

ABSTRAK

Pengaruh Latihan dengan Metode *Massed Practice* terhadap Kemampuan *Threepoint Shoot* pada permainan Bolabasket Putra Klub Spartans Kota Solok

Oleh: Muhammad Alfi Zikri

Masalah penelitian adalah kurangnya kemampuan *threepoint shoot* pada permainan bolabasket putra Klub Spartans Kota Solok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan dengan metode *massed practice* terhadap kemampuan *threepoint shoot* pada permainan bolabasket putra Klub Spartans Kota Solok.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain putra S.L.K Spartans Kota Solok yang jumlahnya 35 orang. Teknik pengambilan sampel adalah dengan teknik *purposive sampling*, jadi sampel penelitian ini adalah tim putra Klub Spartans yang berjumlah 10 orang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes *threepoint shoot* untuk mengukur kemampuan *threepoint shoot*. Analisa data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan $= 0,05$.

Dari analisis data yang dilakukan diperoleh hasil : Terdapat pengaruh metode latihan *massed practice* terhadap kemampuan *threepoint shoot* pada permainan bolabasket putra Klub Spartans Kota Solok, dengan perolehan koefisien uji "t" yaitu $t_{hitung} = 22,84 > t_{tabel} = 1,833$. Berdasarkan hal ini, dapat disimpulkan latihan *massed practice* dapat meningkatkan kemampuan *threepoint shoot*.

Kata Kunci : Metode *Massed Practice*, Kemampuan *Threepoint Shoot*.