

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga futsal kini menjadi olahraga permainan yang diminati dari berbagai kalangan, hal ini dikarenakan permainan futsal dapat dilakukan oleh siapa saja, mulai dari anak-anak sampai orang dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. Olahraga futsal merupakan modifikasi dari permainan sepakbola. Bentuk modifikasinya berupa pengurangan pada ukuran lapangan, bentuk dan ukuran peralatan yang digunakan, jumlah pemain dan peraturan permainan. Dalam hal ini, permainan futsal merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh duaregu, setiap regu terdiri dari lima orang pemain termasuk penjaga gawang. Mengenai permainan futsal John D.Tenang (2008, hlm 17) menjelaskan bahwa :

Futsal adalah suatu jenis olahraga yang memiliki aturan tegas tentang kontak fisik. *Sliding tackle* (menjegal dari belakang), *body charge* (benturan badan), dan aspek kekerasan lain seperti dalam permainan sepakbola tidak diizinkan dalam futsal.

Dalam perkembangannya permainan futsal di Indonesia mengalami banyak kemajuan, hal ini ditunjukkan dengan banyaknya masyarakat yang bermain futsal baik di ruangan tertutup (indoor) dan lapangan terbuka (outdoor). Meski sarana fasilitas olahraga ini sudah ada dimana-mana, tetapi masih belum bisa meningkatkan prestasi olahraga futsal di Indonesia. Permasalahannya yang muncul saat ini diantaranya adalah belum dapat dipahami tentang faktor-faktor yang mendukung terhadap pencapaian puncak prestasi khususnya di sepakbola termasuk futsal.

Kondisi fisik merupakan salah satu aspek yang harus diperhatikan dalam mencapai suatu prestasi, salah satu komponen yang sangat mempengaruhi penampilan atlet adalah fisik. Sajoto (1990, hlm 16) menjelaskan bahwa “Kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan

prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi”.

Kondisi fisik yang baik dapat menunjang penampilan keterampilan gerak dan penguasaan teknik dasar dari suatu cabang olahraga. Menurut Bumpa (2000) yang di kutip oleh Satrya, dkk (2007, hlm 51) mengatakan bahwa “Persiapan fisik merupakan salah satu yang harus diperhatikan dan dipertimbangkan dari beberapa kasus penting sebagai unsur yang diperlukan dalam latihan untuk mencapai puncak penampilan (prestasi)”.

Seorang atlet tidak mungkin bisa mencapai prestasi yang maksimal tanpa adanya latihan dan berlatih untuk meningkatkan kualitas fisiknya dan komponen fisik lainnya, karena dalam suatu latihan diperlukan fisik yang bagus sehingga dapat melakukan latihan tanpa mengalami kelelahan dan mencapai tujuan akhir. Menurut Zafar Sidiq (Artikel Kemampuan Fisik, 2010, hlm 3) bahwa:

Pelatihan fisik merupakan bagian yang sangat penting ketika pelatihan ini berlangsung, karena masa ini saatnya peningkatan kualitas fisik yang sangat prima. Banyaknya komponen fisik yang menjadi kebutuhan prestasi atlet menuntut pelatih untuk berusaha keras memahami dengan baik tentang pelatihan-pelatihan komponen fisik, seperti: kemampuan kelenturan, kecepatan gerak (dalam bentuk *speed*, *agility*, maupun *quickness*), kekuatan maksimal, kekuatan yang cepat (*power*), daya tahan kekuatan, daya tahan *anaerobik*, dan juga daya tahan *aerobik*. Semua komponen fisik tersebut pada prinsipnya merupakan kemampuan dinamis *anaerobik* dan *aerobik*.

Salah satu komponen kondisi fisik yang diperlukan atlet sebagai pondasi awal adalah daya tahan. Daya tahan merupakan modal dasar yang di perlukan untuk menunjang aspek keterampilan lainnya. Daya tahan adalah kemampuan tubuh untuk bekerja dalam jangka waktu yang lama. Daya tahan merupakan kemampuan melawan kelelahan. Selain itu menurut Harsono (1988, hlm 15) mengungkapkan:

Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Yang dimaksud dengan daya tahan disini adalah daya tahan sirkulasi-respiratori, atau *cardiovascular endurance* (*circulatory* berhubungan dengan peredaran darah, *respiratory* dengan pernapasan, *cardio* berasal dari kata *cardiac* yang berarti jantung).

Daya tahan merupakan modal dasar bagi seorang atlet futsal, karena dengan daya tahan yang bagus atlet dapat bermain futsal dengan waktu yang lama dan dengan performa (penampilan) yang bagus. Banyak metode dan bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik para atlet terutama daya tahan fisik seorang atlet, salah satunya Pelatihan Metode *Tabata*.

Metode latihan *tabata* merupakan suatu metode latihan yang diperkenalkan oleh prof Izumi Tabata pada tahun 1996, beliau menyimpulkan bahwa dengan metode yang beliau lakukan, kemampuan fisik seorang mampu meningkatkan aerobik dan anaerobik. Pada dasarnya metode latihan *tabata* merupakan latihan HIIT atau metode latihan interval dengan intensitas yang tinggi. Sementara itu, dalam pelaksanaannya sendiri metode latihan Tabata memakan waktu empat menit dengan delapan interval. Setiap interval memakan waktu 20 detik dengan intensitas tinggi. Jadi anda berlatih fisik dengan intensitas tinggi selama 20 detik lalu rehat 10 detik. Ulangi pola ini sampai delapan kali dengan total waktu empat menit. Fazriyati et al (2013, hlm 1).

Kemudian dengan keuntungan metode latihan tabata, menurut Rich et al (2014:<http://www.tabatatraining.com/benefits-of-tabata-training>), adalah:

“The Tabata Method burns fat, increases your metabolism during training, increases your metabolism after training, the session is quick and great for those of you short of time, improve your aerobic system, improve your anaerobic system, the method has research from olympic athlete coaches, improves mental toughness and will power, the method is versatile – you can pick from a range of activities”.

Artinya bahwa metode *tabata* membakar lemak, meningkatkan metabolisme selama latihan, meningkatkan metabolisme setelah latihan, latihannya cepat dan waktunya singkat, meningkatkan sistem *aerobik*, metode ini merupakan penelitian dari pelatih atlet *olimpic*, meningkatkan ketangguhan mental dan kekuatan, metode ini serbaguna, anda dapat memilih dari berbagai aktivitas.

Pelatihan *tabata* relatif jarang dilakukan dalam pelatihan fisik di Indonesia disebabkan oleh beberapa hal, seperti beberapa pelatih yang belum memahami

manfaat dari pelatihan ini, keraguan akan pelaksanaan kegiatan pelatihan ini, dan bagaimana variasi dari latihan metode latihan *tabata* tersebut. Hal lain yang menjadi permasalahan dalam praktik latihan adalah penerapan metode latihan yang masih belum jelas karakter dari setiap metode tersebut. Keterbatasan metode yang dipahami merupakan bagian dari keterbatasan pelatih dalam proses latihan.

Metode latihan *tabata* merupakan metode latihan yang sangat berat karena intensitas yang digunakan adalah intensitas tinggi sehingga kondisi atlet harus benar-benar dinyatakan siap agar hasil dari penerapan metode ini menjadi berpengaruh secara signifikan dan segera setelah latihan ini berakhir pada satu unit latihan maka atlet diwajibkan untuk melakukan jogging (easy run) untuk membantu mempercepat pemulihan terutama jika latihan ini menyebabkan terjadinya pembentukan asam laktat.

Oleh karena itu, peneliti merasa terpanggil untuk mengkaji lebih dalam tentang metode latihan *tabata* yang dirancang secara bervariasi dan dalam hal ini peneliti akan lebih spesifikasi kepada dampak penerapan metode latihan *tabata* terhadap peningkatan kemampuan *aerobik*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang yang telah dikemukakan sebelumnya maka rumusan masalah yang diajukan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran deskriptif kemampuan *aerobik* sebelum dan sesudah melakukan pelatihan *tabata*?
2. Apakah penerapan latihan *tabata* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *aerobik* ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan tersebut diatas, maka tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran deskriptif kemampuan *aerobik* sebelum dan sesudah melakukan pelatihan *tabata*.

2. Untuk mengetahui apakah penerapan pelatihan *tabata* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *aerobik*.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis
 - a. Dapat memberikan pengetahuan, wawasan dan informasi bagi para pelaku dan akademisi yang perhatian terhadap olahraga prestasi khususnya bagi para pelatih dilapangan mengenai pengaruh penerapan pelatihan *tabata* terhadap peningkatan kemampuan *aerobik*.
 - b. Menambah bahan pustaka baik di tingkat program studi, fakultas, maupun universitas.
 - c. Sebagai bahan dasar untuk mengadakan penelitian selanjutnya.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bahan masukan bagi guru untuk memaksimalkan pembinaan kepada peserta didik baik itu pembinaan dalam hal akademik maupun non akademik.
 - b. Bahan masukan bagi guru, akademisi dan para pelaku olahraga dalam meningkatkan kemampuan *aerobik*.
 - c. Dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih untuk menerapkan pola pelatihan *tabata* kepada atletnya.

E. STRUKTUR ORGANISASI

1. BAB I Pendahuluan
 - a. Latar Belakang Penelitian
 - b. Rumusan Masalah
 - c. Tujuan Penelitian
 - d. Manfaat Penelitian
 - e. Struktur Organisasi
2. BAB II Kajian Pustaka/Landasan Teoritis

Fitri Rosdiana, 2015

Pengaruh penerapan pelatihan tabata terhadap peningkatan kemampuan aerobik
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- a. Kajian Pustaka
 1. Hakikat Permainan Futsal
 2. Hakikat Kemampuan Fisik
 3. Hakikat Kemampuan Aerobik
 4. Metode Latihan
 5. Metode Latihan Kemampuan Dinamis Aerobik
 6. Hakikat Pelatihan Tabata
 7. Bentuk-bentuk Latihan Tabata
- b. Penelitian Terdahulu
- c. Hipotesis Penelitian
3. BAB III Metode Penelitian
 - a. Desain Penelitian
 - b. Partisipan
 - c. Populasi dan Sampel Penelitian
 - d. Instrumen Penelitian
 - e. Prosedur Penelitian
 - f. Analisis Data
4. BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan
 - a. Hasil Penelitian
 - b. Diskusi Temuan
5. BAB V Kesimpulan dan Saran
 - a. Kesimpulan
 - b. Saran