

Pengaruh Latihan *Full Court Drill Three Man Weave* dengan Interval 1:3 terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik pada Pemain Putra Suranadi *Basket Ball*

Dadang Warta Chandra Wira Kusuma*

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FIKKM, Universitas Pendidikan Mandalika, Indonesia
dadang@undikma.ac.id

*Corresponding Author

Info Artikel: Dikirim: 4 oktober 2023; Direvisi: 17 oktober 2023; Diterima: 28 oktober 2023

Cara sitasi: Kusuma, D.W.C.W. (2023). Pengaruh Latihan *Full Court Drill Three Man Weave* dengan Interval 1:3 terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik pada Pemain Putra Suranadi *Basket Ball*. *JPIIn: Jurnal Pendidik Indonesia*, 6(2), 119-126.

Abstrak. Studi ini bertujuan adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan *full court dril three man weave* dengan interval 1:3 terhadap peningkatan daya tahan *aerobik* pada pemain putra klub suranadi *basket ball*. Studi ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pre-test posttest design*. Sampel penelitian yang digunakan adalah pemain basket Suranadi tahun 2023 sebanyak 15 orang yang ditetapkan dengan teknik sampel jenuh/total sampling. Instrumen penelitian menggunakan *Bleep test*. Analisis data menggunakan t-test pada taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian yang di peroleh yaitu ada pengaruh latihan *Full Court Drill Three Man Weave* dengan Interval 1:3 untuk meningkatkan daya tahan aerobik pemain bola basket putra di club Suranadi *Basket Ball* yang dibuktikan dengan hasil uji-t berpasangan (*paired sample test*) yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 (<0,05).

Kata kunci: *full court dril three man weave*, daya tahan aerobik

PENDAHULUAN

Bola basket merupakan salah satu olahraga yang sangat membutuhkan keterampilan fisik yang prima dan juga teknik dasar yang baik teknik yang baik, mental yang bagus, dan berbagai macam taktik yang dilakukan oleh pelatih. Menurut Malik & Rubiana (2019), permainan bola basket harus memiliki 5 orang pemain di lapangan untuk setiap tim, kemudian sistem skornya yaitu tiga angka diberikan untuk setiap bola masuk yang dicetak dari luar garis tiga angka, dua angka diberikan oleh setiap bola masuk yang dicetak dari dalam garis, dan satu angka diberikan untuk setiap tembakan bebas. Kualitas permainan bola basket dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi teknik, psikologis, dan fisik, sedangkan faktor eksternal meliputi fasilitas, motivasi, dan lingkungan (Cahyadi, 2022). Komponen-komponen fisik dan teknik yang dilatihkan dalam bola basket meliputi daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan,

koordinasi, dan kelentukan, serta teknik dasar *shooting*, *dribbling*, dan *passing* (Sayyid, 2019). Menurut Egirius Vinsensius et.al. (dalam Nuril, 2022) *passing* bawah adalah teknik memainkan bola dengan sisi lengan bawah bagian dalam baik dengan menggunakan satu atau dua lengan secara bersamaan.

Kesemua komponen biomotor fisik dan teknik dalam permainan bola basket perlu dilatihkan sejak usia dini dalam bentuk yang sederhana dan dosis yang tepat, karena permainan bola basket memiliki gerakan yang kompleks serta banyak terjadi benturan. Setiap atlet dituntut agar memiliki keterampilan kualitas yang prima agar dapat bermain dengan baik saat bertanding. Menurut Malik & Rubian (2019), bola basket merupakan permainan tim dengan karakteristik olahraga *aerobic-based anaerobic* yang memerlukan intensitas gerak yang tinggi seperti berlari, berhenti, dan melakukan gerakan berpindah sesuai dengan situasi dalam permainan. Dengan demikian, penguasaan kemampuan teknik dasar menjadi penting untuk dimiliki setiap pemain selain kemampuan taktik dalam permainan agar performa bermain dapat berjalan dengan baik.

Dasriandi (2023) menjelaskan bahwa apabila dilihat berdasarkan gerakan dan aktivitas fisik yang dilakukan dalam permainan bola basket, maka komponen biomotor fisik daya tahan aerobik dan teknik dasar sangatlah dibutuhkan. Biomotor adalah kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem-sistem organ dalam, di antaranya adalah system neuromuskuler, pernafasan, pencernaan, peredaran darah, energi, tulang, dan persendian (Anugrah, 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. Antara lain seperti *power* yang merupakan gabungan atau hasil kali antara kekuatan dan kecepatan, sedangkan kelincahan merupakan gabungan antara kecepatan dan koordinasi (Dasriandi, 2023).

Permainan bola basket membutuhkan daya tahan karena berkaitan erat dengan lama kerja dan intensitas kerja yang sangat dibutuhkan oleh pemain bola basket. Daya tahan sangat dibutuhkan karena permainan bola basket berlangsung dalam waktu yang cukup lama yaitu 4 *quarter*, dimana setiap *quarter* berjalan selama 10 menit (Malik & Rubiana, 2019). Putu (2016) menjelaskan bahwa tujuan latihan ketahanan adalah untuk meningkatkan kemampuan olahragawan agar dapat mengatasi kelelahan selama aktivitas kerja berlangsung. Dengan demikian, setiap pemain bola basket membutuhkan kebugaran aerobik karena berkaitan dengan kemampuan dari

sistem jantung-paru untuk mengirim oksigen dan melepaskan karbondioksida dari otot rangka yang sedang bekerja selama aktivitas yang Panjang (Warni, et al., 2017). Menurut Pribadi (2015) latihan aerobik sangat erat kaitannya dengan kebugaran paru-jantung, dimana jantung merupakan salah satu organ tubuh yang sangat penting dimiliki oleh manusia, jika jantung kita kuat maka jantung akan memompa darah keseluruh tubuh dengan kuat pula, sehingga aliran darah ke seluruh tubuh menjadi lancar. Kapasitas latihan aerobik maksimal sangat erat hubungannya dengan fungsi dari sistem paru-jantung yang terdiri atas paru, jantung, sistem pembuluh darah serta darah yang satu sama lain saling berhubungan dan saling menunjang dalam menyampaikan oksigen ke otot yang sedang bekerja dan mengangkut limbah dari otot tersebut (Warni, et al., 2017).

Permainan bola basket mengharuskan setiap pemain memiliki gerakan dan aktivitas fisik yang tinggi, sehingga sangat dibutuhkan adanya komponen biomotor fisik seperti daya tahan aerobik dan teknik dasar. Komponen fisik daya tahan terdiri dari 2 (dua), yaitu daya tahan aerobik dan daya tahan anaerobik (Watulingas, 2013). Gerakan dalam permainan bola basket membutuhkan komponen biomotor fisik daya tahan yang lebih khusus yaitu daya tahan aerobik. Dengan demikian, daya tahan pada seorang pemain bola basket sangat dibutuhkan, baik itu pemain profesional ataupun pemain yang masih duduk pada masa studi yang mengikuti kejuaraan antar pelajar atau mahasiswa. Hal ini dikarenakan daya tahan berdampak pada konsentrasi pemain dalam pertandingan, baik dalam menyerang (*offense*) dan mencetak angka ataupun saat bertahan (*defense*). Tanpa adanya daya tahan yang bagus dapat mempengaruhi baik buruknya penampilan seorang pemain di dalam lapangan (Rahmad, 2016). Dengan demikian, diperlukan bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan aerobik pemain bola basket, salah satunya adalah *full court drill three man weave*.

Full court drill three man weave menggunakan satu lapangan penuh, dimana teknik drill sering disebut juga dengan metode latihan yang secara intensif dan berulang-ulang. Menurut Jerry Krause (*dalam* Utama, 2013), *three man weave* adalah latihan mengajar gerak kaki untuk pengkondisian *passing* serta sejumlah fundamental penting lainnya. Teknik ini menekankan pada sistem satu pemain berdiri tepat di bawah keranjang dengan bola, sedangkan dua pemain lain berada di setiap sisi luar kedua di garis tiga poin. Jarak menjadi kunci dalam latihan ini, dimana pemain di tengah mengoper bola ke kiri dan mengikuti umpannya dan pemain di sebelah kiri menangkap bola bergerak dalam garis diagonal tajam menuju garis tengah lapangan. Saat memberi *passing* pemain yang berada di garis luar *three point* bergerak keatas

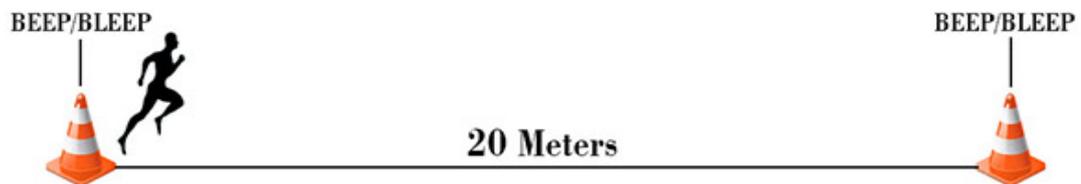
garis tengah dengan bergerak diagonal di depannya. Selanjutnya, pemain yang semula berada di tengah, kini telah bergerak ke belakang orang yang di *passing*, sedangkan orang yang sekarang *passing* akan melanjutkan untuk bergerak di belakang pemain yang di *passing*. Pada penelitian ini ditambahkan dengan menggunakan interval pendek yang lebih efisien yaitu interval 1:3, dimana waktu istirahatnya lebih lama 3 kali dari waktu pelatihan. Interval pendek merupakan bagian dari interval training yang artinya suatu latihan yang di selang selingi antara pemberian beban dengan waktu istirahat (Santosa, 2015).

Teknik latihan *full court drill three man weave* dengan interval pendek 1:3 penting untuk diterapkan bagi pemain-pemain klub Suranadi Basket Ball karena berdasarkan observasi diketahui bahwa pemain sering mudah kelelahan dan kehilangan bola ketika melakukan *passing*. Hal ini dikuatkan oleh pendapat pelatihnya bahwa daya tahan pemain klub Suranadi 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 pemain cepat lelah. Hal ini dikarenakan kurangnya variasi latihan daya tahan, biasanya pelatih hanya memberikan latihan daya tahan berupa *jogging*, *lay up* 15 menit, dan *running shoot* 30 menit. Dengan jadwal latihan klub Suranadi Basket Ball yang dilakukan 3 kali seminggu, namun dengan kurangnya latihan daya tahan dan *passing* sehingga para pemainnya masih belum maksimal dalam pertandingan. Dengan demikian, diperlukan adanya penelitian untuk menerapkan latihan *Full Court Drill Three Man Weave* dengan Interval 1:3 untuk meningkatkan daya tahan aerobik pada pemain klub Suranadi Basket Ball.

METODE

Studi ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen untuk mengetahui pengaruh latihan *Full Court Drill Three Man Weave* dengan Interval 1:3 untuk meningkatkan daya tahan aerobik pada pemain bola basket. Menurut Sugiyono (2019), penelitian eksperimen merupakan metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas (*independent*) terhadap variabel terikat (*dependent*) dalam kondisi yang terkendalikan. Penelitian ini menggunakan desain *pretest-posttest one group design* (Arikunto, 2016). Pada penelitian ini akan diterapkan satu perlakuan yaitu latihan *Full Court Drill Three Man Weave* dengan Interval 1:3. Sampel penelitian ini adalah satu kelompok pemain bola basket putra dalam club Suranadi Basket Ball sebanyak 15 orang yang ditetapkan dengan teknik sampling jenuh.

Penelitian ini peneliti menggunakan satu instrument yaitu tes *bleep test* (Akhmad, 2020). Adapun bentuk *bleep test* yang digunakan dijelaskan pada gambar 1 berikut ini.



Gambar 1. Teknik tes “*bleep test*” bagi pemain bola basket

Data penelitian dianalisis menggunakan statistik inferensial dengan uji-t berpasangan (*paired sample test*) untuk mengetahui pengaruh latihan *Full Court Drill Three Man Weave* dengan Interval 1:3 untuk meningkatkan daya tahan aerobik pemain bola basket. Analisis uji-t berpasangan (*paired sample test*) pada taraf signifikansi 5% dengan rumusan hipotesis statistik yaitu $H_0: \mu_1 = \mu_2$ (tidak ada pengaruh latihan *Full Court Drill Three Man Weave* dengan Interval 1:3 untuk meningkatkan daya tahan aerobik) dan $H_1: \mu_1 \neq \mu_2$ (ada pengaruh latihan *Full Court Drill Three Man Weave* dengan Interval 1:3 untuk meningkatkan daya tahan aerobik). Jika hasil analisis signifikan atau *p-value* uji-t lebih kecil dari 0,05, maka H_0 ditolak dan H_1 terima atau sebaliknya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis statistik inferensial dengan uji-t berpasangan (*paired sample test*) untuk mengetahui pengaruh latihan *Full Court Drill Three Man Weave* dengan Interval 1:3 untuk meningkatkan daya tahan aerobik pemain bola basket, namun terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan homogenitas. Hasil uji homogenitas (*Levenestest*) dan normalitas (*Kolmogorov-Smirnov's test*) dijadikan pada Tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Hasil uji homogenitas dan normalitas

N	Homogenitas		Normalitas	
	Levenes Statistic test score	Sig.	Kolmogorov-Smirnov's test score	Sig.
15	0,718	0,680	0,743	0,556

Hasil uji normalitas dilakukan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov's test* dengan hasil yaitu nilai signifikansi 0,556 lebih besar dari 0,05 ($>0,05$), sehingga dinyatakan data terdistribusi normal. Sedangkan uji homogenitas (*Levenes test*) menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,680 lebih besar dari 0,05 ($>0,05$), sehingga dinyatakan varian data homogen. Selanjutnya uji hipotesis dilakukan menggunakan uji-t berpasangan (*paired sample test*) dengan hasil sebagaimana disajikan pada tabel 2 berikut ini.

Tabel 2. Hasil uji-t berpasang (*paired sampel test*)

Variance	Paired Differences			
	t	df	Sig.	Mean diff.
Pretest-posttest	-13,221	14	0,000	-1,20667

Berdasarkan hasil uji-t berpasangan pada tabel 2 menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 ($<0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya bahwa ada pengaruh latihan *Full Court Drill Three Man Weave* dengan Interval 1:3 untuk meningkatkan daya tahan aerobik pemain bola basket putra di club Suranadi *Basket Ball*.

Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa latihan *fullcourt drill three man weave* mampu meningkatkan daya tahan aerobik pemain bola basket. Hasil ini dapat diraih setelah diberikan perlakuan selama 18 kali pertemuan. Hal ini dimungkinkan karena *fullcourt drill three man weave* merupakan latihan yang menggunakan panjang lapangan yang mana menggunakan tiga orang pemain dua pemain sebagai rekan. Buat tiga jalur berjarak sama sepanjang baseline, satu pemain mulai dengan bola di jalur tengah di jalur tengah, melontarkan tinggi atas papan ring dan melakukan *rebound* dengan kedua tangan. Pada saat *rebound*, pemain di sayap kanan berlari ke posisi *outlet* melewati perpanjangan garis pelanggaran, *rebounder* melakukan *passing out* dengan dua tangan di atas kepala kearah sayap kanan melintasi lingkaran luar garis pelanggaran *rebounder* lari ketengah lapangan dan menerima bola kembali dengan *passing* dada. Pemain sayap kiri berlari cepat ke lapangan lalu pemain di tengah melakukan *passing* dada ke sayap kiri yang telah mendahului (Wissel, 1996). Semua kegiatan latihan di Suranadi *Basket Ball* diorganisasikan oleh pelatih dan pemain mempraktikannya sesuai dengan intruksi atau petunjuk dari pelatih. Dengan demikian, semua bentuk gerakan latihan *fullcourt drill three man weave* yang sangat dinamis dan menuntut atlet untuk selalu bergerak, sehingga kemampuan daya tahan aerobik pemain dapat meningkat yang dibuktikan dengan performa yang tidak mudah lelah.

Hasil penelitian ini mendukung temu penelitian sebelumnya yaitu (1) penelitian Utama (2013) bahwa ada pengaruh latihan *fullcourt drill three man weave* terhadap peningkatan daya tahan anaerobik atlet bola basket klub Yuso; (2) penelitian Taufiq (2012) yang menjelaskan bahwa latihan *sprint training* berpengaruh akan peningkatan daya tahan *anaerobik* sebesar 12.024%, sedangkan latihan kelincahan tidak berpengaruh walaupun ada peningkatan sebesar 1.181%; (3) penelitian Maulana (2018) yang menjelaskan bahwa daya tahan *aerobik* atlet porda bola basket putra Kabupaten Indramayu sebagian besar berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak

50%, daya tahan anaerobik atlet porda bola basket putra Kabupaten Indramayusebagian besar berada dalam kategori baik yaitu sebanyak 70%.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *Full Court Drill Three Man Weave* dengan Interval 1:3 untuk meningkatkan daya tahan aerobik pemain bola basket putra di club Suranadi *Basket Ball* yang dibuktikan dengan hasil uji-t berpasangan (*paired sample test*) yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 ($<0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, I. (2017). Shuttle Tool: Design The Bleep Test Too As a Digital Aerobic Endurance Test System. *International Conference on Innovation in Education, Science and Culture (ICIESC-2017)*, 8-9 November 2017.
- Anugrah. (2019). Perbedaan Pengaruh Komponen Biomotor Ditinjau Dari Golongan Darah Atlet Bola Voli SMA Negeri 26 Bone. *Jurnal Program Studi Ilmu Keolahragaan*, 2(2), 2-5.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arwih, M.Z. (2019). Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Pada Permainan Bola Basket Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 18(1), 63-71.
- Cahyadi, P., Susianti, E. & Kurniawan, F. (2022). Optimalisasi Keterampilan Bola Basket Siswa dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani, *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(4), 2-4. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i4.6124>
- Dasriandi, A. A., Tohidin, D. & Bahtra, R. (2023). Analisis Komponen Biomotorik Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) PSG Gadut Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang. *Jurnal IKEOR*, 1(3), 3-5.
- Dewi, P.C.P. (2016). Analisis Komponen Biomotorik Pada Olahraga Permainan Woodbal. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(1), 81-87.
- Malik, A.A. & Rubian, I. (2019). Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket: Studi Deskriptif Pada Mahasiswa. *Journal of S.P.O.R.T*, 3(2), 79- 81. <https://doi.org/10.37058/sport.v3i2.1238>
- Pribadi, A. (2015). Pelatihan Aerobik untuk Kebugaran Paru Jantung Bagi Lansia. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11(2), 44-51.
- Rahmad, H.A. (2016). Pengaruh Penerapan Daya Tahan Kardiovaskuler (VO2 Max) dalam Permainan Sepakbola Ps Bina Utama. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1(2), 1-10.

- Sitepu, I.D. (2018). Manfaat Permainan Bola Basket Untuk Anak Usia Dini *Jurnal Prestasi*, 2(3), 29- 30.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta
- Utama, H.J. (2013). *Full Court Drill Three Man Weave* Terhadap Peningkatan Keterampilan Dasar Bola Basket Dan Daya Tahan *Anaerobic* Pada Atlet Bola Basket Klub Yuso Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(2), 45-47.
- Vinsensius, E., Hidasari, F.P. & Yanti, N. (2022). Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Bolavoli dengan Metode Bermain, *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 1 (1), 2-5. <https://dx.doi.org/10.26418/jmrthn.v1i1.59308>
- Warni, H., Arifin, R. & Bastian, R. A. (2017). Pengaruh Latihan Daya Tahan (Endurance). *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 16(2), 119-121.
- Wissel. H. (1996). *Basketball Steps to Succes (Bagus Pribadi. Terjemahan)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.