

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Permainan Bola Voli adalah permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim yang saling berlawanan di dalam sebuah lapangan yang dibatasi oleh net antara tim. Permainan bola voli merupakan sebuah permainan yang memiliki dominan gerakan yang *explosive* dalam setiap gerakannya. System *rally* poin dengan tempo serangan yang dilakukan berulang – ulang dengan intensitas tinggi (Akif Afyon, Mulazimoglu, & Altun, 2018). Lamanya waktu permainan sebagai total waktu selama pertandingan dimana bola berada dalam permainan, biasanya sedikit lebih pendek dari waktu pemulihan (atau beristirahat), yang mungkin didefinisikan sebagai total waktu selama pertandingan di mana bola tidak dalam bermain. Oleh karena itu atlet voli harus mampu menghasilkan energi yang cepat dan juga harus mampu memulihkan *energy* dengan secepat mungkin dalam mengantisipasi waktu berikutnya (Spuriatna, 2016). Bola voli adalah olahraga yang melibatkan gerakan kompleks dalam perkembangan yang berkesinambungan. Dalam pertandingan lima set, total 250 -300 pergerakan dengan intensitas tinggi diperlukan (Fox et al., 1999). Bola voli merupakan pertandingan olahraga yang berlangsung selama 2 – 2,5 jam. Agar dapat tampil di level tertinggi selama periode tersebut, atlet dituntut untuk memiliki pelatihan yang baik, persiapan yang baik dan keterampilan motorik yang baik (Günay et al., 1994).

Untuk mencapai prestasi yang diharapkan dalam olahraga ini tidaklah mudah, pada setiap pemain harus menguasai teknik, taktik, fisik, dan mental yang bagus. Menurut Suharno (1993) unsur-unsur kondisi fisik penting yang perlu dikembangkan dalam permainan bolavoli antara lain: kekuatan (*strength*) dan daya tahan otot (*local endurance*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan dan daya tahan aerobik. 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”. 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.

Dalam memainkan bolavoli pemain membutuhkan kondisi fisik yang baik, karena kondisi fisik yang baik akan membantu pemain dalam melakukan gerakan-gerakan dalam permainan bolavoli. Dalam olahraga bolavoli untuk menghadapi suatu pertandingan harus siap dengan kondisi fisik yang prima. Apa bila kondisi fisiknya tidak prima maka akan mempengaruhi teknik bolavoli dan lemah dalam melakukan serangan ke daerah pertahanan lawan, seperti melakukan smash ataupun kecepatan mengantisipasi bola smash tipuan lawan dalam permainan bolavoli (Saputra & Aziz, 2020). Cabang olahraga bolavoli tergolong pada cabang olahraga anaerobik, yang dituntut untuk dapat memiliki komponen kekuatan dan kecepatan yang tinggi, gerakan pada cabang olahraga bolavoli akan melibatkan otot-otot lengan, jenis otot dan kontraksi otot. Jenis otot yang diutamakan pada permainan bolavoli adalah otot putih dimana otot tersebut memiliki kontraksi yang sangat cepat atau disebut fast twitch. Fast twitch mampu untuk melakukan gerakan dengan kekuatan yang besar (Sukirno dan Waluyo, 2012:143). Selanjutnya, Olahraga bola voli juga merupakan olahraga yang mencakup pembebanan aerobik dan anaerobik secara berturut – turut. Oleh karena itu, kemungkinan memerlukan kemampuan dan kekuatan otot yang kuat (Karacaoğlu, 2015). Banyak metode dan bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik para atlet

terutama yang dapat meningkatkan kemampuan aerobik dan anerobik fisik seorang atlet, salah satunya Pelatihan Metode *Tabata*, hal ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh (jurnal *Tabata training: one of the most energetically efective high-intensity intermittent training methods*, (Tabata, 2019) yang menunjukkan bahwa latihan Tabata selama 6 hingga 12 minggu dapat meningkatkan VO2maks sebesar 9,2– 15,0%. Latihan interval intensitas tinggi ini diulang 8 kali dan total 4 menit: pelatihan TAP selesai. Studi ini juga menemukan bahwa HIIT meningkatkan kapasitas aerobik hingga pelatihan berkelanjutan dengan intensitas sedang, tetapi juga peningkatan kapasitas anaerob sebesar 28% (Tabata, 2019).

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 (Tabata et al., 1996). 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 olimpik, 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 terdorong untuk meneliti tentang **“Pengaruh Metode Latihan Tabata Terhadap Peningkatan Kapasitas Aerobik dan Anaerobik Bola Voli Wanita”**

1.2 Rumusan Masalah

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

- 1) Apakah terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan Tabata terhadap peningkatan kapasitas aerobik bola voli wanita?
- 2) Apakah terdapat pengaruh yang signifikan metode Latihan Tabata terhadap peningkatan kapasitas anaerobik bola voli wanita?

1.3 Tujuan Penelitian

Dari latar belakang dan rumusan masalah yang diajukan, tujuan dan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Untuk mengetahui apakah metode latihan Tabata memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kapasitas aerobik bola voli wanita.

- 2) Untuk mengetahui apakah metode latihan Tabata memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kapasitas aerobik Bola Voli wanita.

1.4 Manfaat Penelitian

Berbagai latar belakang dan tujuan penelitian maka diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berarti dan bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan, diantaranya:

1.4.1. Secara Teoretis

Secara teoretis penelitian ini dapat menjadi sumbangsih pengetahuan bagi para pelatih olahraga khususnya untuk olahraga bola voli, dalam mengetahui metode – metode latihan untuk meningkatkan kapasitas aerobik dan anerobik dalam bola voli agar atletnya bisa berkembang dan mampu meningkatkan kualitas fisik untuk atlet yang bertalenta.

1.4.2. Secara Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi atau informasi bagi pelatih olahraga bola voli, orang yang akan meneliti mengenai komponen kondisi fisik dalam olahraga bola voli dan guru olahraga. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pondasi dalam proses pembinaan atlet bola voli.

1.5 Batasan Masalah

Pada penelitian ini, penulis memiliki batasan masalah terhadap penelitian yang akan diteliti. Hal ini dimaksudkan agar lebih fokus terhadap apa yang akan diteliti, untuk itu penulis membatasi masalah penelitian sebagai berikut:

- 1) Variabel bebas pada penelitian ini adalah metode latihan tabata
- 2) Variabel terikat pada penelitian adalah peningkatan kapasitas aerobik dan anaerobik bola voli wanita
- 3) Populasi penelitian ini adalah atlet UKM Bola Voli UPI berdasarkan kriteria tertentu dan sampel penelitian ini menggunakan *purposive sampling*.

1.6 Struktur Organisasi Skripsi

Agar penulisan terinci dengan baik dan tidak ada kesalahan pemahaman dalam membaca, maka diperlukan penyusunan secara terstruktur. Oleh karena itu, penulis memaparkannya sebagai berikut:

- 1) Bab I menjelaskan latar belakang yang mendasari mengambil judul tentang “pengaruh metode latihan tabata terhadap peningkatan kapasitas aerobik dan anaerobik bola voli wanita”, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi.
- 2) Bab II menjelaskan tentang teori-teori yang terkait dalam penelitian ini secara mendalam. Diantaranya menjelaskan tentang “penerapan metode latihan tabata terhadap peningkatan kapasitas aerobik dan anaerobik bola voli wanita”
- 3) Bab III berisikan penjabaran yang rinci mengenai metode penelitian, yang terdiri dari lokasi, populasi, dan sampel penelitian, design penelitian, instrumen penelitian, prosedur penelitian, pengolahan data.
- 4) Bab IV menjelaskan temuan dan pembahasan yang terdiri dari dua hal, yakni analisis data, hasil penelitian dan diskusi penemuan.
- 5) Bab V berisikan mengenai kesimpulan, implikasi dan saran yang berdasarkan hasil analisis penelitian.