

# PENGARUH PENGGUNAAN *STRATEGY MASSED PRACTICE* DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR *SHOOTING* BOLA BASKET PESERTA DIDIK SMA KELAS XI

Meidy Albert Tangkua

Pendidikan Olahraga, FKIP, Universitas Kader Bangsa Palembang

Email: medi.tangkua@yahoo.com

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah penggunaan *strategy massed practice* memberi pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar peserta didik dalam proses pembelajaran permainan bola basket khususnya teknik dasar *shooting*. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah *pre-test and post test randomized two group design*. Sampel yang digunakan sebanyak 20 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Sampel dibagi dalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dan masing-masing kelompok terdiri dari 10 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan instrument berupa tes menembak bola (*shooting*) ke keranjang basket. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik uji t dua sampel independen. Berdasarkan hasil perhitungan uji t dengan taraf signifikan  $\alpha = 0.05$  maka hasil perhitungan diperoleh  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yaitu  $7,62 > 2,101$  yang berarti signifikan sehingga hipotesis penelitian yang diajukan diterima. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penggunaan *strategy massed practice* dalam pembelajaran pendidikan jasmani berpengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil belajar peserta didik SMA kelas XI khususnya hasil belajar *shooting* dalam permainan bola basket.

**Kata kunci:** Pengaruh, *Strategy Massed Practice*, *Shooting*, Bola Basket.

## PENDAHULUAN

Pendidikan adalah suatu proses sadar dan terencana dari setiap individu maupun kelompok untuk membentuk pribadi yang baik dan mengembangkan potensi yang ada dalam upaya meningkatkan hasil belajar sesuai dengan cita-cita dan tujuan yang diharapkan. Demikian halnya dengan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) yang mana pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani,

pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia. Melalui pendidikan jasmani manusia dapat meningkatkan pertumbuhan fisik, mental, maupun sosial. Sehingga Penjasorkes yang diajarkan disekolah dari tingkat dasar sampai tingkat atas harus perlu diperhatikan dan di tingkatkan, agar dapat menciptakan manusia yang berintelek baik dan dapat bersaing dalam perkembangan dunia pengetahuan saat ini. Pendidikan jasmani merupakan bidang kajian yang luas dan sangat menarik dengan titik berat pada peningkatan gerak manusia (*human movement*). Ega Trisna

Rahayu (2013:17) menyatakan pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Karenanya PJOK harus menyebabkan perbaikan dalam pikiran (psikis) dan tubuh (fisik) yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan harian seseorang.

Husdarta (2011:3) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam fisik, mental, serta emosional. Artinya pendidikan jasmani menjadi salah satu media untuk membantu tercapai secara keseluruhan proses pendidikan serta diharapkan dapat berkontribusi positif terhadap peningkatan indeks pembangunan manusia (*human indeks development*).

Mutu pendidikan dapat tercapai melalui suatu proses belajar mengajar yang baik. Proses belajar mengajar pada prinsipnya merupakan hubungan timbal balik antara guru dan peserta didik yang terjadi pada dunia pendidikan lebih khusus dalam bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Melalui peranannya sebagai demonstrator atau pengajar, guru hendaknya senantiasa mengembangkan dalam arti meningkatkan kemampuannya dalam ilmu yang dimilikinya karena hal ini akan sangat menentukan hasil belajar yang dicapai oleh siswa. Hasil belajar adalah suatu proses akibat perubahan setelah mengikuti kegiatan belajar (Nana Sudjana, 2004:22). Evaluasi hasil belajar merupakan proses untuk menentukan seberapa besar nilai belajar siswa melalui kegiatan penilaian atau pengukuran hasil belajar, karena nilai yang dicapai merupakan cermin dari

keberhasilan belajar. Dalam usaha pencapaian tujuan tersebut, tugas guru pendidikan jasmani tidaklah mudah dikarenakan banyak hal-hal yang dapat mempengaruhi proses belajar mengajar. Pembelajaran akan berjalan dengan sukses dan lancar apabila memenuhi beberapa unsur antara lain guru, peserta didik, kurikulum, sarana dan prasarana, tujuan, metode, lingkungan yang mendukung dan penelitian (Agus Suryobroto, 2004:1).

Penjasorkes adalah proses pendidikan tentang dan melalui aktifitas fisik, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Guru pendidikan jasmani merealisasikan tujuannya dengan mengajarkan dan meningkatkan aktivitas jasmani, dengan bimbingan tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani yang diberikan di sekolah sangat diharapkan dapat membantu peserta didik dalam pertumbuhan fisik dan psikis, serta mengembangkan sikap sportif, jujur, percaya diri, dan juga meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani sangat erat dengan aktivitas gerak atau aktivitas jasmani. Dalam pendidikan jasmani terdapat berbagai macam bentuk aktivitas jasmani yang termasuk dalam ruang lingkup pendidikan jasmani yang salah satunya adalah permainan bola basket. Permainan bola basket merupakan jenis olahraga bola besar yang menjadi salah satu bagian dari kurikulum pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah termasuk sekolah menengah atas (SMA). Sasaran diajarkannya permainan bola basket kepada peserta didik yaitu agar supaya peserta didik dapat bermain bola basket dan bergerak sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani yaitu memenuhi kebutuhan anak akan gerak. Jelaslah bahwa permainan bola basket merupakan salah satu aktivitas jasmani yang

dipilih untuk meningkatkan kualitas dari peserta didik.

Permainan bola basket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari lima pemain. Tujuan dari masing-masing regu adalah untuk memasukan bola ke keranjang lawan dan berusaha mencegah regu lawan memasukan bola. Menurut Muhajir permainan bola basket termasuk jenis permainan yang kompleks gerakannya. Artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi rapi, sehingga bermain dengan baik (Muhajir, 2007:13).

Untuk dapat bermain bola basket perlu dipelajari teknik-teknik dasar bola dalam bermain bola basket. Setiap pemain harus dapat menguasai teknik dasar dengan baik dan teknik dasar yang baik dapat menimbulkan efisiensi gerakan yang optimal, dan berkat latihan yang teratur mendapatkan efektifitas gerakan yang baik pula. Dalam permainan bola basket ada beberapa keterampilan teknik dasar yang harus dikuasai agar dapat memainkan permainan bola basket yang salah satunya yaitu teknik *shooting*. Menurut Syarifuddin (2013:36) menembakkan bola basket (*shooting*) adalah cara memasukkan bola basket ke dalam keranjang. Gerakan *shooting* meliputi gerakan mengarahkan dan mengusahakan agar bola basket jatuh tepat pada sasaran. Untuk latihan shooting dapat dilakukan dengan jarak dekat maupun jarak jauh.

Pada prinsipnya untuk menguasai *shooting* tidaklah mudah, tentunya harus memiliki keseriusan serta pemahaman yang tinggi dalam mempelajarinya. Melihat pentingnya penguasaan *shooting* khususnya dalam permainan bola basket yang kelihatannya tingkat kesulitan berbeda dari teknik dasar yang lain dalam permainan bola basket, hal ini menimbulkan pertanyaan tentang bagaimana cara mengajarkan pada peserta didik. Kecenderungan yang terjadi dalam proses pembelajaran tidak

semua peserta didik mampu untuk menguasai keterampilan tersebut tanpa adanya kemampuan guru dalam merancang dan menerapkan metode mengajar yang efisien dan efektif dengan tujuan untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik itu sendiri.

Berdasarkan hasil identifikasi yang telah dilakukan, penulis menemukan masalah dalam mengajar permainan bola basket kepada peserta didik khususnya dalam mengajarkan *shooting*. Kesulitan ini dapat dilihat dari hasil belajar keterampilan peserta didik yang kurang baik saat melakukan *shooting* dimana sering terjadi kesalahan seperti tidak sampainya bola ke sasaran, serta kurang tepatnya bola yang *dishooting* ke ring basket. Kurangnya kemampuan peserta didik dalam melakukan keterampilan dasar *shooting* juga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti terbatasnya sarana dan prasana pendukung dalam meningkatkan kemampuan peserta didik dalam melakukan ketrampilan *shooting*, bakat dan minat dari anak didik yang masih kurang, terbatasnya sumber/bahan ajar yang mendukung kegiatan belajar mengajar dan penggunaan strategi mengajar yang masih monoton yang kurang bervariasi serta kesempatan latihan yang kurang bagi peserta didik. Penggunaan gaya mengajar atau strategi yang monoton akan menyebabkan peserta didik kurang berpartisipasi dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar dan membuat peserta didik jenuh, bosan, cenderung pasif dalam melakukan aktivitas gerak.

Dini Rosdiani (2013:177) mengemukakan bahwa dalam pelaksanaan proses belajar mengajar pendidikan jasmani salah satu hal yang perlu diperhatikan yaitu metode mengajar atau strategi yang digunakan oleh guru. Untuk mewujudkan pencapaian hasil belajar bola basket merupakan usaha yang betul-betul diperhatikan secara matang melalui proses pembelajaran yang diterapkan oleh guru pendidikan jasmani di

sekolah, dimana peningkatan prestasi tersebut tidak lepas dari peran guru dalam setiap kegiatan pembelajaran dengan menciptakan inovasi dan kreativitas dalam memilih dan menerapkan metode mengajar yang tepat, sehingga hasil belajar yang diharapkan dapat tercapai. Untuk meningkatkan kemampuan tehnik *shooting* bola basket peserta didik menjadi lebih baik perlu pemilihan strategi yang tepat, serta latihan yang terus menerus secara sistematis dan berkelanjutan, sehingga penguasaan ketrampilan tersebut meningkat sesuai harapan yang diinginkan.

*Strategy massed practice* merupakan sesi pembelajaran dimana jumlah waktu pembelajaran dalam sebuah percobaan lebih besar dari jumlah istirahat diantara percobaan. *Strategy massed practice* adalah kegiatan latihan yang dilakukan dalam satu rangkaian dengan selang waktu istirahat yang amat kecil diantara kegiatan mencoba. Dapat disimpulkan bahwa *strategy massed practice* adalah sistem latihan yang telah terstruktur dengan baik dalam pelaksanaannya, dengan meragakan suatu gerakan secara berulang-ulang serta mendapat jeda istirahat yang begitu singkat. Pada penerapan *strategy massed practice* dalam proses pembelajaran memberikan kesempatan peserta didik melakukan gerakan secara terus-menerus dengan diselingi waktu istirahat yang pendek  $\pm 5$  detik. Selang waktu istirahat yang begitu singkat hanya digunakan peserta didik untuk *recovery* dan bersiap kembali untuk melakukan aktivitas gerak yang sedang dilakukan. Penggunaan *strategy* latihan *massed practice* dapat membantu pendidik dan peserta didik dalam proses pembelajaran tehnik dasar *shooting* dalam permainan bola basket, dengan latihan yang terus-menerus dapat memberi kesempatan kepada peserta didik melakukan gerakan *shooting* yang berulang-ulang, sehingga peserta didik dapat memperlancar gerakannya dan dapat

mengoreksi sendiri kesalahan yang dilakukannya, agar gerakannya menjadi lebih baik dalam menguasai tehnik dasar *shooting* bola basket.

Berdasarkan hasil uraian di atas, untuk mengetahui hasil pembelajaran tehnik *shooting* dalam permainan bola basket dapat sesuai dengan apa yang diharapkan, maka pendidik perlu memperbaiki strategi yang digunakan. Melihat kenyataan yang ada penulis merasa tertarik melakukan suatu penelitian tentang *Strategy Massed Practice* yang akan diterapkan dalam mengajar *shooting* dalam permainan bola basket.

Bertitik tolak dari latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi permasalahan yaitu sebagai berikut: 1) kurangnya kemampuan peserta didik dalam penguasaan keterampilan *shooting* dalam permainan bola basket sehingga mengakibatkan hasil belajar peserta didik rendah, 2) penggunaan metode atau strategi mengajar oleh guru masih monoton, 3) masih minimnya sarana dan prasarana yang dapat menunjang proses pembelajaran 4) pererapan *Strategy Massed Practice* belum pernah digunakan dalam proses pembelajaran.

Rumusan masalah dalam penelitian adalah Apakah penggunaan *strategy massed practice* dalam proses pembelajaran permainan bola basket dapat meningkatkan hasil belajar *shooting* peserta didik.

Seorang pendidik pendidikan jasmani, kesehatan dan olahraga alangkah baiknya mampu memahami dan selalu berfikir kreatif dalam situasi apapun, serta cakap dalam memilih strategi pembelajaran yang akan digunakan dalam mengajar ketrampilan *shooting*, sehingga peserta didik mampu membangkitkan semangat dan motivasi dari dalam dirinya sendiri untuk mau belajar sehingga dapat melakukan gerakan yang dilakukan dan jenis keterampilan motorik yang dipelajari mudah untuk dipahami dan dimengerti oleh siswa.

**METODE**

Metode penelitian yang digunakan di dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek selidik (Suharsimi Arikunto,

2006:86). Rancangan atau desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “pra-tes dan pasca-tes dengan kelompok-kelompok yang diacak (Donal Ary et al Terjemahan Arief Furcham, 2011:381) dengan pola yang terlihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Desain Penelitian

Kelompok	Pre-Test	Treatment	Posst-Test
Eksperimen	Y <sub>1</sub> (tes awal)	X (Perlakuan Dengan <i>Strategy Massed Practice</i> )	Y <sub>2</sub> (tes akhir)
Pengendali (kontrol)	Y <sub>1</sub> (tes awal)	Tanpa Perlakuan	Y <sub>2</sub> (tes akhir)

(Sumber: Donal Ary et al Terjemahan Arief Furcham, 2011:381)

Penelitian ini mempunyai 2 variabel, yakni: Variabel bebas yaitu penggunaan *stategy massed practice*, dan Variabel terikat yaitu hasil belajar *shooting* bola basket.

Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta didik putra kelas XI SMA Negeri 22 Palembang tahun ajaran 2016-2017 yang berjumlah 40 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 20 orang yang diambil secara acak (*simple random sampling*). Dikatakan *simple* (sederhana) karena pengambilan sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu (Sugiyono,2010:120). Semua anggota populasi memiliki kesempatan yang sama di dalam proses pengambilan sampel dengan cara melakukan pengundian. Kemudian sampel dibagi dalam kedua kelompok yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dan masing-masing kelompok berjumlah sepuluh orang. Kemudian kelompok eksperimen diberikan atau mendapatkan *treatment*/perlakuan

berupa penggunaan *Strategy Massed Practice* dalam proses pembelajaran sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan atau sebagai kelompok pembanding.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 22 Palembang dengan waktu penelitian dilaksanakan selama 1 bulan dengan frekuensi tatap muka tiga kali seminggu.

Instrument dalam penelitian digunakan sebagai alat ukur untuk memperoleh data dari permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini. Hasil dari pengolahan data ini kemudian akan dijadikan sebagai sebuah kesimpulan dari hasil penelitian, dan akan menjawab permasalahan yang ada. Berkaitan dengan penelitian ini, instrumen penelitian yang digunakan adalah tes menembak bola (*shooting*) ke keranjang basket (Nurhasan, 2001. Hal 184-186). Alat yang digunakan dalam penelitian adalah bola basket, lapangan basket, ring basket, peluit, stopwatch, kertas/ formulir tes.

Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu statistik uji t dua sampel independen. Dengan taraf signifikan  $\alpha = 0.05$ . Data yang dianalisis adalah data dari hasil pengukuran kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sebelum dilakukan analisis data terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas data dan uji homogenitas data. Uji normalitas akan digunakan untuk mengetahui data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak, uji normalitas data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Liliefors (Sudjana, 2005:467). Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah dua atau lebih kelompok data sampel

berasal dari populasi yang memiliki varians yang sama atau tidak. Uji homogenitas dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan uji F (Sudjana, 2005:250).

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil penelitian yang telah didapatkan dari pengukuran kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dihitung besaran statistik yang akan digunakan pada analisa data. Maka dihitung jumlah skor rata-rata standar deviasi, jumlah sampel dan kuadrat standar deviasi dari kedua kelompok, hasil perhitungan diperoleh sebagai berikut:

Tabel 2. Besaran Statistik Keterampilan *Shooting* Permainan Bola Basket Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Pre-Test	Post-Test	Gains Score
Eksperimen	n = 10 $\bar{X}_1 = 2,5$ Sd = 0,972 Sd <sup>2</sup> = 0,9447	n = 10 $\bar{X}_2 = 7,1$ Sd = 1,370 Sd <sup>2</sup> = 1,876	n = 10 $\bar{X}_2 = 4,6$ Sd = 1,075 Sd <sup>2</sup> = 1,155
Kontrol	n = 10 $\bar{X}_2 = 2,3$ Sd = 1,160 Sd <sup>2</sup> = 1,3456	n = 10 $\bar{X}_2 = 3,8$ Sd = 1,398 Sd <sup>2</sup> = 1,954	n = 10 $\bar{X}_2 = 1,5$ Sd = 0,707 Sd <sup>2</sup> = 0,499

(Sumber: Hasil Penelitian 2016)

Untuk mengetahui apakah penggunaan *strategy massed practice* dalam proses pengajaran permainan bola basket, khususnya tehknik dasar *shooting* dapat meningkatkan hasil belajar *shooting* peserta didik dalam permainan bola basket, digunakan analisis dengan teknik statistik uji t untuk kedua sampel. Sebelum uji t dilakukan maka terlebih dahulu diawali dengan pengujian persyaratan analisis yang harus

dipenuhi yaitu uji normalitas yaitu dan homogenitas. Untuk menguji apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal, maka dilakukan pengujian normalitas data yang menggunakan uji *lilliefors*. Pengujian normalitas data dilakukan menggunakan data pre-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menentukan hipotesa pengujian yaitu  $H_0$ : sampel berasal dari populasi yang berdistribusi

normal dan  $H_a$ : sampel berasal dari populasi yang tidak berdistribusi normal dan untuk menentukan kriteria pengujian yaitu terima  $H_0$  jika  $L_o \leq L_t$  dan tolak  $H_0$  jika  $L_o > L_t$  Taraf signifikansi  $\alpha 0,05$ .

Tabel 5. Rangkuman Uji Normalitas Menggunakan Uji *Lilliefors*

Variabel	$L_o$	$L_{tabel}$	Keterangan
Kelompok Eksperimen	0,205	0,258	Normal
Kelompok Kontrol	0,202	0,258	Normal

(Sumber: Hasil Penelitian 2016)

Berdasarkan perhitungan uji normalitas data dengan menggunakan uji *lilliefors* pada variabel data pre-test kelompok eksperimen diperoleh selisih yang tertinggi atau nilai  $L$  observasi = 0.205. Berdasarkan tabel nilai kritis  $L$  tabel uji *lilliefors* pada  $\alpha 0,05$  dengan  $n = 10$ , ditemukan  $L$  tabel senilai 0.258. Jadi  $L$  observasi lebih kecil dari  $L$  tabel yaitu  $L_o = 0.205 < L_t = 0.258$ . Berdasarkan kriteria pengujian jika  $L_o < L_t$  maka  $H_0$  diterima. Dengan demikian kesimpulan pengujian adalah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Pada variabel data pre-test kelompok kontrol diperoleh  $L$  observasi senilai 0.2026. Berdasarkan tabel nilai kritis  $L$  uji *lilliefors* pada  $\alpha 0,05$  dengan  $n = 10$ , ditemukan  $L$  tabel senilai 0.258 jadi  $L$  observasi lebih kecil dari  $L$  tabel yaitu  $L_o = 0.2026 < L_t = 0.258$  berdasarkan kriteria pengujian jika  $L_o < L_t$  maka  $H_0$  diterima dengan demikian kesimpulan pengujian adalah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Selanjutnya dilakukan uji homogenitas. Untuk menguji kesamaan varians populasi asal sampel penelitian dengan menggunakan uji  $F$ , dengan cara varians terbesar dibahagi dengan

variens terkecil. Pengujian homogenitas data dilakukan menggunakan data awal sampel yaitu data pre-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menentukan hipotesa pengujian yaitu  $H_0$ : varians homogen dan  $H_a$ : varians tidak homogen. Untuk menentukan kriteria pengujian yaitu terima  $H_0$  jika  $F_o < F_t$  ( $\alpha 0,05$ ;  $dk 9/9$ ) dan tolak  $H_0$  jika  $F_o \geq F_t$  ( $\alpha 0,05$ ;  $dk 9/9$ ).

$$F = \frac{\text{Varians Besar}}{\text{Varians Kecil}}$$

$$F = \frac{1,345600}{0,944784}$$

$$F = 1,42$$

Dari perhitungan di atas, diperoleh  $F$  observasi senilai 1,42. Berdasarkan tabel nilai kritis distribusi  $F$  pada  $\alpha 0,05$  dengan  $dk$  penyebut = 9 dan  $dk$  pembilang = 9, maka ditemukan  $F$  tabel senilai 3,18. Jadi  $F$  observasi lebih kecil dari  $F$  tabel, yaitu  $F_{observasi} = 1,42$  lebih kecil  $F$  tabel = 3.18. Berdasarkan kriteria pengujian jika  $F_o < F_t$  maka  $H_0$  diterima. Dengan demikian kesimpulan pengujian adalah varians dari kedua populasi asal sampel penelitian adalah homogen.

Hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini adalah penerapan *strategy massed practice* memberi pengaruh terhadap hasil belajar *shooting* bola basket peserta didik putra Kelas XI SMA Negeri 22 Palembang. Untuk menguji hipotesa tersebut berarti membandingkan rata-rata *shooting* yang diperoleh peserta didik (kelompok eksperimen) yang diajarkan dengan menggunakan *startegy massed practice* pada pembelajaran dengan peserta didik (kelompok kontrol) yang tidak diberikan perlakuan. Hipotesis dalam penelitian ini diuji dengan menggunakan uji  $t$ -tes atau dianalisis dengan uji  $t$ -tes dua sampel independen. Hipotesa statistiknya adalah:  $H_0 = \mu_1 \leq \mu_2$ ,  $H_A = \mu_1 > \mu_2$ . Untuk menentukan kriteria pengujian yaitu jika

$t_{hitung} \leq t_{tabel}$  ( $\alpha 0,05; dk = n_1 + n_2 - 2$ ) artinya tidak signifikan dan tolak  $H_0$ . Dan jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $\alpha 0,05; dk = n_1 + n_2 - 2$ ) artinya signifikan.

Dari perhitungan pengujian penelitian diperoleh  $t_{hitung}$  senilai 7,62. Berdasarkan tabel distribusi  $t$  pada  $\alpha 0,05$  dengan derajat kebebasan  $n_1 + n_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$  maka diperoleh  $t_{tabel}$  senilai 2.101. Jadi  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ , yaitu  $t_{hitung} = 7,62 > t_{tabel} = 2,101$ . Berdasarkan kriteria pengujian jika  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) maka  $H_0$  ditolak yang berarti  $H_A$  diterima. Atau hipotesa pengujian yang mengatakan rata-rata keterampilan *shooting* dalam permainan bola basket kelompok eksperimen kelompok yang diberikan perlakuan *strategy massed practice* tinggi dibandingkan dengan rata-rata keterampilan *shooting* dalam permainan bola basket kelompok kontrol kelompok yang tidak diberikan perlakuan. Sehingga hipotesa penelitian penerapan *strategy massed practice* memberi pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar *shooting* bola basket peserta didik putra Kelas XI SMA Negeri 22 Palembang diterima.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pengujian hipotesa yang telah dilakukan oleh peneliti maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah bahwa penggunaan *strategy massed practice* sangat efektif dan memberi pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar *shooting* bola basket peserta didik Kelas XI SMA Negeri 22 Palembang.

Dari hasil penelitian maka peneliti mengemukakan saran-saran yaitu sebagai berikut: Bagi guru pendidikan jasmani agar menggunakan *strategy massed practice* dalam pembelajaran tentang pendidikan jasmani, serta

menjadi bahan masukan pada proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam proses pengajaran permainan bola basket, khususnya tehnik dasar *shooting* disemua jenjang pendidikan. Dan bagi peneliti yang lain disarankan melakukan penelitian tentang masalah ini, ditempat yang lain, waktu yang berbeda, dan melibatkan sampel yang lebih besar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi. 2006. Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Ary Donal, Luci Cheser Jacobs, Asghar Razavieh. 2011. Pengantar Penelitian dalam pendidikan, Terjemahan Arief Furcham. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Muhajir. 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Bandung. Erlangga.
- Nana Sudjana. 2004. Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Nurhasan. 2001. Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Pangrazi P. Robert. 2004. *Dinamic Phisical Education For Elementary School Children*. Sanfransisco: Benjamin Cummings.
- Sudjana. 2005. Staterey Statistika. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2010. Staterey Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suryobroto, S, A. 2004. Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Syarifuddin. 2011. Panduan Olahraga Bola Basket. Jakarta: PT Grasindo Wdisarana Cipta.



- Dini Rosdiani. 2013. Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Bandung: Alfabeta.
- Husdarta, H.J.S. 2011. Manajemen Pendidikan Jasmani. Bandung: Alfabeta .
- Rahayu, E, T. 2013. Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Implementasi Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan. Bandung: Alfabet.