

**PENGARUH LATIHAN DENGAN METODE *MASSED PRACTICE*
DAN *DISTRIBUTED PRACTICE* TERHADAP KEMAMPUAN
THREE POINT SHOOT PADA ATLET BOLABASKET
PUTERA KLUB EXTREME KOTA SOLOK**

SKRIPSI

*Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



**ADAM FERNANDO
NIM. 15087196/2015**

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan dengan Metode *Massed Practice* dan
Distributed Practice Terhadap Kemampuan *Three Point Shoot*
Pada Atlet Bolabasket Putera Klub Extreme Kota Solok

Nama : Adam Fernando

Nim : 15087196

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

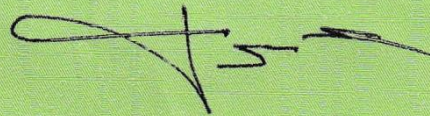
Padang, Januari 2020

Disetujui Oleh :
Pembimbing



Dr. Ronni Yenes, M.Pd
NIP. 19850912 201404 1 001

Ketua Jurusan



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 19720717 199803 1 004

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan dengan Metode *Massed Practice* dan
Distributed Practice Terhadap Kemampuan *Three Point Shoot*
Pada Atlet Bolabasket Putera Klub Extreme Kota Solok

Nama : Adam Fernando

Nim : 15087196

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

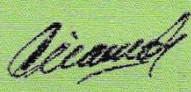
Padang, Januari 2020

Disetujui Oleh :

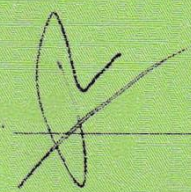
Ketua : Dr. Ronni Yenes, M.Pd

1. 

Sekretaris : Drs. Witarsyah, M.Pd

2. 

Anggota : Romi Mardela, S.Pd, M.Pd

3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Dengan Metode *Massed Practice* dan *Distributed Practice* Terhadap Kemampuan *Three Point Shoot* Pada Atlet Bolabasket Putera Klub Extreme Kota Solok”** adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan , penelitian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hokum yang berlaku.

Padang, Januari 2020

Saya yang Menyatakan



Adam Fernando

NIM. 15087196

PERSEMBAHAN

Jangan segampang itu mengatakan kata menyerah pada diri sendiri, sebab di balik perjuangan kita akan membawa kepada jalan untuk suatu hasil yang kita harapkan. Sebagaimana tuhan memberikan ujian kepada hambanya senantiasa tuhan tau bahwa hambanya bisa melalui ujian tersebut.

Dari karya sederhana ini pertama sekali saya ucapkan terimakasih kepada Allah S.W.T atas rahmat, karunia, dan segala kemudahan yang telah diberikannya kepada saya. Kemudian saya juga berterimakasih banyak serta mempersembahkan atas pencapaian saya ini kepada orang yang pertama kali saya kenal dengan sebutan Mama dan Papa, karena atas bimbingan, didikan, serta tuntunan dari berbagai banyak hal yang mereka berikan kepada saya, saya dapat sampai kepada titik yang saya capai saat ini. Kemudian terimakasih juga support keluarga besar dari abang, kakak, keponakan, om, tante, kakek, nenek, dan seluruh keluarga besar yang tak akan cukup di lampirkan pada halaman persembahan ini.

Kepada rekan-rekan seperjuangan dengan saya, tak akan mungkin ini semua bisa saya lalui tanpa jika kalian semua tidak memberikan masukan, saran, motivasi baik itu berupa tekanan, pemberian target kepada saya, mencemaskan diri saya atas yang saya lalui, dan hal-hal lainnya baik sekali pun itu hal yang positif atau pun negative. Baik buruknya yang kalian berikan terhadap diri saya itu semua ada pengaruhnya atas segala hal yang saya lewati untuk pencapaian ini khususnya.

Dan tidak lupa juga untuk Klub Extreme Kota Solok, saya berikan apresiasi luar biasa kepada adek-adek yang sangat berperan penting terhadap karya ini, yang bersedia saya jadikan sampel pada penelitian saya, dengan bersedia mengorbankan waktu dan tenaganya, serta terimakasih banyak juga terkhusus saya berikan untuk pelatih Klub Extreme Kota Solok atas memenuhi segala kebutuhan saya untuk karya sederhana ini.

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 putra 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 putra 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 putra 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 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 putra Klub Extreme Kota Solok, dimana nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($1.89 < 2.015$).

KATA PENGANTAR



Puji syukur Penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul ” **Pengaruh Latihan Dengan Metode *Massed Practice* dan *Distributed Practice* Terhadap Kemampuan *Three Point Shoot* Pada Atlet Bolabasket Putera Klub Extreme Kota Solok**”. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Alnedral M,Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan.
2. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik.
3. Bapak Dr. Ronni Yenes, M.Pd selaku penasehat akademik sekaligus pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Witarsyah, M.pd dan Bapak Romi Mardela, S.pd, M.pd selaku penguji yang telah memberikan waktu dan kesempatannya untuk memberikan masukan serta menguji sidang skripsi ini.

5. Seluruh staf pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu pengetahuan.
6. Teristimewa kepada Ayah (Alm. Yanuardi Nazir, BE) dan Bunda (Roslinda) tercinta, yang selalu setia memberikan dukungan dan do'a.
7. Ketua Umum Klub Extreme Kota Solok dan Atlet putera yang telah memberikan izin serta bantuan peneliti.
8. Rekan-rekan mahasiswa semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan yang telah diberikan mendapat balasan pahala dari Allah SWT. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat hendaknya. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Padang, Januari 2020

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	9
1. Bolabasket	9
2. Latihan.....	21
3. Latihan <i>Shooting</i> dengan Metode <i>Massed Practice</i>	22
4. Latihan <i>Shooting</i> dengan Metode <i>Distributed Practice</i>	27
B. Penelitian Yang Relevan	32
C. Kerangka Konseptual	32
D. Hipotesis Penelitian	36
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian	38
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	38
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	39
E. Instrumen Penelitian	41
F. Teknik Pengumpulan Data	42

G. Teknik Analisis Data	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskriptif Data	43
B. Uji Prasyarat Analisis	50
C. Pengujian Hipotesis	50
D. Pembahasan	52
E. Keterbatasan Penelitian	60
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	61
B. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN.....	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Fase Awal Pelaksanaan Menembak	13
2. Fase Pelaksanaan Menembak.....	14
3. Fase <i>Follow-Though</i> Menembak	15
4. Posisi Tangan Saat Memegang Bola.....	15
5. Posisi Kaki Saat Akan Melakukan Tembakan	16
6. Posisi siku membentuk huruf L	18
7. <i>Three Point Shoot Line</i> (Garis Tembakan Tiga Angka)	20
8. Tes <i>Three Point Shoot</i> (Tembakan Tiga Angka)	41
9. Histogram Kemampuan <i>Three Point Shoot</i> Atlet Bolabasket Putera Klub Extreme Kota Solok Sebelum Latihan <i>Massed Practice</i>	45
10. Histogram Kemampuan <i>Three Point Shoot</i> Atlet Bolabasket Putera Klub Extreme Kota Solok Sesudah Melakukan <i>Massed Practice</i>	46
11. Histogram Kemampuan <i>Three Point Shoot</i> Atlet Bolabasket Putera Klub Extreme Kota Solok Sebelum Latihan <i>Distributed Practice</i>	48
12. Histogram Kemampuan <i>Three Point Shoot</i> Atlet Bolabasket Putera Klub Extreme Kota Solok Sesudah Latihan <i>Distributed Practice</i>	49

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Perbedaan antara <i>massed practice</i> dan <i>distributed practice</i>	31
2. Distribusi Rata-Rata Kemampuan <i>Three Point Shoot</i> Atlet Bolabasket Putera Klub Extreme Kota Solok Sebelum dan Sesudah Latihan <i>Massed practice</i>	43
3. Distribusi Rata-rata Kemampuan <i>Three Point Shoot</i> Atlet Bolabasket Putera Klub Extreme Kota Solok Sebelum Latihan <i>Massed practice</i>	44
4. Distribusi Rata-rata Kemampuan <i>Three Point Shoot</i> Atlet Bolabasket Putera Klub Extreme Kota Solok Sesudah Latihan <i>Massed practice</i>	45
5. Distribusi Rata-rata Kemampuan <i>Three Point Shoot</i> Atlet Bolabasket Putera Klub Extreme Kota Solok Sebelum Dan Sesudah Latihan <i>Distributed Practice</i>	46
6. Distribusi Rata-rata Kemampuan <i>Three Point Shoot</i> Atlet Bolabasket Putera Klub Extreme Kota Solok Sebelum Latihan <i>Distributed Practice</i>	47
7. Distribusi Rata-rata Kemampuan <i>Three Point Shoot</i> Atlet Bolabasket Putera Klub Extreme Kota Solok Sesudah Latihan <i>Distributed Practice</i>	48
8. Uji Normalitas Pengaruh Latihan Metode Latihan <i>Massed Practice</i> dan <i>Distributed Practice</i> Terhadap Kemampuan <i>Three Point Shoot</i> Pada Atlet Bolabasket Putera Klub Extreme Kota Solok	50
9. Uji T Pengaruh Metode Latihan <i>Massed Practice</i> Terhadap Kemampuan <i>Three Point Shoot</i> Pada Atlet Bolabasket Putera Klub Extreme Kota Solok	50

10. Uji T Pengaruh Metode Latihan <i>Distributed Practice</i> Terhadap Kemampuan <i>Three Point Shoot</i> Pada Atlet Bolabasket Putera Klub Extreme Kota Solok	51
11. Uji T Perbedaan Latihan <i>Massed practice</i> Dan <i>Distributed practice</i> Terhadap Kemampuan <i>Three Point Shoot</i> Pada Atlet Putera Klub Extreme Kota	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Urutan Data Tes Awal Kemampuan <i>Three Point Shoot</i> Pada Atlet Bolabasket Putera Klub Extreme Kota Solok	65
2. Pembagian Kelompok Berdasarkan <i>Matching Ordinary Pairing</i> Kemampuan <i>Three Point Shoot</i> Pada Atlet Bolabasket Putera Klub Extreme Kota Solok	66
3. Data Kemampuan <i>Three Point Shoot</i> Pada Atlet Bolabasket Putera Klub Extreme Kota Solok (Kelompok <i>Massed Practice</i>).....	67
4. Data Kemampuan <i>Three Point Shoot</i> Pada Atlet Bolabasket Putera Klub Extreme Kota Solok (Kelompok <i>Distributed Practice</i>).....	68
5. Uji Normalitas Pre Test Metode <i>Massed Practice</i>	69
6. Uji Normalitas Post Test Metode <i>Massed Practice</i>	70
7. Uji Normalitas Pre Test Metode <i>Distributed Practice</i>	71
8. Uji Normalitas Post Test Metode <i>Distributed Practice</i>	72
9. Uji Hipotesis 1	73
10. Uji Hipotesis 2	75
11. Uji Hipotesis 3	77
12. Tabel, A.5 .Nilai Titik Sebaran	79
13. Daftar Tabel Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	80
14. Nilai-nilai Dalam Distribusi t	81
15. Luas Dibawah Lengkungan Kurve Normal Dari 0-Z	82
16. Program Latihan Metode <i>Massed Practice</i> dan <i>Distributed Practice</i> Klub Extreme Kota Solok	83
17. Daftar Hadir Atlet	94

18. Foto Dokumentasi	95
19. Surat Izin Penelitian dari Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.....	104
20. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Klub Extreme Kota Solok.....	105

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Pada saat ini olahraga memberikan pengaruh yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Sebagian besar masyarakat Indonesia sudah menyadari bahwa pemeliharaan kesehatan sangat mutlak diperlukan selama manusia masih menghendaki hidup sehat jasmani dan rohani. Hal ini terbukti dengan berlomba-lombanya masyarakat Indonesia melakukan kegiatan olahraga, bahkan sering melakukan kompetisi-kompetisi yang bersifat daerah, nasional maupun internasional.

Di Indonesia olahraga yang ada di masyarakat tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani akan tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal serupa juga dijelaskan dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB VII Pasal 27 ayat 4 dijelaskan sebagai berikut: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkan kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Berdasarkan uraian diatas dapat kita ketahui bahwa untuk mendapatkan atau 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*.

Selain gerak dasar bolabasket, pemain harus memiliki teknik dasar yang baik. Penguasaan teknik dasar merupakan unsur yang sangat mendasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain bolabasket, yang mana dalam penguasaan teknik dasar yang baik akan menentukan menang atau kalah suatu regu pada pertandingan terutama teknik dasar *shooting* (menembak).

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 *shootingnya*.

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.

Untuk dunia saat sekarang ini ada pemain bolabasket terhebat sepanjang masa, yaitu Michael Jordan. Dia merupakan pemain basket yang mengerti bagaimana caranya membuat penonton berteriak kagum. Jordan telah memenangi 6 gelar juara melawan pemain hebat lain seperti John Stockton, Karl Malone, Charles Barkley, dan Hakeem Olajuwon. Jordan juga berhasil meraih 5 kali gelar MVP dan 10 gelar top skor. Dialah pemain impian yang diinginkan oleh tim manapun.

Untuk memperoleh prestasi seperti yang telah disebutkan di atas diperlukan wadah pembinaan prestasi yang terarah dan terprogram untuk menyetarai kelas dunia dengan tujuan meraih prestasi maksimal. 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 diselingi istirahat, dan metode berselang (*distributed practice*) yang artinya latihan relatif singkat dan sering diselingi 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.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang dikemukakan diatas, maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kurangnya antusias atlet dalam melaksanakan latihan bolabasket.
2. Kurangnya kualitas keterampilan dalam penguasaan teknik bolabasket.
3. Kurangnya kemampuan fisik atlet dalam melaksanakan latihan bolabasket.
4. Kurangnya sarana dan prasarana yang memadai.
5. Kurangnya kemampuan *three point shoot*.
6. Belum pernah dilakukannya metode latihan dengan *massed practice*.
7. Belum pernah dilakukannya metode latihan dengan *distributed practice*.

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka permasalahannya perlu dibatasi. Pembatasan masalahnya adalah sebagai berikut : Latihan *three point shoot* dengan *massed practice*, latihan *three point shoot* dengan *distributed practice*, kemampuan *three point shoot* dalam permainan bolabasket.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Adakah terdapat pengaruh metode latihan *massed practice* terhadap *three point shoot* pada atlet bolabasket putera Klub Extreme Kota Solok ?

2. Adakah terdapat pengaruh metode latihan *distributed practice* terhadap kemampuan *three point shoot* pada atlet bolabasket putera Klub Extreme Kota Solok ?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap kemampuan *three point shoot* pada atlet bolabasket putera Klub Extreme Kota Solok ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah yang telah dirumuskan diatas, penelitian ini mempunyai tujuan :

1. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *massed practice* terhadap kemampuan *three point shoot* pada atlet bolabasket putera Klub Extreme Kota Solok.
2. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *distributed practice* terhadap kemampuan *three point shoot* pada atlet bolabasket putera Klub Extreme Kota Solok.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan antara metode latihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap kemampuan *three point shoot* pada atlet bolabasket putera Klub Extreme Kota Solok.

F. Manfaat Penelitian

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis guna memperoleh gelar sarjana pendidikan di FIK UNP.

2. Sebagai tambahan bagi pengurus dan pelatih dalam permainan olahraga khususnya bolabasket.
3. Bagi penulis, sebagai pengembangan ilmu, wawasan dan pengalaman dalam penelitian khususnya pada cabang bolabasket.
4. Bagi perpustakaan, sebagai referensi tambahan diperpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Universitas Negeri Padang.
5. Bagi atlet bolabasket Klub Extreme Kota Solok, dengan diketahui akurasi kemampuan *jump shoot* dapat memotivasi latihan lebih giat agar dapat mengukir prestasi yang optimal.
6. Para peneliti selanjutnya, sebagai acuan melakukan penelitian yang baru.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Bolabasket

a. Permainan Bolabasket

Permainan olahraga bolabasket dianggap sebagai olahraga yang unik karena diciptakan secara tidak sengaja oleh seorang pastor. Pada tahun 1891, Dr. James A. Naismith seorang pastor asal Kanada yang mengajar di sebuah fakultas untuk para mahasiswa profesional di YMCA (*Young Men's Christian Association*) sebuah wadah umat Kristen, di Springfield, Massachusetts, harus membuat permainan di ruang tertutup untuk mengisi waktu para siswa pada masa liburan musim dingin di New England. Karena dilakukan di dalam ruangan atau di dalam gedung maka timbullah suatu pemikiran bahwa permainan hendaknya merupakan suatu permainan yang tidak begitu kasar, dengan tidak ada unsur-unsur menendang, dan menjegal, menarik, dan tidak terlalu susah untuk dipelajari. Untuk itu perlu menghilangkan gawang dan menggantinya dengan keranjang yang tempatnya berada di atas sehingga untuk memasukkan bola, arah bola harus membentuk parabola. Naismith menciptakan permainan yang sekarang dikenal sebagai permainan bolabasket pada 15 Desember 1891. Dalam perkembangannya dua tahun kemudian James A. Naismith memutuskan bahwa jumlah terbaik dalam satu regu adalah 5 orang.

Menurut Kosasih (2008:13), “Permainan bolabasket dibagi menjadi empat *quarter*, setiap *quarter* berdurasi sepuluh menit. Dengan demikian dapat dibayangkan bagaimana para pemain berusaha untuk mencetak point sebanyak-banyaknya dan pemain yang mempertahankan keranjang atau *ringnya* agar tidak kemasukan”. Menurut Fardi (1999:24), mengemukakan bahwa “Bolabasket adalah olahraga yang mengandung unsur-unsur gerakan yang kompleks dan beragam”. Artinya gerakan yang dibutuhkan dalam bermain bolabasket merupakan gabungan dari unsur-unsur gerakan yang saling menunjang. Untuk dapat bermain bolabasket dengan baik maka masing-masing gerakan tersebut harus dipelajari satu persatu dan perlu adanya koordinasi unsur gerak yang satu dengan yang lainnya. Teknik-teknik dasar yang harus dimiliki yaitu *passing*, *shooting* dan *dribbling*.

PERBASI (2008:1), “Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah tim lawan memasukkan bola”. Pertandingan dikontrol oleh wasit, petugas meja, dan seorang *commissioner* jika ada. Wissel (2000:2), “Tujuan dari permainan bolabasket adalah mendapatkan nilai atau skor dengan memasukan bola ke keranjang lawan dan mencegah lawan melakukan hal serupa”. Sodikun (1999:75), “Tujuan dari permainan bolabasket adalah memasukan bola ke sasaran di atas lantai setinggi 305 cm”.

Pencapaian prestasi dalam permainan bolabasket dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor yang paling menentukan terhadap

pencapaian prestasi dalam permainan bolabasket yaitu faktor kemampuan dari atlet itu sendiri. Faktor dari dalam diri atlet yang harus dikembangkan untuk mencapai prestasi dalam permainan bolabasket yaitu faktor kemampuan teknik, fisik, taktik dan mental. Teknik dasar merupakan unsur dasar yang harus dikuasai pemain untuk mencapai prestasi dalam permainan bolabasket.

Teknik dasar merupakan unsur dasar yang harus dikuasai pemain untuk mencapai prestasi dalam permainan bolabasket. Menurut Sodikun (1999:49), “Teknik dasar dalam permainan bolabasket terdiri dari : operan dan tangkapan (*passing* dan *catching*), menggiring (*dribble*), menembak (*shooting*), gerakan berporos (*pivot*) dan olahan kaki (*footwork*), *layupshoot*, merayah (*rebound*)”. Unsur teknik dasar tersebut harus mendapat perhatian yang serius bagi para pelatih, pembina maupun pemain bolabasket. Dari berbagai macam teknik dalam permainan tersebut, semua teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bolabasket tetapi salah satu teknik dasar yang harus dikuasai adalah *shooting*, karena digunakan untuk memasukan bola ke keranjang lawan dan mendapatkan angka untuk memenangkan pertandingan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa permainan bolabasket akan mudah dikuasai apabila seorang pemain mampu menguasai teknik dasar dengan baik. Salah satu teknik yang harus dikuasai adalah *shooting*. Sebab, kemampuan seseorang dalam melakukan *shooting* sangat menentukan keberhasilan suatu tim dalam memenangkan pertandingan.

b. Teknik Dasar *Shooting* Bolabasket

Salah satu teknik dasar dalam permainan bolabasket adalah *shooting* (menembak). *Shooting* atau menembak adalah suatu usaha memasukkan bola ke dalam keranjang (*basket*). Menurut Kosasih (2008:105), “Pengertian menembak adalah teknik untuk melemparkan bolabasket sedemikian ke keranjang sehingga kemungkinan masuknya tinggi”. Menurut FIBA di dalam peraturan resmi bolabasket pasal 15 (2006: 17), “tembak untuk mencetak angka adalah ketika bola dalam pegangan tangan (kedua tangan) seorang pemain dan kemudian dilemparkan ke udara ke arah keranjang lawan”.

Menembak merupakan salah satu teknik dalam permainan bolabasket. Wissel (2000: 43) menyatakan,

”Menembak (*shooting*) adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga bolabasket. Teknik dasar seperti operan (*passing*), menggiring (*dribbling*), bertahan (*defence*), dan merayah (*rebound*) mungkin hanya mengantar untuk memperoleh peluang besar membuat skor, tetapi tetap saja anda harus mampu melakukan tembakan. Sebenarnya, menembak dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya”.

“Menembak adalah memegang bola dengan satu tangan atau dua tangan kemudian mengarahkan tembakan bola menuju keranjang”, (Peraturan Bolabasket, 2006: pasal 28 butir 1).

1) Cara Melakukan Tembakan

Menurut Wissel, fase-fase gerakan menembak *one hand setshoot* (tembakan satu tangan), sebagai berikut:



Gambar 1. Fase Awalan Pelaksanaan Menembak

Keterangan, (Wissel, 2000: 48)

- “1) Lihat target
- 2) Kaki membukak selebar bahu
- 3) Jari kaki lurus
- 4) Lutut dilenturkan
- 5) Bahu dirilekskan
- 6) Tangan yang tidak menembak berada di samping bola
- 7) Tangan untuk menembak dibelakang bola
- 8) Ibu jari rileks
- 9) Siku masuk kedalam
- 10) Bola di depanagak di ataskepala”.



Gambar 2. Fase Pelaksanaan Menembak

Keterangan, (Wissel, 2000: 49)

- “1) Lihat target
- 2) Rentangkan kaki, punggung, bahu
- 3) Rentangkan siku
- 4) Lenturkan pergelangandan jari-jari tangan ke depan
- 5) Rilis bola dengan ujung-ujung jari
- 6) Tangan penyeimbang bola mengiringi sampai bola terlepas
- 7) Irama yang seimbang”.



Gambar 3. Fase *Follow-Though* Menembak

Keterangan, (Wissel, 2000:49)

- “1) Lihat target
- 2) Lengan terentang
- 3) Jari telunjuk menunjuk pada target
- 4) Telapak tangan kebawah saat *shooting*
- 5) Seimbangkan dengan telapak tangan ke atas”.

Selanjutnya Wissel (2000: 46-48), “Untuk dapat melakukan tembakan (*shooting*) dengan baik, maka ada beberapa hal yang harus mendapat perhatian khusus”. yaitu:

- a) Posisi tangan



Gambar 4. Posisi Tangan Saat Memegang Bola

Untuk menembakkan bola ke ring basket, tangan ditempatkan dibelakang bola, titik berat bola seimbang pada jari manis dan jari kelingking, tangan rileks dan jari-jari terentang secukupnya. Bola berada pada jari-jari dan bukan pada telapak tangan, Perkenaan terakhir pada saat pelepasan bola adalah jari telunjuk dan dijadikan kontrol arah bola.

b) Pandangan

Pusatkan mata pada ring, pandangan ditujukan pada posisi muka lingkaran untuk semua jenis tembakan kecuali untuk tembakan pantulan (*bank shoot*) mata tertuju pada papan pantul agar mendapatkan pantulan yang baik.

c) Keseimbangan

Menjaga keseimbangan akan memberikan tenaga dan kontrol irama tembakan. Posisi kaki adalah sebagai dasar keseimbangan dan menjaga kepala segaris kaki sebagai kontrol keseimbangan. Pada saat akan melakukan tembakan, tekuk kaki secukupnya untuk mendapat tenaga yang optimal. Berikut ini gambar tekukan kaki pada saat akan melakukan tembakan.



Gambar 5. Posisi Kaki Saat Akan Melakukan Tembakan

d) Irama menembak

Gerakan menembak merupakan sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu, siku tembak, mata, kelenturan pergelangan dan jari tangan. Irama tembakan akan diperoleh dengan memperbanyak frekuensi tembakan pada saat latihan. Menurut Kosasih (2008: 47),

“Ada istilah yang berkaitan dengan teknik *shooting* dalam bolabasket yang perlu dikenalkan kepada atlet sejak dini yaitu BEEF. Semua tembakan menggunakan mekanisme BEEF (*Balance-Eye-Elbow-Follow through*), yaitu:

- 1) **B(Balance)**; gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola tekuklah lutut dan mata kaki serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang.
- 2) **E (Eyes)**; agar *shooting* menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil fokus pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasi kan letak ring).
- 3) **E(Elbow)**; pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertikal.
- 4) **F(Follow through)**; kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ke arah ring.”

Selanjutnya adapun mekanika *shooting* menurut Kosasih (2008: 48-49), sebagai berikut:

- 1) **Balance**; *shooting* yang baik bermula dari sikap yang siap (*triple threat position*)
- 2) **Target**; ring adalah target *shooting*, maka fokus pandangan kita adalah ring.
- 3) **Shooting Hand**; cengkram bola dengan mantap dan lebarkan jari-jari dengan nyaman, kecuali bagian telapak tangan tidak menyentuh bola. Tekukkan pergelangan tangan tidak melebihi 70o. Kunci siku pada posisi huruf L. Kesalahan *shooting* sering terjadi karena siku sebagai penompang terbuka kesamping.
- 4) **Balance Hand**; Tangan pendukung ini hanya digunakan untuk menjaga keseimbangan memegang bola sebelum bola meninggalkan tangan. Kesalahan sering terjadi saat mencengkram bola, dimana ibu jari ikut mendorong bola saat *shooting*.

- 5) **Realese**; teori ini mengajarkan bagaimana melepas bola dengan dengan *back spin*. Hindari kebiasaan tidak melihat target tetapi melihat bola. Agar bola dapat *back spin* gunakan jari-jari untuk menekan bola ke atas, sesaat sebelum bola dilepaskan.
- 6) **Follow Trough**; langkah terakhir *shooting* yang baik adalah pergerakan tangan dengan mengikuti tangan ke ring. Siku tetap dikunci dan gunakan tenaga dorongan terakhir dari pergelangan tangan”.



Gambar 6. Posisi siku membentuk huruf L

2) Macam-macam Jenis Tembakan Bolabasket

Wissel (2000:46-49), “Menembak merupakan pengantar untuk mendapatkan angka dari usaha menyerang ke arah ring lawan. Terdapat tujuh teknik dasar tembakan yaitu : tembakan satu tangan, lemparan bebas, tembakan sambil melompat, tembakan tiga angka, tembakan mengait, *lay up*, *runner*”.

Ada beberapa jenis *shooting* menurut Kosasih (2008 : 50-53) yaitu sebagai berikut: “*Lay Up Shoot, One Hand Set Shoot, Jump Shoot, Free Throw, Three Point Shoot, Hook Shoot*”.

3) Tembakan Tiga Angka (*Three Point Shoot*)

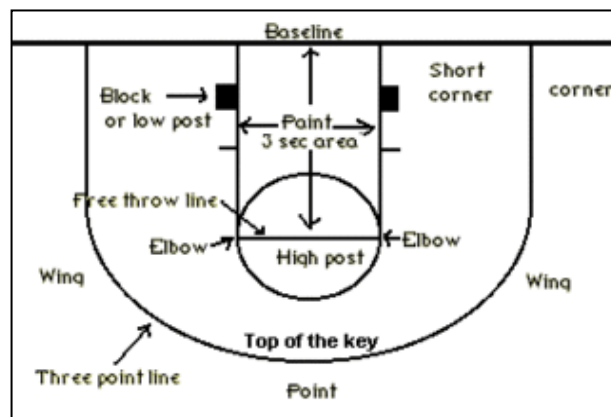
Tembakan tiga angka (*three point shoot*) adalah salah satu senjata untuk memenangkan pertandingan, juga membalikkan keadaan saat tim mengalami kekalahan. Menurut Madri (2012 : 74),

“*Three Point Shoot*, yakni tembakan yang mempunyai nilai tiga, tembakan yang bisa menjadi senjata untuk membalikkan keadaan. Ada enam kemungkinan dalam pertandingan di mana pemain akan mendapat kesempatan melakukan *three point shoot* yaitu : *inside-out pass, offensive rebound-pass out, penetrate and pass, fast break to the trey, skip pass*, dan *screen and fade or fare*”.

Tembakan tiga angka adalah suatu tembakan dari daerah di belakang *three point line* memberi nilai tiga. Menurut FIBA di dalam peraturan resmi bolabasket pasal 2 (2012: 4),

“Daerah tembakan untuk mencetak tiga angka suatu tim merupakan seluruh daerah lantai dari lapangan permainan, kecuali untuk daerah di dekat keranjang lawan yang dibatasi, termasuk:

- a) Dua garis sejajar memanjang dari dan tegak lurus dengan *endline*, dengan sisi terluar 0,90 m dari sisi dalam *sideline*.
- b) Busur dengan jari-jari 6,75 m diukur dari titik di lantai tepat di bawah titik tengah keranjang lawan terhadap sisi luar busur. Jarak titik ini di lantai dari sisi dalam titik tengah *endline* adalah 1,575 m. Busur terhubung dengan garis paralel. Garis tiga angka bukan bagian dari daerah tembakan untuk mencetak tiga angka”.



Gambar 7. Three Point Shoot Line (Garis Tembakan Tiga Angka)
(Fikri, 2013:2)

Dalam permainan bolabasket, apabila ingin mendapatkan angka yang banyak dengan cepat, maka setiap pemain dalam tim harus memiliki kemampuan untuk menembak jarak jauh di luar area garis tiga angka. Karena tembakan tiga angka (*three point shoot*) memiliki nilai yang lebih banyak dibandingkan dengan tembakan jarak dekat (*two point shoot*).

Persyaratan menembak tiga angka (*three point shoot*) menurut Wissel (2000: 55),

“Untuk tembakan jarak jauh atau tembakan 3 angka, disiapkan pada kejauhan yang cukup dari garis 3 angka untuk menghindarkan penginjakan garis dan untuk memfokuskan pandangan pada ring basket. Gunakan *jump shoot* yang seimbang, tembakan bola tanpa ketegangan saat melompat”.

Teknik menembak tiga angka ini tidak semua atlet dapat menguasainya, dibutuhkan waktu yang cukup lama untuk dapat menguasainya, sehingga perlu dilakukan latihan yang intensif dan berkesinambungan.

2. Latihan

a. Pengertian Latihan

Menurut Harsono (2005: 90), “Latihan adalah suatu proses yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah”. Lebih lanjut Harsono (2005: 90), “Yang dimaksud dengan sistematis berarti bahwa pelatihan dilaksanakan secara teratur, berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, bersinambungan dari yang sederhana ke yang lebih kompleks”. Berulang dimaksudkan bahwa setiap gerak harus dilatih secara bertahap dan dikerjakan berkali-kali agar gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis dan reflektif sehingga gerak menjadi lebih efisien. Menurut Syafruddin (2011: 20),

“Latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya”.

Berdasarkan uraian di atas yang dimaksud dengan latihan adalah proses kemampuan penyempurnaan kerja/olahraga yang dilakukan oleh atlet secara teratur, terukur, dan kontinyu dengan kian hari meningkatkan jumlah beban latihannya sehingga dapat mencapai prestasi yang diharapkan.

b. Prinsip-prinsip latihan

“Prinsip-prinsip latihan (*principles of training*) merupakan azas atau ketentuan mendasar dalam pembinaan dan latihan yang harus dipatuhi terutama oleh pelatih dan peserta latihan atau atlet”. (Syafuruddin, 2011:160). Menurut Syafuruddin (2011:162), “Macam-macam prinsip latihan adalah : (a) prinsip superkompensasi, (b) prinsip beban lebih, (c) prinsip variasi beban, (d) prinsip individualisasi, dan (f) prinsip periodisasi dan teraturitas beban”.

3. Latihan *Shooting* dengan Metode *Massed Practice*

a. Pengertian *Massed Practice*

Massed practice disebut juga dengan latihan padat. *Massed practice* merupakan salah satu metode latihan dengan prinsip pengaturan giliran latihan dimana atlet melakukan gerakan secara terus menerus tanpa diselingi istirahat.

Massed practice merupakan metode latihan yang pelaksanaannya tanpa diselingi istirahat diantara waktu latihan sampai batas waktu yang ditentukan. Menurut Magil (1998:74), “*Massed practice* merupakan sesi latihan dimana jumlah waktu latihan dalam sebuah percobaan lebih besar dari pada jumlah istirahat diantara percobaan, yang akhirnya mengarah pada kelelahan berbagai tugas”. Menurut Iwan Setiawan (1994:46), “*Massed practice* adalah praktek suatu keterampilan olahraga yang dipelajari dan dilakukan dengan berkesinambungan dan konsisten tanpa diselingi istirahat”.

Berdasarkan pernyataan tersebut dapat dirumuskan bahwa *massed practice* adalah latihan keterampilan yang dilakukan secara terus menerus tanpa diselingi istirahat. Dalam hal ini pemain melakukan gerakan sesuai dengan instruksi dari pelatih sampai batas waktu yang telah ditentukan habis.

b. Pelaksanaan Latihan *Shooting* dengan *Massed Practice*

Massed Practice adalah latihan dengan metode padat atau terus-menerus. Iwan Setiawan (1994: 46), “Latihan dengan *massed practice* adalah praktek suatu keterampilan olahraga yang dipelajari dilakukan dengan berkesinambungan dan konsisten tanpa diselingi istirahat atau diselingi istirahat tetapi dengan periode yang pendek”. Dalam hal ini Magil (1998:384) mengatakan “*Massed practice* dapat menggunakan periode istirahat tetapi hanya 5 detik”.

Latihan *shooting* dengan *massesd practice* yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu melakukan *shooting (three point shoot/tembakan tiga angka)* tanpa istirahat. Dalam latihan ini pemain melakukan gerakan tembakan tiga angkasecara kontinyu yaitu 50% dari repitisi maximum, dengan diselingi waktu istirahat yang pendek yaitu ± 5 detik. Periode istirahat ini hanya digunakan untuk *recovery*, sementara teman yang membantu untuk *passing* mengumpulkan bola dan melakukan tembakan tiga angka kembali.

c. Analisis Mengenai Latihan *Shooting* dengan *Massed Practice*

Massed practice merupakan metode praktek dalam proses pembelajaran yang digolongkan ke dalam praktek berkelanjutan, karena proses pelaksanaan pembelajaran yang telah diprogramkan dilakukan terus menerus tanpa ada selingan istirahat. *Massed practice* berdasarkan pada beberapa penelitian ternyata kurang efektif di dalam meningkatkan penguasaan gerak bila dibandingkan dengan metode praktek yang didistribusikan atau diselingi istirahat. Faktor yang menyebabkan kurang efektifnya *massed practice* adalah faktor kelelahan. Intensitas kegiatan dalam *massed practice* dan tidak ada waktu untuk pemulihan atau *recovery* seperti yang terdapat dalam metode *massed practice*. Namun demikian *massed practice* akan sangat berguna dalam menyesuaikan kegiatan yang benar-benar berat dan sering harus dilakukan dalam keadaan lelah dan tekanan faktor eksternal lainnya, seperti hari panas, teriakan penonton, dan cuaca atau keadaan yang menuntut melakukan gerakan-gerakan secara padat.

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 naluriiah

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.

Setiap pelaksanaan bentuk latihan memiliki kekurangan dan kelemahan. Demikian halnya dengan *massed practice*, menurut Magil (1998:346), “Pembatasan istirahat disela-sela percobaan dalam kondisi *massed practice* cenderung mengurangi penampilan jika dibandingkan dengan *distributed practice* yang waktu istirahatnya lebih banyak”.

Dalam hal pemanfaatan memori gerakan, latihan keterampilan dengan *massed practice* memiliki keuntungan, yaitu dengan adanya ingatan jangka pendek (*short term memory*). Menurut Iwan Setiawan (1994:78) bahwa “*Short term memory* yaitu sistem 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*. Apa yang baru saja dilakukan masih terkonsep dan tersimpan di dalam memori selama beberapa saat, dan memori itu akan hilang setelah beberapa lama. Dengan latihan secara padat (*massed practice*), maka sebelum memori itu hilang, siswa atau atlet melakukan gerakan lagi

sehingga gerakan *shooting* yang dilakukan terkonsep ke dalam memori dengan lebih kuat. *Short term memory* ini juga dapat memberikan *feedback* pada siswa, agar gerakan *shooting* selanjutnya menjadi lebih baik. Suatu missal siswa melakukan gerakan *shooting* yang terlalu yang disebabkan oleh kurangnya *power* dari otot atau sebaliknya berlebihan *power*. Siswa menyadari bahwa gerakan yang baru saja dilakukan dengan kurang tepat, gerakan yang dilakukan tadi masih terkonsep di dalam memori, sehingga memberikan perbaikan untuk gerakan selanjutnya.

Berdasarkan dari analisis yang telah diuraikan, maka latihan ini dapat dianalisis mengenai keuntungan dan kekurangannya. Menurut Iwan Setiawan (1994:46),

“Latihan *shooting* yang dilakukan dengan *massed practice* memiliki kelebihan dan kekurangan sebagai berikut :

Kelebihan latihan *shooting* dengan *massed practice* antara lain :

- 1) Dengan istirahat yang pendek, memori dalam melakukan gerakan terdahulu masih membekas dalam diri pemain, sehingga dapat memperoleh umpan balik untuk melakukan gerakan berikutnya. Hal dapat memungkinkan terhadap pembentukan pola gerakan dengan lebih baik.
- 2) Maka dapat meningkatkan keterampilan sekaligus daya tahan fisik.
- 3) Akan menjadikan atlet mudah menyesuaikan diri beradaptasi dengan latihan sesungguhnya.

Sedangkan kekurangan latihan *shooting* dengan *massed practice* antara lain sebagai berikut:

- 1) Dengan latihan secara kontinyu dan terus-menerus pada batas kemampuan daya tahan yang maksimal memungkinkan siswa kelelahan, hal ini berpengaruh terhadap kesempurnaan gerakan yang dilakukan.
- 2) Pengontrolan dan perbaikan terhadap teknik gerakan sulit dilakukan, sebab waktu istirahat sangat pendek”.

4. Latihan *Shooting* dengan Metode *Distributed Practice*

a. Pengertian *Distributed Practice*

Distributed Practice adalah metode latihan terdistribusi yang merupakan bentuk latihan diselingi istirahat diantara waktu latihan. Menurut Iwan Setiawan (1994:46), yang dimaksud latihan keterampilan dengan *distributed practice* adalah “Praktek suatu keterampilan olahraga yang relatif singkat dan sering diselingi waktu istirahat”. Latihan ini berlawanan dengan *massed practice*. Perbedaannya terletak pada periode istirahat yang diberikan. Menurut Magil (1998:74) bahwa “Dalam latihan terdistribusi, disela-sela percobaan yang dilakukan terdapat istirahat yang sama atau melebihi banyaknya waktu dalam percobaan, yang mengarah ke suatu urutan yang lebih santai”. Selanjutnya Magill (1998:428) mengemukakan “*Distributed practice* sebagai praktek dimana jumlah istirahat antara penelitian atau kelompok dari penelitian itu relatif lebih banyak”.

Dari pengertian tersebut dapat dikemukakan bahwa *distributed practice* merupakan latihan yang dilakukan secara berulang-ulang, dimana antar gerakan diselingi waktu istirahat yang cukup. Pemain mengikuti dan melaksanakan instruksi dari pelatih hingga waktu yang ditentukan habis.

b. Pelaksanaan Latihan *Shooting* dengan *Distributed Practice*

Distributed practice merupakan latihan yang dilakukan secara berulang-ulang, dimana antar gerakan diselingi waktu istirahat yang

cukup. Latihan ini berlawanan dengan *massed practice*. Yang mana perbedaannya terletak pada periode istirahat yang diberikan. Menurut Magil (1998:384) bahwa “Periode latihan pada *distributed practice* yaitu 30 detik”.

Latihan *shooting* yang diterapkan dalam penelitian ini yaitu latihan tembakan tiga angka (*three point shoot*) secara berulang-ulang. Dalam latihan ini pemain melakukan gerakan tembakan tiga angka, yang mana antar set gerakan diseligi waktu 30 detik.

c. Analisis Mengenai Latihan *Shooting* dengan *Distributed Practice*

Distributed practice adalah prinsip pengaturan giliran dalam latihan dimana diadakan pengaturan waktu latihan dengan waktu istirahat secara berselang-seling. Magil (1998:243) menyatakan bahwa, “*Distributed practice* atau latihan terdistribusi dilakukan dalam beberapa sesi yang pendek diselingi dengan istirahat”. Hubungan antara sesi pembelajaran dengan istirahat dapat diatur dengan berbagai cara, misalnya sesi latihan yang panjang dengan masa istirahat yang tidak terlalu sering, atau sesi pembelajaran yang pendek dengan banyak selingan istirahat. Masa istirahat yang panjang atau pendek dan periode istirahat yang semakin lama atau semakin singkat merupakan prediksi yang jeli dari seorang pelatih di dalam proses pembelajaran atau latihan.

Menurut Sugiyanto dan Sudjarwo (1994:284) yang dikutip oleh Herwansyah (2012:35) mengemukakan, “Waktu istirahat yang diberikan tidak perlu menunggu sampai mencapai kelelahan, tetapi juga jangan

terlalu sering”. Penting untuk mengatur agar rangsangan terhadap sistem-sistem yang menghasilkan gerakan tubuh diberikan secara cukup, atau tidak kurang atau tidak kelebihan. Periode latihan merupakan faktor penting dan harus diperhitungkan dalam latihan. Waktu istirahat diantara waktu latihan bertujuan untuk *recovery* atau pemulihan. Penggunaan waktu istirahat secara memadai bukan merupakan pemborosan waktu, tetapi merupakan bagian penting di dalam proses latihan praktek.

Distributed practice merupakan bentuk latihan yang dilakukan secara berseling-seling. Ini artinya, setelah melakukan gerakan diberi waktu istirahat. Pembelajaran yang dilakukan secara berseling-seling maka keterampilan yang dipelajari tersimpan dalam memori sangat singkat. Pengulangan gerakan yang diberi waktu interval (istirahat), maka suatu keterampilan yang dipelajari akan lebih lama dikuasai. Ditinjau dari proses informasi dan sistem memori, latihan tembakan tiga angka bolabasket dengan metode *Distributed practice* termasuk sistem memori jangka pendek atau *short term memory*. *Short term memory* merupakan suatu pemrosesan informasi yang diterima dalam waktu singkat dan dapat hilang dengan cepat pula karena lamanya waktu. Menurut hasil penafsiran Sperling yang dikutip Iwan Setiawan (1994:164) bahwa:

“(1) Penyimpanan sensori jangka pendek mampu untuk menyimpan semua informasi yang dihadirkan ke dalamnya (karena subjek dapat mengingatkan kembali huruf jika suara dibunyikan dengan segera). (2) Penyimpanan sensori jangka pendek itu kehilangan informasi dengan cepat seiring dengan lamanya waktu”.

Bertolak dari pendapat tersebut menunjukkan bahwa, 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 di beri waktu istirahat atau diselingi oleh atlet lainnya. Pemberian waktu istirahat atau gerakan dilakukan atlet lainnya tersebut akan berdampak penurunan keterampilan yang dipelajari. Oleh karena itu, dalam pemberian waktu istirahat yang terlalu lama, maka suatu keterampilan akan cepat hilang.

Ditinjau dari pernyataan di atas latihan tembakan tiga angka bolabasket dengan menggunakan metode latihan *distributed practice* maka dapat dianalisis mengenai keuntungan dan kekurangan. Menurut Iwan Setiawan (1994:46),

“Latihan *shooting* yang dilakukan dengan *distributed practice* memiliki kelebihan dan kekurangan sebagai berikut :

Kelebihan latihan *shooting* dengan *distributed practice* antara lain :

- 1) Dalam melaksanakan latihan ini pemain selalu mendapat istirahat yang cukup. Dengan istirahat yang cukup, maka kondisi fisik pemain tidak terlalu terbebani dan memiliki waktu yang cukup untuk berkonsentrasi dalam melakukan gerakan *shooting* dengan teknik yang baik.
- 2) Perbaikan terhadap pola gerakan yang dilakukan akan mudah. Dengan adanya perbaikan-perbaikan terhadap gerakan yang dilakukan, maka penguasaan terhadap teknik *shooting* tersebut akan lebih baik.

Adapun kekurangan latihan *shooting* dengan *distributed practice* antara lain :

- 1) Karena diselingi dengan waktu istirahat yang relatif lama, maka memori gerakan terdahulu sudah hilang, sehingga kurang maksimal memperoleh umpan balik untuk memperbaiki gerakan berikutnya.

- 2) Latihan ini prioritasnya hanya khusus untuk peningkatan terhadap penguasaan teknik, sedangkan kondisi fisiknya terabaikan.
- 3) Perlunya pemanasan atau adaptasi lagi untuk mempersiapkan diri dalam penguasaan teknik”.

Perbedaan antara pendekatan pembelajaran dengan praktik padat

dan terdistribusi dapat dirangkum ke dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Perbedaan Antara *massed practice* dan *Dsistributed practice*

METODE	
<i>MASSED PRACTICE</i>	<i>DISTRIBUTED PRACTICE</i>
1. Pemain mempunyai kesempatan melakukan pengulangan sebanyak-banyaknya.	1. Pemain mempunyai kesempatan melakukan pengulangan secara bergantian.
2. Penguasaan terhadap pola gerakan keterampilan lebih cepat karena latihan dilakukan secara terus menerus.	2. Penguasaan terhadap pola gerakan keterampilan lebih lambat karena latihan dilakukan secara berselang.
3. Dapat meningkatkan daya tahan fisik sekaligus dapat meningkatkan kepekaan (<i>feeling</i>) terhadap bola.	3. Dalam peningkatan daya tahan fisik kurang meningkat dan kepekaan terhadap bola juga kurang maksimal.
4. Dengan gerakan secara terus menerus akan menyebabkan kelelahan.	4. Dengan gerakan secara bergantian akan terhindar dari kelelahan.
5. Pemain cenderung melakukan gerakan teknik yang salah karena kondisi yang lelah.	5. Pemain dalam melakukan gerakan teknik dengan baik dan benar karena kondisi fisik yang tidak capek
6. Dimungkinkan akan terjadi kelelahan yang berlebihan.	6. Pemain selalu mendapat istirahat yang cukup dan akan terhindar dari kelelahan.

B. Penelitian Yang Relevan

Untuk melengkapi dan mempersiapkan penelitian ini maka peneliti mencari bahan acuan yang relevan dalam mendukung penelitian yang peneliti lakukan. Dari beberapa penelitian, peneliti mengambil penelitian yang dilakukan Herwansyah (2012) yang berjudul perbedaan pengaruh latihan praktik padat dan terdistribusi terhadap hasil tembakan *lay up shoot*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan praktik padat (*massed practice*) dan praktik terdistribusi (*distributed practice*) terhadap peningkatan kemampuan tembakan *lay up* tim bolabasket mahasiswa putra jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Herwansyah menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara latihan praktik padat (*massed practice*) dan praktik terdistribusi (*distributed practice*) terhadap peningkatan kemampuan tembakan *lay up* dalam permainan bolabasket tim bolabasket mahasiswa putra jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, yang mana pengaruh latihan dengan praktik terdistribusi lebih baik dari pada praktik padat dalam meningkatkan hasil tembakan *lay up* bolabasket.

C. Kerangka Konseptual

Dengan memperhatikan uraian dalam tinjauan pustaka, maka dapat disusun kerangka pemikiran sebagai berikut :

1. **Pengaruh metode latihan *massed practice* terhadap kemampuan *three point shoot* pada permainan bolabasket.**

Untuk dapat melakukan keterampilan *shooting* dengan baik harus melakukan latihan dengan sistematis, teratur dan kontinyu dengan berdasarkan prinsip-prinsip latihan yang benar. Metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* antara lain adalah *massed practice*. Latihan *shooting* dengan *massed practice* adalah yang dilakukan secara berulang-ulang dan kontinyu, dengan periode istirahat yang pendek.

Latihan dengan *massed practice* dilakukan secara terus-menerus dengan periode istirahat yang pendek yaitu satu kelompok yang terdiri dari 10 orang, satu orang atlet melakukan *shooting* yang mana atlet tersebut dibantu oleh 4 orang teman yang masing-masing memegang bolabasket untuk *dipassing* ke atlet tersebut sementara 2 orang lagi membantu untuk melakukan *rebound*, dalam 1 set melakukan sebanyak 50% dari repetisi maksimum dengan diselingi waktu istirahat yang pendek yaitu ± 5 detik setelah 1 set selesai. Pengaruh yang efektif dalam pemanfaatan memori gerakan, yaitu dengan adanya ingatan jangka pendek (*short term memory*) dalam melakukan *shooting*.

2. Pengaruh metode latihan *distributed practice* terhadap kemampuan *three pont shoot* pada permainan bolabasket.

Latihan *shooting* dengan *distributed practice* adalah latihan yang dilakukan berulang-ulang dimana antar ulangan diselingi waktu yang cukup. Sedangkan *distributed practice* diantara ulangannya diberikan istirahat tersebut dapat berpengaruh terhadap pola gerak, konsentrasi, perbaikan gerakan serta berpengaruh terhadap pembentukan keterampilan

dan kemampuan fisik siswa. Yang dilakukan dalam 1 set melakukan sebanyak 50% dari repitisi maksimum, dalam 1 set siswa melakukan *shooting* 1 kali, dilanjut anggota kelompok hingga seterusnya sampai habis 1 set dan diselingi waktu istirahat 30 detik.

3. Latihan *shooting* yang memiliki pengaruh lebih baik antara *massed practice* dan *distributed practice* terhadap kemampuan *three point shoot* bolabasket.

Latihan *shooting* yang dilakukan dengan *massed practice* memiliki kelebihan antara lain, bahwa dengan istirahat yang pendek memori dalam melakukan gerakan terdahulu masih membekas dalam diri pemain, sehingga dapat memperoleh umpan balik untuk melakukan gerakan berikutnya. Hal ini dapat memungkinkan terhadap pembentukan pola gerakan yang lebih baik. Latihan ini di samping meningkatkan keterampilan sekaligus meningkatkan daya tahan fisik. Sedangkan kekurangan latihan *shooting* dengan *massed practice* yaitu, latihan ini akan menyebabkan kelelahan sehingga berpengaruh terhadap kesempurnaan gerakan yang dilakukan, selain itu pengontrolan dan perbaikan terhadap teknik gerakan sulit dilakukan, sebab tidak ada waktu istirahat.

Latihan *shooting* yang dilakukan dengan *distributed practice* memiliki kelebihan. Kelebihan latihan ini antara lain, dalam latihan ini pemain selalu mendapat istirahat yang cukup sehingga kondisi fisik pemain tidak terlalu terbebani dan memiliki gerakan *shooting* dengan teknik yang baik. Selain itu koreksi perbaikan terhadap pola gerakan yang dilakukan akan mudah dilakukan. Adapun kekurangan latihan *shooting* dengan *distributed practice* yaitu bahwa karena diselingi waktu istirahat

yang relatif lama, maka memori gerakan terdahulu sudah hilang, sehingga tidak dapat memperoleh umpan balik untuk memperbaiki gerakan berikutnya. Disamping itu latihan ini prioritasnya hanya khusus untuk peningkatan terhadap penguasaan teknik.

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. Dengan demikian diduga bahwa *massed practice* memiliki pengaruh yang lebih baik terhadap kemampuan *shooting* bolabasket.

D. Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono (2010:96) “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan”. Berdasarkan teori dan kerangka pemikiran di atas maka dapat diajukan hipotesis sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh metode latihan *massed practice* terhadap kemampuan *three point shoot* pada atlet bolabasket putra Klub Extreme Kota Solok.
2. Terdapat pengaruh metode latihan *distributed practice* terhadap kemampuan *three point shoot* pada atlet bolabasket putra Klub Extreme Kota Solok.
3. Terdapat perbedaan pengaruhnya antara latihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap kemampuan *three point shoot* pada atlet bolabasket putra Klub Extreme Kota Solok.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. 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, didapatkan disimpulkan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh metode latihan *massed practice* terhadap kemampuan *three point shoot* pada atlet bolabasket putra Klub Extreme Kota Solok, dimana nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2.87 > 2.015$).
2. Ada pengaruh metode latihan *distributed practice* terhadap kemampuan *three point shoot* pada atlet bolabasket putra Klub Extreme Kota Solok, dimana $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($11.18 > 2.015$).
3. 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 $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($1.89 < 2.015$).

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kemampuan *three point shoot*, di antaranya:

1. Bagi pelatih Klub Extreme Kota Solok disarankan menggunakan metode *massed practice* dan metode *Distrubuted Practice* secara teratur dan tersistematis untuk dapat meningkatkan kemampuan *three point shoot*.
2. Para pelatih disarankan untuk tidak mengabaikan kemampuan *three point shoot* untuk meningkatkan prestasi anak latihnya.
3. Penelitian ini hanya terbatas pada pemain bolabasket putra Klub Extreme Kota Solok, untuk itu perlu dilakukan lagi penelitian pada sampel yang memiliki jumlah sampel yang lebih banyak lagi.
4. Kepada peneliti selanjutnya disarankan agar melakukan penelitian tentang faktor lain yang dapat meningkatkan kemampuan *three point shoot* atlet bolabasket.

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- http://dickbshootingcamp.com/tip_of_the_month.php. (diakses pada tanggal 27 Juni 2015)
- <http://www.fibasistmagazine.com> (diakses pada tanggal 27 Juni 2015)
- 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 5th 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 Reseacrh*. 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.