PENGARUH METODE LATIHAN ANTARA *DISTRIBUTED PRACTICE* DAN *MASSED PRACTICE* TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS PANJANG BULUTANGKIS PADA SISWA SMK NEGERI 1 GROGOL TAHUN AJARAN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Penjaskesrek
Pada FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri

Disusun Oleh :

MUHAMMAD HABYF BHULLOH
NPM: 11.1.01.09.0319

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

MUHAMMAD HABYF BHULLOH
NPM : 11.1.01.09.0319

Dengan Judul :

PENGARUH METODE LATIHAN ANTARA *DISTRIBUTED PRACTICE* DAN *MASSED PRACTICE* TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS PANJANG BULUTANGKIS PADA SISWA SMK NEGERI 1 GROGOL TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing Untuk Diajukan kepada :Panitia Ujian Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNP Kediri

Tanggal : 22 Agustus 2015

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Drs. Sugito, M.Pd.	**Ruruh Andayani Bekti,M.Pd.**
NIDN: 0004086001	NIDN:0725018205

ii

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

MUHAMMAD HABYF BHULLOH
NPM : 11.1.01.09.0319

Dengan Judul :

PENGARUH METODE LATIHAN ANTARA *DISTRIBUTED PRACTICE* DAN *MASSED PRACTICE* TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS PANJANG BULUTANGKIS PADA SISWA SMK NEGERI 1 GROGOL TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/ Sidang Skripsi
Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNP Kediri

Tanggal : 22 Agustus 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI

		Tanda tangan
1. Ketua	: Drs. Setya Adi Sancaya,M.Pd.	
2. Penguji I	: Ruruh Andayani Bekti,M.Pd	
3. Penguji II	: Drs. Sugito, M.Pd.	

Mengetahui
Dekan FKIP

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

iii

PENGARUH METODE LATIHAN ANTARA *DISTRIBUTED PRACTICE* DAN *MASSED PRACTICE* TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS PANJANG BULUTANGKIS PADA SISWA SMK NEGERI 1 GROGOL TAHUN AJARAN 2014/2015

MUHAMMAD HABYF BHULLOH
11.1.01.09.0319
FKIP – Pendidikan Jasmani,Kesehatan dan Rekreasi
Drs. Sugito,M.Pd. dan Ruruh Andayani Bekti,M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Muhammad Habyf Bhulloh. NPM : 11.1.01.09.0319. "Pengaruh Metode Latihan Antara *Distributed Practice* Dan *Massed Practice* Terhadap Kemampuan Servis Panjang Bulutangkis Pada Siswa SMK Negeri 1 Grogol Tahun Ajaran 2014/2015." Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara Persatuan Guru Republik Indonesia Kediri. 2015.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya pengaruh yang positif metode latihan antara *distributed practice* dan *massed practice* terhadap kemampuan pukulan servis panjang bulutangkis.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas X TPHP-1 SMK Negeri 1 Grogol tahun ajaran 2014/2015 yang berjumlah 22 siswa, teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji reliabilitas, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji –t.

Berdasarkan hasil perhitungan persentase peningkatan kemampuan servis panjang bulutangkis diketahui bahwa kelompok 1 memilki peningkatan sebesar 76,17% dan kelompok 2 memiliki peningkatan 91,71%. Berdasarkan hasil pengujian perbedaan dengan analisis statistik t-test kelompok 1 antara tes awal dan tes akhir diperoleh nilai t_{hitung} = 3,104 dan t_{tabel} = 2,228 ($t_{hitung} > t_{tabel}$). Berdasarkan hasil pengujian perbedaan tes awal dengan t-test antara kelompok 1 dan kelompok 2 diperoleh nilai t_{hitung} = 3,104 dan t_{tabel} = 2,228 ($t_{hitung} > t_{tabel}$). Berdasarkan hasil pengujian perbedaan dengan analisis statistik t-test kelompok 2 antara tes awal dan tes akhir diperoleh nilai t_{hitung} = 2,919 dan t_{tabel} =2,086 ($t_{hitung} > t_{tabel}$). Berdasarkan hasil pengujian perbedaan dengan analisis statistik t-test antara kelompok 1 dan kelompok 2 diperoleh nilai t_{hitung} = 2,919 dan t_{tabel} = 2,086 ($t_{hitung} > t_{tabel}$).

Kesimpulan penelitian ini adalah adanya perbedaan antara metode latihan *massed practice* dan *distributed practice* dalam meningkatkan kemampuan servis panjang bulutangkis dan metode latihan *massed practice* lebih baik pengaruhnya dibandingkan dengan metode latihan *distributed practice* terhadap peningkatan kemampuan servis panjang bulutangkis pada siswa SMK Negeri 1 Grogol tahun ajaran 2014/2015, dimana metode *massed practice* memiliki nilai persentasi peningkatan hasil belajar ketepatan servis panjang bulu tangkis 91,71%, sedangkan *distributed practice* memiliki peningkatan hasil belajar ketepatan servis panjang bulutangkis sebesar 76,17%.

Kata Kunci

Latihan distributed practice, latihan massed practice dan servis panjang bulutangkis

I. LATAR BELAKANG

Salah satu syarat utama sebagai mahluk hidup harus tumbuh dan berkembang dalam gerakan yang wajar dan terarah melalui pendidikan jasmani dan olahraga. Aktivitas-aktivitas di dalam olahraga ditentukan dan dipandu oleh pelatih di satu sisi dan ilmuan-ilmuan olahraga di fihak lain. Pencapaian prestasi olahraga tertinggi merupakan akibat langsung dari adaptasi organisme terhadap berbagai jenis dan metode latihan. Latihan merupakan suatu proses yang sangat kompleks, yang diorganisir dan direncanakan dalam berbagai macam tahap serta dilaksanakan secara berkelanjutan. Sepanjang fase latihan dan utamanya pada fase pertandingan atlet harus mencapai keadaan puncaknya (*peak perfomance).*

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dalam pelaksanaanya permainannya menggunakan raket sebagai pemukul dan shuttlecock sebagai obyek yang dipukul. Hal yang mendasar agar dapat bermain bulutangkis yaitu menguasai macam-macam teknik dasar. Dengan menguasai teknik-teknik dasar bulutangkis maka akan dapat mendukung penampilannya agar menjadi lebih baik sehingga prestasi yang lebih tinggi dapat dicapai. Adapun teknik-teknik dasar bulutangkis menurut Sumarno dkk. (1995: 489) mengklasifikasi teknik dasar bulutangkis menjadi empat macam, yaitu:" (1) Teknik memegang raket (*grips*), (2) Teknik mengatur kerja kaki *(footwork*), (3) Teknik menguasai pukulan (*strokes*), dan (4) Teknik menguasai pola-pola pukulan".

Pukulan-pukulan dalam permainan bulutangkis diantaranya pukulan *service*, *lob*, *drive*, *dropshot*, *netting*, dan *smash*. Pukulan servis merupakan pukulan pembuka atau sajian bola pertama untuk memulai permainan. Tohar (1992:67) menyatakan "Pukulan servis adalah pukulan dengan raket yang menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lain secara diagonal dan bertujuan sebagai pembuka permainan dan merupakan suatu pukulan yang penting dalam permainan bulutangkis. Servis merupakan pukulan yang sangat menentukan dalam awal perolehan nilai, karena hanya pemain yang melakukan servis yang dapat memperoleh nilai. Agar servis berhasil dengan baik dan sah, maka dalam pelaksanaanya harus sesuai peraturan yang berlaku. Aturan-aturan yang berkaitan dengan pelaksanaan servis pada saat perkenaan adalah :

1) Bola maksimum berada sebatas pinggang

2) Mulai dari pegangan, kepala raket harus condong kebawah
3) Kaki tidak menyentuh garis
4) Kedua kaki berhubungan dengan lantai
5) Tidak ada gerakan pura-pura. Kecepatan raket dapat diperlambat atau dipercepat tetapi gerakan harus berkelanjutan tanpa adanya istirahat.

Servis panjang atau servis tinggi merupakan servis yang dilakukan dengan arah bola panjang dan tinggi ke arah belakang lapangan lawan agar bola jatuh sedekat mungkin dengan garis batas belakang. Servis ini biasanya menggunakan tehnik pukulan *forehand* dari bawah.

Metode latihan yang dapat dikembangkan untuk meningkatkan ketrampilan teknik diantaranya 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 servis panjang dalam permainan bulutangkis. 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 diatas yang melatar belakangi judul penelitian,"Pengaruh Metode Latihan Antara *Distributed Practice* dan *Massed Practice* Terhadap Kemampuan Servis Panjang Bulutangkis pada Siswa SMK Negeri 1 Grogol Tahun Ajaran 2014/2015".

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 ".*

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dari hasil analisis data yang telah dilakukan ternyata hipotesis 1 dan 2 dapat diterima. Dengan demikian dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh antara metode latihan *distributed practice* dan *massed practice* terhadap kemampuan pukulan servis panjang bulutangkis pada siswa putra kelas X TPHP-1 SMK Negeri 1 Grogol tahun ajaran 2014/2015 dengan hasil t_{hitung} sebesar 2,919 > t_{tabel} 2,086.
2. Metode latihan *massed practice* lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan pukulan servis panjang bulutangkis pada siswa putra kelas X TPHP-1 SMK Negeri 1 Grogol tahun ajaran 2014/2015, dimana metode *massed practice* memiliki nilai persentasi peningkatan hasil belajar ketepatan servis panjang bulu tangkis 91,71%, sedangkan *distributed practice* memiliki peningkatan hasil belajar ketepatan servis panjang bulutangkis sebesar 76,17%.

IV. DAFTAR PUSTAKA

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

Herman Subardjah. 1999/2000. *Bulutangkis.* Jakarta: Depdikbud.

Icuk Sugiarto. 2002. *Total Badminton.* Solo: CV. Setyaki Eka Anugrah.

James Poole. 2005. *Belajar Bulutangkis.* Bandung: CV. Pionir Jaya.

M. Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : IKIP Semarang Press.

Mulyono B. 1993. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani/Olahraga*. Surakarta: UNS Press.

Rusli Lutan. 1998. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti.

Sapta Kunta Purnama. 2002. *Kemampuan Servis Panjang (Jurnal Penelitian Paedagogi Pendidikan Edisi Khusus Olahraga).* Surakarta: FKIP UNS.

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

Sudjarwo. 1995. *Ilmu Kepelatihan I.* Surakarta: FKIP UNS.

Sugiyanto. 1995. *Metodologi Penelitian.* Surakarta: UNS Press.

Suharno H P. 1993. *Metodologi*

Kepelatihan. Yogyakarta: Yayasan

Sekolah Tinggi Olahraga.

Suharsimi Arikunto, 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* .Jakarta: PT Asdi Mahasatya.

Sutrisno Hadi. 1995. *Metodologi Research Jilid IV*. Yogyakarta: Andi Offset.

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

Tohar, 1992. *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Semarang: IKIP Semarang Press.

Yusuf Hadisasmita dan Aip Syarifuddin . 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta : Depdikbud. Dirjendikti.