

**PENGARUH LATIHAN DENGAN METODE *MASSED PRACTICE*
TERHADAP KEMAMPUAN *THREE POINT* PADA PEMAIN
EKSTRAKURIKULER BOLABASKET PUTRI
SMA N 1 KOTA SOLOK**

SKRIPSI

**Untuk memenuhi sebagian persyaratan
Memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



ABITRI YUNI YASRA

BP/NIM.2021/21087074

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Dengan Metode *Massed Practice*
terhadap Kemampuan *Three Point* Pada Pemain
Ekstrakurikuler Bolabasket Putri SMA N 1 Kota Solok

Nama : Abitri Yuni Yasra

BP/NIM : 2021/21087074

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Departemen : Kepelatihan

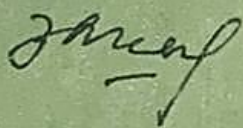
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 27 April 2026

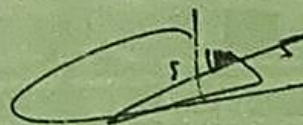
Disetujui Oleh:

Kepala Departemen Kepelatihan

Dosen Pembimbing



Prof. Dr. Masrun. M.Kes., AIFO
NIP. 196311041987031002



Dr. Sari Mariati, S. Si, M.Pd
NIP. 198403162015042002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Abitri Yuni Yasra

NIM : 21087074

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi didepan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan judul

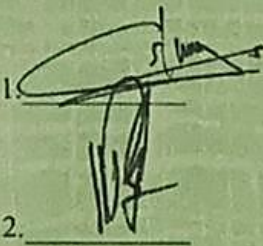
PENGARUH LATIHAN DENGAN METODE *MASSSED PRACTICE* TERHADAP KEMAMPUAN *THREE POINT* PADA PEMAIN EKSTRAKURIKULER BOLABASKET PUTRI SMA N 1 KOTA SOLOK

Padang, 27 April 2026

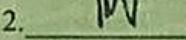
Nama

Tanda Tangan

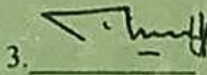
1. Ketua : Dr. Sari Mariati S.Si, M.Pd

1. 

2. Anggota : Dr. Ronni Yenes, M.Pd

2. 

3. Anggota : Dr. Eko Purnomo, S.Or., M.Pd., M.I.Kom

3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulisan, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Dengan Metode Massed Practice terhadap Kemampuan Three Point Pada Pemain Ekstrakurikuler Bolabasket Putri SMA N 1 Kota Solok” adalah karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan dari tim pembimbing dan penguji.
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 pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila ada dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik, berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, April 2026
Yang membuat pernyataan



Abitri Yuni Yasra
NIM.21087074

ABSTRAK

Abitri Yuni Yasra. 2026 : “Pengaruh Latihan Dengan Metode Massed Practice terhadap Kemampuan Three Point Pada Pemain Ekstrakurikuler Bolabasket Putri SMA N 1 Kota Solok” Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Permasalahan dalam penelitian ini berkaitan dengan rendahnya kemampuan *three point* pada pemain putri SMA N 1 Kota Solok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan dengan *massed practice* terhadap kemampuan *three point* pada pemain ekstrakurikuler bolabasket putri SMA N 1 Kota Solok. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu dengan tes dalam pengambilan data. Populasi dalam penelitian ini adalah 23 orang dan sampel yang digunakan ialah 10 orang. Teknik analisis data yaitu menggunakan uji *wilcoxon signed rank test*. Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *shapiro-wilk* dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh latihan dengan metode *massed practice* terhadap kemampuan *three point* pada pemain ekstrakurikuler bolabasket putri SMA N 1 Kota Solok dengan rata-rata 0,7 pada *pre-test* dan 0,9 pada *post-test*. Hal ini terbukti secara signifikan dimana setelah dilakukan uji-t diperoleh hasil nilai signifikan $0,458 > 0,05$. Jadi, H_1 ditolak dan H_0 diterima. Kesimpulannya adalah latihan dengan metode *massed practice* yang dilaksanakan tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *three point* pemain putri.

Kata Kunci: Kemampuan *three point*, Latihan *massed practice*, Bolabasket

KATA PENGANTAR



Dengan mengucapkan puji syukur Alhamdulillah atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya, serta nikmat kesehatan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada nabiullah Muhammad SAW, yang telah diutus oleh Allah SWT dimuka bumi ini untuk menyempurnakan akhlak manusia, beliau merupakan manusia yang paling termulia dan suri tauladan yang paling terbaik bagi umatnya, semoga diakhirat kelak kita bisa mendapatkan syafaatnya. Ucapan terima kasih penulis sampaikan sedalam-dalamnya kepada kedua orang tua, dimana atas asuhan dan didikannya serta perhatian keduanya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S1) di Universitas Negeri Padang. Dalam penyusunan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari dukungan, partisipasi dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ir. Krismadinata, S.T, M.T, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.

2. Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Prof. Dr. Masrun, M.Kes.,AIFO selaku Kepala Depertemen Keplatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini
4. Kepada Ibu Dr. Sari Mariati S.Si, M.Pd yang telah membimbing, memberi arahan serta kesabaran selama proses penyusunan skripsi. Saran dan masukan membantu penulis dalam penyempurnaan skripsi ini dengan sebaik mungkin.
5. Bapak Dr. Ronni Yenes, M.Pd dan Bapak Dr. Eko Purnomo, S.Or., M.Pd., M.I.Kom selaku dosen penguji yang telah memberikan kesabaran dalam bimbingan, menyediakan tenaga, pikiran dan kesabaran untuk memberikan penulis masukan dan nasihat dalam menyelesaikan skripsi ini. Kritik beserta arahan yang diberikan sangat bermanfaat dalam proses penyusunan skripsi ini.
6. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Teristimewa kepada ayahanda tercinta, Yasri M.T, dan ibunda tersayang Herawati, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala doa yang diberikan dan dukungan yang tidak pernah berhenti diberikan kepada penulis, atas semua pengorbanan, kesabaran serta bimbingan yang

tulus dari ayah dan ibu. Semoga jerit payah yang diberikan mendapatkan balasan dari Allah SWT.

8. Kepada abang-abang penulis yaitu Idham Mai Yasra dan Abrar Yasnovra, penulis berterima kasih untuk semua dukungan dan motivasi yang diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Semangat yang diberikan membuat itu sebagai penyemangat untuk penulis sendiri.
9. Untuk Ibu Tiara Ramadhani S.Pd, selaku pelatih SMA N 1 Kota Solok dan para pemain ekskul bolabasket, penulis mengucapkan terima kasih atas kerja sama, partisipasi dan kesediaan pemain yang diberikan dalam proses pelaksanaan penelitian. Dukungan dan keterlibatan semuanya sangat membantu kelancaran penelitian ini dengan baik.
10. Untuk sahabat-sahabat penulis Willi, Wulan, Dwi, Dini dan Agnes yang telah membantu saya selama proses pembuatan skripsi dari awal sampai selesai.
11. Terakhir untuk diri penulis sendiri, Abitri Yuni Yasra. Terima kasih atas kesabaran, ketekunan dan usaha yang dilakukan dalam menghadapi semua proses dan tantangan selama penyusunan skripsi, semua pengalaman yang telah dilalui akan menjadi pelajaran yang berharga untuk kedepannya.

Padang, Januari 2026

Abitri Yuni Yasra
NIM. 21087074

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
SURAT PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
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. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. <i>Three Point Shoot</i>	8
2. <i>Massed Practice</i>	13
3. Metode Latihan	16
B. Penelitian Yang Relevan	17
C. Kerangka Konseptual	19
D. Hipotesis Penelitian	20
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	21
B. Tempat dan Waktu Pengambilan Data	21
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	22
D. Populasi dan Sampel Penelitian	23

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	24
F. Teknik Analisis Data	26
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	28
B. Uji Prasyarat Analisis.....	29
C. Pengujian Hipotesis.....	30
D. Pembahasan.....	33
E. Keterbatasan Penelitian.....	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	38
B. Saran.....	38
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN.....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Gerakan BEEF	9
Gambar 2. Daerah <i>Three Point</i>	10
Gambar 3. Gerakan <i>Three Point</i>	12
Gambar 4. Kerangka Konseptual	20
Gambar 5. Rancangan Penelitian	21
Gambar 6. <i>Tes Three Point</i> Bolabasket	25
Gambar 7. Grafik Penilaian Kemampuan <i>Three Point</i>	29
Gambar 8. Q-Q Plot <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	32

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Nama Sampel	24
Tabel 2. Hasil Penilaian kemampuan <i>three point</i> pada pemain ekstrakurikuler bolabasket putri SMA N 1 Kota Solok	28
Tabel 3. Hasil Uji Normalitas	30
Tabel 4. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis	31
Tabel 5. Hasil Uji <i>Wilcoxon</i>	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan <i>Massed Practice</i>	43
Lampiran 2. Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Three Point</i>	59
Lampiran 3. Uji Normalitas	60
Lampiran 4. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis	61
Lampiran 5. Uji <i>Wilcoxon</i>	62
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian	63
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian	70
Lampiran 8. Surat Balasan Izin Penelitian	72
Lampiran 9. Surat Validasi Alat	73

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bolabasket merupakan cabang olahraga yang populer di Indonesia. Permainan bolabasket sangat menyenangkan serta dapat membentuk karakter, kedisiplinan nilai sportifitas dan pencapaian prestasi (Adii et al., 2023). Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia nomor 11 tahun 2022 tentang Keolahragaan menyatakan bahwa;

“Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpandu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.”

Olahraga bolabasket adalah olahraga yang terdiri dari dua tim yang beranggotakan lima orang setiap tim, yang bertujuan untuk mencetak poin sebanyak-banyaknya di dalam ring lawan dan berusaha menghalangi lawan agar tidak mencetak poin (Azzahro, 2024). Olahraga bolabasket sangat populer dari berbagai usia, dan permainan bolabasket sangat menyenangkan, menantang, mendidik, menghibur, serta bermanfaat bagi kesehatan (Sutrisno et al., 2022). Olahraga bolabasket banyak diminati oleh kalangan pelajar dan mahasiswa karena olahraga bolabasket sangat berkembang pesat, dapat dibuktikan dari banyaknya atlet bolabasket di Indonesia dan banyak *event-event* yang dilaksanakan ditingkat sekolah, kampus dan club.

Menurut Nirwandi (2016), ada beberapa teknik dasar dalam permainan bolabasket yang harus dikuasai oleh pemain yaitu *dribble* (mengiring bola), *shooting* (menembak), *passing & catching* (operan) dan

foot work (gerakan kaki). Sementara menurut Purnomo et al. (2020), ada dua elemen dalam permainan bolabasket yaitu secara umum mencangkup menggiring bola, melempar dan menangkap, *pivot*, teknik gerakan kaki dan *rebound*. Elemen pendukung lainnya seperti kelincahan, kebugaran ketahanan fisik, kecepatan, fleksibilitas, kekuatan, koordinasi, dan keputusan gerakan motorik yang cepat. Dari banyaknya teknik dasar yang dijelaskan tersebut, masih banyak pembagian dari teknik dasar tersebut seperti salah satunya teknik dasar *shooting*.

Shooting adalah tindakan melemparkan bola ke dalam ring lawan yang bertujuan untuk mencetak poin (Gennio et al., 2020). Teknik *shooting* pada bolabasket harus dikuasai oleh pemain agar mereka dapat membuat poin yang banyak hingga membuat mereka bisa memenangkan pertandingan, namun untuk melakukan *shooting* dibutuhkan latihan yang rutin sehingga hasil *shooting* bisa akurat. Dalam melakukan *shooting* yang baik, pemain akan mengetahui waktu dan posisi yang tepat untuk menciptakan *shooting* yang mendapatkan poin. Pemain harus bisa mengambil keputusan kapan saat untuk *shooting* dan kapan untuk melakukan *passing*, karena permainan bolabasket adalah memasukan bola ke dalam ring lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan daerah tim sendiri (Fikri, 2013).

Three point adalah salah satu cara untuk memenangkan pertandingan dan juga mengembalikan keadaan disaat tim mengalami ketinggalan poin dari lawan (Madri, 2019). *Three point* merupakan tembakan yang dilakukan diluar garis tiga poin, jika tembakan yang dilakukan masuk kedalam ring maka tim

akan mendapatkan tiga poin, dimana tembakan tersebut memberi keuntungan bagi tim karena mendapatkan poin yang lebih banyak. Menurut Mawarni & Wismanadi (2021), *three point* yang akurat membutuhkan otot lengan yang kuat untuk mendorong bola mencapai ring serta pergelangan tangan yang fleksibilitas untuk mengontrol arah bola saat memasuki ring.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan belajar di luar jam pembelajaran yang dilakukan di sekolah atau luar sekolah untuk memperluas kemampuan siswa serta menumbuhkan bakat dan minat para siswa (Zulfiani, 2021). Kegiatan ekstrakurikuler memperluas pembelajaran siswa dan menambah pengalaman mereka diluar kelas (Bernabe et al., 2025). Ekstrakurikuler bolabasket di sekolah mempunyai tujuan untuk mengembangkan potensi siswa dalam kreativitas, bakat, minat dan prestasi. Dapat dilihat prestasi yang diperoleh dalam satu tahun terakhir pada ekstrakurikuler bolabasket putri SMA N 1 Kota Solok seperti juara 1 dan juara 2 dalam turnamen Parmato Cup di Kota Solok, juara 2 dalam turnamen se Solok.

Ekstrakurikuler bolabasket putri di SMA N 1 Kota Solok mulai dikembangkan pada tahun 2017 oleh seorang guru sekaligus pelatih yang bernama Tiara Ramadhani S.Pd. Latihan ekstrakurikuler bolabasket dilakukan di lapangan sekolah yang merupakan lapangan *outdoor*. Sarana dan prasarana yang disediakan oleh sekolah mendukung seperti bola yang masih bagus namun jumlah bola tidak sebanyak yang diperlukan atau tidak sebanding dengan jumlah pemain. Lapangan bolabasket di sekolah masih layak dan bisa dipakai oleh para siswa untuk latihan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih dan pemain, sebagian pemain bisa melakukan tembakan *three point* dengan baik dan masuk ke dalam ring namun sebagian pemain tidak bisa melakukan *three point* dengan baik dan lemparan bola tidak menyentuh ring. Akurasi tembakan beserta *feeling* pemain ketika melakukan tembakan masih sangat rendah. Selama latihan bolabasket di sekolah, pelatih belum pernah memberikan latihan dengan metode *massed practice* pada *three point*. Program latihan yang diberikan oleh pelatih kepada pemain berfokus pada teknik dasar seperti *dribble, passing, shooting* dan kondisi fisik pemain. Latihan untuk melakukan tembakan *three point* sesekali diberikan oleh pelatih, dan biasanya pemain semangat untuk mencoba latihan *three point* diluar program latihan yang diberikan oleh pelatih seperti sebelum mulainya latihan, pemain akan datang lebih awal untuk mencoba latihan tembakan *three point*.

Faktor pendukung dalam melakukan *three point* adalah kekuatan otot lengan pada pemain, kordinasi mata serta tangan pemain, kepercayaan diri, konsentrasi dan penguasaan teknik dari pemain tersebut (Amra et al., 2023). Kegagalan dalam melakukan tembakan *three point* oleh pemain disebabkan oleh beberapa faktor seperti pemain yang terlalu tergesa-gesa saat melakukan tembakan yang menyebabkan kesalahan teknik tembakan. Lalu kondisi fisik pemain belum optimal pada kekuatan otot lengan yang masih kurang. Kekuatan mempengaruhi keberhasilan tembakan *three point* pada pemain, untuk diawal kekuatan pemain sangat bagus namun seiring lamanya latihan atau permainan kekuatan pemain lama-lama menurun, dengan kondisi seperti

ini mempengaruhi konsistensi tembakan *three point* pada latihan atau saat pertandingan.

Posisi yang kurang bagus atau tidak tepat bagi pemain juga berpengaruh terhadap keberhasilan tembakan *three point* pemain, seperti pemain yang lebih suka melakukan tembakan di *wing* kanan tetapi posisi pemain tidak sesuai yang diharapkan. Sarana dan prasarana yang disediakan sekolah bisa dibilang masih kurang seperti jumlah bola yang sedikit tidak sebanding dengan banyaknya pemain bolabasket di sekolah, waktu yang terbatas untuk latihan menyebabkan proses latihan kadang berjalan tidak maksimal yang berdampak pada program latihan. Faktor terakhir yang menyebabkan kegagalan pemain dalam melakukan tembakan adalah mental pemain, dimana para pemain masih kurang percaya diri, yang menyebabkan pemain menjadi ragu-ragu dan tidak yakin terhadap diri sendiri, ini sangat berdampak pada fokusnya pemain saat melakukan tembakan bahkan sampai ada yang terburu-buru.

Berdasarkan uraian permasalahan yang telah dijelaskan, peneliti berupaya melakukan studi dengan menggunakan latihan metode *massed practice* untuk meningkatkan kemampuan *three point* pada pemain ekstrakurikuler bolabasket putri SMA N 1 Kota Solok.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kemampuan teknik dasar pemain dalam melakukan *three point* masih kurang karena masih tergesa-gesa
2. Penurunan kekuatan seiring permainan berlangsung
3. Posisi yang kurang bagus untuk melakukan tembakan *three point*
4. Kurangnya rasa percaya diri pemain
5. Belum pernah dilakukan latihan *massed practice*
6. Program latihan yang tidak dirancang untuk meningkatkan kemampuan *three point* pemain
7. Kondisi fisik pemain yang masih belum optimal
8. Mental pemain yang masih kurang
9. Sarana dan prasarana yang masih kurang mendukung

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dijelaskan, maka penelitian ini akan membatasi khusus untuk:

1. Metode latihan *massed practice*.
2. Kemampuan *three point* pemain ekstrakurikuler bolabasket putri SMA N 1 Kota Solok.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah diuraikan, permasalahan yang telah dikemukakan adalah apakah terdapat pengaruh latihan *massed practice* terhadap kemampuan *three point* pada pemain ekstrakurikuler bolabasket putri SMA N 1 Kota Solok?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah yang telah dirumuskan, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan *massed practice* terhadap kemampuan *three point* pada pemain ekstrakurikuler bolabasket putri SMA N 1 Kota Solok.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini mempunyai kegunaan dalam penelitian ini dan pihak-pihak yang lainnya, oleh karena itu manfaat dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagi peneliti, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan strata satu (S1) jurusan Kepelatihan Program Studi Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi pemain dan pelatih, sebagai masukan dan informasi untuk mengetahui, meningkatkan tentang kemampuan teknik dasar *three point* pada ekstrakurikuler putri SMA N 1 Kota Solok.
3. Bagi peneliti lainnya, menambah pengetahuan dan wawasan tentang metode latihan *massed practice* pada tembakan *three point*.
4. Bagi akademik, untuk memperluas ilmu tentang keolahragaan dan mengembangkan wawasan tentang kajian teori pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian latihan dengan metode *massed practice* terhadap kemampuan *three point* pemain ekstrakurikuler bolabasket putri SMA N 1 Kota Solok. Hasil rata-rata tes awal sebesar 0,7, sedangkan hasil rata-rata tes akhir terjadi peningkatan menjadi 0,9. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa perlakuan berupa latihan dengan metode *massed practice* yang dilaksanakan belum sesuai dengan program latihan yang telah disetujui memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan *three point* pada pemain ekstrakurikuler bolabasket SMA N 1 Kota Solok.

B. Saran

Sesuai kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikedepankan saran peneliti di antaranya:

1. Bagi pelatih, pelatih lebih memfokuskan latihan teknik secara rutin dan konsisten serta memberikan latihan *three point* secara berulang-ulang.
2. Bagi sekolah, sekolah diharapkan dapat memperhatikan fasilitas sehingga pelatih dapat dengan mudah memberikan variasi dalam latihan.
3. Bagi pemain, pemain diharapkan lebih serius dalam mengikuti latihan dan lebih rutin mengikuti latihan agar mendapatkan hasil yang bagus.
4. Bagi peneliti, peneliti selanjutnya dapat memperhatikan faktor yang mempengaruhi proses latihan dan proses penelitian serta menambahkan

dalam program latihan kekuatan otot lengan serta program latihan tepat pada sasaran pemainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adii, Y., Putra, M. F. P., & Wandik, Y. (2023). Permainan bola basket: sebuah tinjauan konseptual singkat. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(4), 277-282.
- Agustina, N. (2017). Mengukur kualitas layanan sistem informasi akademik pada SMP Uswatun Hasanah Jakarta. *Jurnal Khatulistiwa Informatika*, 19(1), 61-68.
- Akram, M., Hasanuddin, M. I., & Kahar, I. (2019). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Shooting Pada Permainan Bola Basket Melalui Penerapan Modifikasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas VIII B Mts Leppang. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 10(10).
- Amra, F., Sasmita, W., & Arini, F. D. (2023). *Examining the Physical and Psychology Traits to Three-point Shot Performance in Basketball*. 11(6), 1343–1348. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110619>
- Analysis, P., Professional, O. F., & Players, L. (2022). *Journal of Multidisciplinary Science*. 1.
- Aprilia, Y., & Hariyanto, A. (2021). Analisis Keberhasilan dan Kegagalan Shooting (1 Point, 2 Point, 3 Point) Pertandingan Final di FIBA World Cup 2019. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 17(1), 2021.
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan pendekatan latihan massed practice dan distributed practice terhadap ketepatan pukulan lob pemain bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20-26.
- Aziz, A. (2019). *Pengaruh Metode Pembelajaran Gerak Massed Practice Terhadap Hasil Shooting Pada Permainan Bola Basket Siswa Sma Negeri 4 Pangkep*. 55.
- Bernabe, J. B., Guevara, P. P., Martizano, C. A., & Pedroso, J. E. (2025). *Students ' Views on Extracurricular Activities in Enhancing Social Skills and Self-Concept*. 2(2), 1–9.
- Cahya, R. N., Suparto, A., & Prasetyo, D. A. (2021). Konsentrasi dan keseimbangan: Faktor yang mempengaruhi keberhasilan shooting dalam bola basket. *Sriwijaya Journal of Sport*, 1(1), 47–54. <https://doi.org/10.55379/sjs.v1i1.90>
- Coaching, J., & Sports, E. (2024). *The Effect Of Massed Practice And Distributed Practice Methods Practice Method In Terms Of Arm Muscle Strength Training On The Accuracy Of Passing Down The Ball*. 5(1), 117–132.
- Darumoyo, K. (2019). Analisis biomekanik gerak three point shoot Klay Thompson dari berbagai sudut dalam pertandingan tim bolabasket Amerika

- Serikat pada Final FIBA World Cup Tahun 2014. *Journal Power Of Sports*, 2(2), 1–7.
- Fernando, A., & Yenes, R. (2020). Pengaruh Latihan dengan Metode Massed Practice dan Distributed Practice terhadap Kemampuan Three Point Shoot Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(1), 1-14.
- Hoffman, J. (2014). *Physiological aspects of sport training and performance*. Human Kinetics.
- Indrayana, B. (2016). Pengaruh Massed Practice Terhadap Kemampuan Passing Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler Smp Negeri 11 Kota Jambi. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 1(1), 64. <https://doi.org/10.24114/pjkr.v1i1.4776>
- Mariati, S., & Rasyid, W. (2018). Pengaruh Metode Latihan Sistem Sirkuit Terhadap Pada Atlet Bolabasket Fik Unp. *Jurnal Menssana*, 3, 28–36.
- Mawarni, A. L. R., & Wismanadi, H. (2021). The Basketball 3-Point shooting : A Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09(04), 85–94.
- Muh.Akram, M. Iqbal Hasanuddin, I. K. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Shooting Pada Permainan Bola Basket Melalui Penerapan Modifikasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas VIII B Mts Leppangang. *Jurnal Pendidikan Glasser. Volume X Nomor X*
- Muhajirin, M., Purwanto, S., & Lombok Utara, N. T. B. (2019). Pengaruh Latihan Massed Dan Distributed Practice Terhadap Kemampuan Menggiring Bola (Dribbling) Dalam Permainan Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Mandala*, 4(4).
- Oktavianus, I., Bahtiar, S., & Bafirman. (2018). Bentuk Latihan Pliometrik, Latihan Beban Konvensional Memberikan Pengaruh Terhadap Kemampuan Three Point Shoot Bolabasket. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 21–29.
- Purnomo, E., Adnan, A., Soniawan, V., Haryanto, J., Fardi, A., Yendrizal, Y., & Firmansyah, R. (2021). Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Kemampuan Bermain Bola Basket. *Jurnal Performa Olahraga*, 6(2), 70-77.
- Rahmad, A., & Zulkipli, Z. (2017). Alasan Peneliti Menggunakan Analisis Statistik Wilcoxon (Non Parametrik). In *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Sosial dan Teknologi* (Vol. 121).
- Rahman, F. T., Hidayah, N. U., & Rismayadi, A. (2021). Latihan Medicine Ball Throw dan Resistance Band Meningkatkan Ketepatan Three Point Shoot Pemain Bola Basket. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 13(2), 125-134.
- Ramdhani, R., Haikm, H., & Hammado, N. (2022). Pengaruh Latihan Massed Practice Terhadap Keterampilan Jump Shoot Pada Atlet Bolabasket Eleven Basketball Club Makassar. *Journal of Sport Education, Coaching, and*

Health (JOCCA), 3(2), 100–109.

- Rizal, A., & Bangsawan, A. F. (2024). Analisis Kemampuan Shooting Tree Point Dalam Permainan Bola Basket Peserta Didik UPT SMAN 6 Bone. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 5(1), 34-50.
- Sungkawa, A. P. L., & Harwanto, H. (2020). Pengaruh Akurasi Jump Shoot Dan Lay Up Shoot Terhadap Ketepatan Hasil Shooting Bola Pada Cabang Olahraga Bola Basket. *Literacy: Jurnal Ilmiah Sosial*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.53489/jis.v2i1.13>
- Suriani, N., & Jailani, M. S. (2023). Konsep populasi dan sampling serta pemilihan partisipan ditinjau dari penelitian ilmiah pendidikan. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24-36.
- Tangkua, M. A. (2017). Pengaruh Penggunaan Strategy Massed Practice dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Terhadap Hasil Belajar Shooting Bola Basket Peserta Didik SMA Kelas XI. *Jendela Olahraga*, 2(2). <https://doi.org/10.26877/jo.v2i2.1701>
- Wicaksono, Y. A., Haynoek, F. P., & Fitriady, G. (2020). Pengaruh Penggunaan Modifikasi Bola Sepak terhadap Kemampuan Passing Bagian Kaki Dalam pada Materi Sepakbola Siswa Kelas VIII. 2(12), 599–604.
- Winarni, E. W. (2021). *Teori dan praktik penelitian kuantitatif, kualitatif, PTK, R & D*. Bumi Aksara.
- Winata, R. A. K., Yunus, M., & Saichudin. (2018). Analisis Gerakan Three Point Shoot (Studi Komparasi Pada Pemain Basket Kyrie Irving Dengan Sandy Kurniawan). *Jurnal Sport Science*, 8(2), 1–6.
- Yogaswara, S. M., Novendra, A. M., Almujaib, S., & Ramafrizal, Y. (2019). Analisis Perbandingan Metode Problem Based Learning Dan Problem Solving Untuk Meningkatkan Kemampuan Berfikir Kreatif. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 5(2), 224-240.
- Zam-Zami, Z. N., Himawanto, W., & Harmono, S. (2024). The Effect Of Massed Practice And Distributed Practice Methods Practice Method In Terms Of Arm Muscle Strength Training On The Accuracy Of Passing Down The Ball. *Journal Coaching Education Sports*, 5(1), 117-132.
- Zulfiani, L. F. (2021). Pengaruh Ekstrakurikuler Bola Basket Terhadap Prestasi Belajar Mata Pelajaran Olahraga. *Jurnal Pendidikan (Teori Dan Praktik)*, 5(2), 36–39. <https://doi.org/10.26740/jp.v5n2.p36-39>