

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1. Hakikat Latihan

2.1.1.1 Pengertian Latihan

Menurut Badriah Dewi Laelatul (2013) latihan merupakan ‘‘upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu’’. Adapun pengertian latihan Menurut Hairy,Junusul dalam Ariani (2011) dijelaskan sebagai berikut :

latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari meningkatkan jumlah beban latihan atau pekerjaan, dan salah satu yang paling penting dari latihan harus dilakukan secara berulang-ulang dan meningkatkan beban atau tahanan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot yang diperlukan untuk pekerjaannya.(hlm.10).

‘‘Pelatihan dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang (repetitive) dalam jangka waktu lama, dengan pembebanan yang meningkat secara progressive, memiliki tujuan untuk memperbaiki sistem serta fungsi fisiologi dan psikologi tubuh agar pada waktu melakukan aktivitas olahraga dapat mencapai penampilan yang optimal’’. (Nala, dalam Atiani 2011, hlm.10). Menurut Pate, Rotella dan Mcclenaghan dalam Hadjarati (2010) ‘‘latihan didefinisikan sebagai peran serta yang sistematis dalam latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan’’. (hlm.38).

Latihan adalah proses yang sistematis dan berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihan (Harsono dalam Hadjarati, 2009, hlm.126). Sedangkan pelatihan menurut Bompa dalam Ariani (2011) adalah ‘‘sebuah aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual, yang mana mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis

manusia untuk mencapai sasaran yang telah di tentukan.”(hlm.11). Pelatihan juga merupakan aktifitas fisik yang dilakukan secara berkesinambungan, dengan memperhatikan prinsip-prinsip pelatihan yang benar. Berdasarkan penjelasan di atas, terlihat beberapa kesamaan dalam mendefinisikan pelatihan antara lain:

1. Aktivitas yang dilakukan secara sistematis
2. Bentuk suatu proses.
3. Dilaksanakan dengan waktu yang relative lama
4. Berkesinambungan.
5. Adanya pembebanan secara bertahap
6. Untuk mencapai tujuan peningkatan kemampuan atau prestasi olahraga

Dengan demikian pengertian pelatihan dapat disimpulkan sebagai suatu proses penyempurnaan kemampuan olahraga yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan dengan memperhatikan prinsip-prinsip pelatihan yang benar, untuk mencapai tujuan peningkatan kemampuan atau prestasi olahraga.

2.1.1.2 Tujuan latihan

Tujuan utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlit untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi olahraganya semaksimal mungkin (Harsono dalam Hadjarati, 2009,hlm.126). Untuk mencapai tujuan itu ada empat aspek latihan yang harus di perhatikan oleh pelatih:

- a. Latihan fisik, yaitu latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik.
- b. Latihan teknik, yaitu latihan yang bertujuan untuk memahirkan penguasaan keterampilan gerak dalam suatu cabang olahraga tertentu.
- c. Latihan taktik, yaitu latihan yang bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan daya tafsir pada atlit ketika melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan.
- d. Latihan mental, yaitu latihan yang lebih banyak menekankan pada perkembangan kedewasaan serta emosional atlit, seperti semangat bertanding, sikap pantang menyerah,percaya diri,sportvitas,dan lain-lain.

Badriah, Dewi Lailatul (2013) menjelaskan bahwa, ‘’ Latihan fisik bertujuan untuk meningkatkan efisiensi fungsi sistem tubuh dan mencegah terjadinya cedera pada bagian – bagian tubuh yang dominan aktif digunakan.’’ (hlm.3).

Berdasarkan kutipan diatas ketika latihan fisik dilaksanakan sesuai program yang telah disusun oleh pelatih yang dilakukan dengan sungguh sungguh maka akan menjadi tujuan dari latihan dan akan tercapai.

2.1.1.3 Prinsip-prinsip Latihan

Dengan mengetahui prinsip-prinsip latihan diharapkan prestasi seorang atlit akan cepat meningkat. Tanpa mengetahui hal ini seorang atlit atau pelatih tidak mungkin dapat berhasil dalam latihannya. Menurut Bompa dalam Hadjarati (2009,hlm.130) seluruh program latihan sebaiknya menerapkan prinsip- prinsip latihan sebagai berikut :

1. Prinsip beban lebih (overload).
2. Prinsip perkembangan multilateral.
3. Prinsip intensitas latihan.
4. Prinsip kualitas latihan.
5. Prinsip berpikir positif.
6. Variasi dalam latihan.
7. Prinsip individualisasi.
8. Penetapan sasaran (goal setting).
9. Prinsip perbaikan kesalahan.

Dalam mempelajari dan menerapkan prinsip-prinsip latihan ini harus hati hati dan teliti,ketepatan dalam menyusun dan melaksanakan program latihan , karena proses latihan yang menyimpang akan mengalami kerugian bagi atlet dan bagi pelatih. Dengan memahami prinsip latihan akan mendukung dalam meningkatkan upaya kualitas latihan.

2.1.2 Hakikat Latihan Interval

Interval training adalah suatu sistem latihan yang diselingi dengan interval-interval yang berupa masa-masa istirahat. Jadi pelaksanaannya (misalnya lari) adalah: lari - istirahat-la lagi - istirahat - lari lagi - dan seterusnya.

Interval training adalah acara latihan yang penting dimasukkan dalam program latihan keseluruhan. Interval training sangat dianjurkan oleh pelatih-

pelatih terkenal oleh karena memang hasilnya sangat positif bagi perkembangan daya tahan maupun stamina atlet. Bentuk latihan dalam interval training dapat berupa lari (*interval running*) atau renang (*interval swimming*). *Interval training* dapat pula diterapkan dalam weight raining, circuit training, dan lain-lain bentuk latihan. Contoh bentuk latihan *interval swimming* dengan jarak pendek :

- a) Lamanya latihan : ditempuh dalam 15 sampai 35 detik
- b) beintensitas latihan : 80 % - 90%
- c) ulangan (repetition) : 3-12 kali
- d) Istirahat (interval) : sampai d.n 120-130 / menit atau sekitar 1-2 menit

Lamanya latihan dapat diterjemahkan dengan jarak lari atau renang yang harus ditempuh; b) beban latihan atau intensitas dengan waktu (tempo, pace) untuk jarak tersebut; c) ulangan latihan adalah berapa kali jarak tersebut harus dilarikan: sedangkan yang dimaksud dengan d) ialah masa istirahat atau recovery interval di antara setiap ulangan .

Interval training dapat diterapkan pada semua cabang olahraga yang membutuhkan endurance dan stamina, misalnya atletik, basket, voli, sepak bola, hoki, tenis, gulat, tinju, anggar, renang, dan lain-lain cabang olahraga.

Hakikat Interval Training. Istilah interval training tidak perlu mengacu kepada suatu metode latihan tertentu. Training ini mengacu kepada suatu pelaksanaan latihan yang dilakukan dengan rest intervals atau istirahat di antara setiap repetisi atau ulangan latihannya atau larinya.

Pada hakikatnya, dulu interval training merupakan latihan yang khusus untuk mengembangkan daya tahan. Karena itu, dulu jarak yang harus ditempuh biasanya jauh dan orang larinya tidak terlalu cepat (slow pace). Dulu menurut Bompa (1994) jaraknya bisa sejauh 4-6 km per repetisi yang ditempuh dalam 8 sampai 15 menit.

Sekarang berbagai metode latihan interval juga ditujukan untuk melatih kecepatan lari atau renang. Karena itu jaraknya dipecah-pecah dalam jarak-jarak yang pendek agar atlet bisa lari atau renang dengan kecepatan tinggi, hal mana tidak mungkin dilakukan kalau jaraknya jauh.

Bentuk Latihan Interval. Sejak pertama kali dikembangkan oleh Gerschler dan Reindell pada tahun 1930-an (Rushal dan Pyke: 1990). berbagai modifikasi kemudian dikembangkan oleh para ahli. Akan tetapi secara mendasar, ada dua bentuk interval training, yaitu:

- a) yang larinya lambat akan tetapi dengan jarak tempuh yang jauh.
- b) yang larinya cepat akan tetapi dengan jarak yang pendek

Menurut Fox (1994), metode interval training memiliki beberapa keuntungan diantaranya: 1) Pengontrolan yang tepat atas stres yang diberikan, (2) Pendekatan yang sistematis dari hari kehari, yang memungkinkan untuk mengamati perkembangan dengan mudah, (3) Lebih cepat memperbaiki potensial energi dibanding metoda lain (pada program kondisioning). (4) Suatu program yang dapat dilakukan hampir dimana saja dan tidak memerlukan alat-alat khusus. (5) Bagi pelatih dengan waktu yang terbatas, maka program latihan interval dapat digunakan untuk meningkatkan kondisi para atlitnya, (6) Untuk semua cabang olahraga, latihan interval merupakan cara yang efektif untuk melatih atlit. (7) Latihan interval merupakan satu sistem latihan yang baik sekali (excellent) untuk atlit maupun non-atlit yang tertarik pada "general fitness"(Hardiansyah, 2017)

Keunggulan sistem latihan ini ada lebih banyak atlet mengalami latihan intensif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Latihan interval merupakan medium utama untuk mewujudkan efek-efek latihan spesifik. Latihan interval tidak hanya memungkinkan atlet bekerja pada volume yang lebih besar dari suatu intensitas tertentu, tetapi juga memungkinkan atlet berlatih lebih keras daripada yang dilakukannya dalam latihan berkesinambungan. (Aziz & Irawan, 2015).

2.1.3 Hakikat Kecepatan

Menurut Harsono (2018) ‘‘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 sangat cepat’’(hlm.145).

Kecepatan bukan hanya menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota anggota tubuh seperti lengan, tungkai dalam waktu yang sesingkat singkatnya. Kecepatan anggota tubuh seperti

lengan dan tungkai adalah penting pula guna memberikan akselerasi (percepatan) kepada objek objek eksternal. Kecepatan tergantung kepada faktor yang mempengaruhinya yaitu strenght, waktu reaksi, dan fleksibilitas(Wilmore :1977). Menurut Bompa (1944) berpendapat bahwa ada enam faktor yang mempengaruhi kecepatan yaitu :

- 1) Keturunan (heredity) dan bakat alamiah (natural talent). Akan tetapi, fix (1985) mengatakan bahwa meskipun orang secara inherent lamban, namun kalau dia berlatih dengan ‘‘ maximal effectiveness,’’ dia akan bisa lebih cepat daripada orang ‘‘... who has greater potential but has not yet mobilized it.’’
- 2) Waktu reaksi.
- 3) Kemampuan untuk mengatasi tahanan (resistance) eksternal, seperti peralatan, lingkungan (air,salju, angin atau lawan).
- 4) Teknik: misalnya gerakan lengan, tungkai, sikap tubuh, pada waktu lari.
- 5) Koneksitas dan semangat. Harre (1982) juga berpendapat bahwa ‘‘ will power and strong concentration are important factors for the achievement of high speed.’’
- 6) Elastis otot, terutama otot-otot dipergelangan kaki , pinggul dan lutut.

Nosek dalam Ruskin (2010, hlm.15), membagi kecepatan menjadi tiga bagian

- 1) Kecepatan reaksi (reaction speed), adalah kecepatan menjawab suatu rangsangan dengan cepat. Kecepatan ini ditentukan oleh hantaran impuls pada system syaraf dan ketajaman panca indera.
- 2) Kecepatan gerakan-gerakan yang bukan putaran (speed of movement), adalah merupakan kecepatan mengubah arah dalam suatu gerakan yang utuh. Kecepatan ini ditentukan oleh kekuatan otot, daya ledak, kemampuan kordinasi herakan, kelincahan dan keseimbangan.
- 3) Kecepatan lari (sprinting speed), adalah kemampuan suatu organism untuk bergerak maju dengan cepat.

Dalam hasil penelitian Ruskin (2010),

latihan kecepatan juga harus diperhitungkan volume dan intensitas latihan dengan baik, sehingga latihan akan berdampak positif pada olahragawan

dan tujuan yang direncanakan akan tercapai. Intensitas latihan dapat dilihat pada table hare, yaitu antara menengah hingga super maksimal. Sesuai dengan fase latihan yang sedang dilakukan. (hlm.18-19).

kecepatan reaksi dapat diukur dengan suatu alat yaitu whole body reaction, sedangkan untuk mengukur kecepatan sprint bisa menggunakan stopwatch.

2.1.4 Olahraga Renang

2.1.4.1 Pengertian Renang

Renang adalah olahraga yang dilakukan didalam air , dengan cara menggerakkan tubuh (tangan dan kaki) supaya tidak tenggelam. Menurut (Grecelya, 2016) "Olahraga renang merupakan salah satu jenis olahraga yang dapat meningkatkan kesehatan dengan baik." (hlm.19). Berenang adalah kegiatan yang bisa dilakukan dimana saja selama terdapat air yang cukup untuk berenang, akan tetapi berenang dikolam renang akan lebih aman setidaknya tidak terdapat arus, bakteri penyebab penyakit juga dikendalikan dengan pemberian kaporit, di samping itu pergantian air yang teratur akan lebih meningkatkan kualitas air kolam yang sehat.

Olahraga renang merupakan salah satu olahraga kompetitif yang melombakan kecepatan atlet dalam berenang. Untuk meraih prestasi dalam berenang dibutuhkan kecepatan pada saat perlombaan dalam berenang adapun pendapat menurut Sutanto, Teguh (2016) "Renang adalah olahraga yang melombakan kecepatan atlet dalam berenang. Perenang yang memenangkan lomba renang adalah perenang yang menyelesaikan jarak lintasan tercepat" (hlm.152).

Bertolak dari pendapat para ahli di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa renang merupakan olahraga yang dilaksanakan di dalam air yang sudah dikenal sejak lama yang di dalam olahraga renang ini melombakan kecepatan dalam menentukan pemenang.

2.1.4.2 Macam-Macam Gaya Renang

Menurut Sutanto, Teguh (2016) yang menjelaskan bahwa," ada empat macam gaya renang yang diperlombakan. yaitu gaya bebas, gaya dada, gaya

punggung, dan gaya kupu-kupu"(hlm.153). Sedangkan menurut Mulya,Andi (2011) menjelaskan "ada empat gaya dalam olahraga renang gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu" (hlm.1077). Diantara empat gaya renang tersebut gaya bebas adalah gaya yang efektif membuat orang berenang lebih cepat". Dari pendapat di atas bahwa ada empat jenis gaya pada olahraga renang dan masing-masing dari gaya tersebut memiliki tingkat kesulitan yang berbeda, karena setiap gaya tersebut memiliki ciri khas yang dimilikinya baik dari gerakan tangan, kaki, maupun dalam pengambilan napas.

2.1.5 Renang Gaya Punggung

Renang gaya punggung adalah berenang dengan posisi punggung menghadap permukaan air. Renang gaya punggung gerakan kaki dan tangan serupa dengan gaya bebas, tetapi dengan posisi tubuh terlentang dipermukaan air, kedua belah tangan secara bergantian digerakkan menuju pinggir seperti gerakan mengayuh. Mulut dan hidung berada diluar air sehingga mudah mengambil atau membuang napas dengan mulut dan hidung. Pada saat berenang gaya punggung wajah berada diatas air sehingga perenang hanya melihat keatas atau memperkirakan dengan melihat dinding kolam.

Renang gaya punggung dalam pelaksanaanya tidak mudah seperti yang dipikirkan , karena pasti akan timbul rasa takut ketika meletakkan kepala diatas permukaan air, karena perenang tidak akan mengetahui ada apa dibelakangnya sehingga mengakibatkan pantat turun dan sikap nya tidak mendatar lagi. Agar renang gaya punggung ini cepat harus melakukan hal hal seperti mengurangi hambatan, menambah dorongan, menggunakan suatu kombinasi dari keduanya.(Armen, 2020)

Gaya punggung dikenal sejak jaman kuno . Gaya punggung dipertandingkan pertama kali di olimpiade paris pada tahun 1900, renang ini juga merupakan salah satu renang tertua yang dipertandingkan setelah renang gaya bebas .(Rumpoko et al., 2023)

Dapat disimpulkan bahwa renang gaya punggung merupakan gaya paling berbeda dari gaya gaya yang lainnya karena gaya punggung melajunya mengarah ke belakang sehingga memiliki tingkat kesulitan pada saat melakukan gerakan

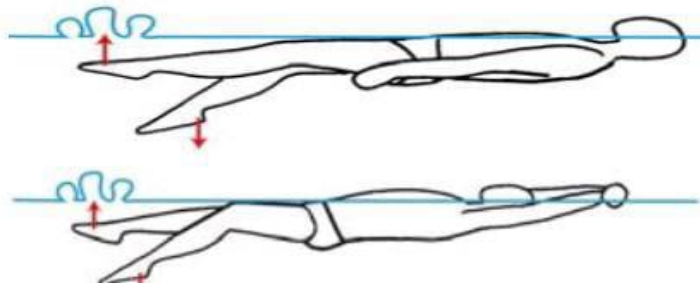
2.1.5.1 Teknik Dasar Renang Gaya Punggung

Teknik dasar renang gaya punggung yang harus diperhatikan yaitu (a) posisi tubuh, (b) gerakan tungkai, (c) gerakan lengan , (d) pengambilan nafas, (e) koordinasi gerakan. (Mashud, S.Pd., 2019)

1) Posisi tubuh

Pada saat melakukan renang gaya punggung posisi tubuh hidrodinamis atau streamline dan bisa disebut terlentang mendatar dibawah permukaan air. Kecuali pada bagian muka dan kepala itu tetap berada diatas permukaan air. Kepala berada dipermukaan air hanya sebatas telinga saja sehingga muka selalu diatas permukaan air.

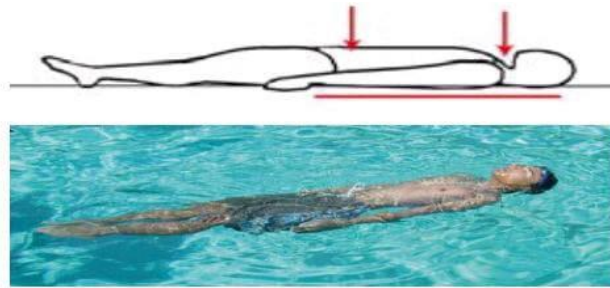
Letak punggung hampir rata, sedangkan kedua tungkai dan panggul sedikit lebih rendah dibanding dengan kepala dan bahu, padangan mata harus ke atas dengan toleransi sudut arah pandang maksimal 450 .



Gambar 2.1 Posisi Tubuh Renang Gaya Punggung

2) Gerakan tungkai

Pada prinsipnya gerakan tungkai pada gaya punggung hampir sama dengan gaya bebas. Gerakannya yaitu tungkai bergerak naik turun atau keatas kebawah silih berganti dan gerakanya dimulai dari panggul atau pangkal paha dan diikuti dengan gerakan fleksi dan relaksasi pada lutut dan pergelangan tungkai. Gerakan tungkainya harus sama dengan peputaran tubuh pada porosnya.



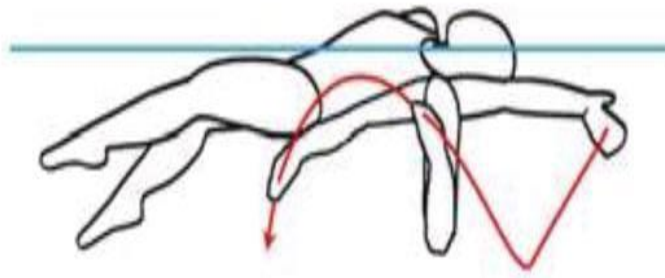
Gambar 2.2 Gerakan Tungkai Renang Gaya Punggung

Pada saat melakukan renang gaya punggung ada hal hal yang harus diperhatikan tentang gerakan tungkai :

- a) Pada saat pukulan kebawah tungkai lurus, sedangkan tungkai berada ± 20 cm dibawah permukaan air kemudian lutut dibengkokkan sampai tungkai berada pada kedalaman ± 45 cm. Ibu jari dan tungkai diluruskan kemudian putar ke dalam dengan pergelangan rileks.
 - b) Gerakan ke atas, angkat tungkai, kemudian luruskan lutut dengan cepat tendang air ke atas dengan punggung telapak tungkai dan gerakan cambuk pergelangan kaki .
 - c) Pada saat gerakan ke atas, lutut tetap berada dibawah permukaan air, sedangkan pada jari jari kaki tetap berada dibawah permukaan air. Perlu diperhatikan bahwa gerakan itu bukan akibat lutut yang ditarik ke atas hingga dapat menendang, akan tetapi tungkai kaki bawah akan menendang dan melecut membentuk sudut pada lutut sebagai akibat turunnyanya tungkai kaki bawah.
 - d) Kemudian tungkai diluruskan kembali, tungkai masuk kedalam dan siklus tersebut diatas terulang terus menerus, jarak gerakan tungkai ke atas dan kebawah dalam gaya punggung lebih lebar dari pada gaya bebas.
 - e) Pada waktu pukulan tungkai ke atas sampai gerakan cambuk pergelangan kaki merupakan tenaga terbesar dalam menggerakkan tubuh melaju kebelakang.
- 3) Gerakan lengan

Pada saat melakukan gerakan lengan pada saat renang gaya punggung ada beberapa gerakan yaitu gerakan menarik, gerakan mendorong dan gerakan kembali, dengan penjelasannya sebagai berikut :

- a) Gerakan menarik : gerakan ini diawali dengan posisi lengan lurus dibelakang kepala, jari-jari kelingking dibawah. Permulaan akan mengadakan gerakan menarik telapak tangan berada di bawah permukaan air ± 25 cm. Gerakan dimulai dengan siku agak dibengkokkan kemudian menarik dengan kuat sampai lengan mendekati badan. Gerakan menarik berakhir saat lengan atas menyentuh badan, dan kemudian dilanjutkan dengan gerakan mendorong.
- b) Gerakan mendorong : gerakan ini dimulai setelah lengan atas menyentuh atau mendekati badan lalu dengan cepat lengan bawah mendorong sampai telapak tangan mendekati paha. Umumnya gerakan menarik lebih besar kekuatannya dibanding gerakan mendorong. Karena gerakan mendorong dilakukan mendekati berakhirnya gerakan tangan. Pada akhir gerakan mendorong akan dimulai dengan gerakan kembali (recovery).
- c) Gerakan kembali : setelah tangan menyentuh badan, terjadilah gerakan kembali. Dimulai dengan menaikkan bahu dan lengan mengikutinya. Yang keluar dulu dari dalam air ibu jari tangan, telapak tangan menghadap kedalam. Setelah lengan pada posisi tegak lurus dengan permukaan air, telapak tangan diputar menghadap keluar, selanjutnya tangan dimasukkan kedalam air dengan jari kelingking yang masuk lebih dahulu. Dan saat itu berakhirilah gerakan kembali dan kemudian dilanjutkan dengan gerakan menarik; sehingga siklus gerakan menarik, mendorong, dan kembali, berlangsung terus menerus. (G & Ilyas, 2010)



Gambar 2.3 Gerakan Lengan Renang Gaya Punggung

4) Pengambilan Nafas

Pengambilan nafas pada saat gaya punggung tidak terlalu sulit karena mulut dan hidung selalu berada diatas permukaan air. Gangguan yang mungkin terjadi yaitu percikan air, terutama bila masuk kedalam hidung. Percikan air tersebut terjadi terutama disebabkan oleh gerakan lengan. Untuk menghindari gangguan tersebut, diusahakan tidak mengambil nafas pada saat gerakan tangan akan mendekati hidung. Untuk gaya punggung pengambilan nafas sebaiknya dilakukan melalui mulut dan hidung, ada saat kedua lengan berada didalam air, yaitu pada saat kedua lengan dalam posisi mendatar, saat lengan yang satu masuk dan lengan lainnya akan keluar.

5) Koordinasi gerakan

Untuk mendapatkan tenaga yang maksimal, perlu keseimbangan seluruh tubuh. Hal ini dapat dihasilkan atas keserasian dan ketepatan gerak antara lengan dan tungkai. Bagi perenang yang baik umumnya menggunakan 6 (enam) pukulan, yaitu tiga kali untuk setiap gerakan lengan atau enam kali untuk gerakan lengan yang utuh (satu pukulan kanan dan satu pukulan kiri). Gaya punggung diatas ada yang menamakan gaya punggung krol, karena mirip sekali dengan gaya krol. Tentang pengambilan nafas tidak ada masalah, selama posisi badan tetap mendatar dan adanya keserasian dan ketepatan gerak antara gerakan lengan dan tungkai.

Penjelasan tentang keserasian dan ketepatan gerakan tangan dan tungkai secara utuh : Tangan kanan mulai masuk, jari-jari kelingking masuk air lebih dahulu, tangan kiri di samping badan. Tangan kanan mulai melakukan gerakan menarik, tangan kiri mulai keluar dari permukaan air. Tangan kanan akan

mengakhiri gerakan menarik, tangan kiri diputar, telapak tangan menghadap keluar. Tangan kanan mengakhiri gerakan mendorong, tangan kiri sudah masuk air, jari- jari kelingking memasuki air lebih dahulu. Tangan kiri mulai gerakan menarik, tangan kanan siap untuk keluar dari permukaan air untuk memulai gerakan kembali atau recovery.



Gambar 2 4 Gerakan Koordinasi Tangan Renang Gaya Punggung

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Drs. Ruskin. M.Pd pada tahun 2014, Universitas Negri Gorontalo . Penelitian yang dilakukan oleh Drs. Ruskin M.Pd bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai ‘‘Pengaruh latihan interval terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada perenang pemula’’ ada pun penelitian yang dilakukan oleh Bertika Kusuma, Yulia Ratimiasih, Ibnu Fatkhu, Utvi Hinda (2022), dengan judul ‘‘Pengaruh Latihan Interval untuk meningkatkan kecepatan gaya bebas 50 meter atlet pekan olahraga dan seni mahasiswa nasional (Porsenasma) UPGRIS’’(Prastiwi et al., 2022). Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkapkan Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kecepatan Renang Gaya Punggung 50 Meter Pada Atlet Club Junior Aquatic Sport (JAS) Garut .

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh dua penelitian tersebut dalam variabel bebas , mengenai latihan interval. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh keduanya adalah variabel terikat. Dalam penelitian ini penulis ingin mengungkapkan kecepatan renang gaya punggung 50 meter pada atlet club junior aquatic sport (JAS) Garut . Sedangkan

penelitian yang dilakukan oleh Drs. Ruskin M.Pd dan Mahasiswa UPGRIS yaitu kecepatan renang gaya bebas 50 meter dan pada atlet Porsenasma UPGRIS. Dengan demikian jelas bahwa penelitian penulis relevan dengan penelitian Drs. Ruskin M.Pd dan mahasiswa UPGRIS, tetapi objek kajiannya tidak sama. Dan hasil dari penelitian keduanya mendapatkan hasil yang signifikan.

2.3 Kerangka konseptual

Menurut Uma Sekaran dalam Sugiyono (2016) mengemukakan bahwa "kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting."(hlm.91). Sedangkan menurut Sugiyono (2016) kerangka berpikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis pertautan antar variable yang akan diteliti."(hlm.91). Sedangkan Pengertian anggapan dasar atau kerangka berpikir menurut Riduwan (2015) sebagai berikut: "Kerangka berpikir atau kerangka pemikiran adalah dasar pemikiran dari peneliti yang disintesis dari fakta-fakta, observasi dan kajian kepustakaan".(hlm.8). Dikatakan selanjutnya bahwa kerangka berpikir juga menggambarkan alur pemikiran penelitian dan memberikan penjelasan kepada pembaca mengapa ia mempunyai anggapan yang dinyatakan dalam hipotesis laporan.

Kutipan di atas menjelaskan bahwa kerangka berpikir dalam suatu penelitian merupakan pemikiran seorang peneliti terhadap penelitian yang akan dilaksanakan, sehingga peneliti dapat merumuskan beberapa hipotesis penelitiannya.

Berdasarkan uraian di atas, asumsi atau anggapan dasar yang menjadi titik tolak pemikiran penulis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

2.3.1 Ketika seorang atlet renang menggunakan latihan interval dapat memberikan perubahan terhadap peningkatan kecepatan pada renang gaya punggung. Sebagaimana dikatakan oleh Harsono (2010) bahwa "Kecepatan lari dapat dikembangkan metode interval training" (hlm.31). Program interval dibuat sehubungan dengan waktu pemulihan selama ini latihan interval dengan pemulihan aktif terbukti memiliki banyak manfaat, seperti menghemat waktu latihan, membakar kalori dalam tubuh, serta meningkatkan kekuatan, kecepatan dan daya tahan. Dibandingkan dengan sistem lainya, latihan interval

terbukti lebih efektif dan efisien dalam meningkatkan performa atlet (Aziz & Irawan 2019).

2.3.2 Agar kecepatan renang gaya punggung berkembang dengan baik, diperlukan latihan dengan interval yang dilakukan dengan optimal dan sungguh-sungguh, sistematis, berulang-ulang sehingga tercapai peningkatan kecepatan pada renang gaya punggung yang dapat menunjang pada prestasi yang diraih. Karena sebagaimana dikatakan oleh Fox (1988) “ untuk mengembangkan komponen kondisi fisik kecepatan, dapat ditempuh dengan latihan interval sprint, akselerasi sprint dan hollow sprint.

2.4 Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono (2019) “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.(hlm.99).” Hal ini sependapat dengan Kusmawati, Mia (2015) “ Hipotesis adalah jawaban sementara dari rumusan masalah yang peneliti buat.(hlm.10).”

Berdasarkan hasil kerangka berfikir terdapat hipotesis penelitian yaitu :

“Terdapat pengaruh yang signifikan latihan interval terhadap kecepatan renang gaya punggung 50 meter pada atlet club junior aquatic sport (JAS) Garut “