

BAB II
KAJIAN PUSTAKA
LATIHAN *DRILL CONTROLLED ONE ARM* DAN *DRILL CATCH UP*
TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS

A. Kajian Teori

1. Hakekat Latihan

a. Pengertian Latihan

Menurut Sukadiyanto & Muluk (2011) mengemukakan pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan : kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Dalam olahraga prestasi proses tersebut akan berhasil apabila ada kerjasama antara pelatih yang berpengalaman dan berpengetahuan dengan ilmuwan olahraga yang benar-benar menekuni bidang pelatihan. Untuk itu, idealnya seorang pelatih dituntut memiliki pengalaman dan pengetahuan pada cabang olahraga yang digelutinya. Selain itu, juga dituntut memiliki latar belakang pendidikan yang menjadikannya sebagai seorang ilmuwan di bidang olahraga.

Menurut Sukadiyanto & Muluk (2011) istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercisese*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan geraknya. Latihan *exercises* merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai. Oleh karena diperlukannya beban latihan selama proses berlatih melatih agar hasil latihan dapat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, psikis, sikap, dan sosial olahragawan, sehingga puncak prestasi dapat dicapai dalam waktu yang singkat dan dapat bertahan relatif lebih lama.

Menurut Wiarto (2013) *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan kebutuhan cabang olahraganya. Menurut Robinson (2010), *practice is essential if learning is to take place, and deciding on which type of practice to deliver the the session with will depend on how and what the coach requires his or her performers to learn*. Artinya, latihan sangat penting jika pembelajaran dilakukan, dan menentukan jenis praktik apa yang akan diberikan untuk sesi ini bergantung pada bagaimana dan apa yang pelatih perlukan untuk dipelajari. Menurut Bompa (2015) mengemukakan pendapatnya bahwa sebagai berikut : *training is the process of executing repetitive, progressive exercises or work that improves the potential to achieve optimum performance*.

Dari berbagai pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses aktifitas yang dilakukan secara berulang-ulang sesuai tujuan yang direncanakan secara sistematis dan meningkat yang tersusun dari pemanasan, latihan inti, hingga pendinginan.

b. Ciri-Ciri Latihan

Menurut Sukadiyanto & Muluk (2011) mengemukakan untuk itu proses latihan tersebut selalu bercirikan antara lain :

- 1.) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat.

- 2.) Proses latihan harus teratur dan bersifat progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedang bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari hal yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dan dari yang ringan ke yang lebih berat.
- 3.) Pada setiap satu kali tatap muka (satu sesi/ satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran.
- 4.) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen.
- 5.) Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

c. Tujuan dan Sasaran Latihan

Objek dari proses latihan adalah manusia yang harus ditingkatkan kemampuan, keterampilan, dan kemampuannya dengan bimbingan pelatih. Oleh karena anak latih merupakan satu totalitas sistem *psiko-fisik* yang kompleks, maka proses latihan sebaiknya tidak hanya menitikberatkan kepada aspek fisik saja, melainkan juga harus melatih aspek psikisnya secara seimbang dengan fisik. Untuk itu, aspek psikis harus diberikan dan mendapatkan porsi yang seimbang dengan aspek fisik dalam setiap sesi latihan, yang disesuaikan dengan periodisasi latihan. Oleh karena itu latihan harus berisikan di antaranya materi teori-teori tentang cabang olahraga, terutama untuk latihan strategi dan taktik harus lebih dulu dibekali dengan teori.

Tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Sedangkan sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi (Sukadiyanto & Muluk, 2011). Menurut Harsono (2015), tujuan serta

sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada 4 aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, (4) latihan mental.

1) Latihan fisik

Tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan potensi faaliah dan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi-tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai.

2) Latihan teknik

Latihan teknik disini adalah latihan untuk mempermahir teknik- teknik gerakan yang diperlukan agar atlet terampil melakukan cabang olahraga yang digelutinya.

3) Latihan taktik

Tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan *interpretive* atau daya tafsir pada atlet (Harsono, 2015).

4) Latihan mental

Latihan-latihan mental adalah latihan-latihan yang lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan (*maturitas*) atlet serta perkembangan emosional dan implusif (Harsono, 2015).

d. Prinsip-Prinsip Latihan

Menurut Sukadiyanto & Muluk (2011) prinsip-prinsip yang seluruhnya dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam satu kali tatap muka, antara lain : prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifik, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip kebalikan, tidak berlebihan, dan sistematis.

1) Prinsip kesiapan (*readiness*), materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia olahragawan. Oleh karena usia olahragawan berkaitan ketat erat dengan kesiapan kondisi secara fisiologis dan psikologis dari setiap olahragawan. Artinya, para pelatih harus

mempertimbangkan dan memperhatikan tahap pertumbuhan dan perkembangan dari setiap olahragawan.

Tabel 2.1. Tujuan Latihan dan Kesiapan Anak

Usia 6-10 tahun	Usia 11-13 tahun	Usia 14-18 tahun	Usia Dewasa
1. Membangun kemauan/interes 2. Menyenangkan 3. Belajar berbagai keterampilan gerak dasar	1. Pengayaan keterampilan gerak 2. Penyempurnaan teknik 3. Persiapan untuk meningkatkan latihan	1. Peningkatan latihan 2. Latihan khusus 3. Frekuensi kompetisi diperbanyak	1. Puncak penampilan atau masa prestasinya

(Sumber : Sukadiyanto & Muluk, 2011)

- 2) Prinsip individual, dalam merespons beban latihan untuk setiap olahragawan tentu akan berbeda-beda, sehingga beban latihan bagi setiap orang tidak dapat disamakan antara orang yang satu dengan yang lainnya. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan perbedaan terhadap kemampuan anak dalam merespons beban latihan, di antaranya adalah faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, kebugaran, lingkungan, sakit cedera, dan motivasi. Keturunan, faktor yang berkaitan dengan keturunan di antaranya adalah keadaan fisik, jenis otot, ukuran jantung dan paru. Kematangan, tingkat kematangan olahragawan memiliki pengaruh besar terhadap kemampuannya dalam merespons beban latihan. Gizi, latihan mengakibatkan perubahan dalam jaringan dan organ-organ tubuh, di mana perubahan tersebut memerlukan protein, karbohidrat, lemak, dan nutrisi-nutrisi yang lain.

Waktu istirahat dan tidur, para olahragawan junior pada umumnya memerlukan waktu tidur kurang lebih 8 jam sehari semalam. Tingkat kebugaran, latihan akan meningkatkan kebugaran secara drastis pada diri anak, bila tingkat kebugaran awal anak masih rendah. Pengaruh lingkungan, faktor-faktor lingkungan baik secara fisik maupun psikis akan berpengaruh terhadap kemampuan anak dalam merespons beban latihan. Rasa sakit dan cedera, olahragawan yang mengalami sakit dan cedera tentu akan kesulitan untuk merespons beban latihan. Motivasi, olahragawan yang memiliki motivasi tinggi akan berlatih atau bertanding dengan usaha yang keras dan mampu tampil lebih baik.

- 3) Prinsip adaptasi, organ tubuh manusia cenderung selalu mampu untuk beradaptasi terhadap perubahan lingkungan. Keadaan ini tentu menguntungkan untuk keterlaksanaan proses berlatih-melatih, sehingga kemampuan manusia dapat dipengaruhi dan ditingkatkan melalui proses latihan.
- 4) Prinsip beban lebih (*overload*), beban latihan harus mencapai atau melampaui sedikit di atas batas ambang rangsang. Sebab beban yang terlalu berat akan mengakibatkan tidak mampu diadaptasi oleh tubuh, sedang bila terlalu ringan tidak berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, sehingga beban latihan harus memenuhi prinsip moderat ini.
- 5) Prinsip progresif (peningkatan), agar terjadi proses adaptasi pada tubuh, maka diperlukan prinsip beban lebih yang diikuti dengan prinsip progresif. Prinsip progresif harus memperhatikan frekuensi, intensitas dan durasi baik pada setiap program harian, mingguan, bulanan maupun tahunan.
- 6) Prinsip spesifikasi (kekhususan), setiap bentuk latihan yang dilakukan oleh olahragawan memiliki tujuan yang khusus. Oleh karena setiap bentuk rangsang akan direspons secara khusus pula oleh olahragawan, sehingga materi latihan harus dipilih sesuai dengan kebutuhan cabang olahraganya.

- 7) Prinsip variasi, program latihan yang baik harus disusun secara variatif untuk menghindari kejenuha, keengganan dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis.
- 8) Prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm-up and cool down*) pemanasan bertujuan untuk mempersiapkan fisik dan psikis olahragawan memasuki latihan inti. Tujuan pendinginan adalah agar tubuh kembali pada keadaan normal secara bertahap dan tidak mendadak setelah latihan. Pada saat pemanasan setiap bentuk stretching waktunya lebih lama daripada saat pendinginan.
- 9) Prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), untuk itu diperlukan waktu yang lama dalam mencapai kemampuan maksimal. Hindari prinsip memperbanyak latihan dan pemaksaan beban latihan yang tidak sesuai dengan tujuan latihan, karena akan menghasilkan olahragawan yang matang sebelum waktunya.
- 10) Prinsip berkebalikan (*reversibility*), artinya, bila olahragawan berhenti dari latihan dalam waktu tertentu bahkan dalam waktu lama, maka kualitas organ tubuhnya akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis.
- 11) Prinsip tidak berlebihan (moderat), keberhasilan latihan jangka panjang sangat ditentukan oleh pembebanan yang tidak berlebihan. Artinya, pembebanan harus disesuaikan dengan tingkat kemampuan, pertumbuhan, dan perkembangan olahragawan, sehingga beban latihan yang diberikan benar-benar tepat (tidak terlalu berat dan juga tidak terlalu ringan).
- 12) Prinsip sistematis, prestasi olahragawan sifatnya labil dan sementara, sehingga prinsip ini berkaitan dengan ukuran (dosis) pembebanan dan skala prioritas sasaran latihan. Setiap sasaran latihan memiliki aturan dosis pembebanan yang berbeda-beda.

e. Komponen-Komponen Latihan

Menurut Sukadiyanto & Muluk (2011) setiap aktivitas fisik (jasmani) dalam latihan olahraga selalu mengakibatkan terjadinya perubahan, antara lain pada keadaan anatomi, fisiologi, biokimia, dan psikologis pelakunya. Komponen latihan merupakan kunci atau hal penting yang harus dipertimbangkan dalam menentukan dosis dan beban latihan. Selain itu komponen latihan sebagai patokan dan tolak ukur yang sangat menentukan untuk tercapai tidaknya suatu tujuan dan sasaran latihan yang telah disusun dan dilaksanakan.

1) Volume

Menurut Menurut Sukadiyanto & Muluk (2011) volume adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas (jumlah) suatu rangsang atau pembebanan. Volume adalah prasyarat yang sangat penting dalam latihan. Arazi dan Asadi (2011) yang berjudul "*Effects of 8 weeks Equal Volume Resistance with Different Workout Frequency on Maximal Strength, Endurance, and Body Composition*" dengan tujuan untuk membandingkan efek dari program latihan dengan *volume* pada kemampuan fisiologis pemula dengan hipotesis bahwa pelatihan selama 3 hari lebih baik jika dibandingkan dengan 1 atau 2 hari, menunjukkan hasil bahwa frekuensi pelatihan tiga sesi per minggu ketika melatih lengan dan kaki hasil dalam 20 sampai 30% keuntungan kekuatan yang lebih besar dari pada frekuensi dua sesi per minggu.

2) Intensitas

Intensitas latihan menunjukkan seringnya atau kuat beban selama pelaksanaan latihan dalam satuan waktu. "Intensitas latihan merupakan komponen latihan yang sangat penting untuk dikaitkan dengan komponen kualitas latihan yang dilakukan dalam kurun waktu yang diberikan" (Suharjana, 2013). Sama halnya seperti yang telah dikemukakan di atas, intensitas latihan berbeda satu sama lain dari segi: tingkat, kecepatan, berat beban yang diangkat digerakan,

frekuensi gerakan, dan tempo dalam suatu permainan pertandingan. Tergantung dari cabang olahraga dan jenis latihan yang dilatihkan.

Intensitas latihan menyatakan beratnya latihan dan merupakan faktor utama yang mempengaruhi efek latihan terhadap faal tubuh. Makin berat latihan (sampai batas tertentu), makin baik efek yang diperoleh. Tamse et al., (2010) dengan judul “*Supervised Moderate Intensity Resistance Exercise Training Improves Strength In Special Olympic Athletes*” (Journal of Strength and Conditioning Reserch, Vol. 24, No. 3:695) menunjukkan hasil dari intervensinya terdiri dari latihan angkat beban: 1 set, 8-12 reps, lebih dari 10-12 sesi, dengan peralatan berat medium berat X.

3) Kompleksitas

Kompleksitas dikaitkan dengan tingkat kerumitan materi latihan. kompleksitas mengacu pada tingkat kesulitan keterampilan. Semakin sulit bentuk latihan, maka semakin besar perbedaan individu dalam berlatih. Kompleksitas dari suatu keterampilan membutuhkan koordinasi, hal ini dapat menjadi penyebab penting dalam menambah intensitas latihan. Keterampilan teknik yang rumit atau sulit, dapat menimbulkan tingkat kompleksitas latihan dan akhirnya akan menyebabkan tekanan tambahan terhadap otot, khususnya selama tahap dimana koordinasi syaraf otot berada dalam tekanan lemah. Gambaran individual terhadap tingkat keterampilan yang kompleks akan membedakan atlet, sehingga ada atlet yang memiliki koordinasi rendah sesuai dengan tingkat kompleksitas materi yang dilatihkan.

4) Recovery

Recovery disebut juga dengan istirahat atau pemulihan saat berlatih. Pemberian istirahat haruslah diberikan apabila atlet telah melakukan latihan. *Recovery* adalah proses mengaktifkan pemulihan otot dan sistem fisiologis tubuh setelah menerima *stress* latihan atau kompetisi. Pengendalian *recovery* yang kurang tepat dapat meningkatkan resiko *over training*. Resiko cedera dan pada gilirannya

akan membutuhkan rehabilitasi yang lebih lama. Adapun seperti yang telah diketahui bahwa tubuh akan merespon secara positif terhadap beban latihan dalam batas *over load* akan tetapi *over load* tidak akan tercapai jika proses *recovery* tidak dikendalikan secara tepat. Semakin tinggi akumulasi kelelahan akibat rendahnya waktu *recovery*, maka semakin tinggi pengaruhnya terhadap kinerja berikutnya sehingga koordinasi, kecepatan, dan power mengalami penurunan.

5) Interval

Pemberian interval dalam proses latihan tidak berbeda jauh dengan *recovery*. *Recovery* dan interval pada dasarnya sama-sama merupakan pemberian istirahat pada atlet ketika latihan. Menurut Sukadiyanto dan Muluk (2011) perbedaan *recovery* dan interval adalah: “*recovery* diberikan pada saat antar set atau repetisi (ulangan), sedang interval diberikan pada saat antar seri, sirkuit, atau antar sesi per unit latihan. Prinsipnya pemberian waktu *recovery* selalu lebih pendek daripada interval”. Latihan interval adalah latihan yang diselengi antara interval istirahat dengan interval kerja. Interval *training* mengandung empat komponen, yaitu: lama latihan, intensitas latihan, masa istirahat dan repetisi (Suharjana, 2013)

6) Repetisi

Repetisi dalam latihan disebut juga dengan pengulangan “Repetisi adalah jumlah ulangan yang dilakukan untuk setiap butir atau item latihan” (Sukadiyanto dan Muluk, 2011). Proses latihan yang melatih beberapa keterampilan sering dilakukan pengulangan salam satu keterampilan, misalkan melakukan keterampilan teknik dasar dalam permainan softball. Sebagai contoh: atlet melakukan pukulan sebanyak 20 kali, kemudian dilanjutkan dengan keterampilan melempar bola dilakukan sebanyak 20 lemparan, menangkap bola sebanyak 20 kali tangkapan. Hal ini disebut dengan repetisi, jadi dalam setiap pengulangan satu keterampilan seperti memukul bola ada 30 kali repetisi, melempar bola 20 kali repetisi, menangkap bola 20

kali repetisi.

7) Set

Sama halnya dengan repetisi, namun antara set dan repetisi ada perbedaan. Seperti yang telah dikemukakan di atas, repetisi adalah jumlah ulangan yang dilakukan untuk setiap butir atau item latihan, namun set adalah kumpulan dari jumlah repetisi. Maksudnya repetisi adalah bagian dari set, setiap kumpulan repetisi dalam satu keterampilan atau olahraga permainan disebut set.

8) Durasi

Ukuran yang menunjukkan lamanya waktu latihan dapat dilihat dari durasi. Durasi latihan adalah jumlah waktu secara keseluruhan dalam satu sesi unit latihan mulai dari tahap pembukaan latihan sampai dengan tahap penutupan latihan. Durasi dapat berarti waktu, jarak, atau kalori. Durasi menunjukkan pada lama waktu yang digunakan untuk latihan. Jarak menunjukkan pada panjangnya langkah, atau pedal, atau kayuhan yang dapat ditempuh. Kalori menunjukkan pada jumlah energi yang digunakan selama latihan (Suharjana, 2013). Durasi latihan tergantung dari materi dan tujuan latihan. Sebagai contoh: durasi latihan dalam satu unit/sesi latihan perlu waktu selama 2 jam, maka total keseluruhan durasi adalah 2 jam.

9) Densitas

Densitas latihan merupakan kepadatan (densitas) atau kekerapan (frekuensi) dari suatu seri rangsangan per satuan waktu yang terjadi pada atlet ketika berlatih.

10) Irama

Irama adalah ukuran waktu yang menunjukkan kecepatan pelaksanaan perangsangan. “ Ada tiga macam irama latihan, yaitu cepat, sedang, dan lambat. Sebagai contoh untuk latihan dengan sasaran meningkatkan *power* otot irama latihannya tentu cepat, sedang latihan untuk meningkatkan kekuatan yang bertujuan pada pembesaran otot (*hypertrophy*) irama latihannya lambat (Sukadiyanto & Muluk,

2011). Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa irama harus disesuaikan dengan tujuan dan sasaran latihan sesuai dengan program latihan yang telah disusun dan direncanakan. Tergantung jenis latihan yang diberikan, jika tujuan dan sasaran latihan mengharuskan iramanya cepat, tentunya tingkat kecepatan pelaksanaannya juga harus dengan irama yang cepat, demikian juga dengan irama yang sedang atau lambat.

11) Frekuensi

Frekuensi adalah jumlah latihan yang dilakukan dalam periode waktu tertentu (dalam satu minggu). Pada umumnya periode waktu yang digunakan untuk menghitung jumlah frekuensi tersebut adalah satu mingguan. Frekuensi latihan ini bertujuan untuk menunjukkan jumlah tatap muka (sesi) latihan pada setiap minggunya. Sebagai contoh frekuensi latihan 10 kali setiap minggu. Artinya, latihan berlangsung mulai hari senin sampai jumat yang dilakukan pada setiap pagi dan sore. Berarti latihan dilakukan hanya dalam waktu lima hari, tetapi waktunya pagi dan sore, sehingga dalam satu hari ada dua kali tatap muka (sesi) (Sukadiyanto & Muluk, 2011: 32). Frekuensi latihan sebaiknya dilakukan berselang atau ada jeda, misalnya: Senin-Rabu-Jumat, sedangkan hari yang lainnya digunakan untuk istirahat agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) tenaga". Akan tetapi, istirahat yang dilakukan jangan terlalu lama. Karena, jika tubuh melakukan istirahat terlalu lama, maka latihan yang atlet lakukan sebelumnya akan sia-sia dan tubuh akan kembali ke semula lagi. Istirahat yang dimaksud disini adalah latihan yang biasanya dilakukan pada saat latihan tidak dilakukan saat masa istirahat. Tetapi, kegiatan jogging atau gerakan yang relatif ringan tetap dilakukan pada saat masa istirahat.

12) Sesi atau Unit

Sesi atau Unit adalah jumlah materi program latihan yang disusun dan yang harus dilakukan dalam satu kali pertemuan (tatap muka). Untuk olahragawan yang profesional umumnya dalam satu hari dapat melakukan dua sesi latihan, yaitu misalnya materi latihan yang dilakukan pada pagi hari dan materi latihan yang dilakukan pada sore atau malam hari (Sukadiyanto & Muluk, 2011).

f. Program Latihan

Menurut Harsono (2015:177-178), “Tugas utama pelatih ialah meningkatkan prestasi atlet semaksimal mungkin. Guna mewujudkan tugas tersebut, pelatih harus menyusun suatu program latihan yang akan dapat mengembangkan 4 aspek latihan utama yaitu, aspek fisik, teknik, taktik, dan aspek mental. Program latihan tersebut, biasa di rancang untuk jangka panjang, jangka menengah, dan jangka pendek. Program latihan tahunan (PLT) biasanya di bagi bagi dalam apa yang di sebut siklus-siklus latihan, yaitu siklus makro (bulanan), siklus mikro (mingguan), dan sesi sesi latihan harian yang biasa terdiri dari satu atau dua sesi latihan sehari. PLT untuk kebanyakan cabang olahraga pada dasarnya di bagi dalam 3 tahap yaitu :

- 1) Tahap Persiapan, yang terdiri dari Tahap Persiapan Umum (TPU) dan Tahap Persiapan Khusus (TPK)
- 2) Tahap Pertandingan, yang terdiri dari Tahap Pra-Pertandingan (TPP) dan Tahap Pertandingan Utama (TPUT).
- 3) Tahap Transisi.

Penelitian ini masuk pada tahap persiapan khusus mengembangkan aspek teknik renang gaya bebas yaitu ada dua teknik *Drill*. Dalam program latihan tahunan terdapat siklus-siklus latihan. Siklus latihan dalam penelitian ini adalah siklus mikro (Minggu). Menurut Didik Fauzi Dermawan (2018), Istilah *Microcycle* berasal dari Bahasa Yunani *Micros*, yang artinya Kecil *Microcycle* dilakukan tiap minggu atau 3 sampai 7 hari di dalam program latihan tahunan.

Komponen Latihan terdiri dari; Komponen Biomotorik, Komponen Nutrisi, dan Komponen Psikologi:

1) Komponen Biomotorik

Komponen Biomotorik terdiri dari;

- a) Endurance/Daya Tahan
- b) Strength/Kekuatan
- c) Speed/Kecepatan
- d) Flexibility/Kelentukan

Komponen Kecepatan, memiliki beberapa tahapan atau fase latihan diantaranya;

1) Aerobic dan Anaerobic Endurance

- a) Fase Persiapan
- b) Tujuan : Membentuk fondasi Daya Tahan
- c) Bentuk Latihan : Fartlek atau Speed Play, lari di Bukit atau Cross Country.

2) Kecepatan Alaktik dan Daya Tahan Anaerobik

- a) Fase Kompetisi
- b) Latihan lebih intensif dan disesuaikan dengan karakteristik cabang kecabangan

3) Kecepatan Spesifik

- a) Kecepatan gabungan antara kecepatan alaktik, laktik dan daya tahan kecepatan

4) Kecepatan Spesifik, Kelincahan dan Waktu Reaksi

- a) Membentuk kecepatan khusus sesuai karakteristik cabang olahraganya, terutama komponen kelincahan dan kecepatan reaksinya.

2. Hakekat *Drill* Renang Gaya Bebas

a. Pengertian Drill

Metode drilling adalah suatu cara atau teknik belajar dengan latihan yang telah dipelajari secara rutin untuk melatih keterampilan keterampilan tertentu sehingga siswa mempunyai kecakapan di bidang

yang diinginkan (Puspita, 2017).

Menurut (Roestiyah,2012: 125), bahwa metode drilling ini adalah “suatu teknik yang diartikan sebagai cara mengajar dimana siswa melaksanakan kegiatan latihan, agar siswa dapat memiliki keterampilan atau ketangkasan yang lebih dari apa yang telah dipelajari”.

Latihan Drill adalah merupakan metode yang dapat diartikan sebagai suatu cara mengajar dimana siswa melaksanakan kegiatan-kegiatan latihan agar siswa memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari pada yang telah dipelajari sebelumnya, latihan yang praktis, mudah dilakukan serta teratur dalam melaksanakannya, membina anak dalam meningkatkan penguasaan keterampilan itu dengan sempurna (Agung Rizkiyansyah, 2019)

Dapat di simpulkan bahwa latihan drill dapat meningkatkan atau melatih keterampilan agar atlet memiliki ketangkasan atau keterampilan lebih tinggi dari yang sudah di pelajari sebelum nya.

b. Pengertian Drill Controled One Arm

Menurut *Cookie Lepinski* (2011: 14-15), *This Drill Emphasizez balance and catching the water early. It helps to breathe every other stroke on this drill.*

- 1. You'll be swimming one arm freestyle and breathing away from your stroking arm. Keep the other arm down by your side with that hand on your thigh. Use your hips to rotatehe 45 degrees to both sides, being careful not to over rotate when you breathe. It is important to start your catch early and near or that the surface of the water. Don't let your catch start too deep. At the catch, your elbow rotates slightly up and up and is higher than your hand. Do one arm for one lap, and switch to the other arm. For the second lap.*
- 2. Speed is not the goal, thecnique is, so don't push hard, push smart on this drill. This dril requires you to engage your coure simultaneouslynget your torso and storking arm to allow your body to rotate for that breath. Remember, you are still trying to keep one*

google above and one google below the water line and you wont to take a quick breath and return to the face down, eyes pointed to the bottom of the pool position as quickly as possible.

3. *Once you have mastered this drill, now try doing it while breathing to the storking arm. Many find this more challenging and almost all of us have one side that is more challenging than the other side (showing that you are dominant on one side of your body).*

Artinya :

Ini menekan unsur keseimbangan dan membantu untuk menyelam air lebih mudah, dan itu juga membantu kita untuk menghirup setiap pernafasan pada gerak ini.

1. Anda akan berenang dengan gaya bebas dan bernafas jauh dari lengan. Jauhkan lengan lain ke bawah sisi samping badan anda dengan jari yang di tutup rapat. Gunakan pinggulmu untuk rotasi 45 derajat ke dua sisi, berhati-hatilah agar tidak bergeser sewaktu bernapas. Hal ini penting untuk memulai tangkapanmu mulai terlalu dalam. Saat ditangkap, sikumu berputar sedikit ke atas dan lebih tinggi dari tanganmu. Lakukan satu putaran lengan, dan putar ke lengan lain. Untuk putaran kedua.
2. Kecepatan bukan tujuan, tapi itu tehnik, jadi jangan mendorong keras, mendorong cerdas pada gerakan ini. Gerakan ini mengharuskanmu menggunakan core secara bersamaan agar tubuhmu terus berputar untuk napas itu. Ingat, anda masih berusaha untuk menjaga satu kaca mata di atas satu kaca mata di bawah yang sejajar dengan air dan anda tidak akan mengambil napas cepat dan kembali wajah ke bawah, mata menunjuk ke bawah posisi polling(tarikan tangan/dorongan) secepat mungkin.
3. Setelah anda telah menguasai gerakan ini, sekarang cobalah melakukannya sambil bernapas ke lengan badai. Banyak yang menemukan ini lebih menantang semua dan hampir kita semua memiliki satu sisi yang lebih menantang daripada sisi lain

(menunjukkan bahwa anda dominan di satu sisi tubuh anda).

Kemudian menurut Ruben Guzman (136:2017)

Purpose

To isolate the proper mechanics of the freestyle, one arm at a time. This drill is another important part of the freestyle series.

Procedure

1. *Put on fins. Hold a half board with one hand. Place your other hand (which will be pulling) under the board with the knuckles against the board. Start with your eyes looking down and position the back of your head just barely above the surface. Your back and hips will be flat on the surface. Kick while you hold this position for a count of three as you blow bubbles (a).*
2. *After counting to three, begin to pull your arm down and roll your body to the sailboat angle (b). As your hand passes under your shoulder, your head should begin turning to the side to breathe.*
3. *Complete the pull in the stretch position, the same position you used in the Freestyle Side Glide drill. As you finish the pull, the palm will be facing up (c). Hold this stretched position for an additional count of three.*
4. *Begin the zip-up action to bring your elbow up. As your hand reaches the middle of your back, begin to return your head to the forward position (d). (The hand should not pass in front of your face on the recovery.)*
5. *When the hand reaches the shoulder, rotate the hand forward so that it can slice into the water just in front of the half board (e). Then, slide the hand under the half board to complete the cycle (f). Practice with each arm.*
6. *Repeat this cycle to yourself as you perform the drill: 1, 2, 3, pull, breathe, stretch, 4, 5, 6, elbow, head, hand.*

Focus Points

- *Keep your head low so that the hips stay up.*
- *Keep the kicking steady.*
- *Concentrate on one step at a time.*

Tip

For an advanced version, perform this drill next to a lane rope. Use the top of the rope as a guide for your hand when recovering your arm. Let the fingernail of your first and middle fingers gently glide across the top of the lane rope as if it were a piano.

Artinya:

Tujuan

Untuk mengisolasi/menutupi gerakan yang tepat dari gaya bebas, satu lengan pada suatu waktu. Gerakan ini adalah bagian penting dari bagian nya.

Prosedur

1. Pegang setengah papan dengan satu tangan. Letakkan tangan anda yang lain (yang akan menarik) di bawah papan dengan buku-buku jari menghadap papan. Mulailah dengan mata memandang ke bawah dan posisi belakang kepala anda hanya hampir tidak di atas permukaan. Anda kembali dan pinggul akan menjadi datar di permukaan. Tendang kaki sementara kita memegang posisi ini untuk menghitung tiga detik saat kita meniup gelembung (a).
2. Setelah menghitung sampai tiga, mulailah tarik lenganmu ke bawah dan gulingkan tubuhmu ke samping dengan sudut tangan berbentuk seperti layar perahu (b).
3. Selesaikan tarikan pada posisi peregangan, posisi yang sama yang kita gunakan di gaya bebas meluncur samping. Ketika anda selesai menarik, telapak akan menghadap ke atas (c). Tahan posisi peregangan ini untuk hitungan tambahan tiga.
4. Mulai putaran aksi atas siku anda. Ketika tangan anda mencapai tengah punggung anda, mulai mengembalikan tangan anda ke posisi

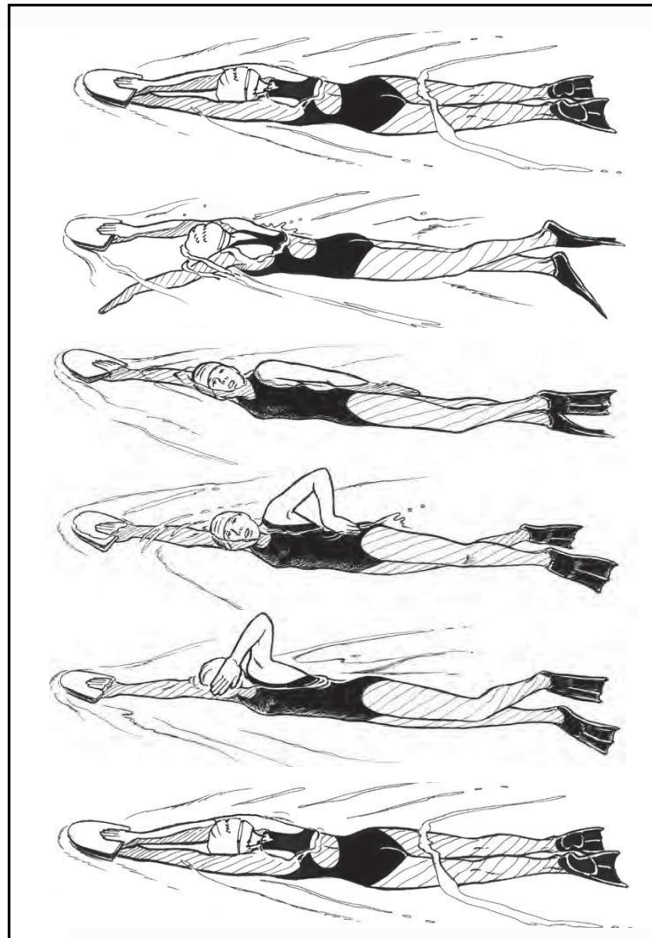
- depan (d). (tangan tidak boleh melewati wajah anda masih di atas)
5. Ketika tangan mencapai bahu, putarlah tangan ke depan sehingga dapat mengiris ke dalam air tepat setengah di depan papan (e). Kemudian, geser tangan setengah di bawah papan untuk menyelesaikan siklus (f). Berlatih setiap pagi
 6. Ulangi siklus ini kepada diri anda sendiri sewaktu anda melakukan dril: 1, 2, 3, tarikan. bernafas, peregangan, 4, 5, 6, sikut, kepala, tangan.

Titik fokus

- rendahkan kepala saudara sehingga pinggul tetap tegak.
- pertahankan kecepatan menendang.
- berkonsentrasilah pada satu tahap.

Cara

Untuk versi lanjutan, lakukan latihan ini di samping tali. Gunakan bagian atas tali sebagai tanda untuk tangan saat anda pulih. Biarkan kuku jari anda terlebih dahulu dan jari tengah dengan lembut meluncur di atas tali jalur seolah-olah itu adalah piano.



Gambar 2.1 Drill Control One Arm
 Sumber: Ruben Guzman (2017:137)

c. Pengertian *Drill Catch Up*

Menurut Blythe Lucero (2011: 47-48),

1) *THE PURPOSE OF THIS DRILL*

- a) *Practicing a long stroke*
- b) *Feeling acceleration in the arm stroke*
- c) *Developing a high elbow underwater arm stroke*

2) *HOW TO DO THIS DRILL*

Step 1: Push off the wall, face down, arms extended, core engaged, looking at the bottom of the pool. Your arms should be aligned in front of your shoulders, not in front of your nose. Establish a

continuous flutter kick, which should be maintained throughout the drill.

Step 2: With your right arm still extended and aligned with the shoulder, perform a single freestyle arm stroke with your left arm. With your fingertips and palm pitched down slightly, press back on the water, not down. Keep your elbow high and firm as your forearm follows your hand. Pull then push, sweeping your hand from deep to shallow toward your hip, accelerating the motion from front to back, until your arm is straight at your side.

Step 3: From this position, your right arm extended in front of you, and left arm at your side, feel the full length of your stroke. Return the left arm over the water to the starting point, so both arms are again at full extension. Then, perform a single stroke with your right in the same manner.

Artinya :

1) Tujuan Latihan Ini

- a) Melatih stroke/ jumlah hitungan pukulan atau tarikan panjang
- b) Merasakan percepatan di lengan stroke/jumlah hitungan pukulan atau tarikan
- c) Mengembangkan stroke lengan bawah air siku tinggi

2) Bagaimana melakukan latihan ini

Langkah 1: Masukkan kepala di dalam air, lalu dorong/tendang dinding dengan kaki, sambil lengan diperpanjang/diluruskan ke depan, kepala melihat di bagian bawah kolam,. Lengan anda harus sejajar di depan bahu anda, bukan di depan hidungmu. Mendirikan sebuah *flutterkick*/tendangan naik turun, yang seharusnya di seluruh gerakan.

Langkah 2: Dengan lengan kanan anda terentang dan sejajar dengan bahu, lakukan satu pukulan lengan gaya bebas dengan lengan kiri anda. Dengan ujung jari dan telapak tangan sedikit ke bawah, tekan kembali air nya, tidak turun lurus. Jaga siku anda tetap tinggi dan kencang saat lengan anda mengikuti tangan anda. Tarik kemudian dorong, sapukan tangan anda dari dalam ke dangkal ke arah pinggul, percepat gerakan dari depan ke belakang, hingga lengan anda lurus di samping tubuh.

Langkah 3: Dari posisi ini, lengan kanan anda terentang di depan anda, dan lengan kiri di samping anda, rasakan seluruh pukulan anda. Kembalikan lengan kiri di atas air ke titik awal, sehingga kedua lengan berada dalam posisi ekstensi penuh lagi. Kemudian, lakukan satu pukulan dengan tangan kanan anda dengan cara yang sama.

Selanjutnya menurut Cookie Lepinski (2011: 14-15), *“This promotes a wide entry (Out from the shoulders) and anchoring the pulling hand. It is important to stress the need to fell the hip rotation in this drill as it can be forgotten while they concentrate on the hand strike and catch.*

Start out face down in a superman position with arms extended overhead and about shoulder width apart, lungs pressed into the water. Stroke with one arm. When that arm completes the stroke, the hand and arm stay out front until the second arm (hand) matches up across from it, or “catches up”. Once the hands match up, the next stroke begins. Keeping going and support your arms with a steady, easy kick. Do not allow your hands to touch out front-keep them shoulder width apart. Remember to anchor your hand near the surface and start your pull from there, and rotate with your hips. Don’t let tour hands drift down before starting your catch.”

Artinya :

Ini akan mengundang jalan masuk yang lebar (keluar dari bahu) dan menambah daya tarik tangan. Sangat penting untuk menekankan jatuh rotasi pinggul di gerakan ini karena dapat dilupakan sementara mereka berkonsentrasi pada tangan dan menangkap.

Memulai keluar menghadap ke bawah dalam posisi superman dengan lengan diperpanjang melewati atas kepala dan tentang bahu lebar terpisah. Paru-paru ditekan ke dalam air. Pukul dengan satu tangan. Ketika lengan itu melengkapi pukulan, tangan dan lengan tetap berada di depan sampai lengan kedua (tangan) cocok di depannya, atau "menangkap ". Setelah tangan mencocokkan, stroke berikutnya dimulai. Menjaga dan mendukung lengan anda dengan tendangan yang mantap dan mudah. Jangan biarkan tangan anda menyentuh bagian depan — biarkan bahu lebarnya. Ingat untuk menahan tangan dekat permukaan dan mulai tarik dari sana, dan putarlah dengan pinggangmu. Jangan biarkan gerakan tangan meluncur ke bawah sebelum memulai tangkapan anda.

Selanjutnya menurut Ruben Guzman (146 :2017), *Drill Catch Up* own purpose, procedure, focus point, and tips.

“Purpose

To help you improve your arm extension during the breath so that your body position stays high while beginning the recovery without having the extended arm drop into the pull too soon.

Procedure

- 1. Begin by kicking in a streamlined position with the head down in the water and exhaling (a).*
- 2. Pull with your left arm while keeping the right arm extended in front (b).*
- 3. As you are pulling with the left arm, roll your body to maximize extension to the right. Continue to keep the right arm extended (c).*
- 4. Return your body into streamline as you recover the left arm.*

5. *Bring your left hand to touch on top of your right hand (catch up) (d).*
6. *Then pull with your right arm while keeping the left arm extended in front.*
7. *As you pull with the right arm, roll your body to maximize extension to the left. Continue to keep the left arm extended.*
8. *Return your body into streamline as you recover the right arm.*
9. *Bring your right hand to touch on top of your left hand (catch up). Repeat.*
10. *When you need to breathe, you can breathe during the pull phase on either side as needed.*

Focus Points

- *Keep the extended arm steady as you pull with the other arm.*
- *Keep your kicking rhythm steady at all times.*
- *While swimming, keep your head down in the water in a comfortable position. The head is heavy, and lifting it higher could become tiring over time. Try to keep the head in alignment so that the top of the head stays underwater and the back of the head breaks the surface.*
- *Keep your front arm extended while breathing to keep your body position higher in the water and make it easier to get air while you roll to breathe.*
- *Keep your strokes nice and smooth.*

Tips

- *Stay relaxed and perform this drill slowly so that you get the feel of the breathing position.*
- *Be sure to practice this drill breathing on both sides so that you can be more comfortable with alternate breathing, which can come in handy in rough waters.*
- *Another way to practice this drill is to hold on to a small kickboard or stick out in front.”*

Artinya:

Selanjutnya menurut Ruben Guzman (146 :2017), Drill Catch Up memiliki tujuan, prosedur, titik fokus, dan tips. Berikut di bawah ini:

Tujuan

Untuk meningkatkan ekstensi lengan anda selama napas sehingga posisi tubuh anda tetap tinggi sementara awal pemulihan tanpa memiliki lengan yang diperpanjang jatuh ke tarikan terlalu cepat.

Prosedur

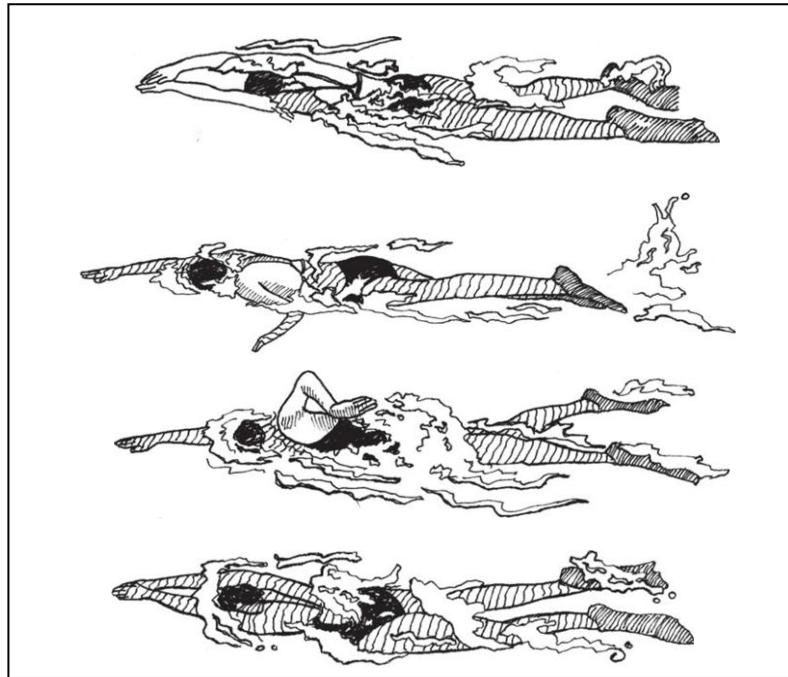
1. Mulailah dengan menendang-nendang pada posisi yang menurun dengan kepala menunduk di dalam air dan embusan napas (a)
2. Tariklah dengan lengan kiri sambil merentangkan tangan kanan di depan (b)
3. Ketika anda menarik dengan lengan kiri, gulung tubuh anda untuk memaksimalkan perluasan ke kanan. Lanjutkan, rentangkan tangan kananmu (c)
4. Kembalikan tubuh anda ke streamline saat anda memulihkan lengan kiri.
5. Taruhlah tangan kiri anda untuk menyentuh di atas tangan kanan anda (catch up) (d).
6. Daripada menarik dengan lengan kanan sementara membiarkan lengan kiri terbentang di depan.
7. Ketika anda menarik dengan tangan kanan, gulung tubuh anda untuk memaksimalkan ekstensi ke kiri. Lanjutkan untuk menjaga lengan kiri terbuka.
8. Kembalikan tubuh anda ke streamline saat anda memulihkan lengan kanan.
9. Bawalah tangan kananmu untuk menyentuh di atas tangan kirimu (catch up) ulangi.
10. Ketika anda membutuhkan napas, anda dapat bernapas selama fase tarik di kedua sisi sewaktu diperlukan.

Titik fokus

- jaga agar lengan yang terulur tetap stabil seraya saudara menarik dengan tangan yang satunya.
- jaga ritme anda tetap stabil setiap saat.
- sambil berenang, tundukkan kepala ke dalam air pada posisi yang nyaman. Kepala itu berat, dan diangkat lebih tinggi bisa melelahkan seraya waktu berlalu. Cobalah untuk menjaga kepala dalam keselarasan sehingga bagian atas kepala tetap di bawah air dan bagian belakang kepala istirahat di permukaan tersebut.
- ulurkan lengan depan saudara ketika saudara bernapas agar posisi tubuh saudara lebih tinggi di dalam air dan memudahkan saudara menghirup udara ketika saudara berguling untuk bernapas.
- jagalah stroke anda bagus dan halus.

Tips

- tetaplilah rileks dan lakukan latihan ini secara perlahan-lahan sehingga anda merasakan posisi bernapas.
- pastikan untuk melatih pernapasan pada kedua sisi gerakan ini sehingga anda dapat lebih nyaman dengan pernapasan alternatif, yang dapat berguna di perairan yang ganas.
- cara lain untuk mempraktikkan gerakan ini adalah dengan menggenggam sebuah kickboard kecil atau menonjol di depan.



Gambar 2.2 Drill Catch Up
 Sumber: Ruben Guzman (2017:147)

3. Alat Bantu Renang Fins

a. Fins

Fins Swimming merupakan suatu alat bantu dalam latihan renang. Penggunaan alat ini diinspirasi dari ikan yang memiliki sirip pada bagian tubuh paling belakang, atau katak yang memiliki membran pada kaki belakangnya. Sirip dan membran pada kaki katak diduga menjadi penyebab dari kecepatan laju renang binatang tersebut. Dalam perkembangan jaman yang semakin maju. Fins swimming digunakan pada program latihan renang khususnya pada renang gaya bebas dan gaya punggung. Fins swimming atau sirip kaki katak dikenakan pada kaki atau tungkai dan terbuat dari finlike karet atau plastik, tujuan menggunakan alat ini adalah untuk membantu gerakan kaki di dalam air. Fins swimming digunakan untuk bergerak di dalam air agar gerakan kaki tersebut efektif dan efisien pada laju renangnya. Penggunaan fins swimming juga berkaitan dengan perbaikan kebugaran jasmaninya (kondisi fisiknya). Kaki yang menggunakan fins swimming akan

mengakibatkan kayuhan kaki menjadi berat. dalam gerakan kayuhan ini akan menggunakan otot-otot tungkai yang besar. Secara tidak langsung hal ini akan melatih kekuatan dan daya tahan perenang. Dengan menggunakan otototot besar dalam tungkai, kamu akan mendapatkan manfaat yang bagus dalam sistem kardiovaskular membakar banyak kalori dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmaninya (Febrianto, B. D., 2019).



Gambar 2.3. Alat Bantu *Fins*
sumber: <https://id.my-best.com/35643>

4. Hakekat Renang

a. Pengertian Renang

Olahraga renang dalam perkembangannya merupakan olahraga yang banyak digemari masyarakat. Olahraga renang merupakan keterampilan yang dapat dipergunakan sebagai sarana untuk bermain untuk anak, menjaga kebugaran ataupun sebagai ajang untuk meraih prestasi, renang juga merupakan sarana untuk bergaul ataupun untuk bersantai. Olahraga renang merupakan aktivitas yang dilakukan di air dengan berbagai macam bentuk dan gaya yang sudah sejak lama dikenal banyak memberikan manfaat kepada manusia.

“Olahraga renang telah digunakan ada empat macam gaya yaitu gaya crawl (bebas), gaya dada (katak), gaya punggung, dan gaya dolphin (kupu-kupu)”. Namun, yang paling mudah dan dikenal orang adalah gaya bebas karena selain mudah dalam kehidupan sehari-hari gaya ini juga sering digunakan anak-anak atau orang tua saat mandi di sungai dan saat bermain di air (Rahima 2013: 2).

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa renang merupakan olahraga yang dilaksanakan di air dengan berbagai macam gaya yang dapat dilakukan, seperti gaya crawl (bebas), gaya dada (katak), gaya punggung, dan gaya dolphin (kupu-kupu). Olahraga renang dapat dilaksanakan untuk mengisi waktu luang, dalam proses pembelajaran, maupun sebagai olahraga prestasi. Pada negara-negara kuno renang digunakan untuk melatih dan mempersiapkan para pemudanya dalam rangka pertahanan negara. Demikian pula setelah lahirnya sekolah-sekolah pada jaman kuno di negara-negara Mesir, China, Yunani, Roma dan banyak negara lain renang selalu masuk dalam acara pelajaran sekolah. Oleh karena itu sejak zaman dahulu renang telah dikenal dan terus berkembang sampai saat ini. Yaitu dengan adanya kejuaraan – kejuaraan renang baik di tingkat nasional, regional maupun internasional.

b. Manfaat Renang

Manfaat yang ada pada aktivitas olahraga renang tersebut antara lain adalah untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran, menjaga kesehatan tubuh, untuk keselamatan diri, untuk membentuk kemampuan fisik seperti daya tahan, kekuatan otot serta bermanfaat pula bagi perkembangan dan pertumbuhan fisikanak, untuk sarana pendidikan, rekreasi, rehabilitasi serta prestasi.

Renang adalah salah satu cabang olahraga yang baik untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani, karena banyak melibatkan otot besar terutama otot lengan dan kaki. Renang juga digemari masyarakat umum, sebab olahraga renang jugadapat menjadi

sarana hiburan, rekreasi dan juga perlombaan. Oleh karena itu, di Indonesia khususnya kota-kota besar tersedia fasilitas kolam renang, yang dapat dimanfaatkan oleh masyarakat dengan baik untuk sekedar rekreasi, kebugaran, dan prestasi.

Berenang adalah sebuah kemampuan yang sangat berharga untuk diajarkan pada anak-anak. Selain membantu anak tetap aman, berenang juga merupakan bentuk latihan serba guna yang dapat mereka lakukan setiap saat, berenang juga merupakan kegiatan santai, seru, bersifat terapi, dan menyenangkan. Berdasarkan hal tersebut, maka dapat dikatakan bahwa berenang merupakan olahraga yang baik untuk dikuasai anak, karenarenang mempunyai banyak manfaat.

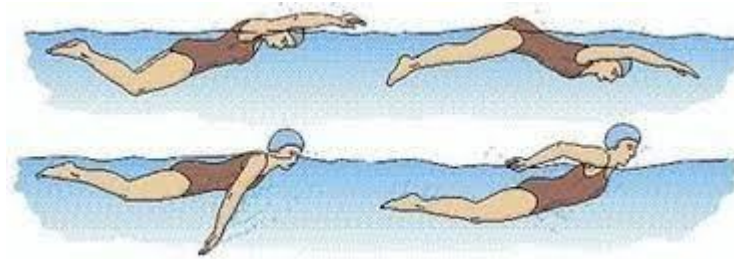
Melalui berenang, anak berkesempatan untuk mengenal dan memahami lingkungan. Melalui berenang itu pula, anak memperoleh kesempatan untuk bergerak dengan bebas. Anak mau tidak mau harus menggerakkan seluruh tubuhnya untuk bisa mengapung dan bergerak. Keleluasaan itu merupakan rangsang yang luar biasa, bukan saja dari aspek fisik, tetapi juga aspek psikologis.

c. Gaya Renang

Gaya yang dapat dilakukan dalam olahraga renang cukup bervariasi. Tiap gaya memiliki gerakan yang khas dengan tingkat kesulitan yang berbeda-beda. Adapun berdasarkan Sugiyanto (2010: 35) dalam renang ada 4 gaya, yaitu:

1) Gaya Kupu-Kupu (Dolphin)

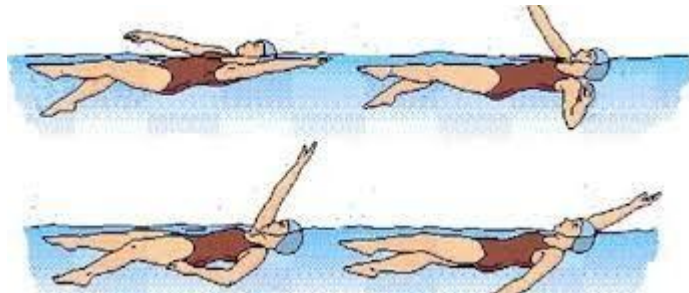
Berdasarkan Sugiyanto, (2010: 36) gaya dolphin adalah berenang dengan kedua lengan harus bersama-sama digerakkan di atas permukaan air dan dikembalikan kebelakang serempak dan simetris. Badan harus tetap menelungkup, dan kedua bahu sejajar dengan permukaan air. Semua gerakan kaki harus dilakukan dengan serempak dan simetris. Gerak kaki yang serempak ke atas dan ke bawah dalam bidang vertikal. Renang gaya dolphin dapat dilihat pada gambar 1 di bawah ini.



Gambar 2.4. Gaya Dolphin
Sumber: Pur, Mas (15 Des 2017)

2) Gaya punggung (The back Crawl Stroke)

Gaya punggung adalah berenang dengan posisi badan terlentang, gerakannya mirip dengan gaya crawl, perbedaannya terletak pada posisi badan dan arah gerakan lengan gerakan renang gaya punggung dapat dilihat pada gambar 2 di bawah ini.

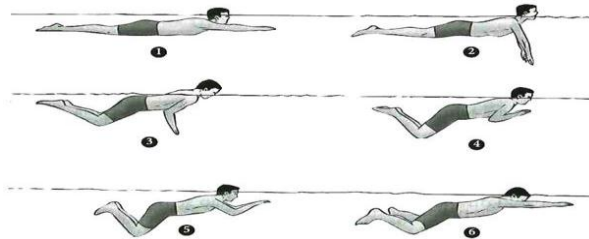


Gambar 2.5. Gaya Punggung
Sumber: Pur, Mas (15 Des 2017)

3) Gaya Dada (The Breast Stroke)

Gaya dada sering juga disebut gaya katak, sebab renang gaya katak mirip sekali dengan gerakan katak waktu berenang. Kedua tangan harus didorongkan kemukabersama-sama dari arah dada pada atau dibawah permukaan air lalu dikembangkan kesamping dan dibawa ke belakang kembali dengan serempak dan simetris. Badan telungkup dan kedua bahu sejajar dengan permukaan air. Kedua kaki ditarik bersama-sama ke arah badan, lutut ditekukan dan terbuka. Sesudah itu dilanjutkan dengan kedua kaki digerakkan melingkar ke luar dan dirapatkan kembali. Semua gerakan kaki harus serempak, simetris dan dalam bidang yang sama datar. Renang gaya dada dapat

dilihat pada gambar 3 di bawah ini.



Gambar 2.6. Gaya Dada
Sumber: Pur , Mas (15 Juni 2017)

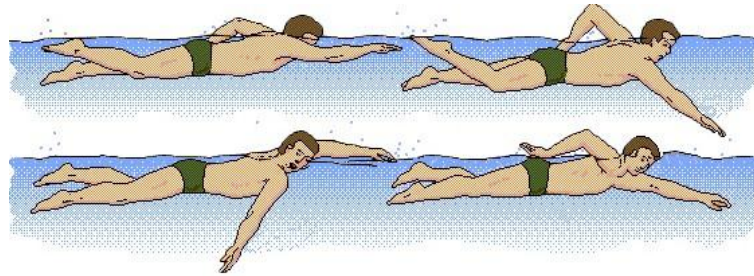
4) Gaya crawl (The Front Crawl Stroke)

Dalam cabang olahraga renang terdapat salah satu gaya renang yang paling cepat yaitu renang gaya bebas. Gaya bebas adalah gaya berenang dengan posisi badan telungkup, muka sebagian di permukaan air dan pandangan ke depan, bahu terangkat hampir sama dengan hidung, posisi pinggang sejajar bahu, kaki dan tangan lurus (Alkatan et al., 2016). Renang gaya bebas merupakan gaya renang yang tercepat dibandingkan dengan gaya yang lainnya.

Renang gaya bebas adalah gaya renang yang dinilai paling cepat, efisien, dan sederhana (Mulyawati, Marijo, dan Indraswari, 2018). Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa renang gaya bebas merupakan gaya renang paling cepat, sederhana, dan efisien dibandingkan dengan gaya renang lainnya, dapat dilakukan dengan cara posisi badan tengkurap, menggerakkan kaki naik dan turun, mengayunkan tangan ke depan secara bergantian, serta menolehkan kepala ke samping untuk bernafas. Terdapat empat komponen gerakan dalam renang gaya bebas yaitu, posisi badan, gerakan tangan, gerakan kaki, pengambilan nafas (Surahman, 2016).

Gaya crawl/gaya bebas adalah berenang dengan posisi badan menelungkup, lengan kanan dan kiri digerakkan bergantian untuk mendayung dari depan ke belakang. Gerakan tungkai naik turun bergantian dengan gerak mencambuk dapat dilihat pada gambar 4 di

bawah ini.



Gambar 2.7. Gaya Crawl/Bebas

Sumber: Aikamil (30 Mei 2022)

5. Hakekat Kecepatan

a. Pengertian Kecepatan

Kecepatan mengandung unsur adanya jarak tempuh dan waktu tempuh terhadap rangsang yang muncul. Untuk itu kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang. Dengan kata lain “kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang dengan bentuk gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin” (Sukadiyanto, 2011:116).

Dalam olahraga renang, kecepatan menjadi satu hal yang tak terlepas. Dalam kompetisi kecepatan renang menjadi sangat penting. Banyak hal yang menjadi faktor yang mempengaruhi kecepatan dalam renang, termasuk gaya renang. Dalam setiap kompetisi gaya renang yang biasa di pakai adalah gaya bebas. Hal ini karena gaya bebas merupakan gaya renang yang paling cepat. Kecepatan renang diukur menggunakan *stopwatch*. Hasil dilihat ketika perenang sudah mencapai titik finish

B. Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian sebelum yang relevan salah satunya adalah “ Perbedaan Pengaruh Latihan One Arm Drill Tidak Menggunakan Fins Dan Paddle Dengan Menggunakan fins Dan Paddle Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu KU IV &V di Klub Dash Yogyakarta.” Oleh Meiliana Dwi

Puspita. Hasil penelitian sebagai berikut hasil perbedaan pada peningkatan latihan one arm drill tidak menggunakan fins dan paddde sebesar 1.20% sedangkan peningkatan setelah menggunakan fins dan paddde sebesar 3,46% . hasil tersebut menunjukkan bahwa hasil pada latihan dengan menggunakan fins dan paddde lebih baik di bandingkan tidak menggunakan fins dan paddle. Berdasarkan analisis data kecepatan 50 meter gaya kupu-kupu latihan one arm drill tidak menggunakan fins dan paddle disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan one arm drill tidak menggunakan fins dan paddle terhadap kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu pada KU IV & V di Klub Dash Yogyakarta.

2. Penelitian sebelum yang relevan salah satunya adalah “Perbedaan Pengaruh Latihan Catch Up High Elbow Menggunakan Fins dan Tanpa Fins Terhadap Kayuhan Lengan Gaya Crawl Atlet KU IV Klub Tirta Amanda Sleman” Hasil analisis uji t pada kelompok Eksperimen di peroleh nilai t hitung $(9,721) > t$ tabel $(2,160)$, dapat disimpulkan ada pengaruh latihan catch up high elbow menggunakan fins terhadap kayuhan lengan gaya crawl atlet KU IV Klub Tirta Amanda Sleman. Hasil uji t pada kelompok kontrol diperoleh nilai t hitung $(6,148) > t$ tabel $(1,895)$ dapat disimpulkan ada pengaruh latihan catch up high elbow tanpa fins terhadap kayuhan lengan gaya crawl KU IV Klub Tirta Amanda Sleman. Hasil uji persentase peningkatan pada kelompok eksperimen sebesar 11,35%, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 8,14%, hasil tersebut dapat disimpulkan latihan menggunakan alat fins mempunyai peningkatan persentase yang lebih baik dibandingkan tanpa fins.

C. Hipotesis Penelitian

1. Cara atau proses latihan *Drill Controled One Arm* dapat berpengaruh pada renang gaya bebas untuk memperbaiki keseimbangan tubuh dan membantu untuk menyelam di air lebih mudah, dan juga membantu kita untuk menghirup udara di setiap pernafasan pada gerakan ini.

2. Cara atau proses latihan *Drill Catch Up* dapat berpengaruh pada renang gaya bebas untuk melatih *stroke*/jumlah hitungan pukulan atau tarikan panjang, merasakan percepatan di lengan *stroke* (jumlah hitungan pukulan/tarikan), mengembangkan *stroke* (jumlah hitungan pukulan/tarikan) lengan bawah air dengan siku tinggi.
3. Cara atau proses dari keduanya memiliki perbedaan yaitu, pada latihan *Drill Controled One Arm* untuk memperbaiki keseimbangan pada saat pengambilan nafas saja, dan ini dapat mempengaruhi kecepatan dalam berenang karena kurangnya keseimbangan pada saat *flutterkick* (tendangan naik turun) tubuh menyamping, sedangkan pada latihan *Drill Catch Up* selain dalam pengambilan nafas juga untuk melatih *stroke*/jumlah hitungan pukulan atau tarikan tangan dan pada saat *stroke* lengan di bawah air dengan siku tinggi, latihan *stroke* ini dapat mengurangi pengambilan napas, semakin sedikit pengambilan napas nya maka semakin cepat pula renang nya.