

**PERBEDAAN PENGARUH *MASSED PRACTICE* DAN
DISTRIBUTED PRACTICE TERHADAP PENINGKATAN
GERAK DASAR *PASSING* BOLABASKET**

SKRIPSI

diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program
Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



oleh

Gema Rizky Nur Ramadhan Putra

NIM 1401837

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2019

LEMBAR HAK CIPTA

PERBEDAAN PENGARUH *MASSED PRACTICE* DAN *DISTRIBUTED PRACTICE* TERHADAP PENINGKATAN GERAK DASAR *PASSING* BOLABASKET

Oleh:

Gema Rizky Nur Ramadhan Putra

1401837

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Gema Rizky Nur Ramadhan Putra 2019

Universitas Pendidikan Indonesia

Agustus 2019

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

PERBEDAAN PENGARUH *MASSED PRACTICE* DAN *DISTRIBUTED PRACTICE* TERHADAP PENINGKATAN GERAK DASAR *PASSING* BOLABASKET

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes, AIFO

NIP. 196207181988031004

Pembimbing II



Drs. Mudjihartono, M.Pd

NIP. 196508171990011001

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Yusuf Hidayat, M.Si

NIP. 196808301999031001

ABSTRAK

Gema Rizky Nur Ramadhan Putra NIM. 1401837 Skripsi : Perbedaan Pengaruh *Massed Practice* dan *Distributed Practice* Terhadap Peningkatan Gerak Dasar *Passing* Bolabasket. Skripsi ini dibimbing oleh pembimbing I Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes, AIFO dan pembimbing II Drs. Mudjihartono, M.Pd. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (PJKR). Universitas Pendidikan Indonesia.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Perbedaan pengaruh metode latihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap peningkatan gerak dasar *passing* bolabasket pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 4 Kota Sukabumi. (2) Metode latihan yang lebih baik pengaruhnya antara *massed practice* dan *distributed practice* terhadap peningkatan gerak dasar *passing* bolabasket pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 4 Kota Sukabumi. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Subjek penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 4 Kota Sukabumi berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah tes dan pengukuran kemampuan salah satu *passing* dalam bermain bolabasket yaitu *chest pass*. Teknik analisis data yang digunakan dengan uji t pada taraf signifikansi 0,05. Berdasarkan hasil penelitian dapat diperoleh simpulan sebagai berikut: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode *massed practice* dan *distributed practice* terhadap peningkatan gerak dasar *passing chest pass* bolabasket pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 4 Kota Sukabumi, ($t_{hitung} 2,62 > t_{tabel} 1,812$). (2) Metode latihan *massed practice* lebih baik pengaruhnya terhadap peningkatan gerak dasar *passing chest pass* bolabasket pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 4 Kota Sukabumi. Kelompok 1 (kelompok yang mendapatkan perlakuan metode *massed practice*) memiliki peningkatan dengan rata-rata *gain* 10 lebih besar daripada kelompok 2 (kelompok yang mendapatkan perlakuan metode *distributed practice*) yaitu sebesar 9.

Kata Kunci : Metode *Massed Practice*, Metode *Distributed Practice*, Peningkatan, *Passing*, Bolabasket

ABSTRACT

Gema Rizky Nur Ramadhan Putra NIM. 1401837 Thesis: Difference between the Effect of Massed Practice and Distributed Practice on the Increased Basic Motion of Basketball Passing. This thesis is guided by supervisor I Dr. Yudy Hendrayana, M. Kes, AIFO and supervisor II Drs. Mudjihartono, M.Pd. Health, Physical Education and Recreation Study Program (PJKR). Indonesian University of Education.

The purpose of this research is to determine: (1) The difference in the effect of massed practice and distributed practice methods on improving the basic motion of passing basketball in students who take extracurricular basketball in Senior High School 4 Sukabumi. (2) Better training methods giving effect between massed practice and distributed practice on increasing the basic motion of passing basketball in students who take extracurricular basketball in Senior High School 4 Sukabumi. This research is using experimental method. The subjects of this study were 20 basketball extracurricular students from Senior High School 4 Sukabumi. The data collecting technique used is the test and measurement of the ability of one passing in playing basketball which is a chest pass. Data analysis technique used by t test at a significance level of 0.05. This research is using experimental method. The subjects of this study were 20 basketball extracurricular students from Senior High School 4 Sukabumi. The data collection technique used is the test and measurement of the ability of one passing in playing basketball which is a chest pass. Data analysis technique used by t test at a significance level of 0.05. Based on the results of the study can be obtained the following conclusions: (1) There is a significant difference in effect between the method of massed practice and distributed practice on increasing the basic motion of passing basketball ball passes for basketball extracurricular students in Senior High School 4 Sukabumi, ($t_{count} 2.62 > t_{table} 1.812$). (2) The method of massed practice is better to influence the improvement of the basic motion of passing a basketball chest pass on basketball extracurricular students at Senior High School 4 Sukabumi. Group 1 (the group that received the massed practice method) had an increase with an average gain of 10 greater than group 2 (the group that received the distributed practice method) which was 9.

Keywords: Massed Practice Method, Distributed Practice Method, Increasing, Passing, Basketball

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
<i>ABSTRACT</i>	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Manfaat Penelitian.....	5
1.6 Batasan Penelitian	6
1.7 Struktur Organisasi.....	6
BAB II KAJIAN TEORI.....	8
2.1 Hakikat Permainan Bolabasket.....	8
2.1.1 Pengertian Bolabasket.....	8
2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Permainan Bolabasket	10
2.1.4 Keterampilan dan Teknik Permainan Bolabasket	11
2.2 Hakikat Metode Pembelajaran	13
2.2.1 Metode <i>Massed Practice</i>	14
2.2.1 Metode <i>Distributed Practice</i>	15
2.3 Kerangka Berpikir	16
2.6 Hipotesis Tindakan.....	17
2.7 Penelitian Terdahulu.....	18
BAB III METODE PENELITIAN.....	20
3.1 Waktu dan Tempat Penelitian	20
3.2 Metode Penelitian.....	20
3.3 Desain Penelitian dan Langkah-langkah Penelitian	21

3.4	Populasi dan Sampel.....	22
3.5	Instrumen Penelitian.....	24
3.6	Teknik Pengumpulan Data	26
3.7	Teknik Analisis Data	26
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		31
4.1	Pembahasan Hasil Penelitian.....	31
4.2	Pengolahan Data dan Analisis Data	32
4.3	Hasil Perhitungan Rata-rata dan Simpangan Baku	32
4.4	Uji Normalitas	34
4.5	Uji Homogenitas.....	35
4.6	Uji Hipotesis.....	37
4.6.1	Uji Perbedaan Pengaruh Metode <i>Massed Practice</i> dan <i>Distributed Practice</i> terhadap <i>Passing Chest Pass</i> Bolabasket.....	38
4.6	Diskusi Penemuan	40
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI		42
5.1	Kesimpulan.....	42
5.2	Implikasi	42
5.3	Rekomendasi	43
DAFTAR PUSTAKA		44
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....		47

DAFTAR PUSTAKA

- Mahendra, A. (2017). Teori Belajar Motorik. Bandung: FPOK UPI.
- Larget, B. H. (2011). *Samples and Populations. Departement of Statistics*, 1-21.
- Mark Wolery, G. D. (2011). *Single-Case Experimental Methods Suggestions for Reportin. Journal of Early Intervention, 103-109, Vol. 33, No 2.*
- Mosston and Ashwort. (2008). *Teaching Physical Education*. Harrisonburg: James Madison University.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Arikunto, S. (2013). Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- Juliantine, Yudiana, & Hidayat. (2016). Belajar & Pembelajaran Penjas. Bandung: FPOK UPI.
- Juliantine, Yudiana, & Subajah. (2007). Teori Latihan. Bandung: FPOK UPI.
- Lubay, L.H. (2016). Pembelajaran Permainan Bolabasket. Bandung: CV. Bintang WarliAtika.
- Roji. (2007). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta.
- Panggabean, Kaswari, & Purnomo. (2011). MENINGKATKAN KEMAMPUAN *CHEST PASS* BOLA BASKET MELALUI PENERAPAN BERMAIN KUCING-KUCINGAN SMP KRISTEN ABDI WACANA
- Muhammad Ali. (2018). MENINGKATKAN PEMBELAJARAN *CHEST PASS* MELALUI MEDIA SIMPAI DALAM PERMAINAN BOLA BASKET SISWA KELAS XIIPS SMA NEGERI 1 KUOK TAHUN AJARAN 2016/2017.
- Boy Indrayana. (2017). PENGARUH *MASSED PRACTICE* TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* BOLA BASKET SISWA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 11 KOTA JAMBI.
- I Ketut Budaya Astra. (2011). PENGARUH METODE PELATIHAN PRAKTIK PADAT DAN PRAKTIK TERDISTRIBUSI TERHADAP HASIL BELAJAR *FOREHAND* DAN *BACKHAND DRIVE* DALAM BELAJAR TENIS LAPANGAN BAGI PEMULA.
- Bayu Santosa. (2011). PENGARUH METODE PELATIHAN PRAKTIK PADAT DAN PRAKTIK TERDISTRIBUSI TERHADAP HASIL BELAJAR *FOREHAND* DAN *BACKHAND DRIVE* DALAM BELAJAR TENIS LAPANGAN BAGI PEMULA.
- Dwi Saputra. (2014). *PENGARUH LATIHAN PADAT (MASSED PRACTICE) TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING PADA PEMAIN CLUB BOLA BASKET PATRIOTS KOTA BENGKULU.*
- Langga Zena & Supriyadi. (2016). PENGARUH MODEL LATIHAN MENGGUNAKAN METODE PRAKTIK DISTRIBUSI TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLE ANGGOTA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET SMPN 18 MALANG.

- Seftiara, Hermanto, & Setiawan. (2018). UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR OPERAN DADA PERMAINAN BOLA BASKET DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA PADA SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR.
- Fahmi H. Ali. (2018). EFEKTIVITAS OPERAN DAN TANGKAPAN TIM BOLA BASKET PUTRA PORDA KOTA YOGYAKARTA.
- Setiawan Leo. (2010). Pengaruh Metode Praktik Distribusi dan Metode Praktik Padat Terhadap Hasil Belajar Mengajar Menggiring Bola dalam Sepak Bola Ditinjau Dari Kemampuan *Motor Educability*.
- Richard A. Schmidt, Timothy D. Lee. (2014). *Motor Learning and Performance: From Principles to Application. United States of America. Human Kinetics.*
- Richard A. Schmidt, Craig A. Wrisberg. (2008). *Motor Learning and Performance: A Situation-based Learning Approach. United States of America. Human Kinetics.*
- Umut Canli, Ari, & Özmutlu. (2018). *The Effects of Morphological Structure and Fatigue on the Passing Skill in Pre-Pubescent Basketball Players.*
- Taghread Ahmed. (2013). *The Effect of Upper Extremity Fatigue on Grip Strength and Passing Accuracy in Junior Basketball Players. Human Kinetics.*
- Dail, T.K., & Christina, R. W. (2004). *Distribution of Practice and Metacognition in Learning and Long-Term Retention of a Discrete Motor Task. Research Quarterly for Exercise and Sport, 75(2), 148-155.*
- Lee, T.D., & Genovesse, E. D. (1998). *Distribution of Practice in Motor Skill Acquisition: Learning and Performance Effects Reconsidered. Research Quarterly for Exercise and Sport, 59(4), 277-287.*
- Panchuk Derek. (2013). *EFFECT OF PRACTICE DISTRIBUTION AND EXPERIENCE ON THE PERFORMANCE AND RETENTION OF A DISCRETE SPORT SKILL.*
- Menayo, Fuentes J.P. (2008). *Analysis of Effects of Distribution of Practice in Learning and Retention of a Continuous and a Discrete Skill Presented on a Computer*
- Paweł Pakosz. (2011). *EMG SIGNAL ANALYSIS OF SELECTED MUSCLES DURING SHOTS AND PASSES IN BASKETBALL.*
- Kleinman Matthew. (1980). *DISTRIBUTION OF PRACTICE AND PRE-TASK ABILITY IN THE ACQUISITION OF THREE DISCRETE GROSS MOTOR SKILLS.*
- Toby Edward, dkk. (2018). *Monitoring and Managing Fatigue in Basketball.*
- Izedin Mehmeti. (2014). *THE RELATION OF SOME MORPHOLOGICAL CHARACTERISTICS vs. MOTOR ABILITIES IN BASKETBALL.*

Petr Reich, dkk. (2016). *Comparison of the physical activity in the daily program between youth basketball players and adolescents aged from 16 to 17 years in the Czech Republic.*

Popescu, Porfireanu, Ristea. (2018). *EFFICIENCY OF BASKETBALL POINT GUARD PLAYER IN GAMES*

Schelling & Torres. (2016). *Accelerometer Load Profiles for Basketball-Specific Drills in Elite Players.*

<https://gurupenjaskes.com/teknik-dasar-bolabasket>

<https://www.kajianpustaka.com/2016/09/pengertian-peraturan-dan-teknik-permainan-bola-basket.html>

<https://www.britannica.com/sports/basketball>