



# PROCEEDINGS

## SEMINAR NASIONAL KEOLAHRAGAAN 2016

Refleksi Prestasi dan Budaya Olahraga  
dalam Perspektif Ilmu Keolahragaan yang Inovatif

FIK UNY, 31 Oktober 2016



Diterbitkan Oleh:



**65<sup>th</sup>**  
FIK UNY  
1 Oktober 1951 - 1 Oktober 2016

Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281

Email:  
seminasor.fik@uny.ac.id

Website:  
seminar.uny.ac.id/seminasor2016

## Proceedings

**Journal Nasional Pendidikan**  
**dan Pengembangan Studi Kejuruan di 15 Fakultas Ilmu Pendidikan**  
**Universitas Negeri Yogyakarta**

*Volume 1 Nomor 1 Desember 2019*  
*ISSN 2796-8102 (Print) | 2796-8110 (Online)*

### Penyunting

**Editor Utama**  
**Universitas Negeri Yogyakarta**

### Tim Editorial Nasional

- Dr. H. M. Hidayat, PhD
- Dr. H. M. Hidayat, PhD
- Dr. H. M. Hidayat, PhD
- Dr. H. M. Hidayat, PhD
- Dr. H. M. Hidayat, PhD
- Dr. H. M. Hidayat, PhD
- Dr. H. M. Hidayat, PhD
- Dr. H. M. Hidayat, PhD
- Dr. H. M. Hidayat, PhD
- Dr. H. M. Hidayat, PhD
- Dr. H. M. Hidayat, PhD
- Dr. H. M. Hidayat, PhD

### Editor

- Editor Utama, PhD
- Editor, PhD
- Editor, PhD

### Editor Pembaca

- Dr. H. M. Hidayat, PhD
- Dr. H. M. Hidayat, PhD
- Dr. H. M. Hidayat, PhD

### Revisi Editorial

- Editor, PhD

### Subvensi

**Universitas Negeri Yogyakarta, Universitas Negeri Yogyakarta (UNY)**  
**Jl. Sekeloa No. 1 Yogyakarta, Yogyakarta 55274 Telp. Fax (0274) 559024, 511800**  
**E-mail: uny@uny.ac.id**

Tulisan yang dimuat di *Proceedings* adalah benar-benar merupakan  
hasil penelitian yang telah dipublikasikan sebelumnya  
atau merupakan hasil penelitian yang sedang berlangsung  
dan akan dipublikasikan di lain waktu, tanpa hak cipta.

**PERSEPSI PEGAWAI KARYAWAN FIK UNY TERHADAP PENYEDIAAN SARANA PRASARANA BAGI PENYANDANG DIFABEL**

Sumarjo, Sumaryanto, dan Sigit Nugroho Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta..... 631

**PENGEMBANGAN BOLA DALAM PEMBELAJARAN PERMAINAN BOLA KECIL UNTUK SISWA SEKOLAH DASAR**

A. Erlina Listyarini, Nur Rohmah Muktiani, Tri Ani Hastuti Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY ..... 643

**PENILAIAN UNJUK KERJA (*TRACK RECORD*) PEMAIN BULUTANGKIS DALAM PERTANDINGAN**

Sigit Nugroho Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta..... 660

**PENGEMBANGAN “GOR UNY FIT TRACK”**

Fakurahman Arjuna dan Tri Hadi UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA..... 667

**PENGARUH METODE LATIHAN DAN VO<sub>2</sub> MAX TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR BOLA BASKET**

*(Studi Eksperimen Metode Massed Practice dan Distributed Practice Pada Mahasiswa UPN “Veteran” Yogyakarta)*  
Tri Saptono dan Hanafi Mustofa UPN “Veteran” Yogyakarta..... 676

**PENGARUH METODE LATIHAN DAN VO<sub>2</sub> MAX TERHADAP  
PENINGKATAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR BOLA BASKET  
(Studi Eksperimen Metode Massed Practice dan Distributed Practice Pada  
Mahasiswa UPN "Veteran" Yogyakarta)**

Oleh:

Tri Saptono dan Hanafi Mustofa  
UPN "Veteran" Yogyakarta

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : 1) perbedaan pengaruh metode *massed practice* dan *distributed practice* terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket, 2) perbedaan peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket antara VO<sub>2</sub> Max tinggi dan rendah, 3) perbedaan peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket antara metode *massed practice* VO<sub>2</sub> Max tinggi dan metode *distributed practice* VO<sub>2</sub> Max tinggi, 4) perbedaan peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket antara metode *massed practice* VO<sub>2</sub> max rendah dan metode *distributed practice* VO<sub>2</sub> Max rendah, 5) pengaruh interaksi antara metode latihan dan VO<sub>2</sub> Max terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan faktorial 2x2. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa UPN "Veteran" Yogyakarta yang berjumlah 44 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive random sampling, besarnya sampel yang diambil sebanyak 24 mahasiswa. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan ANAVA.

Hasil penelitian sebagai berikut: 1) ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode *massed practice* dan *distributed practice* terhadap peningkatan keterampilan metode teknik dasar bola basket, terbukti dari nilai  $F_{hitung} = 7.21 > F_{tabel} = 4.26$  pada tarafsignifikansi 5%. 2) ada perbedaan peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket yang signifikan antara VO<sub>2</sub> Max tinggi dan rendah, terbukti dari nilai  $F_{hitung} = 10.69 > F_{tabel} = 4.26$  pada taraf signifikansi 5%. 3) ada perbedaan peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket yang signifikan antara metode *massed practice* VO<sub>2</sub> Max tinggi rerata = 39,83 dan metode *distributed practice* VO<sub>2</sub> Max tinggi rerata = 20.167 terbukti pada nilai selisih rerata  $19.67 > RST = 6.11$  pada tarafsignifikansi  $P \leq 0.05$ . 4) ada perbedaan peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket yang signifikan antara metode *massed practice* VO<sub>2</sub> Max rendah rerata = 19.167 dan metode *distributed practice* VO<sub>2</sub> Max rendah rerata = 29.67, terbukti pada selisih rerata  $10.5 > RST = 5.04$  pada taraf signifikansi  $P \leq 0.05$ . 5) terdapat pengaruh interaksi yang signifikan antara metode latihan dan VO<sub>2</sub> Max terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket, terbukti dari nilai  $F_{hitung} = 78.04 > F_{tabel} = 4.26$ , pada taraf signifikansi 5 %.

Kata kunci: metode *massed practice*, metode *distributed practice*, vo<sub>2</sub> max, bola basket.

## PENDAHULUAN

Cabang Bola basket sebagai aktivitas jasmani merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan berkembang pesat di Indonesia. Banyak orang melakukan

olahraga bola basket dengan berbagai macam tujuan, diantaranya untuk rekreasi dan hiburan, menjaga kebugaran dan kesehatan sampai untuk tujuan olahraga prestasi. Sebagai cabang olahraga prestasi, bola basket termasuk olahraga kompetitif yang memerlukan gerakan eksplosif, banyak gerakan berlari, meloncat untuk berebut bola maupun jump shoot, refleks, kecepatan merubah arah dan juga membutuhkan daya tahan jantung paru atau kemampuan VO<sub>2</sub> Max yang baik.

Metode yang dilakukan oleh pengajar/ pelatih dalam praktek mengajar/latihan keterampilan teknik dasar bola basket, cenderung melakukan gerakan bola basket mahasiswa melakukan latihan fisik atau latihan keterampilan bermain bola basket berdasarkan gerakan yang telah diketahui sebelumnya tanpa kontrol yang jelas dalam melakukan gerakan. Masih banyak pengajar/ pelatih bola basket yang mengajar/melatih menggunakan pendekatan atau metode tradisional yang paling disenangi pengajar/ pelatih dalam palaksanaan proses latihan keterampilan teknik dasar bola basket. Proses latihan secara tradisional sering mengabaikan tugas-tugas latihan dan tidak sesuai dengan taraf perkembangan pemain (Mutohir, 2002).

Inovasi dan kreasi dari pengajar/pelatih bola basket sangat diperlukan terutama dalam menentukan dan memilih metode latihan yang tepat sesuai dengan karakteristik dan esensi dari materi yang akan diajarkan/dilatih. Pemilihan metode juga harus mempertimbangkan waktu ketersediaan fasilitas dan alat yang dibutuhkan. Kebutuhan akan metode yang efisien dalam latihan keterampilan teknik dasar bola basket dilandasi oleh beberapa alasan yaitu pertama, efisiensi akan menghemat waktu, energi, atau biaya; kedua, metode efisien akan memungkinkan para pemain untuk menguasai tingkat keterampilan yang lebih tinggi (Lutan, 1988).

Pemilihan dan penerapan metode dalam latihan keterampilan bermain bola basket untuk mahasiswa dipilih cabang olahraga bola basket, agar metode yang diterapkan mampu meningkatkan hasil latihan mahasiswa dalam penguasaan keterampilan bermain bola basket, maka pada penelitian ini akan dicobakan dua macam metode yang diterapkan dalam proses latihan keterampilan teknik dasar bola basket yakni metode *massed practice* dan *distributed practice*.

Berdasarkan latar belakang masalah, maka perlu dirumuskan permasalahan-permasalahan sebagai berikut: Adakah Pengaruh Metode Latihan dan Kemampuan VO<sub>2</sub> Max Terhadap Peningkatan Teknik Dasar Bola Basket (*Studi Eksperimen Metode Massed Practice dan Distributed Practice Pada Mahasiswa UPN "Veteran" Yogyakarta*)

Berdasarkan latar belakang masalah, maka perlu dirumuskan permasalahan-permasalahan sebagai berikut: (1) Adakah perbedaan pengaruh antara metode *massed practice* dan *distributed practice* terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket?, (2) Adakah perbedaan peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket antara mahasiswa yang memiliki kemampuan VO<sub>2</sub> Max tinggi dan rendah?, (3) Adakah perbedaan peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket antara metode *massed practice* dan *distributed practice* terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket? (4) Adakah perbedaan peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket antara metode *massed practice* dan *distributed practice* terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket? (5) Adakah interaksi antara metode latihan dan kemampuan VO<sub>2</sub> Max terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket?

Tujuan penelitian yang ingin dicapai untuk mengetahui:

- a. Perbedaan pengaruh metode *massed practice* dan *distributed practice* terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket.

- b. Perbedaan peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket antara mahasiswa yang memiliki kemampuan  $VO_2$  Max tinggi dan rendah.
- c. Perbedaan pengaruh peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket dengan metode *massed practice* atlet yang memiliki kemampuan  $VO_2$  Max tinggi, metode *distributed practice* atlet yang memiliki kemampuan  $VO_2$  Max tinggi.
- d. Perbedaan pengaruh peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket antara metode *massed practice* mahasiswa yang memiliki kemampuan  $VO_2$  Max rendah dengan metode *distributed practice* mahasiswa yang memiliki kemampuan  $VO_2$  Max rendah
- e. Pengaruh interaksi antara metode latihan dan kemampuan  $VO_2$  Max terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket.

## KAJIAN PUSTAKA

### A. Metode Latihan

Metode adalah cara atau alat untuk mencapai tujuan. Metode latihan merupakan prosedur dan cara pemilihan jenis latihan dan penataannya menurut kadar kesulitan kompleksitas dan berat badan (Nossek, 1982). Latihan merupakan aktifitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara *progresif* dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan (Bompa, 1994). Proses latihan adalah lebih banyak lebih baik, yang harus memulai tahapan awal, dan kemudian dilakukan secara berkelanjutan untuk bersaing di tingkat yang lebih tinggi (Weinberg & Gould, 2007). Jadi dapat disimpulkan bahwa metode latihan adalah cara kerja yang sistem untuk memudahkan pemberian atau pelaksanaan latihan guna membantu anak dalam mencapai tujuan yang ditentukan

#### 1. Metode Latihan *Massed Practice*

*Massed Practice* merupakan metode latihan yang pelaksanaannya tanpa diselingi istirahat diantara waktu latihan sampai batas waktu yang ditentukan. Menurut Schmidt (1991) *massed practice* merupakan sesi latihan dimana jumlah waktu latihan dalam sebuah percobaan lebih besar daripada jumlah istirahat diantara percobaan, yang akhirnya mengarah pada kelelahan berbagai tugas. Menurut Setiawan (1985) *massed practice* adalah praktek suatu keterampilan olahraga yang dipelajari dan dilakukan dengan berkesinambungan dan konsisten tanpa diselingi istirahat. Menurut Sugiyanto dan Sudjarwo (1994) bahwa mempraktekkan gerakan keterampilan bisa dilakukan secara terus menerus tanpa istirahat, cara ini disebut *massed conditions*. Jusunul Hairy (1989) menyatakan bahwa "latihan terus menerus dapat mempengaruhi kapasitas aerobik, karena bentuk latihan tersebut memberikan pembebanan yang cukup berat terhadap sistem aerobik, sehingga bisa dipergunakan untuk meningkatkan kesegaran aerobik". Pendapat lain dikemukakan Syaifudin (1996), "metode terus menerus dapat meningkatkan daya tahan keseluruhan dan peningkatan perlawanan terhadap kelelahan".

Berdasarkan pernyataan tersebut dapat dirumuskan bahwa *massed practice* adalah latihan keterampilan yang dilakukan secara terus menerus tanpa diselingi istirahat. Dalam hal ini pemain melakukan gerakan sesuai dengan instruksi dari pengajar/pelatih sampai batas waktu yang telah ditentukan habis.

Kelebihan latihan dengan menggunakan metode *massed practice* yaitu : (1) Pemain mempunyai kesempatan melakukan pengulangan gerakan sebanyak-banyaknya. (2) Penguasaan terhadap pola gerakan keterampilan teknik dasar bola basket akan menjadi lebih cepat tercapai. Karena dalam latihan ini secara terus menerus dan berkelanjutan memungkinkan terhadap pembetulan pola gerakan yang cepat. (3) Dapat meningkatkan

keterampilan sekaligus meningkatkan daya tahan fisik, meningkatkan kepekaan (*feeling*) terhadap bola.

Sedangkan kelemahan latihan dengan menggunakan metode *massed practice* adalah sebagai berikut: (1) Penguasaan teknik gerakan keterampilan teknik dasar bola basket kurang sempurna. Sebab dengan gerakan terus menerus akan menyebabkan kelelahan, hal ini akan berpengaruh terhadap kesempurnaan pola gerakan yang dilakukan. (2) Pengontrolan dan perbaikan gerakan yang dilakukan mengalami kesulitan, karena tidak ada waktu istirahat. (3) Pemain cenderung melakukan gerakan teknik yang salah, karena kondisi yang lelah. (4) Dimungkinkan akan terjadi kelelahan yang berlebihan.

## 2. Latihan Metode *Distributed Practice*

Metode *distributed practice* merupakan bentuk latihan yang diselingi istirahat diantara waktu latihan. Menurut Setiawan (1985) menyatakan "praktek suatu keterampilan olahraga yang dipelajari dilakukan dalam waktu relatif singkat dan sering diselingi waktu istirahat". Menurut Schmidt (1991) bahwa "dalam *distributed practice*, disela-sela percobaan yang dilakukan terdapat istirahat yang sama atau melebihi banyaknya waktu dalam percobaan, yang mengarah ke suatu urutan yang lebih santai".

Metode *distributed practice* merupakan bentuk latihan yang diselingi istirahat diantara waktu latihan. Metode *distributed practice* ini mempunyai beberapa keuntungan baik bagi pelatih maupun atlet. Foss & Keteiyan (1998) mengemukakan ada dua keuntungan utama dalam menggunakan program latihan *distributed practice* yaitu: (1) Program latihan *distributed practice* dapat membuat para pengajar atau pelatih untuk lebih mengkhususkan program latihan yang lebih teliti bagi setiap atlet, yang khusus pada sistem energi dominan untuk olahraga yang diberikan dan dilaksanakan pada tingkat tegangan fisiologis yang mengoptimalkan keberhasilan dalam penampilan, (2) Program latihan *distributed practice* pelaksanaannya sama hari ke hari, sehingga atlet bisa mengamati kemajuannya dan fleksibel pelaksanaannya.

Ditinjau dari pelaksanaan pelatihan keterampilan teknik dasar bola basket dengan menggunakan metode *distributed practice* mempunyai kelebihan antara lain : (1) Teknik keterampilan dapat dilakukan dengan baik, kesalahan teknik dapat diketahui sejak dini dan dapat segera dibetulkan sehingga penguasaan teknik keterampilan teknik dasar bola basket dapat menjadi lebih baik. (2) Kondisi fisik pemain akan terhindar dari kelelahan yang berlebihan, sehingga terhindar dari kemungkinan terjadinya *overtraining*. (3) Pemain selalu mendapat waktu istirahat yang cukup.

Sedangkan kelemahan latihan keterampilan teknik dasar bola basket menggunakan metode *distributed practice* antara lain: (1) Penguasaan teknik gerakan agak lambat, karena seringnya diselingi waktu istirahat. Hal ini disebabkan pola gerakan yang sudah terbentuk akan berkurang lagi dalam istirahat. (2) Latihan ini prioritasnya hanya khusus untuk peningkatan terhadap penguasaan teknik, sedangkan kondisi fisiknya terabaikan. (3) Dimungkinkan mahasiswa akan lebih sedikit melakukan pengulangan gerakan. (4) Mahasiswa akan merasa lebih jenuh atau bosan karena sering istirahat jika waktu istirahat hanya digunakan untuk menunggu giliran.

## B. Kemampuan $VO_2$ Maks.

Menurut Sukadiyanto (2011) Kemampuan  $VO_2$  Max adalah kemampuan organ pernafasan manusia untuk menghirup oksigen sebanyak-banyaknya pada saat latihan (aktifitas fisik). Adapun cara menghitung  $VO_2$  Max yang paling sederhana dan mudah adalah dengan cara lari menempuh jarak tertentu atau menempuh waktu tertentu. Ada tiga macam cara penghitungannya, yaitu (1) dengan cara lari selama 15 menit dan dihitung total jarak tempuhnya, (2) dengan cara lari menempuh jarak 1600 meter dan dihitung total

waktu tempuhnya, dan (3) dengan *multistage fitness test* yaitu lari bolak-balik menempuh jarak 20 meter.

### C. Keterampilan Teknik Bola basket

Teknik dasar dalam permainan bola basket terdiri dari : Teknik *Dribble* (Menggiring Bola), Teknik Dasar *Passing* (operan), *Shooting* (menembak)

### METODE PENELITIAN

#### Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang bertujuan untuk membandingkan dua perlakuan yang berbeda kepada subjek penelitian dengan menggunakan teknik desain faktorial. Menurut Sudjana (2002) eksperimen faktorial adalah eksperimen yang hampir atau semua taraf sebuah faktor dikombinasikan atau disilangkan dengan semua taraf tiap faktor lainnya yang ada dalam eksperimen.

#### Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari 2 variabel bebas (*independent*) dan satu variabel terikat (*dependent*) dengan rincian yaitu :

- a. Variabel bebas (*independent*)  
Variabel manipulatif yaitu metode latihan yang terdiri dari dua taraf yaitu: (1) Metode *massed practice*. (2) Metode *distributed practice*.  
Variabel bebas atribuif (yang dikendalikan) dalam penelitian ini yaitu: (1) Kemampuan  $VO_2$  Max tinggi. (2) Kemampuan  $VO_2$  Max rendah. (3) Variabel terikat (*dependent*).
- b. Variabel terikat (*dependent*) penelitian ini variabel terikatnya yaitu keterampilan Teknik Dasar Bola Baske

#### Populasi dan Sampel

- 1). Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa UPN “Veteran” Yogyakarta berjumlah 44 orang
- 2). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 24 mahasiswa, yang diperoleh dengan teknik *purposive random sampling*.

#### Teknik Pengumpulan Data

- 1). Data Kemampuan  $VO_2$  Max  
Kemampuan  $VO_2$  Max diukur dengan *Multistage Test* (John, 1988). Data Kemampuan  $VO_2$  Max diukur dengan *multistage test* sebanyak 1 kali yaitu sebelum perlakuan diberikan pada Mahasiswa UPN “Veteran” Yogyakarta selaku sampel.
- 2). Data keterampilan teknik dasar bola basket  
Teknik pengumpulan data keterampilan teknik dasar bola voli digunakan dengan Tes kecakapan Bola Basket Sekolah Tinggi Olahraga (Ngatman 2001) yang terdiri dari Tes Memantulkan Bola ke Tembok, Menggiring Bola, Menembak Bola ke ring selama 1 menit.

#### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis varian (ANAVA) rancangan faktorial  $2 \times 2$  pada  $\alpha = 0,05$ . Jika nilai F yang diperoleh ( $F_0$ ) signifikan analisis dilanjutkan dengan uji rentang hewman-keuls (Sudjana, 2004). Untuk memenuhi asumsi dalam teknik anava, maka dilakukan uji normalitas (Uji *lilliefors*) dan uji Homogenitas Varians (dengan uji *Bartlett*) (Sudjana, 2002).



## HASIL PENELITIAN

### Hasil Penelitian

Deskripsi hasil analisis data hasil tes keterampilan teknik dasar bola basket yang dilakukan sesuai dengan kelompok yang dibandingkan disajikan sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes Keterampilan Teknik Dasar bola basket

Perlakuan	VO <sub>2</sub> Max	Statistik	Hasil tes awal	Hasil tes akhir	Peningkatan
Metode Tinggi	Mass	Jumlah	891	1130	239
		Mean	148.5	188.33	39.83
Metode Rendah	Practice	SD	7.176	6.154	3.971
		Jumlah	728	843	115
Tinggi	Practice	Mean	121.33	140.5	19.167
		SD	13.603	11.979	1.722
Rendah	Practice	Jumlah	950	1071	121
		Mean	158.33	178.5	20.167
Tinggi	Practice	Mean	3	3	2.297
		SD	6.154	6.921	178
Rendah	Practice	Jumlah	704	882	178
		Mean	117	147	29.667
Rendah	Practice	Mean	10.424	10.431	1.633
		SD			

Sebelum pengolahan data untuk menjadikan satu data keterampilan teknik dasar bola basket dilakukan skor T. Mengubah Z skor menjadi T skor, Cara membuat data skor T dari masing-masing data tes awal dan tes akhir masing-masing variabel (shooting, dribling, chess pass) dilakukan Z skor kemudian diubah menjadi T skor. Hasil data yang sudah diubah menjadi skor T dari masing-masing variabel dijumlahkan menjadi satu data tes awal dan tes akhir ini digunakan untuk mengetahui peningkatan hasil tes awal dan tes akhir, hasil ini menjadi data tes keterampilan bola basket.

Metode *massed practice* dan metode *distributed practice* memberikan pengaruh terhadap pembentukan keterampilan teknik dasar bola basket yang berbeda. Jika antara kelompok mahasiswa yang yang mendapat metode *massed practice* dan metode *distributed practice* dibandingkan, maka dapat diketahui bahwa kelompok perlakuan *distributed practice* memiliki peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket metode *massed practice* memiliki peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket sebesar 4.583 lebih tinggi dari pada kelompok metode *distributed practice*.

Jika antara kelompok atlet yang memiliki VO<sub>2</sub> Max tinggi dan rendah dibandingkan, maka dapat diketahui bahwa kelompok atlet yang memiliki VO<sub>2</sub> Max tinggi memiliki peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket sebesar 5.583 lebih tinggi dari pada kelompok mahasiswa yang memiliki VO<sub>2</sub> Max rendah.

## PEMBAHASAN

Pembahasan hasil penelitian ini memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan. Berdasarkan pengujian hipotesis telah menghasilkan yaitu:

1. Ada perbedaan pengaruh yang bermakna antara faktor-faktor utama penelitian perbedaan metode *massed practice* dan metode *distributed practice* terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket.

Berdasarkan pengujian hipotesis pertama ternyata ada perbedaan pengaruh yang nyata antara kelompok mahasiswa yang mendapatkan metode *massed practice* dan kelompok atlet yang mendapatkan metode *distributed practice* terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket. Pada kelompok mahasiswa yang mendapatkan metode *massed practice* mempunyai peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok mahasiswa yang mendapatkan metode *distributed practice*.

Dari angka-angka yang dihasilkan dalam analisis data menunjukkan bahwa perbandingan rata-rata peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket yang dihasilkan oleh metode *massed practice* nilai rata-rata 4.583 lebih tinggi dari metode *distributed practice*.

Berdasarkan dari kajian teori di depan bahwa metode *massed practice* mempunyai kelebihan pemain mempunyai kesempatan pengulangan gerakan sebanyak-banyaknya, penguasaan terhadap pola gerakan keterampilan akan lebih cepat tercapai. Karena dalam latihan secara terus menerus dan berkelanjutan memungkinkan terhadap pembetulan pola gerakan yang cepat dibandingkan metode *distributed practice* yang penguasaan gerakan agak lambat dan sering diselingi istirahat hal ini disebabkan pola gerakan yang sudah terbentuk akan berkurang lagi dalam istirahat dan metode *distributed practice* lebih diprioritaskan dalam penguasaan teknik. Maka hasil penelitian membuktikan bahwa metode *massed practice* lebih baik peningkatannya dibandingkan metode *distributed practice*.

2. Ada perbedaan  $VO_2$  Max tinggi dan  $VO_2$  Max rendah terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket.

Berdasarkan pengujian hipotesis ke dua ternyata ada perbedaan pengaruh yang nyata antara kelompok mahasiswa dengan  $VO_2$  Max tinggi dan  $VO_2$  Maxrendah terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket. Pada kelompok atlet dengan  $VO_2$  Max tinggi mempunyai peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket lebih baik dibanding kelompok atlet dengan  $VO_2$  Max rendah. Pada kelompok mahasiswa  $VO_2$  Max tinggi memiliki potensi yang lebih tinggi dari pada mahasiswa yang memiliki  $VO_2$  Max rendah.

$VO_2$  Maxmerupakan modal untuk melakukan latihan keterampilan.  $VO_2$  Max merupakan kemampuan yang mendasari dari gerak yang dilakukan seseorang.  $VO_2$  Max merupakan unsur yang sangat penting bagi mahasiswa, sebab  $VO_2$  Max mahasiswa merupakan dasar dalam pembentukan keterampilan mahasiswa,  $VO_2$  Max tinggi berpengaruh terhadap akurasi gerakan.  $VO_2$  Max yang baik menunjang kesiapan mahasiswa untuk melakukan latihan keterampilan. Mahasiswa yang memiliki  $VO_2$  Max tinggi memiliki kemampuan untuk beradaptasi terhadap keterampilan gerak teknik dasar bola basket yang lebih baik, dari pada mahasiswa yang memiliki  $VO_2$  Max rendah. Dari angka-angka yang dihasilkan dalam analisis data menunjukkan bahwa perbandingan rata-rata peningkatan keterampilan teknik dasar bulutangkis pada kelompok atlet yang memiliki  $VO_2$  Max tinggi lebih tinggi 5.583 dari pada kelompok atlet yang memiliki  $VO_2$  Max rendah.

3. Ada perbedaan peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket antara metode *massed practice*  $VO_2$  Max tinggi dengan metode *distributed practice*  $VO_2$  Max tinggi.

Berdasarkan pengujian hipotesis ke tiga ternyata ada perbedaan pengaruh yang nyata antara kelompok mahasiswa dengan metode *massed practice* VO<sub>2</sub> Max tinggi dan metode *distributed practice* VO<sub>2</sub> Max tinggi terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket. Pada kelompok mahasiswa dengan metode *massed practice* VO<sub>2</sub> Max tinggi mempunyai peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket lebih baik dibanding kelompok mahasiswa dengan metode *distributed practice* VO<sub>2</sub> Max tinggi.

Dari angka-angka yang dihasilkan dalam analisis data menunjukkan bahwa perbandingan rata-rata peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket pada kelompok mahasiswa metode *massed practice* VO<sub>2</sub> Max tinggi lebih tinggi 19.667 dari pada kelompok atlet metode *distributed practice* VO<sub>2</sub> Max tinggi.

- Berdasarkan dari kajian teori di depan bahwa metode *massed practice* dengan VO<sub>2</sub> Max tinggi mempunyai kelebihan pemain mempunyai kesempatan pengulangan gerakan sebanyak-banyaknya, penguasaan terhadap pola gerakan keterampilan akan lebih cepat tercapai. Karena dalam latihan secara terus menerus dan berkelanjutan memungkinkan terhadap pembetulan pola gerakan yang cepat. Apabila didukung dengan VO<sub>2</sub> Max tinggi mempunyai akurasi terhadap gerakan dibandingkan metode *distributed practice* dengan VO<sub>2</sub> Max tinggi walaupun mempunyai akurasi gerakan tetapi penguasaan gerakan agak lambat dan sering diselingi istirahat hal ini disebabkan pola gerakan yang sudah terbentuk akan berkurang lagi dalam istirahat dan metode *distributed practice* lebih diprioritaskan dalam penguasaan teknik. Maka penelitian ini membuktikan bahwa metode *massed practice* VO<sub>2</sub> Max tinggi lebih baik peningkatannya dibandingkan dengan metode *distributed practice* VO<sub>2</sub> Max tinggi.
4. Ada perbedaan peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket antara metode *distributed practice* VO<sub>2</sub> Max rendah dengan metode *massed practice* VO<sub>2</sub> Max rendah.

Berdasarkan pengujian hipotesis ke empat ternyata ada perbedaan pengaruh yang nyata antara kelompok mahasiswa dengan metode *distributed practice* VO<sub>2</sub> Max rendah dan metode *massed practice* VO<sub>2</sub> Max rendah terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket. Pada kelompok mahasiswa dengan metode *distributed practice* VO<sub>2</sub> Max rendah mempunyai peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket lebih baik dibanding kelompok mahasiswa dengan metode *massed practice* VO<sub>2</sub> Max rendah.

Dari angka-angka yang dihasilkan dalam analisis data menunjukkan bahwa perbandingan rata-rata peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket pada kelompok mahasiswa metode *distributed practice* VO<sub>2</sub> Max rendah lebih tinggi 10.5 dari pada kelompok mahasiswa metode *massed practice* VO<sub>2</sub> Max rendah.

Berdasarkan kajian teori di depan VO<sub>2</sub> Max akan berpengaruh pada akurasi gerakan. Maka metode *massed practice* dengan VO<sub>2</sub> Max rendah karena akurasinya kurang apabila dilatikan dengan metode *massed practice* justru membuat banyak kesalahan, karena latihan yang dilakukan berulang-ulang maka hasilnya akan kurang tepat dibandingkan dengan metode *distributed practice* VO<sub>2</sub> Max rendah apabila terjadi kesalahan teknik sejak dini dapat segera dibetulkan sehingga penguasaan teknik keterampilan bola basket menjadi lebih baik, kondisi atlet akan terhindar dari kelelahan yang berlebihan sehingga atlet mampu melakukan teknik dengan benar. Maka dalam penelitian ini membuktikan bahwa metode *distributed practice* VO<sub>2</sub> Max rendah lebih baik peningkatannya dibandingkan metode *massed practice* dengan VO<sub>2</sub> Max rendah.

5. Ada interaksi yang bermakna antara faktor-faktor utama dalam bentuk interaksi dua faktor, antara metode latihan dan VO<sub>2</sub> Max terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket.

Dari tabel ringkasan hasil analisis varian dua faktor, nampak bahwa faktor-faktor utama penelitian dalam bentuk dua faktor menunjukkan interaksi yang nyata. Untuk kepentingan pengujian bentuk interaksi AB terbentuklah tabel.

Tabel 2. Pengaruh Interaksi Faktor, A dan B Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Bola basket.

Faktor	A= metode latihan teknik dasar bola basket			
	Taraf	A1	A2	Rerata
B= VO <sub>2</sub> Max	B1	39.833	20.167	30
	B2	19.167	29.667	24.417
Rerata		29.5	24.917	27.208
B1-B2		20.667	9.5	5.583

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2, ternyata mahasiswa yang memiliki VO<sub>2</sub> Max tinggi dengan metode *Massed practice*, memiliki peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket sebesar 39.833 yang lebih baik dibandingkan atlet dengan VO<sub>2</sub> Max tinggi dan mendapat perlakuan metode *distributed practice* sebesar 20.167, selisih efektif peningkatan sebesar 19.667. Sedangkan mahasiswa yang memiliki VO<sub>2</sub> Max rendah dengan metode *distributed practice* memiliki peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket sebesar 29.667 yang lebih baik dibandingkan mahasiswa dengan VO<sub>2</sub> Max rendah dan mendapat perlakuan metode *massed practice* sebesar 19.167, selisih efektif peningkatan sebesar 10.5. Keefektifan peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket dipengaruhi oleh penggunaan metode latihan dan dipengaruhi oleh klasifikasi VO<sub>2</sub> Max yang dimiliki mahasiswa. Pengaruh interaksi yang signifikan antara metode latihan dan VO<sub>2</sub> Max terhadap peningkatan teknik dasar bola basket.

- Mahasiswa yang memiliki VO<sub>2</sub> Max tinggi lebih cocok jika diberikan *massed practice*.
- Mahasiswa yang memiliki VO<sub>2</sub> Max rendah lebih cocok jika diberikan metode *distributed practice*.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- Ada perbedaan pengaruh yang signifikan metode teknik dasar bola basket. Pengaruh *distributed practice* terhadap keterampilan teknik dasar bola basket memiliki VO<sub>2</sub> Max metode *massed practice* lebih baik dari pada metode *distributed practice*.
- Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara mahasiswa yang memiliki VO<sub>2</sub> Max tinggi dan rendah. Peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket pada mahasiswa yang memiliki VO<sub>2</sub> Max tinggi lebih baik dari pada mahasiswa yang memiliki VO<sub>2</sub> Max rendah.
- Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode *massed practice* VO<sub>2</sub> Max tinggi dengan metode *distributed practice* VO<sub>2</sub> Max tinggi. Peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket dengan metode *massed practice* VO<sub>2</sub> Max tinggi lebih baik dari pada metode *distributed practice* VO<sub>2</sub> Max tinggi.

4. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode *distributed practice* VO<sub>2</sub> Max rendah dengan metode *massed practice* VO<sub>2</sub> Max rendah. Peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket metode *distributed practice* VO<sub>2</sub> Max rendah lebih baik dibandingkan metode *massed practice* VO<sub>2</sub> Max rendah.
5. Terdapat pengaruh interaksi yang signifikan antara metode latihan dan VO<sub>2</sub> Max terhadap peningkatan teknik dasar bola basket.
  - a. Mahasiswa yang memiliki VO<sub>2</sub> Max tinggi lebih cocok jika diberikan metode *massed practice*.
  - b. Mahasiswa yang memiliki VO<sub>2</sub> Max rendah lebih cocok jika diberikan metode *distributed practice*.

#### Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini maka kepada pengajar dan pelatih diberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Para pengajar/ pelatih dalam melatih keterampilan teknik dasar bola basket tanpa mengesampingkan efektifitas keberhasilan dalam pencapaian tujuan latihan.
2. Penerapan penggunaan metode latihan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar bola basket, perlu memperhatikan kemampuan VO<sub>2</sub> Max.
3. Para pengajar/ pelatih bola basket dalam mengajar/ melatih keterampilan teknik dasar bola basket dapat menggunakan metode *massed practice* dan *distributed practice* yang disesuaikan dengan kemampuan VO<sub>2</sub> Max. Mahasiswa yang memiliki kemampuan VO<sub>2</sub> Max tinggi lebih efektif menggunakan metode *massed practice*, sedangkan mahasiswa yang memiliki kemampuan VO<sub>2</sub> Max rendah lebih efektif menggunakan metode *distributed practice*.
4. Para peneliti lain yang akan mengadakan penelitian yang sejenis dengan penelitian ini dapat menggunakan penelitian ulang dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan jangka waktu yang lebih lama.

#### DAFTAR PUSTAKA

- \_\_\_\_\_. (2004). Metode Statistika. Bandung: Tarsito.
- Fos, M.L. & Keteyian, S.J. (1998). Physiological basic for exercise and sport. Dubuque: McGraw-Hill Companis.
- Harsono. (1988). Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching. Jakarta: Dikti P2LPTK.
- Setiawan, Iwan. (1985). Teori belajar mengajar motorik. Jakarta: PIO KONI Pusat.
- Junusul, Hairy. (1989). Fisiologi olahraga. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Dirjendikti
- Lutan, Rusli. (1988). Belajar keterampilan motorik: pengantar teori dan metode. Jakarta: Depdikbud.
- Mc Guire, Frank. 1986). Bola basket teknik menyerang dan teknik bertahan. Semarang: Dahara Prize.
- Mutohir, Cholik. (2002). Pendidikan dan pengembangan, pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah dan perguruan tinggi. IKIP Surabaya.
- Schmidt, Richard A. (1991). Motor learning and performance: From principles to practice. England: Human Kinetics Publisher (UK). Ltd.
- Sudjana. (2002). Desain dan analisis eksperimen. Bandung: Tarsito.
- Sugiyanto. (1997). Perkembangan Gerak. Surakarta: UNS Press.