

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Cepat atau lambatnya kelelahan otot seorang atlet dapat diperkirakan dari kemampuan kapasitas aerobik atlet yang kurang baik. Oksigen merupakan bahan bakar tubuh kita. Oksigen sangat dibutuhkan oleh otot dalam melakukan setiap aktivitas berat maupun ringan (Parwata, 2022). “VO2Max atau tenaga aerobik maksimal atau sering disebut juga penggunaan oksigen maksimal adalah tempo tercepat dimana seseorang mampu menggunakan oksigen selama berolahraga” (Brooks et al., 2006).

Atlet selam dapat diuntungkan dengan kemampuan kapasitas aerobik yang baik karena tidak memerlukan banyak gerakan untuk mengambil nafas ketika berenang karena persediaan oksigen telah tersedia di dalam tubuh (Li et al., 2022). Olahraga selam mempunyai kaitan yang sangat erat dengan sistem respirasi dan muskulo skeletal, yaitu VO2 Max (Putri & Berawi, 2013). Hal yang perlu menjadi pertimbangan dalam menganalisis daya tahan aerobik adalah tes yang dilakukan harus diciptakan sedemikian rupa sehingga hasil yang akan di dapatkan akan berlangsung maksimal (Aditia et al., 2018).

Menurut Harsono dalam (Sekar and Widodo 2021), ”Untuk mencapai prestasi atlet yang lebih baik disarankan agar membuat rencana latihan fisik yang terencana dan terstruktur yang berfokus kepada peningkatan kinerja sistem tubuh serta kebugaran jasmani. Dengan itu program latihan berperan sangat penting dalam kondisi fisik atlet.” Banyak hal yang perlu diperhatikan dalam olahraga prestasi. Hal ini berkaitan dengan tugas serta peran pelatih, kesuksesan seorang pelatih dalam melakukan pembinaan tergantung pada bagaimana pelatih mampu melatih atlet dengan maksimal dan baik, salah satunya masalah yang sering dihadapi oleh pelatih adalah kombinasi yang efisien dari berbagai macam metode latihan (Oza Peby Mulyani 2021).

Menurut (Bahri, Resmana, and Safei 2021) “Pelatih harus memahami profil metabolisme dari setiap atletnya, hal-hal apa saja yang diperlukan perenang dan hal

Inayah Nuansa Miraj, 2024

PENINGKATAN KEMAMPUAN DAYA TAHAN AEROBIK ATLET SELAM MELALUI LATIHAN TABATA
Univeritas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

apa yang dapat mengembangkan program pelatihan khusus pada jarak yang efektif, dengan itu maka kinerja latihan dapat ditingkatkan dengan lebih baik. Pendapat lain tentang upaya pelatih dalam meningkatkan kemampuan fisik atlet dikemukakan oleh (Munandar, Setijono, and Widyah Kusnanik 2021) “Upaya meningkatkan kemampuan fisik dan meningkatkan kinerja biomotorik atlet harus didukung oleh program latihan yang baik dan dapat memenuhi prinsip-prinsip latihan. Jika program dilaksanakan dengan baik maka hasil yang diharapkan akan tercapai.

Banyak metode dan bentuk latihan yang dapat digunakan pelatih untuk meningkatkan kemampuan aerobik seorang atlet, salah satunya dengan Pelatihan Metode Tabata. Tabata (1996) metode latihan tabata merupakan latihan HIIT atau metode latihan interval dengan intensitas yang tinggi (Kessler, Sisson, & Short, 2012). HIIT didefinisikan sebagai olahraga yang dilakukan dengan intensitas tinggi dalam jangka waktu yang singkat dengan interval pemulihan pada intensitas rendah ke sedang atau istirahat total. metode latihan Tabata memakan waktu empat menit dengan delapan interval. Setiap interval memakan waktu 20 detik dengan intensitas tinggi (Tabata, 1996).

Tabata merupakan program *high intensity interval training* (HIIT) yang terbukti secara ilmiah untuk meningkatkan daya tahan dan kinerja sistem aerobik (kardiovaskular) dan anaerobik (otot) (Hernawan, Rohendi, and Kardani 2021). Tabata adalah metode latihan yang sangat efektif untuk mencapai hasil yang maksimal untuk membakar lemak serta pembentukan otot. Pelatihan mengenai tabata diperkenalkan oleh dr. Izumi Tabata, seorang ilmuwan Jepang dari *National Institute of Fitness and Sport* di Kagoshima.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada saat latihan dan pertandingan atlet selama AR Swim seringkali mengalami kelalahan dengan cepat, sehingga mengakibatkan atlet malas berlatih karena merasa lelah. Pelatih pun mengakui hal tersebut karena apabila atlet diberikan program sprint 8 kali repetisi atlet sudah mengeluh pada saat ke 5 repetisi. Sehingga hal tersebut membuat peneliti tertarik meneliti metode latihan tabata yang memang berfokus untuk meningkatkan kapasitas

Inayah Nuansa Miraj, 2024

PENINGKATAN KEMAMPUAN DAYA TAHAN AEROBIK ATLET SELAM MELALUI LATIHAN TABATA
Univeritas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

aerobic atlet selam.

Salah satu penelitian terdahulu yang melandasi adanya penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Jaroslaw Domaradzki, Ireneusz Cichy et.al, pada 2020 yang berjudul "*Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and VO2max*". Olehkarena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini mengingat pentingnya atlet memiliki kemampuan kapasitas aerobik serta banyaknya metode latihan yang dapat dilakukan salah satunya adalah tabata.

Pembaharuan dari penelitian sebelumnya terdapat pada metode latihannya yang berupa metode latihan HIIT sedangkan yang akan peneliti lakukan adalah metode latihan tabata untuk meningkatkan kapasitas daya tahan aerobik atlet selam.

1.2 Rumus Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian yang penulis kemukakan di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah

- 1.2.1 Apakah terdapat pengaruh latihan tabata terhadap peningkatan kemampuan daya tahan aerobik atlet selam?
- 1.2.2 Apakah latihan drill memberikan pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik atlet selam?
- 1.2.3 Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara atlet yang berlatih tabata dengan atlet yang berlatih secara drill?

1.3 Tujuan Penelitian

Menurut Beckingham (1974) tujuan penelitian adalah pernyataan terkait mengapa penelitian dilakukan. Sehingga tujuan dari suatu penelitian mungkin untuk mengidentifikasi atau menggambarkan suatu konsep atau untuk menjelaskan atau memprediksi situasi atau solusi untuk situasi yang menunjukkan jenis studi yang akan dilakukan. Tujuan penelitian dari penelitian ini adalah

- 1.3.1 Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan tabata terhadap peningkatan kemampuan daya tahan aerobik atlet selam

1.3.2 Untuk mengetahui apakah latihan drill memberikan pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik atlet selama

1.3.3 Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara atlet yang berlatih tabata dengan atlet yang berlatih secara drill.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan dari ruang lingkup dan permasalahan yang ada, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Menjawab permasalahan yaitu mengetahui apakah latihan tabata dapat meningkatkan kapasitas aerobik atlet selama.

1.4.2 Manfaat Praktis

Dapat mengetahui mengetahui apakah latihan tabata dapat meningkatkan kapasitas aerobik atlet selama

1.5 Struktur Organisasi

Struktur organisasi berfungsi untuk menjelaskan rangkaian penelitian di setiap bab-nya.

1.5.1 BAB I PENDAHULUAN

Pada BAB I dalam penelitian ini terdiri dari latar belakang penelitian yang menjelaskan fenomena, urgensi, dan alasan penulis melaksanakan penelitian; rumusan masalah yang berisi permasalahan yang akan diteliti; tujuan penelitian; manfaat penelitian; sistematika penulisan.

1.5.2 BAB II KAJIAN PUSTAKA

Pada BAB II dalam penelitian ini membahas tentang landasan teori, kerangka berfikir, dan hipotesis.

1.5.3 BAB III METEDOLOGI PENELITIAN

Pada BAB III dalam penelitian ini membahas tentang desain penelitian, populasi sample, instrument, alur penelitian, analisis data, dan program latihan.

1.5.4 BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN

Pada BAB IV berisikan mengenai analisis data dan pembahasan hasil analisis data

Inayah Nuansa Miraj, 2024

PENINGKATAN KEMAMPUAN DAYA TAHAN AEROBIK ATLET SELAM MELALUI LATIHAN TABATA

Univeritas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

penelitian yang dilakukan.

1.5.5 BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Pada BAB V berisikan simpulan dan implikasi penelitian yang telah dilakukan, serta rekomendasi untuk penelitian selanjutnya.