

**THE EFFECT OF SHOOTING TRAINING WITH MASSED  
PRACTICE ON THE PRECISION AND ACCURACY OF  
BASKETBALL SHOOTING IN STUDENTS WHO FOLLOWING  
EXTRACURRICULAR BASKETBALLS SMA N 1  
PASIR PENYU**

**Tri Wulandari<sup>1</sup>, Ni Putu Nita Wijayanti<sup>2</sup>, Ardiah Juita<sup>3</sup>**

Email: tri.wulandari0907@student.unri.ac.id , putu.nitawijayanti@lecturer.unri.ac.id,  
ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id  
Phone Number: +62 895-6140-34642

*Sports Coaching Education Study Program  
Department of Sport Education  
Faculty of Teacher Training and Education  
Riau University*

**Abstract:** *The problem in examining the mastery of shooting techniques of the students of SMA Negeri 1 Pasir Penyau is still missing. The aim of this research is to determine the effect of mass practice target practice on the accuracy and precision of shooting basketball. The population in this research was all male students who participated in extracurricular basketball using a total sampling technique of 11 students. This type of research uses a single-group pre-test-post-test design. From the results of this research, it can be concluded that the students taking extracurricular basketball have an average post-test result of 9.81, based on the normality test of LoMaks pretest of  $0.129 < L \text{ table } 0.249$ , and post-test LoMaks of  $0.153 < L \text{ table } 0.249$  would be normal. based on the statistical analysis of the t-test, the different values obtained are 2.36 and produce a tcount of 6,941 and a ttable of 1,812. Means tcount > ttable. It can be concluded that mass practice target shooting (X) has an effect on shooting accuracy and accuracy (Y) in male basketball athletes participating in extracurricular basketball at SMA N 1 Pasir Penyau.*

**Key Words:** *Shooting Training, Massed Practice, Basket Ball*

# **PENGARUH LATIHAN SHOOTING DENGAN *MASSED PRACTICE* TERHADAP KETEPATAN DAN KETELITIAN SHOOTING BOLA BASKET PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA N 1 PASIR PENYU**

**Tri Wulandari<sup>1</sup>, Ni Putu Nita Wijayanti<sup>2</sup>, Ardiah Juita<sup>3</sup>**

Email: tri.wulandari0907@student.unri.ac.id , putu.nitawijayanti@lecturer.unri.ac.id,  
ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id  
Nomor HP: +62 895-6140-34642

Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Jurusan Pendidikan Olahraga  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** Masalah dalam penelitian penguasaan teknik *shooting* yang dimiliki siswa-siswa SMA Negeri 1 Pasir Penyau masih kurang. tujuan dari penelitian ini adalah berikut untuk mengetahui pengaruh latihan shooting dengan *massed practice* terhadap ketepatan dan ketelitian *shooting* bola basket. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dengan menggunakan teknik total sampling ang berjumlah 11 siswa. Jenis penelitian ini adalah, menggunakan *one-group pre-test-post-test design*. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket didapatkan hasil rata-rata *post-test* sebesar 9,81, berdasarkan uji normalitas LoMaks pretes sebesar  $0,129 < L$  tabel 0,249, dan LoMaks postes  $0,153 < L$  tabel 0,249 dikatakan normal. berdasarkan statistik analisis uji t maka didapatkan nilai beda sebesar 2,36 dan menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 6,941 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,812. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Dapat disimpulkan bahwa latihan latihan *shooting* dengan *massed practice* (X) memberikan pengaruh terhadap ketepatan dan ketelitian *shooting* (Y) pada atlet bola basket putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Pasir Penyau.

**Kata Kunci:** Latihan Shooting Massed Practice, Bola Basket

## PENDAHULUAN

Secara umum pengertian olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi maksimal (Kosasih, 1993:7) istilah “sport” berasal dari bahasa latin “disportare” atau “deportare” di dalam bahasa Italia menjadi “diporte” yang artinya menyenangkan, pemeliharaan dan menghibur untuk bergembira. Dapat dikatakan sport adalah kesibukan manusia untuk menggembirakan diri sambil memelihara jasmaniah (Kosasih, 1993:10). Manfaat berolahraga menurut Faizati Karim (2002) adalah meningkatkan kerja dan fungsi jantung, meningkatkan kekuatan otot dan kepadatan tulang, meningkatkan kelentukan tubuh sehingga dapat mengurangi cedera, meningkatkan metabolisme tubuh untuk mencegah kegemukan dan mempertahankan berat badan ideal, mengurangi terjadinya penyakit, meningkatkan sistem hormonal melalui peningkatan sensitivitas hormone terhadap jaringan tubuh, meningkatkan aktivitas sistem kekebalan tubuh terhadap penyakit melalui peningkatan pengaturan kekebalan tubuh.

Dikalangan masyarakat luas, pembinaan olahraga merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari pembinaan secara keseluruhan dan tidak hanya ditujukan untuk meningkatkan kualitas fisik masyarakat saja. Tetapi juga untuk mengharumkan nama bangsa di dunia internasional melalui event-event atau pertandingan. Dalam hal ini Pemerintah Indonesia mengeluarkan Undang-Undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005 yang menjelaskan “Pembinaan dan Pembangunan Keolahragaan Nasional dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, selanjutnya dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran, meningkatkan prestasi, memberikan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global.

Permainan bola basket merupakan olahraga permainan menggunakan bola besar dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar ke teman), boleh dipantulkan ke lantai (di tempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri kemasukan sedikit mungkin Nuril Ahmadi (2007:2). Permainan bola basket merupakan jenis olahraga yang sangat menarik untuk dikembangkan di kalangan pelajar. Sebab, permainan bola basket merupakan jenis olahraga yang cukup populer di sekolah-sekolah. Permainan bola basket ini juga merupakan salah satu jenis olahraga yang cukup favorit di kalangan Sekolah Menengah Atas (SMA). Di tingkat SMA permainan ini sering dipertandingkan antar sekolah, baik untuk siswa putra maupun putri.

Dalam upaya untuk mencapai prestasi dalam permainan bola basket seorang pemain dituntut memiliki berbagai kemampuan yang menunjang prestasi tersebut. Kondisi fisik yang baik, kemampuan teknik, taktik serta mental bertanding yang baik. 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 harus 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), menembak (shooting), menggiring (dribbling).

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti menemukan penguasaan teknik shooting yang dimiliki siswa-siswa SMA1 Pasir Penyu masih kurang. Hal ini terbukti dari 11 orang siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket hanya 6 orang siswa yang mampu memasukan 5 bola atau lebih dari 5 bola dalam 10 kali kesempatan tembakan bebas yang diberikan, hal tersebut di sebabkan ketika melakukan shooting kurang akurat, sehingga hasilnya kurang optimal. Untuk mampu melakukan shooting dengan baik, teknik dalam melakukan shooting harus dikuasai dengan baik pula, khususnya pada siswa ekstrakurikuler bola basket, kemampuan shooting perlu mendapat prioritas dalam latihan. Penguasaan kemampuan shooting pemain hanya dapat dicapai jika pemain melakukan latihan secara sistematis dan kontinyu.

Latihan shooting dengan *massed practice* adalah latihan dengan suatu keterampilan olahraga yang dipelajari dilakukan dengan berkesinambungan dan konsisten tanpa diselingi istirahat. Disini peneliti memilih menggunakan latihan shooting dengan *massed practice*. Karena menurut A. Hamidsyah Noer (2005:91) yaitu, bahwa, “latihan dengan pengulangan suatu gerakan yang dilakukan secara terus menerus maka akhirnya gerakan tersebut akan menjadi gerakan yang otomatis”. Pelaksanaan latihan shooting dengan *massed practice* dalam penelitian ini yaitu melakukakn shooting beberapa kali dengan diselingi istirahat dalam periode yang pendek. Menurut Iwan Setiawan dalam Skripsi Adhi Purwidyatmoko (2009:03) menyatakan bahwa, latihan *massed practice* adalah “praktek suatu keterampilan olahraga yang dipelajari dilakukan secara berkesinambungan dan konsisten tanpa diselingi istirahat”. Pelaksanaan latihan shooting dengan *massed practice* dalam penelitian ini yaitu melakukakn shooting beberapa kali dengan diselingi istirahat dalam periode yang pendek. Untuk mengetahui keefektifan latihan tersebut maka perlu dilakukan penelitian. Oleh karena itulah, maka penelitian ini bermaksud untuk mengkaji tentang “*Pengaruh Latihan Shooting dengan Massed Practice Terhadap Ketepatan dan Ketelitian Shooting Bola Basket Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket SMA 1 Pasir Penyu*”.

## METODELOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *one group pretest posttest design*, Dimana dalam desain ini terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan (Sugiyono, 2008 : 109-110 ). Penelitian ini di lakukan di lapangan bola basket SMA1 Pasir Penyu, Jl. Simpang Tiga Lirik. Kelurahan Tanah Merah Kecamatan Pasir Penyu Kabupaten Indragiri Hulu pada bulan Juni 2021 s/d Maret 2022. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMA1 Pasir penyu. Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling (sampel penuh), dimana seluruh populasi yang dijadikan sebagai sampel (Sugiyono, 2018:85). Instrument yang di gunakan dalam penelitian adalah menggunakan “*tes shooting*”, dan teknik pengolahan data menggunakan uji prasyarat dengan uji normalitas dan uji hipotesis dengan uji t, untuk mencari pengaruh dari latihan shooting dengan *massed practice* terhadap ketepatan dan ketelitian shooting bola basket pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMA 1 Pasir Penyu.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Data Penelitian

Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 11 sampel dengan menggunakan instrumen *tes shooting* 1 menit untuk mengetahui seberapa baik keterampilan hasil *shooting* atlet putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA 1 Pasir Penyus dengan metode latihan *shooting* dengan *massed practice* selama 16 kali latihan dan diawali pengambilan data pretes dan diakhiri pengambilan data postes. Maka untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada deskripsi masing-masing data yang diuraikan dibawah ini:

#### 1. Hasil *Pree-test Shooting* 1 Menit

Sebelum dilaksanakan metode latihan *shooting* dengan *massed practice* maka didapat data awal dengan perincian dalam analisis hasil *tes shooting* 1 menit sebagai berikut.

Tabel 1. Analisis *Pretes*

NO	Data Statistik	<i>Pree-Test</i>
1	Sampel	11
2	Jumlah	82
3	Rata-rata	7,454545
4	<i>Minimum</i>	5
5	<i>Maximum</i>	9
6	Varians	1,87
7	Standar Deviasi	1,36

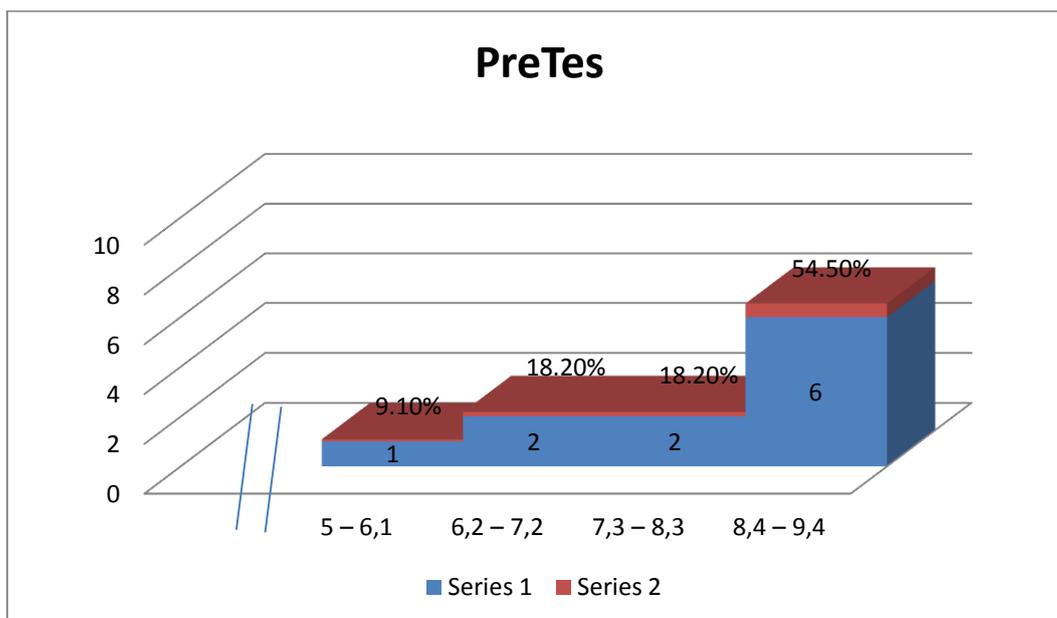
Berdasarkan analisis hasil data *prettes tes shooting* 1 menit diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: dari 11 sampel mendapat jumlah keseluruhan sebesar 82, rata-rata sebesar 7,45 skor tertinggi **9**, skor terendah **5** dengan standar deviasi **1,36**, dan varians **1,87**. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada distribusi frekuensi sebagai berikut:

Table 2. Nilai Interval Data *Pree-Test Tes Shooting* 1 Menit

No.	Data Pre-test (Kelas Interval)	Frekuensi Absolut (FA)	Frekuensi Relatif (%)
1	5 – 6,1	1	9,10%
2	6,2 – 7,2	2	18,20%
3	7,3 – 8,3	2	18,20%
4	8,4 – 9,4	6	54,50%
	JUMLAH	11	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi persentasi dari 11 orang sampel diatas ada 4 kelas interval masing-masing sebagai berikut: dikelas pertama ada 1 orang sampel

(9,10%) memiliki keterampilan *shooting* dengan kelas interval 5 – 6,1 dengan kategori sangat kurang, kemudian di kelas kedua sebanyak 2 orang sampel (18,20%) memiliki keterampilan *shooting* dengan kelas interval 6,2 – 7,2 dengan kategori kurang baik, kemudian di kelas ketiga sebanyak 2 orang sampel (18,20%) memiliki keterampilan *shooting* dengan kelas interval 7,3 – 8,3 dengan kategori cukup baik, dan di kelas keempat terdapat 6 orang (54,50%) memiliki keterampilan *shooting* dengan kelas interval 8,4 – 9,4 dengan kategori sangat baik. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada histogram pretes dibawah ini:



Gambar 1. Histogram Hasil *Pre-test*

## 2. Hasil *Post-test* Daya Tahan

Setelah dilakukan *Post-test shooting* 1 menit setelah diterapkannya metode latihan *shooting* dengan *massed practice* maka didapat data akhir *Post-test* sebagai berikut:

Tabel 3. Analisis *Pos-Test Shooting* 1 Menit

NO	Data Statistik	<i>Pos-Test</i>
1	Sampel	11
2	Jumlah	108
3	Rata-rata	9,818182
4	<i>Maximum</i>	12
5	<i>Minimum</i>	8
6	Varians	2,36
7	Standar Deviasi	1,53

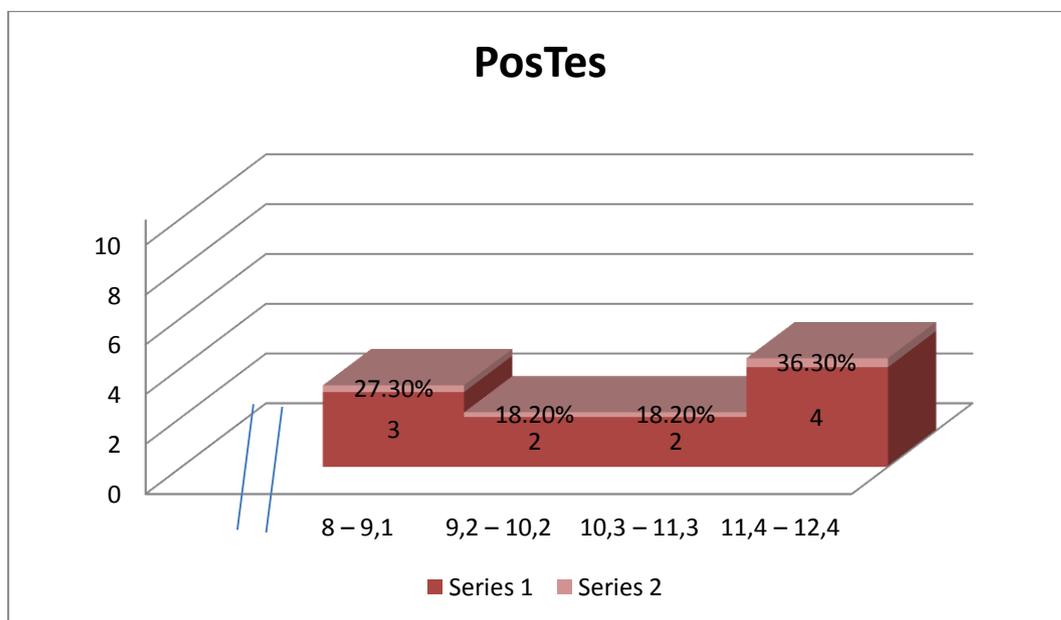
Berdasarkan analisis hasil data *post-test shooting* diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: dari 11 sampel mendapatkan jumlah keseluruhan sebesar 108 dan rata-rata

sebesar 9,81, skor tertinggi 12, skor terendah 8 standar deviasi 1,53 dan varians 2,36. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada Distribusi frekuensi pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Nilai Interval Data *Pos-Test*

No.	Data Post-test (Kelas Interval)	Frekuensi Absolut (FA)	Frekuensi Relatif (%)
1	8 – 9,1	3	27,30%
2	9,2 – 10,2	2	18,20%
3	10,3 – 11,3	2	18,20%
4	11,4 – 12,4	4	36,30%
JUMLAH		11	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi persentasi dari 11 orang sampel diatas ada 4 kelas interval masing-masing sebagai berikut: dikelas pertama ada 3 orang sampel (27,30%) memiliki keterampilan *shooting* dengan kelas interval 8 – 9,1 dengan kategori sangat kurang, kemudian dikelas kedua ada 2 orang sampel (18,20%) memiliki keterampilan *shooting* dengan kelas interval 9,2 – 10,2 dengan kategori cukup baik, kemudian dikelas ketiga sebanyak 2 orang sampel (18,20%) memiliki keterampilan *shooting* dengan kelas interval 10,3 – 11,3 dengan kategori baik, dan dikelas keempat terdapat 4 orang (36,30%) memiliki keterampilan *shooting* dengan kelas interval 11,4 – 12,4 dengan kategori sangat baik. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada histogram pos-tes dibawah ini:



Gambar 2. Histogram Hasil *Pos-Test*

## B. Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang analisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut:

### 1. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *shooting* dengan *massed practice*(X) terhadap ketepatan dan ketelitian *shooting*(Y) pada atlet bola basket putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMA 1 Pasir Penyu.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas *Pre-test* dan *Post-test*

Variabel	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$	Keterangan
Hasil <i>Pre-test</i>	0,129	0,249	Normal
Hasil <i>Post-test</i>	0,153	0,249	Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *pre-test shooting* 1 menit setelah dilakukan perhitungan menghasilkan  $Lo_{Maks}$  sebesar **0,129** dan  $L_{tabel}$  **0,249**. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pre-test* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post-test shooting* 1 menit menghasilkan  $Lo_{Maks}$  sebesar **0,153** dan  $L_{tabel}$  sebesar **0,249**. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *post-test*nya adalah berdistribusi normal.

## C. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah:

$H_a$ : Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *shooting* dengan *massed practice*(X) terhadap ketepatan dan ketelitian *shooting*(Y) pada atlet bola basket putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMA 1 Pasir Penyu.

Tabel 6 Hasil Analisis uji t

$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Keterangan
<b>6,941</b>	<b>1,812</b>	<b>Jika <math>t_{hitung} &gt; t_{tabel}</math> Maka Terdapat Pengaruh</b>

Data yang diperoleh dianalisis, maka setelah itu dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalah yang diangkat yaitu: “Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *shooting* dengan *massed practice*(X) terhadap ketepatan dan ketelitian *shooting*(Y) pada atlet bola basket putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMA 1 Pasir Penyu.

#### D. Pembahasan

Dari hasil observasi yang telah dilakukan pada tim bola basket putra SMA 1 Pasir Penyu beberapa waktu lalu bahwa masih terdapat kekurangan-kekurangan pada saat latihan.

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data awal (*Pre-test*) dilakukan perhitungan yang menghasilkan  $L_{hitung}$  sebesar 0,129 dan  $L_{tabel}$  sebesar 0,249 dapat disimpulkan data hasil *pre-test* berdistribusi normal dan dari pengambilan data akhir (*Post-test*) dilakukan perhitungan yang menghasilkan  $L_{hitung}$  sebesar 0,153 dan  $L_{tabel}$  sebesar 0,249 dapat disimpulkan data hasil *post-test* berdistribusi normal. Kemudian berdasarkan analisis uji t diperoleh hasil  $t_{hitung}$  sebesar 6,941 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,812 maka  $H_a$  diterima.

Pada saat peneliti melakukan penelitian di SMAN 1 Pasir Penyu, peneliti merasa diterima dengan baik dengan pihak sekolah dan siswa ekstrakurikuler di SMA 1 Pasir Penyu. Latihan berjalan dengan lancar, hanya saja minimnya fasilitas bola yang membuat latihan sedikit terganggu dan kurang efektif. Tetapi diluar itu semua siswa ekstrakurikuler bias diajak bekerja sama dan mengikuti instruksi peneliti. Kebanyakan latihan berjalan lancar dan sesuai harapan.

Berdasarkan perbandingan data hasil *pre-test* dengan *post-test*, para *testee* menunjukkan adanya peningkatan pada ketepatan dan ketelitian *shooting* mereka. Data peningkatan yang di dapatkan para *testee* juga terdapat kesamaan pada beberapa sampel, hal itu disebabkan oleh berbagai macam hal yang akan dijelaskan sebagai berikut: *Testee* dengan nama Fikri Irawan mendapat kenaikan perolehan 2 angka dalam melakukan tembakan ke ring saat dikarenakan sampel didasari dengan senang saat melakukan latihan tersebut. Selanjutnya atlet atas nama Louis Valentino juga mendapatkan kenaikan perolehan 3 angka tembakan ke ring bola basket hal itu dikarenakan semangat dan gerakan yang benar dalam latihan. Lalu, ada 2 orang sampel dengan nama Fajri dan M. Farhan mendapat kenaikan sebesar 2 angka saat melakukan tembakan ke ring bola basket hal tersebut karena sampel sering melakukan latihan dan selalu sama-sama dalam latihan. Kemudian, ada 1 orang juga dengan nama Uhal Sihotang mendapatkan hasil kenaikan sebesar 1 poin saat melakukan tembakan ke ring bola basket dikarenakan gambaran performa latihan atlet tersebut cukup semangat dan mengikuti anjuran peneliti. Lalu, ada 1 orang *testee* dengan nama Ibnu mendapat hasil kenaikan sebesar 3 angka saat melakukan tembakan ke ring bola basket, peningkatan yang cukup signifikan yang dikarenakan mereka tekun dan semangatnya mereka berlatih. ada 1 orang dengan nama Fikri Aulia Rahman mendapatkan kenaikan 1 angka saat melakukan tembakan ke ring bola basket, kenaikan yang sangat signifikan dari sampel yang lainnya dikarenakan ia adalah sampel yang paling banyak datang latihan dan sangat menunjukkan ketekunan dan semangat dalam latihan. Dan yang terakhir ada sampel atas nama Zukri Fajri mendapat kenaikan 5 poin saat melakukan tembakan ke ring bola basket, hal tersebut anak memang sudah sejak lama melakukan

sendiri latihan shooting ke ring saat waktu luang diluar jam latihan berlangsung, kenaikan didasari bukan karena ada sesuatu, namun berkat kegigihannya yang ingin bisa anak tersebut mendapat kenaikan yang paling tinggi diantara sampel lainnya.

Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai  $t_{hitung}$  antara tes awal dan tes akhir latihan *shooting* dengan *massed practice* terhadap ketepatan dan ketelitian shooting menunjukkan angka sebesar 6,941. Selanjutnya nilai yang diperoleh dibandingkan dengan  $t_{tabel}$  pada tarafsignifikan 0,05 dengan derajat kebebasan  $N - 1$  (10) ternyata menunjukkan angka 1,812, hal ini menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  (9,491) >  $t_{tabel}$  (1,812), maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *shooting* dengan *massed practice* terhadap ketepatan dan ketelitian *shooting* pada atlet bola basket putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMA 1 Pasir Penyu.

## SIMPULAN DAN KEOMENDASI

### Simpulan

Sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu dilakukan *pree-test* dengan hasil rata-rata sebesar 7,45, kemudian dilakukan latihan *shooting* dengan *massed practice* selama 16 kali pertemuan pada atlet bola basket putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMA 1 Pasir Penyusebanyak 11 orang dan didapatkan hasil rata-rata *post-test* sebesar 9,81. Berdasarkan statistik analisis uji t maka didapatkan nilai beda sebesar 2,36 dan menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 6,941 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,812. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Dapat disimpulkan bahwa latihan latihan *shooting* dengan *massed practice* (X) memberikan pengaruh terhadap ketepatan dan ketelitian *shooting* (Y) pada atlet bola basket putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMA 1 Pasir Penyu.

### Rekomendasi

Rekomendasi yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan teknik dan fisik dalam bermain basket adalah:

1. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam Pendidikan olahraga.
2. Bagi pelatih, agar dapat menerapkan latihan *shooting* dengan *massed practice* untuk meningkatkan ketepatan dan ketelitian *shooting* agar lebih maksimal lagi.
3. Bagi pemain, agar bisa lebih giat dan meningkatkan disiplin dalam latihan agar mendapatkan hasil fisik dan teknik fundamental basket yang baik.
4. Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan fisik olahraga dikalangan siswa pada umumnya dan siswa bola basket pada khususnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- A . Hamidsyah Noer . 1995. *Ilmu Kepelatihan Lanjut*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret.
- Ahmadi, Nuril. (2007). *Permainan Bola Basket*. Surakarta : Era Intermedia.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Engkos, Kosasih. 1993. *Olahraga Teknik Dan Program Latihan*. Jakarta : Akademik Pressindo.
- Faizati Karim. (2002). *Panduan Kesehatan Olahraga bagi Petugas Kesehatan*.
- Iwan Setiawan. 1985. *Teori Belajar Mengajar Motorik*. Jakarta : PIO KONI Pusat.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung. Alfabeta.