

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Latihan

Latihan sangat penting dalam menentukan tercapainya suatu prestasi, tanpa adanya latihan secara teratur seseorang yang sangat berbakat sekalipun akan sulit untuk mencapai suatu prestasi yang optimal. Begitupun sebaliknya, seseorang yang kurang berbakat dengan melakukan latihan yang terarah dan teratur tidak mustahil akan meraih prestasi yang optimal. Seseorang yang sedang melakukan aktivitas secara rutin atau secara teratur bahkan terencana dan secara berulang – ulang, dengan beban kerjanya yang setiap hari semakin bertambah bisa dinyatakan bahwa seseorang tersebut sedang melakukan suatu proses latihan. Menurut Palar, Wongkar dan Ticoalu (2015) “Latihan didefinisikan sebagai aktivitas olahraga secara sistematis yang dilakukan berulang – ulang dalam jangka waktu lama disertai dengan peningkatan beban secara bertahap dan terus – menerus sesuai dengan kemampuan masing – masing individu, tujuannya adalah untuk membentuk dan mengembangkan fungsi fisiologis dan psikologis” (hlm.317). Berdasarkan kutipan diatas sudah jelas bahwa dengan dilakukannya latihan dapat membentuk dan mengembangkan fungsi fisiologis dan psikologis seseorang.

Salah satu hal untuk mencapai prestasi yang maksimal tentu harus melatih teknik dan juga fisik secara berulang – ulang sehingga teknik yang semula kurang baik menjadi lebih baik dan juga fisik yang tadinya lemah menjadi kuat. Menurut Ihsan, Asyhari dan Kamaruddin (2022) “Dalam mempersiapkan seorang atlet untuk mencapai puncak prestasi, maka persiapan secara umum menjadi perhatian penuh oleh pelatih dengan tetap berpedoman pada volume latihan, intensitas latihan, *recovery*, repetisi latihan, set latihan, frekuensi latihan dan durasi latihan” (hlm.221). Adapun komponen latihan yang dijelaskan oleh (Ihsan et al., 2022, hlm.221) yaitu sebagai berikut :

1) Intensitas latihan

Intensitas latihan adalah suatu ukuran yang memperlihatkan kualitas rangsangan yang diberikan selama proses latihan itu berlangsung (intensitas latihan atau berat latihan, besarnya beban latihan).

2) Durasi latihan

Durasi latihan adalah lamanya waktu latihan perangsangan yang dimulai dari latihan sampai selesai latihan, bila suatu latihan intensitasnya tinggi, maka durasi latihan pendek dan sebaliknya dapat juga dilakukan dimana intensitas sedang tetapi durasinya lama.

3) Volume latihan

Volume latihan adalah ukuran yang menunjukkan jumlah atau kuantitas derajat besarnya suatu rangsang yang dapat ditujukan dengan jumlah repetisi, set atau seri dan panjang jarak yang ditempuh. Volume latihan dapat ditentukan dari jumlah bobot beban tiap butir / item latihan, jumlah repetisi per sesi, jumlah set per sesi, jumlah pembebanan per sesi dan jumlah sesi / sirkuit per sesi.

4) Densitas Latihan

Densitas latihan adalah ukuran yang menunjukkan padatnya perangsangan atau gerakan atlet, bila waktu *recovery* dan interval latihan pendek, maka densitasnya latihan tinggi dan begitu juga sebaliknya.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa latihan memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan keterampilan individu. Kemudian dalam latihan juga tentu tidak sembarang melakukan latihan, harus memperhatikan beban yang digunakan, lamanya waktu latihan dan juga banyaknya pengulangan yang harus dilakukan sehingga tidak terjadi *overtraining* atau latihan yang berlebihan yang mengakibatkan cedera.

2.1.2 Tujuan Latihan

Setiap atlet dalam melakukan latihan tentu memiliki tujuan yang akan dicapai sesuai dengan cabang olahraganya. Adapun tujuan dari latihan yaitu untuk mengasah teknik dan juga memperbaiki perkembangan fisik, seperti kekuatan otot, daya tahan otot, kecepatan, keseimbangan, kelincahan dan fleksibilitas.

Menurut Subarjah (2013) “Tujuan serta sasaran latihan adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin” (hlm.1). Oleh karena itu latihan harus dilakukan untuk mencapai hasil yang maksimal.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal, ada beberapa aspek latihan yang perlu diperhatikan. Menurut Subarjah (2013) mengatakan “ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu : (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental” (hlm.1). Adapun penulis jelaskan 4 aspek latihan yaitu sebagai berikut :

1) Latihan Fisik (*Phisycal Training*)

Komponen-komponen yang perlu di perhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan kardiovaskuler, daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan, stamina, kelincahan (*agility*) daya ledak otot (*power*), daya tahan kekuatan (*strength endurance*).

2) Latihan Teknik (*Technical Training*)

Yang dimaksud dengan latihan teknik di sini adalah latihan untuk mempermahir teknik - teknik gerakan yang diperlukan agar atlet terampil melakukan cabang olahraga yang di tekuni.

3) Latihan Taktik (*Tactical Training*)

Tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan interpretive atau daya tafsir pada atlet. Latihan taktik terbagi dua, latihan taktik pertahanan dan penyerangan.

4) Latihan Mental (*Psychological Training*)

Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan ketiga faktor tersebut diatas, sebab betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik, dan taktik atlet, apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat dicapai. Latihan mental adalah latihan yang lebih menekankan pada perkembangan emosional dan implusif. Misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun ada dibawah tekanan.

Keempat aspek diatas harus sering dilatih secara serempak. Kesalahan umum para pelatih dalam latihan hanya menekankan latihan dalam segi teknik saja, sehingga aspek psikologis yang tidak kalah penting juga sering diabaikan dalam sesi latihan.

2.1.3 Prinsip – prinsip Latihan

Prinsip latihan adalah hal – hal yang harus ditaati dan juga dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Menurut Roziandy & Budiwanto (2020) “Prinsip – prinsip latihan adalah hal yang wajib diketahui oleh seorang pelatih agar tujuan latihannya dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan” (hlm.37). Pelaksanaan latihan untuk olahraga prestasi harus dilakukan secara sistematis dan terprogram. Penyusunan program latihan harus berpedoman pada prinsip – prinsip latihan yang benar. Dengan memahami prinsip - prinsip latihan, akan mendukung upaya meningkatkan kualitas latihan. Harsono (2017) mengemukakan prinsip – prinsip latihan antara lain sebagai berikut :

1) Prinsip beban lebih (*Overload Principle*)

Prinsip ini mengatakan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat dan cukup bengis, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi (hlm.51).

2) Perkembangan Menyeluruh

Meskipun seseorang pada akhirnya mempunyai satu spesialisasi keterampilan tertentu, pada permulaan belajar dia sebaiknya dilibatkan dulu dalam berbagai aspek kegiatan agar dengan demikian dia memiliki dasar – dasar yang lebih kokoh guna menunjang keterampilan spesialisasinya kelak (hlm.57).

3) Spesialisasi

Spesialisasi berarti mencurahkan segala kemampuan, baik fisik maupun psikis pada suatu cabang olahraga tertentu. Dengan demikian atlet tidak akan terpecah perhatiannya karena bisa memfokuskan perhatiannya pada satu konsentrasi. Berbeda kalau atlet mengikuti dua atau tiga cabang olahraga sekaligus (hlm.61).

4) Prinsip Individualisasi

Seluruh konsep latihan haruslah disusun dengan karakteristik atau kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai (hlm.64).

5) Intensitas Latihan

Intensitas latihan mengacu kepada jumlah kerja yang dilakukan dalam suatu unit waktu tertentu. Intensif tidaknya latihan tergantung dari beberapa faktor yaitu beban latihan, kecepatan dalam melakukan gerakan – gerakan, lama tidaknya diantara repetisi – repetisi dan stress mental yang dituntut dalam latihan (hlm.68).

Dari kelima prinsip diatas tentunya harus diterapkan dalam latihan guna mendapatkan hasil yang maksimal. Latihan dapat dikatakan berkualitas jika prinsip – prinsip latihan dapat terlaksana dengan baik. Dengan demikian tidak akan ada kesalahan latihan yang menimbulkan cedera seperti latihan yang berlebihan (*overtraining*).

2.1.4 Kondisi Fisik

Untuk mencapai prestasi yang maksimal, kondisi fisik seorang atlet pun harus dengan keadaan yang baik. Menurut Supriyoko & Mahardika (2018) “Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki seorang atlet didalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing – masing cabang olahraga” (hlm.282). Adapun menurut Litardiansyah & Hariyanto (2020) “Beberapa komponen kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kondisi fisik yaitu kekuatan, kelentukan, komposisi tubuh, daya tahan (kardiorespirasi dan otot), kecepatan, power, kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan kecepatan reaksi” (hlm.332). Dari kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa dalam melakukan latihan ada komponen kondisi fisik yang harus dilatih sesuai dengan cabang olahraganya. Adapun komponen kondisi fisik dalam olahraga renang ini penulis batasi mengenai daya tahan otot dan kecepatan, yaitu meningkatkan daya tahan otot tungkai untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 200 meter.

2.1.5 Kecepatan

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya bahwa komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kondisi fisik terdiri dari kekuatan, kelentukan, komposisi tubuh, daya tahan, kecepatan, power, kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan kecepatan reaksi. Menurut Faqih (2013) “Kecepatan adalah kemampuan untuk berpindah tempat atau bergerak pada seluruh tubuh atau bagian dalam waktu yang singkat” (hlm.3). Adapun menurut Matitaputty (2019) “Terdapat dua jenis kecepatan yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak. Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang untuk bereaksi secepat mungkin terhadap rangsangan, sedangkan kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu yang sesingkat mungkin” (hlm.108). Kemudian Matitaputty (2019) mengatakan “Kecepatan gerak bila dilihat dari sifat dan karakteristik gerak cabang olahraga dibagi menjadi dua yaitu kecepatan gerak siklus (*siklis*) dan kecepatan gerak non siklus (*asiklis*)” (hlm.108). Masih dalam jurnal Matitaputty (2019) “Kecepatan gerak siklus adalah kemampuan seseorang untuk melakukan serangkaian gerak dalam waktu sesingkat mungkin. Sedangkan kecepatan gerak non siklus adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerak tunggal atau kemampuan mengubah arah dengan gerakan secepat – cepatnya (*agility*)” (hlm.108). Dari kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk berpindah tempat dalam waktu yang sesingkat mungkin. Kecepatan dibedakan menjadi dua jenis yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak. Sedangkan jika dilihat dari sifat dan karakteristik cabang olahraga kecepatan dibagi menjadi dua yaitu kecepatan siklus dan kecepatan non siklus. Berdasarkan pengertian kecepatan diatas maka renang termasuk kedalam kecepatan gerak siklus karena dalam gaya renang semua komponen tubuh bergerak menjadi suatu rangkaian gerak.

Komponen kecepatan bergantung kepada beberapa komponen lain yang memengaruhinya yaitu kekuatan, fleksibilitas dan waktu reaksi. Menurut Harsono dalam jurnal Subarjah (2013) “Jadi kalau berlatih untuk mengembangkan kecepatan, atlet harus pula dilatih kekuatan, fleksibilitas dan kecepatan reaksinya, dan tidak hanya semata – mata berlatih kecepatan saja” (hlm.7). Berdasarkan

kutipan diatas maka latihan kekuatan dapat membantu meningkatkan kecepatan gerak seseorang. Seperti permasalahan dalam penelitian ini, kondisi fisik dari segi kekuatan otot lengan dan otot tungkai perenang masih lemah sehingga tidak mampu mempertahankan kecepatan berenangnya. Jadi penulis memberikan variasi latihan *skipping* yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan otot tungkai sehingga atlet diharapkan mampu mempertahankan kecepatannya atau bahkan meningkatkan kecepatannya.

2.1.6 Daya Tahan Otot

Dalam melakukan aktivitas yang relatif lama, daya tahan otot sangat diperlukan untuk menunjang aktivitas tersebut. Menurut Prakoso & Sugiyanto (2017) “Daya tahan otot diistilahkan dengan *strength endurance* adalah kemampuan seluruh organism tubuh untuk mengatasi lelah pada waktu melakukan aktivitas yang menuntut *strength* dalam waktu yang lama” (hlm.154). Adapun menurut bahwa Ishak (2015) “Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu yang cukup lama dengan beban tertentu” (hlm.50). Untuk meningkatkan daya tahan otot terdapat beberapa metode dan sistem latihan. Menurut Yudiana, Subardjah & Juliantine (2012) “Set sistem yaitu melakukan beberapa repetisi dari suatu bentuk latihan, disusul dengan istirahat sebentar, untuk kemudian mengulangi lagi repetisi seperti semula”. Kemudian Yudiana et al., (2012) mengatakan “Banyak para ahli menyatakan bahwa perkembangan kekuatan otot akan lebih cepat apabila atlet berlatih sebanyak 3 set dengan 8 - 12 RM (Repetisi Maksimal) untuk setiap bentuk latihan. Untuk daya tahan otot bisa dilakukan 20 - 25 RM, *power* 12 - 15 RM”. Ada beberapa kegunaan daya tahan otot yaitu :

- 1) Mencapai mutu maksimal suatu cabang olahraga
- 2) Menjaga kejegan (konstan) prestasi yang dimiliki
- 3) Mempermudah melatih gerakan – gerakan teknik
- 4) Mencegah terjadinya cedera dalam olahraga

Daya tahan otot dalam cabang olahraga renang sangat diperlukan. Seperti permasalahan dalam penelitian ini, ada penurunan performa pada atlet saat melakukan renang gaya bebas yang diakibatkan oleh masih lemahnya daya tahan otot tungkai atlet tersebut. Menurut Ishak (2015) “Daya tahan otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai baik tungkai bagian atas maupun tungkai bagian bawah untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang cukup lama” (hlm.50). Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti ingin mencoba untuk meningkatkan daya tahan otot tungkai atlet tersebut dengan cara memberi variasi latihan *skipping*.

2.1.7 Pengertian *Skipping*

Untuk meningkatkan kecepatan renang, penulis memilih *skipping* sebagai metode latihannya. *Skipping* merupakan aktivitas fisik yang sederhana dengan menggunakan tali tetapi cukup sulit dan rumit, sehingga menjadi tantangan bagi olahragawan baik dari segi koordinasi gerak maupun dari kebugarannya. Menurut Sina & Pelariyanto (2020) “Loncat tali (*skipping*) yaitu sebuah gerakan meloncat melewati tali dari kepala hingga kaki yang dilakukan dengan kedua kaki secara bersama – sama” (hlm.179). Adapun menurut Syauki, Yunanto dan Maesaroh (2021) “*Skipping* adalah salah satu jenis olahraga yang menggunakan alat bantu berupa tali dan diputar dengan menggunakan pergelangan tangan sebagai tumpuan atau poros” (hlm.12). Olahraga *skipping* merupakan salah satu olahraga yang efektif membakar lemak, disamping *jogging* atau lari. *Skipping* bisa dilakukan di tempat yang tidak terlalu luas sehingga efektif diterapkan disekitar rumah. Selain efektif untuk membakar lemak, *skipping* juga bermanfaat melatih otot lengan, otot tungkai dan pernapasan. Olahraga *skipping* dilakukan dengan kombinasi gerakan melompat seiring dengan rintangan berupa tali yang bergerak pada kedua poros pergelangan tangan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *skipping* merupakan olahraga yang sederhana namun mempunyai banyak manfaat. Selain untuk membakar lemak, *skipping* juga memiliki manfaat lain seperti melatih otot lengan, otot tungkai, pernapasan dan juga melatih koordinasi gerak tubuh. Oleh karena itu dalam penelitian ini penulis memilih variasi latihan *skipping* untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas pada atlet renang *Sukapura Swimming Club*.

2.1.8 Tujuan *Skipping*

Skipping adalah latihan dengan menggunakan tali yang diputar dari bawah kaki hingga ke kepala kemudian tangan digunakan sebagai poros dan memegang tali, kemudian kaki meloncat saat tali berputar kearah kaki. Dalam metode latihan *skipping* tentunya memiliki manfaat dan tujuan, menurut Kusuma, Syafaruddin dan Destriana (2018) “Tujuan dari loncat tali (*skipping*) ini yaitu melatih keterampilan melompat dan meloncat, melatih keterampilan koordinasi antara kedua tangan dan kedua kaki, melatih otot tungkai untuk mendapat hasil lompatan yang baik” (hlm.99). Adapun menurut Sina & Pelariyanto (2020) ”pada beberapa cabang olahraga yang memerlukan komponen *power*, metode latihan loncat tali dapat digunakan untuk meningkatkan daya ledak (*power*) otot tungkai” (hlm.179). Dari kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa metode latihan *skipping* memiliki tujuan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai dan juga kekuatan lengan, kemudian melatih pernapasan dan koordinasi kaki dan tangan.

2.1.9 Pelaksanaan Variasi Latihan *Skipping*

Skipping dapat dilakukan dengan variasi latihan yang bermacam – macam seperti melompati tali dengan kedua kaki, kemudian melompati dengan tumpuan satu kaki dan juga dengan gerakan seperti berlari. Menurut Nurudin (2015) “*Skipping* dapat dilakukan dengan variasi latihan yang bermacam – macam, seperti dengan lompat kedua kaki tinggi, dengan lompat satu kaki tumpu, kemudian dengan gerakan seperti berlari” (hlm.56). Adapun contoh gerakannya sebagai berikut :

1. Melompati tali dengan menggunakan kedua kaki



Gambar 2. 1 *Skipping* dengan 2 kaki

Sumber : *Mozilla firefox My-Best.id*

2. Melompati tali dengan tumpuan satu kaki



Gambar 2. 2 *Skipping* dengan 1 kaki

Sumber : *Mozilla firefox gramedia.com*

3. Melompati tali dengan gerakan seperti berlari



Gambar 2. 3 *Skipping* dengan gerakan berlari

Sumber : *Mozilla firefox review.bukalapak.com*

Berdasarkan uraian diatas, variasi latihan *skipping* yang akan dijadikan sebagai *treatment* yaitu latihan skipping dengan menggunakan dua kaki dan satu kaki.

Pelaksanaan tes variasi latihan *skipping* dilakukan 3 kali pertemuan dalam satu minggu. Menurut Yudiana, Subardjah dan Juliantine (2012) “Sebagai percobaan untuk mendapatkan hasil yang baik bisa pula dilaksanakan dalam frekuensi latihan 3 hari perminggunya” (hlm.16). Adapun menurut Andini & Indra (2016) “Frekuensi latihan untuk mencapai capaian kebugaran berupa komposisi tubuh ideal dalam latihan memerlukan latihan 3-5 kali per minggu dimana sebaiknya latihan dilakukan berselang karena hari yang lain dipergunakan untuk *recovery* atau pemulihan” (hlm.41). Dari kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa frekuensi latihan untuk pelaksanaan tes variasi latihan *skipping* setidaknya 3 kali dalam satu minggu.

Dalam program latihan yang akan dilaksanakan tentunya tidak sembarang memberi beban dan lamanya waktu latihan. Pemberian beban dan waktu latihan harus disesuaikan dengan kondisi atlet agar latihan tersebut bisa dikatakan berhasil dan tidak terjadi latihan yang berlebihan atau *overtraining*. Menurut Ummah et al (2016) mengatakan “intensitas adalah fungsi dari kekuatan rangsangan saraf yang dilakukan dalam latihan dan kekuatan atau rangsangan tergantung dari beban kecepatan gerakannya” (hlm.7). Jadi dalam seminggu tiga kali itu kita harus mengetahui beban latihan yang pas untuk diberikan kepada atlet tersebut dengan memperhatikan prinsip – prinsip latihan yang sudah penulis jelaskan diatas.

Untuk meningkatkan suatu kelompok otot tertentu secara maksimal dilakukan dengan metode pliometrik. Menurut Ummah, Raharjo dan Adi (2016) mengatakan “prinsip - prinsip latihan pliometrik secara umum sama dengan prinsip - prinsip dasar latihan fisik” (hlm.2). Adapun menurut Nurudin (2015) “Plio bermakna tambah atau lagi, metrik berarti ukuran. Dengan demikian pliometrik diartikan sebagai menambah ukuran, ukuran daya ledak otot” (hlm.52). Metode pliometrik ialah dengan memanjangkan otot (eksentrik) sebelum mengontraksikan atau memendekkan otot secara eksplosif (konsentrik). Adapun program latihan menurut Harsono (2018) untuk meningkatkan daya tahan yaitu sebagai berikut :

- Beban : 50 – 60% dari maksimal
- Jumlah bentuk latihan : 5 – 6 buah
- Lamanya aktivitas : 30 – 60 detik
- Jumlah set per sesi latihan : 3 – 6 set
- Istirahat : 60 – 90 detik
- Frekuensi per minggu : 2 – 3 x per minggu

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam pelaksanaan latihan pliometrik, menurut Kusnadi dan Herdi (dalam Sunarli, 2021, hlm.16) yaitu sebagai berikut :

1. Makin cepat dan makin jauh otot diregangkan (misalnya waktu jongkok), makin besar energy konsentrik yang dihasilkan usai peregangan tersebut.
2. Gerakan setelah tahap pra regang harus dilakukan secara eksplosif serta sesegera dan semulus mungkin.
3. Kecepatan dan tingginya melakukan lompatan lebih penting daripada jauhnya lompatan.
4. Gerakan harus dilakukan secara maksimal.
5. Bila menggunakan bangku untuk dilompati, mulailah dengan bangku yang tingginya tidak lebih dari 30 cm (prinsip *overload*).
6. Intensitas latihan harus pula diterapkan untuk menjamin perkembangan *power* yang semakin baik.
7. Permukaan untuk melompat sebaiknya yang empuk (rumput, matras dari karet) atau memakai *heel cups*.
8. Elastisitas otot – otot penting untuk menghasilkan *potensial elastic energy*.
9. Latihan pliometrik adalah murni latihan anaerobic yang menggunakan sistem energi kreatin fosfat, karena itu istirahat antara setiap set (misalnya 5 set x 10 repetisis), jangan terlampau singkat.

Berkonsep pada panduan diatas, jadi hal pertama yang harus dilakukan adalah mencari tahu zona latihan setiap atlet karena pada dasarnya setiap individu memiliki kondisi fisik yang berbeda – beda. Selanjutnya membuat catatan untuk melakukan variasi latihan *skipping* menggunakan dua kaki dan menggunakan satu kaki, dan melakukan *try and error* terlebih dahulu diawali dengan waktu 30 detik. Setelah pelaksanaan *try and error* selesai, atlet dicek denyut nadinya apakah masuk zona latihan atau tidak. Jika masuk zona latihan maka porsi latihannya 30 detik, jika tidak maka beban aktivitas dinaikkan.

2.1.10 Renang

Olahraga renang adalah olahraga air yang banyak diminati dengan berbagai tujuan yang berbeda – beda yaitu sebagai olahraga prestasi, rekreasi maupun olahraga kesehatan. Dalam renang terdapat beberapa macam gaya yang populer, menurut Laksana et al (2021) “Olahraga renang telah terbagi beberapa macam gerakan atau gaya, gaya renang yang lazim digunakan ada empat macam gaya yaitu gaya *crawl* (bebas), gaya dada (katak), gaya punggung dan gaya *dolphin* (kupu – kupu)” (hlm.115). Olahraga renang dalam olahraga prestasi yang dilombakannya adalah kecepatan. Dalam olahraga prestasi, keberhasilan seorang atlet renang ditentukan oleh kecepatan ketika berenang saat dalam kejuaraan. Menurut Shava et al (2017) mengemukakan bahwa “Kecepatan merupakan komponen terpenting dalam olahraga, khususnya renang, karena kecepatan tersebut diperlukan saat bertanding untuk mencapai performa yang maksimal” (hlm.267). Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa olahraga renang dalam olahraga prestasi yang dilombakannya adalah kecepatan, oleh karena itu seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya metode latihan sangat diperlukan untuk menunjang atlet saat mengikuti kejuaraan untuk mencapai hasil yang maksimal.

2.1.11 Gaya Bebas

Dalam olahraga renang terdapat berbagai macam gaya yang populer, salah satunya yaitu gaya bebas. Menurut Tahapary & Syaranamual (2020) “Gaya bebas adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, kedua belah tangan secara bergantian digerakan jauh kedepan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian dicambukan naik turun keatas dan kebawah” (hlm.32). Kemudian menurut Oktadinata, Mardian dan Maryadi (2017) “Gaya bebas harus menyatukan seluruh gerakan ayunan tangan, ayunan kaki, pola pernafasan menjadi gerakan gaya bebas” (hlm.3). Dari kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa renang gaya bebas terdapat tiga teknik yang harus diperhatikan yaitu teknik ayunan tangan, teknik ayunan kaki dan juga pola pernafasan.

Dalam gerakan renang gaya bebas terdapat beberapa fase gerakan lengan, gerakan kaki dan juga pernafasan. Menurut Oktadinata et al (2017) “Teknik gerakan lengan dalam renang gaya bebas terdiri atas lima fase yaitu fase masuk kedalam air (*entry phase*), fase menangkap (*catch phase*), fase menarik (*pull phase*), fase mendorong (*push phase*) dan fase istirahat (*recovery phase*)” (hlm.3). Adapun fase – fase gerakan lengan dalam gaya bebas penulis jelaskan sebagai berikut :

1) Fase masuk kedalam air (*entry phase*).

Tangan masuk kedalam air menggunakan ujung jari tangan, dimana telapak tangan menghadap kebawah dan agak terangkat kearah luar, dengan posisi demikian ibu jari akan terlebih dahulu masuk agak miring menghadap kearah luar. Sudut yang terbentuk antara telapak tangan dengan permukaan air berkisar antara 20-30 derajat. Untuk lebih jelasnya pelaksanaan gerakan pada fase tangan masuk kedalam air dapat dilihat pada gambar berikut :

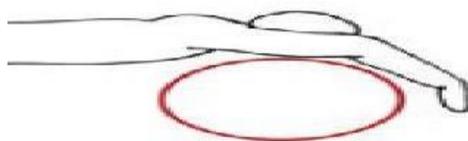


Gambar 2. 4 Fase masuk kedalam air

Sumber : Oktadinata et al. (2017:4)

2) Fase menangkap (*catch phase*)

Pada fase menangkap ini tangan melakukan gerakan menangkap setelah fase *entry* berakhir. Dengan posisi telapak tangan menghadap kebawah sedikit agak miring, gerakan ini dilakukan dengan menggunakan gerak pergelangan tangan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut :

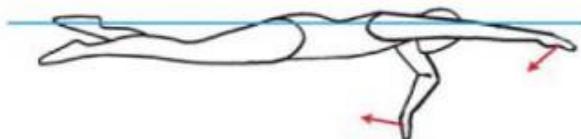


Gambar 2. 5 Fase menangkap

Sumber : Oktadinata et al. (2017:4)

3) Fase menarik (*pull phase*)

Pada fase ini melakukan gerakan menarik, dimana tarikan dengan posisi telapak tangan bergerak lebih dahulu dari siku. Siku saat ini sedang mengambil sikap dengan sudut 90 sampai 110 derajat, sedangkan ujung jari tangan berada agak jauh dari pusar setelah melakukan tarikan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 2. 6 Fase menarik

Sumber : Oktadinata et al. (2017:4)

4) Fase mendorong (*push phase*)

Dalam melakukan gerakan mendorong dilakukan setelah gerakan menarik atau disebut juga dengan fase dimana tangan melakukan sapuan kedalam. Fase ini dilakukan saat mulai dari bawah pusar hingga pinggul, dengan menggunakan patokan yaitu ibu jari tangan menyentuh bagian bawah pangkal paha. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut :

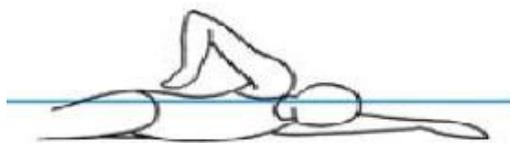


Gambar 2. 7 Fase mendorong

Sumber : Oktadinata et al. (2017:5)

5) Fase istirahat (*recovery phase*)

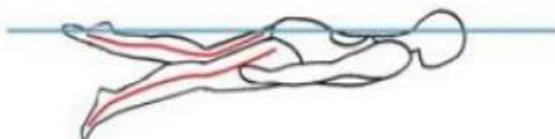
Fase ini dilakukan setelah dorongan akhir dan akan dimulainya lengan ke luar permukaan air. Pada fase ini sesuai dengan namanya, maka usahakan betul suatu kondisi dimana perenang betul – betul dalam keadaan istirahat. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 2. 8 Fase istirahat

Sumber : Oktadinata et al. (2017:5)

Gerakan kaki renang gaya bebas dilakukan dengan cara mencambukan kedua kaki kedalam air secara bergantian. Menurut Oktadinata et al., (2017) “Pelaksanaan gerakan kaki dalam renang gaya bebas mulai dari posisi meluncur telungkup dan ayunan kaki santai harus sangat sempit, pertahankan lutut harus tetap lurus agar ayunan seluruh kaki dari pangkal paha luwes, pergelangan kaki fleksibel dan hanya itu yang menembus permukaan air” (hlm.5). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 2. 9 Gerakan kaki renang gaya bebas

Sumber : Oktadinata et al. (2017:6)

Pengambilan nafas dalam renang gaya bebas berbeda dengan gaya renang yang lain, pengambilan nafas renang gaya bebas dilakukan dengan cara menengok atau menoleh kekanan atau kekiri. Menurut Oktadinata et al (2017) “Pengambilan nafas pada renang gaya bebas bisa dilakukan kekanan atau kekiri waktu berenang, kepala kearah lengan untuk mengambil nafas, pada saat lengan kanan kedalam air melaksanakan dayungan dan mendorong, mulut berada diluar permukaan air, pada saat lengan fase istirahat kepala menoleh kearah bawah” (hlm.6). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 2. 10 Fase pengambilan nafas

Sumber : Oktadinata et al. (2017:6)



Gambar 2. 11 Fase pembuangan nafas

Sumber : Oktadinata et al. (2017:7)

Dari uraian diatas dapat kita pahami bahwa dalam gerakan renang gaya bebas terdapat beberapa fase – fase yang harus dilakukan sehingga pada akhirnya menjadikan suatu rangkaian gerak yang harmonis dan teratur. Pada anggota renang lanjutan *Sukapura Swimming Club*, perenang sudah memiliki teknik renang gaya bebas yang baik sehingga permasalahan bukan lagi pada tekniknya akan tetapi pada kondisi fisiknya yang masih lemah.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Berdasarkan pembahasan yang telah penulis jelaskan, penulis menentukan suatu penelitian yang sama dan relevan yang pernah dilakukan oleh Siti Cholifah di Universitas Wahid Hasyim Semarang dengan judul “Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMP Negeri 1 Sayung Kabupaten Demak Tahun Pelajaran 2017/2018”, kemudian oleh M. Ishak di UNIMED Fakultas Ilmu Keolahragaan dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Double Leg Speed Hop* dengan *Skipping* terhadap *Power* Otot Tungkai Dan Daya Tahan Otot Tungkai Pemain Bola Voli Buana Putra Kecamatan Sei Balai Kabupaten Batu Bara”, dan kemudian oleh Hafiz Nursalam dan Ishak Aziz di Universitas Negeri Padang dengan judul “Kontribusi Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai dan Dayatahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas”. Persamaan dari ketiga hasil penelitian tersebut adalah pemberian latihan *skipping* dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai, kemudian daya tahan kekuatan otot tungkai berkontribusi dalam melakukan gerakan renang gaya bebas.

Sedangkan penelitian yang penulis lakukan adalah bertujuan untuk mengungkap informasi mengenai pengaruh latihan variasi *skipping* terhadap peningkatan daya tahan otot tungkai implikasinya terhadap kecepatan renang gaya bebas 200 meter pada anggota renang *Sukapura Swimming Club* Kota Tasikmalaya. Dengan demikian yang penulis lakukan ini relevan dengan hasil penelitian Siti Cholifah, M. Ishak, Hafiz Nursalam dan Ishak Aziz seperti yang dikemukakan diatas, akan tetapi pengambilan sampelnya berbeda.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka berpikir adalah alur berpikir yang disusun secara singkat untuk menjelaskan bagaimana sebuah penelitian dilakukan dari awal, proses pelaksanaan, hingga akhir. Menurut Sugiyono dalam jurnal Jasmani (2019) “kerangka berpikir adalah sintesa yang mencerminkan keterkaitan antara *variable* yang diteliti dan merupakan tuntunan untuk memecahkan masalah penelitian serta merumuskan hipotesis penelitian yang berbentuk bagan alur yang dilengkapi

penjelasan kualitatif” (hlm.146). Sesuai dengan permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini penulis merumuskan kerangka pemikiran sebagai berikut :

- 1) Latihan yang dilakukan secara berulang – ulang dan bebannya bertambah maka akan meningkatkan hasil yang maksimal. Seperti yang dikemukakan oleh Andini & Indra (2016) “Frekuensi latihan untuk mencapai capaian kebugaran berupa komposisi tubuh ideal dalam latihan memerlukan latihan 3- 5 kali per minggu dimana sebaiknya latihan dilakukan berselang karena hari yang lain dipergunakan untuk *recovery* atau pemulihan” (hlm.41). Jadi dengan minimal latihan 3 kali dalam setiap minggunya kemudian memperhatikan beban latihannya maka akan tercapai hasil yang maksimal.
- 2) Penulis menggunakan variasi latihan *skipping* tujuannya yaitu untuk meningkatkan daya tahan otot tungkai pada anggota renang yang implikasinya terhadap kecepatan renang gaya bebas 200 meter.
- 3) Dalam penelitian Nursalam & Aziz (2020) yang berjudul Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas. Mereka menyebut hasil analisis data menunjukkan bahwa daya tahan kekuatan otot lengan berkontribusi terhadap kecepatan renang gaya bebas 100 meter sebesar 46,10%, kemudian daya tahan kekuatan otot tungkai berkontribusi terhadap kecepatan renang gaya bebas 100 meter sebesar 77,97% dan daya tahan kekuatan otot lengan dan daya tahan kekuatan otot tungkai secara bersama – sama berkontribusi terhadap kecepatan renang gaya bebas 100 meter sebesar 69,06%.

Dari pernyataan diatas, penulis mengambil variasi latihan *skipping* bisa dikatakan tepat dengan permasalahan yang penulis jelaskan sebelumnya, karena latihan *skipping* tujuannya untuk melatih otot tungkai. Oleh karena itu diharapkan tidak terjadi penurunan performa lagi pada saat atlet melakukan renang gaya bebas 200 meter.

2.4 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Terdapat pengaruh secara berarti variasi latihan *skipping* terhadap peningkatan daya tahan otot tungkai.
- 2) Terdapat implikasi yang berarti dari variasi latihan *skipping* terhadap kecepatan renang gaya bebas 200 meter.