

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

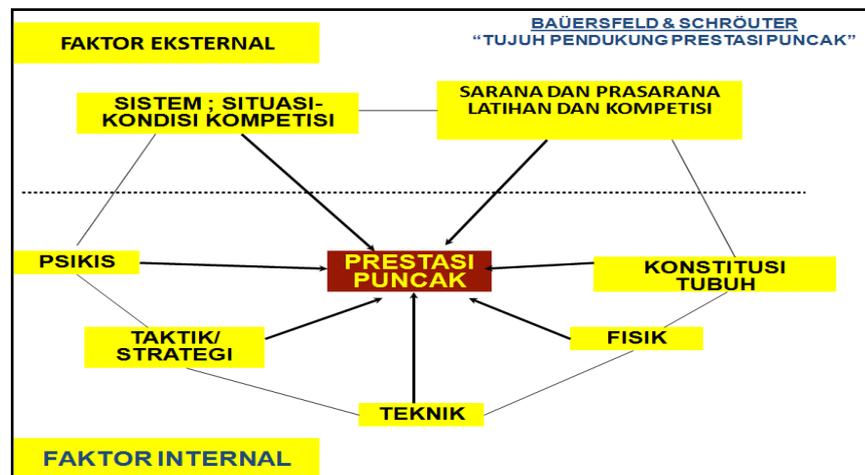
Kesehatan merupakan dasar kondisi fisik yang sangat diperlukan bagi keberhasilan melaksanakan pekerjaan. Kesehatan jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan. Oleh karena itu perlu adanya pembinaan dan pemeliharaan kebugaran jasmani seseorang apalagi dalam membina seorang atlet yang mempunyai target untuk mencapai prestasi yang tinggi sangatlah dibutuhkan kondisi fisik yang baik. Menurut Giriwijoyo (2010.hlm.19)“Untuk mencapai keberhasilan suatu prestasi perlu adanya kesesuaian antara syarat yang harus dipenuhi oleh atlet yaitu yang bersifat anatomis dan fisiologis terhadap macam dan intensitas tugas fisik yang harus dilaksanakan.”

Latihan adalah proses kegiatan atau aktivitas yang berulang-ulang secara sistematis yang kian hari semakin meningkat sesuai dengan norma-norma dan prinsip-prinsip latihan. Latihan untuk meningkatkan prestasi seorang atlet dipengaruhi oleh lingkungan baik oleh masyarakat, keluarga, maupun pekerjaan yang mendukung, dilatih oleh pelatih yang berkemampuan tinggi serta sarana dan prasarana olahraga yang berkualitas. Menurut Dikdik, Z.S (2011.hlm.1) dalam jurnal <http://dizas424starperformance.blogspot.com/> :

Kemampuan fisik adalah salah satu faktor yang sangat penting apabila ingin mendapatkan prestasi yang maksimal dalam setiap cabang olahraga, terlebih lagi jika atlet yang ditangani adalah atlet yang masuk dalam kelas atlet elit. Kita mengetahui bahwa kunci keberhasilan prestasi adalah karena hadirnya faktor-faktor penentu prestasi, baik secara internal maupun eksternal.

Menurut Schrouter dan Beuersfeld dalam Schmonlisky (1989) yang dikutip oleh Dikdik Z,S (2008.hlm.1) bahwa dalam pembinaan olahraga prestasi dipengaruhi oleh tujuh pendukung prestasi puncak yang tergambar dalam sebuah struktur prestasi. Faktor-faktor tersebut saling berhubungan secara bermakna baik

faktor secara internal maupun eksternal. Untuk struktur prestasi secara internal maupun eksternal dapat dilihat dalam gambar dibawah ini.



**Gambar 1.1 Struktur Pendukung Prestasi**

(sumber :Schimolinsky, *track and field*) dikutip oleh Dikdik (2008. hlm.1)

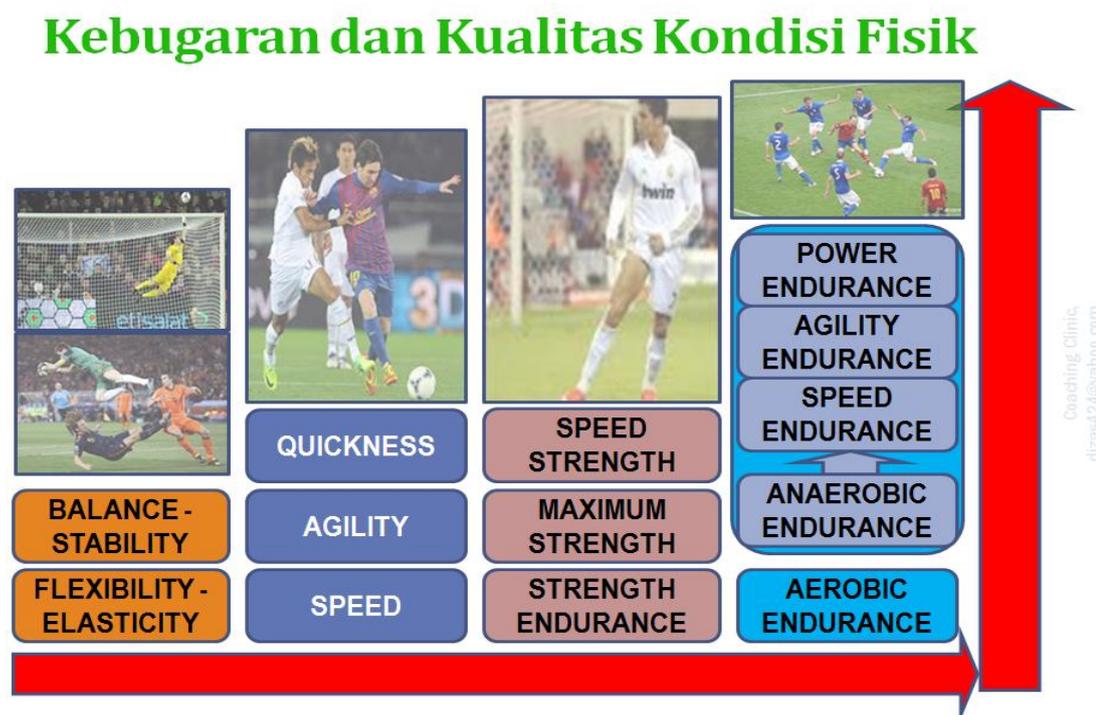
Pentingnya pelatihan fisik dalam olahraga prestasi merupakan bagian yang tidak boleh diabaikan oleh para pelatih terutama pemahan akan aspek-aspek latihan agar dapat menerapkannya secara tepat seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988.hlm.100) yang mengatakan bahwa : “ Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu : latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik”. Pelatihan aspek fisik lebih diutamakan dalam masa persiapan karena aspek latihan fisik adalah suatu pondasi untuk suatu olahraga prestasi. Kalau aspek latihan fisiknya baik maka aspek latihan teknik dan aspek latihan taktik akan mengikuti.

Pembinaan dan perkembangan olahraga di Indonesia pada saat ini masih banyak masalah yang belum dipecahkan, salah satu prestasi diantaranya adalah prestasi-prestasi olahragaini diungkap dalam beberapa media massa. Menurunnya prestasi ini bisa disebabkan oleh kemampuan fisik, dimana ini merupakan salah satu komponen yang sangat penting dalam mewujudkan prestasi olahraga. Menurut Sajoto (1988) yang dikutip Satriya *et al.* (2007.hlm.51) mengatakan bahwa : “Kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat

diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan yang tidak dapat ditawar-tawar lagi.”

Setiap pelatihan fisik terjadi keberlangsungan aktifitas fisiologis. Kondisi seperti ini sering menjadi kendala yang dialami oleh setiap pelatih terutama pada dasar pemahaman keilmuan pelatihan fisik yang belum mencukupi, dan kondisi ini sering terjadi dilapangan yang mengakibatkan proses pelatihan yang salah dalam pelatihan olahraga prestasi berdampak pada sulitnya atau tidak berkembangnya prestasi.

Ada beberapa komponen dasar fisik yang menuntut pelatih harus mengetahui, memahami dan memperhatikan dalam melatih kondisi fisik seperti yang diungkapkan oleh Dikdik dalam materi Pelatihan Fisik Nasional (2014.hlm.5) yaitu :



Gambar 1.2 Kebugaran dan kualitas kondisi fisik  
Sumber : Coaching clinic, dizas424@yahoo.com

Semua komponen fisik tersebut pada prinsipnya merupakan kemampuan dinamis aerobik dan anaerobik. Kecepatan (*speed*) adalah salah satu komponen yang paling berpengaruh dalam permainan futsal. Jika dilihat dari situasi lapangan

futsal yang kecil dibutuhkan kecepatan untuk bisa mengejar lawan, mendribbling bola, dan bergerak cepat mencari ruang untuk mendapatkan peluang menciptakan goal. Kemampuan fisik dalam futsal juga harus diseimbangkan dalam pola latihan teknik dan taktik dalam futsal. Maka dari itu seorang atlet harus mempunyai kecepatan yang baik, agar mampu bertahan dalam melakukan serangan balik yang lebih cepat dan lebih efisien. Menurut Nurhasan (1994) dalam Julinur Hafid (2011.hlm.5) mengatakan : “Kecepatan gerakan dan kecepatan reaksi sering dianggap sebagai ciri dari atlet berprestasi. Yang dapat diamati dalam cabang-cabang olahraga yang membutuhkan mobilitas tinggi, seperti kecepatan seorang pemain futsal.”

Kecepatan bisa ditingkatkan akan tetapi memang membutuhkan waktu yang lama itupun hanya naik 10% dan kecepatan dipengaruhi juga oleh hereditas atau keturunan dan kecepatan gampang menurun. Menurut Bompa yang dikutip oleh Harsono (1988.hlm.218) “Keturunan atau (*heredity*) dan natural talent. Akan tetapi fixx (1985) mengatakan bahwa meskipun orang secara inherent lamban, kalau dia berlatih dengan (*maximal effectiveness*) dia akan lebih cepat”.

Kecepatan dibagi dalam 3 bagian, yaitu :1. Kecepatan reaksi, 2. Kecepatan maksimal yang siklis (*speed*) 3. Kecepatan maksimal yang asiklis (*agility and quickness*).

Kecepatan (*speed*) adalah gerakan maximal yang sejenis dalam waktu yang singkat. Menurut Harsono (1988.hlm.216) : “Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang seingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.”

Perlu pelatih ketahui bahwa dalam melatih kecepatan mempunyai karakteristik agar latihan kecepatan tidak terjadinya *overtraining*. Beberapa karakteristik tersebut yaitu :

1. Kemampuan maksimal (100%)
2. Istirahat lebih lama, sampai DN kembali ke DN awal/latihan
3. Tidak boleh saat lelah dan tidak boleh sampai lelah
4. Jarak < 60m

5. Waktu < 8 detik
6. System energy ATP (anaerobik)
7. Metode latihan repetisi.

Komponen fisik adalah satuan komponen yang berkaitan satu sama lain, maka dari itu komponen-komponen fisik tersebut harus semuanya dikembangkan walaupun yang diprioritaskannya hanya kecepatan saja. Latihan kecepatan didukung oleh latihan daya tahan dan kekuatan. Oleh karena itu latihan kecepatan tidak hanya latihan cepat saja akan tetapi perlu didukung dengan komponen fisik yang lain. Hal ini diungkapkan oleh Harsono (1988.hlm.216) :“Jadi kalau berlatih untuk memperkembang kecepatan, atlet harus pula dilatih kekuatan, fleksibilitas, dan kecepatan reaksinya dan tidak hanya semata-mata berlatih kecepatan saja.”

Untuk membina kondisi fisik dalam pemilihan suatu metode ada beberapacara yang perlu diketahui oleh seorang pelatih,yaitu : tentang tatacara menggunakan metode, mengetahui karakteristik metode, pelaksanaan metode, dan memahami manfaat dari menggunakan metode tersebut.

Banyak cara atau metode *interval training* yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan para atlet, seperti pelatihan metode *Tabata*. Pola latihan *Tabata* merupakan pola latihan yang tujuannya untuk meningkatkan kekuatan, juga kemampuan kecepatan dalam bergerak dan kecepatan merubah arah, bermain dengan jarak, waktu kerja latihan dan waktu istirahat.Melalui pelatihan *Tabata* dengan menggunakan metode repetisi dan metode interval seorang pelatih dapat meningkatkan kondisi fisik atletnya dan memberikan penilaian (evaluasi) terhadap kekurangan dan kemajuan-kemajuan dari proses latihan.

Menurut Izumi Tabata yang ditulisnya dalam artikel :

*Tabata Training* adalah suatu metode yang memanfaatkan antara rasio kerja latihan dan istirahat latihan (interval dengan intensitas yang tinggi). Adapun dalam pelaksanaannya metode latihan ini berlangsung selama 4 menit dengan rincian waktu 20 detik aktivitas latihan dan 10 detik istirahat dan hal tersebut diulang sampai waktu 4 menit tadi habis. (Izumi Tabata).

Berhubungan dengan karakteristik diatas, keuntungan latihan metode *Tabata*, menurut Rich (2013, dalam artikel [www.tabatatraining.com/benefits-of-tabata-training/](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.*

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 system aerobik dan nonaerobik, meningkatkan mental atlet, dapat digunakan diberbagai aktivitas dan telah diteliti oleh pelatih atlet olimpiade. Dengan demikian, besarnya manfaat dari metode latihan tabata maka perlu kiranya perlu dilakukan penelitan berupa penelitian.

Oleh karena itu, latihan *Tabata* merupakan metode yang diharapkan dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan bersifat anaerob, seperti kemampuan kecepatan gerak dalam bentuk *speed*, *agility*, atau *power*, maupun kemampuan yang bersifat daya tahan seperti *speed* (*speed endurance*), *agility* (*agility endurance*), dan juga *power* otot yang bisa dipertahankan dalam waktu yang lama atau dalam jumlah pengulangan yang banyak (*power endurance*).

Pelatihan *Tabata* relative masih jarang digunakan dalam pelatihan kondisi fisik. Hal ini disebabkan karena masih banyak pelatih yang belum mengetahui bagaimana pelatihan *Tabata*, karakteristik, dan manfaatnya.

Berdasarkan beberapa pendapat yang dikemukakan, peneliti merasa penting untuk mengkaji lebih dalam masalah tersebut. Maka dari itu peneliti memilih metode *tabata* tersebut karena didalam metode tersebut menggunakan bentuk latihan repetisi, menggunakan bentuk *interval training* yang berintensitas tinggi, dan metode tersebut relatif jarang digunakan dalam pelatihan fisik. Dalam penelitian ini merupakan payung penelitian sehingga komponen fisik yang latihkan tidak hanya komponen fisik kecepatan (*speed*) saja sebagai anaerobik

akan tetapi komponen fisik aerobik juga dilatihkan seperti :*endurance, agility, agility endurance, power, power endurance, dan speed endurance*. Oleh karena itu dalam payung penelitian ini peneliti ingin meneliti salah satu komponen fisik khususnya kecepatan dalam permainan futsal sekaligus ingin lebih meningkatkan kemampuan kecepatan para pemain UKM Futsal UPI Puteri dan Club Futsal UPI Puteri dengan cara menggunakan program latihan metode *Tabata training* dalam payung penelitian sebagai anak payung penelitian.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari berbagai masalah-masalah yang sudah dijelaskan di latar belakang, bahwa kondisi fisik sangat menunjang performa untuk mendapatkan atau mempertahankan suatu prestasi. Dalam menjalankan program kondisi fisik haruslah diprogram dengan benar dan tepat, sistematis, progresif dan terarah sehingga kemampuan fisik suatu cabang olahraga tersebut menjadi berkembang dan meningkat.

Dalam suatu pertandingan futsal berlangsung selama 15menit x 2 babak atau 20menit x 2 babak. Ini membuktikan bahwa kondisi fisik pada saat bermain futsal sangatlah penting dan dilihat dari segi lapangan yang berukuran kecil sangatlah dibutuhkan kecepatan dalam bermain futsal.

Kecepatan memegang peranan penting dalam futsal karena permainan futsal dibutuhkan kecepatan pada saat bergerak mencari ruang, mendribling bola, menyerang dan kembali untuk bertahan. Ciri permainan tersebut menuntut pemain harus memiliki kemampuan yang istimewa jika ingin bermain dengan baik. Kemampuan fisik seorang pemain futsal adalah kualitasnya harus lebih bagus dibandingkan pemain sepak bola dalam pergerakan maupun kecepatan bergerak, baik kecepatan gerak *speed, agility, dan quickness*.

Metode *Tabata* adalah suatu perkembangan metode latihan interval intensitas tinggi, sehingga pelatihan dengan menggunakan metode *Tabata* sangat cocok untuk meningkatkan meningkatkan kekuatan yang cepat dan dapat dipertahankan lebih lama, dengan mengembangkan kecepatan gerak, daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, dan *power*.

### C. Rumusan Masalah

Sebagaimana yang telah diungkapkan dalam latar belakang masalah diatas. Maka perlu dirumuskan agar memperjelas masalah-masalah yang sedang diteliti. Adapun rumusan masalah penelitian ini yang penulis rumuskan adalah:

Apakah terdapat pengaruh dalam penerapan metode *tabata* terhadap kecepatan (*speed*) ?

### D. Tujuan Penelitian

#### 1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini yang penulis rumuskan adalah untuk mengetahui apakah terdapat dampak yang signifikan dari metode *tabata* terhadap peningkatan kemampuan kecepatan (*speed*).

#### 2. Tujuan Khusus

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka tujuan khusus dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat dampak yang signifikan dari metode *tabata* terhadap peningkatan kemampuan kecepatan (*speed*) dan untuk membantu meningkatkan kemampuan fisik pemain futsal UPI puteri menjadi lebih prima.

### E. Manfaat Penelitian

Merujuk dari latar belakang dan tujuan penelitian yang telah diuraikan, manfaat penelitian yang diharapkan oleh penulis melalui penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Secara teoritis, Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumbangan keilmuan bagi para Pembina maupun pelatih olahraga futsal dalam menerapkan metode *tabata* sebagai solusi dalam melakukan latihan kecepatan (*speed*). Memberikan bahan informasi bagi para pelatih untuk meningkatkan dan memelihara kondisi fisik atletnya.
2. Secara praktis dapat dijadikan acuan dalam menetapkan dan pemikiran kepada atlet, pelatih dan Pembina yang berada dilingkungan PSSI tentang

pengaruh latihan metode *Tabata* terhadap kecepatan(*speed*) dalam cabang olahraga futsal.

## **F. Struktur Organisasi Skripsi**

Dalam penulisan skripsi ini, penulis memaparkan urutan dalam penyusunannya. Adapun urutan dari masing-masing bab akan penulis jelaskan sebagai berikut :

Pada BAB I Pendahuluan

Meliputi Latar Belakang Masalah, Identifikasi Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Masalah, Manfaat Penelitian, dan Struktur Organisasi Skripsi

Pada BAB II Kajian Teori

Berisi teori-teori yang berhubungan dengan penelitian tentang Kemampuan Fisik, Kecepatan(*Speed*), Metode Latihan, Metode Latihan Kecepatan, Hakekat Metode Latihan *Tabata*, Bentuk-bentuk Pelatihan *Tabata* dalam Futsal, Latihan *Tabata* dalam Meningkatkan Kecepatan, Bentuk Latihan *Tabata* dalam Meningkatkan Kecepatan, Anggapan Dasar dan Hipotesis

Pada BAB III membahas :

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

Pada BAB IV membahas :

Berisi tentang Hasil Pengolahan Data dan Analisis, Diskusi Pertemuan, Pembahasan Data.

Pada BAB V membahas :

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