

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu aktifitas gerak yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan seseorang. Gerak yang dimaksud seperti berjalan, berlari, berdiri, berjongkok, melompat, meloncat, melempar, menggenggam, dan sebagainya. Dengan demikian aktifitas yang kita lakukan sehari – hari bisa kita sebut olahraga.

Olahraga saat ini telah berkembang sangat pesat di dunia, khususnya di Indonesia. Bahkan olahraga saat ini menjadi sebuah kebutuhan bagi manusia, entah itu menjadi sebuah hobi atau pekerjaan. Olahraga modern dan populer merupakan olahraga yang banyak diminati oleh semua kalangan entah hanya sebagai penikmat dalam arti menonton, sekedar menyalurkan hobi maupun terjun menjadi seorang *atlet* profesional.

Pendidikan Olahraga adalah pendidikan yang dilakukan untuk mengembangkan, dan membina potensi – potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan dalam bentuk permainan, perlombaan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila. Pendidikan olahraga dibagi menjadi 3 yaitu: (1) Olahraga pendidikan. (2) Olahraga Rekreasi. (3) Olahraga Prestasi. Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilakukan sebagai proses

pendidikan yang teratur dan berlanjut untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.

Olahraga yang sedang berkembang dan tidak asing lagi di Indonesia saat ini adalah olahraga *inline skate* atau yang lebih di kenal sepatu roda. Olahraga sepatu roda sendiri berasal dari Belanda. Abad ke 17 sepatu roda diciptakan oleh seorang penggemar *ice skating* yang berkeinginan dapat meluncur di jalanan keras seperti di atas es. Abad berikutnya, tahun 1763, Joseph Marlin yang berasal dari Belgia mencoba memasang roda besi kecil di bawah sepatunya untuk berlari, sayangnya tidak bisa berkembang dikarenakan ada larangan bermain sepatu roda oleh pemerintah Belanda di jalan raya.

Sepatu roda merupakan salah satu olahraga terukur, dimana prinsip pada olahraga terukur adalah yang tercepatlah yang akan memenangkan pertandingannya. Untuk itu pengembangan kondisi fisik para pemain sepatu roda sangat perlu, karena selain peralatan yang mendukung kondisi fisik yang baik dan bagus juga sangat penting.

Adapun faktor yang mempengaruhi seseorang untuk bermain sepatu roda diantaranya keseimbangan, otot – otot kaki yang kuat, dan kecepatan dalam berfikir untuk melakukan gerakan awal seperti berdiri, melangkah, atau mengayun. Semua komponen tersebut harus dipenuhi bagi seseorang yang ingin bermain sepatu roda, dalam hal ini peneliti akan mengkhususkan pada keseimbangan. Karena apabila seseorang tidak mempunyai keseimbangan pada saat diatas sepatu roda maka orang tersebut akan kesulitan dalam menguasai teknik dasar dalam permainan sepatu roda yaitu berdiri. Jika dalam teknik dasar

yaitu berdiri seseorang tidak dapat menguasainya, maka seseorang tersebut tidak akan bisa berkembang dan menguasai teknik selanjutnya dari sepatu roda. Keseimbangan merupakan kemampuan tubuh untuk mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu serta menggunakan aktivitas otot yang minimal. Keseimbangan mempunyai peranan yang penting terhadap kemampuan bermain sepatu roda. Hal tersebut dikarenakan dengan adanya keseimbangan akan memudahkan seorang pemain sepatu roda untuk melakukan gerakan – gerakan yang sulit khususnya dalam berdiri dan berlari.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti mencoba untuk meneliti pengaruh latihan *Cross Back* dan latihan *Ghunters* terhadap keseimbangan pada siswa ekstrakurikuler sepatu roda SD Islam Al Azhar 19 Sentra Primer.

B. Identifikasi Masalah

Didasari oleh latar belakang masalah di atas maka identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Apakah keseimbangan berpengaruh dalam permainan sepatu roda?
2. Apakah latihan *Cross Back* dapat meningkatkan keseimbangan dalam olahraga sepatu roda?
3. Apakah latihan *Ghunters* dapat meningkatkan keseimbangan dalam olahraga sepatu roda?
4. Kapan dibutuhkannya keseimbangan dalam latihan *Cross Back* dan latihan *Ghunters*?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya cakupan masalah, agar tidak terjadi perluasan masalah pada penelitian ini, maka di batasi pada pengaruh latihan *Cross Back* dan latihan

Ghunters terhadap keseimbangan pada siswa ekstrakurikuler sepatu roda SD Islam Al Azhar 19 Sentra Primer.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang berkaitan dengan penelitian ini, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah latihan *Cross Back* berpengaruh terhadap keseimbangan pada siswa ekstrakurikuler sepatu roda SD Islam Al Azhar 19 Sentra Primer ?
2. Apakah latihan *Ghunters* berpengaruh terhadap keseimbangan pada siswa ekstrakurikuler sepatu roda SD Islam Al Azhar 19 Sentra Primer ?
3. Manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *Cross Back* dan latihan *Ghunters* terhadap keseimbangan pada siswa ekstrakurikuler sepatu roda SD Islam Al Azhar 19 Sentra Primer ?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui keseimbangan berpengaruh pada siswa ekstrakurikuler sepatu roda SD Islam Al Azhar 19 Sentra Primer.
2. Untuk mengetahui latihan *Cross Back* dapat berpengaruh terhadap keseimbangan pada siswa ekstrakurikuler sepatu roda SD Islam Al Azhar 19 Sentra Primer.

3. Untuk mengetahui latihan *Ghunters* dapat berpengaruh terhadap keseimbangan pada siswa ekstrakurikuler sepatu roda SD Islam Al Azhar 19 Sentra Primer.
4. Dapat menjadi referensi bagi peminat sepatu roda lainnya.
5. Dapat menjadi bahan masukan untuk para guru sebagai acuan mengajar.
6. Sebagai referensi masukan informasi bagi para mahasiswa dan calon pelatih.

