

**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**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi sebagai
salah satu Persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Sains*



Oleh:

**MUHAMMAD HIDAYAT MUSA
NIM. 1303428**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

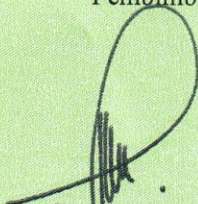
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : 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
Nama : Muhammad Hidayat Musa
NIM/BP : 1303428/2013
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2017

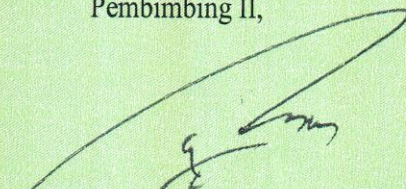
Disetujui Oleh :

Pembimbing I,



Dr. Syafrizar, M.Pd
NIP. 19600919 198703 1 003

Pembimbing II,



Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd., M.Pd
NIP. 19890219 201504 1 002

Mengetahui :

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Welis, SP. M. Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Muhammad Hidayat Musa
NIM : 1303428

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Ilmu Keolahragaan
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan Judul

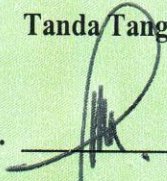
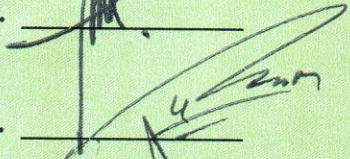
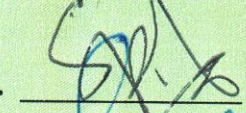
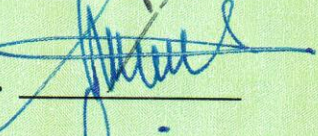
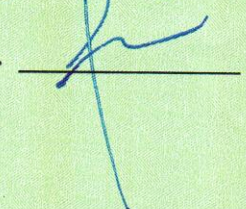
Pengaruh Latihan dengan Metode *Massed Practice* dan *Distributed Practice*
Terhadap Keterampilan *Three Point Shoot* (Tembakan Tiga Angka)
Pada Permainan Bolabasket Putra A-TEAM BBC Kabupaten Solok

Padang, Agustus 2017

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Syafrizar, M.Pd
2. Sekretaris : Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd, M.Pd
3. Anggota : Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si. M.Pd
4. Anggota : Dr. Anton Komaini, S.Si. M.Pd
5. Anggota : Ridho Bahtra, S.Si. M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “ 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”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau sependapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas tercantum sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2017
Yang Membuat Pernyataan



Muhammad Hidayat Musa
NIM : 1303428

ABSTRAK

Muhammad Hidayat Musa (2017) : 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

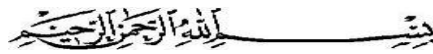
Masalah dalam penelitian ini masih kurangnya keterampilan *three point shoot* (tembakan tiga angka) pada permainan bolabasket putra A-TEAM BBC Kabupaten Solok. Penelitian ini bertujuan mengetahui sejauh mana pengaruh latihan metode *massed practice* dan *distributed practice* terhadap peningkatan keterampilan *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 $t_{hitung} 6,363 > t_{tabel} 2,26$.

Kata kunci : *Massed Practice, Distributed Practice, Three Point Shoot, Bolabasket*

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 Keterampilan *Three Point Shoot* (Tembakan Tiga Angka) Pada Permainan Bolabasket Putra A-TEAM BBC Kabupaten Solok”**. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana sains pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyelesaian skripsi ini Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Dr. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan.
3. Dr. Wilda Welis, SP. M.Kes selaku ketua jurusan Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik.
4. Dr. Syafrizar, M.Pd selaku penasehat akademik sekaligus pembimbing I dan Bapak Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd. M.Pd selaku Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si. M.Pd, Dr. Anton Komaini, S.Si. M.Pd, dan Ridho Bahtra, S.Si. M.Pd, selaku penguji yang telah memberikan waktu dan kesempatannya untuk memberikan masukan serta menguji sidang skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan staf tata usaha/karyawan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu pengetahuan.
7. Ketua Umum A-TEAM BBC dan Atlet putra yang telah memberikan izin dan 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, Agustus 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teoritis	9
1. Bolabasket	9
2. Latihan	25
3. Latihan <i>Shooting</i> dengan Metode <i>Massed Practice</i>	27
4. Latihan <i>Shooting</i> dengan Metode <i>Distributed Practice</i>	32
B. Penelitian yang Relevan.....	37
C. Kerangka Pemikiran.....	37
D. Hipotesis.....	41
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian	43
C. Populasi dan Sampel	43
D. Jenis dan Sumber Penelitian	45
E. Rancangan Penelitian	45
F. Defenisi Operasional	47
G. Variabel Penelitian	48
H. Prosedur Penelitian	49
I. Instrument Penelitian	50

J. Teknik Pengumpulan Data.....	52
K. Teknik Analisis Data.....	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	53
B. Uji Analisis Prasyarat.....	57
C. Uji Hipotesis	59
D. Pembahasan.....	64
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	68
B. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN.....	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Fase Persiapan Menembak.....	13
2. Fase Pelaksanaan Menembak.....	14
3. Fase <i>Follow-Through</i> Menembak.....	15
4. Posisi Tangan Saat Memegang Bola.....	16
5. Posisi Kaki Saat Akan Melakukan Tembakan.....	17
6. <i>Three Point Shoot Line</i> (Garis Tembakan Tiga Angka).....	19
7. Fase Persiapan Menembak Tiga Angka.....	22
8. Fase Pelaksanaan Menembak Tiga Angka.....	23
9. Fase <i>Follow-Through</i> Menembak Tiga Angka.....	24
10. Kerangka Pemikiran.....	41
11. Rancangan Penelitian <i>Pretest-Posttest Design</i>	46
12. Teknik Pembagian Kelompok Secara <i>Ordinal Pairing</i>	46
13. Tes <i>Three Point Shoot</i> (Tembakan Tiga Angka).....	51
14. Histogram Hasil Data Pre Test dan Post Test Kemampuan <i>Three Point Shoot</i> Menggunakan Metode <i>Massed Practice</i>	55
15. Histogram Hasil Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Three Point Shoot</i> Menggunakan Metode <i>Distributed Practice</i>	56

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Perbedaan Antara <i>Massed Practice</i> dan <i>Distributed Practice</i>	36
2. Jumlah Atlet A-Team BBC Kabupaten Solok	44
3. Pengawas dan Tenaga Pembantu	49
4. Distribusi Data	53
5. Keterampilan <i>Three Point Shoot</i> (Tembakan Tiga Angka) Pada Permainan Bolabasket Putra A-TEAM BBC Kabupaten Solok menggunakan Metode <i>Massed Practice</i>	54
6. Keterampilan <i>Three Point Shoot</i> (Tembakan Tiga Angka) Pada Permainan Bolabasket Putra A-TEAM BBC Kabupaten Solok menggunakan Metode <i>Distributed Practice</i>	56
7. Rangkuman Uji Normalitas data.....	57
8. <i>Homogenitas Varians</i> Data Penelitian	58
9. Rangkuman Uji Hipotesis 1	60
10. Rangkuman Uji Hipotesis 2	61
11. Rangkuman Uji Hipotesis 3	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Urutan Data Tes Awal Keterampilan <i>Three Point Shoot</i> (Tembakan Tiga Angka) Pada Pemain Bolabasket Putra A-TEAM BBC Kabupaten Solok	72
2. Pembagian Kelompok Berdasarkan <i>Matching Ordinary Pairing</i> Keterampilan <i>Three Point Shoot</i> (Tembakan Tiga Angka) Pada Pemain Bolabasket Putra A-TEAM BBC Kabupaten Solok	73
3. Data Awal Keterampilan <i>Three Point Shoot</i> (Tembakan Tiga Angka) Pada Pemain Bola Basket Putra A-TEAM BBC Kabupaten Solok Kelompok Metode <i>Massed Practice</i>	74
4. Data Awal Keterampilan <i>Three Point Shoot</i> (Tembakan Tiga Angka) Pada Pemain Bolabasket Putra A-TEAM BBC Kabupaten Solok Kelompok Metode <i>Distributed Practice</i>	75
5. Urutan Data Tes Akhir Keterampilan <i>Three Point Shoot</i> (Tembakan Tiga Angka) Pada Pemain Bolabasket Putra A-TEAM BBC Kabupaten Solok	76
6. Data Akhir Keterampilan <i>Three Point Shoot</i> (Tembakan Tiga Angka) Pada Pemain Bolabasket Putra A-TEAM BBC Kabupaten Solok Kelompok Metode <i>Massed Practice</i>	77
7. Data Akhir Keterampilan <i>Three Point Shoot</i> (Tembakan Tiga Angka) Pada Pemain Bolabasket Putra A-TEAM BBC Kabupaten Solok Kelompok Metode <i>Distributed Practice</i>	78
8. Data Rekapitulasi Peningkatan Keterampilan <i>Three Point Shoot</i> (Tembakan Tiga Angka) Pada Pemain Bolabasket Putra A-TEAM BBC Kabupaten Solok Kelompok Metode <i>Massed Practice</i>	79
9. Data Rekapitulasi Peningkatan Keterampilan <i>Three Point Shoot</i> (Tembakan Tiga Angka) Pada Pemain Bolabasket Putra A-TEAM BBC Kabupaten Solok Kelompok Metode <i>Distributed Practice</i>	80
10. Analisis Uji Normalitas Lilliefors Tes Awal Keterampilan <i>Three Point Shoot</i> (Tembakan Tiga Angka) Pada Pemain Bolabasket Putra A-TEAM BBC Kabupaten Solok Menggunakan Metode <i>Massed Practice</i> (X_1)	81
11. Tabel Analisis Uji Normalitas Lilliefors Tes Akhir Keterampilan <i>Three Point Shoot</i> (Tembakan Tiga Angka) Pada Pemain Bolabasket Putra A-TEAM BBC Kabupaten Solok Menggunakan Metode <i>Massed Practice</i> (X_1).....	82

12. Analisis Uji Normalitas Lilliefors Tes Awal Keterampilan <i>Three Point Shoot</i> (Tembakan Tiga Angka) Pada Pemain Bolabasket Putra A-TEAM BBC Kabupaten Solok Menggunakan Metode <i>Distributed Practice</i> (X ₂)	83
13. Analisis Uji Normalitas Lilliefors Tes Akhir Keterampilan <i>Three Point Shoot</i> (Tembakan Tiga Angka) Pada Pemain Bolabasket Putra A-TEAM BBC Kabupaten Solok Menggunakan Metode <i>Massed Practice</i> (X ₂)	84
14. Analisis Varians Data Awal Latihan Dengan Menggunakan Metode <i>Massed Praticce</i> dan Metode <i>Distributed Practice</i>	85
15. Analisis Varians Data Akhir Latihan Dengan Menggunakan Metode <i>Massed Praticce</i> dan Metode <i>Distributed Practice</i>	86
16. Pengaruh Metode <i>Massed Practice</i> Terhadap Keterampilan <i>Three Point Shoot</i> Pada Pemain Bolabasket Putra A-TEAM BBC Kabupaten Solok ..	87
17. Pengaruh Metode <i>Distributed Practice</i> Terhadap Keterampilan <i>Three Point Shoot</i> Pada Pemain Bolabasket Putra A-TEAM BBC Kabupaten Solok	88
18. Terdapat Perbedaan Pengaruh Metode <i>Massed Practice</i> dan <i>Distributed Practice</i> Terhadap Keterampilan <i>Three Point Shoot</i> (Tembakan Tiga Angka) Permainan Bolabasket Putra A-TEAM BBC Kabupaten Solok ..	89
19. Daftar Tabel Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	90
20. Nilai-nilai Dalam Distributi t	91
21. Luas Dibawah Lengkungan Kurve Normal Dari 0-Z	92
22. Program Latihan Metode <i>Massed Praticce</i> dan <i>Distributed Practice</i> A-TEAM BBC Kabupaten Solok.....	93
23. Daftar Hadir Sampel	104
24. Daftar Penilaian <i>Judge</i> (Juri)	105
25. Foto Dokumentasi	107
26. Surat Izin Penelitian dari Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.....	125
27. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari A-TEAM BBC Kabupaten Solok	126

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dewasa ini olahraga mendapat perhatian yang cukup baik dari masyarakat maupun pemerintah, untuk meningkatkan kualitas manusia dalam kesegaran jasmani maupun untuk mencapai prestasi, maka perlu dimulai pendidikan olahraga itu sejak dini. Mengingat pentingnya olahraga dalam kehidupan berbangsa, pemerintah telah menetapkan Suatu Sistem Keolahragaan yang dijelaskan dalam UU RI Nomor 3 tahun 2005 bab II pasal 4 bahwa:

Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Berdasarkan penjelasan tersebut, jelaslah bagi kita bahwa olahraga merupakan semua aspek yang kompleks dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran, juga untuk meningkatkan prestasi olahraga nasional melalui pelatihan dan pembinaan sejak dini. Dalam dunia olahraga dikenal berbagai macam olahraga, salah satunya adalah cabang olahraga bolabasket.

Bolabasket adalah salah satu cabang olahraga yang populer diseluruh dunia. Olahraga ini banyak digemari orang-orang baik di Indonesia maupun negara-negara lain di dunia, mulai dari anak-anak, remaja maupun orang dewasa. Melalui kegiatan bolabasket para penggemar khususnya remaja banyak memperoleh manfaat baik dalam pertumbuhan fisik, mental, dan

sosial. Bolabasket saat ini mengalami perkembangan yang pesat terbukti dengan munculnya klub-klub tangguh di tanah air dan atlet-atlet bolabasket pelajar baik di tingkat sekolah maupun perguruan tinggi. Kompetisi bolabasket sendiri telah ditangani secara profesional yaitu kompetisi bolabasket nasional antar pelajar SMP sederajat JRBL (*Junior Basketball League*), SMA sederajat DBL (*Development Basketball League*), antar perguruan tinggi LIMA (*Liga Mahasiswa*) serta antar klub se-Indonesia NBL (*National basketball league*). Berbagai kompetisi tersebut dengan sendirinya akan diharapkan memunculkan atlet berbakat dan berpotensi di bidang bolabasket.

Bolabasket merupakan olahraga permainan, yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain. Tiap regu berusaha memasukan bola ke dalam keranjang lawan dan mencegah lawan memasukan bola atau membuat *skor*/angka. Seperti yang dijelaskan dalam buku FIBA (2010:15) bahwa, “Bolabasket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas lima pemain. Setiap regu berusaha mencetak angka ke keranjang lawan dan mencegah lawan mencetak angka. Bola boleh dioper, digelinding, atau dipantul ke segala arah sesuai dengan peraturan”.

Selain gerak dasar bolabasket, pemain harus memiliki teknik dasar yang baik. Beberapa teknik dasar dalam bolabasket menurut para ahli olahraga seperti Kosasih (2008:1-45), “ada lima macam teknik dasar yaitu: *footwork* (gerakan kaki menyerang dan bertahan), *ball handling* (penguasaan bola), *dribbling* (mendribel bola), *passing* (mengoper bola), *shooting* (menembak

bola)”. 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 pula. Ada beberapa teknik dasar *shooting*, sesuai dengan yang dikatakan Wissel (2000:46-62), “secara umum teknik dasar *shooting* (menembak) itu ada tujuh jenis yaitu: tembakan satu tangan (*one-hand set shoot*), lemparan bebas (*free throw*), tembakan sambil melompat (*jump shoot*), tembakan tiga angka (*three point shoot*), tembakan mengait (*hook shoot*), *lay up shoot*, dan *runner*”.

Three point shoot merupakan salah satu jenis tembakan tiga angka. Wissel (2000:56) menulis bahwa, “tembakan tiga angka (*three point shoot*) adalah tembakan dengan nilai tiga angka yang diberikan pada regu atau tim yang dapat memasukan bola dari daerah tiga angka/di luar daerah pertahanan”. Dalam permainan olahraga bolabasket, *three point shoot* (tembakan tiga angka) akan berpengaruh terhadap sebuah tim yang bertanding. Pentingnya keterampilan *three point shoot* (tembakan tiga angka) bagi sebuah tim yang bertanding akan menjadi senjata yang jitu, diantaranya tim yang sedang dalam keadaan tertinggal akan bisa mengejar ketinggalan angka bahkan untuk

membalikan keadaan, sedangkan bagi tim yang dalam keadaan unggul bisa memperjauh rentang skor dengan lawan. Keberhasilan dalam melakukan tembakan tiga angka akan membawa kemenangan bagi tim yang mampu mencetak angka paling banyak.

A-Team BBC adalah salah satu klub bolabasket yang berdomisili di kenagarian X Koto Singkarak Kabupaten Solok, yang berdiri pada tanggal 30 Maret 2011. A-Team BBC berlatih di lapangan bolabasket SMA Negeri 1 Singkarak, Kabupaten Solok, dengan frekuensi latihan empat kali dalam seminggu, waktu latihannya yaitu pada hari Selasa, Kamis, Sabtu dan Minggu. Kenyataan mengatakan bahwa penguasaan teknik dasar bolabasket pada atlet putra A-Team BBC Kabupaten Solok belum baik dan perlu ditingkatkan lagi terutama teknik *three point shoot* (tembakan tiga angka) Hal tersebut terbukti dari pengamatan dan observasi yang peneliti lakukan di lapangan, yaitu banyaknya kesalahan dalam melakukan tembakan tersebut baik itu kurangnya ketepatan maupun faktor yang menyebabkan kurangnya *power* atau kekuatan dari otot lengan dalam latihan maupun pertandingan bola basket. Untuk mencapai hasil yang optimal, seorang atlet hendaknya menguasai dengan baik teknik dasar bolabasket khususnya tembakan tiga angka, selain itu pelatih juga dituntut untuk membimbing dan mengarahkan serta dapat memilih dengan tepat metode latihan teknik dasar *shooting* dalam permainan bolabasket.

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 keterampilan *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 keterampilan *three point shoot* (tembakan tiga angka) pada permainan bolabasket putra A-Team BBC Kabupaten Solok”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kurangnya kualitas keterampilan dalam penguasaan teknik bolabasket.
2. Teknik dasar mempengaruhi keterampilan *three point shoot* (tembakan tiga angka).

3. Bentuk latihan mempengaruhi keterampilan *three point shoot* (tembakan tiga angka).
4. Belum pernah dilakukannya metode latihan dengan *massed practice* di A-Team BBC Kabupaten Solok.
5. Belum pernah dilakukannya metode latihan dengan *distributed practice* di A-Team BBC Kabupaten Solok.

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka permasalahannya perlu dibatasi. Pembatasan masalahnya adalah sebagai berikut:

1. Latihan *three point shoot* (tembakan tiga angka) dengan metode *massed practice*.
2. Latihan *three point shoot* (tembakan tiga angka) dengan metode *distributed practice*.

D. Perumusan Masalah

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

1. Adakah terdapat pengaruh metode latihan *massed practice* terhadap keterampilan *three point shoot* (tembakan tiga angka) pada permainan bolabasket putra A-Team BBC Kabupaten Solok ?

2. Adakah terdapat pengaruh metode latihan *distributed practice* terhadap keterampilan *three point shoot* (tembakan tiga angka) pada permainan bolabasket putra A-Team BBC Kabupaten Solok ?
3. Manakah metode latihan yang lebih baik antara *massed practice* dan *distributed practice* terhadap keterampilan *three point shoot* (tembakan tiga angka) pada permainan bolabasket putra A-Team BBC Kabupaten Solok ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah yang telah dirumuskan, penelitian ini mempunyai tujuan:

1. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *massed practice* terhadap keterampilan *three point shoot* (tembakan tiga angka) pada permainan putra A-Team BBC Kabupaten Solok.
2. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *distributed practice* terhadap keterampilan *three point shoot* (tembakan tiga angka) pada permainan putra A-Team BBC Kabupaten Solok.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan antara metode latihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap keterampilan *three point shoot* (tembakan tiga angka) pada permainan bolabasket putra A-Team BBC Kabupaten Solok.

F. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai kegunaan sebagai berikut:

1. Penulis, sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Sains Strata Satu (S1) Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pemain, sebagai informasi dan pengetahuan tentang keterampilan teknik dasar pemain bolabasket putra A-Team BBC kabupaten Solok.
3. Pelatih, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar pemain bolabasket putra A-Team BBC kabupaten Solok.
4. Civitas akademika, untuk memperkaya ilmu dalam bidang keolahragaan, sekaligus sebagai pengembangan wawasan dalam memperluas kajian dalam Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Para peneliti selanjutnya, sebagai acuan melakukan penelitian yang baru.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh latihan yang berarti dengan menggunakan metode *massed practice* terhadap keterampilan *three point shoot* (tembakan tiga angka) pada permainan bolabasket putra A-TEAM BBC Kabupaten Solok.
2. Terdapat pengaruh latihan yang berarti dengan menggunakan metode *distributed practice* terhadap keterampilan *three point shoot* (tembakan tiga angka) pada permainan bolabasket putra A-TEAM BBC Kabupaten Solok.
3. Latihan menggunakan metode *massed practice* memberikan hasil yang maksimal terhadap keterampilan *three point shoot* (tembakan tiga angka) pada permainan bolabasket putra A-TEAM BBC Kabupaten Solok.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan keterampilan *three point shoot* (tembakan tiga angka), di antaranya:

1. Bagi pelatih A-TEAM BBC Kabupaten Solok sangat dianjurkan menggunakan metode *massed practice* untuk meningkatkan keterampilan *three point shoot* (tembakan tiga angka).

2. Para pelatih disarankan untuk tidak mengabaikan keterampilan *three point shoot* (tembakan tiga angka) anak latihnya, karena keberhasilan melakukan *three point shoot* (tembakan tiga angka) akan membawa kemenangan bagi tim yang mampu mencetak angka paling banyak.
3. Penelitian ini hanya terbatas pada pemain bolabasket putra A-TEAM BBC Kabupaten Solok, untuk itu perlu diadakan penelitian pada sampel yang memiliki jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

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
- FIBA. (2006). *Bola Basket Untuk semua*. Terjemahan oleh BIDANG III PB.Perbasi.Jakarta.
- 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 30 April 2017 jam 14.30)
- <http://www.fibasistmagazine.com> (diakses pada tanggal 30 April 2017 jam 14.45)
- Imam Sodikun. (1999). *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Padang: UNP Press.
- Iwan Setiawan. (1994). *Teori Belajar Mengajar Motorik*. Jakarta: PIO KONI Pusat.
- Lieberman Cline, Nancy. (1997). *Bola Basket Untuk Wanita*. Padang: UNP Press.
- Lutan Rusli Dkk. (2006). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK/IKIP Bandung.
- 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.
- Nurhasan. (2013). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani, Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Skripsi. Jakarta: Dirjen Olahraga dan Depdiknas.