

ABSTRAK

Adam Fernando. 2020. "Pengaruh Latihan Dengan Metode *Massed Practice* dan *Distributed Practice* Terhadap Kemampuan *Three Point Shoot* Pada Atlet Bolabasket Putera Klub Extreme Kota Solok". *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini masih rendahnya kemampuan *three point shoot* atlet bolabasket putera Klub Extreme Kota Solok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan metode *massed practice* dan *distributed practice* terhadap kemampuan *three point shoot* pada atlet bolabasket putera Klub Extreme Kota Solok.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan teknis tes dalam pengambilan datanya. Penelitian ini dilakukan di Lapangan Bolabasket KODIM 0309 Kota Solok yang dilaksanakan pada tanggal 03 Januari sampai 26 Januari 2020. Sampel penelitian ini adalah atlet putera bolabasket Klub Extreme yang berjumlah 12 orang dan terdiri dari 6 orang kelompok metode *massed practice* dan 6 orang metode kelompok *distributed practice* yang diberikan perlakuan 16 kali latihan, dalam 1 minggu latihan dilaksanakan sebanyak 5 kali pada hari Senin, Rabu, Jumat, Sabtu dan Minggu. Teknik pengambilan data menggunakan teknik tes keterampilan tembakan tiga angka dari lima posisi atau daerah tembakan yang berbeda. 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 putera 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 putera 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 putera Klub Extreme Kota Solok, dimana nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($1.89 < 2.015$).