

# The Effect of Massed Practice and Distributed Practice on Free Shots for Men's Junior Basketball Athletes at Warrior Club Kepahiang District

*by* Journal PDm Bengkulu

---

**Submission date:** 31-Jul-2021 06:55AM (UTC-0700)

**Submission ID:** 1411850591

**File name:** 336-1126-1-RV.doc (478K)

**Word count:** 3207

**Character count:** 19413



## **The Effect of Massed Practice and Distributed Practice on Free Shots for Men's Junior Basketball Athletes at Warrior Club Kepahiang District**

### **Pengaruh Latihan Massed Practice dan Distributed Practice terhadap Tembakan Bebas Atlet Bolabasket Junior Putra Klub Warrior Kabupaten Kepahiang**

**Andi Wijaya Putra Tama<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Departemen Phsycal Education Study Program, Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia

Corresponding Author :

[andi.wijaya9229@gmail.com](mailto:andi.wijaya9229@gmail.com)

#### **How to Cite :**

Tama, A. W. P. (2020). *The Effect of Massed Practice and Distributed Practice on Free Shots for Men's Junior Basketball Athletes at Warrior Club Kepahiang District*. Hanoman Journal: Phsycal Education and Sport, 2 (1) 2021 page: 19-25. DOI: <https://doi.org/10.37638/hanoman.2.1>.

#### **1 ABSTRAK**

##### **ARTICLE HISTORY**

Received [xx Month xxxx]

Revised [xx Month xxxx]

Accepted [xx Month xxxx]

**Kata Kunci :**  
Latihan Massed Practice,  
Distributed Practice  
Tembakan Bebas Atlet  
Bolabasket

**Keywords :**  
Massed Practice, Distributed  
Practice, Free Shots Basketball  
Athletes

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan massed practice dan distributed practice terhadap tembakan bebas atlet bolabasket junior putra klub galaxy kota padang panjang. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah: 1) Terdapat pengaruh latihan massed practice terhadap tembakan bebas. 2) Terdapat pengaruh latihan distributed practice terhadap tembakan bebas. 3) Terdapat perbedaan pengaruh latihan massed practice dan distributed practice terhadap tembakan bebas atlet bolabasket junior putra Klub Warrior Kabupaten Kepahiang. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bolabasket putra klub Klub Warrior Kabupaten Kepahiang berjumlah 70 orang, karena berdasarkan kebutuhan dari penelitian ini atlet junior putra yang aktif 10 orang, maka sampel yang dipakai adalah 20 orang dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Setelah dilakukan pre test seluruh sampel dibagi menjadi dua kelompok melalui teknik total ordinaly pairing. Kedua kelompok tersebut terdiri dari kelompok latihan massed practice dan kelompok latihan distributed practice. Masing-masing kelompok terdiri dari 10 orang. Pelaksanaan penelitian terdiri dari 18 kali pertemuan, dalam seminggu latihan dilaksanakan sebanyak 4 kali. Lamanya latihan dalam setiap pertemuan adalah 90 menit. Adapun hasil pre test-post test yang dicatat adalah hasil tembakan bebas yang masuk setelah 10 kali percobaan tembakan. Berdasarkan analisis data dapat disimpulkan bahwa: 1) Terdapat pengaruh latihan massed practice yang signifikan terhadap tembakan bebas yaitu rata-rata 4,10 (pre test) menjadi 5,40 pada post test dimana  $t$  hitung =  $3,88 > t$  tabel = 2,26. 2) Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan distributed practice terhadap tembakan bebas yaitu rata-rata 4,20 (pre test) menjadi 4,40 pada post test dimana  $t$  hitung =  $0,80 < t$  tabel = 2,26. 3) Terdapat perbedaan pengaruh dari latihan massed practice dan distributed practice terhadap tembakan bebas yaitu rata-rata 5,40 post test dan 4,40 post test dimana  $t$  hitung =  $3,35 > t$  tabel = 2,26. Dengan demikian hipotesis pertama dan ketiga diterima sedangkan hipotesis kedua ditolak.

#### **ABSTRACT**

This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license



This study is an experiment that aims to identify different effect of massed practice exercises and distributed free practice on free shots the son of a junior basketball club athletes galaxy Padang Panjang. The hypothesis of this research are: 1) There is the effect of massed practice exercises on free shots. 2) There is a distributed practice effect of exercise on free shots. 3) There are differences in the effect of massed practice exercises and distributed free practice of firing the son of a junior basketball club athletes Warrior Club Kepahiang District. The population in this research is the son of club basketball athletes Warrior Club Kepahiang District totaling 70 people, because according to the needs of this research, the junior son of an active athlete exercises, the samples used were 20 people with a purposive sampling technique sampling. After the pre test all the samples were divided into two groups by the total ordinaly pairing techniques. Both groups consisted of massed practice group practice and distributed practice. Each group consisted of 10 persons. The experiment consisted of 18 sessions, a week exercise conducted as many as four times. The duration of the exercises in each season is 90 minutes.  $t$  test results of pre-post test which was recorded is the result of free shots in after 10 shot attempts. Based on data analysis, it can be concluded that: 1) There is significant effect of massed practice exercises on free shots which average 4,10 (pre test) to 5,40 at post test, where  $t$  =  $3,88 > t$  tabel = 2,26. 2) There was no significant effects of distributed practice on free shots an average of 4,20 (pretest) to 4,40 at post test, where  $t$  =  $0,80 < t$  tabel = 2,26. 3) There are differences in the effect of massed practice exercises and distributed practice on the free shots are on average 5,40 and 4,40 post test, where  $t$  =  $3,35 > t$  tabel = 2,26. Thus, the first and the third hypothesis received while the second hypothesis is rejected.

## 1

## PENDAHULUAN

Dalam Undang-Undang No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional mengungkapkan bahwa tujuan berolahraga adalah memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuuh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa (Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga RI, 2007:4). Dari kutipan di atas terlihat bahwa diantara berbagai tujuan dan sasaran kegiatan olahraga Indonesia salah satunya adalah dalam pembinaan prestasi olahraga. Artinya kegiatan olahraga tidak hanya untuk kesegaran jasmani saja namun juga untuk meningkatkan prestasi olahraga agar dapat mengharumkan nama bangsa.

Dari berbagai jenis olahraga yang sekarang cukup memasyarakat adalah bolabasket. Perkembangan olahraga bolabasket di Indonesia sudah berkembang dengan pesat. Hal ini dapat di lihat dari banyaknya masyarakat yang mengikuti latihan-latihan pada klub-klub bolabasket. Peminat bolabasket bukan hanya terbatas pada usia-usia tertentu saja, melainkan telah dilakukan oleh berbagai jenjang usia, anak-anak, remaja, dewasa hingga orang tua. Sumatera Barat adalah daerah yang tidak pernah absen mengirim atletnya berlaga pada kejuaraan tingkat wilayah maupun nasional. Karena prestasi bolabasket pelajar yang mengalami peningkatan tiap tahunnya. Padang Panjang adalah salah satu Kota di Sumatera Barat yang mempunyai peran aktif dalam kemajuan prestasi bolabasket pelajar Sumatera Barat.

Pembinaan dan perkembangan olahraga bolabasket dikalangan sekolah perlu diupayakan secara optimal sebagai salah satu sistem pembinaan prestasi olahraga nasional, karena didasari bahwa usia sekolah terutama tingkat SMA merupakan usia emas untuk atlet mencapai prestasi. Atlet pada usia ini sudah siap untuk diberikan latihan peningkatan prestasi. Dengan demikian nantinya diharapkan klub-klub dan sekolah-sekolah mampu memberikan kontribusi untuk melahirkan atlet bolabasket yang pada akhirnya dapat memperkuat tim bolabasket ~~Padang Panjang~~ ~~Padang Panjang~~ dan tim bolabasket Sumatera Barat dalam kejuaraan-kejuaraan daerah, wilayah dan nasional. Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan, terlihat bahwa para atlet memiliki postur yang relatif cukup ideal sebagai pemain bolabasket pada tingkat pelajar. Tetapi ketika melakukan tembakan ~~bebas~~ sering kali gagal dalam memperoleh poin, dikarenakan tembakan yang dilakukan tidak masuk ke dalam ring. Permasalahan lain yang sering ditemui di lapangan adalah banyaknya pelatih dalam melatih tidak berdasarkan program latihan bahkan ada yang tidak membuat program latihan, sehingga materi latihan yang diberikan tidak tersusun secara sistematis, hal ini merupakan salah satu penyebab kemunduran prestasi.

Berbicara mengenai latihan bisa meliputi tujuan, metode, evaluasi, program serta sarana dan prasarana latihan. Salah satu aspek yang harus dipahami oleh para pelatih untuk meningkatkan prestasi adalah metode dan bentuk latihan. Setiap cabang olahraga membutuhkan kemampuan fisik yang berbeda ~~oleh~~ karena itu membutuhkan metode dan bentuk latihan yang berbeda pula. Khusus mengenai latihan tembakan bebas diperlukan metode latihan khusus dan berbeda dengan latihan tembakan lainnya. Penggunaan metode dan bentuk latihan yang salah dapat menimbulkan efek kurang tepat. Hal inilah yang harus diperhatikan oleh para pelatih agar dapat menggunakan metode dan bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

Guru maupun pelatih pada umumnya sudah sangat mengenal dengan beberapa metoda atau pendekatan latihan motorik, seperti metoda atau pendekatan umum atau bagian (global dan elementer), pendekatan analisis-analisis atau analisis-sintesis, global-elementer-global, massed practice maupun distributed practice. Banyak faktor lain yang juga berpengaruh terhadap keberhasilan tembakan bebas, seperti mempunyai mental yang bagus, selalu berhati-hati terhadap kekuatan dan kemampuan lawan, mempunyai pengalaman berlatih dan bisa menyesuaikan diri dengan situasi lingkungan pertandingan, baik itu pertandingan yang dilakukan di dalam ruangan atau di luar ruangan. Mempunyai koordinasi gerak yang baik antara mata dan tangan juga sangat dibutuhkan dalam keberhasilan tembakan bebas. Penerapan metoda di atas, tentunya sangat tergantung dari siswa atau atletnya, karena tidak semua metoda yang diterapkan akan memiliki dampak yang sama untuk semua siswa atau atlet. Ini merupakan hal yang menarik untuk diteliti, tentang metoda yang mana yang efektif dalam pembelajaran motorik khususnya tembakan ke keranjang (ring) dalam permainan bolabasket.

PB Perbasi yang dikutip 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. Jika cara memegang bola saja salah, tentu ia tidak dapat melemparkan bola dengan baik. Sebelum ia menerima bola, ia harus dapat menangkap dan memegang bola dengan baik pula untuk dikuasai. Untuk dapat menerobos lawan dengan baik, ia harus dapat mengiring bola dengan baik pula. Untuk dapat bekerjasama dengan baik, tentu ia harus menguasai teknik melempar, menangkap, mengiring bola dengan baik (Imam Sodikoen, 1992:47).

Tembakan dalam permainan bolabasket dibagi menjadi dua, yaitu : tembakan lapangan dan tembakan bebas (Imam Sodikoen, 1992:90). Tembakan lapangan adalah suatu percobaan memasukkan bola ke keranjang lawan selama dalam waktu pertandingan. Tembakan ini dilakukan oleh semua pemain dalam suatu pertandingan dari daerah atau di dalam lapangan yang dibenarkan wasit atau sesuai dengan peraturan permainan bolabasket.

Tembakan boleh dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan, baik posisi berdiri maupun sambil melompat. Setiap bola masuk ring di beri nilai dua, sedangkan dari garis three point di beri nilai tiga.

Tembakan bebas adalah kesempatan yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu angka, tidak dihalangi pemain lawan, dari belakang garis tembakan bebas dan di dalam setengah lingkaran (Perbasi, 2004:54). Tembakan bebas dilakukan paling lama lima detik dimulai sejak bola diberikan oleh wasit kepada pemain yang akan melakukan tembakan. Tembakan bebas dilakukan apabila terjadi kesalahan teknik dan kepada pemain yang dirugikan diberikan kesempatan untuk melakukan tembakan.

Massed Practice adalah suatu bentuk pembelajaran motorik, dimana bentuk gerakan yang dipelajari akan dilakukan tanpa berhenti. Sesuai dengan pendapat Schmidt dalam Sayuti (1999:58) yang menyatakan bahwa yang dimaksud dengan Massed Practice adalah kegiatan dengan alokasi istirahat diantara percobaan yang relatif pendek atau tanpa istirahat sama sekali apabila dibandingkan dengan panjang atau lamanya percobaan (latihan).

Distributed Practice memiliki tugas gerak dengan cara membagi dalam beberapa pengulangan disertai istirahat sela di antara bagian pengulangan. Hal yang senada juga dikemukakan oleh Schmidt dalam Sayuti (1999:58) bahwa yang dimaksud dengan Distributed Practice adalah kegiatan latihan dengan alokasi jumlah istirahat yang relatif lama antara setiap percobaan dibandingkan dengan lamanya percobaan yang dilakukan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan Massed Practice dan Distributed Practice terhadap tembakan bebas atlet junior putra Klub Warrior Kabupaten Kepahiang. Maka penelitian ini termasuk jenis quasi eksperimen. Sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti, populasi dalam penelitian ini adalah atlet bolabasket putra Klub Warrior Kabupaten Kepahiang yang sekarang aktif latihan berjumlah 47 orang.

**Tabel 1. Data jumlah anggota Atlet Bolabasket Klub Warrior Kabupaten Kepahiang**

Kategori	Putra
Dasar	15 orang
Junior	20 orang
Senior	12 orang
Total	47 orang

*Sumber: Informasi dari pengurus Klub Warrior Kabupaten Kepahiang*

## HASIL

### 1. Latihan *Massed Practice* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tembakan bebas atlet bolabasket junior putra Klub Warrior Kabupaten Kepahiang

Uji statistik yang digunakan adalah t-test (*dependent sample*) yaitu melihat pengaruh rerata hitung dalam satu kelompok yang sama pada taraf signifikan 0,05. Dimana hasil analisis menunjukkan bahwa:

**Tabel 2. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Pertama Kelompok Latihan *Massed Practice***

thitung	tabel	Ha
3,90	2,20	Diterima

*Sumber: data diolah, 2020*

1

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa *thitung* (3,90) > *tabel* (2,20). Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *Massed Practice* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tembakan bebas. Peningkatan tembakan bebas ini adalah sebesar 1,3, yaitu dari 4,10 pada *pre test* menjadi 5,40 pada *post test*. Perhitungan lengkap mengenai uji hipotesis pertama dapat dilihat pada tabel 3.

**Tabel 3: Pengujian hipotesis pertama**

No	Massed		Practice		D	D2
	Pre Test	Post Test				
1	7	7			0	0
2	6	6			0	0
3	6	6			0	0
4	4	6			-2	4
5	4	6			-2	4
6	4	5			-1	1
7	4	5			-1	1
8	3	5			-2	4
9	1	5			-3	9
10	1	3			-2	4
Jumlah	<b>40</b>	<b>54</b>			<b>-13</b>	<b>27</b>
Mean	<b>4</b>	<b>5,40</b>				

Sumber: data diolah, 2020

2. Latihan *distributed practice* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tembakan bebas atlet bola basket junior putra Klub Warrior Kabupaten Kepahiang

Uji statistik yang digunakan adalah t-test (*dependent sample*) yaitu melihat pengaruh rerata hitung dalam satu kelompok yang sama  $H_0$  nanda taraf signifikan 0,05.

**Tabel 4. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Kedua Kelompok Latihan Distributed Practice**

Thitung	tabel	Ha
0,90	2,26	Ditolak

Sumber: data diolah, 2020

1

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa  $thitung (0,90) < ttabel (2,26)$ . Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian tidak dapat diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *Distributed Practice* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tembakan bebas. Perhitungan lengkap mengenai uji hipotesis kedua dapat dilihat pada tabel 5.

**Tabel 5: Pengujian hipotesis kedua**

No	Distributed Practice		D	D2
	Pre Test	Post Test		
1	7	7	0	0
2	6	6	0	0
3	6	5	1	1
4	5	5	0	0
5	4	5	-1	1
6	4	5	-1	1
7	4	4	0	0
8	3	3	1	1
9	1	2	-1	1
10	1	2	-1	1
Jumlah	<b>41</b>	<b>44</b>	<b>-2</b>	<b>6</b>
Mean	<b>4,1</b>	<b>4,4</b>	<b>-0,2</b>	

Sumber: data diolah, 2020

3. Terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *Massed Practice* dan *Distributed Practice* terhadap tembakan bebas atlet bolabasket junior putra Klub Warrior Kabupaten Kepahiang

Uji statistik yang digunakan adalah t-test (*dependent sample*) yaitu melihat pengaruh rerata hitung dalam satu kelompok yang sama pada taraf signifikan 0,05.

**Tabel 6. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Ketiga Kelompok Latihan *Massed Practice* dan *Distributed Practice***

Thitung	Ttabel	Ha
4,01	3,01	Diterima

Sumber: data diolah, 2020

Berdasarkan tabel 6 dapat dilihat bahwa thitung (3,35) > ttabel (2,26). Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *massed practice* lebih memberikan pengaruh yang signifikan dibandingkan latihan *distributed practice* terhadap tembakan bebas. Perhitungan lengkap mengenai uji hipotesis ketiga dapat dilihat pada tabel 7.

**Tabel 10: pengujian hipotesis ketiga**

No	Massed	Distributed	D	D2
1	7	7	0	0
2	6	6	0	0
3	6	5	1	1
4	6	5	1	1
5	6	5	1	1
6	5	5	0	0
7	5	4	1	1
8	5	3	2	4
9	5	2	3	9
10	4	2	1	1
Jumlah	<b>55</b>	<b>44</b>	<b>10</b>	<b>18</b>
Mean	<b>5,50</b>	<b>4,40</b>		

Sumber: data diolah, 2020

## PEMBAHASAN

1. Latihan *Massed Practice* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tembakan bebas atlet bolabasket junior putra Klub Warrior Kabupaten Kepahiang

Pada hasil post test kelompok *Massed Practice* terdapat peningkatan hasil tembakan bebas dimana peningkatan yang terjadi adalah sebesar 1,30, yaitu dari 4,10 pada pre test menjadi 5,40 pada post test. Terjadinya peningkatan ini kemungkinan disebabkan oleh adaptasi dari latihan *Massed Practice* terhadap organ-organ tubuh yang menunjang terhadap peningkatan tembakan bebas seperti otot rangka, kelentukan gerakan sampai keyakinan dengan bola sehingga dapat mengarahkan kemana arah atau posisi yang tepat agar tembakan bebas yang dilakukan bisa masuk ke ring. Pada hasil post test ini terlihat jelas bahwa latihan yang menggunakan metoda *Massed Practice* memberikan pengaruh terhadap tembakan bebas.

2. Latihan *Distributed Practice* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tembakan bebas atlet bolabasket junior putra klub Warrior Kabupaten Kepahiang

Setelah diberikan perlakuan selama 1 bulan dengan 16 kali pertemuan, ternyata pada kelompok *Distributed Practice* ini tidak terdapat pengaruh yang signifikan terhadap tembakan bebas, hal ini mungkin terjadi karena kurang seriusnya sampel melakukan tugas gerak atau sampel merasa mempunyai kecemasan terhadap tugas gerak yang diberikan kepada mereka. Pada hasil post test didapat peningkatan yang terjadi hanya sebesar 0,20, sehingga terlihat tidak terjadi peningkatan yang berarti terhadap tembakan bebas, karena diperoleh hasil pre test 4,10 dan post test 4,30.

3. Terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *massed Practice* dan *Distributed Practice* terhadap tembakan bebas atlet bolabasket junior putra Klub Warrior Kabupaten Kepahiang

Untuk melihat apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *Massed Practice* dan latihan *Distributed Practice* dapat dilihat dengan diperolehnya nilai thitung (4,01) > ttabel (3,01). Berdasarkan skor ini maka Ha diterima, dengan demikian dapat dikatakan: "Terdapat perbedaan pengaruh latihan *Massed practice* dan latihan *Distributed Practice* terhadap tembakan bebas pada atlet bolabasket junior putra Klub Warrior Kabupaten Kepahiang". Pada hasil post test dari kedua kelompok *Massed Practice* dan latihan *Distributed Practice*

terdapat perbedaan yang begitu berarti terhadap tembakan bebas. Dimana latihan Massed Practice lebih mempunyai pengaruh yang besar terhadap peningkatan tembakan bebas dibandingkan latihan Distributed Practice. Didalam hasil temuan pada penelitian ini, terdapat perbedaan hasil dari kedua model latihan ini. Dimana pada kajian teori terdahulu tertulis bahwa Digman dalam Sayuti (1999:62) menyatakan bahwa unjuk kerja dibawah kondisi Massed Practice lebih jelek dibandingkan dengan Distributed Practice. Selanjutnya ditambahkan bahwa beberapa sesi unjuk kerja menjadi rusak di bawah Massed Practice menyebabkan terkurarsnya energi yang dapat menimbulkan kelelahan sehingga dapat merusak koordinasi dan konsentrasi. Pada Distributed Practice tugas gerak yang dilakukan diselingi dengan waktu istirahat sehingga atlet coba bisa mengatur nafas dan energi yang akan dikeluarkan untuk melakukan tugas gerak berikutnya..

## KESIMPULAN DAN SARAN

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan Massed Practice terhadap tembakan bebas atlet bolabasket junior putra Klub Warrior Kabupaten Kepahiang.
2. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan Distributed Practice terhadap tembakan bebas atlet bolabasket junior putra Klub Warrior Kabupaten Kepahiang.
3. Terdapat perbedaan pengaruh antara latihan massed practice dengan latihan Distributed Practice terhadap tembakan bebas, dimana latihan Massed Practice mempunyai pengaruh yang besar dibandingkan Distributed Practice terhadap tembakan bebas atlet bolabasket junior putra Klub Warrior Kabupaten Kepahiang.
4. Diharapkan kepada pelatih agar mempunyai program latihan demi meningkatkan prestasi atlet dan benar-benar mengetahui metoda yang efektif dan efien yang akan diberikan kepada atlet.
5. Diantara kedua bentuk latihan ini, ternyata bentuk latihan Massed Practice lebih baik digunakan dalam upaya meningkatkan kemampuan tembakan bebas, jadi disarankan kepada pelatih klub Klub Warrior Kabupaten Kepahiang agar menggunakan metoda Massed Practice pada saat memebrikan latihan tembakan bebas.
6. Diharapkan bagi seluruh atlet yang dijadikan sampel agar dapat melakukan latihan yang lebih serius dalam upaya meningkatkan kemampuan tembakan bebas.
7. Penelitian ini terbatas pada atlet bolabasket junior putra Klub Warrior Kabupaten Kepahiang, oleh sebab itu bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian ini pada tim bolabasket lainnya yang lebih banyak atau besar jumlah sampelnya.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Nuril Ahmadi. 2P007. Permainan Bolabasket. Surakarta: Era Intermedia.
2. Adnan Fardi, dkk. 1999. Bolabasket Dasar. Padang: FIK UNP.
3. Sutrisno Hadi. 1993. Statistik Pendidikan Jilid II. Jakarta: Pustaka Jaya.
4. Harsono. 1988. Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching. Jakarta: Debdibud.
5. [http://id.wikipedia.org/wiki/Kategori\\_Istilah\\_Bolabasket](http://id.wikipedia.org/wiki/Kategori_Istilah_Bolabasket), diakses 6 April 2010.
6. Imam Sodikoen. 1992. Olahraga Pilihan Bolabasket. Padang: FPOK IKIP Padang.
7. Isparjadi. 1988. Statistik Pendidikan. Jakarta: Depdikbud, Dikti: P2LPTK.
8. Sayuti Syahara. 1999 Ketepatan Latihan Melempar Sasaran. Disertasi Jakarta: Program Pascasarjana UNJ.
9. Syafruddin. 2005. Pengantar Ilmu Melatih. Padang: FIK UNP.
10. Wissel, Hall. 1996. Bolabasket. Jakarta: Raja Grafindo.
11. . 2000. Petunjuk Lengkap Latihan Pemanfaatan Bolabasket. Penterjemah, Bagus Pribadi. Ed, 7, Cet.3-Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
12. Yanuar Kiram. 1992. Belajar Motorik. Jakarta: Depdikbud-Dikti-P2TP

# The Effect of Massed Practice and Distributed Practice on Free Shots for Men's Junior Basketball Athletes at Warrior Club Kepahiang District

---

ORIGINALITY REPORT

---



PRIMARY SOURCES

---



Exclude quotes Off

Exclude bibliography On

Exclude matches < 10%

# The Effect of Massed Practice and Distributed Practice on Free Shots for Men's Junior Basketball Athletes at Warrior Club Kepahiang District

---

PAGE 1

---

PAGE 2

---

PAGE 3

---

PAGE 4

---

PAGE 5

---

PAGE 6

---