

**PENGARUH PELATIHAN *MASSED PRACTICE* TERHADAP AKURASI
SHOOTING PADA PESERTA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMK N 2
SINGARAJA**

Oleh :

Dose Brilian Calvin Purba

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi , Fakultas Olahraga dan Kesehatan ,
Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia

Email : dosecalvin25@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan pengaruh metode latihan *massed practice* terhadap akurasi shooting ke gawang dalam permainan futsal. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen. Subjek penelitian ini adalah siswa SMK N 2 Singaraja yang mengikuti ekstrakurikuler futsal, 18 siswa sebagai kelas eksperimen dan 18 siswa sebagai kelas kontrol. Teknik pengumpulan data menggunakan metode praktek, dokumentasi, wawancara, dan observasi. Dari hasil penelitian pelaksanaan metode *massed practice* dapat meningkatkan akurasi shooting pada ekstrakurikuler futsal SMK N 2 Singaraja. Hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 12,098 dan t tabel 2,05 (df 36) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t hitung 12,098 > t tabel 2,05, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan latihan *massed practice* terhadap akurasi shooting pada ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Singaraja”, diterima. Artinya latihan *massed practice* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi shooting pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 2 Singaraja

Kata Kunci: *Massed Practice* , Akurasi *Shooting*, Futsal

**THE EFFECT OF MASSED PRACTICE TRAINING ON SHOOTING
ACCURACY IN FUTSAL EXTRACURRICULAR AT SMK N 2
SINGARAJA**

By :

Dose Brilian Calvin Purba

Physical Education and Recreation Study Program, Faculty of Sports and Health,
Ganesha University of Education, Singaraja, Indonesia

Email : dosecalvin25@gmail.com

ABSTRACT

This research aims to determine whether there is a difference in the influence of mass practice training methods on shooting accuracy at the goal in futsal games. This research is quantitative research with an experimental design. The subjects of this research were students of SMK N 2 Singaraja who took part in futsal extracurriculars, 18 students in the experimental class and 18 students in the control class. Data collection techniques use practical methods, documentation, interviews and observation. From the research results, implementing the massed practice method can increase shooting accuracy in the futsal extracurricular at SMK N 2 Singaraja. The results of the t-test can be seen that the t count is 12.098 and the t table is 2.05 (df 36) with a significance p value of 0.000. Because t count is $12.098 > t$ table 2.05, and the significance value is $0.000 < 0.05$, then this result shows that there is a significant difference. Thus the alternative hypothesis (H_a) which states "there is a significant influence of massed practice on shooting accuracy in extracurricular futsal at SMK Negeri 2 Singaraja", is accepted. This means that mass practice training has a significant influence on increasing shooting accuracy among futsal extracurricular participants at SMK Negeri 2 Singaraja

Keywords: Mass Training, Shooting Accuracy, Futsal