



Upaya Meningkatkan Keterampilan *Shooting Three Points* Menggunakan Metode *Distributed Practice* Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMAN 1 Gending

Efforts to improve three-point shooting skills using distributed practice method in men's basketball extracurricular participants at sman 1 gending

Rosyidatul Ainia¹, M.E. Winarno²,

¹*Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, 65145, Jawa Timur, Indonesia*

Abstrak

Peserta ekstrakurikuler SMAN 1 Gending kurang dalam keterampilan *shooting three points* sehingga peserta kurang tepat terhadap akurasi *shooting three points*. Tujuan pada penelitian ini untuk meningkatkan kemampuan dalam menembak tiga angka pada peserta putra ekstrakurikuler bola basket di SMAN 1 Gending. Melalui penerapan metode latihan *distributed practice* penelitian ini merupakan penelitian tindakan dalam bidang olahraga yang nantinya digunakan sebagai bahan program evaluasi pelatih yang dapat meningkatkan keterampilan tembakan tiga angka. Penelitian ini dilaksanakan dalam 2 siklus, dengan setiap siklus dilakukan 3 kali pertemuan. Sebanyak 20 siswa putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Gending menjadi fokus penelitian ini. Tes menembak tiga angka sebanyak 25 kali dalam waktu 2 menit menjadi alat ukurnya. Hasil akhir menunjukkan peningkatan persentase keberhasilan tembakan tiga angka dari 55% menjadi 59% pada siklus pertama, dan meningkat menjadi 75% pada siklus kedua. Terbukti bahwa metode latihan *distributed practice* efektif dalam meningkatkan kemampuan menembak tiga angka peserta ekstrakurikuler bola basket.

Kata kunci: *shooting three points*; bola basket; metode latihan *distributed practice*

Abstract

Extracurricular participants at SMAN 1 Gending lack three-point shooting skills so that participants are less precise about three-point shooting accuracy. The aim of this research was to improve the three-point shooting ability of male basketball extracurricular participants at SMAN 1 Gending. Through the application of the distributed practice training method, this research is action research in the field of sports which will later be used as material for a coach evaluation program that can improve three-point shooting skills. This research was carried out in 2 cycles, with each cycle holding 3 meetings. A total of 20 male students participating in extracurricular basketball at SMAN 1 Gending were the focus of this research. The three-point shooting test 25 times in 2 minutes is the measuring tool. The final results showed an increase in the percentage of successful three-pointers from 55% to 59% in the first cycle, and increased to 75% in the second cycle. It has been proven that the distributed practice training method is effective in improving the three-point shooting ability of basketball extracurricular participants.

Keywords: *three points shoot*; basketball; *distributed practice metho*

PENDAHULUAN

Menurut Taufik dkk. (2020), inti permainan bola basket merupakan upaya dua tim, masing-masing terdiri dari lima pemain, untuk mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Sesuai dengan pemaparan Alamsyah & Nugroho (2022), bola basket merupakan sebuah ajang kompetisi antara dua tim yang masing-masing beranggotakan lima pemain, dengan tujuan utama memasukkan bola ke keranjang lawan sembari mencegah tim lawan melakukan hal yang sama. Inti dari permainan bola basket sebuah kompetisi untuk mencetak poin sebanyak-banyaknya dengan tidak lupa juga yaitu menggagalkan usaha lawan untuk melakukan hal yang sama (Selan et al., 2023). Basket merupakan jenis olahraga modern yang begitu cepat berkembang dan menarik perhatian beberapa orang khususnya pada kalangan remaja atau pemuda (Supriatna, 2023). Menurut (Azhar, 2021) olahraga bola basket dapat mengembangkan kemampuan jasmani yang mencakup kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan, kelentukan dan lain sebagainya.

Dengan menguasai teknik dasar, atlet akan lebih mudah memahami dan menyerap materi latihan bola basket. latihan yang konsisten menjadi faktor utama penentu kesuksesan seorang atlet. Keberhasilan dalam mencapai tujuan peningkatan prestasi olahraga sangat bergantung pada perencanaan yang matang dan pelaksanaan yang tepat (Mahfud et al., 2022). Terdapat berbagai metode yang dapat diterapkan dalam pelatihan dan pembelajaran, yang pemilihan disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing individu. Latihan tidak hanya penting untuk meningkatkan performa, tetapi juga untuk mencegah cedera dan membangun kondisi fisik yang kuat (Telaumbanua, Sanjaya et al., 2023).

Bagi mereka yang baru memulai suatu cabang olahraga terutamanya pada olahraga bola basket, penguasaan teknik dasar merupakan prasyarat penting untuk mencapai performa optimal, yang ditandai dengan gerakan yang efektif dan efisien (Malik & Rubiana, 2019). Menurut Iqbal (2023), tiga teknik dasar mutlak yang harus dimiliki oleh setiap pemain bola basket adalah *passing*, *dribbling*, dan *shooting*. Di antara tiga keterampilan dalam bola basket, kemampuan menembak (*shooting*) merupakan yang paling penting untuk dikuasai, karena keberhasilan dalam mencetak poin melalui tembakan secara langsung akan menentukan hasil

akhir pertandingan (Mahardika Bayu Dhika et al., 20024). Cara awal yang juga dapat menentukan keberhasilan *shooting* yaitu dengan menguasai sikap tangan dalam memegang bola basket dengan cara membentuk tangan seperti mangkok besar bola dipegang dan diletakkan di antara kedua telapak tangan dapat mempengaruhi keberhasilan dalam memasukkan bola ke dalam ring (Lukyani & Agustina, 2020). *Shooting* adalah teknik dasar fundamental yang harus dikuasai oleh setiap atlet dikarenakan teknik *shooting* adalah teknik yang paling penting dalam permainan bola basket, melalui latihan berulang-ulang, pemain harus mencapai tahap di mana gerakan menembak menjadi otomatis dan dapat dilakukan tanpa banyak berpikir (Linda Susila et al., 2024). Keberhasilan tim secara langsung berkorelasi dengan kemampuan para pemainnya dalam tim untuk mencetak poin melalui *shooting* (Candra Oki, 2019). Kemahiran dalam *shooting* dapat membuka peluang bagi tim untuk menciptakan serangan yang berbahaya (Supriatna, 2023). Seorang pemain yang memiliki keterampilan *shooting* yang baik akan menjadi aset berharga bagi timnya karena dapat secara signifikan meningkatkan peluang tim untuk mencetak poin dan meraih kemenangan, dalam bertanding sesuai dengan temuan Selan et al. (2023).

Untuk melengkapi data penelitian, peneliti melakukan wawancara dengan pelatih. Hasil wawancara menunjukkan bahwa teknik dasar bola basket telah dikuasai oleh seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMAN 1 Gending, namun kendala muncul pada kemampuan *shooting three points* yang hanya dimiliki sebagian kecil peserta, yaitu sekitar 2-3 orang yang dapat menguasai teknik *shooting three points*. Hampir setiap individu yang mencoba melakukan *shooting three points* mengalami banyak kegagalan dalam memasukkan bola ke dalam ring. Hal ini mencerminkan bahwa jumlah dan kualitas latihan *shooting three points* yang dilakukan oleh atlet SMAN 1 Gending masih jauh dari kata benar. Strategi mencetak poin melalui *shooting three points* merupakan cara yang efektif untuk memenangkan pertandingan bola basket. Dengan mencetak dua tembakan dengan tembakan tiga angka, tim sudah bisa unggul enam poin, sehingga peluang kemenangan menjadi lebih besar. Tembakan tiga angka membuktikan bahwa pada teknik ini memberikan kontribusi signifikan terhadap keberhasilan tim dalam meraih kemenangan saat bertanding (Febriyanto & Gustama, 2023). Dan dalam

permainan bola basket sangat penting memiliki kemampuan menembak tiga angka karena dapat mengembalikan keadaan untuk memenangkan sebuah pertandingan (Eka Cahyono & Wismanadi, 2019). *Shooting* dapat menghasilkan jumlah poin yang berbeda terutama pada *shooting three points* yang dilakukan di luar garis *three points* (Yusfi & Solahuddin, 2020)

Peserta perlu adanya latihan intens yang dilakukan secara berulang-ulang dengan mempertimbangkan waktu istirahat agar peserta bisa menghafal gerakan *shooting three points* secara otomatis dan dapat mencetak angka lebih mudah. Peneliti bermaksud memberikan metode *distributed practice* karena metode tersebut sangat cocok diberikan kepada peserta yang kurang menguasai pada teknik keterampilan. Dijelaskan dalam teori (Winarno, 1994) bahwa latihan untuk menguasai keterampilan yang lebih baik penerapan metode *distributed practice* lebih efektif. Menurut (Herdinata, 2023), metode *distributed practice* adalah pendekatan latihan yang menggabungkan sesi latihan dengan waktu istirahat di antaranya. Prinsip metode ini adalah melakukan latihan secara bergantian dengan waktu istirahat yang telah ditentukan. Menurut Budiman (2022), istirahat yang cukup bukan hanya sekadar istirahat, tetapi merupakan bagian penting dalam memastikan pemulihan tubuh setelah latihan.

Untuk memperoleh data yang lebih akurat, peneliti melakukan observasi dengan bermain bola basket dari 20 peserta yang terbagi menjadi 2 tim dengan masing-masing tim terdiri dari 10 peserta. Peneliti mengamati secara langsung, dan mendokumentasikan kegiatan observasi dalam bentuk video dari 20 peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Gending selama empat *quarter* dengan durasi waktu setiap *quarternya* adalah 10 menit. Dari hasil observasi pertandingan diperoleh skor maksimal 405 dengan jumlah keseluruhan kesalahan dan kebenaran saat melakukan observasi dari 6 teknik dasar bola basket yaitu *dribbling*, *passing*, *undering*, *two points*, *free throw*, dan *three points*. Didapatkan hasil kesalahan selama bermain bola basket sebagai berikut: *dribbling* jumlah kesalahan 20 dengan persentase (4,94%), *passing* dengan jumlah kesalahan 21 dengan persentase (5,19%), *undering* dengan jumlah kesalahan 17 dengan persentase (4,198%), *two points* jumlah kesalahan 16 dengan persentase (3,951%), *free throw* dengan jumlah kesalahan 16 dengan persentase (3,951%), *three points* jumlah kesalahan 28 dengan

persentase (6,91%). Dari data tersebut menunjukkan bahwa kemampuan *shooting three points* peserta sangat kurang. Sebagai solusi dalam penelitian ini peneliti akan menerapkan program *distributed practice* untuk meningkatkan kemampuan *shooting three points* pada siswa ekstrakurikuler basket SMAN 1 Gending.

METODE

Penelitian ini merupakan kolaborasi antara peneliti dan pelatih ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Gending dalam bentuk Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) yang berfokus pada upaya meningkatkan keterampilan *shooting three points* dengan menggunakan metode *distributed practice*. Penilaian tindakan olahraga melibatkan empat proses utama, yakni perencanaan, tindakan, observasi, dan evaluasi. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dengan total enam pertemuan yang masing-masing terdiri dari tiga jenis latihan yang berbeda.

Penelitian ini dilaksanakan selama dua minggu penuh, yaitu dari tanggal 25 Maret hingga 6 April 2024, dengan lokasi penelitian berpusat di lapangan bola basket SMAN 1 Gending fokus penelitian ini adalah 20 siswa putra yang terlibat ekstrakurikuler bola basket. Data dalam penelitian ini diperoleh dari tiga sumber utama 1) siswa, termasuk hasil pengamatan keterampilan *three points* pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMAN 1 Gending. 2) Pelatih ekstrakurikuler bola basket yang bertindak sebagai kolaborator dalam mengajarkan materi dengan metode *distributed practice*. 3) Peneliti yang berperan sebagai pengamat untuk mengevaluasi keberhasilan penerapan metode *distributed practice* pada atlet putra ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Gending.

Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data, baik kuantitatif melalui tes maupun kualitatif melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Dengan metode observasi partisipatif, peneliti akan ikut terjun langsung ke dalam situasi yang sedang diamati, sehingga dapat memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif. Melalui tes yang dilakukan peneliti maka akan mendapatkan data mengenai perkembangan keterampilan *shooting three points*. Untuk menilai hasil peningkatan peserta, penelitian ini menggunakan instrumen, yaitu proses dan hasil tes. Peneliti menggunakan instrumen tes *shooting three points* yang merujuk pada jurnal ilmiah dalam penelitian (Sitepu & Franita, 2023) setiap peserta melakukan *shooting three points* sebanyak 25 kali tembakan dan pelaksanaan tes dilakukan

sebanyak dua kali. Penilaian proses mencakup indikator pelaksanaan *shooting three points* yang meliputi fase persiapan, fase pelaksanaan, dan fase gerak lanjutan. Sedangkan penilaian hasil tes bertujuan untuk mengukur keterampilan *shooting three points* setelah sesi program latihan pada pertemuan ketiga dan keenam pada siklus 2.

Analisis data dalam penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif deskriptif. Penelitian akan dianggap berhasil jika seluruh peserta mampu meningkatkan kemampuan *shooting threepoint* secara signifikan, yaitu mencapai kenaikan minimal 56% dalam kategori "cukup". (Suryana, 2013) dalam penelitiannya memberikan solusi berupa sebuah rumus yang dapat digunakan untuk mendeskripsikan data kuantitatif, yaitu:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

P mengacu pada persentase, F adalah frekuensi yang ingin diketahui persentasenya, dan N adalah jumlah kasus total (frekuensi keseluruhan data). Arikunto dan Jabar (2010:35) menggunakan klasifikasi berikut ini sebagai pedoman untuk menginterpretasikan hasil analisis persentase.

Tabel 2.1 Persentase Tahap Keberhasilan

No.	Persentase	Klasifikasi
1.	81%-100%	Baik Sekali
2.	61%-80%	Baik
3.	41%-60%	Cukup
4.	21%-40%	Kurang
5.	<21%	Kurang sekali

HASIL

Dalam penelitian ini pengumpulan data awal dilakukan di lapangan bola basket SMAN 1 Gending melalui 3 tahapan, yaitu wawancara, analisis kebutuhan untuk peserta ekstrakurikuler dan tes kemampuan peserta. Pada tanggal 25 Agustus 2024 peneliti melakukan wawancara terhadap pelatih ekstrakurikuler bola basket. Pelatih ekstrakurikuler bola basket mengakui bahwa meskipun telah mengajarkan semua teknik dasar pada permainan bola basket, tetapi teknik *shooting three points* masih perlu ditingkatkan dan diberikan porsi latihan lebih banyak.

Tabel 3.1 Hasil keseluruhan tes keterampilan *shooting threepoint* pada pra siklus, siklus 1 dan siklus 2 (n=20)

	skor hasil	skor maksimal	persentase	kategori
Pra Siklus	99	180	55 %	Kurang
Siklus 1	107	180	59 %	Cukup
Siklus 2	135	180	75%	Baik

Dari hasil keseluruhan pada keterampilan *shooting three points* yang dilakukan oleh peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMAN 1 Gending yang berjumlah 20 peserta pada pra siklus didapatkan skor hasil 99 dengan menjumlahkan pada penilaian proses *three points* yaitu terdapat tiga penilaian. Diantaranya sikap persiapan dengan skor hasil pada pra siklus berjumlah 34 dan sikap pelaksanaan skor hasil yang di dapat berjumlah 39 dan pada gerak lanjutan skor hasil berjumlah 26. pada hasil keseluruhan *shooting three points* pada siklus 1 didapatkan skor hasil 107 pada penilaian proses *three points* yaitu terdapat tiga penilaian diantaranya sikap persiapan dengan skor hasil pada pra siklus berjumlah 37 dan sikap pelaksanaan skor hasil yang di dapat berjumlah 42 dan pada gerak lanjutan skor hasil berjumlah 28. Pada hasil keseluruhan *shooting three points*. Pada siklus 2 didapatkan skor hasil 135 pada penilaian proses *three points* yaitu terdapat tiga penilaian diantaranya sikap persiapan dengan skor hasil pada pra siklus berjumlah 42 dan sikap pelaksanaan skor hasil yang di dapat berjumlah 49 dan pada gerak lanjutan skor hasil berjumlah 44.

Skor maksimal didapatkan hasil 180% pada tahap pra siklus, siklus 1, dan siklus 2 dikarenakan pada masing-masing sikap persiapan, sikap pelaksanaan, dan gerak lanjutan pada tahapan *shooting three points* skor maksimal berjumlah 60.

Tabel 3.2 Hasil tes penilaian proses keterampilan *shooting three points* pada pra siklus, siklus 1 dan siklus 2 (n=20)

	Sikap Persiapan		Sikap Pelaksanaan		Gerak Lanjutan		Skor Maksimal
	Skor Hasil	Persentase	Skor Hasil	Persentase	Skor Hasil	Persentase	
prasiklus	34	57%	39	65%	26	43%	60
siklus 1	37	62%	42	70%	28	47%	60
siklus 2	42	70%	49	82%	44	73%	60

Keterampilan *shooting three points* dari 20 peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMAN 1 Gending telah diuji secara keseluruhan. Skor maksimal dari

keseluruhan sikap persiapan, sikap pelaksanaan, dan gerak lanjutan adalah 180 skor hasil dari pra siklus diperoleh 99 dengan persentase 55% dalam kategori kurang. Skor hasil dari siklus 1 diperoleh 107 dengan persentase 59% dalam kategori cukup. Skor hasil dari siklus 2 diperoleh 135 dengan persentase 75% dalam kategori baik.

Hasil tes penilaian proses keterampilan *shooting three points* yang melakukan gerakan benar didapatkan hasil pada pra siklus sebagai berikut: skor maksimal untuk sikap persiapan adalah 60, dan skor hasil yang diperoleh adalah 34 dengan persentase 57%. Skor maksimal untuk sikap pelaksanaan adalah 60, dan skor hasil yang diperoleh adalah 26 dengan persentase 43%. Skor maksimal untuk gerak lanjutan adalah 60, dan skor hasil yang diperoleh adalah 26 dengan persentase 43%. Gerakan benar didapatkan hasil pada siklus 1 sebagai berikut: sikap persiapan adalah 60, dan skor hasil yang diperoleh adalah 37 dengan persentase 62%. Skor maksimal untuk sikap pelaksanaan adalah 60, dan skor hasil yang diperoleh adalah 42 dengan persentase 70%. Skor maksimal untuk gerak lanjutan adalah 60, dan skor hasil yang diperoleh adalah 28 dengan persentase 47%. Gerakan benar didapatkan hasil pada siklus 2 sebagai berikut: sikap persiapan adalah 60, dan skor hasil yang diperoleh adalah 42 dengan persentase 70%. Skor maksimal untuk sikap pelaksanaan adalah 60, dan skor hasil yang diperoleh adalah 49 dengan persentase 82%. Skor maksimal untuk gerak lanjutan adalah 60, dan skor hasil yang diperoleh adalah 44 dengan persentase 73%.

Pada skor maksimal didapatkan hasil 60 pada tahap pra siklus, siklus 1, dan siklus 2 dikarenakan jumlah peserta yang diteliti oleh peneliti yaitu 20 orang dan dari keterampilan proses *three points* ada 3 tahapan sehingga 20 orang peneliti dikalikan dengan banyaknya jumlah tahapan dalam proses *shooting three points*.

Berdasarkan hasil tindakan dalam siklus 1. Terdapat peningkatan pada keterampilan *shooting three points* dan hasil tes *three points*. Namun, peningkatan tersebut belum terlihat signifikan karena pada siklus 1 penilaian proses peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Gending masih dikategorikan dalam kategori kurang dan belum mencapai pada persentase 56% sehingga peneliti melanjutkan pada siklus ke-2. Pada penilaian proses siklus ke-2 peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN I Gending telah mengalami peningkatan yang signifikan, dengan persentase mencapai 66,67% dengan kategori baik.

Peneliti memutuskan untuk menghentikan penelitian pada siklus 2 karena peserta telah meningkat dari kategori kurang menjadi kategori baik. Analisis data temuan pada siklus 1 yaitu: 1) Bagi peserta kelas X yang berjumlah 9 orang, awalnya mengalami kesulitan dan kebingungan karena baru mengetahui variasi latihan yang diberikan oleh peneliti. Setelah tiga kali percobaan, peserta akhirnya mengerti tujuan dari program latihan yang dirancang peneliti dan mulai mengikutinya secara rutin. 2) Peserta sebenarnya mampu melaksanakan praktik tersebut. Namun, saat melakukan di lapangan peserta cenderung banyak bercanda, yang berdampak pada keterampilan *shooting three points*. 3) 2 peserta yang masih kelas X sering terlambat sehingga untuk keterampilan *shooting three points* dan hasil *shooting three points* kurang berkembang. 4) Masih banyak terdapat kesalahan yang dilakukan oleh peserta baru terutama pada peserta kelas X disisi lain terdapat peningkatan yang sedikit meningkat pada peserta lama. 5) Saat melakukan tes banyak peserta melakukan kesalahan dalam gerakan persiapan dan gerakan lanjutan saat melakukan *shooting three points*. Kesalahan umum yang seringkali dialami peserta adalah tidak menempatkan bola pada pelipis dan mengabaikan gerakan akhir (*follow through*).

Selanjutnya, pada tindakan siklus 2 pada keterampilan *shooting three points* dan hasil *shooting three points* terjadi peningkatan pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Gending. Analisis data temuan pada siklus 2 yaitu: 1) Para peserta sudah memahami program latihan yang diberikan, dan para peserta masih tetap semangat dalam mengikuti kegiatan latihan. 2) Para peserta semakin memperlihatkan perkembangan keterampilan *shooting three points* bola basket. 3) Para peserta sudah bisa melakukan teknik keterampilan *shooting three points* dengan baik. Dan ada banyak peningkatan dibandingkan dengan siklus 1 sebelumnya.

PEMBAHASAN

Adanya peningkatan keterampilan *shooting three points* peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Gending terlihat jelas dari hasil pengamatan pada siklus 1. Pada siklus 1 terdapat catatan penting, diantaranya beberapa peserta sudah mulai memahami latihan yang diberikan oleh peneliti, dan beberapa peserta sudah menunjukkan peningkatan dalam keterampilan *shooting three points* beserta hasil

yang diperoleh. Dalam pembahasan pada siklus 2 Para peserta sudah memahami program latihan yang diberikan, dan para peserta masih tetap semangat dalam mengikuti kegiatan latihan, peserta semakin memperlihatkan perkembangan keterampilan *shooting three points* bola basket dan mulai menunjukkan rasa percaya diri saat melakukan *shooting three points*.

Latihan *distributed practice* dan *massed practice* memiliki kesamaan dalam pelaksanaannya, namun yang membedakan adalah pengaturan waktu. Pada *distributed practice*, atlet melakukan latihan secara terus-menerus dalam durasi tertentu, lalu beristirahat sejenak sebelum melanjutkan latihan berikutnya. Penelitian yang dilakukan oleh (Fernando, A, 2020) tentang pengaruh latihan dengan metode *massed practice* dan *distributed practice* terhadap kemampuan *three points shoot* bola basket, membuktikan bahwa baik metode latihan *distributed practice* dapat meningkatkan kemampuan tembakan tiga angka pada atlet bola basket. Penelitian yang menggunakan penerapan metode *distributed practice* juga banyak digunakan pada cabang olahraga lain yaitu Penelitian yang dilakukan oleh (Septian & Sumarsono, 2024) tentang pengaruh metode *distributed practice* terhadap hasil *passing* bawah permainan bola voli pada ekstrakurikuler di MTS Hidayatulloh Islamiyah, menunjukkan hasil bahwa mengalami peningkatan yang cukup signifikan dan metode *distributed practice* dapat dijadikan metode yang cocok untuk peningkatan *passing* bawah dalam permainan bola voli di ekstrakurikuler.

Penelitian yang dilakukan oleh (Kamal, 2022) tentang pengaruh metode Latihan *distributed practice* dan *massed practice* terhadap keterampilan pukulan *back hand smash* pada permainan tenis meja, menunjukkan hasil bahwa adanya pengaruh yang lebih baik terhadap metode *distributed practice* terhadap hasil keterampilan pukulan *backhand smash* pada tenis meja.

Peserta yang telah diteliti dalam penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa metode *distributed practice* efektif dalam meningkatkan keterampilan menembak tiga angka pada anggota klub. Secara umum peserta klub pada penelitian terdahulu menyatakan bahwa kemampuan mereka dalam tembakan tiga angka masih kurang terlatih. Perbedaan utama dalam penelitian ini terletak pada objek penelitian. Meskipun metode yang digunakan tetap sama, yaitu *distributed practice*, namun

peneliti menerapkannya pada peserta ekstrakurikuler bola basket putra, yang memungkinkan adanya perbedaan kemampuan dibandingkan dengan peserta klub bola basket, meskipun keduanya memiliki latar belakang olahraga yang sama. Hasil penelitian sebelumnya juga menerapkan penerapan metode *distributed practice* dalam berbagai cabang olahraga, dapat meningkatkan keterampilan yang kurang dikuasai oleh masing-masing cabang olahraga. Penelitian ini menunjukkan bahwa metode *distributed practice* yang diberikan kepada peserta ekstrakurikuler juga efektif dalam meningkatkan keterampilan yang kurang dikuasai dengan fokus khusus pada peningkatan keterampilan tembakan tiga angka.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) dengan judul “Upaya Meningkatkan Keterampilan *Shooting Three points* Menggunakan Metode *Distributed Practice* Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMAN 1 Gending” maka didapatkan temuan metode *distributed practice* dapat meningkatkan keterampilan *shooting three points*. Peningkatan keterampilan *shooting three points* dengan 6 kali pertemuan menggunakan metode latihan *distributed practice* dan hasil tersebut dapat dilihat pada perbandingan antara tes akhir atau pada pertemuan setiap siklusnya. Pada tes awal Sebagian besar atlet tergolong dalam kategori kurang dan berubah pada penilaian siklus 2 dalam kategori baik.

REFERENSI

- Alamsyah, I. R., & Nugroho, R. A. (2022). Pengaruh Latihan Shooting Dengan Metode Beef Terhadap Akurasi Free Throw Siswi Ekstrakurikuler Basket SMK Negeri 4 Bandar Lampung. *Journal Of Physical Education*, 3(2), 1–5. <https://doi.org/10.33365/joupe.v3i2.1890>
- Arikunto, S., & Jabar, C.SA. 2010. *Evaluasi Program Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Azhar, S. (2021). *Keterampilan Olahraga Dalam Permainan*. Jawa Barat: CV Jejak.
https://www.google.co.id/books/edition/Penjasorkes_Keterampilan_Olahraga_dengan/PqVpEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=bola+basket&pg=PA81&printsec=frontcover
- Budiman, A. Indra. (2022). *Paradigma Baru Belajar Motorik* (Hidayat Asikin (ed.)). Cirebon: Rin Media.

https://www.google.co.id/books/edition/Paradigma_Baru_Belajar_Motorik/FGevEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1

- Candra Oki. (2019). *Keterampilan Layup shoot Bola basket*. Surabaya: Media Sahabat Cendekia.
https://www.google.co.id/books/edition/KETERAMPILAN_LAY_UP_SHOOT_BOLA_BASKET/7BmeDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=shooting+bola+basket&pg=PA44&printsec=frontcover
- Eka Cahyono, D., & Wismanadi, H. (2019). Penggunaan Metode Latihan 3-Point 5-Post Drill Terhadap Efektivitas Akurasi Shooting 3 Point Tim Putra Bolabasket Porprov Kabupaten Lumajang. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 207–212.
- Febriyanto, A., & Gustama, C. P. (2023). *Teori Dan Praktek Permainan Bola Basket: Pelatihan Dan Perwasitan* (Nuraysah Siti (ed.)). Yogyakarta: K-Media.
https://www.google.co.id/books/edition/TEORI_DAN_PRAKTEK_PERMAINAN_BOLA_BASKET/8DvSEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1
- Fernando, A, J. P. (2020). Pengaruh Metode Latihan Distributed Practice Terhadap Kemampuan Three Point Shoot Pada Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 3(1), 1–14.
- Herdinata, G. R. P. (2023). Kolerasi Latihan Metode Distributed Practice dan Massed Practice Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Tanpa Awalan Pada Siswa XI SMA Negeri Wonogiri. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(9), 7635–7642.
- Kamal, M. (2022). Pengaruh Metode Latihan Distributed Practice Dan Massed Practice Terhadap Keterampilan Pukulan Backhand Smash Pada Permainan Tennis Meja. *Riyadhoh. Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 64.
- Linda Susila, Taufiq Hidayat, & Rizky Aris Munandar. (2024). Hubungan Tinggi Lompatan Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Smpn 1 Dompu. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 1(2), 11–23. <https://doi.org/10.59584/jurnalpjkr.v1i2.56>
- Lukyani, L., & Agustina, R. S. (2020). *Jago Bola Basket*. Tangerang: Cemerlang Media.
https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=7tn0DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=metode+latihan+bola+basket+buku&ots=DI_AzqXxt0&sig=xUpmlvBG6DVMxgP1PXVYhbK0zWE&redir_esc=y#v=onepage&q=metode%20latihan%20bola%20basket%20buku&f=false
- Mahardika Bayu Dhika, Tedi, P., & Rahmat, I. (20024). *Pembelajaran Permainan Bola Basket* (Efitra (ed.)). Yogyakarta: PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
https://www.google.co.id/books/edition/Pembelajaran_permainan_bola_basket/F4H-EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1
- Mahfud, I., Yuliandra, R., Gumantan, A., Olahraga, P., Teknokrat, U., Ratu, L., & Bandar, K. (2022). Model Latihan Shooting Bola Basket Dengan Modifikasi Ring Pada Anak Usia Sekolah Menengah Pertama. *Journal Of Arts And Education*, 2(1), 49–56.

- Malik, A. A., & Rubiana, I. (2019). Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket: Studi Deskriptif Pada Mahasiswa. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(2), 79–84. <https://doi.org/10.37058/sport.v3i2.1238>
- Pamuji, S., Yoda, I. K., & Semarayasa, I. K. (2023). Pengaruh Metode Pelatihan Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Ketepatan Shooting Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Madrasah Aliyah Negeri Karangasem. *EDUSAINTEK: Jurnal Pendidikan, Sains Dan Teknologi*, 10(2), 613–629. <https://doi.org/10.47668/edusaintek.v10i2.811>
- Selan, M., Baun, A., Prima, C., Rajagukguk, M., Rohi, I. R., Jejak, R., Kunci, K., & Keterampilan, : (2023). Profil Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket Mahasiswa Keterangan. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 3(2), 74–82. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok>
- Septian, R. F., & Sumarsono, R. N. (2024). Hasil Passing Bawah Permainan Bola Voli Pada Ekstrakurikuler Di Mts Hidayatul Islamiyah. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 13(1), 165–172.
- Supriatna, E. (2023). Metode Bermain Dalam Pembelajaran Shooting Bola Basket. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(4), 3329–3339.
- Suryana, D. (2013). *Pengantar Statistika Dalam Penelitian*. Yogyakarta: CV BUDI UTAMA
- Taufik, A. R., Ma'mun, A., & Mulyana, M. (2020). Dampak Shooting Three Point Plyometric dan Ladder terhadap Hasil Shooting Three Point Bola Basket. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(2), 197–212. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i2.1302>
- Telaumbanua, Sanjaya, P., Nurkadri, Prabowo, Aldi, M., Saragih, Firdaus, D., mendrofa, sanjaya, N., & Nasution, Alfikri, Faiz, M. (2023). Peran Latihan Otot Tungkai dalam Peningkatan Power dan Ketepatan Pukulan pada Pemain Tenis Lapangan. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4 No. 1(1), 248–255.
- Winarno, M.E (1994). *Belajar Motorik*. Malang: Ikip Malang
- Yusfi, H., & Solahuddin, S. (2020). *Teknik Pembelajaran Keterampilan Dasar Passing Bola Basket*. Palembang: Bening Media Publishing. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=Z4QwEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=buku+shooting+three+bola+basket&ots=I3LMU-p_KQ&sig=BzhwuWkvSUGoA2jvd56DuGdnprU&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false