



## Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Balap Sepeda Pengcab ISSI Kota Solok

**Dwi Yandra, Syamsuar, Syahrastani, Zulbahri**

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia  
[Dwiyandra9@gmail.com](mailto:Dwiyandra9@gmail.com) , [syamsuar.unp@fik.unp.ac.id](mailto:syamsuar.unp@fik.unp.ac.id) , [syahrastani@fik.unp.ac.id](mailto:syahrastani@fik.unp.ac.id) ,  
[zulbahri@fik.unp.ac.id](mailto:zulbahri@fik.unp.ac.id)

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Balap Sepeda

**Abstrak** : Masalah dalam penelitian diduga masih kurang maksimalnya kondisi fisik atlet balap sepeda Pengcab ISSI Kota Solok. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik (daya tahan) atlet balap sepeda Pengcab ISSI Kota Solok. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September 2022 di di Gor KONI Kota Solok. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet balap sepeda Pengcab ISSI Kota Solok yang berjumlah 8 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 8 orang atlet. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah *bleep test*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah daya tahan atlet balap sepeda pengcab ISSI kota solok memiliki rata-rata  $VO_2Max$  38,56 ml/kg/min atau berada pada kategori sedang

**Keywords** : *Physical Condition, Bicycle Racing*

**Abstract** : *The problem in the research is that it is suspected that the physical condition of the ISSI Solok City cycling athletes is still not optimal. The purpose of this study was to determine the level of physical condition (endurance) of the ISSI Solok City cycling athletes. This type of research is descriptive research. This research was conducted in September 2022 at Gor KONI, Solok City. The population in this study were all athletes of the ISSI Pemcab cycling race in Solok City, totaling 8 athletes. The sampling technique used total sampling technique, so the number of samples in this study were 8 athletes. The instrument used in this research is the bleep test. The data analysis technique used descriptive descriptive analysis. The result of this study is that the endurance of the ISSI bicycle racing athlete in Solok City has an average  $VO_2Max$  of 38.56 ml/kg/min or is in the moderate category.*

### PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia, sehingga pemerintah menjadikan olahraga sebagai sarana pembangunan Nasional. Hal ini dapat dilihat dalam pasal 25 ayat 4 Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional bahwa: Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan, kebugaran, prestasi, kualitas

manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, seta mengangkat, harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. "Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018). "Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia

yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional" (Nur, Madri & Zalfendi, 2018). "Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan" (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017).

Olahraga mempunyai arti yang penting dalam usaha untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Olahraga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, karena kehidupan manusia terdiri dari dua aspek, yaitu aspek jasmani dan aspek rohani yang tidak dapat dipisahkan. Jika kedua aspek tersebut berkembang dan tumbuh secara berselarasan maka akan timbul kehidupan yang harmonis dalam pertumbuhannya. Salah satu cara untuk keselarasan kehidupan jasmani dan rohani pada manusia dapat dicapai dengan melakukan olahraga.

Dengan demikian olahraga memiliki tujuan untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran serta dapat menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, dan sebagainya. Banyak hal yang harus dilakukan agar memiliki badan yang sehat dan bugar, yaitu melalui kegiatan olahraga diantaranya adalah balap sepeda. Balap sepeda biasa dapat dilakukan di jalan umum / jalan raya dengan perkerasan, arena pacu valedrome dan pacu sepeda gunung, dalam perlombaan balap sepeda, sejalan balapan berlangsung sangat ketat dan sulit. Perlombaan balap sepeda kini harus cepat, lebih kuat dan lincah, sehingga standar kondisi fisik atlet balap sepeda juga harus

meningkat. Olahraga balap sepeda merupakan olahraga yang kompleks yang membutuhkan banyak gerakan dan kondisi fisik yang baik".

Kondisi fisik merupakan faktor yang sangat mempengaruhi prestasi seseorang. Tanpa kondisi fisik yang baik teknik tidak dapat berjalan dengan sempurna. Dalam olahraga terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang mendorong prestasi seorang atlet yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan. Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari. Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik. "seorang atlet harus memiliki kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental dalam permainan bolavoli agar mencapai prestasi yang baik (Anggara & Firdaus, 2020). Ketersediaan sumber daya manusia yang berkualitas yang memiliki kondisi fisik, mental, dan sosial yang prima serta penguasaan terhadap ilmu dan teknologi merupakan indikator keberhasilan pembangunan suatu bangsa. Untuk itu, agar dapat tumbuh dan berkembang dengan baik, setiap insan diharapkan untuk selalu menjaga dan meningkatkan kondisi fisiknya (Zulbahri, 2019)

Menurut Syafruddin (2013) "dalam kegiatan olahraga banyak faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi, seperti ; faktor internal (kondisi fisik, teknik, taktik dan mental) dan faktor eksternal (pelatih, Pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana organisasi, keluarga dan lain sebagainya)" Begitu juga dalam olahraga balap sepeda, di samping fisik, teknik, taktik dan mental yang baik juga di perlukan sekali penguasaan teknik yang baik bagi seorang pembalap, karna tanpa

adanya penguasaan teknik yang baik seorang atlet tidak dapat mewujudkan cita-citanya sebagai pembalap tercepat dalam balapan yang diikutinya.

Untuk mendapatkan teknik dan kondisi fisik yang baik perlu dilakukan dengan latihan berulang-ulang dari kondisi fisik dan teknik tersebut. Pengulangan ini bertujuan untuk menstabilkan dan mendapatkan keterampilan teknik olahraga yang dilakukan akan tetapi dapat juga memperbaiki dan meningkatkan kualitas dan kondisi fisik seorang olahragawan. Teknik saja tidak akan cukup untuk menambah keterampilan atlet balap sepeda, maka dari itu hendaknya selain melakukan latihan teknik juga harus melakukan latihan kondisi fisik seperti latihan kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan aerobik dan daya ledak serta kelentukan. Khusus untuk latihan daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelincahan yang menunjang kemampuan dalam saat sprint atau saat tanjakan dalam balap sepeda, jarang sekali dilakukan oleh para atlet dalam balap sepeda termasuk atlet pencab ISSI Kota Solok.

Dapat disimpulkan bahwa persiapan kondisi fisik sangat penting untuk meningkatkan dan memantapkan kualitas teknik. Tanpa persiapan kondisi fisik yang memadai maka akan sulit untuk mencapai prestasi yang tinggi. Dan selain kondisi fisik dan teknik dalam balap sepeda sarana dan prasarana akan mendukungnya bagi para atlet untuk lebih giat melakukan latihan dalam balap sepeda, motivasi juga sangat berperan penting karena motivasi bisa menjadi dorongan untuk para atlet lebih majudan lebih giat lagi untuk latihan agar dapat meraih prestasi yang diinginkannya.

Berdasarkan observasi dilapangan, atlet pengcab ISSI Kota Solok terlihat saat pertandingan, pada saat pertengahan

perloaban masih dapat mengiringi pembalap lain, namun pada saat berdekatan dengan finish kondisi fisik atlet mulai menurun yang menyebabkan menurunnya penampilan atlet dalam perlombaan dan tidak mempunya para atlet untuk dapat bersaing dan maksimal saat perlombaan. Lemahnya daya tahan, kekuatan, kecepatan dan daya ledak otot tungkai mengakibatkan tertinggal saat adanya tanjakan dan sprint saat perlombaan.

Jarang sekali menjumpai atlet pengcab ISSI Kota Solok melakukan latihan kondisi fisik seperti daya tahan, kecepatan, kekuatan dan daya ledak otot tungkai untuk menunjang keterampilan atlet balap sepeda, dikarenakan tidak adanya program latihan yang jelas, sarana dan prasarana yang kurang memadai, dan tidak adanya iringan atau dampingan saat latihan oleh pelatih.

Berpedoman pada uraian di atas, maka permasalahan dalam penelitian peneliti beranggapan atlet pengcab ISSI Kota Solok belum memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik. Hal ini dapat dilihat dari penampilan atlet dalam bertanding, banyak terjadi kesalahan yang atlet lakukan sehingga pertandingan tidak menghasilkan kemenangan dalam beberapa kali pertandingan. Selanjutnya untuk menjawab anggapan ini benar atau tidaknya, peneliti ingin melakukan suatu penelitian dengan meninjau tentang kondisi fisik atlet pengcab ISSI Kota Solok.

## **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif. Menurut Lehmann dalam A. Muri Yusuf (2007:83), "penelitian deskriptif adalah salah satu jenis penelitian yang bertujuan

mendeskrripsikan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat populasi tertentu atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail". Dalam penelitian ini akan diungkapkan/digambarkan tentang kondisi fisik atlet pengcab ISSI Kota Solok. Tempat penelitian ini dilakukan di Gor KONI Kota Solok. Sedangkan waktu pelaksanaannya yaitu dibulan September 2022 setelah ujian seminar proposal yang dilaksanakan pada bulan Agustus 2022. Dari permasalahan yang akan diteliti, maka jumlah populasi yang digunakan seluruh atlet balap sepeda ISSI Kota Solok yang berjumlah 8 orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *total sampling* yaitu mengambil sampel dari seluruh populasi, sehingga semua populasi dijadikan sampel sebanyak 8 orang. Maka dengan demikian peneliti mengambil jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 8 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes. Kondisi fisik daya tahan dengan *bleep test*.

## HASIL

Pengukuran kondisi fisik daya tahan atlet dilakukan dengan menggunakan *bleep Test* terhadap 8 orang sampel, didapat skor tertinggi 46,1, skor terendah 38,4, rata-rata (*mean*) 40,6, simpangan baku (standar deviasi) 2,01. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. *Distribusi Frekuensi Hasil Data Kondisi Fisk Daya Tahan Atlet Balap Sepeda Pengcab ISSI Kota Solok*

N o.	Kelas Interval (ml/kg/min)	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
------	----------------------------	------------------------	-----------------------	----------

1.	> 51,6	0	0	baik
2.	42,6 – 51,5	1	12.5	Baik sekali
3.	33,8 – 42,5	7	87.5	Sedang
4.	25,0 – 33,7	0	0	kurang
5.	< 25,0	0	0	Kurang sekali
		8	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 8 sampel yang diteliti, tidak ada (0%) pemain yang memiliki hasil kemampuan *VO2Max* pada kelas interval >51,6 ml/kg/min berada pada kategori baik sekali. 1 orang (12,5%) memiliki hasil kemampuan *VO2Max* pada kelas interval 33,8 – 42,5 ml/kg/min berada pada kategori sedang. Dari analisis data diperoleh rata-rata hasil kemampuan *VO2Max* atlet balap sepeda Pengcab ISSI Kota Solok adalah 38,56 ml/kg/min, kemampuan *VO2Max* atlet balap sepeda Pengcab ISSI Kota Solok berada pada kategori sedang.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan instrument tes *bleep test* kepada 8 orang atlet balap sepeda pengcab ISSI Kota Solok, dari 8 sampel yang diteliti, tidak ada (0%) pemain yang memiliki hasil kemampuan *VO2Max* pada kelas interval >51,6 ml/kg/min berada pada kategori baik sekali. 1 orang (12,5%) memiliki hasil kemampuan *VO2Max* pada kelas interval 33,8 – 42,5 ml/kg/min berada pada kategori sedang. Dari analisis data diperoleh rata-rata hasil kemampuan *VO2Max* atlet balap sepeda Pengcab ISSI

Kota Solok adalah 38,56 ml/kg/min, kemampuan *VO2Max* atlet balap sepeda Pengcab ISSI Kota Solok berada pada kategori sedang

*VO2max* memiliki peranan yang penting untuk menunjang prestasi atlet karena atlet yang memiliki *VO2max* merupakan parameter yang handal dalam menentukan ukuran kesehatan jasmani seorang atlet. Atlet yang memiliki *VO2max* yang bagus memiliki kemampuan dalam penggunaan oksigen secara maksimal. *VO2max* yang bagus menyebabkan seorang atlet tidak mudah merasakan kelelahan saat melakukan latihan dan melakukan perlombaan (Ninzar, 2018).

Atlet sepeda sangat memerlukan *VO2max* yang bagus karena balap sepeda merupakan salah satu cabang olahraga yang memanfaatkan sistem energi aerobik dan menggunakan oksigen sebagai energi. Maka dari itu seorang atlet balap sepeda harus memiliki kebugaran fisik yang bagus, memiliki kondisi jantung, paru, sirkulasi darah, otot, sendi, dan tulang yang bagus pula (Penggali, 2015)

Belum maksimalnya kemampuan *VO2Max* atlet balap sepeda Pengcab ISSI Kota Solok, tentu banyak faktor yang menyebabkannya, diantaranya faktor latihan, mungkin saja atlet balap sepeda tersebut tidak terbiasa melakukan latihan-latihan yang dapat meningkatkan daya tahan *aerobic*. Perlu juga diketahui bahwa sebagai salah satu parameter kebugaran jasmani dilakukan pengukuran konsumsi oksigen (*VO2Max*). Tingkat kebugaran jasmani, dengan tolak ukur *VO2Max* akan meningkat bila dilakukan pelatihan jasmani yang teratur, terukur, terprogram dan beban berlebih. Artinya rendahnya tingkat *VO2Max* atlet balap sepeda mungkin juga disebabkan oleh kebugaran jasmani yang dia miliki.

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: Daya tahan jantung dan paru (kardiovaskuler), kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan yaitu: kecepatan, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi.

Berpedoman pada uraian yang telah dijelaskan di atas, maka kemampuan *VO2Max* atlet balap sepeda Pengcab ISSI Kota Solok harus memiliki tingkat *VO2Max* yang baik. Sehingga kebutuhan oksigen dalam melakukan latihan dapat terpenuhi. Sehingga tuntutan terhadap dalam melakukan aktifitas dalam balap sepeda yang membutuhkan lebih banyak oksigen dapat tersedia dengan baik, sehingga permasalahan yang saat ini dihadapi oleh atlet balap sepeda pengcab ISSI kota solok yaitu menurunnya prestasi dapat diatasi.

Dalam upaya meningkatkan daya tahan atlet ada beberapa latihan yang perlu di terapkan oleh atlet balap sepeda. Untuk sepeda *road bike* atau sepeda balap, latihan yang bisa dilakukan dengan memulai jumlah *gear* depan di angka 39/40/42 sampai 52/53/54 ditingkat dua. Sementara untuk *gear* roda belakang bisa dimulai dari 11 sampai 23. Latihan bersepeda bisa dilakukan selama 1 jam terlebih dahulu dengan rpm 60 sampai 80 putaran per menitnya. Latihan ini selain membantu daya tahan tubuh dan stamina, juga melatih pernafasan. Untuk lamanya berlatih bisa dilakukan dalam kurun waktu 1 sampai 2 bulan dengan intensitas latihan 1 minggu sebanyak 4 atau 5 kali latihan. Perlu diketahui juga sangat disarankan agar tidak merubah-rubah *gear* selama latihan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Dari hasil tes yang peneliti lakukan dengan menggunakan *Bleep Test* didapatkan rata-rata daya tahan atlet balap sepeda pengcab ISSI Kota Solok memiliki rata-rata  $VO_2\text{Max}$  38,56 ml/kg/min atau berada pada kategori sedang.

## DAFTAR PUSTAKA

Anggara, A., & Firdaus, K. 2020. Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putra Padang Adios Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 3(5), 7-12.

Atradinal, A. 2018. Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Sainatika*, 3(1), 432-441.

H. Nur, Madri, and Zalfendi. 2018. "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun. 2018