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.*Metode* latihan terdiri dari bentuk-bentuk latihan atau perubahan dalam proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan motifasi atlet, kemudian metode latihan bertujuan untuk meningkatkan prestasi atlet menjadi lebih baik.[3]

Di dunia olahraga juga tidak asing lagi dengan kata latihan, yang sering disebut dalam terminologi asing yaitu *training, exercise, practise*. latihan olahraga adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan.Selain itu, latihan adalah proses di mana seorang atlet dipersiapkan untuk performa tertinggi.Penyusunan program dan latihan merupakan salah satu strategi usaha untuk mencapai tujuan masa depan prestasi atlet seoptimal mungkin. Program latihan adalah suatu petunjuk

[3]Tudor O.BompaTheory and methodology of training, (Toronto,Ontario Canada 1994: h.13)