

PENGARUH MODEL LATIHAN GREECE PHYSICAL PRACTICE SESSION DAN LATAR BELAKANG ORANG TUA TERHADAP PENINGKATAN KONDISI FISIK PEMAIN BOLA BASKET JAWA BARAT

Verlanta*, Yunyun Yudiana, Bambang Abduljabar
Sekolah Pascasarjana Magister Pendidikan Olahraga Universitas
Pendidikan Indonesia, Bandung – West Java, Indonesia
verlanta08peranginangin@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengkaji mengenai pengaruh model latihan yang dikaitkan dengan latar belakang orang tua terhadap peningkatan kondisi fisik atlet Bola Basket Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain faktorial 2 x 2. Populasi dari penelitian ini adalah atlet Bola Basket SMAN 2 Bandung dengan jumlah sampel 20 atlet. Pemberian perlakuan dilakukan sebanyak 16 kali, sedangkan waktu penelitian dilakukan selama 6 minggu atau 43 hari, dalam satu minggu perlakuan diberikan sebanyak 3 kali pertemuan. Analisis dan rujukan yang telah dilakukan meliputi tes fisik dan analisis tentang, 1) Menentukan Daya Tahan (1) Bleep Test (VO₂MAX), Kecepatan yaitu (2) Sprint 20 m, dan (3) Sprint 20 m x 4 (4) Shuttle Run (5) Sit And Reach (Flexibility) Kekuatan Meliputi (6) Push Up, (7) Sit Up, (8) Back Up, dan Power (9) Vertical Jump. Hasil dari penelitian ini adalah 1) Secara keseluruhan model latihan dan Latar belakang orang tua memberikan pengaruh terhadap Peningkatan kondisi fisik; 2) Terdapat interaksi antara model latihan dan Latar belakang orang tua terhadap pada peningkatan kondisi fisik; 3) Tidak Terdapat perbedaan pengaruh model latihan GPPS dengan Model Complex training terhadap peningkatan kondisi fisik bola basket pada atlet yang berlatar belakang orang tua olahragawan; 4) Tidak Terdapat perbedaan pengaruh model latihan GPPS dengan Model Complex training terhadap peningkatan kondisi fisik bola basket pada atlet yang berlatar belakang orang tua non olahragawan

Kata Kunci — *Model Latihan, GPPS, Complex Training*

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the effect of the exercise model associated with parental background on improving the physical condition of basketball athletes. The method used in this study was an experiment with a 2 x 2 factorial design. The population of this study was basketball athletes at SMAN 2 Bandung with the number of samples is 20 athletes. The treatment was given 16 times, while the time of the study was carried out for 6 weeks or 43 days, in one week the treatment was given 3 times. The analysis and references that have been carried out include physical tests and analysis of, 1) Determining Endurance (1) Bleep Test (VO₂MAX), Speed, namely (2) Sprint 20 m, and (3) Sprint 20 m x 4 (4) Shuttle Run (5) Sit And Reach (Flexibility) Strength Includes (6) Push Up, (7) Sit Up, (8) Back Up, and Power (9) Vertical Jump. The results of this study are 1) Overall the exercise model and parental background have an effect on improving physical condition; 2) There is an interaction between the exercise model and the background of parents on improving physical condition; 3) There is no difference in the effect of the GPPS training model with the Complex training model on improving the physical condition of basketball in athletes whose parents are athletes; 4) There is no difference in the effect of the GPPS training model with the Complex training model on improving the physical condition of basketball in athletes with non-sportsman parental backgrounds.

Keywords — *Training Model, GPPS, Complex Training*

Pendahuluan

Kebutuhan fisik dari seorang atlet maupun pelaku olahraga pasti berbeda, tetapi bisa dimodifikasi agar bisa digunakan dari jenis gender, umur, Intervensi psikologis yang diperkenalkan kepada atlet elit selama program pelatihan mereka mencerminkan tujuan dari setiap fase kritis pada program, yaitu fase persiapan, kompetisi, dan transisi (Ronnie Lidor and Boris Blumenstein, 2007) dan transisi usia remaja merupakan salah satu masa terpenting dalam proses pembinaan, pertumbuhan, dan perkembangan bagi seseorang atlet muda. Seiring dengan berkembangnya zaman dan teknologi yang ada di dunia, adanya penurunan gaya untuk hidup sehat, mungkin tetap melakukan aktifitas olahraga yang tidak rutin atau hanya waktu luang saja, tetapi yang paling membuat usia remaja sekarang yaitu tidak bisa mengatur pola istirahat dan pola tidur apalagi ada makanan yang sekarang mulai beraneka ragam serta penggunaan zat yang kurang baik. Tetapi melihat lebih jauh dari perkembangan tersebut, pengaruh yang diakibatkan dari dampak perkembangan zaman anak-anak usia muda mereka malah tidak menepatkan diri untuk bisa lebih baik, seperti tidak pernah mengikuti program latihan, Pelatihan periodisasi memberikan struktur yang menarik untuk variasi yang direncanakan dan sistematis dari parameter latihan, juga mengarahkan adaptasi fisiologis ke tujuan latihan yang diperlukan oleh olahraga. (André de Assis Lauria. Et. Al, 2019)

Perkembangan teknologi saat ini pun dapat membantu hal dalam dunia olahraga, dari latihan fisik sekarang sudah teknologi yang berperan penting mewujudkan sebuah latihan ataupun sebagai instrument yang mempermudah mencari hasil dengan cepat. Salah satu contohnya adalah adanya berbagai macam jenis alat yang dapat

digunakan para pelatih dan atlet untuk menemukan sebuah inovasi latihan maupun instrument dalam pengambilan data yang tujuannya yaitu program latihan. Oleh karena itu, sebagian besar program pengujian identifikasi bakat bersifat multifaktorial dalam pendekatan mereka, mengakui bahwa banyak atribut berbeda penting untuk kesuksesan olahraga, (Eric J. Drinkwater, David B. Pyne and Michael J. McKenna, 2008). Dengan kata lain, teknologi saat ini cukup membantu dalam perkembangan hidup manusia.

Semua jenis olahraga memiliki manfaat yang baik jika dilakukan sesuai porsi, anak laki-laki dari kelompok yang menjalankan latihan memiliki nilai lemak tubuh persentase yang secara signifikan lebih rendah, dibandingkan dengan yang jarang (Efstratios Vamvakoudis. Et. Al. 2007). Sebagai kesimpulan, pelatihan basket reguler meningkatkan kekuatan aerobik dan menurunkan persentase lemak tubuh anak laki-laki praremaja, sementara itu tidak mempengaruhi kekuatan otot dan mobilitas sendi tungkai bawah. namun jika dilihat dari kebutuhannya maka program yang paling tepat untuk menurunkan berat badan dan prosentase lemak adalah olahraga yang bersifat aerobik atau aktifitas fisik yang di dalam prosesnya membutuhkan oksigen sebagai pemecah nutrisi (karbohidrat, lemak dan protein). Adanya GPPS ini Greece Physical Practice Session, membuat program fisik yang terstruktur karena dalam sesinya sudah disesuaikan dengan science pemahaman fisiologi tubuh, dan adanya program ini bisa memberikan wawasan dasar mengenai fungsi tubuh itu dilakukan secara terukur dan anatomis tidak sembarang atau praktek yang salah kepada atlet.

(Efstratios Vamvakoudis. Et. Al. 2007) Penelitian ini menyatakan bahwa program Latihan fisik dalam basket

itu sudah secara khusus pada usia yang disaat mereka sudah lama mengenal basket terlebih lama ataupun pemain yang baru juga bisa karena mereka harus bisa beradaptasi dengan jenis jenis Latihan khusus fisik basket.

”There is evidence of the positive responses of the effect of training periodization on professional and semi-professional teams however, there is lack of studies with school teams. Since there is a large number of coaches and athletes belonging to this category, there is need to verify the effect of training periodization on the physical capacities of basketball players in school teams. Evidences directed to this public are of paramount importance to subsidize coaches with respect to practical application”.

Adapun penjelasan tujuan mengenai Latihan fisik Complex Training yaitu Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengukur besarnya perbedaan dalam tuntutan fisik, fisiologis dan teknis dalam berbagai jenis permainan bola basket, Mengingat kemungkinan manfaat Complex Training dalam latihan bola basket dalam meningkatkan keterampilan dan pengkondisian fisik, penting untuk mengkarakterisasi setiap unsur latihan yang ada dalam latihan ini serta resep pelatihan yang memengaruhi kontribusi relatif dari fisik (pola gerakan), fisiologis (kardiovaskular) , dan tuntutan teknis (pengulangan keterampilan) dari berbagai permainan bola basket kecil. Dari tindakan complex training untuk bola basket bisa menjelaskan bawa pentingnya keseimbangan antara tuntutan fisik dan fisiologis dan praktik teknis yang diperlukan untuk mencapai permainan yang kompetitif.

agar penelitian ini menjadi valid dan

berdampak baik bagi kemajuan program latihan fisik yang benar. Berdasarkan uraian di atas peneliti ingin mengetahui bagaimana Latihan Basket dengan tertata atau menggunakan program periodisasi dapat mempengaruhi peningkatan Fisik atlet yang lemah menjadi lebih baik dan fisik yang sudah baik agar bisa mempertahankannya.

Metode

Populasi adalah keseluruhan obyek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006.hlm,130). Jadi yang dimaksud populasi diatas adalah seluruh individu yang akan dijadikan obyek penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Siswa yang masuk dalam Club Bola Basket Garuda Academy Bandung Kelompok Umur 16 tahun Putra dan Putri. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan untuk kelompok eksperimen sebanyak 28 atlet, 14 Putra dan 14 Putri. Penentuan jumlah sampel berdasarkan Maksom (2012, hlm.62) bahwa, tidak ada ukuran yang pasti berapa jumlah sampel yang representatif itu. Menurut Moh Nazir (2005, hlm 271) Sampel merupakan bagian dari populasi. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, dan tenaga, dan waktu, maka peneliti dapat mengambil sampel dari populasi itu. Pemilihan sampel harus benar-benar di perhatikan sehingga kesimpulannya dapat diberlakukan untuk populasi. Artinya sampel yang diambil dari populasi benar-benar mewakili. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan sampling

purposive. Menurut Sugiyono (2014, hlm 85) Sampel Purposive adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Biasanya sampel ini mencari kualitas pemain, dan sumber datanya adalah Pengamat Bola Basket ataupun Para pelatih dan mantan pemain bola basket.

Dalam menguji keempat kelompok tersebut digunakan untuk memudahkan pengolahan data menggunakan desain faktorial. Karena didasarkan pada pendapat yang dikemukakan oleh Fraenkel et al., (2012, hlm. 277) menjelaskan “factorial design essentially modifications of either the posttest only control group or pretest-posttest control group designs (with or without random assignment), which permit the investigation of additional independent variables.” Artinya desain faktorial pada dasarnya modifikasi dari posttest only control group or pretest-posttest control group designs (dengan atau tanpa tugas acak), yang memungkinkan penyelidikan variabel independen yang ditambahkan.

Latihan selama 18 pertemuan kebugaran jasmani (Maximal Oxygen Uptake, Isokinetic Strength Joint Mobility Body Composition) Tes latihan maksimal ini dilakukan pada treadmill yang menggunakan incremental protokol. Pertama dimulai dengan kecepatan 4 km · h1 selama 4 menit (tahap kepalan). Tahap 2 terdiri dari kecepatan dari 6 km · h1 dan 6 nilai untuk 4 menit lagi. Dalam tahap ketiga, kecepatan meningkat menjadi 8 km · h1 dengan konstan nilai untuk 4 menit lagi. Ini diikuti oleh peningkatan bertahap 1 km · h1

setiap menit sampai habis. Kriteria untuk mencapai latihan maksimal adalah leveling dari SDM meskipun beban kerja meningkat selama tes, kelelahan, dan pertukaran pernafasan rasio (RER) lebih besar dari 1,10. Serapan oksigen secara terus menerus dianalisis, dalam mode nafas-melalui-napas, menggunakan spirometer sirkuit terbuka (Jaeger EOS-Sprint, Wu`rzburg, Jerman).

Hasil dan Pembahasan

1. Deskripsi Data

Berikut ini diuraikan gambaran umum hasil pengumpulan data dari hasil tes kemampuan motorik dan keterampilan bermain bola tangan yang berjumlah 28 orang dibagi dalam dua kelompok, dengan rata-rata hasil pretest dan post-test. Secara umum digambarkan pada Tabel 1 :

Tabel 1

Deskripsi Data Model Latihan dan *Kelompok Orang Tua*

Model latihan Kelompok Orang Tua	GPPS (A1)	Complex Training (A2)
=Orang Tua Olahragawan (B1)	$\Sigma = 36$	$\Sigma = -23$
	$\bar{x} = 7,2$	$\bar{x} = -4,6$
	SD = 21,0	SD = 9,5
Orang Tua non Olahragawan (B2)	$\Sigma = -8$	$\Sigma = 13$
	$\bar{x} = -1,6$	$\bar{x} = 2,6$
	SD = 25,2	SD = 28,5

Pada data tabel 4.1. memberikan gambaran mengenai hasil dari perlakuan (treatment) menggunakan model latihan dan Kelompok Orang Tua adapun deskripsinya adalah (A1B1) metode latihan menggunakan GPPS yang Orang Tuanya Olahragawan dengan jumlah sampel 5 dan jumlah skor 36 dengan nilai mean 7,2 serta nilai standar deviasi adalah 21,0 (A2B1) model latihan menggunakan Complex Training pada Orang

Tua yang berlatar belakang Olahragawan dengan jumlah sampel 5 dan jumlah skor -23 dengan nilai mean -4,6 serta nilai standar deviasi adalah 9,5, (A1B2) model latihan menggunakan GPPS pada Orang Tua yang berlatar belakang Non Olahragawan dengan jumlah sampel 5 dan jumlah skor -8 dengan nilai mean -1,6 serta nilai standar deviasi adalah 25,2, (A2B2) Model latihan menggunakan Complex Training pada Orang Tua yang berlatar belakang Non Olahragawan dengan jumlah sampel 5 dan jumlah skor 13 dengan nilai mean 2,6 serta nilai standar deviasi adalah 28,5.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas yang digunakan yaitu uji normalitas shapiro-wilk pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan bantuan software Microsoft exel. Hasil analisis disajikan pada table 2 sebagai berikut:

Tabel 2
Uji Normalitas Data Gain Skor

Tests of Normality							
	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Gain kelompok	GPPS OTO	.190	5	.200 [*]	.958	5	.797
	GPPS NON_OTQ	.180	5	.200 [*]	.950	5	.735
	COMPLEX OTO	.192	5	.200 [*]	.977	5	.915
	COMPLEX NON_OTQ	.264	5	.200 [*]	.901	5	.417

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel output data Gain di atas diketahui nilai df untuk kelompok A, kelompok B dan kelompok C dan D adalah 10. Maka itu artinya jumlah sampel data untuk masing-masing kelompok kurang dari 50. Sehingga penggunaan teknik shapiro wilk untuk mendeteksi kenormalan data dalam

penelitian ini dikatakan sudah tepat. Hasil dari analisis normalitas dari output tersebut di ketahui nilai Sig. Untuk kelompok GPPS Orang tua Berlatar Belakang Olahragawan sebesar 0,7977, nilai Sig. Untuk kelompok Complex Training Orang tua Berlatar Belakang Olahragawan sebesar 0,915. Untuk kelompok GPPS Orang Tua Berlatar Belakang Non Olahragawan, Sebesar 0,715 nilai Sig. Untuk kelompok Complex Training Orang Tua Berlatar belakang Non Olahragawan sebesar 0,417 Karena nilai Sig. Untuk ketiga kelompok tersebut $> 0,005$, maka kelompok GPPS Orang tua Berlatar Belakang Olahragawan Complex Training Orang tua Berlatar Belakang Olahragawan, GPPS Orang Tua Berlatar Belakang Non Olahragawan, Complex Training Orang Tua Berlatar belakang Non Olahragawan dinyatakan berdistribusi normal.

3. Uji Homogenitas

Uji homogenitas pada penelitian ini menggunakan uji Levene (Levene Test) untuk mengetahui apakah varians dari data penelitian homogen atau tidak homogen. Berikut hasil uji homogenitas Levene Test dengan menggunakan software SPSS versi 25 for Windows dapat dilihat pada Tabel 3 :

Tabel 3.
Hasil Uji Homogenitas Data Posttest semua Kelompok

Levene's Test of Equality of Error Variances ^{a,b}					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Gain	Based on Mean	1.210	3	16	.338
	Based on Median	.798	3	16	.513
	Based on Median and with adjusted df	.798	3	10.669	.521
	Based on trimmed mean	1.162	3	16	.355

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.
a. Dependent variable: Hasil Gain
b. Design: Intercept + Model + Kelompok + Model * Kelompok

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa nilai tingkat signifikansi (Sig.) variabel

Kelompok Orang tua Latar Belakang Olahragawan dan Non Olahragawn adalah sebesar 0,338. Karena nilai Sig. 0,338 > 0,005, maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji homogenitas diatas, dapat disimpulkan bahwa varians data Model Latihan GPPS Terhadap Orang Tua Berlatar Belakang Olahragawan dan non Olahragawan adalah sama atau homogen.

4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis ini dilakukan dengan empat pengujian, diantaranya untuk menjawab pertanyaan sebagai berikut: 1) Apakah terdapat perbedaan peningkatan fisik pemain bola basket antara model latihan Greece Physical Practice Session dengan model Complex Training?, 2) Apakah terdapat interaksi antara model latihan dengan latar belakang ortu terhadap Peningkatan Kondisi Fisik?. 3) Apakah terdapat perbedaan perkembangan fisik pemain bola basket antara model Latihan Greece Physical Practice Session dengan Model Complex Training pada atlet yang memiliki latar belakang orang tua olahragawan 4) Apakah terdapat perbedaan perkembangan fisik pemain bola basket antara model Latihan Greece Physical Practice Session dengan Model Complex Training pada atlet yang memiliki latar belakang orang tuanya bukan olahragawan

4.1 Perbedaan pengaruh Peningkatan Fisik Pemain Basket antara Model Latihan Greece Physical Practice

Session dengan Model Complex Training.

Tabel 4
Mode Latihan Greece Physical.

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	75.400	2	37.700	.078	.925 ^b
	Residual	8224.400	17	483.788		
	Total	8299.800	19			

a. Dependent Variable: Hasil Gain
b. Predictors: (Constant), Model Latihan, Kelompok Ortu

Dari data diatas dapat dilihat bahwa model latihan baik GPPS dan Complex Training serta kondisi fisik, memiliki Perbedaan pengaruh terhadap Latar Belakang Orang Tua . Data corrected model menunjukkan nilai sig 0,925 > α 0,05 yang berarti terdapat Perbedaan model Latihan antara GPPS dan Complex Training terhadap Latar Belakang Orang Tua menunjukkan 0,000 > α 0,05 yang berarti Latar Belakang Orang Tua tidak dapat mempengaruhi peningkatan Kondisi Fisik.

Hipotesis analisis :

1. H0 = tidak terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan dan kemampuan motorik terhadap keterampilan bermain bola tangan
2. H1 = terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan dan kemampuan motorik terhadap keterampilan bermain bola tangan

Kriteria Keputusan

1. Nilai signifikansi > 0.05, H0 diterima
2. Nilai signifikansi < 0.05, H0 ditolak

Hasil uji Two Way ANOVA mengenai perbedaan pengaruh antara Model latihan dengan Latar Belakang Orang Tua

Olahragawan dan Non Olahragawan adalah nilai Sig 0,000 < α 0,05. Maka keputusan dari hasil uji tersebut H0 ditolak dan artinya H1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan dan kemampuan motorik terhadap keterampilan bermain bola tangan.

4.2 Interaksi antara Model latihan dan kelompok Orang Tua Olahragawan dan Non Olahragawan.

Tabel 5

Data Pengaruh Metode Latihan dan *Motoric* Terhadap Keterampilan Bermain Bola Tangan

Tests of Between-Subjects Effects					
Dependent Variable: Hasil Gain					
Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	395.400 ^a	3	131.800	.267	.848
Intercept	16.200	1	16.200	.033	.859
Kelompok	3.200	1	3.200	.006	.937
Model	72.200	1	72.200	.146	.707
Kelompok * Model	320.000	1	320.000	.648	.433
Error	7904.400	16	494.025		
Total	8316.000	20			
Corrected Total	8299.800	19			

a. R Squared = .048 (Adjusted R Squared = -.131)

Dari table 5 maka hasil analisis dapat dilihat pada gambar di atas model latihan. Hasil analisis menunjukkan adanya interaksi antara jenis model latihan dan Latar Belakang Orang Tua. Dengan hasil nilai sig 0,433 yang lebih Besar dari nilai α yaitu 0,005.

Hipotesis analisis

1. H0 = tidak terdapat interaksi antara model latihan dan Latar Belakang Orang tua.

2. H1 = terdapat interaksi antara model latihan dan Latar Belakang Orang tua.

Kriteria Keputusan

1. Nilai signifikansi > 0.05, H0 diterima

2. Nilai signifikansi < 0.05, H0 ditolak

Dari kriteria di atas maka dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi > α , atau 0,433 > nilai α 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa H0 diterima dan otomatis H1 ditolak sehingga dapat disebutkan adanya interaksi antara model latihan dan Latar Belakang Orang tua .

4.3 Perbedaan peningkatan fisik pemain bola basket antara model latihan Greece Physical Practice Session dengan Complex training terhadap atlet yang memiliki latar belakang orang tua olahragawan.

Pengujian dari perbedaan GPPS dan Complex training terhadap latar belakang orang tau olahragawan dapat dilihat dari tabel berikut ini :

Tabel 6

Hasil Perbedaan Perkembangan fisik pemain bola basket Antara Model Latihan GPPS dan Complex Training dengan Latar Belakang Orang Tua Olahragawan

Test Results					
Dependent Variable: Hasil Gain					
Source	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Contrast	3.200	1	3.200	.006	.937
Error	7904.400	16	494.025		

Uji hipotesis selanjutnya yaitu perbedaan pengaruh model latihan GPPS dan Complex training terhadap latar belakang orang tua pemain bola basket dapat dilihat dalam table 4. di atas, dengan hipotesis, sebagai berikut:

Hipotesis

H0 = tidak terdapat perbedaan peningkatan Kondisi Fisik signifikan antara atlet yang diberi perlakuan GPPS dengan atlet yang diberikan Complex Training terhadap Latar Belakang Orang

Tua

H1 = terdapat perbedaan perbedaan peningkatan Kondisi Fisik signifikan antara atlet yang diberi perlakuan GPPS dengan atlet yang diberikan Complex Training terhadap Latar Belakang Orang Tua.

Kriteria Keputusan

1. Nilai signifikansi > 0.05 , H0 diterima
2. Nilai signifikansi < 0.05 , H0 ditolak

Dilihat dari tabel 4.8 Setelah melakukan analisis dengan menggunakan SPSS kemudian disimpulkan bahwa nilai signifikansi $0,937$ (Sig.) $> 0,05$ (Alfa) = Signifikan, maka artinya H0 diterima dan otomatis H1 ditolak. Jadi hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan peningkatan Kondisi Fisik signifikan antara atlet yang diberi perlakuan GPPS dengan atlet yang diberikan Complex Training terhadap Latar Belakang Orang Tua yang olahragawan. Dari data hasil analisis atlet yang tergolong pada kelompok GPPS mengalami peningkatan kondisi fisik yang signifikan, dan yang tergolong dalam kelompok complex training juga memberikan pengaruh yang signifikan yang dapat dilihat dari tabel Sig. sebesar $0,937$ yang lebih besar dari $\alpha 0,05$.

Menjelaskan bahwa tidak perbedaan peningkatan kondisi fisik atlet dari 2

masing masing kelompok model Latihan karena sama sama memiliki peningkatan yang hampir tinggi untuk orang tua yang berlatar belakang olahragawan. Ternyata peneliti menemukan bahwa atlet yang Orang Tuanya berlatar belakang olahragawan memiliki adaptasi Latihan yang sangat cepat dikarenakan karena adanya jenjang berlatih yang lama dari faktor orang tua yang antusias serta dukungan fasilitas dari orang tua. Bukti yang ditunjukkan di lapangan atlet yang berlatar belakang orang tua olahragawan memiliki antusias yang sangat tinggi dan adaptasi yang begitu baik disaat diberikan model Latihan yang berbeda mencakup Latihan kondisi fisik.

4.4 Perbedaan peningkatan fisik pemain bola basket antara model latihan Greece Physical Practice Session dengan Complex training terhadap atlet yang memiliki latar belakang orang tua olahragawan.

Tabel 7

Hasil Perbedaan Perkembangan fisik pemain bola basket Antara Model Latihan GPPS dan Complex Training dengan Latar Belakang Orang Tua Olahragawan

Test Results					
Dependent Variable: Hasil Gain					
Source	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Contrast	72.200	1	72.200	.146	.707
Error	7904.400	16	494.025		

Uji hipotesis selanjutnya yaitu perbedaan pengaruh model Latihan terhadap Latar Belakang orang tua dapat dilihat dalam table 7. di atas, dengan hipotesis, sebagai berikut:

Hipotesis

H0 = tidak terdapat perbedaan peningkatan Kondisi Fisik signifikan antara

atlet yang diberi perlakuan GPPS dengan atlet yang diberikan Complex Training terhadap Latar Belakang Orang Tua

H1 = terdapat perbedaan perbedaan peningkatan Kondisi Fisik signifikan antara atlet yang diberi perlakuan GPPS dengan atlet yang diberikan Complex Training terhadap Latar Belakang Orang Tua.

Kriteria Keputusan

1. Nilai signifikansi > 0.05 , H0 diterima
2. Nilai signifikansi < 0.05 , H0 ditolak

Dilihat dari tabel 7 Setelah melakukan analisis dengan menggunakan SPSS kemudian disimpulkan bahwa nilai signifikansi $0,707$ (Sig.) $> 0,05$ (Alfa) = Signifikan, maka artinya H0 diterima dan otomatis H1 ditolak. Jadi hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan peningkatan Kondisi Fisik signifikan antara atlet yang diberi perlakuan GPPS dengan atlet yang diberikan Complex Training terhadap Latar Belakang Orang Tua yang non olahragawan. Dari data hasil analisis atlet yang tergolong pada kelompok GPPS mengalami peningkatan kondisi fisik yang signifikan, dan yang tergolong dalam kelompok complex juga memberikan pengaruh yang signifikan yang dapat dilihat dari tabel Sig. sebesar $0,707$ yang lebih besar dari $\alpha 0,05$.

Menjelaskan bahwa tidak perbedaan peningkatan kondisi fisik atlet dari 2 masing masing kelompok model Latihan karena

sama sama memiliki peningkatan yang hampir kuat untuk orang tua yang berlatar belakang olahragawan non olahragawan. Ternyata peneliti menemukan bahwa atlet yang Orang Tuanya berlatar belakang non olahragawan juga sama memiliki adaptasi Latihan yang yang baik dikarenakan juga program Latihan yang terorganisir dengan baik dari absen dan factor factor lainnya seperti Kesehatan dan tidak jauh dari motivasi oleh pelatih dan orang tua mereka yang memang bukan berlatar belakang olahragawan. Bukti yang ditunjukkan di lapangan atlet yang berlatar belakang orang tua non olahragawan memiliki tingkatan hasil kondisi fisik yang tinggi dan adaptasi program Latihan fisik yang juga baik disaat diberikan model Latihan yang berbeda mencakup Latihan kondisi fisik.

Kesimpulan dan Keterbatasan Penelitian

Fakta di lapangan dengan menerapkan model Latihan GPPS atlet bisa menguasai jalannya proses Latihan fisik, karena Gerakan Latihan secara aktif dan menggunakan situasional dalam keadaan bermain dan bertanding bola basket sehingga atlet paham dengan keadaan bagaimana mereka harus bisa menerapkan Gerakan Gerakan dasar yang sudah mempunyai fondasi kondisi fisik yang baik, dan Latihan ini mempunyai karakter yang sesuai dan sama dengan kebutuhan bermain bola basket tidak monoton menggunakan jenis jenis Latihan yang lain.

Model Complex Training juga bisa dikatakan sebagai Latihan dasar fondasi karena

Gerakan Latihan yang sangat menunjang dan mengembangkan struktur tubuh, dan menitik awal untuk proses berkembangnya kondisi fisik, akan tetapi Gerakan gerakanya tidak hamper sama dengan sesuai kebutuh yang ada dalam pertandingan bola basket, monoton juga terbilang anak anak bosan, sedangkan atlet diusia muda harus dikombinasikan untuk program Latihan fisik agar atlet paham dan mengerti apa tujuan dari peningkatan kondisi fisik. karena Latihan kondisi fisik ini juga melihat beberapa factor yaitu adanya faktor faktor Gerakan yang harus dipahami, sehingga butuhnya model Latihan ini bisa disesuaikan disaat peridosasi yang tepat, karena memiliki karakter model Latihan yang sangat berbeda dengan Tujuan yang sama yaitu meningkatkan kondisi fngan minat dan prestasi peserta didik.

Dapat disimpulkan bahwa, antara model latihan dan Kondisi Fisik merupakan sebuah dua hal yang saling berkaitan dan berinteraksi. Dalam suatu proses latihan kemampuan dasar Fisik bola basket dalam hal ini adalah hasil dari penelitian yang telah dilakukan serta dukungan dari berbagai teori dan penelitian terdahulu, sehingga seorang pelatih jika akan melatih kemampuan dasar Fisik bola basket, maka perhatikan juga kondisi fisik atlet dalam hal ini memperhatikan latar Belakang orang tua serta gunakan model latihan yang sesuai dengan kebutuhannya

Dari hasil analisis data dikatakan bahwa tidak adanya perbedaan antara Model Latihan dan Latar Belakang orang tua Olahragawan pada peningkatan kondisi fisik.

Tapi terlihat jelas bahwa GPPS sangat mendominasi dari peningkatan kondisi Fisik ini, karena memiliki karakter Latihan yang sesuai dengan

bola basket, unsur unsurnya sangat menyesuaikan dengan Gerakan bola basket, adanya keterkaitan dengan complex training agar bisa dipadukan aga Latihan bisa diterima disetiap tahapan tahapan Latihan kondisi fisik. Yang bisa juga sebagai fondasi atlet dalam persiapan setiap periodisasi Latihan agar tercapainya kondisi fisik yang tepat untuk di programkan. Tidak adanya perbedaan dikarenakan 2 model Latihan ini sama memberikan dampak yang sama dari peningkatannya, oleh sebab itu bisa didasarkan sebagai kolaborasi model Latihan disetiap tahapan tahapan kebutuhan Latihan.

Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa kelompok atlet yang Latar Belakang orang tua non olahragawan memiliki tingkat peningkatan kondisi fisik yang tinggi, dan itu faktor dari Latihan GPPS dengan perbanding complex training yang orang tua non olahragawan. Dalam kondisi latihan atlet dihadapkan dengan permasalahan adaptasi Latihan yang harus pas sehingga atlet bisa menerapkan dan menjalani Latihan tanpa terkendala adanya cedera yang dihadapi atlet. Salah satu faktor adanya peningkatan yaitu orang tua non olahragawan yang membuktikan bahwa tidak adanya perbedaan dari segi latar belakang orang tua yang mempunyai faktor banyak sebagai penunjang atlet dapat meningkatkan kondisi fisik.

Atlet yang yang diberikan pasti akan mengalami peningkatan yang berarti bahwa Latihan fisik akan memastikan bahwa Latihan itu merupakan suatu proses yang terus berkesinambungan sama sama mempengaruhi dari apa yang dicapai. Adanya latar belakang orang tua menandakan beberapa faktor itu bisa diatasi karena adanya kemauan dari atlet dan latar belakang orang tua yang sangat berpengaruh dalam peningkatan anak dalam bermain bola basket dan salah satunya kondisi fisik.

Sedangkan Model latihan juga bisa ditemukan

bahwa dari segala model Latihan itu sangat bisa memberikan dampak yang sangat efektif untuk peningkatan kondisi fisik, karena didasari dengan aktifitas gerak dari atlet, dan lamanya dia rutin aktif dalam olahraga, dan orang tua juga merupakan faktor yang menandakan bahwa tidak ada perbedaan dari itu, begitu juga model Latihan yang diterapkan sama sama memberikan dampak yang jelas peningkatan fisik dari keseluruhan. Penerapan model yang tepat sesuai dengan tahapan tahapan periodisasi Latihan, sehingga kondisi fisik dari awal hingga peak akan terlihat bahwa atlet mencapai peningkatan kondisi fisik yang tepat. Latar belakang sama sekali tidak memberikan perbedaan dari 2 model Latihan ini karena sama sama menegaskan kondisi fisik bisa meningkat.

Atlet yang memiliki peningkatan kondisi fisik drastic dari model Latihan GPPS by data menunjukkan hasil yang memuaskan dari sama sama latar belakang orang tua olahragawan dan non olahragawan, dan didasari dari hasil test awal yang berbeda beda, menunjukkan adanya peningkatan karena model Latihan yang mempunyai karakter sesuai dengan kebutuhan yang sama dengan tujuan dari bola basket, dan juga bisa dipadukan dengan dril dril Latihan menggunakan bola dan sesuai jarak waktu yang ditetapkan.

Daftar Rujukan

- André de Assis Lauria, Francisco Zacaron Werneck, Dilson Borges Ribeiro Junior, Jeferson Macedo Vianna (2018) Effect of periodization on the physical capacities of basketball players of a military school. *Rev Bras Cineantropom Hum*
- Anne Delextrat and Semah Kraiem (2013). Heart-Rate Responses by Playing Position During Ball Drills in Basketball. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 2013, 8, 410-418
- Arikunto (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Azwar Saifuddin. (2016) *Reliabilitas dan Validitas*. Pelajar. Yogyakarta.Pustaka
- Badan Penelitian dan Pengembangan (2010). *Riset Kesehatan dan Dasar (RISKESDAS)*
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan(2013). *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)*. Laporan Nasional 2013, 1-384, <https://.org/> 1 Desember 2013
- Brian Cole, MD. Rob Panariello, CSCS (2016). *Basketball Anatomy* . www.ebook777.com
- Carlo Castagna, Vincenzo Manzi, Stefano D’ottavio, Giuseppe Annino, Elvira Padua, And David Bishop (2007). Relation Between Maximal Aerobic Power And The Ability To Repeat Sprints In Young Basketball Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2007, 21(4), 1172–1176
- Charles Ricardo Lopes1, Gustavo Ribeiro da Mota, Clodoaldo José Dechechi, Lucas Samuel Tessutti, Larissa Rafaela Galatti, (2012), Effect of a Physical Training Season Applied on a U-19 Male Basketball Team. *International Journal of Sports Science* 2012, 2(4): 32-35
- Efstratios Vamvakoudis, Ioannis S. Vrabas, Christos Galazoulas, Panagiotis Stefanidis, Thomas (2007). Effects Of Basketball Training On Maximal Oxygen Uptake, Muscle Strenght, and Joint Mobility In Young Basketball Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2007, 21(3), 930–936
- Eric J. Drinkwater, David B. Pyne and Michael J. McKenna, (2008) *Design and Interpretation of Anthropometric and Fitness Testing of Basketball Players*. Adis Data Information BV.
- Fauzi.A.N. (2016). *Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Tes Fisik Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia*. (Skripsi). Universitas Pendidikan Indonesia.
- Fraenkel, Jack R., Wallen, Norman E. (2012). *How to Design and Avaluate Research in Education* (sixth edition). New York: McGraw-Hill Companies.
- Greg Brittenham Daniel Taylor (2014). *Conditioning to The Core*. United States. Human Kinetics.
- Harsono. (2007) *Teori dan Metodologi Pelatihan*. Bandung. SPPM UPI
- Harsono. (2015) *Periodisasi Program Latihan*. SPPM UPI
- Harsono. (2016) *Latihan Kondisi Fisik..* SPPM UPI
- Igor Jukić, Dragan Milanović and Dinko Vuleta (2005). The Latent Structure Of Variables Of Sports Preparation And Athletic Preparedness Based On Physical Conditioning Contents In Basketball. *Kinesiology* 37(2005) 2:182-194
- Markus J. Klusemann , David B. Pyne , Carl Foster & Eric J. Drinkwater (2012) *Optimising technical skills and physical loading in small-sided*

basketball games . Journal of Sports Sciences

Paula F. Aschendorfa, Christoph Zinnerb, Anne Delextrac, Eva Engelmeyera and Joachim Mester (2018) Effects of basketball-specific high-intensity interval training on aerobic performance and physical capacities in youth female basketball players. The Physician And Sports Medicine

Ronnie Lidor and Boris Blumenstein (2007) Psychological Aspects of Training in European Basketball: Conceptualization, Periodization, and Planning . Human Kinetics, Inc.

Tungkai (Perbandingan Tes Gawang 20 cm, 25 cm, 30 cm, dengan waktu 30 dan 1 menit. (Skripsi) Universitas Pendidikan Indonesia

Wahyu H. (2015) Uji Validitas dan Reliabilitas Kontruksi Alat Ukur Power Endurance Eduardo J. A. M. Santos and Manuel A. A. S. Janeira, (2008) Effects Of Complex Training On Explosive Strength In Adoloscent Male Basketball Players. National Strength and Conditioning Association