

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Olahraga merupakan sesuatu yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia. Berbagai tujuan olahraga dapat dicapai, tergantung dari kebutuhan masing-masing. Tujuan dari olahraga adalah untuk kesehatan, rekreasi, dan prestasi. Tujuan olahraga kesehatan adalah untuk mempertahankan dan meningkatkan derajat kesehatan olahragawan tersebut. Tujuan olahraga rekreasi adalah untuk mengembalikan kondisi fisik dan mental setelah melakukan aktifitas yang melelahkan selama waktu tertentu. Kemudian tujuan olahraga prestasi adalah untuk mencapai prestasi tinggi seorang olahragawan di cabang olahraga yang digelutinya. Jenis olahraga ada dua macam, yaitu olahraga permainan dan olahraga bela diri.

Salah satu olahraga permainan yang berkembang secara pesat salah satunya yaitu futsal. Futsal merupakan modifikasi dari cabang olahraga sepakbola. Bentuk modifikasinya berupa ukuran lapangan, jumlah pemain dan peraturan permainan. Ukuran lapangan lebih kecil, jumlah pemain lebih sedikit yaitu 5 orang setiap tim dan banyaknya peraturan permainan yang disesuaikan. Mengenai permainan futsal, Tenang (2008 : 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.

Perkembangan olahraga Futsal di Indonesia terbilang cukup maju, hal ini dibuktikan dengan banyaknya peminat pada olahraga ini, baik laki-laki maupun perempuan. Selain itu, kini sarana lapangan futsal baik *indoor* maupun *outdoor* sudah banyak ditemui dimana-mana, meski sarana fasilitas olahraga ini sudah ada dimana-mana, tetapi masih belum bisa meningkatkan prestasi olahraga futsal di Indonesia.

Dikdik Fuad Asidik, 2015

Dampak penerapan pelatihan tabata terhadap peningkatan kemampuan daya tahan kecepatan (speed endurance)

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

Untuk meningkatkan prestasi yang maksimal, latihan kondisi fisik yang tepat memegang peranan penting dalam mensukseskan penampilan atlet untuk semua cabang olahraga. Peningkatan kondisi fisik atlet bertujuan agar kemampuan fisik menjadi prima dan berguna untuk menunjang aktifitas olahraga dalam rangka mencapai prestasi maksimal. Harsono (1988:153) menjelaskan bahwa :

Sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stress fisik yang tinggi, maka semakin jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan sangat penting dalam meningkatkan prestasi atlet.

Begitu juga Bempa (dalam Satriya dkk, 2007:51) 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)’.

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen harus dikembangkan, walaupun disana-sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut. Hal ini akan semakin jelas bila kita sampai pada masalah status kondisi fisik. Sajoto (1988:57) menjelaskan :

Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlit, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

Menurut Sidik. (2010:3) “ Yang harus dipersiapkan latihan dengan baik oleh setiap pelatih adalah perencanaan program latihan yang adekuat untuk setiap aspek-aspek latihan dan termasuk komponen latihan fisik”. Sehingga pelatih dalam pelatihan fisiknya harus menguasai berbagai metode dan bentuk latihan yang dapat memberikan dampak positif terhadap perubahan perkembangan fisiknya. Oleh karena itu, pelatih dituntut untuk kompeten dalam persiapan pelatihan untuk setiap atletnya.

Dikdik Fuad Asidik, 2015

Dampak penerapan pelatihan tabata terhadap peningkatan kemampuan daya tahan kecepatan (speed endurance)

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

Guna meningkatkan kemampuan fisik, seorang pelatih harus menerapkan metode latihan. Salah satu metode yang dapat diterapkan dalam pelatihan fisik adalah metode latihan *tabata*. Metode ini merupakan metode yang dalam dunia kepelatihan saat ini sedang semarak diaplikasikan terutama untuk meningkatkan kemampuan fisik yang lebih tinggi. 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 (*High Intensity Interval Training*) atau metode latihan interval dengan intensitas yang tinggi. Sementara itu menurut Fazriyati et al (2013: hlm 1), 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.

Kemudian dengan keuntungan metode latihan tabata, menurut Rich et al (2013: hlm 1), 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*

Dapat diartikan secara bebas bahwa keuntungan atau manfaat menggunakan metode latihan tabata diantaranya adalah membakar lemak, meningkatkan metabolisme atlet selama dan setelah pelatihan, efektif dan efisien dalam pelaksanaannya, meningkatkan sistem aerobik dan anaerobik, meningkatkan mental atlet, dapat digunakan dalam berbagai aktifitas, dan telah diteliti oleh

Dikdik Fuad Asidik, 2015

Dampak penerapan pelatihan tabata terhadap peningkatan kemampuan daya tahan kecepatan (speed endurance)

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

pelatih atlet olympiade. Dengan demikian, besarnya manfaat dari metode latihan *tabata* maka perlu kiranya dilakukan pembuktian berupa penelitian.

Pelatihan *tabata* relatif jarang dilakukan dalam pelatihan fisik di Indonesia menurut Sidik dalam wawancara mengatakan bahwa “beberapa kali pengalaman memberikan materi tentang pelatihan fisik di seluruh Indonesia, hasil tes pemahaman menunjukkan tingkat kompetensi yang rendah akan metode-metode pelatihan fisik yang disebabkan oleh beberapa hal, seperti beberapa pelatih yang belum memahami karakteristik setiap metode latihan dengan jelas, manfaat dari pelatihan, keraguan akan pelaksanaan kegiatan pelatihan, dan bagaimana variasi dari metode latihan, termasuk metode latihan *tabata*. Keterbatasan metode yang dipahami merupakan bagian dari keterbatasan kompetensi pelatih dalam proses pelatihan.

Metode latihan *Tabata* merupakan metode latihan yang cukup berat karena menggunakan intensitas yang cukup tinggi sehingga kondisi atlet harus benar-benar dinyatakan siap agar hasil dari penerapan metode ini menjadi berpengaruh secara signifikan. Dan, metode ini berdampak pada tingkat kelelahan tinggi yang menghasilkan asam laktat. Sehingga, setelah latihan ini berakhir pada satu unit latihan maka atlet diwajibkan untuk melakukan *jogging* untuk membantu mempercepat pemulihan asam laktat. Seperti yang dijelaskan dalam https://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._KEPELATIHAN/194607181985111-BASTINUS_N_MATJAN/BAHAN_AJAR_UTAMA/BAHAN_AJAR_4.pdf bahwa, “Aktivitas *jogging* ringan akan menurunkan akumulasi asam laktat 62% dalam 10 menit pertama dan akan bertambah 26% pada 10-20 menit berikutnya”.

Oleh karena itu, atas dasar rendahnya pemahaman pelatih dan manfaat dari metode ini sebagai sebuah isu maka dirasakan penting untuk mengkaji lebih dalam tentang metode latihan *Tabata* dalam sebuah kajian penelitian yang dirancang secara bervariasi dan bertujuan sesuai dengan payung penelitian yang diterapkan oleh dosen pembimbing kami dengan mengambil tujuan peningkatan

pada bagian dari kemampuan komponen fisik yaitu Daya Tahan Kecepatan dalam bentuk *Speed* yang dikenal dengan istilah *Speed Endurance*.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan pada latar belakang yang telah dikemukakan sebelumnya maka rumusan masalah yang diajukan oleh penulis adalah : Apakah penerapan metode latihan Tabata memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *speed endurance* ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui apakah terdapat dampak yang signifikan pada penerapan latihan *tabata* untuk meningkatkan kemampuan *speed endurance*.
2. Untuk mengetahui seberapa besar peningkatan kemampuan *speed endurance* setelah penerapan pola pelatihan *tabata*.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Secara teoritis dapat menambah wawasan mengenai dampak penerapan pola pelatihan *tabata* terhadap peningkatan kemampuan *speed endurance*.
2. Secara praktis dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih untuk menerapkan pola pelatihan *tabata* kepada atletnya.

E. Batasan Penelitian

Agar penelitian ini tidak terlalu luas, maka perlu adanya pembatasan ruang lingkup penelitian, yaitu sebagai berikut :

1. variabel bebas dalam penelitian ini adalah metode latihan, yaitu metode latihan *tabata*.
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *speed endurance*.

Dikdik Fuad Asidik, 2015

Dampak penerapan pelatihan tabata terhadap peningkatan kemampuan daya tahan kecepatan (speed endurance)

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

F. Struktur Organisasi Skripsi

Untuk mempermudah dalam pembahasan dan penyusunan selanjutnya, maka berikut rencana penulis untuk membuat kerangka penulisan yang akan diuraikan berdasarkan sistematika penulisan sebagai berikut :

BAB I PENDAHULUAN

Meliputi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan penelitian, dan struktur organisasi

BAB II LANDASAN TEORI

Berisi teori-teori yang berhubungan dengan penelitian yang dilakukan tentang hakikat kemampuan fisik, kemampuan *speed endurance*, metode latihan *speed endurance*, hakikat metode latihan, hakikat pelatihan *tabata*, bentuk-bentuk pelatihan *tabata*, anggapan dasar dan hipotesis.

BAB III METODE PENELITIAN

Membahas mengenai metode penelitian, populasi dan sampel, desain penelitian, instrumen penelitian, definisi operasional, pelaksanaan latihan, teknik pengumpulan data dan analisis data.

BAB IV HASIL PENELITIAN

Berisi tentang pengelolaan atau analisis data dan analisis hasil penelitian.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

Membahas tentang kesimpulan dari penelitian yang dilakukan dan saran-saran yang diberikan.