

THE EFFECT OF FARTLEK TRAINING ON VO2 MAX RESISTANCE IN THE BASKETBALL TEAM OF SMAN 8 PEKANABARU

Abdul Rozat¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes AIFO², Agus Sulastio, S.Pd. M.Pd³

E-mail: abdulrozat04@gmail.com, mr.ramadi69@gmail.com, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id

Phone Number: 082213631673

*Sports Training Education
Faculty Of Education And Educational Science
University Of Riau*

Abstract: *The problem in this research is that when athletes are training or participating in competitions, it is clear that the quarter 1-2 is very good, and during the 3-4 quarters it is very lacking, the purpose of this research is to determine the athlete's stamina. The form of this research is (one group pretest-posttest design) with the population of the SMA Negeri 8 Pekanbaru basketball team. The data in this research is a population of 9 people. The instrument used in this research was a sleep test, which aims to determine the effect of fartlek training. Based on the analysis of the normality test on the independent variable (X), it produces a $LoMax$ of 0.131 and an L table of 0.271, which means that $LoMax < L$ table. The dependent variable (Y) returns a $LoMax$ of 0.142 and an L table of 0.271. This means that $LoMax < L$. The data table is normally distributed. In the t -distribution hypothesis, it can be tested that the variable between x and the variable y is obtained by the value of $t = 6.812$, then $t_{count} > t_{table}$, namely $(6.812) > (1.860)$, then H_a is accepted, with in other words, there is an effect of fartlek training on the $vo2max$ endurance of the SMAN 8 Pekanbaru basketball team.*

Key Words: *Fartlek Training, Vo2Maks Endurance, Basketball*

PENGARUH LATIHAN *FARTLEK* TERHADAP DAYA TAHAN VO2 MAX PADA TIM BOLA BASKET SMAN 8 PEKANABARU

Abdul Rozat¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes AIFO², Agus Sulastio, S.Pd. M.Pd³

E-mail: abdulrozat04@gmail.com, mr.ramadi69@gmail.com, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id

Phone Number: 082213631673

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah ketika atlet latihan ataupun bertanding terlihat sekali bahwa saat Quarter 1-2 sangatlah baik, dan pada saat quarter 3-4 sangat kurang sekali, tujuan penelitian ini untuk mengetahui daya tahan atlet. Bentuk penelitian ini adalah (*one group pretest-posttest design*) dengan populasi tim bola basket SMA Negeri 8 Pekanbaru. data dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 9 orang. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes *bleep test*, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *fartlek*. Berdasarkan analisis uji kenormalan pada variabel bebas (X) menghasilkan $LoMax$ sebesar 0,131 dan L_{tabel} 0,271, berarti $LoMax < L_{tabel}$. sedangkan variabel terikat (Y) menghasilkan $LoMax$ sebesar 0,142 dan L_{tabel} sebesar 0,271. Ini berarti $LoMax < L_{Tabel}$ data tersebut berdistribusi normal. Pada pengujian hipotesis distribusi t dapat disimpulkan bahwa antara variabel x dengan variabel y diperoleh nilai $t = 6,812$ maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $(6,812) > (1,860)$, maka H_a diterima, dengan kata lain terdapat pengaruh latihan *fartlek* terhadap daya tahan $vo2max$ pada tim bola basket SMAN 8 Pekanbaru.

Kata Kunci: Latihan *Fartlek*, Daya Tahan $Vo2Maks$, Bola Basket

PENDAHULUAN

Olahraga juga memiliki manfaat bagi seseorang, olahraga sebagai proses sistematis berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmani dan rohani seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan, pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia seutuhnya yang berkualitas dan mampu membantu seseorang untuk lebih percaya diri, memperlancar peredaran darah, meningkatkan kinerja otak secara maksimal untuk mendapat hasil konsentrasi yang baik. karena suplai oksigen menuju otak dapat beredar secara lancar. Beragam manfaat olahraga bagi tubuh yang bisa kita dapatkan, di antaranya adalah mencegah penyakit jantung dan stroke, mengendalikan diabetes, menekan risiko osteoporosis, meningkatkan kualitas hidup dan sebagainya.

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga bola yang dimainkan secara berkelompok, bola basket ini sendiri merupakan sebuah cabang olahraga yang paling diminati oleh banyak orang di berbagai belahan dunia. antara lain di Amerika Selatan, Eropa Selatan, Lithuania, dan juga di Indonesia. Banyak kompetisi bola basket yang diselenggarakan setiap tahun, seperti *British Basketball League* (BBL) di Inggris, *National Basketball Association* (NBA) di Amerika, dan Indonesia *Basketball League* (IBL) di Indonesia. Pertandingan bola basket diselenggarakan di lapangan bola basket dengan panjang 28,5 meter dan lebar 15 meter. Bola basket berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Tiap tim bola basket terdiri dari 5 pemain, yaitu point guard, shooting guard, small forward, power forward, dan center yang pembagian posisi 5 pemain tersebut adalah Pemain 1 (satu) sebagai point guard (best ball handlers), pemain 2 (dua) sebagai shooting guard (best outside shooter), pemain 3 (tiga) sebagai small forward (versatile in side dan out side player), pemain 4 (empat) sebagai power forward (strong rebound forward) dan pemain 5 (lima) sebagai center (inside score, rebounder, dan shoot blocker) Wissel (1994:2).

Permainan bola basket termasuk jenis permainan yang kompleks yang terdiri dari gabungan unsur-unsur kondisi fisik yang dikordinasikan dengan baik dan memerlukan waktu yang lama untuk menguasai teknik dasar dengan baik. Kondisi fisik tersebut antara lain, kekuatan (strength), daya tahan (endurance), daya otot (muscular power), kecepatan (speed), daya lentur (flexibility), kelincahan (agility), koordinasi (coordination), keseimbangan (balance), ketepatan (accuracy), dan reaksi (reaction). Kekuatan (strength) adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Daya tahan (endurance) adalah kemampuan seseorang untuk bekerja dalam jangka waktu yang relatif lama dengan kelelahan yang tidak berarti. Daya otot (muscular power) adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Kecepatan (speed) adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya.

Teknik dasar permainan bola basket tersebut terdiri dari teknik mengoper (passing), menggiring bola (dribbling ball), memeros (pivot), menembak (shooting). Selain faktor teknik dasar yang harus dikuasai, faktor kondisi fisik juga sangat dibutuhkan dalam permainan bola basket. (M. Sajoto, 1988:16-18) menyatakan bahwa

kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya, bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut. Selanjutnya tentang komponen tersebut masing-masing adalah sebagai berikut: (1) kekuatan, (2) daya tahan, (3) daya ledak, (4) kecepatan, (5) daya lentur, (6) kelincahan, (7) koordinasi, (8) keseimbangan, (9) ketepatan, (10) reaksi.

Kondisi fisik yang diperlukan oleh seorang pemain bola basket adalah kebugaran sistem kardiorespirator, kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi Madri M (2009:2). Hal ini didasarkan pada tuntutan olahraga bola basket, seperti daya tahan umum dibutuhkan karena permainan bola basket dilakukan dalam waktu yang relatif lama dan pergerakan yang dinamis sehingga membutuhkan dukungan daya tahan tubuh yang memadai untuk mengatasi kelelahan, kekuatan dan power dibutuhkan untuk melakukan pergerakan baik dengan bola maupun tanpa bola, khususnya saat mendribble bola, mengejar lawan, dan *shooting* dengan lompatan, sedangkan kelentukan dan kelincahan dibutuhkan untuk dapat melakukan perubahan arah pergerakan dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan, menghindari kejaran lawan, *dribbling* dan pergerakan lainnya.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan bersama pelatih SMA Negeri 8 Pekanbaru, peneliti melihat dan mengamati bahwa atlet secara teknik mereka sudah bagus namun yang menjadi masalah ketika atlet latihan ataupun bertanding terlihat sekali bahwa saat Quarter 1-2 sangatlah baik, dan pada saat quarter 3-4 sangat kurang sekali. Hal ini sangat disayangkan jika keadaan seperti ini masih berkelanjutan, sehingga sangat memudahkan lawan untuk memenangkan pertandingan. Setelah dilakukannya wawancara, pelatih mengatakan bahwa atlet bola basket SMA Negeri 8 Pekanbaru telah dibina dari kelas 10, tetapi hanya sedikit atletnya yang mampu mencapai prestasi tingkat kota dan belum ada satupun yang mampu menembus capaian prestasi di tingkat provinsi. Lalu, hasil observasi peneliti, atlet bola basket SMA Negeri 8 Pekanbaru secara teknik dasar sudah menguasai, tetapi kondisi fisik daya tahannya kurang baik jadi peneliti mencoba memberikan test kondisi fisik kepada mereka, dimana pelatih setuju akan hal itu dan juga menyarankan saya untuk melakukan test tersebut, yaitu dengan *Bleep Test* untuk mengukur daya tahan (VO_{2Max}) atlet, karena pondasi awal dalam olahraga beladiri adalah daya tahan.

Setelah peneliti memberikan tes *Bleep Test* kepada atlet bola basket SMA Negeri 8 Pekanbaru peneliti menemukan masalah pada mereka yaitu daya tahan mereka sangat rendah, dan mungkin ini juga yang membuat mereka kurang berprestasi. Karena tanpa daya tahan yang bagus teknik saja tidak cukup untuk memenangkan pertandingan, bahkan kalau daya tahan dan fisik sudah prima walaupun tidak didukung dengan sempurna nya teknik justru ini lebih baik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 8 Pekanbaru Jl. Abdul Muis No.14, Cinta Raja, Kec. Sail, Kota Pekanbaru, Riau. Waktu penelitian ini pada bulan Desember 2020 s/d Juli 2021. Penelitian ini digunakan menggunakan jenis penelitian eksperimen. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode

penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam posisi yang terkendali. Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest design*. populasi dalam penelitian ini adalah atlet SMAN 8 Pekanbaru. sampel dalam penelitian ini berjumlah 9 orang. Namun mengingat populasinya kecil maka penelitian ini seluruh populasinya dijadikan sampel (*total sampling*). Instrumen penelitian ini menggunakan tes *bleep test*. Dalam hal ini sebagai variabel bebas (X) adalah latihan *fartlek*, dan variabel terikat (Y) adalah daya tahan *vo2maks*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 9 sampel dengan menggunakan instrumen tes *bleep tes* untuk mengetahui seberapa kuat daya tahan pemain bola basket putra SMAN 8 PEKANABARU dengan metode latihan *fartlek* selama 16 kali latihan dan diawali pengambilan data pretes dan diakhiri pengambilan data postes. Maka untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada deskripsi masing-masing data yang diuraikan dibawah ini:

1. Hasil *Pree-test* Daya Tahan

Sebelum dilaksanakan metode latihan *fartlek* maka didapat data awal dengan perincian dalam analisis hasil *pree-test bleep te* sebagai berikut.

Tabel 1. Analisis *Pre-test Bleep Tes*

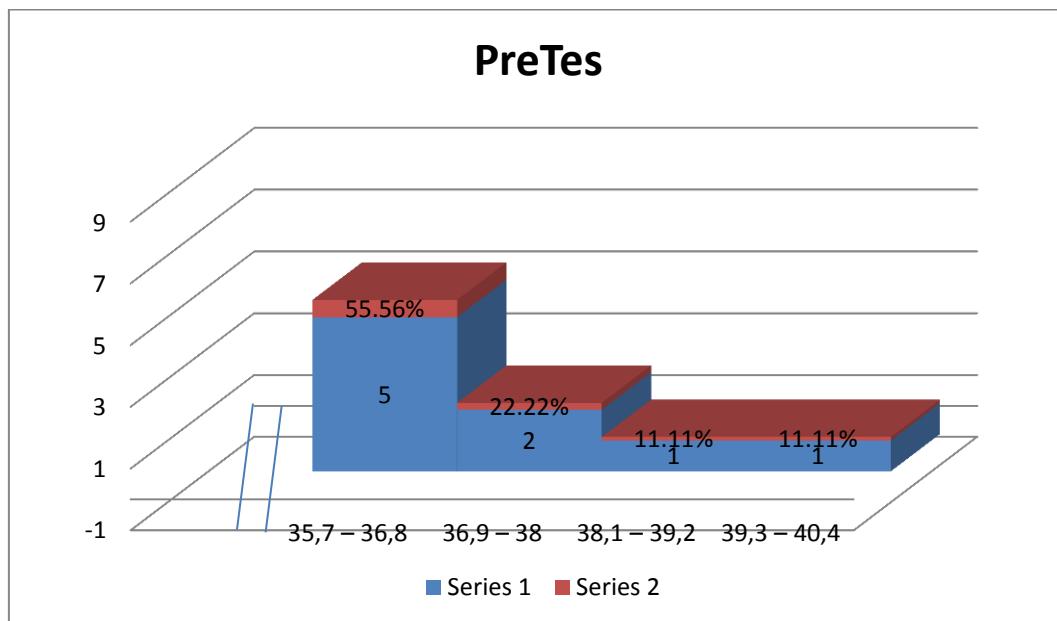
NO	Data Statistik	<i>Pree-Test</i>
1	Sampel	9
2	Jumlah	321,3
3	Rata-rata	35,7
4	<i>Minimum</i>	40,2
5	<i>Maximum</i>	30,6
6	Varians	9,61
7	Standar Deviasi	3,10

Berdasarkan analisis hasil data *Pre-tes bleep tes* diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: dari 9 sampel mendapat jumlah keseluruhan sebesar 321,3, rata-rata sebesar 35,7 skor tertinggi **40,2**, skor terendah **30,6** dengan standar deviasi **3,10**, dan varians **9,61**. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada distribusi frekuensi sebagai berikut:

Table 2. Nilai Interval Data Pree-test Bleep Tes

No.	Data Pree-test (Kelas Interval)	Frekuensi Absolut (FA)	Frekuensi Relatif (%)
1	35,7 – 36,8	5	55,56%
2	36,9 – 38	2	22,22%
3	38,1 – 39,2	1	11,11%
4	39,3 – 40,4	1	11,11%
	JUMLAH	9	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi persentasi dari 9 orang sampel diatas ada 4 kelas interval masing-masing sebagai berikut: dikelas pertama ada 5 orang sampel (55,55%) memiliki daya tahan Vo2Max dengan kelas interval 35,7 – 36,8 dengan kategori cukup, kemudian dikelas kedua sebanyak 2 orang sampel (22,22%) memiliki daya tahan Vo2Max dengan kelas interval 36,9 – 38 dengan kategori cukup, kemudian dikelas ketiga sebanyak 1 orang sampel (11,11%) memiliki daya tahan Vo2Max dengan kelas interval 38,1 – 39,2 dengan kategori cukup, dan dikelas keempat terdapat 1 orang (11,11%) memiliki daya tahan Vo2Max dengan kelas interval 39,3 – 40,4 dengan kategori cukup. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada histogram pretes dibawah ini:



Gambar 1. Histogram Hasil Pree-test Bleep Tes

2. Hasil Post-test Daya Tahan

Setelah dilakukan *Post-test bleep tes* dan setelah diterapkannya metode latihan *fartlek* maka didapat data akhir *Post-test* daya tahan sebagai berikut:

Tabel 3. Analisis *Pos-Test* Daya Tahan

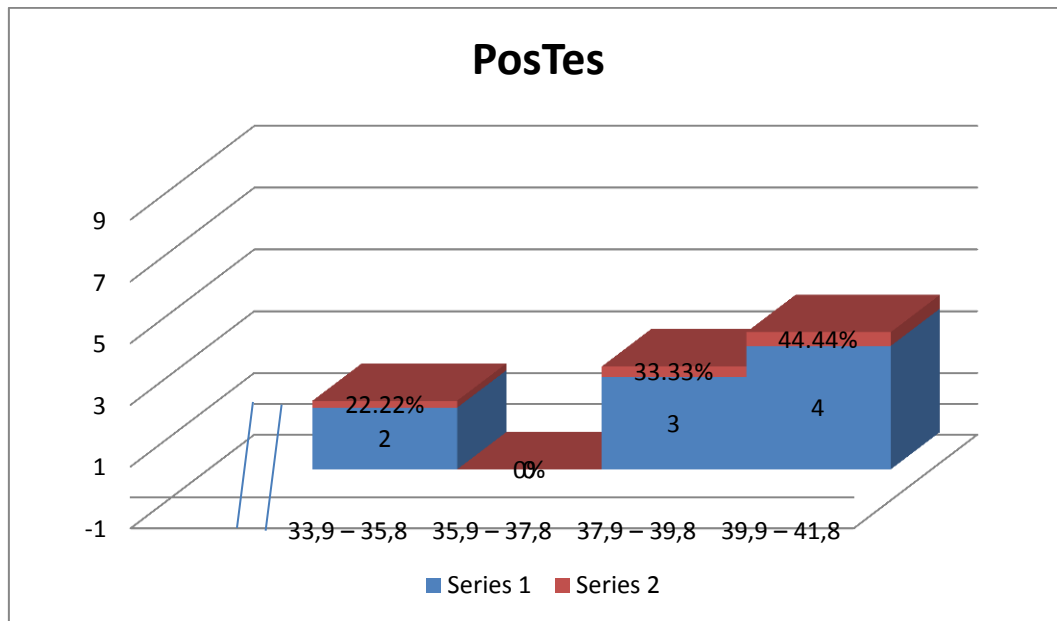
NO	Data Statistik	<i>Pos-Test</i>
1	Sampel	9
2	Jumlah	350,8
3	Rata-rata	38,9
4	<i>Maximum</i>	41,8
5	<i>Minimum</i>	33,9
6	Varians	7,34
7	Standar Deviasi	2,71

Berdasarkan analisis hasil data *post-test* daya tahan diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: dari 9 sampel mendapatkan jumlah keseluruhan sebesar 350,8 dan rata-rata sebesar 38,9, skor tertinggi 41,8 skor terendah 33,9 standar deviasi 2,71 dan varians 7,34. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada Distribusi frekuensi pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Nilai Interval Data *Pos-Test* Daya Tahan

No.	Data Post-test (Kelas Interval)	Frekuensi Absolut (FA)	Frekuensi Relatif (%)
1	33,9 – 35,8	2	22,22%
2	35,9 – 37,8	0	0%
3	37,9 – 39,8	3	33,33%
4	39,9 – 41,8	4	44,44%
JUMLAH		9	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi persentasi dari 9 orang sampel diatas ada 4 kelas interval masing-masing sebagai berikut: dikelas pertama ada 2 orang sampel (22,22%) memiliki daya tahan Vo2Max dengan kelas interval 33,9 – 35,8 dengan kategori cukup, kemudian dikelas kedua tidak ada orang, kemudian dikelas ketiga sebanyak 3 orang sampel (33,33%) memiliki daya tahan Vo2Max dengan kelas interval 37,9 – 39,8 dengan kategori cukup, dan dikelas keempat terdapat 4 orang (44,44%) memiliki daya tahan Vo2Max dengan kelas interval 39,9 – 41,8 dengan kategori cukup. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada histogram pos-tes dibawah ini:



Gambar 2. Histogram Hasil Pos-Test Daya Tahan

B. Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang analisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut:

1. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *fartlek* (X) dan daya tahan Vo2Max (Y) pada atlet bola basket pura SMAN 8 PEKANABARU.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Pree-test dan Post-test

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
Hasil Pree-test	0,131	0,271	Normal
Hasil Post-test	0,142	0,271	Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test* dayatahan setelah dilakukan perhitungan menghasilkan LoMaks sebesar **0,131** dan Ltable **0,271**. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test* dayatahan adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post-test* dayatahan menghasilkan LoMaks sebesar **0,170** dan Ltable sebesar

0,242. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *post-test* dayatahan adalah berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah:

H_a : Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *fartlek* (X) Terhadap daya tahan Vo2Max (Y) pada tim bola basket SMAN 8 PEKANABARU.

Tabel 6. Hasil Analisis uji t

t_{Hitung}	t_{Tabel}	Keterangan
6,812	1,860	Jika $t_{Hitung} > t_{Tabel}$ Maka Terdapat Pengaruh

Data yang diperoleh dianalisis, maka setelah itu dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalah yang diangkat yaitu: “Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *fartlek* (X) Terhadap daya tahan Vo2Max (Y) pada tim bola basket SMA Negeri 8 Pekanbaru.

Pembahasan

Dari hasil observasi yang telah dilakukan pada tim bola basket putra SMAN 8 PEKANABARU beberapa waktu lalu bahwa masih terdapat kekurangan- kekurangan pada saat latihan.

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data awal (*Pree-test*) dilakukan perhitungan yang menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,131 dan L_{tabel} sebesar 0,271 dapat disimpulkan data hasil *pree-test* berdistribusi normal dan dari pengambilan data akhir (*Post-test*) dilakukan perhitungan yang menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,142 dan L_{tabel} sebesar 0,271 dapat disimpulkan data hasil *post-test* berdistribusi normal. Kemudian berdasarkan analisis uji t diperoleh hasil t_{hitung} sebesar 6,812 dan t_{tabel} sebesar 1,860 maka H_a diterima.

Berdasarkan perbandingan data hasil *pre-test* dengan *post-test*, para *testee* menunjukkan adanya peningkatan pada daya tahan mereka. Data peningkatan yang di dapatkan para *testee* juga terdapat kesamaan pada beberapa sampel, hal itu disebabkan oleh berbagai macam hal yang akan dijelaskan sebagai berikut: *Testee* dengan nama Rifky Alaf Haikal mendapat kenaikan perolehan 9 balikan pada *Bleep Test* dengan hasil kenaikan VO2Max sebesar 3,3 dengan kategori cukup saat *pre-test* dan masih tetap dalam kategori cukup saat *post-test* dikarenakan sampel didasari dengan senang saat melakukan latihan tersebut. Selanjutnya atlet atas nama Aldi Sutriawan juga mendapatkan kenaikan perolehan 11 balikan pada *Bleep Test* dengan hasil kenaikan VO2Max sebesar 3,6. Dengan kategori cukup saat *pre-test* lalu saat di *post-test* masih dalam kategori cukup yang dikarenakan semangat dan gerakan yang benar dalam latihan. Lalu, ada 2 orang sampel dengan nama Faturahman Al Habsyi, Teguh mendapat kenaikan sebesar 3,7 atau dengan 10 balikan pada tes *bleep tes* hal tersebut karena sampel sering melakukan latihan dan selalu sama-sama dalam latihan. Kemudian, ada 1

orang juga dengan nama Mario mendapatkan hasil kenaikan VO2Max sebesar 3,5 dengan kategori sedang pada saat test awal *pre-test* dan pada saat *post-test* pada kategori cukup dikarenakan gambaran performa latihan atlet tersebut cukup semangat dan mengikuti anjuran peneliti. Lalu, ada 1 orang *testee* dengan nama Suhantio Firmanda mendapat hasil kenaikan VO2Max sebesar 1,6 atau 2 kali balikan dengan kategori cukup pada saat test *pre-test* tetap dengan kategori bagus saat *post-test*, peningkatan yang cukup signifikan yang dikarenakan mereka tekun dan semangatnya mereka berlatih. ada 1 orang dengan nama Dian Liberto mendapatkan kenaikan 6 balikan pada *Bleep Test* dengan hasil kenaikan VO2Max sebesar 2,6. Dengan kategori cukup pada saat *pretest* dan *postes* menunjukkan kategori bagus, kenaikan yang sangat signifikan dari sampel yang lainnya dikarenakan ia adalah sampel yang paling banyak datang latihan dan sangat menunjukkan ketekunan dan semangat dalam latihan.

Dari hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan *fartlek* terhadap daya tahan Vo2Mak yang dibutuhkan untuk mendukung fisik fundamental siswa pada saat melakukan latihan maupun saat mengikuti pertandingan Basket. Dengan demikian berhasil tidaknya tujuan yang akan dicapai akan dipengaruhi oleh penerapan prinsip-prinsip latihan yang diperlukan dalam membuat program latihan dan diiringi dengan disiplin yang baik.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan statistik analisis uji t maka didapatkan nilai beda sebesar 3,27 dan menghasilkan t_{hitung} sebesar 6,812 dan t_{tabel} sebesar 1,860. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa latihan *fartlek* (X) memberikan Pengaruh Terhadap daya tahan Vo2Max (Y) Pada Tim Basket Putra SMANDEL Pekanbaru.

Rekomendasi

Saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan fisik daya tahan dalam bermain basket adalah:

1. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam Pendidikan olahraga.
2. Bagi pelatih, agar dapat menerapkan latihan *fartlek* untuk meningkatkan daya tahan Vo2Max agar lebih maksimal lagi.
3. Bagi pemain, agar bisa lebih giat dan meningkatkan disiplin dalam latihan baik itu disiplin waktu maupun kehadiran agar mendapatkan hasil fisik dan teknik fundamental basket yang baik.
4. Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan fisik olahraga dikalangan siswa pada umumnya dan siswa bola basket pada khususnya.

DAFTAR PUSTAKA

Bompa Tudor. (1994). *Theory And Methodology Of Training* (Terjemahan). Bandung: UNPAD.

Djoko Pekik. (2003). *Dasar –Dasar Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: FIK UNY.

Madri M. (2012). *The Basic Learning Basketball Technique*. Padang: Sukabina Press

Suharsimi Arikunto. (2002). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk .