



**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**  
**Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**  
**Universitas Sriwijaya**  
Jl. Raya Palembang – Prabumulih, KM 32 Indralaya  
Telp 0711-580058  
Email: [semnaskapenjasunsri@gmail.com](mailto:semnaskapenjasunsri@gmail.com)  
Website: [semnaskapenjasunsri.com](http://semnaskapenjasunsri.com)

ISBN : 978-602-73657-1-1

# PROSIDING

18th Asian Games  
JAKARTA-PALEMBANG  
2018

## Seminar Nasional

PERANAN PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN  
DALAM MENYUKSESKAN PELAKSANAAN ASIAN GAMES 2018

**Palembang, 27 April 2016**

## DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Muka	i
Editor dan Reviewer	ii
Kata Pengantar	iii
Daftar isi	v
<b>Makalah Inti</b>	
Implementasi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Dalam Rangka Mensukseskan Pelaksanaan Asian Games 2018 Oleh: Prof. Dr. dr. James Tangkudung Sport Med, M.Pd( <i>Dosen Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta</i> )	1
Asian Games Dan Pembangunan Olahraga Nasional Oleh: Dr. RiaLumintuarso, M.Si( <i>Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta</i> )	7
<b>Makalah Pararel</b>	
Pengembangan Target Net SebagaiAlatPembelajaranPukulanBulutangkis di SekolahMenengahPertama Oleh: AfifKhoirulHidayat <sup>1)</sup> , Adi Sumarsono <sup>2)</sup> ( <i>Dosen<sup>1)</sup>JurusanPendidikanJasmani, KesehatanDanRekreasi, UniversitasMusamus, Merauke, Papua, <sup>2)</sup>JurusanPendidikanJasmani, KesehatanDanRekreasi, UniversitasMusamus, Merauke, Papua</i> )	15
PengaruhLatihanPowerOtotLenganTerhadapKemampuanChest Pass Bola Basket Oleh: <sup>1)</sup> M. FransazeliMakorohim <sup>2)</sup> Dalwi Urfa Putra HamandaFkip ( <i>Dosen<sup>1)</sup>Universitas Islam Riau, <sup>2)</sup>Universitas Islam Riau</i> )	31
Motivasi Mahasiswa Baru Masuk Program Studi Penjaskesrek Stkip Taman Siswa Bima Oleh: Rabwan Satriawan <sup>1)</sup> , Furkan <sup>2)</sup> , Shutan Arie Shandi <sup>3)</sup> ( <i>Dosen<sup>1)</sup>Penjaskesrek, STKIP Taman Siswa Bima<sup>2)</sup>Penjaskesrek, STKIP Taman Siswa Bima, <sup>3)</sup>Penjaskesrek, STKIP Taman Siswa Bima</i> )	39
Olahraga Era Global: Suatu Pendekatan Filosofi Dan Gender Oleh: R.Agung Purwandono Saleh. M.Pd <i>Dosen MKU Olahraga UPN "VETERAN" Yogyakarta</i>	51

Evaluasi Program Latihan Fisik Klub Pembinaan Prestasi Bulutangkis di Kota Bengkulu	55
Oleh: <sup>1</sup> Bogy Restullahi <sup>2</sup> Tono Sugihartono <sup>1</sup>	
<i>(Dosen Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Bengkulu</i>	
<i><sup>2</sup>Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Bengkulu)</i>	
Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berprestasi terhadap Kemampuan Passing Atas Bolavoli	65
Oleh: <sup>1</sup> Samsul Azhar <sup>2</sup> Sugiyanto <sup>1</sup> Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, <i>(Dosen</i>	
<i>Universitas Muhammadiyah Tangerang</i> <sup>2</sup> Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan,	
<i>Universitas Negeri Bengkulu)</i>	
Peran Pendidikan Jasmani sebagai Agen Talent Scouting Pembinaan Olahraga Indonesia	78
Oleh: Rasyono, S.Pd.,M.Pd	
<i>(Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Jambi)</i>	
Pengaruh Gaya Mengajar Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Dalam Bola Voli	85
Oleh: Dr. Sukendro, M.Kes, AIFO	
<i>(Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Jambi)</i>	
Manajemen Olahraga Badminton	93
Oleh: Syafaruddin	
<i>Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP UNSRI</i>	
Agresivitas Kelompok Suporter Sriwijaya Mania Singa Mania, Dan Simanis Ultras Pendukung klub Sriwijaya FcDi Stadion Jakabaring Palembang	101
Oleh: Arif Hidayat, M.Pd.	
<i>Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Bina Darma</i>	
Model Pembelajaran Individu / <i>Personalized System Of Instructional (Psi)</i> Pada Pendidikan Jasmani	109
Oleh: Destriana	
<i>Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Fkip Unsri Palembang</i>	
Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra Kelas X SMA Negeri 2 Pulau Rimau	121
Oleh: I Bagus Endrawan	
<i>FKIP, Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Bina Darma</i>	
Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan Shooting Permainan Polo AirAtlet Polo Air Junior Sumatera Selatan	139
Oleh: Martinus,	
<i>FKIP, Pendidikan Olahraga, Universitas Bina Darma Palembang</i>	

Pengaruh Latihan <i>Sprint Training</i> DanKelincahanTerhadap Peningkatan Daya Tahan AnaerobikPeserta Ekstrakurikuler Bola BasketSma Negeri 1 Belitang Oleh: Noviria Sukmawati <i>FKIP, Universitas Bina Darma Palembang</i>	155
Peranan Kegiatan Ekstrakurikuler Beladiri Taekwondo Terhadap Hasil Belajar Pjok Siswa-Siswi Kelas Viii Smp Mandiri Kota Palembang Oleh: Al Periyadi <i>FKIP, Universitas PGRI Palembang</i>	161
Upaya Meningkatkan Latihan <i>Kata Pinan Nidan</i> Dengan Frekwensi Latihan 4 Kali Seminggu Pada Atlet Karate Sabuk Kuning Perguruan Wadokai <i>Dojo Tarutung</i> Oleh: Jujur Gunawan Manullang <i>Pendidikan Olahraga Universitas PGRI Palembang</i>	171
Survei Sarana Dan Prasarana PembelajaranPendidikan Jasmani Olahraga Dan KesehatanDi Sekolah Menengah Atas Negeri Oleh: Dewi Septaliza <i>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bina Darma Palembang'</i>	179
Pengaruh Metode Inklusi Menggunakan Media Pembelajaran Dan Tingkat <i>MotorEducability</i> TerhadapHasil Keterampilan BelajarRenang Gaya Bebas Pada Mahasiswa Por Universitas PGRI Palembang Oleh: Farizal Imansyah <i>FKIP, Universitas PGRI Palembang</i>	187
Pembelajaran Motorik Menggunakan Teori <i>Close Loop</i> Pada Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Oleh: Destriani, M.Pd <i>FKIP, Program Studi PENJASKES, Universitas Sriwijaya</i>	195
Peranan Kelentukan Pada Cabang Olahraga Renang Oleh: Syamsuramel <i>FKIP, Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Universitas Sriwijaya</i>	219
Pengaruh Bermain Bola Pantul Terhadap Peningkatan Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Peserta Ekstrakurikuler BolaVoli Putra Sekolah Menengah Pertama Karya Sejati Palembang Oleh: Selvi Melianty, M.Pd. <i>Program Pendidikan Olahraga, Universitas Bina Darma</i>	225
Kebugaran Fisik Atlet Pon XIX 2016 Sumatera Selatan Cabang Olahraga Sepaktakraw Oleh: Iyakrus <i>FKIP, Prodi Penjaskes Universitas Sriwijaya</i>	235

- Pengaruh Latihan *Barrier Hops* Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok 243  
 Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 42 Palembang  
 Oleh: <sup>1</sup>Muslimin, <sup>2</sup>Sandi Yuda Prawira  
<sup>1</sup>FKIP, Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Bina Darma  
 Palembang  
<sup>1</sup>Email:muslimin@binadarma.ac.id  
<sup>2</sup>FKIP, Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Bina Darma  
 Palembang
- Potret Pencapaian Prestasi Desi Pradita Sebagai Juara Tenis Meja Anak 251  
 Tunagrahita Pada (Sowsg) Di Athena 2011  
 Oleh: Tri Agustin, M.Or  
 FKIP, Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Bina Darma
- Hubungan Umur Dan Olahraga 269  
 Oleh: Dra. Marsiyem, M.Kes  
 FKIP, Prodi Penjaskes Universitas Sriwijaya
- Teaching Games For Understanding* pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani 287  
 Oleh: Silvi Aryanti, M.Pd.  
 Penjaskes FKIP, Universitas Sriwijaya
- Perbedaan Pengaruh Latihan *Whellbarrow* Melompat Dengan *Whellbarrow* 293  
 Berjalan Terhadap *Power* Otot Lengan dan Kecepatan Pukulan *Gyaku-Tsuki* pada Siswa Ekstrakurikuler Karate SMA Negeri 11 Medan Tahun 2016  
 Oleh: Pangondian Hotliber Purba  
 Dosen Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FIK UNIMED

**PENGARUH LATIHAN *SPRINT TRAINING* DAN KELINCAHAN TERHADAP  
PENINGKATAN DAYA TAHAN ANAEROBIK  
PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET  
SMA NEGERI 1 BELITANG**

Noviria Sukmawati  
FKIP, Universitas Bina Darma Palembang  
Email: noviria.sukmawati@binadarma.ac.id

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *sprint training* dan kelincahan terhadap peningkatan daya tahan anaerobik peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Belitang. Penelitian ini menggunakan eksperimen *pretest and posttest design*, dengan membagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok A dan kelompok B. Kelompok eksperimen A dengan perlakuan *sprint training* dan kelompok eksperimen B dengan perlakuan latihan kelincahan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bola basket putra di SMA Negeri 1 Belitang yang berjumlah 20 atlet. Sampel yang diambil dari hasil *total sampling* berjumlah 20 atlet. Instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan daya tahan anaerobik dengan melakukan tes lari 300 meter. Analisis data menggunakan uji t. Hasil pengujian menunjukkan ada perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen *sprint training*, dengan t hitung 11.394 > t tabel 2.26 dan nilai signifikansi  $p < 0.000 < 0.05$ , kenaikan persentase sebesar 12.024%. Tidak ada perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen kelincahan, dengan t hitung 1.369 < t tabel 2.26 dan nilai signifikansi  $p > 0.204 > 0.05$ , kenaikan persentase sebesar 1.181%. Latihan *sprint training* lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan daya tahan anaerobik peserta ekstrakurikuler bola basket, dengan t hitung sebesar 2.568 > t tabel = 2.10 dan sig. 0.019 < 0.05. Selisih *posttest* sebesar 5.715.

**Kata kunci:** daya tahan anaerobik, *sprint training*, kelincahan

**1. PENDAHULUAN**

Cabang olahraga bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat membutuhkan kemampuan fisik yang prima. Komponen-komponen fisik yang dilatihkan dalam bola basket meliputi; daya tahan, kekuatan, kecepatan, power, kelincahan, koordinasi, dan kelentukan. Kesemua komponen biomotor fisik tersebut perlu dilatihkan sejak usia dini dalam bentuk yang sederhana dan dosis yang tepat. Permainan bola basket memiliki gerakan yang kompleks serta banyak terjadi benturan. Untuk itu setiap atlet dituntut agar memiliki kemampuan kualitas yang prima.

Gerakan-gerakan yang relatif kompleks tersebut dalam bola basket, misalnya; melompat, meloncat, memutar, berbalik, *sprint* pendek, berlari sambil menggiring bola, mengoper bola, memblok, berkelit dan banyak lainnya. Kesemua gerakan tersebut dapat dilakukan dengan baik apabila seorang atlet memiliki kemampuan fisik yang baik. Berdasarkan banyaknya gerakan yang dilakukan selama permainan dalam bola basket menunjukkan bahwa setiap atlet harus memiliki kemampuan fisik yang baik khususnya kemampuan daya tahan.

Untuk memperoleh status kondisi yang baik, maka perlu dilatihkan komponen biomotor fisik antara lain; daya tahan, kekuatan, kecepatan, power, kelincahan, koordinasi, dan kelentukan. Apabila dilihat berdasarkan gerakan dan aktivitas fisik yang dilakukan dalam permainan bola basket, maka komponen biomotor fisik daya tahan sangatlah dibutuhkan. Komponen fisik daya tahan terdiri dari 2 (dua), yaitu daya tahan aerobik dan daya tahan anaerobik. Bila dilihat berdasarkan gerakan dalam permainan bola basket komponen biomotor fisik daya tahan yang dibutuhkan lebih khusus pada daya tahan anaerobik.

Daya tahan anaerobik yang bentuk aktivitas bersifat cepat dan eksplosif sangat sesuai dengan gerakan-gerakan yang kompleks dalam bola basket. Dari semua gerakan tersebut dilakukan dengan

cepat dalam waktu beberapa detik saja. Daya tahan anaerobik yang bersifat eksplosif dan tanpa bantuan oksigen dapat dilatih dengan beberapa metode latihan di antaranya; *fartlek*, *sprint training*, *hollow sprint* dan *interval training*. Pemilihan metode latihan yang tepat akan memudahkan dalam pencapaian prestasi dan peningkatan komponen fisik tepat pada waktunya.

Penelitian ini latihan *sprint training* dipandang perlu dicoba untuk dipraktikkan dalam latihan dengan tujuan untuk meningkatkan daya tahan anaerobik atlet bola basket. Selain dengan menggunakan metode latihan tersebut latihan kelincahan juga dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan daya tahan anaerobik atlet bola basket. Dari kedua bentuk latihan tersebut diharapkan dapat meningkatkan dan diketahui latihan mana yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan daya tahan anaerobik atlet bola basket.

## 2. KAJIAN LITERATUR DAN PENGEMBANGAN HIPOTESIS

Permainan bola basket diciptakan oleh orang Amerika pada tahun 1891 yang bernama DR. Jmaes A. Naismith. Sejak diciptakannya bola basket telah mengalami perubahan secara terus-menerus. Awalnya jumlah pemain bola basket ini terdiri dari 3 (tiga) sampai 40 orang perregu dan sekarang menjadi 5 (lima) orang. Menurut Dedi Sumiyarsono (2002: 1) permainan bola basket merupakan jenis olahraga yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan. Permainan bola basket mempunyai tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke basket (keranjang) lawan, serta menahan lawan agar jangan memasukkan bola ke basket menembak. Permainan bola basket dimainkan oleh dua regu baik putra maupun putri yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain dengan luas lapangan 28 m x 15 m dapat terbuat dari tanah, lantai yang dikeraskan, serta papan.

Prinsip dasar dalam permainan bola basket adalah melemparkan bola ke keranjang lawan dan mencegah pihak lawan memperoleh bola dan mencetak nilai. Jumlah pemain dalam permainan bola basket satu tim terdiri dari 5 (lima) orang pemain. Setiap pertandingan dibagi menjadi 4 (empat) *quarter* yang masing-masing berlangsung selama 8 hingga 12 menit atau dibagi menjadi 2 (dua) babak yang masing-masing berlangsung 20 menit.

Para pemain bola basket harus mengenakan sepatu yang mendukung dan dilengkapi bantalan yang sesuai untuk gerakan-gerakan dinamis yang dibutuhkan dalam permainan itu. Pemain harus mengenakan pakaian olahraga yang tidak membatasi gerak yang telah diatur oleh liga atau asosiasi pendukung (celana pendek dan kaos seragam, pelindung, kaos kaki).

Ukuran lapangan bola basket yaitu; (1) Panjang garis lapangan 28 meter, (2) Lebar lapangan 15 meter, (3) Garis tengah lingkaran di tengah lapangan 3,6 meter, (4) Tinggi ring basket 3,05 meter, (5) Diameter ring basket 0,45 meter, (6) Ukuran papan pantul panjang x lebar 1,80 meter x 1,20 meter. Teknik dalam bermain secara garis besar sifatnya adalah menyerang dan bertahan atau kombinasi dari keduanya. Prinsip dasar dari bertahan adalah menyerang.

Dengan demikian yang dimaksud bola basket dalam penelitian ini adalah olahraga yang dimainkan dengan menggunakan tangan dan memasukkan bola ke dalam ring (basket). Menurut Sukadiyanto (2005: 6) latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Sukadiyanto (2005: 7) menjelaskan beberapa ciri-ciri dari latihan adalah sebagai berikut: (a) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat, (b) Proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dari yang ringan ke yang berat, (c) Pada setiap kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran, (d) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan

keterampilan menjadi relatif permanen, (c) Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekananan pada sasaran latihan.

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan latihan adalah suatu proses penyempurnaan kerja/olahraga yang dilakukan oleh atlet secara sistematis, berulang-ulang, berkesinambungan dengan kian hari meningkatkan jumlah beban latihannya untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotor utama/dasar dalam setiap cabang olahraga. Komponen biomotor daya tahan pada umumnya digunakan sebagai salah satu tolok ukur untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani (*physical fitness*) olahragawan. Kebugaran fisik adalah suatu keadaan kemampuan peralatan tubuh yang dapat memelihara keseimbangan tersedianya energi sebelum, selama dan sesudah aktivitas/kerja berlangsung.

Menurut Bompa (1994: 288-289) ada dua jenis daya tahan, yaitu: (1) daya tahan umum, dan (2) daya tahan khusus. Ditinjau dari lama kerja/jangka waktu daya tahan dibedakan menjadi: (1) daya tahan jangka panjang, (2) daya tahan jangka menengah, (3) daya tahan jangka pendek, (4) daya tahan otot, dan (5) daya tahan kecepatan. Menurut Sukadiyanto (2005: 57) pengertian daya tahan ditinjau dari kerja otot adalah kemampuan kerja otot atau sekelompok dalam jangka waktu tertentu, sedangkan pengertian daya tahan dari sistem energi adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu. Berdasarkan dua pengertian tersebut maka daya tahan didefinisikan sebagai kemampuan peralatan organ tubuh untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas/kerja.

Menurut Eleonor 1984 (Djoko Pekik, 2005: 39) energi diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan kerja, satuan besaran energi adalah kilokalori (pada umumnya disebut kalori saja, di tulis dengan K kapital) 1 kalori setara dengan panas yang diperlukan untuk menaikkan panas 1 gram air dari 14.5 °C menjadi 15.5 °C. Energi yang diperlukan untuk kerja otot diperoleh dari zat makanan yang dikonsumsi setiap hari, terdiri atas zat gizi mikro meliputi: karbohidrat, lemak dan protein. Dalam tubuh bekerja dua jenis energi yakni energi kimia yang berupa metabolisme makanan dan energi mekanik berupa kontraksi otot untuk melakukan gerak.

Menurut Sukadiyanto (2005: 115) *sprint training* (latihan kecepatan) merupakan salah satu bentuk variasi dan cara yang dilakukan untuk meningkatkan daya tahan anaerobik. Adapun bentuk aktivitasnya adalah berlari dengan kecepatan maksimal (*sprint*) menempuh jarak yang pendek dan dilakukan secara berulang-ulang. Sebagai contoh dari latihan *sprint training* adalah lari dengan kecepatan maksimal menempuh jarak antara 40 meter sampai 50 meter, repetisinya 16 sampai 20 kali. Setiap repetisi diberi waktu *recovery* (t.r) dan waktu interval (t.i) yang lengkap (*complete recovery*). Perbandingan waktu *recovery* (t.r) 1: 9, sedangkan untuk waktu interval (t.i) 1: 12-13, artinya bila waktu kerja 3 detik, maka waktu *recovery* yang diberikan berkisar 30 detik dan waktu interval 36 detik.

Menurut Sukadiyanto (2002: 111) kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk berlari cepat dengan mengubah-ubah arahnya. Dalam permainan bola basket, dengan memiliki kelincahan yang baik akan memudahkan seorang atlet dalam melakukan gerakan seperti menggiring bola, melewati lawan, mengoper bola dalam waktu yang cepat, memasukkan bola ke dalam keranjang dan melakukan *lay up*. Pada dasarnya kelincahan merupakan hasil kombinasi atau perpaduan dari komponen biomotor fisik antara kecepatan, keseimbangan dan kelenturan.

Setiap atlet tanpa memiliki kombinasi dari komponen biomotor kecepatan, keseimbangan dan kelincahan makan seorang atlet bola basket akan kesulitan dalam upaya bermain di lapangan. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah, dalam posisi-posisi di arena tertentu. Seorang yang mampu merubah satu posisi kesuatu posisi yang berbeda, dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik, berarti kelincahannya cukup tinggi.

### 3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, artinya karena sampel tidak dikarantina atau tidak di asramakan. Menurut Setyo Nugroho (1997: 36) penelitian eksperimen biasanya diakui sebagai penelitian yang paling ilmiah dari seluruh tipe penelitian karena peneliti dapat memanipulasi perlakuan yang menyebabkan terjadinya sesuatu.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara mengikutsertakan semua individu atau anggota populasi menjadi sampel. Jadi teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Belitang yang berjumlah 20 orang.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis dilakukan dengan menggunakan uji t untuk mengetahui pengaruh latihan *sprint training* dan kelincahan terhadap peningkatan daya tahan anaerobik atlet bola basket.

1. Pengaruh latihan *sprint training* terhadap peningkatan daya tahan anaerobik peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Belitang.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh daya tahan anaerobik sebelum dan sesudah latihan *sprint training*. Hal ini ditunjukkan dengan nilai  $t$  hitung 11.394 dan  $t$ -tabel  $df = 9$  sebesar 2.26, sedangkan nilai signifikansi  $p$  sebesar 0.000. Karena  $t$  hitung = 11.394 >  $t$  tabel = 2.26 dan nilai signifikansi  $p$  sebesar 0.000 < 0.05, berarti ada pengaruh yang signifikan. Artinya latihan *sprint training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan anaerobik peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Belitang. Adanya peningkatan daya tahan anaerobik pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Belitang karena latihan *sprint training* bentuk aktivitasnya adalah berlari dengan kecepatan maksimal (*sprint*) menempuh jarak yang pendek dan dilakukan secara berulang-ulang. Sebagai contoh dari latihan *sprint training* adalah lari dengan kecepatan maksimal menempuh jarak antara 40 meter sampai 50 meter. Setiap repetisi diberi waktu *recovery* ( $t.r$ ) dan waktu interval ( $t.i$ ) yang lengkap (*complete recovery*). Perbandingan waktu *recovery* ( $t.r$ ) 1:9, sedangkan untuk waktu interval ( $t.i$ ) 1: 12-13, artinya bila waktu kerja 3 detik, maka waktu *recovery* yang diberikan berkisar 30 detik dan waktu interval 36 detik. Dengan demikian kemampuan anaerobik atlet meningkat, bentuk latihan *sprint training* juga sesuai dengan bentuk tes daya tahan anaerobic, yaitu lari 300 meter.

2. Pengaruh latihan kelincahan terhadap peningkatan daya tahan anaerobik peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Belitang.

Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh latihan kelincahan terhadap peningkatan daya tahan anaerobik peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Belitang. Hal ini ditunjukkan dengan nilai  $t$  hitung sebesar 1.369 dan  $t$  tabel  $df = 2.26$  sedangkan nilai signifikansi  $p$  0.204. Karena  $t$  hitung = 1.369 <  $t$  tabel = 2.26 dan nilai signifikansi  $p$  0.204 > 0.05, berarti tidak ada pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi ada pengaruh latihan kelincahan terhadap peningkatan daya tahan anaerobik peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Belitang. Tidak adanya pengaruh ini dikarenakan pada latihan kelincahan yang berupa latihan *zig-zag run* dan *shuttle run* bentuk gerakan berbeda dengan tes kemampuan daya tahan anaerobik, yaitu dengan tes lari 300 meter, latihan ini pun menempuh jarak yang relatif pendek sehingga pada saat *posttest* dengan tes kemampuan daya tahan anaerobik dengan lari 300 meter tidak ada peningkatan yang signifikan. Kelincahan merupakan kemampuan seseorang dalam merubah-ubah arah secara cepat.

3. Latihan *sprint training* lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan daya tahan anaerobik atlet bola basket SMA Negeri 1 Belitang.

Hasil analisis menunjukkan bahwaterdapat perbedaan yang signifikan peningkatan daya tahan anaerobik atlet bola basket di SMA Negeri 1 Belitang. Hal ini ditunjukkan dengan kenaikan persentase kelompok eksperimen *sprint training* sebesar 12.024% lebih besar dari kenaikan persentase kelompok eksperimen kelincahan yaitu 1.181%. Maka kelompok eksperimen dengan latihan *sprint training* lebih baik dalam peningkatan daya tahan anaerobik atlet bola basket daripada kelompok eksperimen dengan latihan kelincahan. Latihan *sprint training* yaitu latihan *lari sprint* dengan kecepatan maksimal, sehingga kelompok *posttest* dengan latihan *sprint training* lebih efektif daripada latihan kelincahan terhadap peningkatan daya tahan anaerobik.

## 5. SIMPULAN

Latihan *sprint training* lebih baik dalam peningkatan daya tahan anaerobik atlet bola basket daripada kelompok eksperimen dengan latihan kelincahan. Latihan *sprint training* yaitu latihan *lari sprint* dengan kecepatan maksimal, sehingga kelompok *posttest* dengan latihan *sprint training* lebih efektif daripada latihan kelincahan terhadap peningkatan daya tahan anaerobik.

## 6. REFERENSI

- [1] Bumpa. (1994). *Theory and Methodologi of Training*. Toronto: Kendal/Hunt Publishing Company.
- [2] Dedy Sumiyarsono. (2002). *Keterampilan Bola Basket*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNY.
- [3] Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta. FIK UNY.
- [4] Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas ilmu Keloahragaan: Universitas Negeri Yogyakarta.