

BAB II

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian pustaka

2.1.1 Latihan

2.1.1.1 Pengertian Latihan

Latihan sangat penting dalam menentukan tercapainya suatu prestasi, tanpa adanya latihan secara teratur seseorang yang sangat berbakat sekalipun akan sulit mencapai suatu prestasi yang optimal. Terjadi sebaliknya seseorang yang kurang berbakat, dengan melakukan latihan yang terarah dan teratur tidak mustahil akan meraih prestasi yang optimal. Seseorang yang sedang melakukan suatu kegiatan atau aktifitas secara rutin, atau secara teratur, bahkan terencana dan secara berulang-ulang, dengan beban kerjanya setiap hari kian bertambah bebannya bisa dinyatakan bahwa orang tersebut sedang melakukan suatu proses latihan. Menurut Sukandiyanto dalam (Fahmi, dan Irawan 2017) “Latihan adalah suatu proses menyempurnakan kemampuan berolahraga yang berisikan materi, teori, dan praktek, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai pada waktunya”. (hlm.91).

Menyempurnakan kemampuan olahraga maksudnya adalah untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam cabangnya agar lebih baik dan agar dapat mencapai prestasi yang maksimal. Dalam proses latihan ini tentunya dilakukan secara *sistematis*, maksudnya disini adalah kegiatannya dilakukan secara terencana, dan teratur sesuai jadwal dan dilakukan secara bertahap dari mulai hal yang paling mudah kepada hal lebih sulit, atau dari hal yang sederhana kepada suatu hal yang lebih kompleks. Kegiatan ini tentunya selain berawal dari hal yang mudah ke hal yang lebih sulit maka proses ini juga harus dilakukan secara berulang-ulang agar tercapai manfaatnya, yang semulanya gerakan itu susah dilakukan, jika kegiatan dilakukan secara berulang-ulang maka akan lebih mudah dilakukan, dan terjadi suatu proses otomatisasi dengan sendirinya sehingga pada saat pelaksanaannya dapat menghemat energi yang dikeluarkan.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud latihan itu harus berisi sebagai berikut :

1. Kegiatan yang dilakukan harus sistematis atau terstruktur.
2. Kegiatan itu dilakukan secara berulang-ulang dan didalamnya terdapat materi, teori, dan praktek.
3. Beban kegiatan yang dilakukannya kian hari kian bertambah agar dapat mencapai tujuan yang telah ditentukan.

2.1.1.2 Prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus dipatuhi dan dilakukan agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai yang diharapkan dan sesuai yang direncanakan. Prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek psikologis olahragawan, serta untuk meningkatkan kualitas latihan. Beberapa prinsip latihan yang perlu diperhatikan menurut Harsono (1988):102-122), bahwa latihan harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan, yaitu :

1. Prinsip beban lebih (*over load*), yaitu prinsip ketika seseorang harus meningkatkan beban latihan setiap kali atlet sudah mampu untuk mengatasi beban yang diangkatnya. Beban yang kian hari kian meningkat, akan meningkatkan kemampuan dan kualitas fisik atlet.
2. Perkembangan menyeluruh, adalah salah satu prinsip latihan yang harus di terapkan, terutama untuk atlet pemula yang baru bergabung dengan aktivitas cabang olahraga apapun. Seorang atlet dapat mudah menguasai gerakan atau teknik dalam cabang olahraga yang diikutinya, dengan memiliki pengalaman gerak yang banyak dalam latihan.
3. Spesialisasi, berarti mencurahkan seluruh kemampuan, baik fisik maupun psikis pada satu cabang olahraga tertentu.
4. Prinsip *individualisme*, prinsip ini menjelaskan bahwa, tidak ada dua orang yang rupanya persis sama, dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis, maupun psikologis persis sama.
5. Intensitas latihan, Intensitas latihan yang cukup berat bagi seorang atlet, dapat meningkatkan kualitas penampilan bagi yang bersangkutan, baik dari segi fisik, maupun teknik. Latihan berkualitas yang dimaksud adalah, latihan yang memberikan latihan-latihan yang bermanfaat bagi atlet tersebut.
6. Variasi dalam latihan, akan membuat atlet bergairah untuk mengikuti latihan, sehingga dapat meningkatkan motivasinya untuk meraih prestasi yang tinggi. Latihan yang bervariasi akan menuntut atlet untuk melakukan latihan dengan sebaik mungkin. Atlet juga belajar untuk meningkatkan kualitas latihannya, karena mereka diberikan pengalaman-pengalaman baru pada proses latihan yang dilaksanakan.

7. Lama latihan, merupakan suatu hal yang harus diperhatikan, jangan sekali-kali memberikan jangka waktu latihan yang singkat, karena waktu yang singkat belum tentu memberikan hasil yang maksimal. Lamanya latihan harus diperhatikan, supaya atlet bisa menguasai suatu teknik maupun mendapatkan kondisi fisik yang baik. (hlm. 102-122).

Lamanya latihan merupakan suatu hal yang harus diperhatikan, jangan sekali-kali memberikan jangka waktu latihan yang singkat, karena waktu yang singkat belum tentu memberikan hasil yang maksimal. Lamanya latihan harus diperhatikan, supaya atlet bisa menguasai suatu teknik maupun mendapatkan kondisi fisik yang baik.

Selanjutnya akan dibahas prinsip-prinsip latihan yang dipakai selama penelitian sebagai berikut :

2.1.1.2.1 Prinsip Beban lebih (*Overload*)

Prinsip beban lebih atau **prinsip *overload***, yaitu prinsip ketika seseorang harus meningkatkan beban latihan setiap kali atlet sudah mampu untuk mengatasi beban yang diangkatnya. Prinsip ini sangatlah penting, karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Prinsip beban lebih pada dasarnya menekankan beban kerja yang dijalani harus melebihi kemampuan yang dimiliki oleh seseorang.

Dalam suatu program latihan penerapan prinsip beban lebih pada pelaksanaannya yaitu dengan penambahan jumlah melakukan *skipping* apabila sudah tiba saatnya, artinya tidak setiap hari latihan *skippingnya* ditambah.

2.1.1.2.2 Intensitas Latihan

Intensitas latihan yang cukup berat bagi seorang atlet, dapat meningkatkan kualitas penampilan bagi yang bersangkutan, baik dari segi fisik, maupun teknik. Latihan berkualitas yang dimaksud adalah, latihan yang memberikan latihan-latihan yang bermanfaat bagi atlet tersebut.

Meningkatnya intensitas dapat membuat kemampuan atlet meningkat tergantung apa yang akan dilatihnya, jika tidak bertambah latihannya maka latihan yang dilakukan akan percuma.

2.1.1.2.2 Prinsip Individualisasi

Prinsip ini menjelaskan bahwa, tidak ada dua orang yang rupanya persis sama, dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis, maupun psikologis persis sama.

2.1.2. Kondisi Fisik

Kondisi fisik menurut pendapat Harsono dalam (Febrianti, 2019) menjelaskan bahwa, unsur-unsur kondisi fisik antara lain: “Daya tahan, stamina, kelentukan, kelincahan (agilitas), kekuatan, power, daya tahan otot, kecepatan dan keseimbangan”.(hlm.4).

Semua cabang olahraga pastinya memerlukan kondisi fisik yang baik, di bawah ini adalah pembahasan mengenai kondisi fisik menurut harsono.

- 2.1.2.1. Menurut Harsono 2018 “daya tahan, adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan atau latihan tersebut”.(hlm.11).
- 2.1.2.2. Menurut Harsono dalam (Kusnadi, dan Herdi 2020) “stamina, adalah kerja tingkat anaerobik yang intensitasnya tinggi, sehingga *supply* pemasukan oksigen tidak cukup untuk meladeni kebutuhan pekerjaan yang dilakukan oleh otot”.(hlm.8).
- 2.1.2.3. Menurut Harsono dalam (Kusnadi, dan Herdi 2020) “kelentukan, adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi”.(hlm.15).
- 2.1.2.4. Menurut Harsono dalam (Kusnadi, dan Herdi 2020) “kelincahan, adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”.(hlm.29).
- 2.1.2.5. Menurut Harsono dalam (Kusnadi, dan Herdi 2020) “kekuatan, adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan/*force* terhadap suatu tahanan.(hlm.33).

- 2.1.2.6. Menurut Harsono 2018 “*power*, adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”.(hlm.99).
- 2.1.2.7. Menurut Harsono dalam (Kusnadi, dan Herdi 2020) “daya tahan otot, adalah kapasitas otot melakukan kerja aerobik secara terus menerus”.(hlm.47).
- 2.1.2.8. Menurut Harsono dalam (Kusnadi, dan Herdi 2020) “kecepatan, adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat”.(hlm.49).
- 2.1.2.9. Menurut Harsono dalam (Kusnadi, dan Herdi 2020) “keseimbangan, adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan”. (hlm.54).

Dalam melakukan latihan ada komponen kondisi fisik yang harus di latih sesuai cabang olahraganya. Adapun komponen fisik dalam olahraga renang penulis batasi mengenai *power*. Tujuannya untuk meningkatkan *power* otot tungkai.

2.1.3. Power Otot Tungkai

Power menurut Harsono (2018) menjelaskan bahwa “*Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”(hlm.99).

Power = kekuatan dan kecepatan, jadi *power* disini adalah kemampuan otot tungkai untuk bekerja secara maksimal untuk mencapai jarak yang telah ditentukan dengan secepat mungkin. Dalam olahraga renang tentunya sangat memerlukan sekali *power*, karna pada dasarnya perlombaan renang itu yang dicatatnya adalah waktu, yang menjadi pemenang adalah siapa yang bisa menempuh waktu sesingkat singkatnya. Agar dapat mencapai waktu yang singkat, dalam berenang maka tendangan kaki tentunya sangat mempengaruhi maka dari itu perenang diharuskan memiliki *power* otot tungkai.

Dalam penelitian (Putra, Aziz 2020), yang berjudul kontribusi dayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan renang gaya dada 200 meter (2020) mereka menyebut Hasil analisis data menunjukkan

bahwa dayatahan kekuatan otot lengan berkontribusi terhadap kecepatan renang gaya dada 200 meter sebesar 44,05%, kemudian dayatahan kekuatan otot tungkai berkontribusi terhadap kecepatan renang gaya dada 200 meter sebesar 64,32%, dan dayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai secara bersamaan berkontribusi terhadap kecepatan renang gaya dada 200 meter sebesar 80,80%. Pada dasarnya *power* = kekuatan dan kecepatan, maka diharapkan juga dapat meningkatkan *power* otot tungkai untuk renang gaya dada, maka sesuai dari penelian di atas penulis membatasi pengaruh latihan *double skipping* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada perenang gaya dada..

Otot tungkai atau dikenal dengan *Musculus Quadriceps* adalah gabungan dari kekuatan otot tungkai paha (atas) dan otot tungkai bawah saat berkontraksi hingga relaksasi yang diperlukan dalam melakukan lompatan setinggi mungkin. Otot *Quadriceps*, adalah otot manusia yang paling besar. Fungsinya untuk meluruskan kaki. Otot ini terletak di bagian depan paha dan terdiri atas 4 kepala, yakni *Rectus Femoris*, *Vastus Intermedius*, *Vastus Medialis* dan *Vastus Lateralis*.

Sedangkan untuk mendapatkan hasil tes untuk mengukur *power* otot tungkai bisa dilakukan dengan jenis tes *Vertical Jump* atau dikenal dengan loncat tegak. *Vertical Jump* tindakan mengangkat satu pusat gravitasi yang lebih tinggi dalam bidang vertikal hanya dengan menggunakan otot sendiri. Pengukuran lompatan *vertical jump* bisa di ukur dengan menggunakan alat dengan papan ukur yang di temple di dinding.

2.1.4. *Skipping*

2.1.4.1. Pengertian *Skipping*

Skipping termasuk aktifitas fisik yang sederhana, dan dapat menarik minat semua orang dari kalangan usia, tetapi cukup sulit dan rumit, sehingga merupakan tantangan bagi olahragawan yang mempunyai koordinasi baik, kebugaran yang tinggi dan berbakat. *Skipping* menumbuhkan kemampuan untuk mengkoordinasi gerakan-gerakan yang berbarengan dari kaki dan tangan. Penulis merencanakan latihan *skipping* untuk meningkatkan *power* otot tungkai pada perenang gaya dada 50 meter.

Menurut Bayu Surya dalam (Fahmi, dan Irawan 2017) “*Skipping* adalah suatu aktifitas yang menggunakan tali dengan kedua ujung tali dipegang dengan kedua tangan lalu diayunkan melewati kepala sampai kaki sambil melompatinya”.(hlm.91).

Dalam penelitian (Budihara, 2019) yang berjudul pengaruh latihan double skipping dan single skipping terhadap peningkatan kelincahan. Reza menuliskan, Seiring berjalannya waktu *skipping* tidak hanya dilakukan dengan *single step* atau satu kali putaran namun sudah dengan *two step* atau dua kali putaran tali dalam satu loncatan dan *three step* atau tiga putaran tali dalam satu kali locatan. Maka dari itu penulis mengambil judul pengaruh latihan *double skipping* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada perenang gaya dada. Eksperimen pada anggota les privat Sabian Tasikmalaya.

2.1.4.2. Tujuan *Skipping*

Latihan *skipping* adalah alat olahraga yang dapat dilakukan dimana saja, dan kapan saja, serta mudah di cari dan dilaksanakan. Menurut Faruq (Fahmi, dan Irawan 2017). Tujuan dari *skipping* adalah :

- 1) Mengembangkan daya tahan.
- 2) Mengembangkan kekuatan kaki dan lengan.
- 3) Mengembangkan kekuatan kardiovaskuler.
- 4) Membantu memahami ritme gerakan.
- 5) Membantu mengembangkan kordinasi tangan dan kaki.
- 6) Membantu mengembangkan keseimbangan tubuh yang baik. (hlm.91).

2.1.4.3. Pelaksanaan Latihan *Double Skipping*

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, atau dengan variasi lainnya.

Pontjopoetro dalam (Fahmi, dan Irawan 2017) mengemukakan bahwa “dalam melakukan *skipping* ada beberapa macam antara lain :

1) Melompati tali ditempat dengan menggunakan kedua kaki.



Gambar 2.1. *Skipping* dengan 2 kaki.

Sumber : *Google chrome Support The Guardian 2 May 2020*

2) Melompati tali dengan salah satu kaki bergantian.



Gambar 2.2. *Skipping* kaki bergantian

Sumber : *Google Chrome Firstari Parenting 4 April 2019*

3) Melompati tali dengan satu kaki bergantian sambil berjalan. (hlm.92).



Gambar 2.3. *Skipping* berjalan

Sumber : *Google Chrome BERFAEDAH.COM 13 Maret 2019*

Berdasar pendapat diatas latihan yang akan dijadikan *treatment* adalah no 1 yaitu *skipping* dengan 2 kaki. Pada pelaksanaannya semua lompatan dilakukan dengan satu lompatan dengan 2 kali putaran tali. Tujuannya yaitu untuk meningkatkan *power* otot tungkai.

Dari uraian di atas penulis simpulkan bahwa latihan *double skipping* adalah alat yang digunakan untuk melatih fisik perenang yang tujuannya untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Suharno, (Fahmi, dan Irawan 2017) “Frekuensi adalah beberapa hari latihan perminggunya”. (hlm.91). jadi agar dapat mencapai tujuan yang ditentukan latihannya tidak hanya cukup satu minggu sekali tetapi ada ketentuannya. Seperti yang di kemukakan oleh Syarifuddin, dalam (Fahmi, dan Irawan 2017) “Untuk memperoleh kemajuan dan perkembangan yang memuaskan frekuensi latihan perminggunya setidaknya tidak kurang dari 3 kali”.(hlm.91). dalam melakukan latihan apapun agar menciptakan otomatisasi gerakan dan agar dapat meningkatkan prestasi setidaknya melakukan latihan minimal seminggu tiga kali.

Sedangkan Intensitas latihan menurut Suharno, dalam (Fahmi, dan Irawan 2017) adalah “Takaran yang menunjukkan tingkat pengeluaran energi alat dalam aktifitas baik dalam latihan maupun pertandingan”(hlm.91). jadi dalam seminggu tiga kali itu kita harus mengetahui berapa takaran latihan yang pas untuk atlet dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan yang sudah penulis jelaskan. Maka dari itu latihan untuk *power* bebannya tidak seberat untuk latihan kekuatan dan juga tidak boleh terlalu ringan sehingga otot tidak terangsang sama sekali. Menurut Harsono (2018) “Patokan berat beban yang biasa diangkat dengan rentang repetisi 12–15 RM, atau boleh juga bebannya agak kurang agar mengangkatnya bisa cepat.” (hlm.99). cara untuk meningkatkan *power* suatu kelompok otot tertentu secara maksimal dengan metode pliometrik ialah dengan memanjangkan otot (eksentrik) sebelum mengontrasikan atau memendekkan otot secara eksplosif (konsentrik).

Contoh Program Latihan Untuk *Power*, dalam Harsono 2018 (hlm 101) :

Beban latihan = 50 - 70 %

Jumlah bentuk latihan : 5 – 6 buah

Jumlah repetisi per set = 15 – 30

Jumlah set per repetisi = 2 - 4

Istirahat = 5 – 7 menit

Frekuensi perminggu = 2 – 3 x seminggu.

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam pelaksanaan latihan pliometrik menurut Harsono dalam (Kusnadi, dan Herdi 2020) adalah :

1. “Makin cepat dan makin jauh otot diregangkan (misalnya waktu jongkok), makin besar energi 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. Gerakannya 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 anaerobik yang menggunakan sistem energi kreatin fosfat, karena itu istirahat antara setiap set (misalnya 5 set x 10 repetisi), jangan terlampau singkat”. (hlm.44).

Berkonsep pada panduan diatas, jadi nanti dicari tahu berapa zona latihan setiap anak, karna akan berbeda-beda. Kemudian membuat catatan untuk melakukan *double skippingnya* dan melakukan *try and error* dulu diawali dengan waktu 30 detik, atau 12 repetisi maksimal. setelah itu dicek denyut nadinya apakah masuk ke zona latihan atau tidak, jika masuk maka porsi latihannya 30 detik, jika lebih maka di naikkan beban aktifitas latihannya, sembari dilihat melakukan *double skippingnya* harus cepat, karena bertujuan untuk meningkatkan *power* otot tungkai.

2.2. Penelitian Yang Relevan

Berdasarkan pembahasan yang telah ditulis dan dijelaskan, penulis menentukan suatu penelitian yang sama dan relevan yang mengungkapkan pengaruh Pengaruh

Latihan *Double Skipping* Dan *Single Skipping* Terhadap Peningkatan Kelincahan, penelitiannya dilakukan kepada atlet usia 10-12 tahun PB. Wiratama Kota Magelang. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Dengan pengambilan sampelnya menggunakan total sampling. Penelitian ini dilakukan oleh (Budihara, 2019) jurusan pendidikan kepelatihan olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian ini menyimpulkan bahwa Hasil analisis data adalah : Latihan *single skipping* berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan pada atlet usia 10-12 tahun PB. Wiratama Kota Magelang. Hal ini dibuktikan dari nilai t antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok latihan *double skipping* sebesar 7,982 yang lebih besar dari pada ttabel = 1,833 dengan taraf signifikansi 5%. Hal ini dibuktikan dari nilai t antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok latihan *single skipping* sebesar 4,766 yang lebih besar dari pada ttabel = 1,833 dengan taraf signifikansi 5%. Latihan *double skipping* lebih baik pengaruhnya dari pada latihan *single skipping* terhadap peningkatan kelincahan pada atlet usia 10-12 tahun PB. Wiratama Kota Magelang. Berdasarkan nilai presentase peningkatan kelompok A 6,058% lebih besar dari kelompok B 6,056% yang menunjukkan bahwa kelompok A (kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan *double skipping*) lebih baik dari kelompok B (kelompok yang mendapat latihan *single skipping*).

2.3. Kerangka Konseptual

Sesuai dengan permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini penulis merumuskan kerangka pemikiran sebagai berikut.

2.3.1. Latihan yang dilakukan secara berulang-ulang dan bertambah bebannya maka akan meningkatkan hasil yang maksimal. Seperti yang di kemukakan oleh Syarifuddin dalam (Fahmi, dan Irawan 2017) “Untuk memperoleh kemajuan dan perkembangan yang memuaskan frekuensi latihan perminggunya setidaknya tidak kurang dari 3 kali”.(hlm.91). jadi dengan minimal latihan 3x seminggu dengan memperhatikan bebannya maka akan tercapai hasil yang maksimal.

2.3.2. Latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai penulis menggunakan latihan *double skipping*, tujuannya adalah untuk meningkatkan *power* otot tungkai pada perenang gaya dada.

2.3.3. Dalam penelitian (Putra, dan Aziz 2020), yang berjudul kontribusi dayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan renang gaya dada 200 meter (2020) mereka menyebut Hasil analisis data menunjukkan bahwa dayatahan kekuatan otot lengan berkontribusi terhadap kecepatan renang gaya dada 200 meter sebesar 44,05%, kemudian dayatahan kekuatan otot tungkai berkontribusi terhadap kecepatan renang gaya dada 200 meter sebesar 64,32%, dan dayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai secara bersama-sama berkontribusi terhadap kecepatan renang gaya dada 200 meter sebesar 80,80%.

Dari pernyataan diatas, maka dalam renang penulis mengambil latihan *power* otot tungkai karena *power* otot tungkai lebih berkontribusi dari pada *power* otot lengan. sehingga diharapkan tidak terjadi lagi permasalahan luncuran renang yang pendek dan agar prestasi renangnya meningkat dan maksimal.

2.3.4. Dalam penelitian (Ruliadi, Marta, dan Ade 2015) yang berjudul pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan *power* otot tungkai. Hasil penelitian diperoleh nilai thitung > ttabel. Ini berarti ada pengaruh yang signifikan dari latihan *skipping* terhadap peningkatan *power* otot tungkai siswa kelas X SMA Negeri 1 Way Pengubuan Lampung Tengah.

2.4. Hipotesis Penelitian

Arikunto, (Nurudin, 2015) mengemukakan bahwa. Hipotesis adalah “Suatu jawaban yang bersifat sementara dengan permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul”. (hlm.32).

Berdasarkan penjelasan tersebut maka hipotesis penelitian ini sebagai berikut. “Latihan *double skipping* berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada perenang gaya dada”.