

PENGARUH PELATIHAN *MASSED PRACTICE* BERBANTUAN MEDIA AUDIO VISUAL BERBASIS *ANDROID* TERHADAP KETERAMPILAN *LAY UP SHOOTING* DAN *DRIBBLING* BOLA BASKET

IPP Putra¹, IN Kanca², IKI Swadesi³

¹²³Program Studi Pendidikan Olahraga
Universitas Pendidikan Ganesha
Singaraja, Indonesia

e-mail: pujas16071995@gmail.com¹, kanca.nyoman@yahoo.co.id²,
swadesi2000@yahoo.co.id³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis (1) perbedaan pengaruh antara peserta didik yang mengikuti pelatihan *massed practice* berbantuan media audio visual berbasis *android* dengan bermain bola basket terhadap keterampilan *lay up shooting* bola basket (2) perbedaan pengaruh antara peserta didik yang mengikuti pelatihan *massed practice* berbantuan media audio visual berbasis *android* dengan bermain bola basket terhadap keterampilan *dribbling* bola basket, (3) perbedaan pengaruh antara peserta didik yang mengikuti pelatihan *massed practice* berbantuan media audio visual berbasis *android* dengan bermain bola basket terhadap *lay up shooting* dan *dribbling* bola basket. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen sungguhan/*true experimental*. Subyek penelitian adalah 40 peserta didik ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Busungbiu. Rancangan penelitian menggunakan *The Pretest-Posttest Control Group Design*. Instrument tes yang digunakan adalah *Basketball Skill Challenge* mempunyai validitas konten atau CVR sebesar 0,733 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,836. Analisis data menggunakan uji *MANOVA* dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil analisis data (1) nilai $F = 64,450$ ($\text{sig} < 0,05$), sehingga H_0 ditolak, (2) nilai $F = 50,789$ ($\text{sig} < 0,05$), sehingga H_0 ditolak (3) nilai $F\text{-Wilks' Lambda} = 49,612$ ($\text{sig} < 0,05$), sehingga H_0 ditolak. Dapat disimpulkan bahwa (1) terdapat perbedaan pengaruh antara peserta didik yang mengikuti pelatihan *massed practice* berbantuan media audio visual berbasis *android* dengan bermain bola basket terhadap keterampilan *lay up shooting* bola basket.(2) terdapat perbedaan pengaruh antara peserta didik yang mengikuti pelatihan *massed practice* berbantuan media audio visual berbasis *android* dengan bermain bola basket terhadap keterampilan *dribbling* bola basket. (3) terdapat perbedaan pengaruh antara peserta didik yang mengikuti pelatihan *massed practice* berbantuan media audio visual berbasis *android* dengan bermain bola basket terhadap *lay up shooting* dan *dribbling* bola basket. Dengan demikian keterampilan *lay up shooting* pelatihan *massed practice* berbantuan media audio visual berbasis *android* dengan gain skor 2,03 lebih baik dari kelompok kontrol dengan gain skor 0,98, serta keterampilan *dribbling* pelatihan *massed practice* berbantuan media audio visual berbasis *android* dengan gain skor 1,88 lebih baik dari kelompok kontrol dengan gain skor 0,89. Saran kepada para pelatih,dan pembina ekstrakurikuler agar dapat menggunakan pelatihan *massed practice* berbantuan media audio visual berbasis *android* untuk meningkatkan keterampilan *lay up shooting* dan *dribbling* bola basket.

Kata kunci : *Android; Dribbling; Layup; Massed practice*

Abstract

This study aims to analyze (1) the difference of influence between students who take *massed practice* training assisted by *android* based audio visual media by playing basketball on basketball shooting lay-up skills (2) the difference of influence between students who take *massed practice* training assisted by *android* based audio visual media by playing basketball on basketball *dribbling* skills, (3) the difference of influence between students participating in *massed practice* training assisted by *android* based audio visual media by playing basketball against basketball shooting up and *dribbling*. The type of research used in this study is a true experimental. The research subjects were 40 basketball extracurricular students at SMAN 1 Busungbiu. The design of this study used The Pretest-Posttest Control Group Design. The test instrument used is the Basketball Skill Challenge that has a content

validity or CVR of 0.733 and a reliability coefficient of 0.836. The data analysis used the MANOVA test with a significance level of 0.05. The results of data analysis (1) F value = 64,450 (sig <0.05), so H₀ is rejected, (2) F value = 50.789 (sig <0.05), so H₀ is rejected (3) F-Wilks' Lambda value = 49,612 (sig <0.05), so H₀ is rejected. It can be concluded that (1) there is a difference of influence between students participating in *massed practice* training assisted by *android* based audio visual media by playing basketball on basketball shooting lay-up skills. (2) There is a difference of influence between students participating in *massed practice* training assisted by *android* based audio visual media by playing basketball on basketball *dribbling* skills. (3) There is a difference of influence between students participating in *massed practice* training assisted by *android* based audio visual media by playing basketball on lay-up shooting and basketball *dribbling*. Thus the *lay up shooting* skill of *massed practice* training assisted by *android* based media with a gain score of 2,03 is better the control group with a gain score of 0,98, and *dribbling* skill of *massed practice* training assisted by *android* based audio visual media with a gain score of 1,88 is better the control group with a gain score of 0,89. The suggestions for trainers and extracurricular coaches are to be able to use *massed practice* training assisted by *android* based audio visual media in order to improve basketball lay-up, shooting and *dribbling* skills.

Keywords : *Android; Dribbling; Layup; Massed Practice*

PENDAHULUAN

Bola basket merupakan salah satu olahraga yang banyak di gemari, permainan bola basket dimainkan oleh 2 tim yang masing – masing beranggotakan 5 orang dengan tujuan memasukan bola ke keranjang (Iwan Swadesi, 2007). Olahraga permainan bola basket adalah sebuah permainan yang menggunakan bola besar, dimana jenis olahraga ini begitu cepat perkembangannya dan banyak menarik perhatian kaum remaja. Proses perkembangan ini dipengaruhi oleh beberapa hal seperti, permainannya yang sederhana, tidak memerlukan banyak pemain, tempat bermain tidak memerlukan tempat yang luas, permainan bola basket menyuguhkan kepada penonton gerakan gerakan yang menarik seperti menembak yang bervariasi, menggiring bola meliuk-liuk dengan lincah, gerakan yang penuh dengan tipu daya, dan gol-gol indah yang di cetak silih berganti membuat permainan ini menjadi sangat seru.

Perkembangan olahraga permainan bola basket tidak lepas dari peran sekolah-sekolah, dimana ekstrakurikuler memiliki peran didalamnya. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran yang ditujukan untuk membantu perkembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh peserta didik dan tenaga kependidikan

yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah (Inriyani et al., 2016).

Adanya ekstrakurikuler di sekolah mampu menarik minat para peserta didik untuk menyalurkan potensi dan bakat mereka, tidak terkecuali dalam bidang olahraga khususnya dalam olahraga permainan bola basket (Lestari, 2016). Untuk dapat bermain bola basket perlu mempelajari keterampilan gerak dalam permainan bola basket, Keterampilan gerak adalah kemampuan melakukan gerak secara efisien dan efektif (Rahmadani, 2017). Untuk mencapai tingkat keterampilan tertentu memerlukan waktu yang lama, tiap individu berbeda dan sesuai dengan bakat yang dimiliki. Keterampilan terdiri atas beberapa elemen gerak yang harus dikoordinasikan menjadi satu rangkaian gerak. Didalam permainan bola basket rangkaian gerak tersebut menghasilkan teknik teknik dasar dalam permainan bola basket, apabila peserta didik di ekstrakurikuler ingin bermain bola basket maka teknik dalam permainan bola basket harus dikuasai dengan baik dan benar. Teknik adalah suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktik dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga, manfaat teknik yaitu sebagai cara efisien mencapai prestasi dan meningkatkan percaya diri.

Untuk mencapai hasil yang baik dalam suatu cabang olahraga perlu menyempurnakan teknik yang efisien dan nyata dalam pelatihan sehingga hasil dari

proses belajar dan berlatih gerak yang secara khusus ditujukan untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga (Bangun, 2019). Penyempurnaan teknik yang baik tercipta dari sebuah pelatihan baik, maka pelatihan menjadi sebuah langkah awal di dalam penguasaan teknik dasar.

Pelatihan merupakan suatu cara untuk mampu memberikan adaptasi pada tubuh untuk melakukan gerakan dengan maksimal. Kemampuan yang maksimal dapat diperoleh apabila mampu mengikuti pelatihan dengan baik dan secara sistematis (Bompa, 2009). Tujuan pelatihan dalam bidang olahraga khususnya pada permainan olahraga bola basket adalah untuk dapat memperbaiki kemampuan teknik dan penampilan peserta didik sesuai dengan kebutuhan dalam bidang olahraga permainan bola basket, perbaikan terhadap teknik bermain, mampu memberikan penampilan peserta didik yang maksimal. Didalam suatu pelatihan keterampilan gerak tidak menutup kemungkinan ada peran media didalamnya.

Media merupakan suatu sarana yang dapat digunakan untuk menyampaikan informasi pada peserta didik. Hubungan orang-orang dengan media teknologi; yaitu film, televisi, dan fotografi, dan formulir pendukung seperti rekaman, radio, dan bahkan sistem musik populer sering dijumpai di kehidupan sehari-hari (Clarke, 2009). Media dapat diberikan kepada peserta didik untuk dapat lebih memahami rangkaian gerak dalam permainan olahraga bola basket. Media belajar gerak banyak jenis dan macamnya, dari yang paling sederhana dan murah hingga yang canggih dan mahal, ada yang dapat dibuat oleh guru atau pelatih sendiri dan ada yang diproduksi pabrik (Wijaya & Kanca, 2019) Dalam hal ini media dapat dibagi berdasarkan tiga unsur pokok (suara, visual dan gerak).

Salah satu sekolah yang peserta didiknya banyak menggemari kegiatan ekstrakurikuler bola basket yaitu SMA N 1 Busungbiu, kegiatan ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Busungbiu mengedepankan teknik dasar *shooting*, *dribbling*, dan *passing* yang telah disusun oleh Pembina ekstrakurikuler, sehingga

seharusnya tidak sulit untuk menghasilkan pemain yang baik dalam penguasaan keterampilan teknik permainan bola basket. Apabila penguasaan teknik sudah dikuasai maka penampilan peserta didik dalam suatu kompetisi akan memberikan hasil yang baik juga, hal ini menjadikan peserta didik yang berkompetisi gerakannya menjadi lebih efisien sehingga memiliki peluang yang besar untuk berprestasi.

Namun, dari beberapa tahun belakangan ini SMA N 1 Busungbiu sangat minim prestasi untuk cabang olahraga bola basket itu dapat dilihat dari *event* olahraga Perbasi CUP yang dilaksanakan oleh Perbasi Buleleng dan 3X3 yang dilaksanakan oleh Perbasi Bali yang memiliki hasil kurang baik.

Kondisi keterampilan *layup shooting* dan *dribbling* ekstrakurikuler SMA N 1 Busungbiu sangat kurang dimana melalui pengamatan peneliti terlalu banyak melakukan kesalahan seperti penempatan bola ditangan saat *layup* dan lepasnya bola saat melakukan *dribbling* berdasarkan dari pengamatan tersebut keterampilan teknik dasar bola basket menunjukkan bahwa peserta ekstrakurikuler SMA N 1 Busungbiu kurang dalam penguasaan *lay up shooting* dan *dribbling* bola basket sehingga kemampuan didalam permainan menjadi kurang efektif.

Berdasarkan observasi dan pengalaman yang dilakukan peneliti di SMA N 1 Busungbiu terdapat satu pembina ekstrakurikuler, dimana pelatihan baru berjalan intensif apabila sudah dekat dengan hari kompetisi, dalam pelaksanaan latihan lebih banyak waktu istirahat daripada praktik dengan demikian peserta ekstrakurikuler mempunyai waktu yang sedikit untuk melatih teknik dasarnya. Tidak hanya waktu latihan yang sedikit tetapi juga penyampaian materi pelatihan keterampilan teknik dasar permainan bola basket yang sulit dimengerti oleh peserta didik, hal ini disebabkan karena media yang digunakan media berbasis manusia, media berbasis manusia merupakan media yang berpusat pada manusia itu sendiri dimana sumber informasi masih berpusat pada pembina ekstrakurikuler dengan memberikan contoh gerakan kepada peserta ekstrakurikuler, jadi tidak menutup kemungkinan apabila

pelatih salah dalam memberikan contoh kepada peserta ekstrakurikuler. Media ini membuat informasi dan pengetahuan terbatas pada kemampuan penyampaian pesan dari pembina, membuat peserta didik menjadi jenuh dan bosan, tidak efektif untuk jumlah peserta didik yang banyak, peserta didik mendapatkan masalah akibat dari suara yang tidak jelas dan kata yang sulit dimengerti oleh peserta didik ekstrakurikuler SMA N 1 Busungbiu.

Berdasarkan pemaparan diatas maka peneliti ingin membuat suatu pelatihan pengaturan waktu latihan dan penggunaan media sebagai alat bantu dalam penyampaian materi keterampilan teknik dasar bola basket. Pengaturan waktu yang baik akan meningkatkan efisiensi pencapaian tujuan, oleh karena itu pemanfaatan waktu harus diatur dengan baik. Metode pelatihan pengaturan waktu yang tepat untuk peserta didik ekstrakurikuler bola basket yaitu adalah *massed practice*. *Massed practice* adalah mempraktikkan gerakan terus menerus tanpa istirahat sampai waktu habis, penggunaan pelatihan *massed practice* akan lebih cepat menghasilkan gerakan yang otomatis, karena pembelajaran dengan *massed practice* akan menuntut atau mempengaruhi otot-otot melakukan adaptasi terhadap rangsangan yang diberikan, sehingga otot akan terbiasa dengan aktivitas-aktivitas yang berulang-ulang, hal inilah yang menjadikan gerakan yang dipelajari menjadi kebiasaan (Richard A Magill, 2001). Penggunaan media yang baik akan memberikan suasana baru bagi peserta didik dan mempermudah peserta didik untuk memahami keterampilan teknik dasar permainan bola basket, Penggunaan media merupakan bagian yang tidak bisa dipisahkan dan sudah merupakan suatu integrasi terhadap metode belajar yang dipakai. Salah satu contoh media yang bisa dikongkritkan dengan memanfaatkan perkembangan teknologi di bidang pendidikan adalah media pembelajaran berbasis *android* (Kuswanto & Radiansah, 2018). *Android* merupakan sistem operasi untuk *smartphone* dan *Tablet*. (Astuti et al., 2017). Hampir semua dari peserta didik memiliki *smartphone* sebagai alat komunikasi dan mencari informasi serta

bersosial media. *Android* sangat dimungkinkan untuk mendistribusikan aplikasi yang sudah dibuat, pengembang bisa menyebarkan aplikasinya secara luas untuk jutaan pengguna di berbagai perangkat ponsel. *Android* merupakan salah satu sistem operasi yang bisa digunakan pada media nirkabel, dalam hal ini media yang digunakan berupa *Smartphone*. *Smartphone* merupakan perangkat yang lebih murah ketimbang *Personal Computer (PC)*, dimana harga dari *smartphone* cukup murah sehingga mampu dimiliki oleh semua kalangan, sehingga kapanpun para peserta didik ingin mempelajari materi tentang teknik bola basket dapat langsung melihat di *Smartphone* mereka. Oleh karena itu media yang tepat untuk peserta didik ekstrakurikuler bola basket yaitu adalah media audio visual berbasis *android*,

Berdasarkan dari hasil observasi tersebut peneliti tertarik untuk meneliti keterampilan *lay up shooting* dan *dribbling* bola basket dengan diberikan pengaturan waktu *massed practice* dimana peserta ekstrakurikuler melakukan pelatihan secara terus menerus selama sesi pelatihan dengan berbantuan media audio visual berbasis *android* yang didalamnya berisikan materi tentang permainan bola basket khususnya materi teknik dasar *lay up shooting* dan *dribbling* yang bisa dipelajari tanpa harus bertatap muka dengan pelatih, yang bisa dilakukan di rumah atau sebelum pelatihan dimulai, sehingga memberikan kemandirian kepada peserta ekstrakurikuler sehingga pemahaman menjadi lebih baik. Oleh sebab itu peneliti mengangkat judul "Pengaruh Pelatihan *Massed practice* berbantuan Media audio visual berbasis *android* terhadap Keterampilan *Lay up shooting* dan *Dribbling* Bola Basket.

METODE

Penelitian eksperimental pada dasarnya adalah ingin menguji hubungan antara sebab dengan akibat. penelitian eksperimental sungguhan adalah untuk menyelidiki kemungkinan saling hubungan sebab akibat dengan cara mengenakan kepada satu atau lebih kelompok eksperimen (Kanca 2010). Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah

eksperimen sungguhan/*true experimental*. Ciri dari eksperimen sungguhan/*true experimental* adalah adanya kelompok kontrol dan *random* (Sugiyono 2014). Rancangan penelitian yang digunakan adalah *the pretest-posttest control group design*.

Subyek penelitian adalah 40 peserta didik ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Busungbiu. Dikarenakan subjek penelitian jumlahnya kecil maka seluruh subyek penelitian di berikan tes keterampilan *lay up* dan *dribbling*, seluruh subyek yang telah di tes diurutkan berdasarkan rangking tertinggi sampai dengan rangking terendah, perengkingan didapat berdasarkan gabungan dari nilai tes keterampilan *lay up shooting* dan *dribbling*, Setelah dilakukan perangkingan kemudian digunakan teknik *ordinal pairing* (ABBA), yaitu suatu cara pembagian kelompok subyek penelitian menjadi 2 kelompok agar memiliki kemampuan yang serupa. Dari total jumlah subyek penelitian yang berjumlah 40 orang, dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok A dan kelompok B, sedangkan untuk menentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan dengan cara di *random* menggunakan undian dengan hasil sebagai berikut: Kelompok A sebagai kelompok eksperimen *massed practice* berbantuan *android* = 20 orang dan Kelompok B sebagai kelompok kontrol = 20 orang

Pengumpulan data berupa tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) pada masing-masing kelompok. Tes akhir (*posttest*) dilaksanakan setelah kelompok perlakuan diberikan pelatihan *massed practice* berbantuan media audio visual berbasis *android*. Pelatihan dilakukan

selama 4 minggu atau selama 12 kali latihan dengan frekuensi 3 kali seminggu dengan intensitas latihan 60-80 %, Waktu pelaksanaan latihan adalah sore hari pada pukul 15.30-17.30 Wita, setiap hari Minggu, Selasa, dan Kamis bertempat di Lapangan Basket SMA Negeri 1 Busungbiu.

Ciri khas dari pengukuran yakni dinyatakan dalam skor kuantitatif yang dapat diolah secara statistik. Untuk mengetahui keterampilan *lay up shooting* dan *dribbling* peserta didik ekstrakurikuler SMA N 1 Busungbiu maka digunakan instrument tes *Basketball Skill Challenge* mempunyai validitas konten atau CVR sebesar 0,733 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,836 sehingga dapat dipergunakan sebagai tes keterampilan bermain bolabasket Hardiyono (2018 : 11).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Uji normalitas sebaran data dilakukan pada dua kelompok yang meliputi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pengujian normalitas sebaran data keterampilan *lay up shooting* dan *dribbling* bola basket siswa untuk setiap kelompok diuji dengan menggunakan teknik *Kolmogorov Smirnov*, melalui program *IBM SPSS 24.0 For Windows*. Kriteria normalitas sebaran data ditentukan berdasarkan besaran angka signifikansi *Kolmogorov Smirnov* yang dihasilkan. Jika angka sig. *Kolmogorov Smirnov* lebih dari taraf signifikansi yang ditetapkan (dalam hal ini $\alpha = 0,05$) maka sebaran data berdistribusi normal, dan dalam hal lain berarti sebaran data tidak berdistribusi normal. Rekapitulasi hasil uji normalitas tersaji pada Tabel 1.

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Uji Normalitas

Unit Analisis	Kelompok	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>		
		<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
Keterampilan <i>lay up shooting</i> bola basket	Eksperimen	0,130	20	0,200
	Kontrol	0,159	20	0,199
Keterampilan <i>dribbling</i> bola basket	Eksperimen	0,108	20	0,200
	Kontrol	0,165	20	0,157

Berdasarkan Tabel 1, ditunjukkan bahwa angka-angka signifikansi lebih besar dari 0,05. Berdasarkan kriteria uji

normalitas, data terdistribusi normal jika angka signifikansi yang dihasilkan lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa

sebaran data keterampilan *lay up shooting* dan *dribbling* bola basket siswa pada kelompok eksperimen dan kontrol, semuanya berdistribusi normal.

Pengujian homogenitas varians kelompok data keterampilan *lay up shooting* dan *dribbling* bola basket siswa diuji dengan *Levene's Test*. Seluruh pengujian

homogenitas varians kelompok data menggunakan bantuan program *IBM SPSS 24.0 For Windows*. Data memiliki varians yang sama jika angka signifikansi yang dihasilkan lebih besar dari 0,05. Ringkasan hasil uji homogenitas varian ditunjukkan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas Varians

Unit Analisis	<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
Keterampilan <i>lay up shooting</i> bola basket	1,071	1	38	0,307
Keterampilan <i>dribbling</i> bola basket	2,566	1	38	0,117

Berdasarkan Tabel 2, hasil uji homogenitas varians menunjukkan angka signifikansi statistik *Levene* lebih besar dari 0,05. Hal menunjukkan bahwa kelompok data keterampilan *lay up shooting* dan *dribbling* bola basket siswa memiliki varians yang homogen.

Uji homogenitas matrik varians dilakukan dengan uji *Box's M*. Matriks varians variabel terikat akan sama jika signifikansi pada uji *Box's M* lebih besar daripada 0,05. Ringkasan hasil uji homogenitas matrik varians disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Ringkasan Hasil Uji Homogenitas Matrik Varians

<i>Box's M</i>	7,630
<i>F</i>	2,398
<i>df1</i>	3
<i>df2</i>	259920,000
<i>Sig.</i>	0,066

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa *Box's M* memiliki nilai 7,630 dengan signifikansi sebesar 0,066 dan lebih besar

dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa matriks varians variabel terikat adalah tidak berbeda.

Tabel 4. Rekapitulasi Hasil Analisis Varian Satu Jalur untuk Keterampilan *Lay up shooting* Bola Basket

ANOVA					
Keterampilan <i>lay up shooting</i> bola basket					
	<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
<i>Between Groups</i>	10,847	1	10,847	64,450	0,000
<i>Within Groups</i>	6,396	38	0,168		
<i>Total</i>	17,243	39			

Berdasarkan rekapitulasi hasil analisis varian satu jalur yang disajikan pada Tabel 4 dapat ditunjukkan bahwa nilai $F = 64,450$ ($\text{sig} < 0,05$), sehingga H_0 yang menyatakan tidak terdapat perbedaan pengaruh antara peserta didik yang mengikuti pelatihan

massed practice berbantuan media audio visual berbasis *android* dengan bermain

bola basket terhadap keterampilan *lay up shooting* bola basket **ditolak**. Jadi, terdapat perbedaan pengaruh antara peserta didik yang mengikuti pelatihan *massed practice* berbantuan media audio visual berbasis *android* dengan bermain bola basket terhadap keterampilan *lay up shooting* bola basket.

Tabel 5. Rekapitulasi Hasil Analisis Varian Satu Jalur untuk Keterampilan *Dribbling* Bola Basket

ANOVA					
Keterampilan <i>dribbling</i> bola basket					
	<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
<i>Between Groups</i>	9,801	1	9,801	50,789	0,000
<i>Within Groups</i>	7,333	38	0,193		
<i>Total</i>	17,134	39			

Berdasarkan rekapitulasi hasil analisis varian satu jalur yang disajikan pada Tabel 5 dapat ditunjukkan bahwa nilai $F = 50,789$ ($\text{sig} < 0,05$), sehingga H_0 yang menyatakan tidak terdapat perbedaan pengaruh antara peserta didik yang mengikuti pelatihan *massed practice* berbantuan media audio visual berbasis *android* dengan bermain

bola basket terhadap keterampilan *dribbling* bola basket **ditolak**. Jadi, terdapat perbedaan pengaruh antara peserta didik yang mengikuti pelatihan *massed practice* berbantuan media audio visual berbasis *android* dengan bermain bola basket terhadap keterampilan *dribbling* bola basket.

Tabel 6. Rekapitulasi Hasil Manova Satu Jalur

Multivariate Tests					
<i>Effect</i>	<i>Value</i>	<i>F</i>	<i>Hypothesis df</i>	<i>Error df</i>	<i>Sig.</i>
<i>Pillai's Trace</i>	0,728	49,612	2,000	37,000	0,000
<i>Wilks' Lambda</i>	0,272	49,612	2,000	37,000	0,000
<i>Hotelling's Trace</i>	2,682	49,612	2,000	37,000	0,000
<i>Roy's Largest Root</i>	2,682	49,612	2,000	37,000	0,000

Berdasarkan ringkasan analisis manova satu jalur yang disajikan pada Tabel 6, dapat diinterpretasikan bahwa taraf signifikansi untuk nilai F -*Wilks' Lambda* = 49,612 ($\text{sig} < 0,05$), sehingga H_0 yang menyatakan tidak terdapat perbedaan pengaruh antara peserta didik yang mengikuti pelatihan *massed practice* berbantuan media audio visual berbasis *android* dengan bermain bola basket terhadap *lay up shooting* dan *dribbling* bola basket **ditolak**. Jadi, terdapat perbedaan pengaruh antara peserta didik yang mengikuti pelatihan *massed practice* berbantuan media audio visual berbasis *android* dengan bermain bola basket terhadap *lay up shooting* dan *dribbling* bola basket.

Pembahasan

1. Perbedaan Pengaruh antara Peserta Didik yang Mengikuti Pelatihan *Massed practice* Berbantuan Media audio visual berbasis *android* dengan Bermain Bola Basket Terhadap Keterampilan *Lay up shooting* Bola Basket

Untuk permasalahan pertama, hasil analisis dengan analisis varians satu jalur diperoleh bahwa nilai $F = 64,450$ ($\text{sig} < 0,05$). Oleh karena itu, hipotesis nol (H_0) yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh antara peserta didik yang mengikuti pelatihan *massed practice* berbantuan media audio visual berbasis *android* dengan bermain bola basket terhadap keterampilan *lay up shooting* bola basket **ditolak**. Jadi, terdapat perbedaan pengaruh antara peserta didik yang mengikuti pelatihan *massed practice* berbantuan media audio visual berbasis *android* dengan bermain bola basket terhadap keterampilan *lay up shooting* bola basket.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa perbedaan keterampilan *lay up shooting* bola basket kelompok eksperimen *Massed practice* berbantuan *android* dengan gain skor rata-rata 2,03, sedangkan keterampilan *lay up shooting* bola basket kelompok kontrol dengan gain skor rata-rata 0,98. Ternyata gain skor rata-rata keterampilan *lay up shooting* bola basket kelompok eksperimen *Massed practice* berbantuan *android* lebih tinggi daripada

kelompok kontrol. Dengan demikian, dapat disimpulkan keterampilan *lay up shooting* bola basket kelompok eksperimen *Massed practice* berbantuan *android* lebih baik daripada kelompok kontrol.

Hasil pengujian hipotesis pertama sejalan dengan landasan teori dimana *Massed practice* lebih tepat digunakan diawal sesi latihan *lay up shooting* dan bagi pemain yang terlatih. Dimana pada *massed practice* ini akan tercipta satu keterbiasaan terhadap tugas gerak yang dilakukan karena kegiatannya dilakukan secara terus menerus dan berulang-ulang. Dengan dibantu penggunaan media audio visual berbasis *android* penyampaian materi menjadi lebih efektif dan efisien dalam pelaksanaan pelatihan keterampilan *lay up shooting*.

2. Perbedaan Pengaruh antara Peserta Didik yang Mengikuti Pelatihan *Massed practice* Berbantuan Media audio visual berbasis *android* dengan Bermain Bola Basket Terhadap Keterampilan *Dribbling* Bola Basket

Untuk permasalahan kedua, hasil analisis dengan analisis varians satu jalur diperoleh bahwa nilai $F = 50,789$ ($\text{sig} < 0,05$). Oleh karena itu, hipotesis nol (H_0) yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh antara peserta didik yang mengikuti pelatihan *massed practice* berbantuan media audio visual berbasis *android* dengan bermain bola basket terhadap keterampilan *dribbling* bola basket **ditolak**. Jadi, terdapat perbedaan pengaruh antara peserta didik yang mengikuti pelatihan *massed practice* berbantuan media audio visual berbasis *android* dengan bermain bola basket terhadap keterampilan *dribbling* bola basket.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa perbedaan keterampilan *dribbling* bola basket kelompok eksperimen *Massed practice* berbantuan *android* dengan gain skor rata-rata 1,88, sedangkan keterampilan *dribbling* bola basket kelompok kontrol dengan gain skor rata-rata 0,89. Ternyata skor rata-rata keterampilan *dribbling* bola basket kelompok eksperimen *Massed practice* berbantuan *android* lebih tinggi daripada kelompok kontrol. Dengan demikian, dapat disimpulkan keterampilan *dribbling* bola

basket kelompok eksperimen *Massed practice* berbantuan *android* lebih unggul daripada kelompok kontrol.

Hasil pengujian hipotesis kedua sejalan dengan landasan teori dimana *Massed practice* lebih tepat digunakan diawal sesi latihan *dribbling* dan bagi pemain yang terlatih. Dimana pada *massed practice* ini akan tercipta satu keterbiasaan terhadap tugas gerak yang dilakukan karena kegiatannya dilakukan secara terus menerus dan berulang-ulang. Dengan dibantu penggunaan media audio visual berbasis *android* penyampaian materi menjadi lebih efektif dan efisien dalam pelaksanaan pelatihan keterampilan *dribbling*.

3. Perbedaan Pengaruh antara Peserta Didik yang Mengikuti Pelatihan *Massed practice* Berbantuan Media audio visual berbasis *android* dengan Bermain Bola Basket Terhadap *Lay up shooting* Dan *Dribbling* Bola Basket

Untuk permasalahan ketiga, hasil analisis dengan manova satu jalur tampak bahwa nilai $F\text{-Wilks' Lambda} = 49,612$ ($\text{sig} < 0,05$). Oleh karena itu, hipotesis nol (H_0) yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh antara peserta didik yang mengikuti pelatihan *massed practice* berbantuan media audio visual berbasis *android* dengan bermain bola basket terhadap *lay up shooting* dan *dribbling* bola basket **ditolak**. Jadi, terdapat perbedaan pengaruh antara peserta didik yang mengikuti pelatihan *massed practice* berbantuan media audio visual berbasis *android* dengan bermain bola basket terhadap *lay up shooting* dan *dribbling* bola basket.

Hasil pengujian hipotesis ketiga sejalan dengan landasan teori dimana *Massed practice* lebih tepat digunakan diawal sesi latihan *lay up shooting* dan *dribbling* dan bagi pemain yang terlatih. Dimana pada *massed practice* ini akan tercipta satu keterbiasaan terhadap tugas gerak yang dilakukan karena kegiatannya dilakukan secara terus menerus dan berulang-ulang. Dengan dibantu penggunaan media audio visual berbasis *android* penyampaian materi menjadi lebih efektif dan efisien dalam pelaksanaan

pelatihan keterampilan *lay up shooting* dan *dribbling*. Pelatihan *masses practice* berbantuan media audio visual berbasis *android* mampu memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap peserta ekstrakurikuler bola basket, hal tersebut dapat dilihat dari peningkatan kemampuan peserta didik ekstrakurikuler bola basket untuk keterampilan *lay up shooting* dan *dribbling*.

PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan maka simpulan yang dapat ditarik pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan pengaruh antara peserta didik yang mengikuti pelatihan *massed practice* berbantuan media audio visual berbasis *android* dengan bermain bola basket terhadap keterampilan *lay up shooting* bola basket. Dengan demikian keterampilan *lay up shooting* pelatihan *massed practice* berbantuan media audio visual berbasis *android* lebih baik dari kelompok kontrol.
2. Terdapat perbedaan pengaruh antara peserta didik yang mengikuti pelatihan *massed practice* berbantuan media audio visual berbasis *android* dengan bermain bola basket terhadap keterampilan *dribbling* bola basket. Dengan demikian keterampilan *dribbling* pelatihan *massed practice* berbantuan media audio visual berbasis *android* lebih baik dari kelompok kontrol
3. Terdapat perbedaan pengaruh antara peserta didik yang mengikuti pelatihan *massed practice* berbantuan media audio visual berbasis *android* dengan bermain bola basket terhadap *lay up shooting* dan *dribbling* bola basket.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, hal-hal yang dapat disarankan adalah sebagai berikut, yaitu:

1. Pembina ekstrakurikuler olahraga, pelatih olahraga, guru PJOK dan peserta didik serta pelaku olahraga lainnya dapat menggunakan pelatihan *massed practice* berbantuan media audio visual berbasis *android* terhadap keterampilan *lay up shooting* dan

dribbling bola basket yang terprogram dengan baik

2. Bagi pembina ekstrakurikuler jangan mengesampingkan variabel teknik dasar keterampilan bola basket guna menunjang penampilan bermain bola basket
3. Bagi pelatih/pembina olahraga untuk meningkatkan kemampuan keterampilan tidak cukup hanya dengan melakukan latihan fisik saja tetapi harus melatih keterampilan gerak yang ingin ditingkatkan.
4. Bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian sejenis untuk menggunakan variabel dan sampel penelitian yang berbeda dengan memperhatikan kelemahan-kelemahan yang ada pada penelitian ini sebagai bahan perbandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Solo: Era Intermedia Alfabeta.
- Ariani, Tuti, 2011 *Dasar Dasar Kepelatihan Olahraga*. Singaraja : Universitas Pendidikan Ganesha
- Asnaldi, A. (2016). *Hubungan Pendekatan Latihan Massed practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis*. Jurnal MensSana. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>
- Astra, I. K. budaya. (2017). Pengaruh Metode Pelatihan Praktik Padat Terdistribusi Terhadap Hasil Belajar Forehand dan Backhand Drive Dalam Belajar Tenis Lapangan Bagi Pemula. *JURNAL PENJAKORA 2.1*.
- Astuti, I. A. D., Sumarni, R. A.,&Saraswati, D. L. (2017). Pengembangan Media Pembelajaran Fisika Mobile Learning berbasis *Android*. *Jurnal Penelitian & Pengembangan Pendidikan Fisika*. <https://doi.org/10.21009/1.03108>
- Bangun, S. Y. (2019). PERAN PELATIH OLAHRAGA EKSTRAKURIKULER DALAM MENGEMBANGKAN

- BAKAT DAN MINAT OLAHRAGA PADA PESERTA DIDIK. *JURNAL PRESTASI*.
<https://doi.org/10.24114/jp.v2i4.11913>
- Bompa, T.O. (1994). *Theory and methodology of training* (Terjemahan). Program Pascasarjana Universitas Pajajaran Bandung.
- Candiasa, I Made. 2010, *Pengujian Instrumen Penelitian Disertai Aplikasi ITEMAN dan BIGSTEPS*. Singaraja: Unit Penerbitan Undiksha
- Clarke, D. B. (2009). Media. In *International Encyclopedia of Human Geography*.
<https://doi.org/10.1016/B978-008044910-4.00973-1>
- Eka Budi Darmawan, Gede. 2011. *TP. Kepeleatihan Bola Basket*. Singaraja: Buku Ajar.
- Eka Budi Darmawan, Gede. 2012. "Perbedaan Pengaruh Metode Pelatihan dan Kemampuan Gerak (Motor Ability) Terhadap Peningkatan Keterampilan Menembak (Jump Shoot) Bola Basket". Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Hariyono, Bayu. (2018). Validitas Dan Reliabilitas Basketball Skill Challenge Sebagai Tes Keterampilan Bermain Bolabasket Bagi Mahasiswa Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Binadarma. *Sport Scient, IX(1)*.
<http://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/motion/article/view/273/1276>
- Harrell, E. (2012). Screencast-o-matic. *Public Services Quarterly*.
<https://doi.org/10.1080/15228959.2012.650526>
- Hartanto, D., Amrullah, R., & Sastaman, P. (2017). Perbedaan Pengaruh Latihan *Massed practice*, *Distributed Practice*, dan Koordinasi Matakaki Terhadap Kemampuan Passing Mendatar sepakbola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31571/jpo.v6i1.572>
- Inriyani, Y., Wahjoedi, W., & Sudarmiatin, S. (2016). Peran Kegiatan Ekstrakurikuler untuk Meningkatkan Prestasi Belajar IPS. *Prosiding Seminar Nasional Mahasiswa Kerjasama Direktorat Jenderal Guru Dan Tenaga Kependidikan Kemendikbud*.
<https://doi.org/http://pasca.um.ac.id/conferences/index.php/gtk/article/download/246/233>
- Kanca, I Nyoman. 2010. *Metodologi Penelitian Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Singaraja: Buku Ajar..
- Kurniawan, D., Dewi, S. V., Pendidikan, J., Fakultas, M., Dan, K., Pendidikan, I., & Siliwangi, U. (2017). PENGEMBANGAN PERANGKAT PEMBELAJARAN DENGAN MEDIA SCREENCAST- O-MATIC MATA KULIAH KALKULUS 2 MENGGUNAKAN MODEL 4-D THIAGARAJAN. *Jurnal Siliwangi*.
- Kuswanto, J., & Radiansah, F. (2018). Media Pembelajaran Berbasis *Android* Pada Mata Pelajaran Sistem Operasi Jaringan Kelas XI. *An Nabighoh Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Bahasa Arab*.
<https://doi.org/10.32332/an-nabighoh.v20i01.1131>
- Lembaga Akreditasi Nasional Olahraga. 2007. *Teori Kepeleatihan Dasar: Materi Untuk Kepeleatihan Tingkat Dasar*. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga Jakarta.
- Lestari, R. Y. (2016). PERAN KEGIATAN EKSTRAKURIKULER DALAM MENGEMBANGKAN WATAK KEWARGANEGARAAN PESERTA DIDIK. *Untirta Civic Education Journal*.
<https://doi.org/10.30870/ucej.v1i2.1887>
- Magill A. Richard. 2001. *Motor Learning: Concepts and Applications 6th ed*. New York: Mc. Graw-Hill Companies.

- Nala, Ngurah. 1998. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Program Pascasarjana Program Studi Fisiologi Olahraga Universitas Udayana.
- Nasution, S. (2017). Variabel penelitian. *Raudhah*.
- Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip Dan Penerapannya*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga
- Pascasarjana Undiksha, 2018 “*Pedoman Penulisan Tesis*” Singaraha: Universitas Pendidikan Ganesha
- Rahmadani, A. (2017). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Keterampilan Lay Up Shoot Bola Basket. *Journal Sport Area*, 2(2), 1–9. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(2\).884](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(2).884)
- Sahid. (2007). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis ICT. *Pendidikan Matematika FMIPA UNY*.
- Sugiyanto, 1998. *Perkembangan Gerak dan Belajar Motorik*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. 2007. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung:
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. In ke-26.
- Sukadiyanto dan Muluk, Dangsina. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Swadesi, I.K.I., (2007). *Permainan Bola Basket*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Swadesi, I. K. I., & Kanca, I. N. (2020). *The Development of Physical Sports and Health Education Learning Media Based on Android Applications*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200115.061>
- Wijaya, M. A., & Kanca, I. N. (2019). Media Pembelajaran Pengembangan PJOK untuk Pendidikan Dasar dan Menengah. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*. <https://doi.org/10.26740/jossae.v4n1.p1-6>
- Wissel, Hal. 2000. *Bola Basket: Langkah Untuk Sukses*. Terjemahan Bagus Pribadi. *Basketball Steps To Success*. 1996. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada