



## ***The Effect of Massed Practice on Free Shots at POPDA Kepahiang Basketball Athletes***

### **Pengaruh Latihan Massed Practice Terhadap Tembakan Bebas Atlet POPDA Bolabasket Kepahiang**

Deffri Anggara<sup>1)</sup>; Megi Personi<sup>2)</sup>

<sup>1,2)</sup> Universitas Dehasen Bengkulu

Corresponding Author :

[deffri.anggara@unived.ac.id](mailto:deffri.anggara@unived.ac.id)

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

Anggara, D., Personi, M. (2022). *The Effect of Massed Practice on Free Shots by POPDA Kepahiang Basketball Athletes*. Hanoman Journal: Physcal Education and Sport, 3 (2) 2022 page: 105-108 . DOI: <https://doi.org/10.37638/hanoman.3.2.105-108>.

#### **ABSTRAK**

##### **ARTICLE HISTORY**

Received [09-Sept-2022]

Revised [10-Nov-2022]

Accepted [31-Dec-2022]

##### **Kata Kunci :**

Latihan Massed Practice,  
Tembakan Bebas, Atlet POPDA  
Kepahiang

##### **Keywords :**

Massed Practice, Free Shooting,  
POPDA Kepahiang Athletes

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan Massed Practice Terhadap Tembakan Bebas Atlet POPDA Bolabasket Kepahiang. Metode yang digunakan adalah metode quasi eksperimen dengan memberikan latihan massed practice kepada atlet POPDA Kepahiang dan tes tembakan bebas. Latihan Massed Practice memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tembakan bebas atlet bolabasket POPDA Kepahiang. Pada hasil post test latihan Massed Practice terdapat peningkatan hasil tembakan bebas dimana peningkatan yang terjadi adalah sebesar 1,4, yaitu dari 4,3 pada pre test menjadi 5,7 pada post test. Terjadinya peningkatan ini kemungkinan disebabkan oleh adaptasi dan latihan secara berkelanjutan 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 yang merupakan tujuan dari permainan bolabasket.

#### **ABSTRACT**

The purpose of this research is to determine the effect of massed practice training on free shots by POPDA Kepahiang basketball athletes. The method used is a quasi-experimental method by providing mass practice training to POPDA Kepahiang athletes and free shot tests. Massed Practice training has a significant influence on the free throws of POPDA Kepahiang basketball athletes. In the Massed Practice post test results, there was an increase in free throw results where the increase was 1.4, namely from 4.3 in the pre test to 5.7 in the post test. This increase is likely due to continuous adaptation and training from Massed Practice training on the body organs that support the increase in free shots, such as skeletal muscles, flexibility of movement and confidence with the ball so that they can direct it in the right direction or position for a free shot. can get into the ring which is the goal of the game of basketball.

This is an open access article  
under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



## **PENDAHULUAN**

Pendidikan adalah proses pembelajaran dan pengembangan yang berlangsung sepanjang hayat hidup manusia, melalui berbagai lingkungan dan situasi, untuk membantu seseorang mencapai potensinya dan mempersiapkan diri untuk hidup dalam bermasyarakat. Pendidikan sangat mempengaruhi perjalanan hidup seseorang dalam kehidupan dimasa akan datang (Agung Prabowo et al. 2023)

Dalam perkembangan dunia olahraga, pembinaan atau proses latihan olahraga merupakan faktor yang sangat berperan dalam menggapai sebuah prestasi tertinggi, oleh karena itu berkembang tidaknya dunia olahraga itu tergantung pada pembinaan olahraga itu sendiri, baik pembinaan di lingkungan masyarakat, sekolah, lingunagn tempat tinggal maupun di tingkat daerah, nasional, bahkan internasional. Prestasi olahraga sendiri merupakan suatu tolok ukur kesuksesan pembinaan suatu cabang olahraga yang dikembangkan atau dibina dengan baik. Apabila prestasi yang diperoleh tinggi atau memperoleh juara maka akan termasuk sukses suatu daerah. Pembinaan prestasi olahraga juga tidak hanya di sebuah klub olahraga saja, pembinaan olahraga di sekolah juga berperan penting dengan adanya ekstrakurikuler. Pembinaan dan pembangunan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional dan internasional (Wibowo et al. 2017).

Pembinaan dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga baik pada tingkat daerah maupun pada tingkat pusat. Pembinaan juga dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan

berkelanjutan (Undang - Undang Nomor 3 tahun 2005). Upaya peningkatan prestasi olahraga, perlu terus dilaksanakan pembinaan secara berkelanjutan dan olahragawan sedini mungkin melalui pencarian dan pemantauan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olahraga prestasi yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara lebih efektif serta peningkatan kualitas organisasi olahraga baik tingkat pusat maupun daerah. Untuk membina atau melahirkan atlet yang berprestasi diperlukan suatu proses pembinaan jangka panjang yang memerlukan penanganan secara sistematis, terarah, terencana dan konsisten serta dilakukan sejak dini atau usia anak sekolah dasar dan didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Undang - Undang Nomor 3 Tahun 2005). Pembinaan prestasi olahraga di daerah juga sangatlah penting kaitannya dengan pembibitan atlet yang potensial. Dalam pembinaan prestasi olahraga bola basket sangat mutlak dilakukan sedini mungkin. Pembinaan ini bertujuan untuk mendapatkan bibit-bibit unggul atlet berbakat sebagai penerus atlet yang berprestasi nantinya yang bertujuan memperoleh juara. Tidak sedikit atlet yang berpotensi muncul dari pembinaan yang dilakukan di daerah-daerah, karena banyak yang tidak mengetahui potensi-potensi dari daerah-daerah. Begitu pentingnya pembinaan di daerah juga dimulai dari sekolah-sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler olahraga serta klub-klub olahraga yang menaungi para atlet untuk berprestasi (Tangkudung 2021).

Pembinaan olahraga daerah harus searah dan mengacu kepada kebijakan olahraga nasional agar menghasilkan prestasi olahraga yang maksimal karena dari daerah akan menunjang ke Nasional. Merosotnya prestasi olahraga daerah mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap prestasi olahraga nasional (Febrisius Soan 2017)

Penguasaan teknik dasar pada cabang olahraga bola basket diperlukan agar memudahkan mahasiswa ketika mengikuti proses pembelajaran. Teknik dasar permainan bolabasket yaitu dribbling, passing, shooting. Teknik dasar ini sangat mempengaruhi kemampuan dan keterampilan permainan bolabasket seseorang, semakin bagus teknik dasarnya semakin hebat seseorang dalam permainan bolabasket. (Malik et al. 2019). Permainan bolabasket juga membutuhkan kekuatan dimana defisiensi kekuatan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam kegiatan olahraga (Fornandes and Anggara 2021).

## METODE PENELITIAN

Berdasarkan permasalahan dan tujuan penelitian, maka metode yang digunakan dalam penelitian ini Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan Massed Practice terhadap tembakan bebas atlet POPDA Bolabasket Kepahiang. Maka penelitian ini termasuk jenis quasi eksperimen.

## HASIL

Analisis dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian akan digambarkan sesuai dengan tujuan hipotesis yang diajukan .

### 1. Tembakan bebas menggunakan latihan *Massed Practice*

Hasil pre test menunjukkan nilai minimal 1 dan nilai maximal 7, setelah terbagi menjadi kelompok. Rata-rata hitung (mean) yang didapat 4,3 dan simpangan baku (SD) 1,92. Hasil *post test* menunjukkan nilai minimal 3 dan nilai maximal 8, setelah dibagi kelompok. Rata-rata hitung (mean) yang didapat 5,7 dan simpangan baku (SD) 1,12, perhitungan lengkapnya dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1. Data *pre test* dan *post test* kelompok *Massed Practice*

No	Nama	Massed	
		Pre Test	Post Test
1	Ari	7	8
2	Ahmad	6	6
3	Rizki	6	7
4	Febian	5	6
5	Alex	5	6
6	Beni	4	5
7	Wijaya	4	5
8	Kurniawan	3	6
9	Kurniadi	2	5
10	Deko	1	3
	<b>Jumlah</b>	<b>43</b>	<b>57</b>
	<b>Mean</b>	<b>4,3</b>	<b>5,7</b>
	<b>Standar deviasi</b>	<b>1,92</b>	<b>1,12</b>

Sumber: Data Primer diolah, 2022

## Hasil Latihan *Massed Practice* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tembakan bebas atlet bolabasket POPDA 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 Latihan *Massed Practice*

T-hitung	T-tabel	Ha
3,88	2,26	Diterima

Sumber: Data Primer diolah, 2022

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa  $t_{hitung} (3,88) > t_{tabel} (2,26)$ . Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *Massed Practice* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tembakan bebas pada club bolabasket POPDA Kepahiang. Peningkatan tembakan bebas ini adalah sebesar 1,4, yaitu dari 4,3 pada *pre test* menjadi 5,7 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	8	1	1
2	6	6	0	0
3	6	7	1	1
4	5	6	1	1
5	5	6	1	1
6	4	5	-1	1
7	4	5	-1	1
8	3	6	-3	9
9	2	5	-3	9
10	1	3	-2	4
Jumlah	43	57	-14	28
Mean	4,3	5,7		

Sumber: Data Primer diolah, 2022

## PEMBAHASAN

Latihan *Massed Practice* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tembakan bebas atlet bolabasket POPDA Kepahiang. Pada hasil post test latihan *Massed Practice* terdapat peningkatan hasil tembakan bebas dimana peningkatan yang terjadi adalah sebesar 1,4, yaitu dari 4,3 pada pre test menjadi 5,7 pada post test. Terjadinya peningkatan ini kemungkinan disebabkan oleh adaptasi dan latihan secara berkelanjutan 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 yang merupakan tujuan dari permainan bolabasket. Pada hasil post test ini terlihat jelas bahwa latihan yang menggunakan metoda *Massed Practice* memberikan pengaruh terhadap tembakan bebas pada atlet bolabasket POPDA Kepahiang.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Massed Practice* terhadap tembakan bebas atlet bolabasket POPDA Kepahiang.
2. Berdasarkan hasil penelitian yang telah ditemukan bahwa pendekatan latihan *Massed Practice* dapat meningkatkan keterampilan tembakan bebas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agung Prabowo, Rendra, I Putu Agus Dharma Hita, Fatimah Malini Lubis, Siti Patimah, Ibukota Jakarta, Stie Balikpapan, Gunung Pasir, et al. 2023. "Pengaruh Motivasi Terhadap Hasil Belajar Dribbling Permainan Bola Basket." *Journal on Education* 5 (4): 12648–58. <https://doi.org/10.31004/JOE.V5I4.2253>.
- Febrisius Soan, Untung. 2017. "KEBIJAKAN DAN STRATEGI PEMBINAAN OLAHRAGA PRESTASI DAERAH." *Untung Febrisius Soan* 20 (1).
- Fornandes, Bismi, and Deffri Anggara. 2021. "The Relationship Of Limb Muscle Strength To Wrestling Athlete's Kicking Ability Solok District." *Hanoman Journal: Physical Education and Sport* 2 (2): 32–36. <https://doi.org/10.37638/hanoman.v2i2.333>.
- Malik, Arief Abdul, Iman Rubiana, Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan, and Ilmu Pendidikan. 2019. "KEMAMPUAN TEKNIK DASAR BOLA BASKET: STUDI DESKRIPTIF PADA MAHASISWA." *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)* 3 (2): 79–84. <https://doi.org/10.37058/sport.v3i2.1238>.
- Tangkudung, James. 2021. "Kepelatihan Olah Raga : Pembinaan Prestasi Olahraga Edisi II." 2021. [https://ecampus-fip.umj.ac.id/pustaka\\_umj/main/search?isbn=9789793366326](https://ecampus-fip.umj.ac.id/pustaka_umj/main/search?isbn=9789793366326).
- Wibowo, Kristianto, Kristianto Wibowo, M. Furqon Hidayatullah, and Kiyatno Kiyatno. 2017. "Evaluasi Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Basket Di Kabupaten Magetan." *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* 7 (1): 9–15. <https://doi.org/10.15294/miki.v7i1.9520>.