

## BAB II

### PENYUSUNAN KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

#### A. Kerangka Teori

##### 1. Hakikat Metode Latihan

Metode latihan adalah suatu cara yang sistematis dan terencana yang fungsinya sebagai alat menyajikan kegiatan olahraga yang bertujuan untuk suatu ketrampilan gerak atau prestasi olahraga.<sup>1</sup>

Metode latihan terdiri dari bentuk-bentuk latihan atau perubahan dalam proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi atlet, kemudian metode latihan bertujuan untuk meningkatkan prestasi atlet menjadi lebih baik.

Di dunia olahraga juga tidak asing lagi dengan kata latihan, yang sering disebut dalam terminologi asing yaitu training, exercise, practise. Beberapa ahli berpendapat tentang pengertian latihan olahraga sebagai berikut : (Hare, 1982) proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan.

---

<sup>1</sup><http://wengayo.blogspot.com/2010/05/analisis-tujuan-bahan-latihan-dan.html>(diakses pada tanggal 23 Oktober 2014)

Menurut ( Thomson, 1993) proses yang sistematis untuk meningkatkan kebugaran atlet sesuai cabang olahraga yang dipilih.<sup>2</sup>

Selain itu, menurut Bompas bahwa latihan adalah proses di mana seorang atlet dipersiapkan untuk performa tertinggi.<sup>3</sup>

Penyusunan program dan latihan merupakan salah satu strategi usaha untuk mencapai tujuan masa depan prestasi atlet seoptimal mungkin. Menurut (Marro,1982:191) program latihan adalah suatu petunjuk / pedoman yang mengikat secara tertulis berisi cara-cara yang akan ditempuh untuk mencapai tujuan masa mendatang yang telah ditetapkan.<sup>4</sup>

Manfaat program latihan yaitu sebagai pedoman kegiatan, menghindari prestasi kebetulan, menghindari keborosan, efektif, efisien dan sebagai alat kontrol tercapainya atau tidak target yang diinginkan.

#### **a. Sasaran Latihan**

Setiap latihan yang dilakukan pasti ada target dan tujuan, maka dibutuhkan arah untuk menjalankan program latihan. Sasaran latihan diperlukan sebagai pedoman dan arah yang diacu oleh pelatih maupun atlet dalam menjalankan program latihan. Adapun sasaran latihan meliputi :

---

<sup>2</sup>Dwi Hatmisari Ambarukmi, Pelatihan Pelatih Level 1, (Jakarta : Kementerian Pemuda dan Olahraga) 2007, h.1

<sup>3</sup> Tudor O.Bompas, terjemahan BE.Rahantokman, Joahansyah

<sup>4</sup> Prof. Drs. Suharno, HP, Penyusunan Program Latihan, (Jakarta : Pusat Pendidikan dan Penataran) 1993, h.1

- a. Perkembangan fisik multilateral yaitu atlet memerlukan pengembangan fisik secara menyeluruh (multiratelar) berupa kebugaran (fitnes) sebagai dasar pengembangan aspek lainnya yang diperlukan untuk mendukung prestasinya.
- b. Perkembangan fisik khusus cabang olahraga yaitu setiap atlet memerlukan persiapan fisik khusus sesuai cabang olahraganya, misalnya seperti perenang memerlukan kelentukan yang baik, pemain sepakbola dituntut memiliki kelincahan yang baik.
- c. Faktor teknik yaitu kemampuan biomotor seorang atlet dikembangkan berdasarkan kebutuhan teknik cabang olahraga tertentu untuk meningkatkan efisiensi gerakan, misalnya untuk menguasai teknik renang gaya bebas, seorang perenang perlu memiliki power tungkai dan kelentukan tubuh yang baik.
- d. Faktor taktik yaitu siasat memenangkan pertandingan merupakan bagian dari tujuan latihan dengan mempertimbangkan : kemampuan lawan, kekuatan dan kelemahan lawan dan kondisi lingkungan.
- e. Aspek psikologis yaitu kematangan psikologis diperlukan untuk mendukung prestasi atlet. Latihan psikologis bertujuan

meningkatkan disiplin, semangat, daya juang kepercayaan diri dan keberanian.

- f. Faktor kesehatan merupakan bekal yang perlu dimiliki seorang atlet, sehingga perlu pemeriksaan secara teratur dan perlakuan (treatment) untuk mempertahankannya.
- g. Pencegahan cedera merupakan peristiwa yang paling ditakuti atlet, untuk itu perlu upaya pencegahan melalui peningkatan kelenturan sendi, kelenturan dan kekuatan otot.<sup>5</sup>

## 2. Hakikat Fast Interval Training

Metode latihan *Fast Interval Training* merupakan salah satu metode latihan untuk jarak menengah dan jarak jauh. Metode ini berfungsi untuk meningkatkan daya tahan jantung-paru (cardiovaskular). Sama halnya dengan *Cruise Interval* yang sering digunakan dalam meningkatkan daya tahan jantung-paru. Namun pada metode *Fast Interval Training* banyak memperkenalkan aktifitas latihan dengan kecepatan sebagai unsurnya.<sup>6</sup>

---

<sup>5</sup>Dwi Hatmisari Ambarukmi, Op.Cit h.6

<sup>6</sup> Dadeng Kurnia. Muhammad Murni, Renang (Jakarta : 1991) h.179

- Pada latihan interval cepat, setelah mengerjakan latihan ini denyut nadi harus mencapai 165-180/menit.
- Denyut nadi sebelum memulai ulangan berikutnya adalah 120-140/menit.
- Contoh : 30 x 50 meter. Tiap 01:00.00(istirahat 30-60")  
20x 100 meter . tiap 01:05.00" (istirahat 30-60")

### 3. Hakikat Cruise Interval

Metode latihan Crusie Interval merupakan metode latihan untuk peningkatan daya tahan.

Latihan ini terdiri dari istirahat antara yang pendek dan akibatnya denyut nadi rata-rata berarti tidak boleh menurun.Cruise intervaldapat digunakan setiap latihan dan ini digunakan terutama untuk membangun daya tahan otot serta kebugaran kardio-vaskular.

Pelatih Dick Bower, dari Metairie, Louisiana Amerika Serikat memberi batasan tentang cruise interval sebagai berikut :

CI ( Cruise Interval ) = jarak keberangkatan lebih cepat, dimana setiap individu dapat berenang dengan bentuk ulangan seperti 5 x 100 meter ditambah 5 detik.

Sebagai contoh, seorang atlet renang berlatih dengan bentuk ulangan 5 x 100 meter tiap 1 : 05 detik dengan rata-rata waktu yang dicapai adalah 1 : 00 menit. Maka cruise interval dari perenang tersebut adalah 1 : 05 + 5 detik atau 1 : 10 detik. Bagi latihan cruise interval pada jumlah jarak lainnya seperti

100 meter untuk 200 meter, tiga kali lipat dari ini untuk 300 meter, dan seterusnya.<sup>7</sup>

Tabel 1. Jarak Renangan

Sumber : Dadeng Kurnia ( 1999 : 30 )

No.	Jarak Renangan	BB	Jarak Renangan	BB	Jarak Renangan	BB
1	8x50m	50"	3x100m	1:45"	3x200m	3:00"
2	10x50m	45"	5x100m	1:40"	5x200m	2:55"
3	6x50m	40"	2x100m	1:35"	2x200m	2:50"

#### 4. Hakikat 200 Meter Gaya Bebas

Pada renang yang masuk dalam jarak menengah adalah 200 meter dan 400 meter. Jarak renang 200 meter merupakan jarak menengah yang membutuhkan daya tahan dan kecepatan. Pada olahraga renang ada beberapa macam gaya yaitu gaya kupu-kupu, gaya dada, gaya punggung dan gaya bebas.

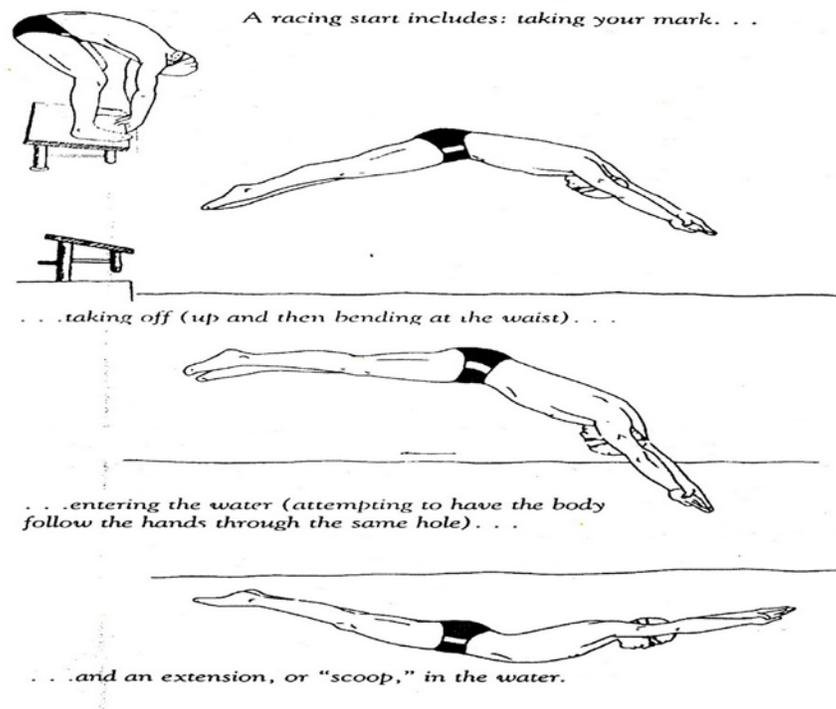
Gaya bebas adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara berganti dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah. Sewaktu berenang

<sup>7</sup> Dadeng Kurnia, Pedoman Melatih Renang (Jakarta : 1987) h.143

gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air. Pernapasan dilakukan saat lengan digerakkan ke luar dari air, saat tubuh menjadi miring dan kepala berpaling ke samping. Sewaktu mengambil napas, perenang bisa memilih untuk menoleh ke kiri atau ke kanan. Gaya bebas merupakan gaya yang paling di minati oleh perenang. Lebih banyak perenang gaya bebas karena gaya bebas paling mudah dari pada gaya renangan yang lainnya.

Teknik start untuk renang gaya bebas :

1. Aba-aba bunyi pluit pendek 3 kali atlet siap-siap naik ke start block, melepaskan semua aksesoris yang ada di tubuh.
2. Bunyi pluit kedua yang panjang atlet naik ke start block, dan posisi badan sudah siap.
3. Kemudian aba-aba "take your mark" badan agak dicondongkan kedepan.
4. Dan pluit pendek terakhir kaki perenang menolak bibir block start.



Gambar 1. Start renang gaya bebas

Sumber : <http://renang-renang.blogspot.com/2008/12/start-pembalikan-dan-finish.html> (Jakarta, 26 Januari 2015)

### Teknik gerakan renang gaya bebas

1. Posisi badan streamline atau sejajar dengan permukaan air.
2. Tubuh harus berputar pada garis pusat atau pada rotasinya.
3. Hindarkan kemungkinan terjadinya gerakan-gerakan tangan atau kaki yang berakibat tubuh menjadi turun naik atau meliuk-liuk ke kanan dan ke kiri.

Ada beberapa fase pada rotasi tangan gaya bebas :

- a. Fase masuk permukaan air (entry phase), masuk permukaan air dengan ujung-ujung jari terlebih dahulu, dengan posisi telapak tangan menghadap ke bawah (telungkup). Masuk permukaan air dengan ibu jari terlebih dahulu, sudut kemiringan yang dibentuk antara telapak tangan dengan permukaan air berkisar 30 – 40 derajat. Usahakan masuknya tangan ke permukaan air sejauh mungkin dapat dijangkau dengan ditandai naik turunnya bahu kiri ke atas permukaan air bila yang masuk tangan kanan, dan sebaliknya.
- b. Fase menangkap (catch phase), fase ini dilakukan setelah fase masuk tangan ke permukaan air berakhir. fase ini masih dibagi dua fase yaitu fase membuka (out ward atau out sweep) dan fase menekan (downward)
- c. Fase menarik (Pull phase), Untuk memahami fase menarik, perlu digambarkan bahwa tubuh mempunyai garis tengah atau garis sumbu yang sifatnya khayalan. Garis itu sering disebut garis pusat (centre line). Fase menarik dapat dilakukan dengan beberapa cara yaitu, menarik hingga jari tangan berada pada posisi agak jauh dari garis pusat. Menarik hingga jari tangan berada pada posisi mendekati garis pusat. Menarik hingga jari tangan berada pada posisi menyilang tubuh dan memotong garis pusat.

- d. Fase mendorong (push phase), Fase ini dikerjakan setelah fase menarik atau sapuan ke dalam telah berakhir. Akhir fase mendorong adalah bagian bawah dari paha, dengan patokan ibu jari tangan menyentuh bagian samping paha.
- e. Fase istirahat (recovery phase), Sesuai dengan kelentukan tubuh, khusus pada bahu maka fase ini mempunyai beberapa posisi, yaitu : sikut tinggi baik bagi mereka yang mempunyai tingkat kelentukan tinggi, sikut sedang bagi mereka yang kelentukannya sedang, sikut rendah dan kadang-kadang mengarah lurus bagi mereka yang kelentukannya sangat rendah. Fase ini dilakukan setelah berakhirnya fase mendorong.

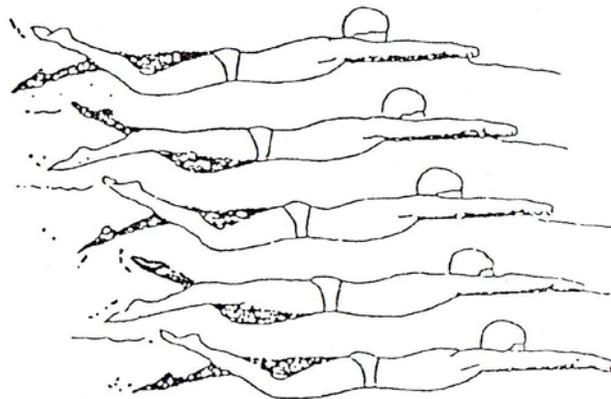


Gambar 2. Fase rotasi tangan gaya bebas

Sumber : Marta Dinata, Tina Wijaya, (2006:36)

Gerakan kaki gaya bebas :

- a. Gerakan naik turun mengarah lurus. kedalaman kaki di bawah permukaan air ketika naik turun dari atas permukaan air berkisar 25 – 30 Cm.
- b. Pada fase istirahat (disaat lutut membengkok/ditekuk), membentuk sudut untuk memukul dan melecut mempunyai sudut berkisar antara 30 – 40 derajat. Kedalaman paha dari atas permukaan air ketika melakukan gerakan ke bawah atau saat memukul dan melecut adalah 20 -25 Cm. Kedalaman tungkai kaki bagian bawah/telapak kaki dari permukaan air ketika melakukan pukulan dan lecutan sekitar 30 – 35 Cm. Perlu diperhatikan sikap telapak kaki harus agak membengkok ke dalam.



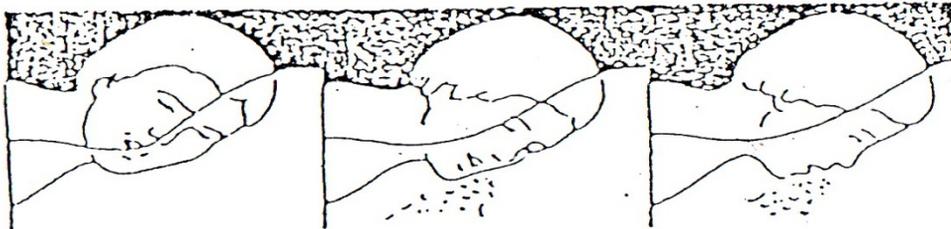
Gambar 3. Gerakan kaki gaya bebas

Sumber : Abdul Sukur, Dadeng Kurnia, (2004:54)

Gerakan pernafasan :

- a. Memutar kepala ke arah kanan
- b. Memutar kepala ke arah kiri.
- c. salah satu lengan lurus ke depan sejajar dengan permukaan air.

Bila tangan kiri yang di depan maka mengambil nafasnya dengan memutar kepala pada sumbunya ke arah kanan, begitu pula sebaliknya bila tangan kanan yang di depan maka pengambilan nafasnya memutar kepala pada sumbunya ke arah kiri.

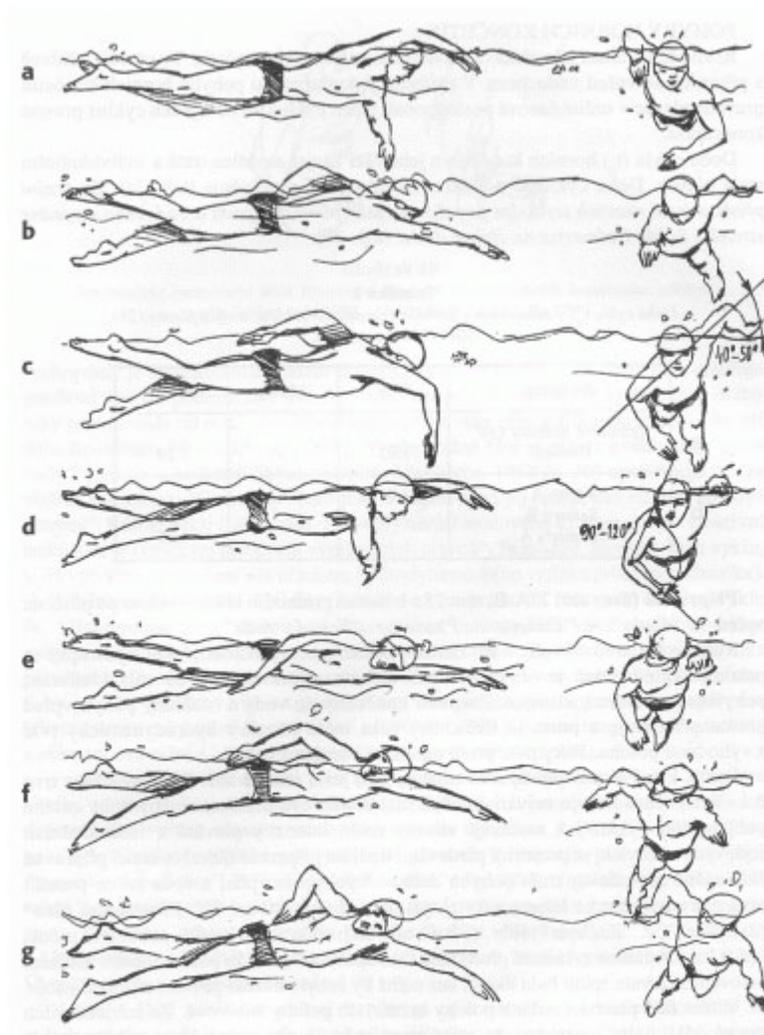


Gambar 4. Gerakan pernafasan

Abdul Sukur, Dadeng Kurnia, (2004:52)

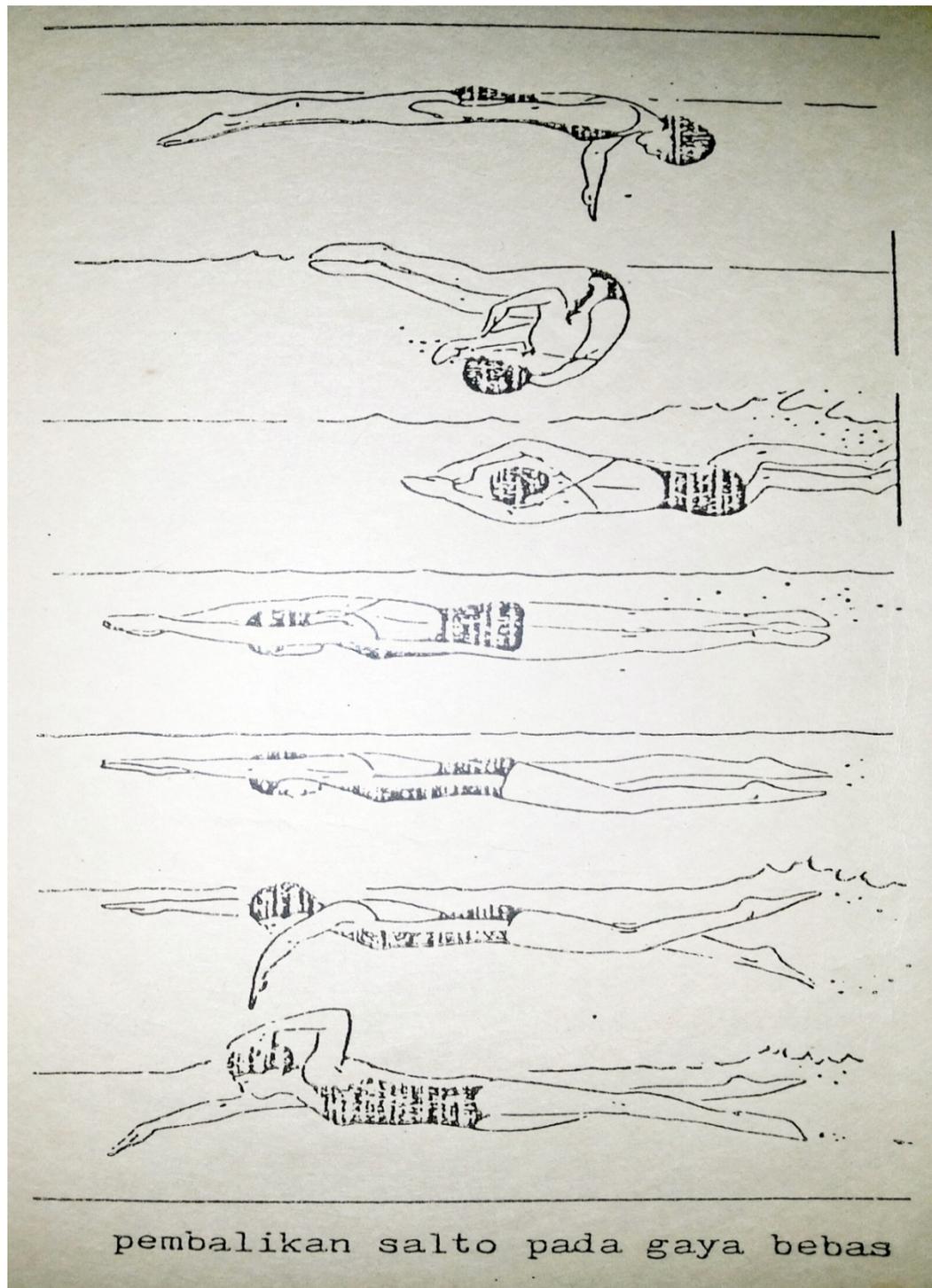
Gerakan kaki secara terus menerus, dan gerakan tangan secara bergantian, jika tangan kanan yang di depan maka menoleh ke kiri untuk mengambil nafas, sebaliknya jika tangan kiri yang di depan maka menoleh

kanan untuk mengambil nafas. Pada saat akan melakukan finish sentuh tembok dengan ujung tangan atau ujung jari.



Gambar 5. Gerakan renang gaya bebas

Sumber : <https://aquatikbsupi.wordpress.com/2013/08/27/berenang-gaya-bebas/>(Jakarta, 26 Januari 2015)



Gambar 6. Pembalikan salto gaya bebas  
Sumber : Dadeng Kurnia, Pedoman Melatih Renang (Jakarta : 1987)

## **5. Hakikat JAQ Swimming**

Berawal dari kegemaran di olahraga air mantan top Perenang Nasional Indonesia Wisnu Wardhanadan rekan-rekannya mendirikan JAQ Swimming untuk merevolusi dan menciptakan apa yang terbaik bagi industri air di Indonesia dengan menerapkan standar praktek internasional terbaik.

Sebagai mantan atlet pria terbaik 1993 Sea Games, 2000 World Swimming Grand Prix Gold medalist, Wisnu Wardhana, dan rekan-rekannya terlibat dalam diskusi yang antusias tentang berenang khususnya dan berenang di sekolah pada tahun 2004. Kemudian mereka segera membentuk JakartaQuatics (JQ Swimming ) untuk memberikan program air terbaik dan terstruktur untuk segala usia pada tahun 2004, yang diubah menjadi JAQ Swimming di tahun 2010.

JAQ Swimming bertujuan untuk mengatur peran penting dalam industri air dan menjadi yang pertama all-in-one aquatic solutions air di Indonesia. Setelah dibentuk oleh mantan perenang nasional Indonesia dan didukung oleh para profesional multi-disiplin, kami berkomitmen untuk memberikan kualitas layanan terbaik dan program anggotanya dan masyarakat.

Kesertediaan fasilitas, instruktur internasional dan nasional bersertifikat serta berpengalaman menempatkan JAQ Swimming sebagai klub berenang terkemuka dan berbeda di institusi air Indonesia.

Dari program-program untuk bayi hingga dewasa (master), dari liga antar sekolah & liga perguruan tinggi untuk perenang kelas dunia, JAQ Swimming tidak hanya mengedepankan olahraga semata, tetapi juga mengintegrasikan prestasi akademik bersama-sama. Dengan moto *Better, Stronger, Smarter* Melalui program Student Athlete Force (SAF), JAQ Swimming menyediakan akses ke beasiswa dan magang untuk top performer perenang siswa-atlet. Mereka memiliki kesempatan untuk melatih, belajar dan menetap dengan profesi mereka di dalam dunia nyata setelah karir renang mereka.

#### 1. Program JAQ Swimming



Gambar 7. Level program JAQ Swimming

Sumber : <http://www.eductory.com/daftar-kursus/olahraga/berenang/708-JAQ-Swimming#tabs-1> (Jakarta, 26 Januari 2015)

- a. Lionfish (*Pre-FoUndattion*) adalah level pertama, pada level ini anak-anak diberi pengenalan air dan belajar mengapung dan meluncur serta basic teknik berenang gaya bebas.
- b. Gators (*Foundation*) adalah level kedua dimana anak sudah di ajarkan teknik berenang gaya bebas dan teknik gaya punggung.
- c. Barracuda (*Intermediate*) adalah level ke tiga, pada level ini anak di ajarkan teknik gaya bebas, teknik gaya punggung, dan teknik gaya dada, kemudian di tambah dengan latihan daya tahan dengan jarak berenang 50 meter pada kolam olympic.
- d. Stringray (*Advance*) adalah level ke empat, pada level ini anak di ajarkan teknik gaya bebas, teknik gaya punggung, teknik gaya dada, dan teknik gaya kupu-kupu, serta pemberian latihan daya tahan dengan jumlah yang lebih banyak dari level sebelumnya.
- e. Senior Team (*Champion*) adalah level kelima dimana anak sudah menguasai teknik gaya bebas, teknik gaya punggung, teknik gaya dada, teknik gaya kupu-kupu kemudain siap untuk mengikuti kompetisi.
- f. Nasional adalah Level tertinggi dari rantai kinerja. Top perenang harus berkomitmen yang merupakan suatu keharusan. Dengan fokus tunggal pada berenang kompetitif tertinggi, di sea games, asian games dan anggota tim Olimpiade.

## B. Kerangka Berfikir

Dalam olahraga renang ada beberapa macam gaya, yaitu gaya bebas, gaya punggung, gaya kupu-kupu, dan gaya dada.

Tabel 2. Nomer Perlombaan renang

<b>Gaya Bebas</b>	50m, 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m
<b>Gaya Punggung</b>	50m, 100m, 200m
<b>Gaya Kupu-kupu</b>	50m, 100m, 200m
<b>Gaya Dada</b>	50m, 100m, 200m
<b>Gaya Ganti Perorangan</b>	200m, 400m
<b>Estafet Gaya Bebas</b>	4 x 100, 4 x 200m, 4x50m
<b>Estafet Gaya Ganti</b>	4x50m, 4 x 100m

200 meter gaya bebas merupakan jarak menengah yang paling banyak di minati. Namun latihan daya tahan butuh waktu yang tak sedikit dan juga tidak ringan dijalani. Maka sangat dibutuhkan ketelitian seorang pelatih dalam menetapkan suatu metode, agar sasaran yang diinginkan tercapai dengan optimal.

Tentunya pelatih juga harus tahu bagaimana cara berenang yang baik dan benar. Teknik-teknik renang dari posisi tubuh di permukaan air, kayuhan tangan, dan gerakan lecutan kaki, tentunya itu juga sangat penting untuk diketahui seorang pelatih.

Metode latihan *fast interval training* dan *cruise interval* adalah metode yang paling sering untuk berlatih daya tahan pada jarak menengah dan jarak jauh. Kedua metode tersebut selain bagus untuk daya tahan, bisa mempertahankan pace waktu renang pada jarak menengah. Namun belum ada yang tahu mana metode yang lebih efektif untuk jarak menengah.

Metode latihan menggunakan *fast interval training* bermain daya tahan dan kecepatan sebagai unsur latihannya secara kontinyu. Metode latihan *cruise interval* ini memiliki tujuan yang sama untuk memperkuat daya tahan jantung. Dengan metode *cruise interval* dalam latihan waktu target yang dicapai semakin di pertajam.

Agar bisa meningkatkan prestasi pada jarak menengah 200 meter, dibutuhkan latihan yang intensif dan terprogram dengan baik. Apabila hal itu dapat terealisasi, maka program latihan yang telah di susun akan memperoleh hasil yang sesuai dengan yang di harapkan. Tentunya hal ini juga tidak lepas apabila seorang pelatih dapat menerapkan strategi latihan yang tepat dan menguasai ilmu kepelatihan, dan dapat memberikan program-program latihan dengan metode-metode yang baru agar atlet tidak merasa jenuh.

Bentuk pelaksanaan dari jarak menengah dengan metode latihan *fast interval training* atlet harus bisa mengatur lama istirahat, latihan ini berfungsi untuk meningkatkan kecepatan dan daya tahan bisa disebut juga *speedplay* atau bermain dengan kecepatan. Seperti halnya dengan metode latihan

cruise interval, berfungsi untuk meningkatkan daya tahan, atlet harus bisa mengatur pace rata-rata karena dengan metode ini waktu pengulangan semakin ditekan. Dan metode ini cukup melelahkan, maka harus bisa mengatur pace waktu renangannya menuju peningkatan daya tahan.

Namun pada prinsipnya sama memiliki tujuan yang sama yaitu meningkatkan pencapaian waktu yang lebih cepat saat berenang 200 meter.

Tabel 3. Kelebihan dan kelemahan Metode Latihan Fast Interval Training dan Cruise Interval

	Fast Interval Training	Cruise Interval
Kelebihan	1. Dapat waktu rata-rata	1. Dapat waktu rata-rata 2. penekanan waktu lebih

		dapat, bisa mencapai target waktu
Kekurangan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. waktu istirahat pendek</li> <li>2. Membuat bosan atlet karena pengulangan yang banyak / continues</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Waktu istirahat pendek</li> </ol>

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti ingin mengetahui Efektifitas Metode Latihan Fast Interval Training dan Cruise Interval Terhadap Peningkatan Hasil Renang 200 Meter Gaya Bebas pada Atlet Club JAQ Swimming.

### **C. Pengajuan Hipotesis**

Berdasarkan beberapa uraian, kerangka teori dan kerangka berfikir yang dibuat, maka dapat ditarik hipotesis sementara bahwa:

1. Metode latihan dengan fast interval training efektif terhadap peningkatan hasil renang 200 meter gaya bebas pada atlet Club JAQ Swimming.
2. Metode latihan dengan cruise interval efektif terhadap peningkatan hasil renang 200 meter gaya bebas pada atlet Club JAQ Swimming.
3. Metode latihan daya tahan dengan cruise interval lebih efektif dibandingkan dengan metode fast interval training terhadap peningkatan hasil renang 200 meter gaya bebas pada atlet Club JAQ Swimming.