PENGARUH LATIHAN DENGAN METODE *DISRTRIBUTED PRACTICE* DAN *MASSED PRACTICE* TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN *FOREHAND* TENIS MEJA PADA SISWA SMK NEGERI 1 GROGOL TAHUN 2015

S K R I P S I

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S-1)
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh :

HARIS KURNIAWAN
11.1.01.09.0209

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2 0 1 5

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

HARIS KURNIAWAN
11.1.01.09.0209

Judul :

PENGARUH LATIHAN DENGAN METODE *DISRTRIBUTED PRACTICE* DAN *MASSED PRACTICE* TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN *FOREHAND* TENIS MEJA PADA SISWA SMK NEGERI 1 GROGOL TAHUN 2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Sripsi Jurusan Penjaskesrek
FKIP UNP Kediri

Tanggal 25/8 '15

Pembimbing I	Pembimbing II
Wasis Himawanto, M.Or.	Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.
NIDN. 0723128103	NIDN. 0725018205

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

HARIS KURNIAWAN
11.1.01.09.0209

Judul :

PENGARUH LATIHAN DENGAN METODE *DISRTRIBUTED PRACTICE* DAN *MASSED PRACTICE* TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN *FOREHAND* TENIS MEJA PADA SISWA SMK NEGERI 1 GROGOL TAHUN 2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri
Pada tanggal: 25/8 '15

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.
2. Penguji I : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.
3. Penguji II : Wasis Himawanto, M.Or.

Mengetahui,
Dekan FKIP :

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.
NIDN. 0716046202

...

PENGARUH LATIHAN DENGAN METODE *DISRTRIBUTED PRACTICE* DAN *MASSED PRACTICE* TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN *FOREHAND* TENIS MEJA PADA SISWA SMK NEGERI 1 GROGOL TAHUN 2015

HARIS KURNIAWAN
11.1.01.09.0209

FKIP – Penjaskesrek
Dosen Pembimbing I : Wasis Himawanto, M.Or.
Dosen Pembimbing II : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Perbedaan pengaruh metode latihan *distributed practice* dan *massed practice* terhadap kemampuan pukulan *forehand* tenis meja pada SMK Negeri 1 Grogol Tahun 2015. (2) Metode latihan yang lebih baik pengaruhnya antara *distributed practice* dan *massed practice* terhadap kemampuan pukulan *forehand* tenis meja pada siswa SMK Negeri 1 Grogol Tahun 2015.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Sampel penelitian ini adalah siswa SMK Negeri 1 Grogol Tahun 2015 berjumlah 24 orang. Penelitian ini menggunakan penelitian populasi. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes dan pengukuran kemampuan pukulan *forehand* tenis meja. Teknik analisis data yang digunakan dengan uji t pada taraf signifikansi 5 %.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diperoleh simpulan sebagai berikut: (1) Ada pengaruh metode latihan *distributed practice* dan *massed practice* terhadap kemampuan pukulan *forehand* pada siswa SMK Negeri 1 Grogol Tahun 2015. (t_{hitung} 2,045 > $t_{tabel\ 5\%}$ 1,796). (2) Metode latihan *massed practice* lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan pukulan *forehand* tenis meja pada siswa SMK Negeri 1 Grogol Tahun 2015. Kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode *distributed practice*) memiliki peningkatan 5,142% lebih kecil daripada kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode *massed practice*) yaitu 12,189%.

Kata kunci: Latihan *distributed practice*, latihan *massed practice* dan kemampuan pukulan *forehand* tenis meja.

I. LATAR BELAKANG

Olahraga sudah dikenal sejak zaman dulu, namun pada saat itu masih dikenal dengan tradisi dan kebiasaan permainan dalam masyarakat terutama kalangan masyarakat atas. Beberapa tahun berlalu dan olahraga pun semakin dikenal hingga memunculkan ide untuk membuat pertandingan olahraga. Olahraga pertama kali diadakan di yunani kuno, namun olahraga pada zaman dulu masih sedikit dan hanya beberapa bangsa yang dapat mengikutunya seperti : mesir, romawi kuno, yunani dan lain-lainnya. Zaman pun berlalu, pada saat ini sudah banyak olahraga yang dikenal tingkat dunia. Salah satu olahraga yang sudah dikenal adalah olahraga tenis meja. Tenis meja merupakan permainan gerak cepat yang menyenangkan. Olahraga ini mengutamakan kecepatan, ketangkasan dan tentunya kesehatan.

Untuk dapat berprestasi dengan baik, seperti halnya olahraga yang lain, dalam permainan tenis meja juga harus diperlukan pembinaan yang baik dan benar. Pembinaan yang dilakukan harus mencakup empat aspek, yaitu pembinaan fisik, teknik, taktik dan mental. Keempat aspek ini saling mempengaruhi, artinya keempat aspek tersebut tidak dapat dipisahkan atau ditinggalkan pada proses pembinaannya. Dalam pembinaan tenis meja, penguasaan teknik dasar sangat diperlukan agar dapat bermain dengan baik dalam satu permainan. Tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dalam pelaksanaan permainannya menggunakan bet sebagai pemukul dan bola sebagai obyek yang dipukul. Hal yang mendasar agar dapat bermain tenis meja yaitu menguasai macam-macam teknik dasar. Dengan menguasai teknik dasar tenis meja maka akan dapat mendukung penampilannya menjadi lebih baik sehingga prestasi yang lebih tinggi dapat dicapai. Adapun macam-macam teknik dasar tenis meja menurut Hodges L. (1996: 17) mengklasifikasi teknik dasar tenis meja menjadi lima macam, yaitu: “ (1) Teknik memegang dan mengontrol bet, (2) Posisi siap, pukulan *forehand dan backhand)*, (3) Spin dan sudut bet (permainan *spin*), (4) *Servis* permulaan, (5) Penempatan dan pengaturan kaki.

Seluruh permainan tenis meja dilakukan dengan memukul bola. Pukulan-pukulan dalam permainan tenis meja di antaranya pukulan *service, lob, forehand drive, backhand drive, chop, spin* dan *smash.* Pukulan *forehand* adalah setiap pukulan yang dilakukan dengan bet yang digerakkan kearah kanan siku untuk pemain yang menggunakan tangan kanan

dan ke kiri untuk pemain yang menggunakan tangan kiri. *Backhand* adalah pukulan yang dilakukan dengan menggerakan bet ke arah siku kiri bagi yang menggunakan tangan kanan dan sebaliknya jika tangan kanan. *Chop* adalah pukulan yang dilakukan perlahan dan biasanya *backhand*. *Smash* adalah pukulan yang keras dan bertenaga, sehingga lawan tidak bisa mengembalikannya. *Service* adalah pukulan yang dilakukan untuk memainkan bola pertama kali di awal poin.

Teknik pukulan memegang peranan sangat penting bagi pemain, namun tidak mengurangi pentingnya teknik-teknik dasar yang lain. Seorang pemain yang baik adalah apabila saat memukul bola dapat melakukan, menguasai dan menerapkan serta mengontrol dirinya terhadap bola dengan teliti. Untuk itu dibutuhkan adanya unsur-unsur gerak dan keterampilan, adapun unsur-unsur dalam pukulan *forehand* tenis meja antara lain: kekuatan, koordinasi, ketepatan, kelincahan dan waktu reaksi. Semua unsur gerak mempunyai pengaruh terhadap pukulan *forehand* tenis meja. Namun untuk menguasai teknik memukul yang baik diperlukan latihan yang terprogram, teratur, dan menggunakan belajar yang tepat, karena latihan adalah kondisi belajar yang diperlukan untuk usaha menampilkan pada keterampilanyang kompleks.

Upaya menguasai teknik dasar pukulan *forehand* harus dilakukan latihan secara sistematis dan kontinyu. Untuk mencapai hasil latihan yang optimal dibutuhkan metode latihan yang baik dan tepat. Metode latihan merupakan suatu cara yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan bagi atlet yang dilatih. Tuntutan terhadap metode latihan yang efektif dan efisien didorong oleh kenyataan-kenyataan atau gejala-gejala yang timbul dalam pelatihan. Banyaknya macam-macam metode latihan, maka dalam pelaksanaan latihan harus mampu menerapkan metode latihan yang baik dan tepat. Untuk meningkatkan kemahiran dan keterampilan pemain dalam pukulan *forehand* dibutuhkan bentuk latihan yang sesuai, ada beberapa bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan pukulan *forehand*. Diantaranya adalah dengan latihan *Distributed Practice* dan *Massed Practice*. Menurut Andi Suhendro (2004: 3.56) bahwa, " Metode latihan yang dapat dikembangkan untuk meningkatkan keterampilan teknik di antaranya dengan metode *massed practice* dan *distributed practice*".

Metode *distributed practice* merupakan metode latihan yang pada pelaksanaan praktiknya diselingi dengan waktu istirahat diantara waktu latihan. Sedangkan metode *massed practice* adalah

pengaturan giliran latihan yang dilakukan secara terus-menerus tanpa diselingi istirahat. Baik metode *distributed practice* maupun *massed practice* memiliki karakteristik yang berbeda dan masing-masing memiliki kelebihan dan kelemahan, sehingga belum diketahui efektifitasnya terhadap peningkatan kemampuan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja. Untuk mengetahui dan menjawab permasalahan yang muncul, maka perlu dikaji dan diteliti lebih mendalam melalui penelitian eksperimen di SMK Negeri 1 Grogol.

Permasalahan yang telah dikemukakan di atas yang melatarbelakangi judul penelitian, "Pengaruh Latihan dengan Metode *Disrtributed Practice* dan *Massed Practice* terhadap Kemampuan Pukulan *Forehand* Tenis Meja pada Siswa SMK Negeri 1 Grogol Tahun 2015.

II. METODE

1. Pendekatan Penelitian

Setiap aktifitas penelitian perlu adanya metode yang tepat untuk digunakan, sebab pada prinsipnya tidak semua metode sesuai dengan penelitian yang dikerjakan. Metode yang dipilih selain merupakan cara atau teknik untuk memperoleh data, juga digunakan sebagai pedoman dan arah untuk menentukan maksud serta tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian itu sendiri.

Sesuai dengan tujuan dan hipotesis yang dirumuskan maka untuk mengukapkan masalah tersebut, pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. data kuantitatif adalah data yang berbentuk angka , atau data kuantitatif yang diangkakan.

2. Teknik Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Tujuan penelitian eksperimen adalah meneliti ada tidaknya hubungan sebab-akibat serta besarnya hubungan tersebut dengan cara memberikan perlakuan terhadap kelompok eksperimen yang hasilnya dibandingkan dengan hasil kelompok yang diberi perlakuan yang berbeda (Sugiyanto, 1994: 21). Adapun rancangan penelitian yaitu" *Pretest –Posstest Design "*. Gambar rancangan penelitian sebagai berikut:

III. HASIL DAN KESIMPULAN

1. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Distributed Practice* dan *Massed Practice* Terhadap Kemampuan Pukulan *Forehand* Tenis Meja.

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan yang dilakukan pada data tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2

diperoleh hasil t_{hitung} sebesar 2,044, sedangkan t_{tabel} pada taraf signifikansi 5% sebesar 1,796. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa, terdapat perbedaan yang signifikan antara tes kelompok 1 dan kelompok 2. Perbedaan hasil tersebut karena kedua metode latihan tersebut memilki larakteristik yang berbeda. Metode *distributed practice* merupakan bentuk latihan yang mempertimbangkan waktu istirahat juga sama penting dengan waktu pengulangan gerakan, sedangkan *massed practice* menitikberatkan pengulangan gerakan dengan frekuensi sebanyak-banyaknya tanpa mempertimbangkan waktu istirahat. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan, ada pengaruh metode latihan *distributed practice* dan *massed practice* terhadap kemampuan pukulan *forehand* tenis meja pada siswa SMK Negeri 1 Grogol tahun 2015, dapat diterima kebenarannya.

2. Metode latihan *Massed Practice* Lebik Baik Pengaruhnya Terhadap Kemampuan Pukulan *Forehand* Tenis Meja.

Berdasarkan hasil penghitungan persentase peningkatan kemampuan pukulan *forehand* tenis meja diketahui bahwa, kelompok 1 memiliki nilai persentasi peningkatan kemampuan pukulan *forehand* tenis meja sebesar 5,142%. Sedangkan kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan pukulan *forehand* tenis meja sebesar 12,189%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa, kelompok 2 memiliki persentase peningkatan kemampuan pukulan *forehand* yang lebih besar daripada kelompok 1. Metode latihan *massed practice* menitikberatkan pengulangan gerakan dengan frekuensi sebanyak-banyaknya tanpa mempertimbangkan waktu istirahat. Disamping itu latihan secara terus-menerus akan meningkatkan kemampuan mengontrol gerakan dan akan dapat membentuk pola gerakan *forehand* tenis meja pada waktu latihan serta akan merangsang kemampuan otot yang dibutuhkan untuk mencapai prestasi yang lebih baik, sehinggap penguasaan terhadap pola gerakan teknik pukulan *forehand* akan lebih cepat tercapai. Selain itu dapat meningkatkan daya tahan fisik, sehingga akan mendukung penampilannya dalam bermain tenis meja. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan metode latihan *massed practice* lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan pukulan *forehand* tenis meja pada siswa SMK Negeri 1 Grogol tahun 2015, dapat diterima kebenarannya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dari hasil analisis data yang telah dilakukan ternyata hipotesis yang diajukan dapat

diterima. Dengan demikian dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh metode latihan *distributed practice* dan *massed practice* terhadap kemampuan pukulan *forehand* tenis meja pada siswa SMK Negeri 1 Grogol tahun 2015. (t_{hitung} 2,045 > $t_{tabel\ 5\%}$ 1,796)
2. Metode latihan *massed practice* lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan pukulan *forehand* tenis meja pada siswa SMK Negeri 1 Grogol tahun 2015. Kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode *distributed practice*) memiliki peningkatan 5,142% lebih kecil daripada kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode *massed practice*) yaitu 12,189%.

IV. DAFTAR PUSTAKA

A.Hamidsyah Noer. 1996. *Materi Pokok Kepelatihan Dasar*. Jakara: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis Bagian Proyek Peningkatan Mutu Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Setara D-II.

Andi Suhendro. 2004. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Departemen Pendidikan Nasional. 2007. *Kamus Besar Bahasa Indonesia.* Jakarta: Balai Pustaka.

Hodges L . 1996. *Tenis Meja Tingkat pemula*. Jakarta : PT Raja grafindo Persada

Kertamanah A. 2003. *Teknik dan Taktik Dasar Permainan Tenis Meja.* Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.

M. Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize

Mulyono B.A. 2010. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani/ Olahraga*. Surakarta: UNS Press.

Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran.* Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Universitas Terbuka.

PB. PTMSI. 2007. *Peraturan Tenis Meja 2007/2008.*

Rusli Lutan. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan*

Metode. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti.

Schmidt, Richard A. 1988. *Motor Learning and Control : A Behavioral Emphasis Champaign*. Illionis: Human Kinetics

Sudjana. 2002. *Metoda Statistika.* Bandung: Tarsito.

Sudjarwo. 1995. *Ilmu Kepelatihan*. Surakarta: UNS Press.

Sugiyanto. 1994. *Penelitian Pendidikan.* Surakarta: UNS Press.

_____ 1996. *Belajar Gerak I.* Surakarta: UNS Press

Sugiyanto dan Agus Kristiyanto. 1998. *Belajar Gerak II*. Surakarta: UNS Press.

Sugiyanto dan Sudjarwo. 1992. *Materi Pokok Perkembangan dan Belajar Gerak.* Jakarta: Depdikbud

Suharno HP. 1993. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Suharsimi Arikunto. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.* Yogyakarta: Rineka Cipta

Sutrisno Hadi. 1982. *Statistik Jilid 2.* Yogyakarta: Andi Offset.

_____ 1995. *Metodologi Research Jilid IV*. Yogyakarta: Andi Offset.

Yusuf Adisasmita & Aip Syarifuddin. 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pendidikan Tingkat Akademik.