



Pengaruh Latihan *Massed Practice* Terhadap Keterampilan *Jump Shoot* Pada Atlet Bolabasket Eleven Basketball Club Makassar

The Effects Of Massed Practice On Jump Shoot Skill At Eleven Basketball Club Of Makassar

Ramdhani¹, Hikmad Hakim², Nurussyariah Hammado³

¹²³Prodi. Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

¹²³Jalan Wijaya Kusuma Raya No. 14 (Kampus FIK Banta-Bantaeng) Kota Makassar, Sulawesi Selatan, 90222

¹ramdhani@gmail.com, ²hikmad.hakim@unm.ac.id, ³nurussyariah@unm.ac.id

Received: 15 Mei 2022; **Reviewed:** 28 Mei 2022; **Accepted:** 17 Juni 2022;

Published: 21 Juni 2022

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Massed Practice* terhadap Keterampilan *Jump Shoot* pada Atlet Bola Basket Eleven Basketball Club Makassar. Penelitian ini termasuk jenis penelitian eksperimen dengan satu variabel terikat yaitu metode latihan *massed practice* dan satu variabel terikat yaitu keterampilan *jump shoot*. populasi penelitian ini adalah keseluruhan pemain Eleven Basketball Club Makassar. Sampel diperoleh 20 orang yang dibagi menjadi dua kelompok dengan menggunakan metode MSOP. Berdasarkan analisis data deskriptif, (1) Untuk data selisih *jump shoot* kelompok kontrol dari 10 jumlah sampel diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 1.17, hasil simpangan baku (standar deviasi) 1.37, range sebesar 4, nilai terendah (minimum) sebesar 0 dan nilai tertinggi (maksimum) sebesar 4. (2) Untuk data selisih *jump shoot* kelompok eksperimen dari 10 jumlah sampel diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 7.5, hasil simpangan baku (standar deviasi) 1.43, range sebesar 5, nilai terendah (minimum) sebesar 20 dan nilai tertinggi (maksimum) sebesar 10. (1) Untuk data selisih *jump shoot* kelompok kontrol diperoleh nilai Kolmogorov-Smirnov 0.738 dan nilai tingkat probabilitas 0.647 ($P > 0.05$), maka dapat dikatakan bahwa data tersebut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal (2) Untuk data selisih *jump shoot* kelompok eksperimen diperoleh nilai Kolmogorov-Smirnov 0.517 dan nilai tingkat probabilitas 0.952 ($P > 0.05$), maka dapat dikatakan bahwa data tersebut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Data uji homogenitas data keterampilan *jump shoot* pada atlet bolabasket Eleven Basketball Club Makassar kelompok kontrol dan eksperimen diperoleh nilai Levene statistic 2,229 dan nilai P 0.154 ($P > 0.05$), maka dapat dikatakan bahwa data tersebut homogen. Dari data selisih keterampilan *jump shoot* kelompok kontrol diperoleh nilai rata-rata 1.4 dengan nilai P 0.000 ($P > \alpha$ 0.005). Dari data selisih keterampilan *jump shoot* kelompok eksperimen diperoleh nilai rata-rata 7.5 dengan nilai P 0.000 ($P > \alpha$ 0.005). terdapat perbedaan selisih yang signifikan antara kedua kelompok di mana pada kelompok eksperimen ada peningkatan hasil *jump shoot* sebesar 7.5. Ada selisih 6.1 antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen. Berdasarkan hasil analisis data dan uraian pembahasan yang telah dikemukakan maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *massed practice* terhadap keterampilan *jump shoot* pada atlet bolabasket Eleven Basketball Club Makassar.

Kata Kunci: *Massed Practice*, *Jump Shoot*, Bolabasket

PENDAHULUAN

Prestasi olahraga telah menunjukkan kemajuan yang pesat, terutama pada beberapa tahun ini, Prestasi yang beberapa tahun lalu sulit dibayangkan, sekarang dapat terjadi, Sejumlah atlet mampu memberikan prestasi optimal pada cabang olahraga tertentu. Salah satu faktor penyebab terjadinya peningkatan prestasi atlet dalam cabang olahraga adalah dengan metode pelatihan yang baik, dukungan lain juga datang para ahli dibidang olahraga dan ilmuwan dari berbagai disiplin ilmu yang membuat dasar pelatihan menjadi lebih baik. Kemajuan prestasi atlet yang terjadi saat ini, merupakan hasil perpaduan dari komponen-komponen yang menunjang pencapaian prestasi yang prima atlet. Menurut M. Sajoto (1988), faktor-faktor penentu pencapaian prestasi prima atlet dalam cabang olahraga dapat diklasifikasikan menjadi empat aspek yaitu: (1) Aspek biologis yang meliputi: (a) Potensi atau kemampuan dasar tubuh (*fundamental motor skill*) terdiri dari : Kekuatan (*strength*), tenaga (*power*), daya tahan otot (*muscular endurance*), daya kerja jantung dan paru-paru (*cardiorespiratory function*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*) (Sahabuddin 2017) dan kesehatan dalam olahraga (*health for sport*). (b) Fungsi organ-organ tubuh. (c) Postur dan struktur tubuh, dan (d) Gizi; (2) Aspek psikologis meliputi: intelektual, motivasi, koordinasi kerja otot dan saraf; (3) Aspek lingkungan meliputi: sosial, sarana prasarana, cuaca/iklim, keluarga; dan (4) Aspek penunjang meliputi program latihan, penghargaan, dana, organisasi yang tertib. Faktor tersebut saling terkait antara satu dengan lainnya. Kurangnya salah satu komponen akan mengurangi hasil atau prestasi yang dicapai. Demikian pula dalam cabang olahraga bola basket, untuk memperoleh prestasi optimal, juga tidak lepas dari faktor-faktor yang diuraikan diatas (Sahabuddin 2020).

Bola basket merupakan permainan yang gerakannya kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari dan lompat serta unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelentukan dan lain-lain. Untuk menjadi seorang pemain basket yang baik, harus menguasai teknik- teknik dasar permainan bola basket, karena semakin baik seorang pemain dalam mendribel, menembak, dan mengoper semakin baik kemungkinan untuk sukses, hal ini harus ditunjang pula kondisi fisik yang baik (Ishak and Sahabuddin 2018). Menurut Perbasi (2000), bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain, tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan, mencegah lawan mencetak angka, bola dioper, digelindingkan, atau dipantulkan ke segala arah, sesuai dengan peraturan. Pada permainan bola basket untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar dengan baik. Teknik dasar tersebut dapat dibagi sebagai berikut : teknik melempar dan menangkap, teknik menggiring bola, teknik menembak, teknik gerakan berporos, teknik *jump shoot*, teknik

rebound (Imam Sodikun, 1992). Oleh karena itu menembak unsur dasar yang sangat menentukan untuk mencapai kemenangan dalam suatu pertandingan. Jadi teknik dasar menembak harus benar-benar dikuasai oleh pemain bola basket. Pendapat dalam buku yang berjudul *Petunjuk Para Pelatih dan Pemain Bola Basket* mengatakan bahwa: “Keterampilan terpenting dalam bola basket ini adalah kemampuan menembak atau *shooting* bola ke dalam keranjang. Keterampilan ini merupakan suatu keterampilan yang memberikan kemampuan secara langsung. Selain itu memasukkan bola ke dalam keranjang merupakan inti dari strategi bola basket” (Ambler Vic, 1982).

Menembak adalah unsur yang menentukan kemenangan dalam pertandingan, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke keranjang. Setiap regu yang menguasai bola selalu mencari kesempatan untuk dapat menembak. Setiap serangan selalu berusaha dapat berakhir dengan tembakan. Oleh karena itu unsur menembak ini merupakan teknik dasar yang harus dipelajari dengan baik dan benar serta ditingkatkan keterampilannya dengan latihan (Perbasi, 2000). Adapun tembakan dapat dibagi menjadi beberapa jenis yaitu: (1) Tembakan dengan dua tangan dari dada (*two handed set shoot*), (2) Tembakan dengan dua tangan dari atas kepala (*two handed over head shoot*), (3) Tembakan dengan satu tangan (*one hand set shoot*), (4) Tembakan satu tangan dari atas kepala (*one hand over head shoot*), (5) Tembakan melayang (*lay up shoot*), (6) Tembakan loncat dengan satu tangan (*jump shoot*), (7) Tembakan loncat dengan dua tangan (*jump shoot*), dan (8) Tembakan kaitan (*hook shoot*).

Jump shoot merupakan tembakan sangat efektif yang sulit dibendung oleh lawan, maka perlu dimahirkan menjadi penguasaan para pemain, umumnya para penembak *jump shoot* yang sudah baik baru melepaskan tembakan saat luncaran mencapai titik tertinggi (Supomo, 1997). M. Sajoto (1985), seorang pemain yang dapat melakukan tembakan *jump shoot* dengan baik merupakan ancaman yang berbahaya bagi lawan – lawannya dalam mencetak angka. Apabila ia menguasai bola, ia dapat mencetak angka setiap saat. Sebab pemain tersebut dapat melakukan tembakan *jump shoot* dari situasi apapun, misalnya menggiring atau mendribel bola dan menerima operan atau *passing* baik dalam keadaan diam atau bergerak. Untuk mencapai tingkat keterampilan yang baik, maka dalam pelaksanaan latihan seorang atlet harus melakukan pengulangan gerakan dengan frekuensi sebanyak-banyaknya. Semakin sering atau semakin banyak mengulang-ulang gerakan yang dipelajari maka akan terjadi otomatisasi gerakan yang efektif dan efisien.

Massed practice merupakan metode pembelajaran yang pelaksanaannya tanpa diselingi waktu istirahat di antara waktu yang ditentukan. Beberapa batasan tentang metode pembelajaran *Massed practice* antara lain sebagai berikut: (1) Menurut Schmidt (1988)

massed practice merupakan sesi praktik dalam sebuah percobaan yang akhirnya mengarah pada kelelahan berbagai tugas, (2) Drowatzky (1981) mengemukakan *massed practice* adalah praktik dalam sesi yang panjang, di mana praktik berkelanjutan tanpa ketetapan waktu istirahat, (3) Sugiyanto dalam Ria Lumintuarso (2007) menjelaskan bahwa praktik padat adalah pelajar mempraktikkan gerakan terus – menerus tanpa istirahat sampai waktu habis, (4) Menurut Iwan Setiawan (1985) "*massed practice* adalah praktik suatu keterampilan olahraga yang dipelajari dilakukan dengan berkesinambungan dan konsisten tanpa diselingi waktu istirahat".

Berdasarkan teori-teori di atas dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran *massed practice* adalah suatu cara/strategi mempelajari gerakan agar dapat dikuasai yang dilakukan secara terus-menerus tanpa diselingi istirahat. Dalam hal ini pemain melakukan gerakan sampai batas waktu yang ditentukan habis. Mengulang-ulang gerakan yang dipelajari secara terus-menerus tanpa diselingi waktu istirahat adalah ciri dari metode ini. Pada ranah kemampuan fisik, praktik yang dilakukan terus- menerus tanpa diselingi waktu istirahat akan berpengaruh terhadap kapasitas total paru-paru dan volume jantung. Yusuf Adisasmita dan Aip Syarifuddin (1996) mengemukakan "metode terus-menerus dapat meningkatkan daya tahan keseluruhan dan peningkatan perlawanan terhadap kelelahan". Metode *massed practice* pada prinsipnya dapat meningkatkan daya tahan secara keseluruhan. Di samping itu dengan praktik terus-menerus akan meningkatkan kemampuan mengontrol gerakan pada waktu melakukan praktik dan akan merangsang kemampuan otot yang dibutuhkan dalam keterampilan *jump shoot* untuk penguasaan keterampilan yang baik. Pelaksanaan praktik keterampilan *jump shoot* dengan metode *massed practice* yaitu pemain diinstruksikan melakukan keterampilan *jump shoot* secara berulang- ulang dan terus-menerus. Pemain tidak diberi kesempatan untuk istirahat sampai batas waktu yang ditentukan habis. Menurut Yusuf Adisasmita dan Aip Syarifuddin (1996): "metode terus-menerus meningkatkan self control atlet pada waktu melakukan usaha-usaha atau latihan yang melelahkan, dan kemampuannya untuk merangsang kelompok otot yang memegang peranan penting dalam pelaksanaan cabang olahraga".

Praktik keterampilan *jump shoot* dengan metode *massed practice* memiliki kelebihan dalam hal pemanfaatan memori gerakan. Praktik keterampilan *jump shoot* dengan *massed practice* memiliki keuntungan dengan adanya ingatan jangka pendek (*short term memory*). Menurut Rusli Lutan (1988) bahwa "short term memory yaitu sistem memory yang berfungsi untuk menyimpan sejumlah besar informasi yang diterimanya selama periode waktu yang singkat". Kelebihan pembelajaran dengan menggunakan metode *massed practice* adalah: (1) Pemain mempunyai kesempatan melakukan pengulangan gerakan sebanyak-banyaknya, (2) Penguasaan terhadap pola gerakan keterampilan *jump shoot* akan menjadi

lebih cepat tercapai. Karena dalam latihan ini secara terus-menerus dan berkelanjutan dan memungkinkan terhadap pembetulan pola gerakan yang cepat, dan (3) Dapat meningkatkan keterampilan sekaligus meningkatkan daya tahan fisik, meningkatkan kepekaan (*feeling*) terhadap bola. Sedangkan kelemahannya adalah sebagai berikut: (1) Penguasaan teknik gerakan keterampilan *jump shoot* 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. Dimungkinkan akan terjadi kelelahan yang berlebihan.

METODE

Penelitian ini adalah jenis penelitian yang bersifat eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *massed practice* terhadap keterampilan *jump shoot* dalam permainan bola basket. Dalam penelitian ini ada dua variabel yang terlibat yakni variabel bebas yaitu *massed practice* (X) dan variabel terikat yaitu: keterampilan *jump shoot* (Y) Populasi adalah keseluruhan individu atau kelompok yang dapat diamati dari beberapa anggota kelompok (Arikunto, 1996). Adapun yang dijadikan populasi penelitian ini adalah keseluruhan pemain Eleven Basketball Club Makassar. Sampel ialah sebagian dari anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik tertentu yang disebut teknik sampling (Usman. H dan Akbar. S, 1998). Karena jumlah populasi penelitian ini relatif banyak, maka peneliti membatasi dengan melakukan pemilihan sampel secara random sampling melalui undian. Data-data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini sesuai dengan variabel yang terlibat, yakni data kelompok perlakuan latihan *massed practice*, kelompok kontrol permainan standar dan *jump shoot* dalam permainan bola basket.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis deskriptif (gambaran umum) data penelitian yang terdiri dari nilai keterampilan *jump shoot* pada atlet bolabasket *Eleven Basketball Club* Makassar dapat dilihat dalam rangkuman hasil analisis deskriptif yang tercantum pada **Tabel 1** berikut:

Tabel 1.
Hasil analisis deskriptif data

Kelompok	Nilai Statistik	Selisih Pre-test dan Post-Test
Kontrol	N	10
	Mean	1.4
	SD	1.173
	Varians	1.378
	Range	4

Eksperimen	Minimum	0
	Maksimum	4
	N	10
	Mean	7.5
	SD	1.43
	Varians	2.05
	Range	5
	Minimum	5
	Maksimum	10

Tabel 1 diatas merupakan gambaran umum data pengaruh latihan *massed practice* terhadap keterampilan *jump shoot* pada atlet bolabasket *Eleven Basketball Club* Makassar baik kelompok kontrol maupun eksperimen. Untuk data selisih *jump shoot* kelompok kontrol dari 10 jumlah sampel diperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 1.17, hasil simpangan baku (standar deviasi) 1.37, *range* sebesar 4, nilai terendah (minimum) sebesar 0 dan nilai tertinggi (maksimum) sebesar 4. Untuk data selisih *jump shoot* kelompok eksperimen dari 10 jumlah sampel diperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 7.5, hasil simpangan baku (standar deviasi) 1.43, *range* sebesar 5, nilai terendah (minimum) sebesar 20 dan nilai tertinggi (maksimum) sebesar 10.

Tabel 2.

Hasil uji normalitas data pengaruh latihan *massed practice* terhadap keterampilan *jump shoot* pada atlet bolabasket *Eleven Basketball Club* Makassar

Kelompok	<i>Kolmogorov smirnov</i>		Alfa	Keterangan
	Statistik	P		
Kontrol	0.738	0.647	0.05	Normal
Eksperimen	0.517	0.952	0.05	Normal

Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas data dengan menggunakan uji *Kolmogorov smirnov* menunjukkan hasil sebagai berikut: Untuk data selisih *jump shoot* kelompok kontrol diperoleh nilai Kolmogorov- Smirnov 0.738 dan nilai tingkat probabilitas 0.647 ($P > 0.05$), maka dapat dikatakan bahwa data tersebut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Untuk data selisih *jump shoot* kelompok eksperimen diperoleh nilai Kolmogorov- Smirnov 0.517 dan nilai tingkat probabilitas 0.952 ($P > 0.05$), maka dapat dikatakan bahwa data tersebut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Tabel 3.

Rangkuman hasil uji homogenitas data pengaruh latihan *massed practice* terhadap keterampilan *jump shoot* pada atlet bolabasket *Eleven Basketball Club* Makassar

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
pengaruh latihan <i>massed practice</i> terhadap keterampilan <i>jump shoot</i> pada atlet bolabasket <i>Eleven Basketball Club</i> Makassar	2.229	1	17	0.154

Data uji homogenitas data keterampilan *jump shoot* pada atlet bolabasket *Eleven Basketball Club* Makassar kelompok kontrol dan eksperimen diperoleh nilai levene statistic 2,229 dan nilai P 0.154 ($P > 0.05$), maka dapat dikatakan bahwa data tersebut homogen.

Tabel 4.

Hasil uji analisis homogenitas data pengaruh latihan *massed practice* terhadap keterampilan *jump shoot* pada atlet bolabasket *Eleven Basketball Club* Makassar.

Variabel	N	Mean	Sig
Kontrol	10	1.4	0.000
Eksperimen	10	7.5	
Selisih		6.1	

Berdasarkan **Tabel 4** di atas dapat dikemukakan sebagai berikut: Dari data selisih keterampilan *jump shoot* kelompok kontrol diperoleh nilai rata-rata 1.4 dengan nilai P 0.000 ($P > \alpha 0.005$). Dari data selisih keterampilan *jump shoot* kelompok eksperimen diperoleh nilai rata-rata 7.5 dengan nilai P 0.000 ($P > \alpha 0.005$). Dari data selisih keterampilan *jump shoot* kelompok kontrol diperoleh nilai rata-rata 1.4 dengan nilai P 0.000 ($P > \alpha 0.005$). Dari data selisih keterampilan *jump shoot* kelompok eksperimen diperoleh nilai rata-rata 7.5 dengan nilai P 0.000 ($P > \alpha 0.005$). terdapat perbedaan selisih yang signifikan antara kedua kelompok di mana pada kelompok eksperimen ada peningkatan hasil *jump shoot* sebesar 7.5. Ada selisih 6.1 antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen. Dengan demikian ada pengaruh yang signifikan latihan *massed practice* terhadap keterampilan *jump shoot* pada atlet bolabasket *Eleven Basketball Club* Makassar.

Pembahasan

Dari data selisih keterampilan *jump shoot* kelompok eksperimen diperoleh nilai rata-rata 7.5 dengan nilai P 0.000 ($P > \alpha 0.005$). Dari data selisih keterampilan *jump shoot* kelompok eksperimen diperoleh nilai rata-rata 7.5 dengan nilai P 0.000 ($P > \alpha 0.005$). terdapat

perbedaan selisih yang signifikan antara kedua kelompok di mana pada kelompok eksperimen ada peningkatan hasil *jump shoot* sebesar 7.5. Ada selisih 6.1 antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen. Untuk mencapai tingkat keterampilan yang baik, maka dalam pelaksanaan latihan seorang atlet harus melakukan pengulangan gerakan dengan frekuensi sebanyak- banyaknya. Semakin sering atau semakin banyak mengulang-ulang gerakan yang dipelajari maka akan terjadi otomatisasi gerakan yang efektif dan efisien. *Massed practice* merupakan metode pembelajaran yang pelaksanaannya tanpa diselingi waktu istirahat di antara waktu yang ditentukan. Beberapa batasan tentang metode pembelajaran *Massed practice* antara lain sebagai berikut: Menurut Schmidt (1988) *massed practice* merupakan sesi praktik dalam sebuah percobaan yang akhirnya mengarah pada kelelahan berbagai tugas. Drowatzky (1981) mengemukakan *massed practice* adalah praktik dalam sesi yang panjang, di mana praktik berkelanjutan tanpa ketetapan waktu istirahat. Sugiyanto dalam Ria Lumintuarso (2007) menjelaskan bahwa praktik padat adalah pelajar mempraktikkan gerakan terus – menerus tanpa istirahat sampai waktu habis. Menurut Iwan Setiawan (1985) "*massed practice* adalah praktik suatu keterampilan olahraga yang dipelajari dilakukan dengan berkesinambungan dan konsisten tanpa diselingi waktu istirahat". Berdasarkan teori-teori di atas dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran *massed practice* adalah suatu cara/strategi mempelajari gerakan agar dapat dikuasai yang dilakukan secara terus-menerus tanpa diselingi istirahat. Dalam hal ini pemain melakukan gerakan sampai batas waktu yang ditentukan habis. Mengulang-ulang gerakan yang dipelajari secara terus-menerus tanpa diselingi waktu istirahat adalah ciri dari metode ini. Pada ranah kemampuan fisik, praktik yang dilakukan terus- menerus tanpa diselingi waktu istirahat akan berpengaruh terhadap kapasitas total paru-paru dan volume jantung. Yusuf Adisasmita dan Aip Syarifuddin (1996) mengemukakan "metode terus-menerus dapat meningkatkan daya tahan keseluruhan dan peningkatan perlawanan terhadap kelelahan".

Metode *massed practice* pada prinsipnya dapat meningkatkan daya tahan secara keseluruhan. Di samping itu dengan praktik terus-menerus akan meningkatkan kemampuan mengontrol gerakan pada waktu melakukan praktik dan akan merangsang kemampuan otot yang dibutuhkan dalam keterampilan *jump shoot* untuk penguasaan keterampilan yang baik. Pelaksanaan praktik keterampilan *jump shoot* dengan metode *massed practice* yaitu pemain diinstruksikan melakukan keterampilan *jump shoot* secara berulang-ulang dan terus-menerus. Pemain tidak diberi kesempatan untuk istirahat sampai batas waktu yang ditentukan habis. Menurut Yusuf Adisasmita dan Aip Syarifuddin (1996): "metode terus-menerus meningkatkan self control atlet pada waktu melakukan usaha-usaha atau latihan yang melelahkan, dan kemampuannya untuk merangsang kelompok otot yang memegang

peranan penting dalam pelaksanaan cabang olahraga". Praktik keterampilan *jump shoot* dengan metode *massed practice* memiliki kelebihan dalam hal pemanfaatan memori gerakan. Praktik keterampilan *lay up* dengan *massed practice* memiliki keuntungan dengan adanya ingatan jangka pendek (*short term memory*). Menurut Rusli Lutan (1988) bahwa "short term memory yaitu sistem memory yang berfungsi untuk menyimpan sejumlah besar informasi yang diterimanya selama periode waktu yang singkat". Kelebihan pembelajaran dengan menggunakan metode *massed practice* adalah: Pemain mempunyai kesempatan melakukan pengulangan gerakan sebanyak-banyaknya. Penguasaan terhadap pola gerakan keterampilan *jump shoot* akan menjadi lebih cepat tercapai. Karena dalam latihan ini secara terus-menerus dan berkelanjutan dan memungkinkan terhadap pembetulan pola gerakan yang cepat. Dapat meningkatkan keterampilan sekaligus meningkatkan daya tahan fisik, meningkatkan kepekaan (*feeling*) terhadap bola. Sedangkan kelemahannya adalah sebagai berikut: Penguasaan teknik gerakan keterampilan *jump shoot* kurang sempurna. Sebab dengan gerakan terus-menerus akan menyebabkan kelelahan, hal ini akan berpengaruh terhadap kesempurnaan pola gerakan yang dilakukan. Pengontrolan dan perbaikan gerakan yang dilakukan mengalami kesulitan karena tidak ada waktu istirahat. Pemain cenderung melakukan gerakan teknik yang salah karena kondisi yang lelah. Dimungkinkan akan terjadi kelelahan yang berlebihan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan uraian pembahasan yang telah dikemukakan maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *massed practice* terhadap keterampilan *jump shoot* pada atlet bolabasket *Eleven Basketball Club* Makassar.

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut: Hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman oleh para Pembina, guru penjas dan pelatih bolabasket untuk memilih metode *massed practice* untuk meningkatkan keterampilan *jump shoot* atlet bolabasket. Bagi atlet yang sudah mahir (terampil) dapat memilih metode *massed practice* untuk meningkatkan hasil *jump shoot* yang dimiliki agar *shooting* yang dilakukan lebih akurat. Bagi yang berminat meneliti pada cabang olahraga bolabasket dapat melakukan penelitian dengan perlakuan atau eksperimen yang lain yang dapat meningkatkan keterampilan *jump shoot* dalam permainan bolabasket.

DAFTAR RUJUKAN

Ambler, Vic. 1982. *Petunjuk Untuk Para Pelatih dan Pemain : Bola Basket*. CV. Pionir Jaya : Bandung.

Depdikbud, Proyek Penataran Guru Penjaskes SD Setara D-II : Jakarta

Drowatzky, John N. 1981. *Motor Learning, Principle and Practice*. Minneapolis. Minnesota : Burgess Publishing Company.

Hadisasmita, Yusuf & Aip Syarifuddin. 1996. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Depdikbud Dikjendikti. Proyek Pendidikan Tenaga Akademik : Jakarta.

Ishak, Muhammad, and Sahabuddin. 2018. "Hubungan Antara Daya Ledak Tungkai, Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Lay-Up Shoot Pada Mahasiwa FIK UNM." *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation* 1(2):94–106.

Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball First Step To Win*. CV. Elwas Offset: Semarang.

Lutan, R. 1998. *Belajar Keterampilan Motorik PengantarTeori dan Metode*. Depdikbud: Jakarta.

Perbasi. 2000. *Peraturan Permainan Bola Basket*. Pebasi : Jakarta

Perbasi. 2010. *Peraturan Permainan Bolabasket*. Pengurus Besar Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia : Jakarta.

Sahabuddin. 2017. "Evaluation Program Regional Training Center (Pelatda) PON XIX South Sulawesi." *JIPES, Journal of Indonesian Physical Education and Sport. Universitas Negeri Jakarta* 3(1):85–99.

Sahabuddin. 2020. "Hubungan Koordinasi Mata Tangan, Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Dribble Bolabasket." *Journal Coaching Education Sports* 1(2):133–44.

Schmidt, R. A. 1988. *Motor Control and Learning : A Behavioral Emphasis*. Human Kinetics Publishers, Inc : Edisi Ke-2 Champaign Illionis.

Setiawan, Iwan. 1985. *Teori Belajar Mengajar Motorik*. PIO KONI Pusat : Jakarta. Sodikun, Imam. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan : Jakarta.

Sugiyanto dan Sudjarwo. 1993. *Perkembangan dan Belajar Gerak*.

Wissel, H. 1996. *Basketball Steps to Succes* (Bagus Pribadi. Terjemahan). PT Raja Grafindo Persada.(Buku asli diterbitkan Tahun 1994) : Jakarta.

.....2000. *Langkah Sukses Dalam Bola Basket*. (Terjemahan Bagus Pribadi). Champaign, IL. (Buku asli diterbitkan tahun 1997) : United State.