

**PENGARUH LATIHAN DENGAN METODE *MASSED PRACTICE*  
DAN *DISTRIBUTED PRACTICE* TERHADAP KEMAMPUAN  
*THREE POINT SHOOT* BOLABASKET**

Adam Fernando<sup>1</sup>, Ronni Yenes<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Padang

E-mail: adamfernando506@gmail.com<sup>1</sup>, ryenes@yahoo.co.id<sup>2</sup>

**ABSTRAK**

Masalah penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *three point shoot* pada atlet bolabasket putra Klub Extreme Kota Solok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap kemampuan *three point shoot* pada atlet bolabasket putra Klub Extreme Kota Solok. Jenis Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan teknis tes dalam pengambilan datanya. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 03 Januari – 26 Januari 2020 di Lapangan bolabasket KODIM 0309 Kota Solok. Sampel dalam penelitian ini adalah tim putra bolabasket Extreme Kota Solok yang berjumlah 12 orang. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *purposive sampling*. Teknik analisis data yaitu menggunakan uji t. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh metode latihan *massed practice* terhadap kemampuan *three point shoot* pada atlet bolabasket putra Klub Extreme Kota Solok, dimana nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $2.87 > 2.015$ ). Ada pengaruh metode latihan *distributed practice* terhadap kemampuan *three point shoot* pada atlet bolabasket putra Klub Extreme Kota Solok, dimana  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $11.18 > 2.015$ ). Tidak terdapat adanya perbedaan metode latihan *massed practice* dengan metode latihan *distributed practice* terhadap kemampuan *three point shoot* pada atlet bolabasket putra Klub Extreme Kota Solok, dimana nilai  $t_{hitung} < t_{tabel}$  ( $1.89 < 2.015$ ).

**Kata Kunci: Three Point Shoot; Massed practice; Distributed practice.**

**PENDAHULUAN**

Mencapai prestasi yang diinginkan memerlukan pembinaan dalam jangka waktu yang lama dan pengembangan olahraga secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi. Dari sekian banyak cabang olahraga prestasi yang dikembangkan dan dilakukan pembinaan secara serius, berkesinambungan adalah cabang olahraga bolabasket. Bolabasket merupakan olahraga yang telah mulai berkembang saat ini dan digemari berbagai kalangan masyarakat. Perkembangan bolabasket pada saat sekarang dari tahun ke tahun terlihat berkembang dengan dengan baik khususnya di Indonesia.

Bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang menggunakan bola besar, dimainkan secara beregu dengan menggunakan tangan, boleh dipantulkan ke lantai

(ditempat ataupun sambil berjalan), dan juga boleh dilempar ke teman satu tim dan tujuannya adalah mencetak angka sebanyak-banyaknya dengan memasukan bola ke dalam keranjang lawan dan dimainkan oleh lima orang tiap regu, baik putra maupun putri. Permainan bolabasket pada hakikatnya yaitu membuat angka sebanyak-banyaknya dan mencegah pemain lawan untuk membuat angka. Untuk bermain bolabasket diperlukan teknik-teknik dasar yaitu *passing*, *shooting* dan *dribbling*.

*Shooting* merupakan unsur yang sangat penting dalam satu tim untuk meraih kemenangan, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya angka yang diciptakan oleh masing-masing tim dengan cara memasukkan bola lebih banyak ke keranjang lawan. Agar mampu melakukan *shooting* dengan baik, teknik dalam melakukan *shooting* harus dikuasai dengan baik sesuai teknik dasar *shooting*nya.

*Three point shoot* merupakan salah satu jenis tembakan tiga angka. Dalam permainan olahraga bolabasket, teknik *three point shoot* (tembakan tiga angka) akan selalu digunakan untuk mengejar ketinggalan angka dan dapat memenangkan pertandingan suatu tim, sebab keberhasilan dalam melakukan tembakan tiga angka membawa kemenangan bagi tim yang mampu mencetak angka paling banyak.

Salah satu klub yang juga melakukan pembinaan bolabasket adalah Klub Extreme Kota Solok yang merupakan salah satu klub bolabasket yang ada di Kota Solok. Dengan tujuan menciptakan bibit untuk generasi perbasketan untuk membawa nama daerah kusunya Kota Solok ke tingkat nasional atau pun lebih. Namun pada saat ini untuk tingkat pelajar ternyata prestasi tidak menunjukkan hasil yang meningkat bahkan terjadi penurunan prestasi terlihat dari hasil yang di peroleh dalam ajang Liga Olahraga Pelajar (LOP) pada tahun 2018.

Pada saat percobaan *three point shooting* ke ring lawan untuk menghasilkan point, kenyataannya akurasi *shooting* mereka masih lemah dan kebanyakan bola yang di *shooting* tidak tepat ke ring lawan (tidak tepat sasaran), dengan kata lain bola sering jatuh di sisi ring atau melewati ring.

Kelemahan di atas tentu tidak akan muncul begitu saja, pasti ada faktor-faktor yang menyebabkannya seperti faktor internal, bisa dilihat dari kepribadian atlet tersebut saat melaksanakan latihannya, kemudian baru dari kemampuan fisik dari daya tahan,

kelincahan, kecepatan atlet, kemudian lanjut kepada taktik, teknik, mental serta intelegensi atlet pada saat pertandingan yang itu semua didapat dari hasil latihan atlet sebelum pertandingan. Kemudian ada faktor eksternal, ini bias berupa motivasi darikeluarga, dan yang sangat berpengaruh tentu dari pelatih mulai dari bagaimana saat pelatih memberikan materi latihan, mencontohkan atau melakukan gerakan untuk latihan, serta pemberian motivasi dari pelatih kepada atletnya, itu semua tergantung dari tiap-tiap pelatih bagaimana strategi dan metode dalam melatih seseorang pelatih, dan juga bagaimana hubungan kedekatan atlet dengan pelatihnya di luar jam latihan. Kemudian sarana prasarana yang mencukupi juga berpengaruh untuk mencapaiprestasi tertinggi dari klub atlet tersebut.

Keterampilan *shooting* perlu mendapat prioritas dalam latihan. Penguasaan keterampilan *shooting* bagi pemain hanya dapat dicapai jika pemain melakukan latihan secara sistematis dan kontinyu. Untuk memperoleh hasil memuaskan dalam melakukan latihan *shooting* perlu memilih bentuk-bentuk latihan yang tepat. Bentuk-bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan *shooting* diantaranya adalah latihan *shooting* dengan metode padat (*massed practice*) yang artinya melakukan latihan yang berkesinambungan dan konsisten tanpa diselangi istirahat, dan metode berselang (*distributed practice*) yang artinya latihan relatif singkat dan sering diselangi waktu istirahat.

Kedua metode latihan tersebut masing-masing memiliki kelebihan dan kekurangan, dengan *massed practice* dan *distributed practice* tersebut memiliki tingkat keefektifan dan pengaruh yang berbeda dalam meningkatkan kemampuan *shooting*. Untuk mengetahui keefektifan latihan tersebut maka perlu dilakukan penelitian. Permasalahan yang telah dikemukakan di atas yang melatar belakangi judul penelitian, “pengaruh latihan dengan metode *massed practice* dan *distributed practice* terhadap kemampuan *three point shoot* pada atlet bolabasket putra klub Extreme Kota Solok”.

Berdasarkan uraian seperti yang dijabarkan diatas, maka peneliti ingin melakukan penelitian ini terkait dengan masalah yang dihadapi Klub Extreme Kota Solok. Dengan harapan setelah diadakannya penelitian ini akan ada perbaikan dan dapat meningkatkan kemampuan atlet putra Klub Extreme Kota Solok dalam melakukan teknik gerakan *shooting* yang bagus.

## METODOLOGI PENELITIAN

Jenis Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan teknis tes dalam pengambilan datanya. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 03 Januari – 26 Januari 2020 di Lapangan bolabasket KODIM 0309 Kota Solok. Sampel dalam penelitian ini adalah tim putra bolabasket Klub Extreme Kota Solok yang berjumlah 12 orang. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *purposive sampling*. Teknik analisis data yaitu menggunakan uji t.

## HASIL

### Kemampuan *Three Point Shoot* Atlet Bolabasket Putra Klub Extreme Kota Solok Sebelum Dan Sesudah Latihan *Massed practice*

**Tabel. 1 Distribusi Rata-Rata Kemampuan *Three Point Shoot* Atlet Bolabasket Putra Klub Extreme Kota Solok Sebelum dan Sesudah Latihan *Massed practice***

<i>Three Point Shoot</i>	Mean	SD	Minimum	Maksimum	N
PreTest <i>Massed practice</i>	4.00	1.79	2.00	7.00	6
PostTest <i>Massed practice</i>	7.83	2.23	5.00	11.00	6

Tabel 1 menggambarkan nilai rata-rata kemampuan *three point shoot* Atlet Bolabasket Putra Klub Extreme Kota Solok sebelum dan sesudah latihan *massed practice* adalah 4.00 dengan standar deviasi  $\pm 1.79$ , nilai minimum 2 dan nilai maksimum 7. Sesudah latihan *massed practice* adalah 7.83 dengan standar deviasi  $\pm 2.23$ , nilai minimum 5 dan nilai maksimum 11.

**Tabel 2. Distribusi Rata-rata Kemampuan *Three Point Shoot* Atlet Bolabasket Putera Klub Extreme Kota Solok Sebelum Latihan *Massed practice***

Skala Nilai	Kategori	Frekuensi (f)	Persente (%)
> 6.69	Sangat Baik	1	16.7
4.89 - 6.69	Baik	1	16.7
3.11 – 4.88	Cukup	1	16.7
1.32 – 3.10	Kurang	3	50.0
< 1.32	Sangat Kurang	0	0.0
	<b>Jumlah</b>	<b>6</b>	<b>100.0</b>

Tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi kemampuan *three point shoot* Atlet Blabasket Putera Klub Extreme Kota Solok Sebelum Latihan *Massed practice* dari 6 orang sampel adalah sebanyak 1 orang (16.7%) memiliki kemampuan dengan klasifikasi sangat baik, 1 orang (16.7%) memiliki kemampuan dengan klasifikasi baik, 1 orang (16.7%) memiliki kemampuan dengan klasifikasi cukup dan 3 orang (50.0%) memiliki kemampuan dengan klasifikasi kurang.

**Tabel 3. Distribusi Rata-rata Kemampuan *Three Point Shoot* Atlet Bolabasket Putera Klub Extreme Kota Solok Sesudah Latihan *Massed practice***

Skala Nilai	Kategori	Frekuensi (f)	Persente (%)
> 11.18	Sangat Baik	0	0.0
8.95 - 11.18	Baik	3	50.0
6.72 - 8.94	Cukup	1	16.7
4.49- 6.71	Kurang	2	33.3
< 4.49	Sangat Kurang	0	0.0
	<b>Jumlah</b>	<b>6</b>	<b>100.0</b>

Tabel 3 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi kemampuan *three point shoot* Atlet Bolabasket Putera Klub Extreme Kota Solok sesudah latihan *massed practice* dari 6 orang sampel adalah sebanyak 3 orang (50.0%) memiliki kemampuan

dengan klasifikasi baik, 1 orang (16.7%) memiliki kemampuan dengan klasifikasi cukup dan 2 orang (33.3%) memiliki kemampuan dengan klasifikasi kurang.

**Kemampuan *Three Point Shoot* Atlet Bolabasket Putera Klub Extreme Kota Solok Sebelum Dan Sesudah Latihan *Distributed Practice***

**Tabel 4. Distribusi Rata-rata Kemampuan *Three Point Shoot* Atlet Bolabasket Putera Klub Extreme Kota Solok Sebelum Dan Sesudah Latihan *Distributed Practice***

<i>Three Point Shoot</i>	Mean	SD	Minimum	Maksimum	N
Pre Test <i>Distributed Practice</i>	3.83	2.14	2.00	7.00	6
Post Test <i>Distributed Practice</i>	6.33	2.58	4.00	10.00	6

Tabel 4 menggambarkan nilai rata-rata kemampuan *three point shoot* Atlet Putera Klub Extreme Kota Solok sebelum dan sesudah latihan *distributed practice* adalah 3.83 dengan standar deviasi  $\pm 2.14$ , nilai minimum 2 dan nilai maksimum 7. Sesudah latihan *massed practice* adalah 6.33 dengan standar deviasi  $\pm 2.58$ , nilai minimum 4 dan nilai maksimum 10.

**Tabel 5. Distribusi Rata-rata Kemampuan *Three Point Shoot* Atlet Bolabasket Putera Klub Extreme Kota Solok Sebelum Latihan *Distributed Practice***

Skala Nilai	Kategori	Frekuensi (f)	Persente (%)
> 7.04	Sangat Baik	0	0.0
4.9 - 7.04	Baik	2	33.3
2.8 – 4.8	Cukup	2	33.3
0.6 – 2.7	Kurang	2	33.3
< 0.6	Sangat Kurang	0	0.0
	<b>Jumlah</b>	<b>6</b>	<b>100.0</b>

Tabel 5 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi kemampuan *three point shoot* Atlet Bolabasket Putera Klub Extreme Kota Solok sebelum latihan *distributed practice* dari 6 orang sampel adalah sebanyak 2 orang (33.3%) memiliki

kemampuan dengan klasifikasi baik, 2 orang (33.3%) memiliki kemampuan dengan klasifikasi cukup dan 2 orang (33.3%) memiliki kemampuan dengan klasifikasi kurang.

**Tabel 6. Distribusi Rata-rata Kemampuan *Three Point Shoot* Atlet Bolabasket Putera Klub Extreme Kota Solok Sesudah Latihan *Distributed Practice***

Skala Nilai	Kategori	Frekuensi (f)	Persente (%)
> 10.2	Sangat Baik	0	0.0
7.6 - 10.2	Baik	2	33.3
5.0 - 7.5	Cukup	2	33.3
2.5 – 4.9	Kurang	2	33.3
< 2.5	Sangat Kurang	0	0.0
	Jumlah	6	100.0

Tabel 6 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi kemampuan *three point shoot* Atlet Bolabasket Putera Klub Extreme Kota Solok sebelum latihan *distributed practice* dari 6 orang sampel adalah sebanyak 2 orang (33.3%) memiliki kemampuan dengan klasifikasi baik, 2 orang (33.3%) memiliki kemampuan dengan klasifikasi cukup dan 2 orang (33.3%) memiliki kemampuan dengan klasifikasi kurang.

### Uji Persyaratan Analisis

Sebelum dilakukan analisa bivariat, dilakukan uji normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov untuk menentukan uji parametrik yang tepat. Hasil uji normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov adalah sebagai berikut :

**Tabel 7. Uji Normalitas Pengaruh Latihan Metode Latihan *Massed practice* dan *Distributed practice* Terhadap Kemampuan *Three Point Shoot* Pada Atlet Bolabasket Putera Klub Extreme Kota Solok**

Kelompok	Uji Lilliefors		Kesimpulan
	$L_o$	$L_{tabel}$	
Pre Test Latihan <i>Massed practice</i>	0.212	0,319	Normal
Post Test Latihan <i>Massed practice</i>	0.144	0,319	Normal
Pre Test Latihan <i>Distributed practice</i>	0.152	0,319	Normal
Post Test Latihan <i>Distributed practice</i>	0,199	0,319	Normal

Berdasarkan uraian di atas semua variabel kedua test penelitian diatas masing-masing variabel probabilitasnya memenuhi kriteria  $L_o < L_{Tabel}$ . Hal ini dapat dikatakan bahwa data masing-masing tersebar secara normal atau populasi dari data sampel diambil berdistribusi normal.

**Pengujian Hipotesis**

**Tabel 8. Uji T Pengaruh Metode Latihan *Massed practice* Terhadap Kemampuan *Three Point Shoot* Pada Atlet Bolabasket Putera Klub Extreme Kota Solok**

Variabel	Pengukuran	t hitung	t tabel	N	Keterangan
<i>Three Point Shoot</i>	Pre Tes	2.87	2.015	6	Signifikan
	Post Test				

Berdasarkan tabel diatas didapatkan nilai t hitung =2.72 sedangkan t tabel sebesar 2.015 dengan taraf signifikan = 0.05 dan dk = 5. Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  (2.72 >2.015). Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh metode latihan *massed practice* terhadap kemampuan *three point shoot* pada atlet bolabasket putera Klub Extreme Kota Solok.

**Tabel 9. Uji T Pengaruh Metode Latihan *Distributed practice* Terhadap Kemampuan *Three Point Shoot* Pada Atlet Bolabasket Putera Klub Extreme Kota Solok**

Variabel	Pengukuran	t hitung	t table	N	Keterangan
<i>Three Point Shoot</i>	Pre Tes	11.18	2.015	6	Signifikan
	Post Test				



Berdasarkan tabel diatas didapatkan nilai  $t_{hitung} = 11.18$  sedangkan  $t_{tabel}$  sebesar 2.015 dengan taraf signifikan  $= 0.05$  dan  $dk = 5$ . Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $11.18 > 2.015$ ). Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh metode latihan *distributed practice* terhadap kemampuan *three point shoot* pada atlet bolabasket putra Klub Extreme Kota Solok.

**Tabel 10. Uji T Perbedaan Latihan *Massed Practice* Dan *Distributed practice* Terhadap Kemampuan *Three Point Shoot* Pada Atlet Putra Klub Extreme Kota Solok**

Variabel	Pengukuran	t hitung	t table	N	Keterangan
<i>Three Point Shoot</i>	<i>Massed practice</i>	1.89	2.015	6	Tidak Signifikan
	<i>Distributed practice</i>				

Berdasarkan tabel diatas didapatkan nilai  $t_{hitung} = 1.89$  sedangkan  $t_{tabel}$  sebesar 2.015 dengan taraf signifikan  $= 0.05$  dan  $dk = 5$ . Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka  $t_{hitung} < t_{tabel}$  ( $1.89 < 2.015$ ). Dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat adanya perbedaan metode latihan *massedpractice* dengan metode latihan *distributed practice* terhadap kemampuan *three point shoot* pada atlet bolabasket putra Klub Extreme Kota Solok.

**PEMBAHASAN**

**Pengaruh Metode Latihan *Massed practice* Terhadap Kemampuan *Three Point Shoot* Pada Atlet Putra Klub Extreme Kota Solok**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung} = 2.72$  sedangkan  $t_{tabel}$  sebesar 2.015 dengan taraf signifikan  $= 0.05$  dan  $dk = 5$ . Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $2.72 > 2.015$ ). Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh metode latihan *massed practice* terhadap kemampuan *three point shoot* pada atlet putra Klub Extreme Kota Solok.

Pada penelitian terlihat adanya pengaruh latihan *massed practice* mempengaruhi kemampuan tendangan pinalti pemain sepak bola dimana terjadinya peningkatan *three point shoot* pada atlet bolabasket putra Klub Extreme Kota Solok. Hal ini dapat

disebabkan karena terjadinya peningkatan kemampuan kondisi fisik pemain setelah diberikan latihan. Hal ini disebabkan karena dengan penggunaan latihan dengan metode *massed practice* akan lebih cepat menghasilkan gerakan yang otomatis, karena latihan dengan *massed practice* akan menuntut atau mempengaruhi otot-otot melakukan adaptasi terhadap rangsangan yang diberikan, sehingga otot akan terbiasa dengan aktivitas-aktivitas yang berulang-ulang, hal inilah yang menjadikan gerakan yang dipelajari menjadi kebiasaan.

Pembelajaran dengan *massed practice* akan dapat meningkatkan *feeling* atau naluriah yang tinggi pada diri atlet, sehingga dengan naluriah ini akan memperoleh kemampuan di dalam melakukan gerakan. Untuk mencapai tingkat keterampilan yang baik, maka dalam pelaksanaan latihan seorang atlet harus melakukan pengulangan gerakan dengan frekuensi sebanyak-banyaknya. Semakin sering atau semakin banyak mengulang-ulang gerakan yang dipelajari maka akan terjadi otomatisasi gerakan yang efektif dan efisien.

Sesuai dengan pendapat Iwan Setiawan (1994) bahwa latihan keterampilan dengan *massed practice* memiliki keuntungan, yaitu dengan adanya ingatan jangka pendek (*short term memory*). Menurut “*Short term memory* yaitu sitem memori yang berfungsi untuk menyimpan sejumlah besar informasi yang diterimanya selama periode waktu yang singkat”. Setelah melakukan gerakan *shooting*, *short term sensory store* pemain mencatat didalam *short term memory*.

Berdasarkan hal ini maka menurut analisa peneliti terhadap penelitian ini adalah ditemukan ada pengaruh metode latihan *massed practice* terhadap kemampuan *three point shoot* pada atlet bolabasket putra Klub Extreme Kota Solok. Dimana dengan dilakukannya metode latihan *massed practice* maka akan terjadi peningkatan kemampuan daya ingat pemain karena dilakukannya latihan terus menerus sehingga mempengaruhi daya ingat pemain tetnang bagaimana melakukan *shooting* yang baik. Dengan demikian, untuk meningkatkan kemampuan *three point shoot* pemain maka perlu dilakukannya metode latihan *massed practice* secara rutin dan tersistematis.

### **Pengaruh Metode Latihan *Distributed practice* Terhadap Kemampuan *Three Point Shoot* Pada Atlet Bolabasket Putera Klub Extreme Kota Solok**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung} = 11.18$  sedangkan  $t_{tabel}$  sebesar 2.015 dengan taraf signifikan  $= 0.05$  dan  $dk = 5$ . Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $11.18 > 2.015$ ). Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh metode latihan *distributed practice* terhadap kemampuan *three point shoot* pada atlet bolabasket putera Klub Extreme Kota Solok.

Menurut Iwan Setiawan (1994), yang dimaksud latihan keterampilan dengan *distributed practice* adalah “Praktek suatu keterampilan olahraga yang relatif singkat dan sering diselingi waktu istirahat”. Latihan dengan metode *distributed practice* dilakukan secara berulang-ulang, dimana antar gerakan diselingi waktu istirahat yang cukup. Pemain mengikuti dan melaksanakan instruksi dari pelatih hingga waktu yang ditentukan habis.

Terlihat pada penelitian bahwa adanya *distributed practice* terhadap kemampuan *three point shoot* pada atlet bolabasket putera Klub Extreme Kota Solok. Hal ini dapat disebabkan karena dengan melakukan latihan tembakan tiga angka bolabasket dengan *distributed practice* yaitu atlet akan mengingat gerakan tembakan tiga angka bolabasket pada saat melakukan gerakan tersebut. Namun setelah melakukan gerakan tembakan tiga angka bolabasket diberi waktu istirahat atau diselingi oleh atlet lainnya.

Berdasarkan hal ini maka menurut analisa peneliti terhadap penelitian ini adalah ditemukan adanya pengaruh metode latihan *distributed practice* terhadap kemampuan tembakan tiga angka (*three point shoot*) pada atlet putera Klub Extreme Kota Solok. Dimana dengan metode latihan *distributed practice* siswa diberikan waktu istirahat sejenak dengan memberikan kesempatan pada atlet lain untuk latihan. Dengan adanya jeda waktu yang diberikan maka pemain tidak terlalu kelelahan sehingga dapat berpengaruh terhadap pola gerak, konsentrasi, perbaikan gerakan serta berpengaruh terhadap pembentukan keterampilan dan kemampuan fisik pemain. Hal ini akan dapat mempengaruhi terhadap kemampuan tembakan tiga angka (*three point shoot*) pada atlet.

### **Perbedaan Latihan *Massed practice* Dan *Distributed practice* Terhadap Kemampuan *Three Point Shoot* Pada Atlet Bolabasket Putera Klub Extreme Kota Solok**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai  $t$  hitung = 1.89 sedangkan  $t$  tabel sebesar 2.015 dengan taraf signifikan = 0.05 dan  $dk = 5$ . Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka  $t_{hitung} < t_{tabel}$  ( $1.89 < 2.015$ ). Dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat adanya perbedaan metode latihan *massed practice* dengan metode latihan *distributed practice* terhadap kemampuan *three point shoot* pada atlet bolabasket putera Klub Extreme Kota Solok.

Terlihat pada penelitian bahwa tidak adanya perbedaan metode latihan *massed practice* dengan metode latihan *distributed practice* terhadap kemampuan *three point shoot* pada atlet bolabasket putera Klub Extreme Kota Solok. Hal ini menunjukkan bahwa antara metode latihan *massed practice* dengan metode latihan *distributed practice* sama efektif untuk meningkatkan kemampuan tembakan tiga angka (*three point shoot*).

Berdasarkan karakteristik, kelebihan dan kelemahan dari metode latihan *massed practice* dan *distributed practice* tersebut sudah jelas bahwa, kedua bentuk latihan ini mempunyai perbedaan yang mencolok. Perbedaan-perbedaan tersebut tentunya akan menimbulkan pengaruh perbedaan terhadap peningkatan kemampuan *shooting* bolabasket. Dengan demikian diduga bahwa, metode latihan *massed practice* dan *distributed practice* memiliki pengaruh terhadap kemampuan *shooting* bolabasket.

Pada dasarnya latihan *shooting* bolabasket akan mengalami peningkatan penguasaan gerakannya jika dilakukan dengan terus-menerus. Metode latihan *massed practice* lebih menitik beratkan pada pengulangan gerakan *shooting* bolabasket dengan frekuensi sebanyak-banyaknya sehingga penguasaan gerakannya akan lebih cepat tercapai dan otomatis, karena memori dalam melakukan gerakan terdahulu masih membekas dalam diri pemain, sehingga dapat memperoleh umpan balik untuk melakukan gerakan berikutnya.

Namun dari segi rata – rata nilai, terlihat bahwa nilai kemampuan *shooting* pemain sedikit lebih tinggi pada metode latihan *massed practice* yaitu sebesar 7,833 dibandingkan dengan latihan dengan metode *distributed practice* yaitu sebesar 6,33 Dengan demikian diduga bahwa *massed practice* memiliki pengaruh yang lebih baik terhadap kemampuan *shooting* bolabasket. Dalam hal ini dalam upaya peningkatan kemampuan *three point shoot*,

pelatih dapat menentukan metode sesuai dengan kondisi pemain, dimana dengan metode *massed practice*, pemain harus mempunyai kemampuan fisik yang lebih kuat karena akan melakukan latihan secara terus menerus tanpa ada jeda waktu sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan. Sedangkan dengan metode latihan *distributed practice*, pemain diberi kesempatan istirahat sejenak dengan memberikan kesempatan pemain lain untuk latihan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh latihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap kemampuan *three point shoot* pada atlet bolabasket putra Klub Extreme Kota Solok, bahwa ada pengaruh metode latihan *massed practice* terhadap kemampuan *three point shoot* pada atlet bolabasket putra Klub Extreme Kota Solok. Ada pengaruh metode latihan *distributed practice* terhadap kemampuan *three point shoot* pada atlet bolabasket putra Klub Extreme Kota Solok.

Dan tidak terdapat adanya perbedaan metode latihan *massed practice* dengan metode latihan *distributed practice* terhadap kemampuan *three point shoot* pada atlet bolabasket putra Klub Extreme Kota Solok.

## DAFTAR RUJUKAN

- Danny Kosasih. (2008). *Fundamental Basketball First Step to Win*. Semarang: CV. Elwas Offset.
- Dzul Fikri. M. (2013). “Pengaruh Pelatihan 3-Point 5-Point Drills Terhadap Hasil 3-Point Shooting Pada Club Bolabasket Putra SMA Negeri 1 Taman UN.” *Jurnal FIK* (Nomor 2 tahun 2013). Hlm. 2
- Fardi, Adnan. 1999. *Bolabasket Dasar*. Padang: DIP Universitas Negeri Padang.
- FIBA. (2006). *Bolabasket Untuk semua*. Terjemahan oleh BIDANG III PB.Perbasi.Jakarta.
- Harsono. (2006). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK/IKIP Bandung.
- Herwansyah. (2012). *Perbedaan Pengaruh Latihan Praktik Padat dan Terdistribusi terhadap Hasil Tembakan Lay Up Shoot*. Skripsi. Surakarta: USM.
- Imam Sodikun. (1999). *Olahraga Pilihan Bolabasket*. Padang: UNP Press.
- Iwan Setiawan. (1994). *Teori Belajar Mengajar Motorik*. Jakarta: PIO KONI Pusat.

- Lieberman Cline, Nancy. (1997). *Bolabasket Untuk Wanita*. Padang: UNP Press.
- Madri.M. (2012). *The Basic Learning Basketball Teaching*. Padang: Sukabima Press.
- Magil, Richard A. (1998). *Motor Learning: Concepts and Applications 5<sup>th</sup> edition*. New York: Graw-Hill Companies.
- Mulyono, B. (2010). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Olahraga*. Surakarta: USM.
- PERBASI. (2008). *Peraturan Permainan Bolabasket*. Jakarta: PB. Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia.
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Press.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabet.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rinerka Cipta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sutrisno Hadi. (2000). *Metodologi Reseach*. Yogyakarta: Jilid 4. Andi.
- Syafruddin. (2012). *Ilmu Kepelatihan Olahraga (Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga)*. Padang: UNP Press.
- Tim Mata Kuliah Statistik FIK UNP. (2015). *Silabus dan Handout Mata Kuliah Statistik 2*. Padang : FIK UNP
- Undang-undang, No. 3. (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*.Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Wissel, Hal. (2000). *Basketball Step to Succes (Bagus Pribadi Terjemahan)*.Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.