
PENGARUH LATIHAN *MASSSED PRACTICE* TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA SMA

Sonia Sulistia^{1*}, Dadang Warta Candra Wira Kesuma², Sukarman³

^{1 2 3} Universitas Pendidikan Mandalika, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

* Penulis Korespondensi: sonia.sulistia@gmail.com

Diserahkan: 31 Juli 2023

Direviu: 31 Agustus 2023

Diterbitkan: 30 September 2023

Abstrak

Peneliti menemukan masalah penguasaan teknik shooting yang dimiliki pemain SMA Negeri 2 Selong, masih kurang. Metode Penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan rancangan Randomized Control Group Pretest-Posttest. Populasi pada penelitian ini adalah tim basket SMAN 2 Selong. Dengan jumlah populasi 20 orang. teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini bila populasi relative kecil, kurang dari 30 orang. yang di gunakan hanya putri pada tim basket SMAN 2 Selong. Instrument penelitian yang di gunakan adalah tes shooting dari garis free throw. Hasil Uji menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan massed practice (kelompok eksperimen) terhadap kemampuan shooting dalam permainan bola basket pada tim putri SMAN 2 Selong dimana $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4,393 > 1,729$). Hasil uji t pada kelompok control menunjukan ada pengaruh latihan shooting terhadap kemampuan shooting dalam permainan bola basket pada tim putri SMAN 2 Selong. Yang menunjukkan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,514 > 1,729$). Massed practice (kelompok Eksperimen) lebih baik dari pada latihan dengan kelompok control karena latihan kelompok eksperimen memberikan treatment dengan variasi gerakan yang berbeda dan menarik minat pemain latihan secara sungguh-sungguh.

Kata kunci: Latihan, *Massed Practice*, *Shooting*, Permainan, Bola Basket, Siswa, SMA

PENDAHULUAN

Bola basket adalah salah satu olahraga yang paling populer di dunia yang dimainkan dengan menggunakan bola besar. Permainan bola basket sangat cocok untuk pendidikan. Dalam permainan bola basket di samping sangat bermanfaat dalam pembentukan jasmani yang baik, perkembangan rohani pemain juga akan terbentuk dengan baik. Sebab dalam permainan bola basket pemainnya dituntut kerja sama, memiliki daya pikir yang tinggi, disiplin dan sebagainya.

Permainan bola basket adalah permainan beregu yang berjumlah masing-masing 5 pemain, dimana suatu regu yang baik, tangguh dan kuat adalah regu atau tim yang mampu melakukan permainan dengan kompak. Dalam hal ini para pemainnya dituntut untuk dapat melakukan kerjasama dengan baik dan kompak. Hal tersebut tidak dapat dicapai tanpa didukung oleh kualitas keterampilan maupun kemampuan fisik dari masing-masing individu.

Teknik merupakan unsur dasar yang harus dimiliki dalam permainan bola basket. Oleh karena itu untuk dapat mencapai prestasi dalam permainan bola basket setiap pemain dapat menguasai dan menerapkan bermacam-macam teknik dasar yang ada dalam permainan bola basket. Teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan bola basket terdiri dari : operan (*passing*), menangkap (*catching*), menembak (*shooting*), menggiring (*dribbling*, olah kaki (*foot work*), *pivot*, *jumping* dan gerak tipu.

Tujuan dari permainan bola basket adalah untuk memasukkan bola kedalam keranjang lawan dan mencegah regu lawan memasukkan bola atau membuat angka. Kemampuan memasukkan bola kedalam keranjang atau melakukan *shooting* merupakan unsur yang terpenting dalam permainan bola basket. Oleh karena itu untuk dapat menjadi pemain bola basket yang baik, seorang pemain harus mempunyai kemampuan memasukkan bola ke keranjang lawan atau melakukan *shooting* dengan akurat. Karena pentingnya kemampuan melakukan *shooting* dalam permainan bola basket, maka kemampuan *shooting* para pemain bola basket harus ditingkatkan melalui latihan. Penguasaan teknik *shooting* yang dimiliki pemain SMA Negeri 2 Selong, masih kurang. Hal ini terlihat dimana para pemain tersebut, dalam melakukan *shooting* kurang akurat, sehingga hasilnya kurang optimal. Dengan demikian untuk meningkatkan dalam pencapaian prestasi bola basket penguasaan terhadap kemampuan *shooting* para tim basket putri SMA Negeri 2 Selong harus ditingkatkan.

Agar mampu melakukan *shooting* dengan baik, teknik dalam melakukan *shooting* harus dikuasai dengan baik pula. Untuk meningkatkan prestasi bola basket yang dicapai oleh tim basket SMA Negeri 2 Selong, khususnya pada tim basket putri, kemampuan *shooting* perlu mendapat prioritas dalam latihan. Penguasaan kemampuan *shooting* pemain hanya dapat dicapai jika para tim 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 kemampuan *shooting* diantaranya adalah latihan *shooting* dengan *massed practice*. Yang dimaksud dengan latihan *massed practice*, menurut Setiawan (1985:46) adalah “praktek suatu keterampilan olahraga yang dipelajari dilakukan secara berkesinambungan dan konsisten tanpa diselingi istirahat”. Latihan dengan *massed practice* merupakan latihan secara berkesinambungan tanpa diselingi istirahat atau diselingi istirahat tapi dalam periode yang singkat atau pendek. Pelaksanaan latihan *shooting* dengan *massed practice* dalam penelitian ini yaitu melakukan *shooting* beberapa kali dengan diselingi istirahat dalam periode yang pendek. Metode latihan tersebut memiliki kelebihan dan kekurangan, apalagi setelah melakukan latihan untuk menguatkan *power* otot lengan. Latihan *shooting* dengan metode *massed practice* tersebut memiliki tingkat keefektifan dan pengaruh yang berbeda dalam meningkatkan kemampuan *shooting*. Demikian juga, jika latihan tersebut diterapkan pada tim basket putri SMAN 2 Selong Tahun 2022.

METODE

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan atau design dengan model eksperimen. Populasi pada penelitian ini adalah keseluruhan tim basket SMA Negeri 2 Selong yang berjumlah 20 orang. Penentuan sampel penelitian ini, peneliti menggunakan sampling total. Hal ini bila populasi relative kecil, kurang dari 20 orang. yang di gunakan hanya putri pada tim basket SMAN 2 Selong. Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan 2 jenis metode pengumpulan data yaitu 1) Metode dokumentasi, dan 2) Metode tes perbuatan. Untuk memperoleh satu kesimpulan masalah yang diteliti, maka analisis data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen yang menggunakan *pre test* dan *post test* maka untuk teknik analisis data penulis menggunakan rumus *t-test* untuk sampel sejenis. Yang dimaksud dengan sampel sejenis bahwa distribusi data yang dibandingkan berasal dari kelompok subjek yang sama. Untuk itu maka digunakan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}{(N - 1)}}$$

Keterangan;

D = Perbedaan setiap pasangan skor (posttest – pretest)

N = Jumlah sampel yang di gunakan

Σ = Keseluruhan varian

ΣD = Keseluruhan varian D

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian data *pre test* menggunakan latihan *massed practice* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket pada tim putri SMAN 2 Selong tahun 2022 diuraikan sebagai berikut;

Tabel 1. Data *Pre-Test* Kelompok *Eksperimen*

<i>Pre Test</i> Kelompok Perlakuan <i>Eksperimen</i>					
No.	Nama	T1	T2	T3	Terbaik
1	Nadia	5	6	6	6
2	Saeba	6	6	6	6
3	Winda	6	5	6	6
4	Tara	5	6	6	6
5	Yuniar	5	7	6	7
6	Anggia	4	6	5	6
7	Hanum	5	6	7	7
8	Annandhita	6	6	4	6
9	Julhina	6	5	6	6
10	Salsa	5	6	6	6
Σ		53	59	58	62

Tabel di atas adalah tabel *pre-test* sampel *Kelompok Eksperimen*, dimana tes dilakukan selama 3x tes dan peneliti mengambil hasil poin terbaik pada tahap tes yang 3x tes dilaksanakan oleh peneliti.

Tabel 2. Data *post-test* kelompok Eksperimen

Post Test Kelompok Perlakuan Eksperimen					
No.	Nama	T1	T2	T3	Terbaik
1	Nadia	6	7	9	9
2	Saeba	7	8	6	8
3	Winda	6	7	5	7
4	Tara	6	5	4	6
5	Yuniar	4	4	5	7
6	Anggia	5	6	7	7
7	Hanum	7	9	6	9
8	Annandhita	5	6	7	7
9	Julhina	7	7	8	8
10	Salsa	6	8	9	9
Σ		59	67	66	77

Tabel di atas adalah tabel *post-test* sampel *Kelompok Eksperimen*, dimana tes dilakukan selama 3x tes dan peneliti mengambil hasil poin terbaik pada tahap tes yang 3x yang dilaksanakan oleh peneliti.

Tabel 3. Data *pre-test* Kelompok Control

Post Test Kelompok Perlakuan Eksperimen					
No.	Nama	T1	T2	T3	Terbaik
1	Dini	4	4	5	5
2	Neli	4	4	4	4
3	Wila	4	3	4	4
4	Fitri	4	3	4	4
5	Dewi	4	5	5	5
6	Nufus	4	5	5	5
7	Maulina	6	5	6	6
8	Ivone	5	6	6	6
9	Irma	3	3	3	3
10	Nia	4	3	4	4
Σ		59	42	41	46

Tabel di atas adalah tabel *pre-test* sampel *Kelompok Control*, dimana tes dilakukan selama 3x tes dan peneliti mengambil hasil poin terbaik pada tahap tes yang 3x yang dilaksanakan peneliti.

Tabel 4. Data *post-test* Kelompok *Control*

Post Test Kelompok Perlakuan <i>Eksperimen</i>					
No.	Nama	T1	T2	T3	Terbaik
1	Dini	5	6	5	6
2	Neli	6	6	5	6
3	Wila	5	4	5	5
4	Fitri	5	6	4	6
5	Dewi	6	7	6	7
6	Nufus	6	6	5	6
7	Maulina	4	5	5	5
8	Ivone	4	5	6	6
9	Irma	5	5	4	5
10	Nia	4	5	5	5
Σ		59	50	55	50

Tabel di atas adalah tabel *pre-test* sampel Kelompok *Control* dimana tes dilakukan selama 3x tes dan peneliti mengambil hasil poin terbaik pada tahap tes yang 3x yang dilaksanakan peneliti.

Setelah data terkumpul selanjutnya dilakukan analisis data dari hasil kemampuan *shooting* sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan rumus *t-test*. Adapun langkah-langkah yang di tempuh dalam analisis data adalah sebagai berikut:

Kelompok *Eksperimen*

Dalam penelitian ini ada dua hipotesis yang di rumuskan yaitu hipotesis alternatif (H_a) dan hipotesis nihil (H_0), di karenakan hasil dalam analisis data tidak selalu signifikan. Adapun hipotesis yang di rumuskan dalam penelitian ini sebagai berikut: Dalam penelitian ini peneliti mengajukan Hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi; Ada pengaruh metode latihan *shooting* dengan *massed practice* (kelompok *eksperimen*) terhadap kemampuan *shooting* pada tim basket putri SMAN 2 Selong (H_a). Ada pengaruh metode latihan *shooting* dengan kelompok *control* terhadap kemampuan *shooting* pada tim basket putri SMAN 2 Selong. (H_a). Untuk memudahkan dalam menganalisis data, maka perlu dibuat tabel kerja yang tercantum di bawah ini. Berikut adalah tabel kerja untuk mencari nilai " t " dari masing-masing kelompok *eksperimen*.

Tabel 5. Tabel Kerja Kelompok *Eksperimen*

Kelompok <i>Eksperimen</i>					
No.	Nama	Pretest	Posttest	D	D ²
1	Nadia	6	9	3	9
2	Saeba	6	8	2	4
3	Winda	6	7	1	1
4	Tara	6	6	0	0
5	Yuniar	7	7	0	0
6	Anggia	6	7	1	1
7	Hanum	7	9	2	4
8	Annandhita	6	7	1	1
9	Julhina	6	8	2	4
10	Salsa	6	9	3	9
Σ		62	77	15	33
M		6	7.5	1.5	2.5

Hasil perhitungan t berdasarkan rumus di atas adalah t_{hitung} yaitu 4,393 yang di bandingkan dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 5% pada derajat kebebasan $n-1$ ($20-1=19$) yaitu 1,729. Karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4,393 > 1,729$) maka hipotesis kerja diterima sehingga dapat di simpulkan bahwa “ada pengaruh latihan *shooting* dengan *kelompok eksperimen* terhadap kemampuan *shooting* tim basket putri SMAN 2 Selong”. Dari analisis data menunjukkan bahwa peningkatan persentase kelompok eksperimen 25%

Kelompok Kontrol

Dalam penelitian ini ada dua hipotesis yang di rumuskan yaitu hipotesis alternatif (H_a) dan hipotesis nihil (H_0), di karenakan hasil dalam analisis data tidak selalu signifikan. Adapun hipotesis yang di rumuskan dalam penelitian ini sebagai berikut: Dalam penelitian ini peneliti mengajukan Hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi: Ada pengaruh latihan *shooting* dengan kelompok *control* terhadap kemampuan *shooting* pada tim basket putri SMAN 2 Selong. (H_a). Untuk memudahkan dalam menganalisis data, maka perlu dibuat tabel kerja yang tercantum di bawah ini. Berikut adalah tabel kerja untuk mencari nilai “ t ” dari masing-masing kelompok kontrol.

Tabel 6. Tabel Kerja Kelompok *Kontrol*

Kelompok Kontrol					
No.	Nama	Pretest	Posttest	D	D ²
1	Dini	5	6	1	1
2	Neli	4	6	2	4
3	Wila	4	5	1	1
4	Fitri	4	6	2	4
5	Dewi	5	7	2	4
6	Nufus	5	6	1	1
7	Maulina	6	5	-1	1
8	Ivone	6	6	0	0
9	Irma	3	5	2	4
10	Nia	4	5	1	1
Σ		46	57	11	21
M		4.5	6	1	1

Hasil perhitungan t berdasarkan rumus di atas adalah t_{hitung} lebih besar yaitu 3,514 yang di bandingkan dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 5% pada derajat kebebasan $n-1$ ($20-1=19$) yaitu 1,729. Karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,514 > 1,729$) maka hipotesis kerja diterima sehingga dapat di simpulkan bahwa “ada pengaruh latihan *shooting* dengan *Kelompok Control* terhadap kemampuan *shooting* pada tim basket putri SMAN 2 Selong”.

Pembahasan

Permainan bola basket merupakan permainan beregu, yang masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain. Tujuan permainan bola basket yaitu untuk mendapatkan skor atau nilai dengan memasukkan bola kedalam keranjang lawan dan mencegah tim lawan melakukan hal serupa. Hal ini sesuai dengan pendapat Hartoko (1994:1) bahwa: “Bola basket dimainkan oleh dua regu, masing-masing terdiri dari lima orang pemain. Tujuan tiap regu ialah memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah regu lawan mennguasai bola atau membuat angka. Bola boleh dioperkan, ditepuk, digelindingkan, atau digiring sambil memantul-mantulkan (*dribble*) ke segala arah”. Bola basket merupakan olah raga permainan beregu yang dapat dimainkan baik putra maupun putri, permainan ini menggunakan bola besar dan dimainkan dengan tangan. Bola boleh diumpan, dilempar dan boleh

dipantulkan kelantai di tempat, atau sambil berjalan dan tujuannya adalah memasukkan bola kedalam keranjang lawan, untuk mendapatkan nilai. Pemenangnya adalah regu yang dapat mengumpulkan nilai dengan memasukkan bola kedalam keranjang yang lebih banyak.

Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa dari hasil latihan massed practice (kelompok eksperimen) dengan pretest 54 dan posttest 69, artinya terjadi peningkatan hasil latihan terhadap kemampuan shooting. Sedangkan pengolahan data dari hasil latihan kelompok control dengan pretest 46 dan posttest 47 artinya terjadi peningkatan kemampuan shooting. Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa peningkatan persentase kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan dengan kelompok control. Hal ini dapat dilihat peningkatan persentase dari kelompok eksperimen pada latihan massed practice lebih besar dari kelompok control (25% > 22%). Dari hasil penelitian ini, dapat memperkuat asumsi bahwa dengan menggunakan latihan massed practice (kelompok eksperimen) dan latihan kelompok control merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan shooting dalam permainan bola basket. Kemampuan atlet untuk berlatih dengan repetisi dan set yang sesuai merupakan suatu syarat penting untuk berprestasi tinggi. Semoga hasil penelitian ini dapat menjadi informasi yang bermanfaat bagi guru dan pelatih bola basket di SMAN 2 Selong khususnya agar dapat lebih maksimal dalam meningkatkan latihan para pemain, sehingga mampu mencapai prestasi yang baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data pada maka dapat di simpulkan sebagai berikut; Ada pengaruh latihan massed practice (kelompok eksperimen) terhadap kemampuan shooting dalam permainan bola basket pada tim putri SMAN 2 Selong. Ada pengaruh latihan dengan kelompok control terhadap kemampuan shooting dalam permainan bola basket pada tim putri SMAN 2 Selong. Dari kedua kelompok latihan tersebut yang lebih berpengaruh adalah kelompok eksperimen yaitu yang diberikan perlakuan atau treatment (massed practice) karena memiliki variasi gerakan yang berbeda dan menarik minat pemain latihan secara sungguh-sungguh dan begitu sebaliknya. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti perlu mengajukan beberapa saran khususnya dalam bidang olahraga. Kepada pelatih ataupun guru olahraga diharapkan agar memberikan perhatian yang serius terhadap pemain binaannya, terutama dalam hal pelaksanaan latihan guna untuk menunjang prestasi yang lebih baik lagi. Kepada tim basket SMAN 2 Selong dalam pelaksanaan latihan di usahakan berlatihlah dengan serius dan tekun agar bisa menjadi pemain yang berprestasi khususnya di cabang olahraga basket. Kepada para peneliti yang lain yang ingin melakukan penelitian dengan judul yang sama agar hasil penelitiannya lebih akurat, mengambil ruang lingkup penelitian yang lebih luas lagi dan di sarankan untuk menggunakan saran dan perasaan guna menunjang hasil yang peneliti inginkan.

REFERENSI

- Harsono. 1988. Choaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Choaching. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Dirjendikti.
- Kristiyanto, A. 1997. Belajar Gerak. Surakarta : Universitas Sebelas Maret Press.
- Maksum, A. 2009. Metodologi penelitian dalam olahraga: Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan
- Setiawan, I. 1985. Teori Belajar Mengajar Motorik. Jakarta : PIO KONI Pusat.
- Sudjarwo. 1993. Ilmu Kepelatihan Dasar. Surakarta : UNS.
- Suharno HP. 1985. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Yogyakarta : Yayasan Sekolah Tinggi
- Suharsimi Arikunto. 1991. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta : PT. Bina Aksara.
- Sutrisno Hadi. 1982. Statistik II. Yogyakarta : Andi Offset.