

Menurut James Takudung, Kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan berlari dan bergerak dengan sangat cepat¹⁵.

Syafruddin berpendapat bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya¹⁶.

Sedangkan menurut Widiastuti kecepatan adalah Kemampuan melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.¹⁷ Dalam pandangan Tudor O. Bompa kecepatan adalah salah satu komponen biomotor yang sangat penting dalam olahraga, atau sesuatu kapasitas untuk berpindah tempat dengan cepat.¹⁸

Jadi kecepatan dapat diartikan sebagai kemampuan yang dimiliki seseorang khususnya atlet dalam melakukan atau mengerjakan gerakan-gerakan yang berkesinambungan dalam waktu yang singkat. Karena itu kecepatan begitu penting dalam olahraga sepatu roda *inline skate* dimana atlet harus mengoptimalkan kemampuan kecepatannya. Tanpa didukung kecepatan yang baik bukan hal yang mustahil seorang atlet akan tertinggal

¹⁵James Tangkudung, *Kepelatihan Olahraga edisi III* (Jakarta, 2012) h. 71.

¹⁶Syafruddin, *Op. Cit.* h.9.

¹⁷Widiastuti, *Tes dan Pengukuran Olahraga* (Jakarta, Rajagrafindo:2015) h. 125.

¹⁸Tudor O. Bompa, *Periodization : Theory and methodology of training 4th edition.* (Human Kinetics :1999) h. 368.

denganlawan-lawannya dalam perlombaan. Dengan memiliki kualitas kecepatan yang baik seorang atlet dapat menyelesaikan perlombaan dengan efektif dan efisien.

7) Keseimbangan (*Balance*)

Di bidang olahraga banyak hal yang harus dilakukan atlet dalam masalah keseimbangan, baik dalam menghilangkan ataupun mempertahankan keseimbangan.

Menurut Syafruddin keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot, seperti dalam *hand stand* atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang berjalan kemudian terganggu (misalnya tergelincir dan lain-lain).¹⁹

Sedangkan menurut Widiastuti menjelaskan bahwa keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*static balance*) ataupun saat melakukan gerakan (*dynamic balance*).²⁰ Pada cabang olahraga sepatu roda *inline skate* keseimbangan dapat di tes dengan menggunakan *balance test close eyes*.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa keseimbangan adalah suatu komponen kondisi fisik yang berhubungan dengan mempertahankan dan sikap atau posisi tubuh.

¹⁹Syafruddin, *Ilmu kepelatihan olahraga* (FIK UNP, 2011). h. 161.

²⁰Widiastuti, *Op. Cit.* h.144.

8) Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan (*agility*) merupakan komponen lain dari kondisi fisik dalam cabang olahraga sepatu roda *inline skate* pada saat perlombaan. Setiap atlet dituntut memiliki kelincahan yang maksimal untuk dapat bergerak kesamping kanan dan kiri melewati lawan saat berlomba.

Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berebeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Kelincahan dapat diukur dengan cara melakukan *Side Step Test*. Dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan dengan gerakan lainnya.

9) Kecepatan Reaksi

Kecepatan reaksi berasal darikata "kecepatan" dan "reaksi". Kecepatan berarti merupakan sejumlah gerakan per waktu. Reaksi berarti kegiatan (aksi) yang timbul karena suatu pengaruh atau peristiwa²¹.

Kecepatan reaksi adalah suatu kualitas yang memungkinkan suatu jawaban kinetis secepat mungkin setelah menerima rangsangan²². Faktor penentunya adalah tingkat pengenalan persepsi, tingkat pengambilan keputusan serta didukung oleh kondisi fisik secara umum²³.

²¹W.J.S. Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1876), h. 197.

²²Syafruddin, *Op.Cit.*, h.4

²³Claude Bouchard, *Op.Cit.*, hh. 39-40.

Penguasaan teknik efisien dalam olahraga sepatu roda *inline skate* membutuhkan proses latihan yang rutin dan progresif, yang berkontribusi dalam memperkaya gerakan efektif dan efisien ketika melakukan *start* pada lintasan jalur perlombaan.

2. Hakikat atlet klub sangkuriang sepatu roda *inline skate* usia 6-12 tahun

Sepatu Roda *inline skate* adalah cabang olahraga yang dikembangkan oleh penggemar *ice skating*. Pada abad ke-17 seorang teknisi dari Belgia berhasil membuat papan dengan roda besi namun tidak bisa berkembang karena ada larangan dari pemerintahan setempat.



Gambar 2. 1 : Sepatu roda buatan John Joseph Merlin tahun 1863
 Sumber : <http://yusmosupadmo.blogspot.co.id/2015/11/artikel-olahraga-sepatu-roda.html>
 (diakses pada tanggal 11 Mei 2017)

Namun pada Tahun 1863 seseorang dengan nama *James Leonard Plimton's* menciptakan *rockin' skate* setelah itu ia patenkan dan kembangkan menjadi sangat populer, ia kemudian dijuluki “Bapak Pencipta Sepatu roda”.

Olahraga itu kemudian populer di Amerika, Inggris dan Austria. Tahun 1876 terbentuk organisasi sepatu roda di Inggris yang bernama NSA (*The*

National Skating Association) dan pada tahun 1924 berdiri organisasi sepatu roda internasional dengan nama *Federation Internationale de Roller Skating* (FIRS). Dan saat ini sudah tersebar di 5 benua dengan 42 anggota federasi nasional.



Gambar 2.2 : Logo Federasi Sepatu Roda Internasional tahun 1930an
Sumber : <https://www.rollerblade.com/uk/> (diakses pada tanggal 11 Mei 2017)

Di Indonesia sendiri awal mula masuknya sepatu roda dibawa oleh penjajah Belanda pada tahun 1940an. Kemudian mulai tahun 1960an, sepatu ini semakin populer dan menjadi salah satu tren di kalangan anak muda Indonesia terutama di Jakarta, Ujung Pandang dan Surabaya. Kala itu, sepatu ini menjadi sangat populer dan dianggap sebagai salah ciri *fashion modern* sehingga kebanyakan anak muda menjadi 'demam' sepatu roda.

Perkumpulan sepatu ini pun mulai bermunculan, seperti di dalam IMADA atau Ikatan Mahasiswa DJakarta. Tanggal 7 Oktober 1979, dibentuklah pengurus daerah untuk perserosi (Persatuan Olahraga Sepatu Roda Seluruh Indonesia) di DKI Jakarta yang mulai mengadakan acara-acara khusus bagi para pesepatu roda.

Lalu pada tahun 1981 Munas pertama perserosi dilaksanakan. Terbentuklah kepengurusan sah yang dikukuhkan oleh Sri Sultan Hamengkubuwono yang saat itu menjabat menjadi ketua koni pusat untuk periode 1982-1985. Setelah terbentuknya Perserosi Pusat selaku wadah kegiatan olahraga cabang sepatu roda. Mulai muncul klub-klub sepatu roda baru dikota-kota besar di Indonesia.

Di Indonesia sendiri cabang olahraga sepatu roda *inline skate* bisa dibilang memiliki prestasi yang bagus. Buktinya Tim sepatu roda Indonesia menyapu bersih 12 medali emas di SEA Games XXVI 2011.²⁴ Tentu prestasi ini tidak di raih dengan cara instan. Peran-peran klub lokal terhitung cukup besar. Klub menjadi wadah kompetitif bagi atlet dalam meraih prestasi.

Jawa barat menjadi kota dengan klub sepatu roda terbanyak sampai saat ini dengan 33 klub.²⁵ Salah satu yang terbilang baru berdiri namun sudah mulai banyak bibit atletnya adalah klub sepatu roda *Sangkuriang Inline Skate*. Klub sangkuriang sendiri lahir di bandung tahun 2013. Mulai banyaknya masyarakat yang berminat pada olahraga sepatu roda membuat Klub *Sangkuriang Inline Skate* membuka cabang klub ini di Jakarta.

Klub *Sangkuriang Inline Skate* memiliki 2 jenis atau kategori olahraga sepatu roda. Yang pertama adalah *freestyle slalom* dan yang kedua adalah

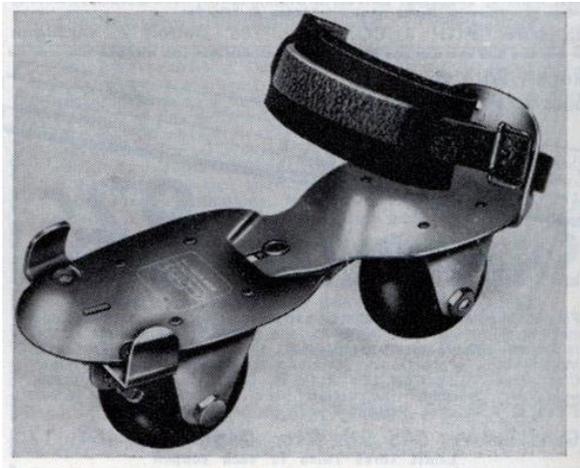
²⁴ <https://www.bola.net/seagames2011/sepatu-roda-Indonesia-sapu-bersih-12-emas-169a8e.html> (diakses pada tanggal 10 Mei 2017)

²⁵ <http://www.duniainlineskate.com/index.php/daftar-klub-komunitas.html> (diakses pada tanggal 10 Mei 2017)

speed. Anggota klub *Sangkuriang Inline Skate* ini terdiri dari usia 4-17 tahun. Dimana hampir 60% anggota tersebut berada diusia 12 tahun ke bawah.

Olahraga ini menggunakan sepatu khusus. Sepatu tersebut harus memiliki standar tertentu dari FIRS (Federasi Internasional Sepatu Roda) agar bisa berjalan baik saat digunakan dan bisa mengurangi resiko cedera. *inline skate* biasanya memiliki roda dua sampai lima yang disusun dalam satu garis. Beberapa untuk rekreasi, ada blok karet "stop" atau "rem" yang terpasang di bagian belakang sepatu.²⁶

Seiring maju nya ilmu pengetahuan dan teknologi, bentuk sepatu roda *Inline skate* berkembang disesuaikan kebutuhannya. Setiap kategori *inline skate* memiliki spesifikasi sepatu masing-masing. Seperti kategori *inline skate* awalnya bentuk sepatu roda ini di desain hanya memiliki dua roda depan dan belakang di setiap sepatunya.



Gambar 2.3 Sepatu Roda awal muncul

Sumber : <https://www.inlineskates.com/Rollerblade-Company-History/article-3-17-2011,default,pg.html> (diakses 5 juni 2017)

Lalu pada tahun 1900-an muncul sepatu roda dengan bentuk empat roda dengan dua roda sejajar di depan dan belakang.

B. Kerangka Berpikir

Cabang olahraga sepatu roda *inline skate* merupakan cabang yang cukup berprestasi di Indonesia. Banyak nya kejuaran-kejuaraan yang di laksanakan mulai dari tingkat klub hingga dunia. Untuk menghadapi kejuaran-kejuaraan tersebut klub sepatu roda *Sangkuriang Inline Skate* perlu mempersiapkan program latihan yang tepat untuk atlet-atletnya. Salah satu upaya tersebut adalah dengan menganalisa kondisi fisik dan biomotorik para atlet tersebut.

Kemampuan fisik seorang atlet dapat di tingkatkan menjadi lebih baik dari sebelumnya melalui program latihan yang sistematis dan dilakukan dalam kurun waktu tertentu dalam periodisasi latihan. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan baik peningkatan ataupun pemeliharannya. Seluruh komponen fisik harus dikembangkan dalam usaha peningkatan kemampuan fisik seorang atlet.

Kemampuan fisik yang baik dari setiap komponen kondisi fisik dapat menjadi acuan terhadap proses tingkat kemampuan fisik seorang atlet selanjutnya. Kemampuan fisik yang baik tidaklah cukup tanpa ditunjang dengan penguasaan teknik serta mental bertanding yang baik. Kemampuan

fisik tersebut akan membantu atlet dalam pencapaian prestasi yang maksimal pada saat kompetisi.

Kemampuan fisik dapat dilihat dengan melakukan tes antropometri dan biomotorik yang terdiri dari komponen-komponen kondisi fisik sesuai cabang olahraga tertentu.

Data yang di ambil merupakan data pada persiapan khusus. Dimana pada saat persiapan khusus ini lebih menekankan pada penguasaan teknik dasar yang kemudian ditingkatkan menjadi satu kesatuan gerak yang sempurna. Selain itu kondisi fisik yang telah dimiliki sebelumnya harus tetap dipertahankan agar tidak menurun.

Jadi dapat disimpulkan kemampuan fisik seorang atlet sangatlah penting untuk meningkatkan prestasi dan sebagai acuan seberapa siapkah atlet klub *Sangkuriang Inline Skate* untuk menghadapi kejuaraan-kejuaraan yang akan datang. Salah satulangkah yang dapat dilakukan adalah dengan menganalisa dengan cermat profil fisik atlet sebagai bahan untuk koreksi dalam penyusunan program latihan ke depan yang tepat guna pencapaian prestasi yang maksimal.