Journal Transformation of Mandalika
https://ojs.cahayamandalika.com/index.php/jtm
Vol. 4, No. 7, 2023
e-ISSN: 2745-5882, p-ISSN: 2962-2956
hh. 294-298

Pengaruh latihan *full court drill three man weave* terhadap peningkatan daya tahan vo2 max dan keterampilan *passing* pada pemain putra klub basket dertien Mataram tahun 2022

Zikri Kuriawan[1*], Aminnullah[2], Lalu Hulfian[3]
[1,2,3]Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika
*Corresponding Author e-mail: ZikriK12@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the aerobic endurance (VO_2 max) and passing skills of male players from the Dertien Mataram basketball club in 2022. This research employed a quantitative method, with a population consisting of all 20 players of the Dertien Mataram basketball club, using a total sampling technique. To measure VO_2 max endurance and passing skills, the instruments used were the bleep test and a passing accuracy test.The results showed that VO_2 max endurance in the pretest had a maximum score of 41.5 and a minimum of 27.2, while in the posttest the maximum score increased to 42.0 and the minimum to 27.8. Meanwhile, passing skills in the pretest had a maximum score of 12 and a minimum of 7, and in the posttest the maximum score increased to 14 and the minimum to 10. Based on the t-test calculation, the result for VO_2 max endurance was 7.225, and for passing skills was 12.650.

Keywords: *VO_2 max endurance, passing skills*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Daya Tahan Vo2 Max dan Keterampilan *Passing* Pada Pemain Putra Klub *Dertien* Mataram tahun 2022. Dalam penelitian ini menggunakan metode *Kuantitatif*, populasi yang digunakan adalah keseluruhan pemain basket klub *Dertien* Mataram tahun 2022 sebanyak 20 pemain, dengan menggunakn teknik pengambilan sampel total sampling. Untuk mengetahui daya tahan vo2 max dan keterampilan *Passing* menggunakan instrumen penelitian *Bleep test* dan test ketepatan *Passing.* Hasil penelitian yang di peroleh adalah pada daya tahan vo2 max *pretest* maximal 41,5, minimum 27,2 dan *postest* maximal 42,0 dan minimum 27,8. Sementara itu untuk keterampilan *passing pretest* maximal 12, minimum 7 dan *postest* maximal 14 dan minimum 10. Dari hitungan uji T hasil dari daya tahan vo2max 7,225 dan hasil dari keterampilan *Passing* 12,650

Kata Kunci : Daya tahan Vo2 max dan keterampilan *passing*

How to Cite: Zikri Kuriawan, Aminnullah, Lalu Hulfian.(2023). Pengaruh latihan *full court drill three man weave* terhadap peningkatan daya tahan vo2 max dan keterampilan *passing* pada pemain putra klub basket dertien Mataram tahun 2022. *Journal Transformation of Mandalika,* E-ISSN: 2745-5882, P-ISSN: 2962-2956 , 4(8), 294-298.

https://doi.org/10.36312/jtm.v4i8.6408

Copyright©2023, Author (s)
This is an open-access article under the CC-BY-SA License.

PENDAHULUAN

Bola basket merupakan olahraga permainan bola besar dan dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain dimana tujuannya adalah untuk mencari nilai atau angka sebanyak banyaknya dengan cara memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah lawan untuk mendapatkan nilai (Ahmadi, 2007: 2). Adapun teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain bola basket agar dapat bermain dengan baik yaitu *dribble* (memantulkan), *passing* (mengoperkan), dan *shooting* (memasukan bola ke keranjang).

Tidak hanya ketiga teknik dasar tersebut yang harus dimiliki oleh seorang pemain bola basket agar dapat bermain dengan baik. Namun pemain bola basket juga harus memiliki kondisi fisik yang baik. Untuk meningkatkan kondisi fisik yang baik ada beberapa komponen biomotor utama, yaitu kekuatan, daya tahan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan. Menurut Sukadiyanto dalam Hajarriyanty (2019) biomotor adalah kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem-sistem organ dalam tubuh.

Menurut Bompa dalam Hajarriyanty (2019) komponen dasar dari biomotor olahragawan meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas. Adapun komponen-komponen biomotor lain yang merupakan perpaduan dari beberapa komponen biomotor sehingga membentuk satu peristilahan sendiri. Diantaranya seperti: *power* merupakan gabungan atau hasil kali antara kekuatan dan kecepatan, kelincahan merupakan gabungan antara kecepatan dan koordinasi. Komponen biomotor daya

tahan pada umumnya digunakan sebagai salah satu tolak ukur untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani (*physical fitness*) olahragawan (Sukadiyanto dalam Hajarriyanty 2019). Salah satunya dalam olahraga bola basket daya tahan sangat dibutuhkan. Daya tahan berkaitan erat dengan lama kerja dan intensitas kerja, yang sangat dibutuhkan oleh pemain bola basket karena olahraga bola basket dilakukan dalam waktu yang cukup lama yaitu 4 *quarter*, masing-masing *quarter* berjalan selama 10 menit. Tujuan latihan ketahanan menurut Sukadiyanto dalam Hajarriyanty (2019) yaitu untuk meningkatkan kemampuan olahragawan agar dapat mengatasi kelelahan selama aktivitas kerja berlangsung. Pada penelitian ini berdasarkan apa yang peneliti lihat di lapangan banyak pemain – pemian klub basket *Dertien* Mataram yang mudah kelelahan dan kehilangan bola ketika melakukan *passing*. Kemudian peneliti mencoba mencari tahu daya tahan dan teknik dasar passing pemain – pemain klub basket *Dertien* Mataram. Menurut sang pelatih daya tahan pemainnya masih sangat kurang serta teknik dasar *Passing* yang masih kurang, sehingga ketika dalam pertandingan pemainnya pada *quarter - quarter* terakhir sering kehilangan bola atau kehilangan kesempatan dalam mencetak angka karena daya tahan pemainnya tidak baik sehingga membuat pemainnya kelelahan. Hal ini dikarenakan kurangnya variasi latihan daya tahan, biasanya sang pelatih hanya memberikan latihan daya tahan berupa *jogging*, *lay up* 15 menit, dan *running shoot* 30 menit. Dengan jadwal latihan klub basket *Dertie*n Mataram yang dilakukan 3 kali seminggu, namun dengan kurangnya latihan daya tahan dan Passing sehingga para pemainnya masih belum maksimal dalam pertandingan.Berdasarkan masalah yang ada tersebut, maka peneliti akan mencoba menerapkan latihan *Full Court Drill Three Man Weave* karena latihan tersebut merupakan salah satu bentuk latihan yang efisien dan efektif untuk meningkatkan daya tahan Vo_2 Max dan Passing pada beberapa pemain klub basket *DER TIEN* Mataram

.

METODE PENELITIAN

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan atau desain dengan model eksperimen. Yang dimaksud dengan metode penelitian eksperimen adalah suatu cara yang sistematis dan objektif untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua variabel yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti sebagai *treatment* dengan control secara ketat (Hulfian, 2014:9). Jadi segala yang diteliti dalam penelitian ini dilakukan dengan sengaja. Dimana dalam hal ini para pemain diberikan latihan *full court drill three man weave* terhadap daya tahan VO_2 Max dan keterampilan *passing.*

Adapun rancangan penelitiannya adalah menggunakan *Randomized control group pretest–posttest design*. Kelebihan desain ini adalah dilakukan *pretest* dan *posttest* sehingga dapat diketahui dengan pasti perbedaan hasil.

Pre-Test		Treatment	Pos-Test
R	T1	X	T2
R	T1	-	T2

Tabel 3.I. Randomized *control Pretest-Postest Design*
(Sumber: Maksum, 2009:49)

Keterangan :

R	:	Subjek di tempatkan secara acak (*Random*)
T1	:	*Pretest* / test awal keterampilan *passing* sebelum diberikan perlakuan latihan *full court drill three man weave.*
T1	:	*Pretest* / test awal keterampilan *passing* sesudah diberikan perlakuan latihan *full court drill three man weave*
X	:	Perlakuan yang diberikan latihan *full court drill three man weave*
-	:	kelompok latihan *control.*
T2	:	*Post test*/test akhir daya tahan Vo_2 Max dan keterampilan *passing* sebelum diberikan perlakuan latihan *full court drill three man weave.*
T2	:	*Post test*/test akhir daya tahan Vo_2 Max dan keterampilan *passing* sesudah diberikan perlakuan latihan *full court drill three man weave.*

D. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian di tarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013 : 117). Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu. Jadi dari pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksudkan dengan populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan pemain basket putra Dertien Mataram tahun 2022 yang berjumlah 20 orang.

I. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karekteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Hulfian, 2014 : 24). Dalam penelitian ini Populasi tidak menggunakan sampel akan tetapi seluruh populasi dijadikan sampel penelitian yaitu seluruh pemain basket putra Dertien Mataram tahun 2022 yang berjumlah 20 orang. Jadi penelitian ini merupakan penelitian studi populasi yang dimana studi populasi merupakan seluruh populasi dijadikan sampel.

E. Teknik pengumpulan data

Dalam penelitian ini metode yang digunakan untuk memperoleh data tersebut adalah metode dokumentasi, dan metode tes perbuatan.

1. Metode Tes Perbuatan

   Tes adalah suatu cara untuk mengadakan penelitian terhadap suatu subyek atau obyek-obyek tertentu untuk mendapatkan data secara cepat dan tepat (Arikunto, 20013 : 44). Dalam penelitian ini, menggunakan tes kelincahan.

2. Teknik Dokumentasi

   Teknik dokumentasi dalam penelitian ini digunakan untuk memperoleh data melalui catatan yang bersifat kuantitatif, data ini dapat bersifat pribadi atau pengalaman yang ditulis oleh subjek, data yang diperoleh dari pengamatan langsung yang diperkuat oleh peneliti dengan menggunakan teknik dokumentasi dalam mengumpulkan data. Dokumentasi diperlukan dalam penelitian kuantitatif, karena menghasilkan deskriptif yang berharga dan digunakan untuk mengolah segi-segi subjektif dan hasil yang dianalisa secara induktif.

HASIL PENELITIAN

langkah ini data yang sudah tercantum dalam tabel 4.7 kemudian dimasukan ke dalam rumus *"t – test"* sebagai berikut :

a. Kelompok latihan *full court drill three man weave* terhadap vo_2 max

$$t = \frac{\sum^D}{\sqrt{\frac{N.\sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

$$t = \frac{7{,}5}{\sqrt{\frac{106{,}55 - (7{,}5)2}{10-1}}}$$

$$t = \frac{7{,}5}{\sqrt{\frac{65{,}5 - 56{,}25}{9}}}$$

$$t = \frac{7{,}5}{\sqrt{\frac{9{,}25}{9}}}$$

$$t = \frac{7{,}5}{\sqrt{1{,}02777778}}$$

$$t = \frac{7{,}5}{1{,}01379376}$$

$$t = 7{,}225$$

1. Nilai t-hitung

Berdasarkan hasil analisa diatas, diketahui bahwa:

a. kelompok latihan *Full Court Driil Three Man Weave* terhadap daya tahan vo_2 max adalah 7,225 dan bila dibandingkan dengan nilai t-tabel padan taraf signifikan 5% dengan derajat kebebasan (df) yaitu N-I =10-I = 9 adalah 1.833maka diketahui bahwa nilai t-hitung lebih besar dari nilai t-tabel, baik untuk daya tahan vo_2 max = 7,225 > 1.833

PEMBAHASAN

Pada kelompok latihan *Full Court Driil Three Man Weave* terhadap daya tahan vo_2 max diketahui bahwa nilai T-hitung 7,225 >1.833 sehingga dapat diinterpretasikan bahwa hipotesis nihil (H0) yang menyatakan "Tidak ada pengaruh latihan *Full Court Driil Three Man Weave* terhadap daya tahan vo_2 max pada permain basket *Dertien* Mataram tahun 2022",**ditolak**; dan hipotesis alternatif (Ha) yang menyatakan"Ada pengaruh latihan *Full Court Driil Three Man Weave* terhadap daya tahan vo_2 max pada permain basket *Dertie*n Mataram tahun 2022",**diterima**.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa data, maka dapat ditarik simpulan bahwa:

1. Ada pengaruh latihan *Full Court Drill Three Man Weave* terhadap daya tahan Vo_2 max pemain bola basket *DER TIEN* Mataram Tahun 2022.
2. Ada pengaruh latihan *Full Court Drill Three Man Weave* terhadap keterampilan *pasing* pada pemain bola basket

DER TIEN Mataram Tahun 2022.

3. Ada pengaruh *CONTROL* (*tanpan treatmen)* terhadap daya tahan Vo_2 max pemain bola basket *DER TIEN* Mataram Tahun 2022
4. Ada pengaruh *CONTROL* (*tanpan treatmen)* terhadap keterampilan *pasing* pemain bola basket *DER TIEN* Mataram Tahun 2022

A. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, ada beberapa saran yang peneliti bisa berikan kepada beberapa pihak diantaranya:

1. Disarankan kepada pemain yang menekuni olahraga bola basket hendaknya melakukan latihan *Full Court Drill Three Man Weave* secara maksimal dan berkesinambungan, serta latihan yang teratur agar mendapatkan prestasi yang lebih baik dalam cabang olahraga bola basket.
2. Pelatih bola basket harus merencanakan program latihan dengan benar bentuk- bentuk latihan yang akan digunakan, sehingga dapat meningkatkan daya tahan VO_2 Max dan keterampilan *passing* dalam permainan bola basket.
3. Diharapkan kepada peneliti-peneliti lain yang berminat melakukan penelitian ini diharapkan dapat memperluas ruang lingkup, variabel dan masalahnya sehingga dapat memperkaya ilmu pengetahuan khususnya dalam permainan bola basket.

DAFTAR PUSTAKA

1. Astuti, Endang Kusuma, 2009. *Transaksi Teraupetik dalam pelayanan medis dirumah sakit*. Bandung: Citra Aditya Bakti
2. Arikunto, S. (2016). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
3. Balcianas, M., Stonkus, S., Abrantes, C., & Sampaio, J. (2006). Predictors of junior basketball players' game performance. *Journal of Sports Science & Medicine*, 5(2), 272–277. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3827560/
4. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization of strength training for sports*. Human Kinetics.
5. Castagna, C., Impellizzeri, F. M., Rampinini, E., D'Ottavio, S., & Manzi, V. (2008). The Yo-Yo intermittent recovery test in basketball players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 11(2), 202-208. https://doi.org/10.1016/j.jsams.2007.02.013
6. Ghozali, I. (2011). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
7. Hadi, F. S., & Mutohir, T. C. (2021). The effect of drill and play methods on basketball chest pass skills. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 8(1), 16-20. https://doi.org/10.15294/jpehs.v8i1.29828
8. Hardisurya, R., & Fenanlampir, A. (2021). Pengaruh metode latihan drill terhadap keterampilan passing bola basket. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 154-162. https://doi.org/10.21831/jk.v9i2.39451
9. Irianto, D. P. (2002). *Dasar kepelatihan olahraga*. Diktat FIK UNY.
10. Karnanda, S. (2020). Latihan weave drill dalam meningkatkan akurasi passing pemain bola basket. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(2), 112-118. https://doi.org/10.17509/jpjo.v5i2.25341
11. Komarudin. (2017). *Psikologi olahraga: Latihan keterampilan mental dalam olahraga kompetitif*. PT. Remaja Rosdakarya.
12. Krause, J., Meyer, D., & Meyer, J. (2008). *Basketball steps to success*. Human Kinetics.
13. Mylsidayu, A. (2018). *Psikologi olahraga*. Bumi Aksara.
14. Nalepa, S., Barbado, D., & Poliszczuk, T. (2022). Influence of high-intensity intermittent training on aerobic capacity in young basketball players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), 9201. https://doi.org/10.3390/ijerph19159201
15. Priyatno, D. (2013). *Mandiri belajar SPSS: Analisis data dan uji statistik*. MediaKom.
16. Scanlan, A. T., Dascombe, B. J., Reaburn, P., & Dalbo, V. J. (2011). The physiological and activity demands of basketball: A novel multi-directional gym-based simulation. *Journal of Disciplinary Exponents*, 25(7), 1897-1905. https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181e85871
17. Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2008). *Motor learning and performance: A situation-based learning approach*. Human Kinetics.
18. Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
19. Syafaruddin, S., & Sukoco, P. (2022). Pengaruh latihan drill weaving terhadap peningkatan vo2max dan koordinasi mata-tangan pada atlet basket. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(1), 45-56. https://doi.org/10.24114/jik.v21i1.32145
20. Tjung, S. H. (2016). Persiapan mental training atlet dalam menghadapi pertandingan. *Performa Olahraga*, 1(1), 61–73. https://doi.org/10.24036/jpo11019
21. Bandyopadhyay, A (2015). Validity of cooper's 12-minute run test for estimation of maximum oxygen uptake in male university student. *Biology of sport,* 32(1), 59-63. https://doi.org/10.5604/20831862.1127283.
22. Bompa, T. O. & Haff, G. G. 2009. *Periodization: Theory And Methodology Of Training*. Edisi Kelima. Diterjemahkan oleh: Ramdan Pelana, dkk.
23. Bompa. 1994. *Theiry and Methodologi of Training. Iowa*: Kendal/Hunt Publishing Company
24. Depdiknas RI. 2015. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Kemendikbud.

25. Hulfian, L. 2014. *Statistik Dikjas.* Mataram: GENIUS.
26. _____. 2014. *Kondisi Fisik Dan Tes Pengukuran Dalam Olahraga.* Mataram: Lembaga Penelitian dan Pendidikan (LPP). Mandala.
27. _____. 2014. *Penelitian Dikjas.* Mataram: Garuda Ilmu.
28. Irsyada, Machfud. 2000. *Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud.
29. Juanne leong (2019) latihan layup dan full court weave.di akses dari https://basketbal631.com.au/basketball/layup-drills-and-full-court-weave-week-2. pada tanggal 7 februari 2019 pukul 10:29 WIB.
30. Kurniawan, Hendra dkk, 2015. *Pengaruh kepuasan kerja*. Motivasi kerja dan disiplin.
31. Maksum, A. 2009. *Metode Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
32. Maulana, A.A. (2018). Daya Tahan Aerobik dan Anaerobik Atlet Bola Basket Putra Kabupaten Indramayu. *Skripsi*, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
33. Oliver, J. 2007. *Basketball fundamental*. USA: Human kinetcs.
34. Paye, Burral. 1999. *Cara Efektif Bermain di Post*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
35. PERBASI.(2010).Peraturan Resmi Bola Basket 2010.Diakses dari http://brosoppemalang.blogspot.com/