

## **TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BALAPSEPEDA KOTA SOLOK**

Romi Saputra<sup>1</sup>, Anton Komaini<sup>2</sup>

Universitas Negeri Padang

### **Abstrak**

Masalah dalam penelitian ini yaitu : menurunnya prestasi atlet balap sepedabinaan ISSI Kota Solok. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet balap sepeda Kota Solok.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet putra binaan ISSI Kota Solok yang berjumlah 13 orang. Instrumen tes mencakup komponen kondisi fisik khususnya kondisi fisik dalam cabang olahraga balap sepeda (daya tahan aerobik, kekuatan otot lengan.). Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif.

Dari pengolahan data yang telah dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif, didapat hasil 7.69% atlet memiliki tingkat kondisi fisik pada klasifikasi 'baik sekali', 23.08% atlet berada pada klasifikasi "baik", 30.77% atlet berada pada klasifikasi "sedang" dan sebanyak 38.46% atlet berada pada klasifikasi "kurang". Secara keseluruhan tingkat kondisi fisik atlet balap sepeda Kota Solok berada pada klasifikasi "SEDANG" dengan rata-rata skor sebesar 219.28.

**Kata kunci:** *Kondisi Fisik, Balap Sepeda Jalanan*

### **PENDAHULUAN**

Bersepeda merupakan suatu kegiatan rekreasi, olahraga, serta merupakan salah satu sarana transportasi darat. Selain itu bersepeda merupakan ajang prestasi atau lebih dikenal dengan cabang olahraga balap sepeda yang banyak diperlombakan. Menurut Soeroso dalam Aziz (2013:1) balap sepeda adalah sebuah perlombaan untuk mencapai tujuan batas akhir finish dalam waktu secepat-cepatnya dengan menggunakan sepeda. Balap sepeda sendiri terdiri dari berbagai macam jenis, ada balap sepeda *marathon*, *tour de france*, sepeda gunung, *trail*, dan *speed*.

Balap sepeda dimulai awal abad ke 18 oleh baron karls seorang pengawas hutan untuk mempermudah pekerjaannya yang ketika itu sangat sederhana sekali atau yang di namai velocipede kemudian di inggris di temu seped mirip yang ada sekarang yang sudah di lengkapi rantai dan gerigi dari sinilah sepeda mulai di kenal dan mulai di perlombakan tepatnya tahun 1868 kejuaraan balap sepeda dunia pertama kali di adakan tahun 1993 dan telah

enjadi olimpiade padah tahun 1996 sejak itu balap sepeda semakin populer terutama pada wilayah eropa barat seperti prancis spanyol belgia dan italia.

Anatomi sepeda di lengkapi alat seperti: rangka sepeda, roda balap, pakaian(costum), helm, sepatu dan pedal balap sepeda. Untuk mencapai prestasi yang maksimal di butuhkan bentuk-bentuk teknik: menghemat energi, memulai dan merespon serangan, menyerang. Untuk mendapatkan prestasi yang baik diperlukan pembentukan kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan kemampuan dasar yang harus dimiliki setiap atlet bila ingin meraih suatu prestasi tinggi. Kemampuan ini merupakan basis untuk mempelajari dan meningkatkan keterampilan teknik. Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu menguasai suatu teknik cabang olahraga.

Balap sepeda merupakan salah satu cabang olahraga yang saat ini sedang berkembang dalam lingkup olahraga di Indonesia Hal ini terbukti dengan suksesnya diselenggarakannya ajang *Tour De Singkarak* (TDS). Tour ini merupakan kerjasama antara Kementerian Pariwisata, Kementerian Pemuda dan Olahraga dan PB ISSI (IkatanSport Sepeda Indonesia) yang diresmikan oleh Bapak Menteri Pemuda dan Olahraga Adiyaksa Dault pada tanggal 3 Juni 2009 di Pantai Padang Provinsi Sumatera Barat yang masih dihelat setiap tahun hingga tahun 2018. Terselenggaranya ajang *Tour De Singkarak* (TDS) bentuk keseriusan Pemerintah dalam menghasilkan pembalap sepeda jalan raya yang berkualitas Internasional serta meningkatkan prestasi balap sepeda di Indonesia khususnya Sumatera Barat di masa akan datang.

Kota Solok merupakan salah satu daerah yang ada di Sumatera Barat yang di jadikan salah satu *etapedi* setiap *ivent tour de singkarak* di laksanakan. Kota Solok adalah salah satu daerah yang memiliki cabang olahraga balap sepeda dan telah mengikuti pelombaan baik di tingkat provinsi, nasional maupun internasional. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara penulis terhadap atlet balap sepeda Kota Solok pada saat mereka latihan dan didalam pertandingan yang diikuti oleh tim, penulis menilai secara tidak langsung bahwa tim ini memiliki daya tahan kecepatan yang kurang baik. Hal ini terbukti pada saat lintasan datar dan lurus atlet tidak bisa mempertahankan kecepatan dengan lama seperti kecepatan awal.

Dalam beberapa tahun terakhir prestasi yang diraih oleh tim balap sepeda Kota Solok dalam pertandingan Porprov Sumatera Barat dari tahun ketahun



mengalami peningkatan dan penurunan yang sangat jelas, yakni memperoleh 1 medali emas dan 2 medali perak pada porprov ke XII tahun 2012 di Kabupaten 50 Kota, 4 medali emas 2 perak pada porprov ke XIII tahun 2014 di Kabupaten Dharmasraya dan 1 medali emas, 4 medali perak, ini merupakan hasil yang cukup, namun porprov Sumatera Barat ke XIV tahun 2016 di kota Padang tim balap sepeda Kota Solok belum mampu untuk menjadi juara dan bahkan belum bisa mengimbangi atlet balap sepeda dari tim lawan, tentu untuk berprestasi memerlukan persiapan yang matang. Hal demikian membuat peneliti tertarik, demi kemajuan prestasi cabang olahraga balap sepeda kota Solok.

Ditinjau dari pengertian balap sepeda merupakan sebuah perlombaan untuk mencapai tujuan batas akhir finish dalam waktu secepat-cepatnya dengan menggunakan sepeda. Balap sepeda itu sendiri terdiri dari berbagai banyak jenis seperti sepeda gunung, *trail*, *marathon*, *tour de france*, dan *speed* dan lainnya. Sepeda terdiri dari bagian-bagian : *Saddle*, *Seat post*, *Clamset*, *Seat Tube*, *Top Tube*, *Stem*, *Gear Shifter*, *Brake Levers*, *Head set*, *Head Tube*, *Down Tube*, *Front Fork*, *Front Hub*, *Quick Release*, *Front Deraileurs*, *Rear Deraileurs*, *Chainset*, *Chain*, *Rim*, *Cassette*, *Spoke*, *Seat Stay*.

Selain dari itu di butuh kan perlengkapan lainnya seperti:

#### 1. Pakaian

Pakaian saat bersepeda memiliki berbagai fungsi; diantaranya adalah untuk menyediakan keamanan, perlindungan atau kenyamanan, menjaga pemakai tetap sejuk atau hangat, mengurangi tarikan aerodinamis dan bahkan menambah warna dan dekorasi pada pengendara.

#### 2. Helm

Helm dapat menurunkan tarikan aerodinamis pengendara sambil menyediakan perlindungan dan pendinginan yang memadai pada kepala. Helm aero yang tidak memiliki lubang ventilasi dan berbentuk seperti tetesan air menghasilkan tarikan yang rendah.

#### 3. Sepatu

Sepatu yang ideal harus sangat ringan dan memiliki garis yang halus agar aliran udara di sekitar kaki menjadi lurus. Sebaliknya hampir semua sepatu bersepeda menggunakan tali pengikat yang mengganggu aliran udara, permukaan dari bahan kain dan kulit yang kasar dengan kelim, rabung, dan

lubang, ditambah dengan sol sepatu yang tebal, sehingga menambah berat total sepatu.

Meraih prestasi yang maksimal dari cabor balap sepeda di perlukan taktik-taktik yang tepat. Diantaranya Rane wenzel (2010) menyatakan:

1. Menghemat energi.

Jika tanjakan yang curam berada di kilometer awal, sebelum balapan penting untuk melakukan pemanasan dengan baik. Temponya kenungkinan tinggi saat pembalap nontanjakan menyerang agar bisa start di bagian depan tanjakan dan pembalap tanjakan kemudian menentukan tempo sendiri di tanjakan. Jika kilometer-kilometer pertama balapan rata dan dalam angin samping yang merentangkan iring-iringan dan menguji kemampuan untuk tetap menempel sepeda yang berada di depan. Ini juga membutuhkan pemanasan yang cermat. Pemanasan yang lebih singkat mungkin bisa dilakukan jika di kilometer pertamalintasannya rata, tidak bersifat teknis dan dalam kondisi tenang.

2. Memulai dan merespon serangan.

Mencapai tujuan balap untuk meninggalkan perlombaan baik jauh sebelum finis selama serangan atau di senti meter terakhir sprint menuju ke garis finis. kamu harus agresif dan responsif selama balapan. Untuk melaju ke depan tergantung kepada keempat faktor yang sesuai untukmu untuk balapan tertentu yang sedang diikuti. Mengingat sifat balapan sepeda yang penuh tuntutan, di balapan pertama akan berada dalam iring-iringan dan merasa nyaman bersepeda di samping pembalap lain. Namun akhirnya, kamu mendapatkan sedikit rasa percaya diri dan nyaman sehingga waktunya akan tepat bagimu untuk melancarkan serangan.

3. Menyerang.

Untuk membuat serangan efektif, lakukan dari sisi sepertiga pertama lintasan atau dari belakan kelompok kecil. Setidaknya tiga atau empat pembalap yang kembali untuk mendapatkan unsur serangan. Serangan bagian paling depan peloton arang berhasil karena setiap pembalap di belakang dapat melihat apa yang lakukan dan segera bereaksi. Posisimu di lintasan dalam melompok atau melepaskan diri sebelum serangan kuat beragam tergantung pada medan dan angin. Serangan paling efektif dari sisi iring-iringan yang terlindung dari angin karena setiap pembalap yang

mengejarmu harus melaju di sisi yang berangin. Jika iring-iringan terdiri atas 10 pembalap atau lebih sedikit, kamu mungkin harus berada jauh di belakang sebelum melancarkan serangan.

Selain dari taktik balapan, faktor kondisi fisik merupakan faktor penting yang harus dimiliki seorang atlet balap sepeda. Beberapa kondisi fisik yang dimiliki atlet balap sepeda diantaranya:

1. Daya tahan.

Daya Tahan merupakan kemampuan seseorang mengatasi kelelahan akibat melakukan kerja fisik dan psikis dalam waktu lama". Daya Tahan merupakan kesanggupan tubuh individu untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh adanya aktivitas yang berlangsung dengan durasi waktu yang lama. Seseorang tidak akan dapat berjalan cukup jauh jika tidak memiliki Daya Tahan yang cukup. Jika kemampuan seseorang yang tidak memiliki Daya Tahan yang baik, maka tubuhnya akan mudah lelah dan dapat mempengaruhi psikis (mental).

2. Kekuatan.

Kekuatan adalah kesanggupan otot sekelompok otot untuk menerima atau menaha beban sewaktu bekerja. Selain itu kekuatan dapat di perhatikan dengan kemampuan individu untuk menarik, mendorong, mengangkat atau menekan tubuh dalam posisi menggantung.

3. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kesanggupan seorang mengendalikan organ-organ pada syaraf otot mengakibatkan pengendalian gerakan-gerakan berjalan secara optimal. Balap sepeda adalah suatu cabang olahraga yang membutuhkan keseimbangan.

## **METODE**

Jenis penelitian ini tergolong dalam penelitian Deskriptif. Pemaparan Yusuf (2005:83) yang dikatakan penelitian Deskriptif adalah "salah satu jenis penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat-sifat populasi tertentu atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail". Sesuai dengan pendapat itu, maka tujuan dilakukan penelitian adalah mendeskripsikan dan menggambarkan bagaimana tingkat kemampuan kondisi fisik atlet balap sepeda Kota Solok.



Populasi dari penelitian ini adalah keseluruhan subjek penelitian". Dari permasalahan yang akan diteliti, maka dijadikan jumlah populasi yang digunakan seluruh atlet sepeda balap Kota Solok yang berjumlah 13orang. Sedangkan menentukan sampel memakai metoda *total sampling*. Jadiseluruhpopulasiakandijadikansampel yang berjumlah 13 orang.

Daya tahan dilakukan tes dengan menggunakan metode *bleep test*, kekuatan dilakukan dengan tes push up dan keseimbangan dilakukan dengan tes *strok stand*. Masing-masing tes menggunakan norma yang telah ditetapkan. Dalam menentukan teknik analisis data menggunakan rumus yang dikemukakan Arikunto (2010:286) bahwa jika penelitian yang bertujuan guna mendapatkan suatu gambaran atau penemuan sesuatu objek yang diteliti maka teknik analisis yang dibutuhkan cukup dengan perhitungan persentase.

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = persentase

F = frekwensi responden (skor yang diperoleh)

N = jumlah responden

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka hasil penelitian ini antara lain. Berdasarkan hasil tes dan pengukurandaya tahanaerobik atlet balap sepeda Kota Solok yang telah dilakukan, daya tahanaerobik atlet balap sepeda Kota Solok mendapatkan nilai terendah dengan skore 32.60 sedangkan nilai tertinggi dengan skore 66.40. Adapun klasifikasi kemampuandaya tahan aerobikatlet balap sepeda Kota Solok dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel klasifikasi daya tahan aerobik Atlet Balap Sepeda Kota Solok**

No.	Kemampuan VO2Max	Klasifikasi	F	Persentase
1	53 Ke Atas	Tinggi	2	15.38
2	43 -52	Bagus	7	53.85
3	34 – 42	Cukup	4	30.77
4	25 – 33	Sedang	0	0.00
5	24 ke bawah	Rendah	0	0.00
<b>Jumlah</b>			<b>13</b>	<b>100</b>

Dari tabel di atas dapat kita lihat klasifikasi kemampuan daya tahan aerobikatlet balap sepeda Kota Solok. Terdapat 15.38 % atlet balap sepeda Kota

Solok berada pada klasifikasi “Tinggi”, 53.85 % berada pada klasifikasi “Bagus”, dan 30.77 % berada pada klasifikasi “Cukup

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kekuatan otot lengan atlet balap sepeda Kota Solok yang telah dilakukan, kekuatan otot lengan atlet balap sepeda Kota Solok mendapatkan nilai terendah dengan skor 30 sedangkan nilai tertinggi dengan skor 53. Adapun klasifikasi kekuatan otot lengan atlet balap sepeda Kota Solok dapat dilihat.

**Tabel. Klasifikasi Kekuatan Otot Lengan Atlet Balap Sepeda Kota Solok**

<u>No.</u>	<u>Kemampuan Push Up</u>	<u>Klasifikasi</u>	<u>F</u>	<u>Persentase</u>
1	<u>54 Ke Atas</u>	<u>Baik Sekali</u>	0	0.00
2	45 – 54	<u>Baik</u>	5	38.46
3	35 – 44	<u>Sedang</u>	5	38.46
4	20 – 34	<u>Kurang</u>	3	23.08
5	0 – 19	<u>Sangat Kurang</u>	0	0.00
<u>Jumlah</u>			<b>13</b>	<b>100</b>

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Hasil dari penelitian pengembangan aplikasi tes kebugaran jasmani indonesia berbasis *android* dikategorikan layak digunakan untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani. Hal ini dapat dilihat dari hasil penilaian dari ahli tes dan pengukuran, ahli media, dan respondent, didapatkan hasil dari masing-masing penilaian produk dikategorikan layak. Berdasarkan hasil penilaian didapatkan kelebihan aplikasi tes kebugaran jasmani sebagai berikut:

1. Mempermudah untuk menentukan tingkat kebugaran.
2. Menghemat waktu dalam menentukan tingkat kebugaran
3. Aplikasi ini dapat dipakai di seluruh siswa di indonesia.
4. Penentuan kebugaran jasmani yang lebih efektif dan efisien.
5. Aplikasi mudah dijalankan
6. Memperkenalkan teknologi dalam olahraga

### **Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas maka di dapatkan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi guru olahraga agar dapat menggunakan aplikasi tes kebugaran jasmani Indonesia pada saat menentukan tingkat kebugaran jasmani siswa-siswinya.
2. Bagi pelajar maupun umum agar dapat melakukan tes kebugaran

#### **DAFTAR RUJUKAN**

- Agus, Apri dan Sepriadi. 2018. *Manajemen Kebugaran*. Padang: Sukabina Press
- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar*. Padang: Sukabina Press
- Arsil, 2017. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang 2017 : Wineka Media
- Aziz, Ishak. 2016. *Dasar- Dasar Penelitian Olahraga*. Jakarta: Kencana
- Bafirman. 2013. *Fisiologi Olahraga* .Malang : Wineka Media
- Safaat, Nazruddin . 2010. *Pemrograman Aplikasi Mobile Smartphone Dan Tablet PC Berbasis Android*. Bandung : Informatika
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian & Pengembangan Research and Development*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.