

# **PENGARUH LATIHAN BERMAIN BOLABASKET 2 (DUA) LAWAN 2 (DUA) DAN 3 (TIGA) LAWAN 3 (TIGA) TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN AEROBIK DAN ANAEROBIK PADA ATLET YUNIOR PUTRA YUSO BANTUL**

**Oleh:**

Dewi Irifianti Proboningsih  
08602241032

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan bermain 2 (dua) lawan 2 (dua) dan 3 (tiga) lawan 3 (tiga) terhadap peningkatan daya tahan aerobik dan anaerobik pada atlet yunior putra Yuso Bantul.

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan 2 (dua) kelompok, dengan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*two groups pretest-posttest design*”. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet yunior putra Yuso Bantul yang aktif mengikuti latihan minimal 2 (dua) kali seminggu. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 24 orang yang diambil secara *purposive*. Prasyarat analisis data yang digunakan adalah uji normalitas dan uji homogenitas. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan uji t atau *t test*.

Hasil pengujian menunjukkan: Ada pengaruh daya tahan aerobik pada kelompok latihan bermain bolabasket 2 (dua) lawan 2 (dua), dengan t hitung  $4,655 > 2,201$  (t-tabel) dan  $p (0.001) < 0,05$ , kenaikan persentase sebesar 9,820%. Ada pengaruh daya tahan anaerobik pada kelompok latihan bermain bolabasket 2 (dua) lawan 2 (dua), dengan t hitung  $14,462 > 2,201$  (t-tabel) dan  $p (0.000) < 0,05$ , kenaikan persentase sebesar 7,441%. Ada pengaruh daya tahan aerobik pada kelompok latihan bermain 3 (tiga) lawan 3 (tiga), dengan t hitung  $4,183 > 2,201$  (t-tabel) dan  $p (0.002) < 0,05$ , kenaikan presentase sebesar 4,342%. Ada pengaruh daya tahan anaerobik pada kelompok latihan bermain bolabasket 3 (tiga) lawan 3 (tiga), dengan t hitung  $4,584 > 2,201$  (t-tabel) dan  $p (0.001) < 0,05$ , kenaikan presentase sebesar 2,356%.

Kata kunci: latihan bermain bolabasket 2 (dua) lawan 2 (dua) dan 3 (tiga) lawan 3 (tiga), daya tahan aerobik dan anaerobik.