

09 FEB 2011

**PERBEDAN PENGARUH METODE LATIHAN *MASSED PRACTICE* DAN  
*DISTRIBUTED PRACTICE* TERHADAP HASIL *SHOOTING* BOLA  
BASKET PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER  
BOLA BASKET SMK NEGERI 2 SURAKARTA  
TAHUN PELAJARAN 2010/2011**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA**

**2011**

**PERBEDAN PENGARUH METODE LATIHAN *MASSED PRACTICE* DAN  
*DISTRIBUTED PRACTICE* TERHADAP HASIL *SHOOTING* BOLA  
BASKET PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET  
SMK NEGERI 2 SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2010/2011**



**Ditulis dan diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana  
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA**

**2010**

## PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.



Surakarta, Desember 2010

Pembimbing I

Drs. H. Wahyu Sulistyono, M.Kes.  
NIP. 19490505 198503 1 001

Pembimbing II

Tri Winarti Rahayu, S.Pd., M.Or.  
NIP. 19760129 200312 2 001

## PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Kamis

Tanggal : 30 Desember 2010

Tim Penguji Skripsi :

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Drs. H. Sunardi, M.Kes.

Sekretaris : Djoko Nugroho, S.Pd, M.Or

Anggota I : Drs. H. Wahyu Sulisty, M.Kes.

Anggota II : Tri Winarti Rahayu, S.Pd., M.Or.

Disahkan oleh:

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret

Dekan,



Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd.

NIP. 19600727198702 1 001



## ABSTRAK

Joko. **PERBEDAN PENGARUH METODE LATIHAN *MASSSED PRACTICE* DAN *DISTRIBUTED PRACTICE* TERHADAP HASIL *SHOOTING* BOLA BASKET PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMK NEGERI 2 SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2010/2011.** Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Desember 2010.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Pengaruh metode latihan *masssed practice* dan *distributed practice* terhadap hasil *shooting* bola basket pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 2 Surakarta tahun pelajaran 2010/2011. (2) Metode latihan yang lebih baik pengaruhnya antara metode latihan *masssed practice* dan *distributed practice* terhadap hasil *shooting* bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 2 Surakarta tahun pelajaran 2010/2011.

Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen*. Subyek penelitian ini adalah siswa putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 2 Surakarta tahun pelajaran 2010/2011 berjumlah 36 orang. Keseluruhan subyek dijadikan sampel penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes tembakan hukuman dalam permainan bola basket. Teknik analisis data yang digunakan dengan uji t pada taraf signifikansi 5%.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan sebagai berikut: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *masssed practice* dan *distributed practice* terhadap hasil *shooting* bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 2 Surakarta tahun pelajaran 2010/2011 ( $t_{hit} 5.490 > t_{tabel 5\%} 2.11$ ). (2) Metode latihan *masssed practice* lebih baik pengaruhnya terhadap hasil *shooting* bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 2 Surakarta tahun pelajaran 2010/2011. Kelompok 1 (kelompok metode latihan *masssed practice*) memiliki peningkatan 38.54167% lebih besar daripada kelompok 2 (kelompok metode latihan *distributed practice*) sebesar 14.43299%.

pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 2 Surakarta tahun pelajaran 2010/2011 ( $t_{hit} 5.490 > t_{tabel 5\%} 2.11$ ). (4) Metode latihan *massed practice* lebih baik pengaruhnya terhadap hasil *shooting* bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 2 Surakarta tahun pelajaran 2010/2011. Kelompok 1 (kelompok metode latihan *massed practice*) memiliki peningkatan 38.54167% lebih besar daripada kelompok 2 (kelompok metode latihan *distributed practice*) sebesar 14.43299%.



## ABSTRACT

**EFFECT OF DIFFERENT TRAINING METHODS *MASSSED PRACTICE* and *PRACTICE DISTRIBUTED* BASKET BALL ON THE RESULTS OF *SHOOTING* AT SON STUDENT PARTICIPANTS IN BASKET BALL extracurricular SMK NEGERI 2 SURAKARTA YEAR 2010/2011.** The purpose of this study is to determine: (1) Effect of massed practice training methods on the results of shooting the basketball on the boys basketball extracurricular participants SMK Negeri 2 Surakarta academic year 2010/2011. (2) Effect of training method of distributed practice of shooting the basketball on the boys basketball extracurricular SMK Negeri 2 Surakarta academic year 2010/2011. (3) There is a difference whether the effect on the result of shooting the basketball on the boys basketball extracurricular SMK Negeri 2 Surakarta academic year 2010/2011. (4) a better method of training effects between massed practice training methods and distributed practice of shooting the basketball on the boys basketball extracurricular SMK Negeri 2 Surakarta academic year 2010/2011.

This research uses experimental methods. The subject of this research is the son of extracurricular student basketball SMK Negeri 2 Surakarta school year 2010/2011 amounted to 36 people. Overall the study subjects sampled. Data collection techniques used were test penalty shot in a basketball game data analysis technique that is used with the t test at significance level of 5%.

Based on the results obtained the following conclusions: (1) There is the influence of massed practice training methods on the result of shooting the basketball on the boys basketball extracurricular SMK Negeri 2 Surakarta school year 2010/2011 ( $t_{count} 10.016 > 5\%$   $t_{table} 2.11$ ). (2) There is the influence of training method of distributed practice of shooting the basketball on the boys basketball extracurricular SMK Negeri 2 Surakarta academic year 2010/2011. (3) There are differences in the influence of massed practice training methods with the method of distributed practice of shooting the basketball on the boys



basketball extracurricular SMK Negeri 2 Surakarta school year 2010/2011 (tcount 5490> ttable 5% 2.11).

(4) Method of massed practice exercises better effect on the results of shooting the basketball on the boys basketball extracurricular SMK Negeri 2 Surakarta academic year 2010/2011. Group 1 (group training methods massed practice) has increased 38.54167% higher than group 2 (group training method of distributed practice) by 14.43299%.





## MOTTO

JOKO

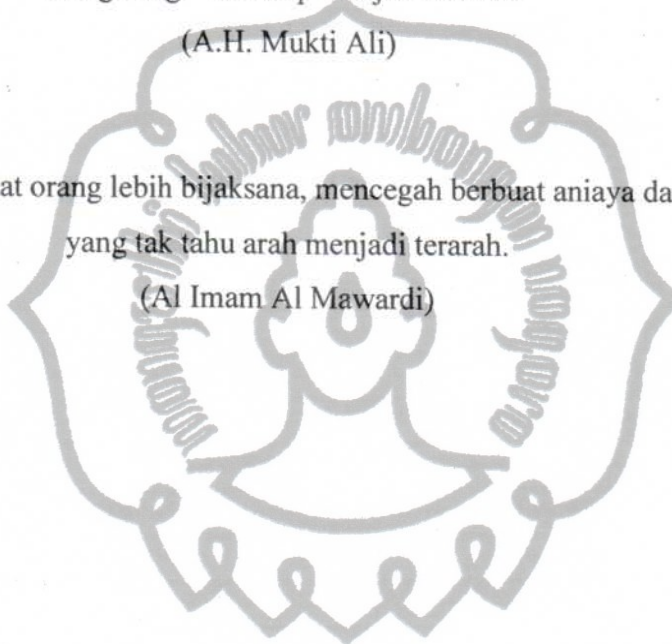
-----  
Joko

Dengan ilmu kehidupan menjadi mudah, dengan seni kehidupan menjadi indah  
dengan agama hidup menjadi terarah.

(A.H. Mukti Ali)

Ilmu dapat membuat orang lebih bijaksana, mencegah berbuat aniaya dan membuat  
yang tak tahu arah menjadi terarah.

(Al Imam Al Mawardi)



## PERSEMBAHAN

Kusunting skripsi ini untuk:

- ❖ Bapak dan Ibu tercinta yang selalu mendo'akan aku dalam hidupku
- ❖ Teman-teman ku Angkatan '06 FKIP JPOK UNS Surakarta



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>PENGAJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vii</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORI.....</b>	<b>8</b>
A. Tinjauan Pustaka .....	8
1. Bola Basket.....	8
a. Permainan Bola Basket.....	8
b. Teknik Dasar Permainan Bola Basket.....	9
2. Teknik Dasar Menembak Permainan Bola Basket.....	11
a. Pentingnya Menembak dalam Permainan Bola Basket...	11
b. Macam-Macam Tembakan Bola Basket.....	12

3. Tembakan Bebas Bola Basket.....	13
a. Pengertian Tembakan Bebas Bola Basket.....	13
b. Mekanisme Menembak dalam Permainan Bola Basket...	14
c. Pelaksanaan Tembakan Bebas Bola Basket.....	18
d. Kesalahan dalam Tembakan Bebas Bola Basket.....	20
4. Metode Latihan.....	21
a. Tujuan Latihan.....	21
b. Metode Latihan.....	22
c. Prinsip-Prinsip Latihan.....	23
d. Komponen-Komponen Latihan.....	27
5. Latihan <i>Shooting</i> Bola Basket dengan Metode <i>Massed Practice</i> .....	30
a. Metode <i>Massed Practice</i> .....	30
b. Sistem Memori dalam Latihan <i>Massed Practice</i> .....	30
c. Pelaksanaan Latihan <i>Shooting</i> Bola Basket dengan Metode <i>Massed Practice</i> .....	31
d. Kelebihan dan Kelemahan Latihan <i>Shooting</i> Bola Basket dengan Metode <i>Massed Practice</i> .....	33
6. Latihan <i>Shooting</i> Bola Basket dengan Metode <i>Distributed Practice</i> .....	34
a. Metode <i>Distributed Practice</i> .....	34
b. Sistem Memori dalam Latihan <i>Distributed Practice</i> .....	35
c. Pelaksanaan Latihan <i>Shooting</i> Bola Basket dengan Metode <i>Distributed Practice</i> .....	36
d. Kelebihan dan Kelemahan Latihan <i>Shooting</i> Bola Basket dengan Metode <i>Distributed Practice</i> .....	37
B. Penelitian yang Relevan.....	38
C. Kerangka Pemikiran .....	39
D. Perumusan Hipotesis.....	42



<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>44</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	44
B. Populasi dan Sampel.....	44
C. Teknik Pengumpulan Data.....	44
D. Rancangan Penelitian.....	45
E. Teknik Analisis Data.....	46
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>49</b>
A. Deskripsi Data .....	49
B. Mencari Reliabilitas.....	49
C. Pengujian Persyaratan Analisis.....	50
1. Uji Normalitas.....	50
2. Uji Homogenitas.....	51
D. Hasil Analisis Data.....	52
1. Uji Perbedaan Sebelum Diberi Perlakuan.....	52
2. Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan.....	52
E. Pengujian Hipotesis.....	55
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>	<b>57</b>
A. Simpulan.....	57
B. Implikasi .....	57
C. Saran .....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>59</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>62</b>

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah Nya, sehingga dapat diselesaikan penulisan skripsi ini.

Disadari bahwa penulisan skripsi ini banyak mengalami hambatan, tetapi berkat bantuan dari beberapa pihak maka hambatan tersebut dapat diatasi. Oleh karena itu dalam kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. H. Agus Margono, M.Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Drs.H. Sunardi, M.Kes., Ketua Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Drs. H. Wahyu Sulisty, M.Kes., sebagai pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
5. Tri Winarti Rahayu, S.Pd., M.Or., sebagai pembimbing II yang telah memberikan semangat dan dorongan serta pembimbingan skripsi, sehingga skripsi dapat tersusun dengan baik.
6. Bapak dan Ibu Dosen FKIP JPOK Surakarta yang secara tulus memberikan ilmu dan masukan-masukan kepada penulis.
7. Kepala SMK Negeri 2 Surakarta yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian di sekolah yang dipimpinnya.
8. Siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 2 Surakarta tahun pelajaran 2010/2011 yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
9. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun penulis harapkan. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah wawasan bagi para pembaca, khususnya dalam permainan bola basket.

Surakarta, Desember 2010

Penulis



## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Deskripsi Data Tes Awal dan Tes Akhir Hasil <i>Shooting</i> Bola Basket Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	49
Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal dan Tes Akhir.....	49
Tabel 3. Range Kategori Reliabilitas.....	50
Tabel 4. Ringkuman Hasil Uji Normalitas Data.....	50
Tabel 5. Ringkuman Hasil Uji Homogenitas Data.....	51
Tabel 6. Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal pada Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	52
Tabel 7. Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1.....	53
Tabel 8. Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2.....	53
Tabel 9. Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir antara Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	54
Tabel 10. Ringkuman Hasil Penghitungan Nilai Perbedaan Peningkatan Hasil <i>Shooting</i> Bola Basket antara Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	54



## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Fase Persiapan Tembakan Bebas.....	19
Gambar 2. Fase Pelaksanaan Tembakan Bebas.....	19
Gambar 3. Fase <i>Follow-Through</i> Tembakan Bebas.....	20
Gambar 4. Ilustrasi Latihan <i>Shooting</i> Bola Basket dengan Metode <i>Massed Practice</i> .....	32
Gambar 5. Ilustrasi Latihan <i>Shooting</i> Bola Basket dengan Metode <i>Distributed Practice</i> .....	37
Gambar 6. Skematis Kerangka Pemikiran.....	39
Gambar 7. Lapangan Tes Tembakan Bebas Bola Basket.....	81



## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Data Tes Awal Kemampuan Tembakan Bebas Bola Basket.....	62
Lampiran 2. Rekap data Tes Awal Kemampuan <i>Shooting</i> Bola Basket	63
Lampiran 3. Uji Reliabilitas Data Tes Awal Kemampuan <i>Shooting</i> Bola Basket.....	64
Lampiran 4. Pembagian Kelompok Sampel Penelitian Berdasarkan Hasil Tes Awal.....	66
Lampiran 5. Uji Normalitas Data Tes Awal Kelompok 1.....	67
Lampiran 6. Uji Normalitas Data Tes Awal Kelompok 2.....	68
Lampiran 7. Uji Homogenitas Data Tes Awal Kemampuan <i>Shooting</i> Bola Basket.....	69
Lampiran 8. Data Tes Akhir Kemampuan <i>Shooting</i> Bola Basket.....	70
Lampiran 9. Rekap data Tes Akhir Kemampuan <i>Shooting</i> Bola Basket	71
Lampiran 10. Uji Reliabilitas Data Tes Akhir Kemampuan <i>Shooting</i> Bola Basket.....	72
Lampiran 11. Rekapitulasi Data Tes Kemampuan <i>Shooting</i> Bola Basket Kelompok 1.....	74
Lampiran 12. Rekapitulasi Data Tes Kemampuan <i>Shooting</i> Bola Basket Kelompok 2.....	75
Lampiran 13. Uji Perbedaan Data Tes Awal Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	76
Lampiran 14. Uji Perbedaan Data Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok 1.....	77
Lampiran 15. Uji Perbedaan Data Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok 2.....	78
Lampiran 16. Uji Perbedaan Data Tes Akhir pada Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	75

Lampiran 17. Menghitung Peningkatan Kemampuan <i>Shooting</i> Bola Basket dalam Persen pada Kelompok 1 dan Kelompok 2	80
Lampiran 18. Petunjuk Tes kemampuan <i>Shooting</i> Bola Basket.....	81
Lampiran 19. Program Latihan <i>Shooting</i> Bola Basket dengan Metode <i>Massed Practice</i> dan <i>Distributed Practice</i> .....	82
Lampiran 20. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian.....	86
Lampiran 21. Surat Ijin Penelitian dari Universitas Sebelas Maret Surakarta.....	88
Lampiran 22. Surat Keterangan Penelitian dari SMK Negeri 2 Surakarta.....	93

