

ABSTRAK

PERBEDAAN PENGARUH METODE *DISTRIBUTED PRACTICE* DAN *MASSED PRACTICE* TERHADAP KETEPATAN *FREETHROW* DALAM PERMAINAN BOLABASKET PADA TIM PUTRA SMA N 1 KALASAN

Oleh:

Yohanes Danis Prastantyo

07602241032

Penelitian ini membahas Perbedaan pengaruh metode *distributed practice* dan *massed practice* terhadap ketepatan *freethrow* dalam permainan bola basket. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah: (1) Untuk mengetahui pengaruh metode *distributed practice* terhadap ketepatan *freethrow*, (2) Untuk mengetahui pengaruh metode *massed practice* terhadap ketepatan *freethrow*, (3) Untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode *distributed practice* dan *massed practice* terhadap ketepatan *freethrow*.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *Two group pretest posttest*. Populasi yang digunakan adalah siswa ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Kalasan. Sampel diambil dengan cara *purposive sampling*, sehingga di dapatkan sample sejumlah 20 siswa. Sample di bagi menjadi dua kelompok dengan *ordinal pairing* yaitu, Kelompok *distributed practice* dan kelompok *massed practice*. Analisis data menggunakan uji t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji t kelompok *distributed practice* memiliki t hitung lebih besar dari pada t tabel ($3,250 > 1,833$), maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh metode *distributed practice* terhadap ketepatan *freethrow*. Dan hasil uji t kelompok *massed practice* menunjukkan bahwa t hitung lebih besar daripada t tabel ($6,708 > 1,833$), maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh metode *massed practice* terhadap ketepatan *freethrow*. Dari kedua hasil *posttest* kelompok *distributed practice* dan *massed practice*, perhitungan uji t menunjukkan bahwa t hitung lebih besar daripada t tabel ($2,689 > 1,883$), maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh antara metode *distributed practice* dan *massed practice* terhadap ketepatan *freethrow*.