

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah serangkaian gerak yang melibatkan aktivitas gerak otot dalam tubuh. Berdasarkan pada tujuan yang ingin dicapai melalui olahraga terdapat beberapa macam olahraga seperti halnya olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi, (Giriwijoyo, 2007 hlm. 31). Pada olahraga prestasi mencetak atlet untuk berprestasi tidak dapat dilakukan dan diraih secara instan, tetapi harus dilakukan secara *Long Term Athlete Development (LTAD)*, kerangka kerja fisiologis yang ditujukan untuk mengelola fokus, volume, intensitas dan jenis pelatihan yang diterapkan pada atlet saat masa perkembangan remaja sampai dewasa (Raleigh, 2011). Latihan olahraga haruslah mulai dari usia muda sehingga tubuh dan pikirannya dapat dikembangkan secara menyeluruh, terus-menerus, dan sistematis. Hal ini harus dilakukan dengan perencanaan program yang baik, hati-hati dan tidak melakukan hanya untuk jangka yang pendek (singkat) (Sidik, 2018 hlm. 46).

Berbicara mengenai olahraga prestasi banyak hal yang harus diperhatikan dan dipahami oleh setiap pelatih. Hal ini tentunya terkait dengan tugas dan fungsi (peran) seorang pelatih. Kesuksesan seorang pelatih dalam pembinaan tergantung pada bagaimana seorang pelatih memerankannya dengan adekuat dan maksimal. Salah satu masalah permanen pelatih adalah kombinasi efisien berbagai metode latihan dan pelatihan, pemilihan cara tepat yang mampu untuk memastikan kemajuan atlet secara konstan.

Banyak disiplin ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan olahraga seperti ilmu faal, ilmu urai, psikologi, sosiologi dan sebagainya. Disiplin ilmu tersebut wajib dipelajari, dikembangkan, dan kemudian diaplikasikan oleh pelatih pada atletnya, karena akan menyebabkan proses latihan dan pelatih menjadi lebih efektif dan efisien. Prestasi olahraga selam bersifat dinamis progresif, artinya; setiap fase waktu selalu berubah dan cenderung meningkat, seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Maka dari itu sistem pembinaan olahraga selam haruslah selalu ditingkatkan untuk dapat mencapai prestasi puncak yang di

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

inginkan, yang harus diperhatikan dalam proses pembinaan ialah proses pelatihan dan latihan.

Sudah terbukti bahwa dengan sistem periodisasi latihan yang baik (adekuat) akan mendapatkan hasil performa yang sangat optimal (Moreira et al., 2016). Harsono (2017, hlm. 55) mengatakan bahwa “Proses perencanaan suatu program latihan haruslah mengacu kepada prosedur yang terorganisasi dengan baik, yang metodis, dan yang ilmiah, agar dengan demikian program tersebut akan membantu atlet untuk mencapai prestasi yang tinggi”. Untuk mencetak prestasi yang tinggi seorang pelatih dalam program perencanaan latihannya harus yang berkualitas dan berkuantitas serta dilakukan dengan teknik yang baik (Nugent, Comyns, & Warrington, 2017) dan mengacu kepada hukum-hukum, prinsip-prinsip, dan metodologi pelatihan.

Salah satu kecabangan olahraga dalam pencapaian prestasi adalah olahraga selam. Pada dasarnya olahraga selam itu tidaklah jauh berbeda dengan olahraga renang dan kedengarannya cabang olahraga selam ini masih terdengar asing bagi kebanyakan orang yang tidak mengetahuinya. Selam atau menyelam artinya bertahan dibawah air. Olahraga selam ini merupakan perkembangan dari olahraga renang, dalam cabang olahraga selam atlet menggunakan peralatan seperti *monofin* atau *bifins*, dan snorkel. Penggunaan alat inilah yang membedakan olahraga selam dengan olahraga renang, yang pada prinsipnya sama-sama memberikan tantangan dan merupakan olahraga yang kompetitif dalam setiap multievent. Selam ini bisa diartikan dengan logika adalah renang dengan menggunakan alat seperti sepatu katak (*fins*).

Olahraga selam terdapat beberapa nomor yang diperlombakan berdasarkan peraturan perlombaan *CMAS version 2015/01*(boD 183-03/08/2013, diantaranya nomor *surface finswimming*, *apnoea finswimming*, *immersion finswimming*, dan *bi-fins*. Keberadaan olahraga selam di Indonesia sudah merupakan salah satu olahraga yang mulai dikenal oleh sebagian masyarakat hanya saja masih ada sebagian orang belum mengetahuinya, tetapi prestasi yang diperlihatkan telah mengahrumkan nama bangsa dan negara. Hal ini terbukti dari prestasi yang telah diraih oleh para peselam Indonesia. Pada olahraga selam setiap anggota tubuh memiliki peranan penting terhadap efektifitas gerak yang dilakukan terutama kondisi fisik yang

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

berhubungan dengan power tungkai, fleksibilitas panggul, daya tahan otot tungkai, daya tahan otot bahu, dan lain-lain dalam menentukan keberhasilan seorang atlet selam dengan melihat peningkatan kecepatan pada nomor 100m *surface monofin*. Karena dalam teknik gerakan *surface monofin*, power tungkai dan fleksibilitas selain berguna pada saat melakukan *start* juga sangat berpengaruh pada saat mengayuh *monofin* dengan cepat dan kuat agar gerakan menjadi efektif dan efisien.

Begitu juga kondisi fisik terdiri dari beberapa komponen fisik. Seperti yang dijelaskan oleh Harsono (2017, hlm. 175), bahwa “kondisi fisik terdiri dari; Daya tahan otot, daya tahan kekuatan, kekuatan otot, kelenturan, stamina, kecepatan, kelincahan dan power”. Harsono (2017, hlm. 255) juga menjelaskan: “Sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stress fisik yang tinggi, maka semakin jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi atlet”. Dari penjelasan tersebut menegaskan bahwa latihan kondisi fisik merupakan bagian yang paling mendasar dalam usaha meningkatkan prestasi seorang atlet. Begitu juga Bempa (dalam Satriya 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).”

Seperti yang dijelaskan oleh Harsono (2016, hlm. 9) proses latihan kondisi fisik adalah satu proses yang harus dilakukan dengan hati-hati dengan sabar dan dengan penuh kewaspadaan terhadap atlet. Melalui latihan yang berulang-ulang dilakukan, yang sedikit demi sedikit ditambah dalam intensitas dan kompleksitasnya. Sajoto (dalam Satriya, 2007, hlm. 51) kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan yang tidak dapat ditawar-tawar lagi. Bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen harus dikembangkan, 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 (Sidik, dkk. 2010, hlm. 23).

Sehingga pelatih dalam pelatihan fisiknya harus menguasai berbagai metode dan bentuk latihan yang dapat memberikan dampak positif terhadap

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

terhadap perubahan perkembangan fisiknya. Menurut Satriya, dkk (2010 hlm.61) menjelaskan, "... kondisi fisik yang perlu dilatih. Unsur pokok itu ialah : kekuatan (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*). Empat unsur dasar itulah yang perlu dilatih dan dikembangkan secara sistematis dan hati-hati". Oleh karena itu, pelatih dituntut untuk kompeten dalam persiapan pelatihan untuk setiap atletnya. Dalam meningkatkan kemampuan kecepatan adalah dengan meningkatkan kemampuan daya tahan melalui latihan daya tahan anaerob dan latihan kekuatan melalui latihan kekuatan yang cepat (*speed strength/power*) kekuatan ada keterkaitan dengan kecepatan gerak. Bila, kekuatan seseorang besar maka kemampuan Bergeraknya akan lebih cepat sebaliknya bila kekuatan kecil maka kemampuan bergerak lambat (Sidik, dkk. 2019, hlm. 117). Terdapat beberapa metode latihan kekuatan diantaranya: *Sircuit Training*, *HIIT* dan *Piramyd training* (Siddik, dkk. 2019, hlm. 138).

Salah satu metode latihan untuk meningkatkan kemampuan *power endurance* dan kekuatan yang cepat adalah *Tabata Protocol*. 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 seseorang mampu meningkatkan aerobik dan anaerobic. 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), dalam pelaksanaannya sendiri metode latihan Tabata memakan waktu empat menit dengan interval.

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. Tabata ini harus dilakukan dengan cara menggabungkan tiga komponen fisik yaitu kemampuan kekuatan, kemampuan kecepatan dan kemampuan daya tahan. Dan metode ini berdampak pada tingkat kelelahan yang tinggi hingga menghasilkan asam laktat. Sehingga, setelah latihan ini berakhir pada suatu unit

latihan maka atlet diwajibkan untuk melakukan jogging untuk membantu mempercepat pemulihan asam laktat.

Dalam nomor perlombaan 100m *surface monofin* peselam membutuhkan beberapa komponen fisik yang membantu gerakan lebih efektif dan efisien untuk mendapatkan hasil kecepatan waktu yang maksimal, peneliti tertarik dengan prosedur/protokol yang terdapat pada metode ini, tentang metode latihan Tabata *Training* dalam sebuah kajian penelitian. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai dampak metode Tabata *Training* terhadap kecepatan (*speed*) 100m *surface monofin* dalam cabang olahraga selam.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, maka penulis mencoba mengemukakan rumusan masalah penelitian dalam bentuk pertanyaan yang menjadi dasar dari penelitian yang akan dilakukan, rumusan masalah penelitian ini, sebagai berikut, yaitu: “Apakah metode Tabata *Training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap 100m *surface monofin* dalam cabang olahraga selam?”

1.3 Tujuan Penelitian

Penetapan tujuan dalam suatu kegiatan adalah hal yang penting sebagai awal untuk kegiatan selanjutnya untuk mencapai tujuan penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi tujuannya sebagai berikut : “Untuk mengetahui pengaruh metode Tabata *training* dalam meningkatkan kecepatan 100m *surface monofin* cabang olahraga selam.”

1.4 Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini tercapai, maka hasilnya diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak yang terkait. Adapun pihak – pihak tersebut diantaranya:

1.4.1. Secara Teoretis

Untuk memperoleh pemahaman secara teoritis mengenai metode pelatihan dalam olahraga selam khususnya, sebagai bahan referensi, sumbang keilmuan dan rujukan bagi atlet, pelatih, dan pembina pada umumnya. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan kajian bagi para pakar dalam bidang olaharga selam dalam penerapan teknik yang lebih cocok.

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

1.4.2. Secara praktis

Dapat dijadikan acuan bagi para pelatih atau pembina olahraga selam untuk membina atlet melalui program latihan baik dan terarah untuk nomor 100m *surface monofins*. Dapat memberikan masukan, bagi pelatih, atau pihak-pihak terkait, dan dijadikan acuan dalam pembinaan prestasi cabang olahraga selam memberikan inovasi dan variasi metode-metode latihan untuk meningkatkan kecepatan serta hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi berisi rincian tentang urutan penulis dari setiap bab dan bagian bab dalam satu penelitian. Dalam penelitian ini struktur organisasi dirinci sebagai berikut:

BAB I yang memuat tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, struktur organisasi skripsi.

BAB II menerangkan tentang olahraga selam di Indonesia, pengertian olahraga selam, hakikat kondisi fisik, hakikat metode latihan Tabata *training*, anggapan dasar penelitian, hipotesis penelitian.

BAB III waktu dan tempat penelitian, metode penelitian, desain penelitian, definisi operasional, batasan penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur pelaksanaan penelitian, teknik pengolahan data.

BAB IV membahas mengenai hasil pengolahan data dan analisis data, dan pembahasan hasil penelitian.

BAB V menjelaskan tentang kesimpulan dan saran yang memaparkan hasil penelitian.