

Pengaruh Latihan Celtics Drill Terhadap Peningkatan Daya Tahan (Vo2 Max) Pada Pemain Bola Basket Putra MAN 2 Mataram

Dadang Warta Candra Wira Kusuma¹, Nazalus Syobri², Ismail Marzuki

Universitas Pendidikan Mandalika

Article Info

Article history:

Received : 13 July 2023

Publish : 01 Agustus 2023

Keywords:

Framing analysis

Gemblak

Documenter film

Info Artikel

Article history:

Diterima : 13 Juli 2023

Publis : 01 Agustus 2023

Abstract

The purpose of this study was to determine whether or not there was an effect of Celtics drill training on increasing Endurance (VO2 Max) in MAN 2 Mataram men's basketball players. In this study using quantitative methods, with experimental research methods. The subjects in this study were MAN 2 Mataram basketball players who joined the MAN 2 Mataram basketball extracurricular. The research results obtained were on endurance (VO2 Max) pre-test maximum 45.5 minimum 32.6 and post-test maximum 46.5 and minimum 34.7. From the calculation of the T test, the results were 3.317, while the T-table value was 1.769. so it can be concluded that there is an effect of Celtics drill training on increasing endurance (VO2 Max) in men's basketball players MAN 2 Mataram.

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan Celtics drill terhadap peningkatan Daya Tahan (VO2 Max) Pada Pemain bola basket putra MAN 2 Mataram. Dalam penelitian ini menggunakan metode Kuantitatif, dengan metode penelitian eksperimen. Subyek dalam penelitian ini pemain bola basket MAN 2 Mataram yang tergabung pada ekstrakurikuler bola basket MAN 2 Mataram. Hasil penelitian yang di peroleh adalah pada daya tahan (VO2 Max) pre-test maximal 45,5 minimum 32,6 dan post-test maximal 46,5 dan minimum 34,7. Dari perhitungan uji T didapatkan hasil sebesar 3,317, sedangkan nilai T-tabel sebesar 1,769. jadi dapat disimpulkan ada pengaruh latihan Celtics drill terhadap peningkatan daya tahan (VO2 Max) pada pemain bola basket putra MAN 2 Mataram.

This is an open access article under the [Lisensi Creative Commons Atribusi-BerbagiSerupa 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



Corresponding Author:

Dadang Warta Candra Wira Kusuma

Universitas Pendidikan Mandalika

Email : dadang@ikipmataram.ac.id

1. 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). Adapun teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain bola basket agar dapat bermain dengan baik yaitu *dribble* (memantulkan), *passing* (mengoperkan), dan *shooting* (memasukkan 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

(2011) biomotor adalah kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem-sistem organ dalam tubuh.

Menurut Bempa dalam Hajarriyanty (2019) komponen dasar dari biomotor olahragawan meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas. Adapun komponen-komponen biomotor lain yang merupakan perpaduan dari beberapakomponen 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 2011). Salah satunya dalam olahraga bola basket daya tahan sangat dibutuhkan. Tinggi rendahnya VO2 Max seseorang dipengaruhi oleh genetic, usia, jenis kelamin, dan komposisi tubuh. Jenis kelamin setelah mas puberitas wanita dalam usianya yang sama dengan pria umumnya mempunyai konsumsi oksigen yang lebih rendah dari pria (Kurniawan dan Pangestu, 2014). Ahli lain menjelaskan faktor fisiologis yang mempengaruhi daya tahan jantung-paru antara lain: faktor genetic, usia, jenis kelamin, dan aktivitas fisik (Astrand, 1986).

Untuk meningkatkan VO2 Max latihan fisik harus dilakukan dengan beberapa bentuk latihan salah satunya adalah latihan erobik, karena dengan latihan erobik sudah ada pembebanan yang meingkatkan kerja jantung dan paru-paru. Tinggi rendahnya VO 2 Max seatlet sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik atau kebugaran atlet itu sendiri. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi VO2 Max adalah usia, jenis kelamin, suhu, dan keadaan latihan. Jadi dapat disimpulkan semakin baik faktor-faktor tersebut maka semakin baik pula VO2 Max seorang pemain, sehingga dapat menunjang Kebutuhan kebugaran dalam melakukan proses latihan ataupun sebuah pertandingan (Sukadianto, 2011).

Berdasarkan hasil observasi peneliti pada klub bola basket MAN 2 Mataram, dimana Klub MAN 2 Mataram merupakan klub bola basket yang didirikan pada 28 Oktober 2018 yang beranggotakan siswa dan para alumni MAN 2 Mataram. Permasalahan yang didapatkan peneliti di lapangan saat bertanding di event “Reformasi Cup XI” banyak pemain-pemain klub basket MAN 2 Mataram yang mudah kelelahan dan kehilangan bola ketika melakukan *dribbling*. Hal ini dikarenakan kurangnya daya tahan para pemain, sehingga ketika dalam pertandingan pemain di tiap *quarter* terakhir sering kehilangan bola atau kehilangan kesempatan dalam mencetak angka karena daya tahan pemain tidak baik sehingga membuat para pemain kelelahan. Berdasarkan masalah yang ada tersebut, maka peneliti akan mencoba menerapkan latihan *celtics drill* untuk meningkatkan daya tahan VO2 Max pada pemain klub bola basket MAN 2 Mataram.

2. METODE PENELITIAN

Maksum (2009) mengemukakan desain penelitian merupakan sebuah rancangan bagaimana suatu penelitian akan dilakukan. Jadi segala yang diteliti dalam penelitian ini dilakukan dengan sengaja. Dimana dalam hal ini para pemain diberikan latihan *Celtics drill* terhadap daya tahan VO2 Max pemain bola basket MAN 2 Mataram.

Adapun rancangan penelitiannya adalah menggunakan *one group pre test–post test design*. Kelebihan desain ini adalah dilakukan *pre test* dan *post test* sehingga dapat diketahui dengan pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan.

<i>Pre- Test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post-Test</i>
T1	X	T2

One Group Pre test - Post test Design (Maksum, 2009)

3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada langkah ini data yang sudah tercantum dalam tabel 4.6 dan 4.7 kemudian dimasukkan ke dalam rumus “t – test” sebagai berikut :

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

$$t = \frac{26,3}{\sqrt{\frac{12 \cdot 64,77 - (26,3)^2}{12 - 1}}}$$

$$t = \frac{26,3}{\sqrt{\frac{777,24 - 691,69}{11}}}$$

$$t = \frac{26,3}{\sqrt{\frac{691,69}{11}}}$$

$$t = \frac{46,7}{\sqrt{62,8809090909}}$$

$$t = \frac{26,3}{7,9297483624}$$

$$t = 3,317$$

Dari hasil perhitungan dengan rumus T-test, latihan *Celtics Drill* terhadap daya tahan VO2 Max didapatkan angka sebesar 7,130 dan bila dibandingkan dengan nilai t-tabel pada taraf signifikan 5% dengan derajat kebebasan (df) yaitu $n-1 = 12-1 = 11$ adalah 1,769 maka diketahui bahwa nilai t-hitung lebih besar dari nilai t-tabel, baik untuk kemampuan daya tahan VO2 Max = 3,317 > 1,769. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Celtics Drill* terhadap daya tahan VO2 Max pada pemain bola basket MAN 2 Mataram Tahun 2022. Dari hasil analisa data menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 18 kali pertemuan terjadi peningkatan.

Dari hasil penelitian ini, dapat memperkuat asumsi bahwa dengan menggunakan latihan *Celtics Drill* merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan daya tahan pada pemain bola basket. Kemampuan atlet untuk berlatih dengan repetisi dan set yang sesuai merupakan suatu syarat penting untuk berprestasi tinggi.

Terlepas dari metode latihan yang diberikan untuk meningkatkan VO₂ Max ada beberapa faktor lain yang juga dapat menentukan terhadap hasil yaitu seperti pengaturan pola makan dan juga pola istirahat. Untuk itu kemungkinan peningkatan VO₂ Max akan lebih baik dan maksimal apabila pola makan dan istirahat tersebut diatur dengan sebaik-baiknya.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa data, maka dapat ditarik simpulan bahwa: Ada pengaruh latihan *Celtics Drill* terhadap daya tahan VO2 Max bola basket M2M Mataram Tahun 2022.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. (2007). *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Era Intermedia.
- Astrand, P.O. (1986) *Texbook of Physiology*. New York: Mc Graw. Iptek Olahraga. Nasional
- Hajarriyanty, (2019). Pengaruh *Celtics Drill* Dan *Lane Touching Drill* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Anaerobik Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Sma Negeri 2 Klaten Dan Sma Negeri 3 Klaten. Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta

- Kurniawan dan Pangestu, (2014) Analisis daya tahan aerobic VO2 Max tim putra bola basket SMANDELA SMAN 8 Surabaya dengan menggunakan Yo-Yo Intermittent recovery test. Kesehatan Olahraga Nasional
- Maksum, A. 2012. *Metodelogi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press
- Sukadiyanto dan Muluk, (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung. CV Lubuk Agung