

ABSTRAK

Pengaruh Latihan Dengan Metode *Massed Practice* dan *Distributed Practice* Terhadap Keterampilan *Three Point Shoot* (Tembakan Tiga Angka) Pada Permainan Bolabasket Putra A-TEAM BBC Kabupaten Solok

Oleh: Muhammad Hidayat Musa

Masalah dalam penelitian ini masih kurangnya keterampilan *three point shoot* (tembakan tiga angka) pada permainan bolabasket putra A-TEAM BBC Kabupaten Solok. Penelitian ini bertujuan mengetahui sejauh mana pengaruh latihan metode *massed practice* dan *distributed practice* terhadap peningkatan keterampilan *three point shoot* pada permainan bolabasket putra A-TEAM BBC Kabupaten Solok.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen yang dilakukan di Lapangan Bolabasket SMA Negeri 1 Singkarak Kabupaten Solok dan GOR Tanjung Paku Kota Solok. Sampel penelitian ini adalah tim putra bolabasket A-TEAM BBC yang berjumlah 20 orang yang dibagi menjadi dua kelompok terdiri dari 10 orang kelompok metode *massed practice* dan 10 orang metode *distributed practice* yang diberikan perlakuan 16 kali latihan. Teknik pengambilan data menggunakan teknik tes keterampilan *three point shoot* (tembakan tiga angka) dari lima posisi atau daerah tembakan yang berbeda.

Dari analisis data yang dilakukan diperoleh hasil; (1) Metode *massed practice* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan keterampilan *three point shoot* (tembakan tiga angka) dapat diperoleh dari $t_{hitung} 41,48 > t_{tabel} 2.26$, (2) metode *distributed practice* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan keterampilan *three point shoot* (tembakan tiga angka) dapat diperoleh dari $t_{hitung} 15,95 > t_{tabel} 2.26$, (3) terdapat perbedaan pengaruh secara signifikan antara metode *massed practice* dan metode *distributed practice* terhadap peningkatan keterampilan *three point shoot* (tembakan tiga angka) dapat diperoleh dari $t_{hitung} 6,363 > t_{tabel} 2.26$.