

## ABSTRAK

# MODEL LATIHAN KEKUATAN OTOT PADA PEMBELAJARAN RENANG GAYA BEBAS MAHASISWA PJKR UKAW

Kristoforus L. Tae<sup>1\*</sup>, Fredik E. Nope, S.Pd., M.Or.<sup>2</sup>, Julian J. Leko. S.Pd., M.Fis.<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email. kristoforusludowikotae@gmail.com

**Latar belakang:** Renang gaya bebas membutuhkan kekuatan otot yang optimal, terutama otot – otot utama seperti otot tungkai kaki, otot punggung, otot perut, otot bahu, dan otot lengan harus diperkenalkan model latihan yang terstruktur.

**Tujuan penelitian:** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apa model latihan kekuatan otot pada pembelajaran renang gaya bebas UKAW.

**Metode penelitian:** Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif kualitatif.

**Hasil dan pembahasan:** Hasil dari penelitian ini ditemukan bahwa model latihan kekuatan otot pada pembelajaran renang gaya bebas UKAW diantaranya : *pull up, push up, back up, sit up, dan squad jump*.

**Simpulan:** Model latihan kekuatan otot pada pembelajaran renang gaya bebas mahasiswa PJKR UKAW yang digunakan yaitu latihan dengan berat badan sendiri dengan jenis latihan seperti pull up, push up, back up, sit up, dan squad jump. Semua model latihan ini dilakukan dengan porsi latihan yaitu dapat dimulai dengan 3 – 4 set dengan 8 – 12 repetisi setiap set.

**Kata Kunci :** *Model Latihan, Kekuatan Otot, Renang Gaya Bebas.*

## ABSTRACT

### MUSCLE STRENGTH TRAINING MODEL IN FREESTYLE SWIMMING LEARNING FOR PJKR UKAW STUDENTS

Kristoforus L. Tae<sup>1\*</sup>, Fredik E. Nope, S.Pd., M.Or.<sup>2</sup>, Julian J. Leko. S.Pd., M.Fis.<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Physical Education, Health and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

e-mail. kristoforusludowikotae@gmail.com

**Background:** Freestyle swimming requires optimal muscle strength, especially the main muscles such as leg muscles, back muscles, shoulder muscles and arm muscles, which must be introduced into a structured training model.

**Research aim:** The aim of this research is to find out what model of muscle strength training is used in UKAW freestyle swimming lessons.

**Research method:** The research method used in this research is qualitative with a qualitative descriptive research type.

**Results and discussion:** The results of this research found that the muscle strength training models in UKAW freestyle swimming lessons include: pull ups, push ups, back ups, sit ups, and squad jumps.

**Conclusion:** The muscle strength training model used in freestyle swimming lessons for PJKR UKAW students is training with their own body weight with types of exercises such as pull ups, push ups, back ups, sit ups and squad jumps. All of these training models are carried out in training portions, which can be started with 3 – 4 sets with 8 – 12 repetitions per set.

**Keywords:** *Training Model, Muscle Strength, Freestyle Swimming.*