



PROFIL KONDISI FISIK ATLET OLAHRAGA SEPATU RODA PADA PEMUSATAN LATIHAN DAERAH JAWA TENGAH (PELATDA JATENG)

Jacob Yohanis Fa'ot[✉], Siti Baitul Mukarromah¹

Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Februari 2022
Disetujui Maret 2022
Dipublikasikan April 2022

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Olahraga, Sepatu Roda

Keywords:
Physical Condition, Sports, Roller Skating

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet olahraga sepatu roda pada Pemusatan Latihan Daerah Jawa Tengah (Pelatda Jateng). Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data berbentuk tes serta pengukuran. Objek penelitian yaitu atlet olahraga sepatu roda pada Pemusatan Latihan Daerah Jawa Tengah (Pelatda Jateng) berjumlah 23 atlet. Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif sebagai teknik analisis data. Hasil penelitian dan pembahasan menunjukkan bahwa, 1) Kemampuan tes keseimbangan (*balance*) menggunakan standing stork test sebanyak 7 orang atau 30% dalam kategori sempurna dari total frekuensi, 2) Kemampuan tes daya tahan (*endurance*) menggunakan tes sit up sebanyak 20 orang atau 87% dalam kategori sempurna dari total frekuensi. Kemudian kemampuan tes daya tahan (*endurance*) menggunakan tes push up sebanyak 13 orang atau 57% dalam kategori sempurna dari total frekuensi, 3) Kemampuan tes kelincahan (*agility*) menggunakan *illinois test* sebanyak 10 orang atau 43% dalam kategori baik dari total frekuensi, 4) Kemampuan tes lari cepat (*sprint*) menggunakan tes sprint 60 meter sebanyak 6 orang atau 26% dalam kategori baik sekali dari total frekuensi. Simpulan penelitian ini ialah bahwa profil syarat fisik atlet olahraga sepatu roda pada Pemusatan Latihan Daerah Jawa Tengah (Pelatda Jateng) Tahun 2020 dalam kategori sempurna.

Abstract

The aims of this study is to determine the profile of the physical condition of athletes in roller skating at the Central Java Regional Training Center (Pelatda Jateng). The method used in this research is a survey method with data collection techniques in the form of tests and measurements. The object in this study was 23 athletes roller skating at the Central Java Regional Training Center (Pelatda Jateng). The data were analyzed using descriptive techniques. The results of the study and discussion show that, 1) The ability of the balance test using a standing stork test as many as 7 people or 30% in the perfect category of the total frequency, 2) The ability of the endurance test using the sit test up to 20 or 87% in the perfect category of the total frequency. Then the ability of the endurance test uses the push up test as many as 13 people or 57% in the perfect category of the total frequency, 3) The ability to test agility (agility) using the Illinois test as many as 10 people or 43% in either category from the total frequency, 4) The ability of the sprint test using the 60 meter sprint test as many as 6 people or 26% in the very good category of the total frequency. The conclusion in this study is that the profile of the physical condition of athletes in roller skating at the Central Java Regional Training Center (Pelatda Jateng) in 2020 is in the perfect category.

© 2021 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:
Gedung F1 lantai 1, IKOR FIK UNNES
Kampus Sekaran, Gunungpati, Kota Semarang, Indonesia, 50229
E-mail : jacob121525@gmail.com

PENDAHULUAN

Sepatu roda merupakan salah satu cabang olahraga resmi. Meski tidak dipertandingkan pada periode selanjutnya, sepatu roda dipertandingkan secara rutin mulai dari PON XVI/2004 di Sumatera Selatan hingga Surat Keputusan (SK) Ketua Umum Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat (KONI) Nomor 72 Tahun 2018 Tentang Penetapan Cabang Olahraga, Jumlah Lomba/Lomba, dan Kuota Atlet Setiap cabang olahraga Pekan Olahraga Nasional (PON) XX 2020 di Papua sepatu roda dimasukkan sebagai cabang olahraga resmi yang dipertandingkan. Sementara itu, sepatu roda di tingkat Internasional telah dipertandingkan pada *Sea Games XXVI / 2011 Indonesia*, *Asian Universiade 2016*, *Asian Games 2018 / Indonesia*, dan *Youth Olympic Games 2018 / Argentina*.

Olahraga sepatu roda ditetapkan sebagai salah satu cabang olahraga unggulan di Jawa Tengah. Perolehan medali oleh atlet asal Jawa Tengah di Multievent Nasional dan Internasional disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Perolehan Medali oleh Atlet Sepatu Roda Asal Jawa Tengah pada Kejuaraan Multievent Nasional dan Internasional

Kegiatan	Medali		
	Emas	Perak	Perunggu
<i>SEA GAMES XXVI / 2011</i>	5	1	-
PON XVI / 2004	7	4	3
PON XVII / 2008	2	6	6
PON XVIII / 2012	2	2	2
PON XIX / 2016	2	5	5
POPNAS XIV / 2017	4	1	2
BK PON XX / 2019	2	2	4

Sumber : Database KONI Jawa Tengah 2019

Kondisi fisik merupakan kebutuhan untuk meningkatkan prestasi atlet. Kondisi fisik menjadi kebutuhan dasar yang tak bisa ditawar.

Kondisi fisik ialah komponen yang harus bersatu, baik pemugaran maupun pemeliharannya (Yudiana, 2012:19). Selanjutnya, ada empat jenis perlengkapan yang wajib dimiliki jika seseorang ingin mencapai kinerja yang optimal (Yulingga Nanda Hanief, Puspodari, Septyning Lusianti, 2016).

Kondisi fisik ialah komponen yang harus bersatu, baik dari perbaikannya maupun pemeliharannya. Komponen kondisi fisik memuat 10 bagian, yaitu: "Kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketetapan dan reaksi". Setiap upaya pemugaran kondisi fisik menyebarkan seluruh komponen dan perlu dilakukan menggunakan prioritas. Agenda latihan dengan hasil maksimal akan mencerminkan kemampuan atlet dalam berkompetisi (Tang, 2014).

Setiap cabang olahraga membutuhkan kondisi fisik yang sama. Puncak dari suatu prestasi dapat dicapai dengan kondisi fisik yang optimal. Atlet termasuk pada kategori memiliki kondisi fisik yang bugar ketika dapat melakukan berbagai kegiatan tanpa merasa kelelahan (Agutin dan Sulistyarto, 2017).

Berdasarkan definisi tersebut, dapat dikatakan bahwa kondisi fisik ialah latihan yang akan dilakukan untuk menunjang kesiapan seseorang. Syarat fisik ialah komponen yang harus bersatu baik berasal segi pemugaran maupun pemeliharannya. Komponen harus dikembangkan dalam peningkatan kondisi fisik walaupun dalam perkembangannya hanya berorientasi di proporsi prioritas komponen eksklusif sinkron menggunakan periodisasi kebutuhan ataupun jenis motilitas dalam olahraga.

Antara kondisi fisik dan seorang atlet, merupakan bagian yang tidak terpisahkan. Secara umum, para ahli mengungkapkan berbagai makna seorang atlet. Menurut Wibowo (2002:5) atlet merupakan seseorang yg memiliki profesi maupun mendalami olahraga tertentu serta memiliki prestasi dalam olahraga tersebut. Pengertian atlet adalah seorang atlet terutama di bidang yang membutuhkan kekuatan, kelincahan, maupun kecepatan. Atlet ialah individu yang mempunyai keunikan, bakat, pola perilaku serta kepribadian, dan latar belakang yg mensugesti kekhususan pada dirinya (Zufri, 2017).

Atlet merupakan sebutan seseorang yang umumnya dikaitkan menggunakan bidang olahraga. Menurut fenomena pada lapangan, dianggap atlet jika seorang atlet yang mengikuti perlombaan atau kompetisi yg mencakup kekuatan, kelincahan, kecepatan dalam cabang olahraga. Sehingga dapat dikatakan seseorang atlet jika seseorang ahli pada salah satu cabang olahraga serta mempunyai prestasi pada olahraga tersebut.

Pada penelitian ini atlet merupakan seseorang yang memiliki profesi maupun mendalami salah satu cabang olahraga dan berprestasi dalam salah satu cabang olahraga. Sampel dalam penelitian ini adalah seseorang yang memiliki profesi maupun mendalami salah satu cabang olahraga dan berprestasi dalam cabang olahraga tersebut. Sampel pada penelitian ini ialah atlet sepatu roda di Pemusatan Latihan Daerah Jawa Tengah (Pelatda Jateng) tahun 2020.

Pada umumnya masyarakat memahami bahwa olahraga ialah suatu kegiatan jasmani yang dilakukan seorang maupun sekelompok orang dengan tujuan untuk meningkatkan

kebugaran jasmani. Pada Undang-Undang nomor tiga Tahun 2005 dituliskan bahwa olahraga ialah semua aktivitas sistematis untuk mendorong, membina, maupun menyebarkan potensi jasmani, rohani, serta sosial. Tujuan lain dari olahraga ialah untuk meningkatkan potensi fisik, lebih asal itu yaitu spiritual dan sosial. Uraian di atas sejalan dengan pendapat Adolf Ogi, penasihat khusus Sekjen perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) bahwa "*Sports teaches life skill-sport remains the best school of life*". Sehingga, olahraga merupakan sarana pengembangan potensi jasmani, rohani, sosial, serta menjadi sekolah kehidupan. Nilai-nilai pada olahraga dapat dipelajari sebagai *school of life* (Mutohir, 2011)

Secara umum pengertian olahraga dapat dilihat sebagai rangkaian aktivitas keterampilan motilitas atau objek bermain, yg terstruktur dan sistematis menggunakan memakai aturan-aturan tertentu dalam pelaksanaannya (Anggriawan, 2015).

Definisi klasik olahraga berdasarkan di permainan dan demonstrasi keterampilan fisik serta dukungan kerja keras grup otot besar, contohnya, semakin sulit dipertahankan dengan adanya sosial serta kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Kandungan teknologi yang memadukan otot serta mesin dan temuan ilmiah menjadikan olahraga berorientasi teknologi (*techno sport*). Informasi lingkungan hidup serta falsafah pembangunan berwawasan lingkungan dapat mempengaruhi corak kegiatan cabang olahraga yang berorientasi pada lingkungan sehingga lahir olahraga yang bernuansa lingkungan (*eco sport*) (Setiyawan, 2017).

Berdasarkan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa olahraga artinya rangkaian kegiatan yg teratur, bersiklus, sistematis yang

dapat mendorong dan meningkatkan potensi jasmani, rohani, serta sosial yang bertujuan meningkatkan kesehatan serta kualitas hidup, menyenangkan, bahagia serta sejahtera.

Jenis sepatu roda dibagi menjadi tiga yakni skate quad, online skate, serta tri-sepatu. Sepatu roda memiliki berbagai variasi, salah satunya yaitu sepatu roda dengan roda tunggal. Pada roller skating terdapat berbagai jenis pertunjukan, diantaranya yaitu tari solo, tim, dan gaya bebas. Sepatu roda merupakan suatu olahraga bilah gelinding (*roller blading*). Sedangkan sepatu luncur (*the skate*) merupakan suatu olahraga bilah gelinding (*roller blade*). Skates inline termasuk jenis sepatu roda yang menggunakan inline skating. Pada inline skate terdapat 3 – 4 roda yang diatur dalam satu baris. Pada inline skate terdapat karet “berhenti” atau “rem” blok yang menempel di bagian belakang salah satu maupun kedua sepatu. Karet pada inline skate berfungsi untuk memperlambat dan menghentikan kaki menggunakan skate rem (Saputra dan Indra, 2019). Sedangkan pada sepatu squad terdapat dua roda di bagian depan dan dua roda di bagian belakang.

Belanda merupakan asal olahraga sepatu roda. Pada abad XVII, seorang penggemar ice skating di Belanda mengubah permainan ice skating menjadi permainan yang dilakukan di atas tanah maupun jalan keras. Tahun 1763, Joseph Marlin yang merupakan seorang teknisi asal Belgia serta pembuat alat musik mencoba berlari menggunakan peralatan ice skating yang telah diberi roda kecil dari besi di bagian bawahnya. Joseph Marlin tidak berhasil pada percobaannya tersebut. Sehingga pemerintah Belanda melarang untuk bermain sepatu roda di jalan raya. James Leonard Plimton's merupakan seorang pencipta rocking skate. James Leonard

Plimton's mematenkan rocking skate pada tahun 1863. Sejak dipatenkan, rocking skate yang James ciptakan menjadi sangat populer. Oleh karena itu, James Leonard Plimton's disebut sebagai “Bapak Pencipta Sepatu Roda”.

Olahraga sepatu roda menjadi terkenal di Amerika, Inggris serta Austria. Pada tahun 1876, dibentuk suatu organisasi sepatu roda di Inggris. Organisasi yang dibentuk di Inggris pada tahun 1876 diberi nama NSA (The National Skating Association). Pada tahun 1924 dibentuk suatu organisasi sepatu roda tingkat internasional. Organisasi yang dibentuk di tingkat internasional pada tahun 1924 diberi nama Federation Internationale de Roller Skating (FIRS). Pada tahun 2018, Federasi berganti nama menjadi World Skate dan sudah tersebar di lima benua dengan 42 anggota termasuk Indonesia.

Melalui forum Perseroki (Persatuan Sepatu Roda semua Indonesia), Cabang olahraga sepatu roda semakin dikenal di seluruh Indonesia. Perseroki merupakan anak perusahaan KONI menjadi suatu cabang yang dipertandingkan di banyak ajang, regional (seperti PORDA serta Kejurda), dan nasional (PON dan Kejuaraan Nasional) bahkan di tingkat internasional (SEA Games, Asian Games dan Olimpiade).

Kondisi fisik yang prima dapat meningkatkan prestasi seorang atlet dalam berbagai cabang olahraga sehingga diperlukan pemeliharaan dan peningkatan berbagai komponen dalam menunjang kondisi fisik seorang atlet. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik atlet putra dan putri olahraga sepatu roda pada pemusatan latihan daerah Jawa Tengah (Pelatda Jateng) tahun 2020.

METODE

Penelitian merupakan penelitian deskriptif. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui keadaan suatu objek atau insiden tanpa bermaksud menarik konklusi secara umum. Metode yang dipergunakan pada penelitian ini merupakan metode kuesioner menggunakan teknik tes serta pengukuran.

Objek penelitian ini yaitu populasi atlet dari Pemusatan Latihan Daerah Jawa Tengah (Pelatda Jateng) olahraga sepatu roda sebanyak 23 atlet yang berasal dari 10 atlet putri serta 13 atlet putra.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah tes serta pengukuran profil syarat fisik. Alat tes serta pengukuran dalam penelitian ini mencakup: 1) Keseimbangan diukur dengan standing stork test, 2) Endurance diukur dengan sit up (60 detik) dan push up (60 detik), 3) Agility diukur dengan illinois, dan 4) Sprint diukur dengan sprint 60 meter.

Teknik analisis data pada penelitian ini berupa analisis naratif serta persentase. Data hasil penelitian akan dianalisis sampai diperoleh suatu kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

1) Keseimbangan (*Balance*)

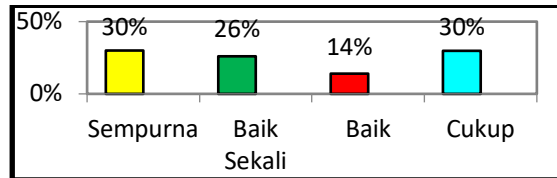
(1) *Standing Stork Test*

Tabel 1. Deskripsi Hasil Gabungan Putra dan Putri *Standing Stork Test*

Interval		Skor	Kategori	Hasil	
Putra	Putri			F	%
>50"	>30"	5	Sempurna	7	30
41 – 50"	23 – 30"	4	Baik Sekali	6	26
31 – 40"	16 – 22"	3	Baik	3	14
20 – 30"	10 – 15"	2	Cukup	7	30
<20"	<10"	1	Kurang	0	0
Jumlah				23	100

Sumber : Data Hasil Penelitian Tahun 2020

Berikut deskripsi hasil penelitian gabungan *standing stork test* putra dan putri dalam bentuk grafik.



Gambar 1. Grafik Hasil Gabungan Putra dan Putri *Standing Stork Test*

Berdasarkan tabel 1 dan grafik 1 diperoleh data gabungan putra dan putri *standing stork test* atlet sepatu roda sebanyak 7 orang (30%) termasuk pada kategori sempurna, 6 orang (26%) termasuk pada kategori baik sekali, 3 orang (14%) termasuk pada kategori baik, dan 7 orang (30%) termasuk pada kategori cukup.

2) Daya Tahan (*Endurance*)

(1) *Sit Up* (60 Detik)

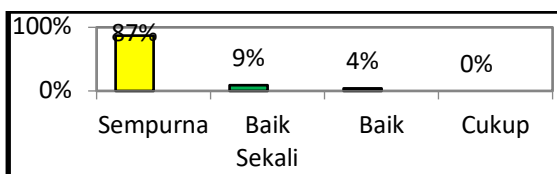
(2)

Tabel 2. Deskripsi Hasil Gabungan Putra dan Putri Tes *Sit Up*

Interval		Skor	Kategori	Hasil	
Putra	Putri			F	%
>30	>25	5	Sempurna	20	87
26 – 30	21 – 25	4	Baik Sekali	2	9
20 – 25	15 – 20	3	Baik	1	4
17 – 19	9 – 14	2	Cukup	0	0
<17	<9	1	Kurang	0	0
Jumlah				23	100

Sumber : Data Hasil Penelitian Tahun 2020

Berikut deskripsi hasil gabungan penelitian *sit up test* putra dan putri dalam bentuk grafik.



Gambar 2 Grafik Hasil Gabungan Putra dan Putri *Sit Up Test*

Berdasarkan tabel 2 dan grafik 2 diperoleh data gabungan putra dan putri tes *sit up* atlet sepatu roda sebanyak 20 orang (87%) termasuk pada kategori sempurna, 2 orang (9%) termasuk pada kategori baik sekali, dan 1 orang (4%) termasuk pada kategori baik.

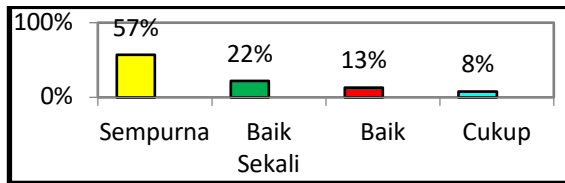
(3) *Push Up* (60 Detik)

Tabel 3. Deskripsi Hasil Gabungan Putra dan Putri Tes *Push Up*

Interval		Skor	Kategori	Hasil	
Putra	Putri			F	%
>38	>21	5	Sempurna	13	57
29 -27	16 -20	4	Baik Sekali	5	22
20 -28	10 -15	3	Baik	3	13
12 -19	5 - 9	2	Cukup	2	8
4 - 11	1 - 4	1	Kurang	0	0
Jumlah				23	100

Sumber : Data Hasil Penelitian Tahun 2020

Berikut deskripsi hasil penelitian gabungan *push up test* putra dan putri dalam bentuk grafik.



Gambar 3. Grafik Hasil Gabungan Putra dan Putri *Push Up Test*

Berdasarkan tabel 3 dan grafik 3 diperoleh data gabungan putra dan putri tes *push up* atlet sepatu roda sebanyak 13 orang (57%) termasuk pada kategori sempurna, 5 orang (22%) termasuk pada kategori baik sekali, 3 orang (13%) termasuk pada kategori baik, dan 2 orang (8%) termasuk pada kategori cukup.

3) Kelincahan (*Agility*)

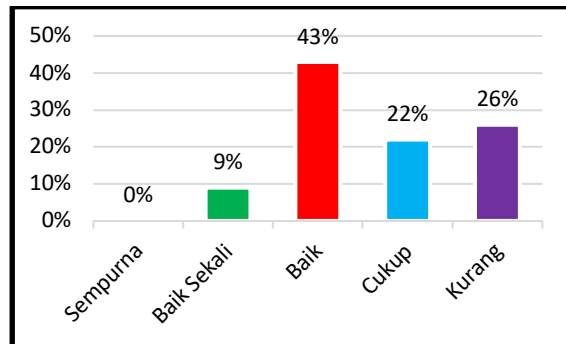
(1) *Illinois*

Tabel 4. Deskripsi Hasil Gabungan Putra dan Putri Tes *Illinois*

Interval		Skor	Kategori	Hasil	
Putra	Putri			F	%
< 15,2	< 17,0	5	Sempurna	0	0
15,2 - 16,1	17,0 - 17,9	4	Baik Sekali	2	9
16,2 - 18,1	18,0 - 21,1	3	Baik	10	43
18,2 - 18,3	21,8 - 23,0	2	Cukup	5	22
> 18,3	> 23	1	Kurang	6	26
Jumlah				23	100

Sumber : Data Hasil Penelitian Tahun 2020

Berikut deskripsi hasil penelitian gabungan *illinois test* putra dan putri dalam bentuk grafik.



Gambar 4. Grafik Hasil Gabungan Putra dan Putri *Illinois Test*

Berdasarkan tabel 4 dan grafik 4 diperoleh data gabungan putra dan putri tes *illinois* atlet sepatu roda sebanyak 0 orang (0%) termasuk pada kategori sempurna, 2 orang (9%) termasuk pada kategori baik sekali, 10 orang (43%) termasuk pada kategori baik, 5 orang (22%) termasuk pada kategori cukup, dan 6 orang (26%) termasuk pada kategori kurang.

4) Lari Cepat (*Sprint*)

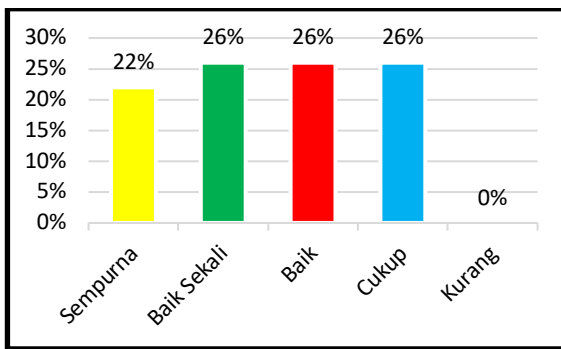
(1) *Sprint* 60 Meter

Tabel 5. Deskripsi Hasil Gabungan Putra dan Putri Tes *Sprint* 60 Meter

Interval		Skor	Kategori	Hasil	
Putra	Putri			F	%
sd- 6.7 detik	sd -7.7 detik	5	Sempurna	5	22
6.8 – 7.6 detik	7.8 – 8.7 detik	4	Baik Sekali	6	26
7.7 – 8.7 detik	8.8 – 9.9 detik	3	Baik	6	26
8.8 – 10.3 detik	10.9 – 11.9 detik	2	Cukup	6	26
10.4 – dst	12.0 – dst	1	Kurang	0	0
Jumlah				23	100

Sumber : Data Hasil Penelitian Tahun 2020

Berikut deskripsi hasil penelitian gabungan *sprint* 60 meter putra dan putri dalam bentuk grafik.



Gambar 5. Grafik Hasil Gabungan Putra dan Putri *Sprint* 60 Meter

Berdasarkan tabel 5 dan grafik diperoleh data dari hasil tes lari cepat 60 meter gabungan putra dan putri atlet sepatu roda sebanyak 5 orang (22%) termasuk pada kategori sempurna, 6 orang (26%) termasuk pada kategori baik, 6 orang (26%) termasuk pada kategori sempurna. Baik, 6 orang (26%) termasuk pada kategori cukup, dan 0 orang (0%) termasuk pada kategori kurang.

2. Pembahasan

1) Keseimbangan (*Balance*)

Tes kemampuan keseimbangan (*balance*) menggunakan tes berdiri bangau. Berdasarkan

hasil uji keseimbangan, 7 atlet skate putra serta putri atau 30% berada pada kategori tepat. Pelatih diharapkan bisa menjaga kualitas kelincahan atlet serta meningkatkannya lebih baik lagi guna menunjang kinerja atlet pada prestasi di masa yang akan tiba. Keseimbangan merupakan suatu faktor dasar sepatu roda.

2) Daya Tahan (*Endurance*)

Kemampuan tes daya tahan (*endurance*) diidentifikasi menggunakan tes sit up. Hasil tes daya tahan (*endurance*) atlet sepatu roda putra serta putri menunjukkan bahwa 20 orang atau 87% termasuk pada kategori sempurna. Kemampuan tes daya tahan (*endurance*) diidentifikasi menggunakan tes push up. Hasil tes daya tahan (*endurance*) atlet sepatu roda putra serta putri menunjukkan bahwa 13 orang atau 57% termasuk pada kategori sempurna. Kekuatan otot lengan serta bahu pada atlet sepatu roda berfungsi sebagai penambah kecepatan dalam total frekuensi. Hal tersebut merupakan tantangan khusus untuk pelatih dalam meningkatkan kemampuan tes daya tahan.

3) Kelincahan (*Agility*)

Tes kemampuan kelincahan (*agility*) menggunakan tes illinois. Berdasarkan hasil uji kelincahan, terdapat 10 atlet sepatu roda putra serta putri atau 43% dengan kategori baik. Sehingga menjadi tantangan khusus bagi seorang pelatih. Pada dasarnya tes ini untuk melihat perkembangan kecepatan dan kelincahan atlet. Kelincahan merupakan suatu komponen penting seorang atlet sepatu roda. Tanpa kelincahan, atlet tidak akan mampu membawa prestasi di bidang olahraga. Manfaat tes Illinois adalah 1) Mengkoordinasikan beberapa gerakan, 2) Meningkatkan teknik yang maksimal dalam latihan, 3) Membentuk gerakan yang efisien serta

efektif, 4) Mempermudah daya orientasi serta antisipasi lawan dalam lingkungan saat bertanding, dan 5) Menghindari cedera pada atlet.

4) Lari Cepat (*Sprint*)

Tes kemampuan lari cepat (*sprint*) menggunakan tes lari cepat 60 meter. Berdasarkan hasil *sprint* test, 6 atlet skate putra serta putri atau 26% berada pada kategori sangat baik. Profil fisik atlet dalam kecepatan perlu ditingkatkan dengan melatih komponen kecepatan agar mencapai kategori “tepat”, namun harus meningkatkan latihan daya tahan serta kekuatan terlebih dahulu. Dalam olahraga sepatu roda, kecepatan mempunyai peranan penting dalam nomor jarak pendek. Instruktur dapat meningkatkan kualitas kecepatan gerak sehingga dapat mempengaruhi hasil latihan maupun hasil pertandingan. Pelatih harus meningkatkan komponen kecepatan untuk menunjang perkembangan prestasi atlet serta mendapatkan prestasi yang maksimal.

SIMPULAN

Berdasarkan uraian hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik atlet olahraga sepatu roda pada Pemusatan Latihan Daerah Jawa Tengah (Pelatda Jateng) Tahun 2020 dalam kategori sempurna. Adapun deskripsi profil kondisi fisik atlet olahraga sepatu roda pada Pemusatan Latihan Daerah Jawa Tengah (Pelatda Jateng) Tahun 2020 sebagai berikut :

1. Kemampuan tes keseimbangan (*balance*) diidentifikasi menggunakan *standing stork test*. Hasil tes keseimbangan (*balance*) atlet sepatu roda putra dan putri menunjukkan bahwa 7 orang atau 30% termasuk pada kategori sempurna.

2. Kemampuan tes daya tahan (*endurance*) diidentifikasi menggunakan tes *sit up*. Hasil tes daya tahan (*endurance*) atlet sepatu roda putra dan putri menunjukkan bahwa 20 orang atau 87% termasuk pada kategori sempurna. Kemampuan tes daya tahan (*endurance*) diidentifikasi menggunakan tes *push up*. Hasil tes daya tahan (*endurance*) atlet sepatu roda putra dan putri menunjukkan bahwa 13 orang atau 57% termasuk pada kategori sempurna.

3. Kemampuan tes kelincahan (*agility*) diidentifikasi menggunakan *illinois test*. Hasil tes kelincahan (*agility*) atlet sepatu roda putra dan putri menunjukkan bahwa 10 orang atau 43% termasuk pada kategori baik.

4. Kemampuan tes lari cepat (*sprint*) diidentifikasi menggunakan tes *sprint* 60 meter. Hasil tes lari cepat (*sprint*) atlet sepatu roda putra dan putri menunjukkan bahwa 6 orang atau 26% termasuk pada kategori baik sekali.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, D. (2019). Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Floorball Universitas Negeri Surabaya. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 3(2), 81. <https://doi.org/10.26740/jossae.v3n2.p81-93>.
- Anggriawan, N. (2015). Peran Fisiologi Olahraga Dalam Menunjang Prestasi. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 114694. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5724>.
- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Muthohir, T. C., et al. (2011). *Berkarakter Dengan Olahraga, Berolahraga Dengan Karakter, Olahraga Membangun Karakter Bangsa*. Surabaya: Sport Media.

- Saputra, B. A., & Indra, E. N. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet Sepatu Roda Daerah Istimewa Yogyakarta. *Medikora*, 18(2), 70–78. <https://doi.org/10.21831/medikora.v18i2.29199>.
- Setiyawan. (2019). Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 3 (October 2013), 1–224.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Tang, A. (2014). Gambaran Tingkat Keseimbangan Atlet Sepakbola Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Sulawesi Selatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 5(1), 122–128.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Wibowo, Basuki. (2002). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Yudiana, Yuyun. (2012). *Latihan Fisik*. Bandung: UPI Press.
- Yulingga Nanda Hanief, Puspodari, Septyning Lusianti, A. A. (2016). Profil Kondisi Fisik Atlet Junior Taekwondo Puslatkot Kediri Tahun 2016 Dalam Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Jawa Timur Tahun 2017. *Jurnal Kejaora*, 1(November 2016), 17–28. Retrieved from <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/kejaora/article/view/44/31>.
- Zufri, M. (2017). Peningkatan Kualitas Atlet Pada KONI Kota Semarang dikaji dengan Analisis Value For Money (Studi Kasus Pada Program Pembinaan Atlet). *Ilmiah Untag*, 6(1), 69–83.