

**PENGARUH LATIHAN TERPUSAT DAN LATIHAN ACAK
TERHADAP HASIL PENGUASAAN TEKNIK DASAR BOLA BASKET**

Setiana Wati

Penjas fkip unib, e-mail: watisetiana33@gmail.com

Tono Sugihartono

Universitas Bengkulu

Sugiyanto

Universitas Bengkulu

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara latihan terpusat dan latihan acak terhadap hasil penguasaan teknik dasar bola basket. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen yang dilakukan terhadap dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen satu yang di beri perlakuan latihan terpusat dan kelompok eksperimen dua di beri perlakuan latihan acak. Penelitian dilakukan di Klub Basket Poltekkes Kemenkes Bengkulu dengan sampel yang di pilih berdasarkan karakteristik tertentu. Analisis statistik yang di gunakan dalam penelitian ini adalah Uji t untuk menguji hipotesis bahwa "latihan acak memberikan pengaruh lebih baik dibandingkan dengan latihan terpusat dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar bola basket". Uji syarat statistik t telah memenuhi syarat homogen dan data berdistribusi normal berdasarkan perhitungan statistik dan pengujian kriteria uji statistic di dapat hasil bahwa latihan terpusat dan latihan acak memberikan pengaruh terhadap hasil penguasaan teknik dasar bola basket. Hal ini diketahui dari data $t_{hitung} = -5,11 > t_{tabel} = 2,11$ dengan taraf $\alpha=0,05$. Kesimpulan dari penelitian ini dilihat dari hasil uji signifikan perbedaan peningkatan latihan kedua kelompok menunjukkan bahwa latihan acak memberikan pengaruh yang lebih signifikan terhadap hasil penguasaan teknik dasar bola basket.

Kata Kunci: Latihan terpusat, Latihan acak, Teknik Dasar Bola Basket.

Abstract

This study aims to determine the effect of centralized training and random exercise on the results of mastery of basic techniques of basketball. This study used experimental methods conducted on two groups, namely the experimental group one which was given the treatment of centralized exercise and the experimental group of two in the treatment of random treatment. The research was conducted at Club Basket Poltekkes Kemenkes Bengkulu with selected samples based on certain characteristics. The statistical analysis used in this study is t-test to test the hypothesis that "randomized exercise gives better effect than centralized training in improving basic basketball technique skills". Test statistic requirement t has complied with homogeneous requirements and normal distributed data based on statistical calculation

and statistical test criterion test in can result that centralized exercise and random exercise have an effect on the result of mastery of basic technique of basketball. It is known from $t_{hitung} = 5,11 > t_{table} = 2,11$ with $\alpha = 0,05$. The conclusions of this study seen from the results of significant test differences in the improvement of the two groups showed that the random exercise gives a more significant effect on the results of mastery of basic techniques of basketball.

Keywords: *Centralized exercise, Random exercise, Basic Basketball Technique.*

PENDAHULUAN

Keberhasilan dalam proses latihan sangat tergantung dari kualitas latihan yang dilaksanakan, karena proses latihan merupakan perpaduan kegiatan dari berbagai faktor pendukung agar terwujudnya prestasi olahraga tinggi. Salah satu patokan yang sering digunakan untuk menggambarkan kurang meningkatnya prestasi olahraga bola basket di suatu club adalah kurang efektifnya suatu latihan dan latihan cenderung kurang menarik.

Latihan seperti ini dapat menghambat suatu penguasaan teknik dasar yang mana juga akan menghambat peningkatan suatu prestasi atlet. Hasil observasi di suatu klub bola basket Poltekkes Kemenkes Bengkulu menunjukkan bahwa anak berlatih tidak sesuai dengan jadwal yang telah di tentukan. Metode latihan pun kurang menarik sehingga anak cenderung merasa bosan. Hal seperti ini membuat latihan tidak terprogram dengan baik dan tidak efektif. Untuk itu di perlukannya metode latihan yang menarik dan tepat dalam rangka usaha untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar *passing, dribbling* dan *shooting*. Dalam permainan bola basket, banyak variasi latihan yang dapat dilakukan. Salah satunya dalam Mahendra, (2007:208) adalah “pengaturan secara terpusat (blocked practice) dan secara acak (random practice)”.

Latihan terpusat yaitu menyelesaikan satu keterampilan terlebih dahulu sebelum

berpindah ke keterampilan lainnya. Dengan demikian, anak akan terpusat pada satu keterampilan sebelum berpindah ke keterampilan lain. Sedangkan latihan acak merupakan latihan yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan berbagai bagian keterampilan dalam waktu bersamaan, tanpa dipisahkan oleh jenis keterampilan, Richard Decaprio (2013:135-137).

Berdasarkan penjelasan di atas dan berkaitan dengan upaya meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing, dribbling*, dan *shooting* dalam olahraga bola basket, maka menjadi penting untuk diketahui perbedaan yang ditimbulkan oleh latihan terpusat dan latihan acak. Dalam memberikan kedua cara pengaturan latihan di atas, peneliti menemukan bahwa kondisi anak yang masih dalam tahap latihan belum terungkap dengan jelas. Dilatar belakangi oleh kondisi di lapangan dan harapan untuk adanya perbaikan dalam proses latihan, maka perlu dilakukan penelitian mengenai latihan terpusat dan latihan acak. Hal ini untuk membuktikan keunggulan dari tiap metode latihan tersebut terhadap penguasaan kemampuan teknik dasar *passing, dribbling* dan *shooting* permainan bola basket. Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah dapat dirumuskan beberapa permasalahan sebagai berikut : Apakah terdapat perbedaan antara latihan terpusat dan latihan acak terhadap

hasil penguasaan teknik dasar bola basket?. Latihan manakah antara latihan terpusat dan latihan acak yang memberikan pengaruh lebih signifikan terhadap hasil penguasaan teknik dasar passing, dribbling dan shooting dalam permainan bola basket?.

Latihan adalah kegiatan yang di ulang secara sistematis dalam praktek untuk memperoleh kemahiran yang maksimal, bertujuan untuk membentuk, memelihara dan meningkatkan prestasi dengan keteraturan dan pengulangan, KONI (2012:7). Apta Mylsidayu & Febi Kurniawan (2015:48) Istilah latihan berasal dari dua kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti : *practice*, *exercises*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Artinya, selama dalam kegiatan proses berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia sehingga mempermudah atlet dalam penyempurnaan gerakannya. Susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka berisi : pembukaan/pengantar latihan, pemanasan (*warming up*), latihan inti, latihan tambahan (*suplemen*), dan penutup (*cooling down*).

Pengertian latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan olahraga yang berisikan materi, teori, dan praktik, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang

terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Salah satu ciri dari latihan baik yang berasal dari kata *practice*, *exercise*, dan *training* adalah adanya beban latihan. Beban latihan merupakan rangsangan motorik (gerak) yang dapat diatur dan dikontrol oleh pelatih maupun atlet untuk memperbaiki kualitas fungsional berbagai peralatan tubuh.

Usia muda memiliki efisiensi dalam melakukan kegiatan olahraga. Prestasi dan efisiensi yang tinggi dalam melakukan olahraga bukan tergantung pada umur kronologis, akan tetapi lebih banyak ditentukan oleh umur biologis (kematangan) manusia. Potensi fungsional dan kemampuan seseorang untuk beradaptasi terhadap stimulus tertentu lebih penting dari pada umur kronologis, Andi Suhendro, dkk., (2007:33.19). Artinya, latihan yang dilakukan beberapa tahun secara rutin dalam cabang olahraga yang sama, dengan intensitas yang tinggi sesuai dengan potensi atlet, maka tubuh atlet akan dapat menyesuaikan diri sesuai dengan kekhususan dan kebutuhan cabang olahraga tertentu.

Secara teoritis, cara penyampaian materi latihan dengan terpusat pada salah satu tugas gerak tertentu disebut dengan pengaturan latihan terpusat. Cara pengaturan latihan ini dominan digunakan pada pembelajaran atau pelatihan teknik cabang olahraga yang mempunyai keterampilan yang kompleks, salah satunya adalah bola basket.

Mengenai latihan terpusat, Mahendra (2007:281) menyebutkan “pengaturan latihan terpusat dilaksanakan dengan mendahulukan satu tugas hingga selesai sebelum pindah ke tugas lainnya”. Richard Decaprio (2013:135) latihan terpusat yaitu menyelesaikan satu keterampilan terlebih dahulu sebelum berpindah ke keterampilan lainnya. Dengan demikian, para siswa akan terpusat pada satu

keterampilan (satu tugas) sebelum berpindah ke keterampilan (tugas) lain.

Otte dan Zanic (2008) mengemukakan latihan terpusat memfokuskan pada satu aspek teknik, latihan dilakukan secara berulang-ulang sampai teknik dikuasai dengan baik. Wrigh dan Shea (2000) menjelaskan secara rinci peserta latihan menggunakan latihan terpusat menunjukkan pencapaian yang tinggi selama latihan. kemudian Bilalovic (2007) menjelaskan latihan semacam itu memberikan waktu kepada siswa untuk berkonsentrasi pada pencapaian dari tiap tugas, sehingga mereka dapat meningkatkan keterampilan yang penting sebelum meneruskan keterampilan yang berikutnya. Dalam pelaksanaannya di lapangan, latihan terpusat diberikan pelatih kepada anak didik dilakukan secara bertahap, yaitu memberikan satu tugas gerak tertentu sampai gerakan tersebut dapat dikuasai dengan baik oleh anak didik. Setelah itu diberikan materi latihan dengan tugas gerak yang lainnya. Untuk contoh, pelatih mengambil keputusan untuk melatih ketiga keterampilan bola basket sekaligus, yaitu *passing*, *dribbling* dan *shooting*.

Materi latihan pertama adalah *passing* yang dilakukan secara berulang-ulang. Latihan *passing* diberikan dalam beberapa repetisi dan memberikan koreksi atau perbaikan teknik gerak jika diperlukan. Setelah anak didik melakukan dan menyelesaikan teknik *passing* sebanyak 50 kali dan telah dirasa cukup, maka berikutnya adalah materi latihan *dribbling* dengan prosedur latihan yang sama, begitu juga dengan latihan *shooting*. Maka dalam hal ini terjadi pemusatan pada salah satu teknik gerak.

Mengenai latihan acak, Mahendra (2007:282) menjelaskan: "Latihan acak menghendaki atlet melakukan berbagai kegiatan latihannya dalam satu waktu, tanpa

dipisah-pisahkan oleh jenis keterampilannya". Artinya. Dalam satu waktu materi latihan yang diberikan beragam dengan susunan yang acak.

Richard Decaprio (2013:137) latihan secara acak merupakan latihan yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan berbagai bagian keterampilan dalam waktu bersamaan, tanpa dipisahkan oleh jenis keterampilan. Mereka seolah berputar untuk melakukan semua keterampilan dengan cara acak.

Untuk contoh, pada pertemuan pertama diberi latihan *passing*, *dribbling*, dan *shooting* secara selang-seling. Pelatih mengatur latihan dengan meminta atletnya agar melakukan ketiga keterampilan teknik dasar secara sekaligus, setelah atlet melakukan *passing* satu kali, ia langsung melakukan *dribbling*, kemudian melakukan *shooting*, lalu kembali ke *passing* lagi. Setiap keterampilan dilakukan satu kali kemudian langsung pindah ke keterampilan lain, membentuk suatu putaran dalam lingkaran dengan repetisi yang sama dengan latihan terpusat.

Bilalovic (2007) menjelaskan kamu mungkin terkejut jika saya katakan bahwa latihan acak lebih baik dibandingkan latihan terpusat. Tetapi ini adalah kebenaran, studi penelitian mengidentifikasi bahwa latihan terpusat menghasilkan pencapaian efektif hanya selama latihan awal, tetapi tidak menciptakan hasil dalam jangka waktu yang lama. Kemudian Lee dan Magill (1985) dalam otte dan Zanic (2008) menjelaskan bahwa latihan acak lebih efisien terutama saat variasi tugas serupa, ke struktur tugas variasi yang sama. Ini secara fungsional mengurangi pemborosan dari satu percobaan ke percobaan lain. Selanjutnya Wilde dan Shea (2000) menjelaskan data menyatakan bahwa latihan acak mengakibatkan peserta mengadopsi suatu struktur tanggapan yang

seragam. Dalam hal ini pencapaian yang akan diperoleh siswa relative akan sama atau merata.

Senada dengan Bilalovic, Richard Decaprio (2013:138) menjelaskan tidak banyak orang yang menyangka bahwa sebenarnya penerapan latihan acak justru dapat memberikan hasil yang lebih baik dari pada penerapan latihan terpusat. Dalam hal ini, banyak keunggulan yang di miliki oleh latihan secara acak ketimbang latihan secara terpusat. Pertama, dari segi penguasaan gerakan antara latihan secara terpusat dan latihan acak, siswa yang berlatih keterampilan secara acak ternyata lebih unggul dari pada siswa yang berlatih keterampilan secara terpusat. Keterampilan siswa yang diperoleh dari latihan secara acak lebih menonjol dari pada keterampilan siswa yang diperoleh dari latihan keterampilan secara terpusat. Kedua, ketika kemampuan siswa di ukur setelah proses latihan, baik dengan tes acak maupun tes terpusat, keterampilan siswa yang diperoleh dari latihan secara acak ternyata lebih unggul dalam segala hal.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Sugiyono (2006:20) Eksperimen dapat di artikan sebagian dari metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat (*dependent variables* dan *independent variables*). Variabel yang dimaksud dalam penelitian ini adalah latihan terpusat dan latihan acak (variabel bebas), sedangkan penguasaan teknik dasar (variabel terikat).

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-tes Post-Tes Group Design*. Desain penelitian menggunakan dua

kali pengumpulan data yaitu dengan melakukan *pre-test* dan *post-test*. Pengukuran pertama dilakukan melalui tes awal (*pre-test*) dan pengukuran kedua melalui tes akhir (*post-tes*). Penetapan kelompok dilakukan dengan cara *matching*. Diawali dengan tes awal, orang coba di tes kemudian hasilnya di rangking dari yang terbesar ke yang terkecil. Seluruh anggota yang telah di tes dan di rangking di bagi ke dalam dua kelompok yaitu kelompok A dan kelompok B. Supaya kedua kelompok memiliki hasil yang sama dan homogen maka di bagi dengan cara zig-zag yaitu AB=BA. Diharapkan dengan cara itu dapat memberikan hasil yang sama dan setara.

Data yang akan di kumpulkan dalam penelitian menggunakan tes dan pengukuran dalam olahraga. Tes yang digunakan adalah tes memantulkan bola ke tembok, menggiring bola, dan menembak bola ke ring basket selama 1 menit (Ngatman, 2001:10). Dalam pengumpulan data di perlukan alat pengukuran, sehingga dengan menggunakan alat ini akan diperoleh data yang merupakan hasil pengukuran. Andi Suntoda (2009:1) menegaskan bahwa tes adalah suatu alat ukur atau instrumen yang digunakan untuk memperoleh informasi/data tentang seseorang/objek tertentu. Dalam penelitian pengukuran dilakukan dua kali yaitu pada awal dan akhir penelitian atau sebelum dan sesudah *treatment* diberikan. Jenis instrument yang digunakan untuk mengukur penguasaan keterampilan teknik dasar adalah tes *passing* (memantulkan bola ke tembok), *dribbling* (menggiring bola) dan *shooting* (menembak bola ke ring selama 1 menit). Instrumen pengumpulan data memiliki nilai reliabilitas tes sebesar 0,893 dan nilai validitas 0,804. (Ngatman, 2001:10).

Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah mengolah data dan menganalisis data tersebut secara statistik.

Langkah-langkah yang dilakukan dalam menganalisis data adalah dengan uji prasyarat (normalitas dan homogenitas) dan uji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilakukan di klub basket poltekkes kemenkes Bengkulu. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah anggota klub basket yang memiliki kriteria tertentu. Dari data yang telah di peroleh sebanyak 40 orang di bagi ke dalam dua kelompok eksperimen yaitu kelompok eksperimen satu di beri latihan terpusat dan kelompok eksperimen dua di beri latihan acak.

Dari hasil pengukuran tes *passing*, *dribbling* dan *shooting* yang dilakukan di klub basket Poltekkes Kemenkes Bengkulu pada tes awal kelompok eksperimen 1 di dapat nilai minimum 50, nilai maksimum 74, mean (rata-rata) 63,5, standar deviasi 5,95. Sedangkan pada kelompok eksperimen 2 didapat nilai minimum 50, nilai maksimum 74, mean (rata-rata) 63,9, standar deviasi 6,21.

Setelah pemberian latihan terpusat dan latihan acak, dilakukan kembali pengambilan data kedua kelompok. pada tes akhir kelompok eksperimen 1 di dapat nilai minimum 65, nilai maksimum 90, mean (rata-rata) 79,5, standar deviasi 6,18. Sedangkan pada kelompok eksperimen 2 didapat nilai minimum 79, nilai maksimum 98, mean (rata-rata) 89,15, standar deviasi 5,60.

Sebelum melakukan uji hipotesis terlebih dahulu di lakukan uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan Chi-Kuadrat dapat diketahui bahwa hasil *pre test* dan *post test* berdistribusi normal. Hasil uji normalitas pada kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2 disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

no	Variabel Passing		X^2_{hitung}	X^2_{tabel}	Ket
	Eksperimen 1	Pre Test	0,62	14,067	Normal
	Eksperimen 2		0,56	14,067	
2.	Eksperimen 1	Post Test	0,06	12,592	Normal
	Eksperimen 2		3,6	11,070	

Tabel.1 menunjukkan bahwa hasil dari pengujian normalitas pada data tes awal dan tes akhir dengan $n = 20$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ di peroleh $X^2_{tabel} = 14,067$ yang lebih besar dari X^2_{hitung} sehingga dapat disimpulkan skor yang diperoleh dari data tes berdistribusi **normal**.

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan uji bartlett dapat diketahui bahwa hasil tes awal dan tes akhir *passing*, *dribbling* dan *shooting* homogen. Hal ini terlihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas

No.	Kelompok	X^2_{hitung}	X^2_{tabel}	Ket
1.	Eksperimen 1	0,874	3,841	Homogen
2.	Eksperimen 2	0,414	3,841	Homogen

Dari perhitungan data di atas, hasil X^2_{hitung} tes awal adalah 0,874, dan tes akhir adalah 0,414 sedangkan X^2_{tabel} dengan dk adalah $k-1 = 1$ di dapat X^2_{tabel} adalah 3,841. Ternyata bahwa $X^2_{hitung} < X^2_{tabel}$ sehingga dapat disimpulkan bahwa varians – varians adalah **homogen**.

Setelah melakukan uji prasyarat normalitas dan homogenitas, selanjutnya dilakukan uji hipotesis. Untuk menguji hipotesis penelitian digunakan analisis t-test dengan taraf signifikansi 5%. Rangkuman hasil perhitungan *t-test* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Uji Hipotesis

Data	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
Antara Pre Tes	0,21	2,101	Non Signifikan
Pre Test & Post Test Latih Terpusat	8,12	2,101	Signifikan
Pre Test & Post Test Latihan Acak	13,50	2,101	Signifikan

Pembahasan

Berdasarkan dari kajian teori serta perhitungan statistik dengan mengacu pada kesimpulan terhadap analisis yang dilakukan. Dalam pembahasan ini akan merujuk pada hipotesis yang diajukan dalam penelitian yaitu apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan terpusat dan latihan acak terhadap hasil penguasaan teknik dasar bola basket pada klub basket Poltekkes Kemenkes Bengkulu dan apakah latihan acak memberikan pengaruh yang lebih signifikan dari pada latihan terpusat terhadap hasil penguasaan teknik dasar bola basket pada klub basket Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

Untuk mendapatkan prestasi yang baik, maka perlu menguasai dan mengembangkan berbagai keterampilan teknik dasar. Dalam menguasai dan mengembangkan keterampilan dasar perlu dilakukannya latihan. KONI (2012:7) menegaskan bahwa latihan adalah kegiatan yang diulang secara sistematis dalam praktek untuk memperoleh kemahiran yang maksimal, bertujuan untuk membentuk, memelihara dan meningkatkan prestasi dengan keteraturan dan pengulangan. Tugas utama dalam latihan adalah menggali, menyusun, dan mengembangkan konsep berlatih melatih dengan memadukan antara pengalaman praktis dan pendekatan keilmuan, sehingga proses berlatih melatih dapat berlangsung tepat, cepat, efektif, dan efisien. Agar tugas tersebut dapat tercapai sesuai dengan tujuan yang diharapkan maka diperlukannya penyusunan program latihan.

Program latihan yang baik seharusnya berisikan materi teori, materi praktek, metode, dan sasaran latihan yang dirinci pada setiap tahap periodeisasi. Latihan dapat dilakukan dengan beberapa macam latihan seperti menggunakan alat bantu, menggunakan metode latihan terpusat, menggunakan metode latihan acak dan latihan keterampilan tunggal. Dari beberapa macam latihan yang dapat digunakan tersebut diantaranya adalah dengan menggunakan metode latihan terpusat dan metode latihan acak. Richard Decaprio (2013:135) latihan terpusat yaitu menyelesaikan satu keterampilan terlebih dahulu sebelum berpindah ke keterampilan lainnya. Sedangkan latihan acak merupakan latihan yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan berbagai bagian keterampilan dalam waktu bersamaan, tanpa di pisahkan oleh jenis keterampilan. Bilalovic (2007) menjelaskan bahwa latihan acak lebih baik dibandingkan latihan terpusat. Studi penelitian mengidentifikasi bahwa latihan terpusat menghasilkan pencapaian efektif hanya selama latihan awal, tetapi tidak menciptakan hasil dalam jangka waktu yang lama.

Perhitungan *t-test* terhadap keterampilan teknik dasar *passing*, *dribbling* dan *shooting* menyatakan bahwa ada perbedaan yang berarti antara latihan terpusat dan latihan acak. Hal ini dapat terlihat pada uji statistik t pada tes akhir dimana $t_{hitung} = -5,11 > t_{tabel} = 2,101$. Sehingga terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara kelompok latihan terpusat dan latihan acak. latihan acak memberikan pengaruh yang lebih baik, hal ini dapat dianalisis dari peningkatan antara *pre test* dan *post test* masing-masing kelompok eksperimen.

Dari perbedaan pengaruh yang ditimbulkan akibat dari bentuk latihan yang diberikan, dapat diduga bahwa latihan acak

memungkinkan peningkatan hasil penguasaan teknik dasar yang lebih baik, dibandingkan dengan latihan terpusat. Hal ini dikarenakan dari segi kebermaknaan gerakan latihan acak menampilkan tugas yang berbeda dari pada sebelumnya dan lebih menggugah sistem memori dalam otak, keberbedaan ini akan di anggap lebih bermakna karena selalu merangsang pikiran sebelumnya.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan serta dari data yang telah di hitung melalui uji prasyarat dan uji t, bahwa sampel berdistribusi normal dan homogen. Hasil uji t pada penelitian ini diperoleh $t_{hitung} = -5,11 > t_{tabel} = 2,101$ sehingga dapat di simpulkan bahwa latihan terpusat dan latihan acak berpengaruh terhadap hasil penguasaan teknik dasar bola basket pada klub basket Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Latihan acak ternyata memberikan pengaruh yang lebih baik dari pada latihan terpusat, hal ini dapat dilihat dari analisis perbedaan peningkatan kedua kelompok.

Saran

Adapun saran-saran yang dapat di kemukakan sesuai hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan yang telah di uraikan di atas, maka penelitian ini dapat berguna bagi pelatih bola basket agar dapat menggunakan metode latihan acak dan penyusunan program latihan khususnya dalam melatih keterampilan teknik dasar guna meningkatkan penguasaan teknik dasar bola basket yang lebih baik. Sedangkan bagi atlet agar dapat mengembangkan kemampuan bermain bola basket dalam melakukan keterampilan teknik dasar bola basket melalui metode latihan secara acak.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Arma. (2008). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Ahmadi, Nuril. (2007). *Permainan Bola Basket*. Solo: Era Intermedia
- Alexon, (2014). *Modul Pembelajaran Statistik Pendidikan*. Bengkulu:UNIB
- Brittenham, Greg. (1998). *Petunjuk Lengkap Latihan Pemantapan Bola Basket*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Decaprio, Richard. (2013). *Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik di Sekolah*. Jogjakarta: DIVA Press
- Hal, Wissel. (1994). *Bola Basket*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Jon, Oliver. (2003). *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya
- KONI, (2012). *Rencana Strategis Komite Olahraga Nasional Indonesia Tahun 2011-2015*. Jakarta: KONI PUSAT
- Milsidayu, Apta & Kurniawan, Febi. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta
- Ngatman. (2001). *Tes dan Pengukuran*. Yogyakarta: Dik-S FIK UNY
- Riduwan. (2013). *Dasar-dasar Statistika*. Bandung : Alfabeta