

Pengaruh Metode Latihan Dan Usia Terhadap Peningkatan Secara Serempak Vo2max, Reactive Agility, Dan Power Dalam Bola Basket

Oleh: Dr. Awan Hariono, M.Or

ABSTRAK

Bola basket merupakan olahraga permainan yang bersifat intermitten dan dilakukan dalam waktu relative lama dengan intensitas yang tinggi, sehingga memerlukan komponen biomotor Vo2max, reactive agility, dan power tungkai yang baik. Untuk dapat meningkatkan komponen biomotor diperlukan metode dan model latihan yang efektif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan (interval dan plyometric) dan usia terhadap Vo2max, reactive agility dan power secara bersamaan pada atlet bola basket.

Metode penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain factorial 2 x 2. Populasi penelitian atlet bola basket Daerah Istimewa Yogyakarta usia 13-18 tahun. Sampel penelitian sebanyak 40 atlet dengan usia 13- 18 tahun yang diperoleh melalui teknik random sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen penelitian menggunakan tes bleep untuk vo2max, tes Y-agility untuk reactive agility dan tes vertical jump untuk power tungkai. Analisis data menggunakan uji Anava. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh menggunakan uji T.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa: 1) Metode latihan interval lebih baik daripada metode plyometric untuk meningkatkan Vo2max, reactive agility, dan power bagi atlet bola basket usia 13-18 tahun, 2) Ada perbedaan pengaruh signifikan untuk usia yang berbeda terhadap Vo2max, reactive agility, dan power attlet bola basket, dan 3) Terdapat interaksi antara metode latihan dan usia terhadap peningkatan reactive agility, dan power, namun untuk vo2max tidak ada.

Kata Kunci: Kata Kunci: interval, plyometric, vo2max, reactive agility, power