

**DAMPAK METODE LATIHAN *TABATA TRAINING* TERHADAP KECEPATAN  
100M *SURFACE MONOFIN* DALAM CABANG OLAHARAGA SELAM**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh:

Oza Peby Mulyani

1701057

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHARAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2021**

**DAMPAK METODE LATIHAN *TABATA TRAINING* TERHADAP KECEPATAN  
100M *SURFACE MONOFINS* DALAM CABANG OLHARAGA SELAM**

Oleh  
Oza Peby Mulyani

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana  
pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

**© Oza Peby Mulyani 2021**  
**Universitas Pendidikan Indonesia**  
**Februari 2021**

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

**LEMBAR PENGESAHAN**

**OZA PEBY MULYANI**

**1701057**

**DAMPAK METODE LATIHAN TABATA *TRAINING* TERHADAP KECEPATAN  
100M *SURFACE MONOFINS* DALAM CABANG OLAHRAGA SELAM**

**disetujui dan disahkan oleh:**

**Pembimbing Utama,**

**Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd.**

**NIP. 196412151989012001**

**Pembimbing Pendamping,**

**Dr. R. Boyke Mulyana, M.Pd.**

**NIP. 196210231989031001**

**Mengetahui,**

**Ketua Departemen Pendidikan Kevelatihan Olahraga**

**Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd.**

**NIP. 196412151989012001**

## HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya Oza Peby Mulyani menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**Dampak Metode Latihan Tabata Training Terhadap Kecepatan 100m Surface Monofins Dalam Cabang Olahraga Selam** ” adalah sepenuhnya karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Bandung, 24 Maret 2021

Yang membuat pernyataan,

Oza Peby Mulyani

Oza Peby Mulyani, 2021

**DAMPAK METODE LATIHAN TABATA TRAINING TERHADAP KECEPATAN 100M SURFACE MONOFIN  
DALAM CABANG OLAHARAGA SELAM**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

## ABSTRAK

### DAMPAK METODE LATIHAN TABATA *TRAINING* TERHADAP KECEPATAN 100M *SURFACE MONOFINS* DALAM CABANG OLAHARAGA SELAM

Metode Latihan yang tepat dapat meningkatkan kecepatan dalam 100m *surface monofin*. Metode Latihan tabata merupakan metode Latihan yang dianggap dapat meningkatkan kecepatan dalam 100m *surface monofin*. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh metode latihan tabata terhadap peningkatan kecepatan 100m *surface monofin* pada cabang olahraga selam. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain penelitian *One Group Pre-test – Post test design*. 12 orang sampel dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yang diambil dari populasi atlet selam Club Tirtamerta Kota Bandung. Tes Kecepatan 100m *surface monofins* digunakan sebagai instrument penelitian. Setelah perhitungan statistik didapatkan peningkatan yang signifikan ( $p < 0,05$ ) pada hasil *pretest* dan *posttest* ( $51.83 \pm 6.47$  ;  $50.2 \pm 6.53$ ). Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan tabata terhadap peningkatan kecepatan 100m *surface monofin* pada cabang olahraga selam.

Keyword : 100m *surface monofin*, cabang selam, metode tabata

\*) Mahasiswa Program Studi PKO FPOK Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2017

## **ABSTRACT**

### **IMPACT OF THE TABATA TRAINING METHOD ON THE SPEED OF THE 100 METER SURFACE MONOFINS IN DIVING SPORT**

*The speed within 100m surface monofin could be increased by using the proper training method. The Tabata method is a training process that is considered to increase the speed in the 100m surface monofin. The objective of this research is to investigate the influence of Tabata training method for increasing the speed within 100m surface monofin in a diving sport. One Group Pre-test – Post-test design was used as a research method for the experiment. 12 participants as sample were chosen by purposive sampling technique from dive club Tirtamerta Bandung athletes. The 100m surface monofin is used as an instrument of this research. Following to the data statistic, the result has given enhancement significantly ( $p < 0.05$ ) from the pre-test and post-test ( $51.83 \pm 6.47$  ;  $50.2 \pm 6.53$ ). The conclusion of this research is there was a significant influence by using the Tabata training method in order to increase the speed within 100m surface monofin in a diving sport.*

*Keyword: 100m surface monofin, diving sport, Tabata method.*

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>UCAPAN TERIMAKASIH .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.5 Struktur Organisasi Skripsi.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
2.1 Olahraga Selam di Indonesia .....	7
2.2. Hakikat Olahraga Selam.....	7
2.3. Teknik-teknik Olahraga Selam .....	8
2.3.1 <i>Surface Finswimming</i> .....	9
2.3.2 <i>Apnea Finswimming</i> .....	10
2.3.3 <i>Immersion</i> .....	10
2.3.4 <i>Bifin Fins</i> .....	11
2.4. Peralatan dan Batasan-batasanya .....	11
2.4.1 <i>Monofins</i> .....	12
2.4.2 <i>Snorkel</i> .....	13
2.4.3 Kacamata Renang .....	13
2.4.4 Pakaian Renang .....	14
2.5 Hakikat Kondisi Fisik .....	14
2.6 Metode Latihan Tabata .....	17
2.6.1 Definisi Metode Latihan Tabata.....	17
2.6.2 Kelebihan dan kekurangan Metode Latihan Tabata .....	21
2.7 Anggapan Dasar Penelitian .....	21
2.8 Hipotesis Penelitian .....	22

Oza Peby Mulyani, 2021

**DAMPAK METODE LATIHAN TABATA TRAINING TERHADAP KECEPATAN 100M SURFACE MONOFIN  
DALAM CABANG OLAHARAGA SELAM**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>23</b>
3.1 Metode Penelitian .....	23
3.2 Desain Penelitian .....	24
3.3 Populasi dan Sampel .....	24
3.3.1 Populasi .....	24
3.3.2 Sampel .....	24
3.3.3 Lokasi Penelitian .....	24
3.4 Instrumen Penelitian .....	25
3.4.1 <i>Body Max Index (BMI)</i> .....	25
3.4.2 Tes Tinggi Badan <i>Stature Meter</i> .....	25
3.4.3 Tes Tensi ( <i>Sphygmomanometer</i> ) .....	26
3.4.4 Tes Kecepatan 100m Surface Monofins .....	27
3.5 Prosedur Penelitian .....	27
3.6 Karakteristik Metode Latihan Tabata .....	28
3.7 Pelaksanaan Penelitian .....	29
3.8 Analisis Data .....	29
3.8.1 Analisis Deskriptif Statistik .....	29
3.8.2 Pengujian Normalitas .....	29
3.8.3 Pengujian Hipotesis .....	30
<b>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>31</b>
4.1 Prosedur Pengolahan Data .....	31
4.2 Karakteristik Sampel .....	31
4.3 Hasil Pengolahan Data .....	32
4.3.1 Analisis Deskriptif Statistik.....	32
4.3.2 Pengujian Normalitas.....	34
4.3.3. Pengujian Hipotesis .....	35
4.5 Pembahasan .....	36
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI.....</b>	<b>39</b>
5.1 Kesimpulan .....	39
5.2 Implikasi .....	39
5.3 Rekomendasi .....	40
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>41</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>43</b>

Oza Peby Mulyani, 2021

**DAMPAK METODE LATIHAN TABATA TRAINING TERHADAP KECEPATAN 100M SURFACE MONOFIN  
DALAM CABANG OLAHARAGA SELAM**

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



## DAFTAR PUSTAKA

- Asidik, D.F. (2015). *Dampak Penerapan Pelatihan Tabata Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Tahan Kecepatan (Speed Endurance)*. Skripsi: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Astorin T, Robergs R, Ghiasvand S, Marks D, Burns S. (2010). Incidence of the Oxygen Plateau at VO<sub>2</sub>max during Exercise Testing to Volitional Fatigue. *Journal of The American Society of Exercise Physiologists*.
- Fuad. Dikdik (2010) *Dampak Penerapan Pelatihan Tabata Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Tahan Kecepatan (Speed Endurance)*.
- Garber CE, Blissmer B, Deschenes MR, Franklin BA, Lamonte MJ, Lee IM, Nieman DC, Swain DP (2011) Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Med Sci Sports Exerc* 43:1334–1359
- Harsono. (2016). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Herodek, K., Simonovic, C., Pavlovic, V., Stankovic, R. 2014. High Intensity Interval Training. *Activities in Physical Education and Sport*. (2014), Vol. 4, No. 2, pp. 205-207.
- Lang, M., & Light, R. (2010). Interpreting and Implementing the Long Term Athlete Development Model: English Swimming Coaches' Views on LTAD in Practice. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 5(3), 389–402. <https://doi.org/10.120/1747-9541.5.3.389>
- Miyamoto-Mikami E, Tsuji K, Horii N, Hasegawa N, Fujie S, Homma T, Uchida M, Hamaoka T, Kanehisa H, Tabata I, Iemitsu M (2018) Gene expression profile of muscle adaptation to high intensity interval training in young men. *Sci Rep* 8:16811
- Moreira, A., Gomes, R. V., Capitani, C. D., Lopes, C. R., Santos, A. R., & Aoki, M. S. (2016). Training intensity distribution in young tennis players. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 11(6), 880–886. <https://doi.org/10.1177/1747954116676115>
- Nugent, F. J., Comyns, T. M., & Warrington, G. D. (2017). Quality Versus Quantity Debate in Swimming: Perceptions and Training Practices of Expert Swimming Coaches. *Journal of Human Kinetics*, 57(1), 147–158. <https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0056>
- Phil. (2013) "VO<sub>2</sub> max, Aerobic Power and Maximal Oxygen Uptake .[Online].," <http://www.sport-fitness-advisor.com/VO2max.html> [13 Januari 2013], 2013.
- Porcari, Jhon. (2013). Exercise Intensity and Energy Expenditure of a Tabata Workout. *Journal of Sports Science and Medicine* 12, 612-613 <http://www.jssm.org>
- Raleigh, V. (2011). Long term development in Swimming, 1–11.

Oza Peby Mulyani, 2021

**DAMPAK METODE LATIHAN TABATA TRAINING TERHADAP KECEPATAN 100M SURFACE MONOFIN DALAM CABANG OLAHARAGA SELAM**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

- Rumpoko, S S. 2014. Kontribusi Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai Dan Volume Oksigen Maksimal Terhadap Pencapaian Prestasi Olahraga Selam Pada Atlet Selam Putera Persatuan Olahraga Selam Seluruh Indonesia Di Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*. Vol. 14. No. 3. Hal. 33–45 .
- Sidik , D. Z., Pesurnat, P. L., & Afari, L. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sumpena, A., Sidik, D.Z. (2017). The Impact of Tabata Protocol to Increase the Anaerobic and Aerobic Capacity. IOP Publishing. <https://doi.org/10.1088/1757-899X/180/1/012189>
- Smith, E. (2013). “What Is Aerobic Capacity?,” <http://www.wisegeek.org/what-is-aerobic-capacity.htm#slideshow> [13 Januari 2013], 2012. .
- Tabata, Izumi. (2019). Tabata training: one of the most energetically effective high-intensity intermittent training methods. *The Journal of Physiological Sciences* (2019) 69:559–572. <https://doi.org/10.1007/s12576-019-00676-7>
- Vasile, L. (2014). Endurance Training in Performance Swimming. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 117, 232–237. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.02.206>
- Viana RB, Barbosa de Lira CA, Naves JPA, Coswig VS, Del Vecchio FB, Gentil P (2019) Tabata protocol: a review of its application, variations and outcomes. *Clin Physiol Funct Imaging* 39:1–8
- Weston KS, Wisløff U, Coombes JS (2014) High-intensity interval training in patients with lifestyle-induced cardiometabolic disease: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med* 48(16):1227–1234
- Yulandari, Tiar. (2014). pengaruh metode latihan plyometric dan pyramid system terhadap peningkatan Power Endurance dan hasil kecepatan nomor 50m surface monofins cabor selam.