PERBEDAAN PEMBERIAN METODE LATIHAN MASSED PRACTICE DAN DISTRIBUTED PRACTICE TERHADAP HASIL KEMAMPUAN PASSING ATAS BOLAVOLI (STUDI PADA UKM BOLAVOLI UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI)

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Jurusan Penjaskesrek

Oleh:

IKA NILA KRISDIYANTI
11.1.01.09.0563

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UNP KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Oleh :

IKA NILA KRISDIYANTI
NIM : 11.1.01.09.0563

Dengan Judul :

PERBEDAAN PEMBERIAN METODE LATIHAN MASSED PRACTICE DAN DISTRIBUTED PRACTICE TERHADAP HASIL KEMAMPUAN PASSING ATAS BOLAVOLI (STUDI PADA UKM BOLAVOLI UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI)

Telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Wasis Himawanto, M.Or.	Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Oleh :

IKA NILA KRISDIYANTI
NIM : 11.1.01.09.0563

Dengan Judul :

PERBEDAAN PEMBERIAN METODE LATIHAN MASSED PRACTICE DAN DISTRIBUTED PRACTICE TERHADAP HASIL KEMAMPUAN PASSING ATAS BOLAVOLI (STUDI PADA UKM BOLAVOLI UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI)

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji

Pada tanggal : _____

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia Penguji		Tanda Tangan
1. Ketua	: Wasis Himawanto, M.Or.	.....
2. Penguji I	: Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.	.....
3. Penguji II	: Drs. Selamet Junaidi, M.Pd.	.....

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP

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

iii

PERBEDAAN PEMBERIAN METODE LATIHAN MASSED PRACTICE DAN DISTRIBUTED PRACTICE TERHADAP HASIL KEMAMPUAN PASSING ATAS BOLAVOLI (STUDI PADA UKM BOLAVOLI UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI)

IKA NILA KRISDIYANTI
11.1.01.09.0563

FKIP – PENJASKESREK
Dosen Pembimbing I : Wasis Himawanto, M.Or.
Dosen Pembimbing II : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Mengingat bolavoli termasuk jenis olahraga yang banyak mengandalkan fisik, maka kondisi fisik pemain sangat penting dalam menunjang efektivitas permainan. Diperlukan metode yang tepat untuk meningkatkan kemampuan fisik pemain, seperti kecepatan, kelincahan gerakan, kekuatan pukulan, ketinggian loncatan, dan sebagainya. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji perbedaan pemberian metode latihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap hasil kemampuan *passing* atas bolavoli (Studi Pada UKM Bolavoli Universitas Nusantara PGRI Kediri). Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif *"Randomized Control Group Pretest-Posttest Design"*. Populasi penelitian seluruh bimbingan prestasi bolavoli pemula. Para atlet kemudian dibagi dalam tiga kelompok yang masing-masing beranggotakan 15 orang. Kelompok I diberi metode latihan *massed practice,* kelompok II diberi metode latihan *distributed practice* dan kelompok kontrol melakukan latihan konvensional. Setiap kelompok diberikan tes awal dan tes akhir, dan data hasil tes digunakan untuk mengkaji seberapa besar pengaruhnya terhadap peningkatan hasil kemampuan *passing* atas bolavoli. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan uji-t dan *uji-f*.

Hasil penelitian sebagai berikut: (1) Pemberian metode latihan *massed practice* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* atas bolavoli sebesar 19.50%. Hasil *uji-t* menyatakan nilai $t_{hitung,}$ 13.556 > nilai t_{tabel} 1.761, berarti hipotesis teruji kebenarannya. (2) Pemberian metode latihan *distributed practice* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kekuatan otot punggung sebesar 28.72%. Hasil *uji-t* menyatakan nilai t_{hitung} 22.650 > nilai t_{tabel} 1.761, berarti hipotesis teruji kebenarannya. (3) Terdapat perbedaan signifikan pengaruh pelatihan kelompok metode latihan *massed practice, distributed practice* dan kontrol terhadap kemampuan *passing* atas bolavoli mahasiswa bimbingan prestasi bolavoli pemula Fakultas Olahraga dan Kesehatan Undiksha Singaraja. Hasil anova menyatakan nilai F_{hitung} 59.720 > nilai F_{tabel} 3.23 berarti hipotesis teruji kebenarannya.

Berdasarkan hasil perhitungan *post hoc*, menyatakan bahwa metode latihan *distributed practice* memberikan hasil yang lebih baik (efektif) terhadap kemampuan *passing* atas bolavoli.

Kata kunci: *Massed Practice, Distributed Practice* Kemampuan *Passing* Atas Bolavoli.

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. Olahraga tumbuh dan berkembang dengan berbagai bentuk dan cara pelaksanaan, pengorganisasian dan tujuan yang berbeda-beda sesuai dengan penekanannya masing-masing.

Aktivitas-aktivitas di dalam olahraga ditentukan dan dipandu oleh pelatih di satu sisi dan ilmuan-ilmuan olahraga di fihak lain. Orang tidak selalu dapat mengamati suatu kerjasama dan interaksi yang berhasil di antara praktik dan teori olahraga menurut (Josef Nossek yang diterjemahkan Furqon, 1995:1).

Kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik, seluruh komponen tersebut juga harus dikembangkan, walaupun di sana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai dengan keadaan tiap komponen yang diperlukan.

Komponen-komponen kondisi fisik yang dimaksud yaitu: (1) kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja maksimal. Kekuatan banyak digunakan atau diperlukan hampir pada semua cabang olahraga, misalnya dalam olahraga permainan, atletik, maupun olahraga beladiri; (2) daya tahan sering juga disebut *endurance*. Daya tahan dibedakan dalam dua macam, yaitu: (a) daya tahan umum, ialah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darah secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus-menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot dengan intensitas yang tinggi dalam waktu cukup lama dan (b) daya tahan otot, ialah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi (bekerja) secara terus-menerus dalam waktu yang cukup lama dengan jumlah beban tertentu. Jadi dari dua macam daya tahan tersebut, daya tahan umum memiliki tingkatan yang lebih tinggi atau lebih berat daripada daya tahan otot; (3) daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal dalam waktu sesingkat-singkatnya. Dengan kata lain, daya ledak sama dengan kekuatan

kali kecepatan; (4) kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan atau melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama/siklik dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam kegiatan olahraga misalnya lari cepat, pukulan dalam tinju, dan balap sepeda; (5) Daya lentur adalah efektivitas seseorang dalam menyelesaikan diri untuk segala kegiatan atau aktivitas dengan penguluran otot-otot tubuh dan ruang gerak sendi yang luas; (6) Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di tempat tertentu; (7) Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam menginttegrasikan atau menghubungkan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam bentuk gerakan tunggal secara efektif; (8) Keseimbangan adalah kemampuan seseorang di dalam mengendalikan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri maupun bergerak, seperti di dalam melakukan latihan berdiri di atas tangan; (9) Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau suatu objek yang langsung harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh, dan (10) Rekreasi adalah kemampuan seseorang untuk bertindak dengan segera dalam menghadapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indra (Ahmadi, 2007:20).

Untuk mengembangkan proses latihan agar mahasiswa yang mengikuti latihan dapat menyerap materi latihan dengan baik dan cepat, perlu dicari suatu metode yang dapat mengembangkan latihan *passing* bolavoli. Melalui penelitian ini ingin diketahui apakah latihan *massed practice* dan *distributed practice* mempengaruhi keberhasilan latihan dalam hasil kemampuan *passing* bolavoli. Dengan adanya cara yang dapat dipergunakan untuk melatih keterampilan seperti yang telah diutarakan di atas, akan membuka kemungkinan memberikan alternatif yang lebih baik dalam peningkatan hasil kemampuan *passing* mahasiswa terutama dalam latihan *passing* atas bolavoli.

Dalam pelatihan pemula, mahasiswa dirasa kurang maksimal dalam belajar gerakan *passing* khususnya dalam menguasai kemampuan *passing* atas bolavoli. Oleh karena itu untuk dapat mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan kemampuan gerakan *passing* mahasiswa, penambahan jam latihan di luar proses perkuliahan atau yang lebih dikenal dengan bimbingan prestasi dirasa dapat menjadi solusi yang cukup baik dalam

mengembangkan kemampuan gerak *passing* atas bolavoli terhadap mahasiswa.

Dalam bimbingan prestasi di kampus terkadang mahasiswa merasa kesulitan untuk melakukan proses latihan praktik karena para pengajar cenderung menggunakan berbagai metode latihan dalam kecabangan olahraga tanpa memperhatikan berbagai metode latihan mana yang bisa memberikan perubahan atau peningkatan keberhasilan proses gerak di lapangan. Para pelatih hanya tahu kalau metode latihan yang digunakan sudah terlaksana dan bisa dilakukan oleh mahasiswanya tetapi tidak pernah mau tahu metode manakah yang lebih, dalam memberikan peningkatan proses latihan di lapangan. Jadi secara faktual mahasiswa merasa kesulitan untuk program latihan dengan baik karena metode-metode latihan yang digunakan oleh pelatih belum efektif dan tidak memberikan perubahan peningkatan hasil latihan.

Berdasarkan pengamatan awal dibimbingan prestasi UKM bolavoli UNP, khususnya dalam mengamati materi *passing* atas pada permainan bolavoli, dan melakukan wawancara dengan dosen pelatih bimbingan prestasi bolavoli UKM bolavoli UNP, ditemukan bahwa masih terdapat permasalahan baik dalam latihan *passing* mahasiswa. Hal ini dapat dilihat dari aktivitas mahasiswa dalam mengikuti latihan bimbingan prestasi bolavoli, khususnya dalam materi *passing* atas pada permainan bolavoli yang mengakibatkan kreativitas mahasiswa kurang berkembang dan berpengaruh pada hasil kemampuan latihan *passing* atas menjadi rendah.

Oleh karena itu perlu adanya beberapa solusi-solusi melalui metode latihan yang dapat menunjang proses latihan pada bimbingan prestasi bolavoli. Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode latihan *massed practice* dan *distributed practice*. Kedua metode latihan ini memiliki karakteristik yang berbeda yaitu, *massed practice*, pengaturan giliran dalam latihan dimana atlet harus melakukan gerakan secara terus menerus tanpa diselingi istirahat sedangkan metode latihan *distributed practice* adalah suatu metode latihan dimana prinsipnya dengan menggunakan pengaturan giliran dalam latihan dimana terdapat waktu untuk latihan dan ada waktu untuk istirahat berselang seling. Kedua metode latihan ini akan diberikan dengan takaran pelatihan yang berbeda sehingga belum diketahui bahwa metode latihan mana yang dapat memberikan kontribusi lebih baik di dalam meningkatkan proses perkuliahan praktik di lapangan.

Sehingga pada kesempatan ini, peneliti hendak meneliti dan mendapatkan jawaban sehubungan dengan judul penelitian yaitu perbedaan pemberian metode latihan *massed practice* dan *distributed practice* hasil kemampuan *passing* atas bolavoli.

II. METODE PENELITIAN

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan ANOVA Satu jalur dengan bantuan *SPSS (Statistical Pacage/Program for Social Science)* versi 16.0.

Deskripsi data ini membahas tentang rata-rata, simpangan baku, *varians*, nilai *maxsimum*, dan *minimum*, serta persentase peningkatan kekuatan otot punggung yang terjadi dari ke dua jenis pelatihan yang diberikan pada masing-masing kelompok, yaitu kelompok satu mendapat pelatihan *lateral pulldowns* dan kelompok dua mendapat pelatihan *seated rows.* Kemudian hasil tes tersebut akan dicatat dan dihitung berdasarkan kelompok dan jenis pelatihan yang diterapkan. Deskripsi data menggunakan program komputer SPSS 16.0.

1. Uji Prasyarat Data
   a. Uji Normalitas Data

      Untuk menguji normalitas distribusi data digunakan metode *kolmogorov smirnov*. Untuk menentukan normal tidaknya distribusi data adalah membandingkan hasil signifikansi perhitungan data dengan taraf signifikan 5%. Jika taraf signifikansi dalam uji statistik lebih besar dari 0,05 maka data dinyatakan berdistribusi normal (Sujianto, 2009: 83).

   b. Uji Homogenitas

      Uji homogenitas *varian* dilakukan untuk mengetahui homogen atau tidaknya data yang terkumpul. Dalam penelitian ini digunakan *lavene's test*. Apabila nilai statistik *lavene* lebih besar dari 0,05 maka data memiliki *varian* yang homogen (Sujianto, 2009: 122).

2. Uji Hipotesis Statistik
   a. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh perlakuan pada variabel terikat sebelum dan setelah perlakuan setiap kelompok penelitian digunakan *paired t-test*, keputusan penolakan hipotesis pada $\alpha = 0,05$.
   b. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh perlakuan terhadap peningkatan kekuatan sebelum dan setelah perlakuan antar kelompok digunakan statistik *one way anova* atau analisis varian satu jalur keputusan penolakan hipotesis pada $\alpha = 0,05$.
   c. Apabila dari hasil analisis *one way anova* terdapat perbedaan

pengaruh antar kelompok, dilanjutkan dengan analisis statistik Tukey HSD (*Higly Signifacance Difference*) keputusan penolakan hipotesis pada α = 0,05.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian tentang bagaimana pengaruh kedua bentuk metode latihan tersebut (*massed practice* dan *distributed practice*) terhadap kemampuan *passing* atas bolavoli, didapatkan bahwa metode latihan *distributed practice* ternyata lebih efektif berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *passing* atas bolavoli. Untuk selanjutnya akan dibahas dan diuraikan secara lengkap tentang hasil-hasil yang sudah diperoleh sebagai berikut :

1. **Kelompok I (Metode Latihan *Massed Practice*)**

Melihat hasil perhitungan anova dengan menggunakan anova satu jalur (*oneway anova*) menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara metode latihan *massed practice* dan metode latihan *distributed practice* terhadap peningkatan kemamapuan *passing* atas bolavoli, hal tersebut dibuktikan dengan nilai F_{hitung} 59.720 > nilai F_{tabel} 3.23. Setelah dilakukan uji signifikansi dengan menggunakan *uji-t* sampel berpasangan (*paired sample t-test*) ternyata hasilnya adalah signifikan, nilai t_{hitung} 13.556 > nilai t_{tabel} 1.761. Hal ini dapat dikatakan bahwa pemberian metode latihan *massed practice* berpengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan *passing* atas bolavoli mahasiswa bimbingan prestasi UKM bolavoli UNP Kediri.

Hasil tersebut memberikan bukti nyata bahwa metode latihan *massed* practice merupakan salah satu bentuk metode latihan keterampilan yang fungsinya untuk melatih kemampuan *passing* atas bolavoli. Bagi atlet bolavoli, khususnya atlet pemula metode latihan *distributed practice* merupakan bentuk metode latihan yang paling tepat, karena dapat meningkatkan kemamapuan *passing* atas bolavoli dengan efektif, hal tersebut sangat baik untuk menunjang ketika melakukan metode latihan teknik dasar *passing* dalam cabang olahraga permainan bolavoli.

Dari hasil penelitian dengan kajian secara teoritis, dimana hasil penelitian mengatakan bahwa metode latihan *distributed practice* lebih efektif daripada metode latihan *massed practice* terhadap peningkatan kemampuan *passing* atas bolavoli, hal tersebut dibuktikan dengan *persentase* peningkatan kemampuan *passing* atas bolavoli dengan metode latihan *massed practice* terdapat peningkatan 19.50% dan sedangkan metode latihan

distributed practice terdapat peningkatan sebesar 28.72%.

2. Kelompok II (Metode Latihan *Distributed Practice*)

Melihat hasil perhitungan anova dengan menggunakan anova satu jalur (*oneway anova*) menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan kemamapuan *passing* atas bolavoli, hal tersebut dibuktikan dengan nilai F_{hitung} 59.720 > nilai F_{tabel} 3,23. Sementara perubahan kemamapuan *passing* atas bolavoli didapat setelah menerima metode latihan *distributed practice,* peningkatan kemampuan *passing* atas setelah mendapat metode latihan *distributed practice* sebesar 28.72%. Setelah dilakukan uji signifikansi dengan menggunakan uji t sampel berpasangan (*paired sample t-test*) ternyata hasilnya adalah signifikan nilai t_{hitung} 22.650 > nilai t_{tabel} 1.761.

Hal ini dapat dikatakan bahwa pemberian metode latihan *distributed practice* berpengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan *passing* atas bolavoli. Hasil tersebut memberikan bukti nyata bahwa metode latihan *distributed practice* merupakan salah satu bentuk metode latihan *passing* yang fungsinya untuk kemampuan *passing* atas bolavoli. Hal ini sangat berguna bagi atlet bolavoli khususnya atlet pemula pada saat melatih teknik dasar *pasing* atas bolavoli.

3. Perbandingan Kelompok I dan II (Metode Latihan *Massed Practice* dan *Distributed Practice*)

Melihat hasil perhitungan anova dengan menggunakan anova satu jalur (*oneway anova*) menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara metode latihan *massed practice*, metode latihan *distributed practice* dan kelompok kontrol terhadap kemampuan *passing* atas bolavoli. Pemberian metode latihan *distributed practice* dapat memberikan hasil yang lebih baik daripada pemberian metode latihan *massed practice* terhadap kemampuan *passing* atas bolavoli mahasiswa bimbingan prestasi UKM bolavoli UNP Kediri, pemberian metode latihan *massed practice* hanya meningkatkan kemampuan *passing* atas bolavoli 19.50% dan metode latihan *distributed practice* terdapat peningkatan sebesar 28.72%, sedangkan kelompok kontrol juga mengalami peningkatan sebesar 5.86%.

SIMPULAN

Hasil penelitian tentang perbedaan pemberian metode latihan *massed practice* dan metode *latihan distributed practice* terhadap kemampuan *passing* atas bolavoli pada mahasiswa UKM bolavoli UNP

Kediri, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Pemberian metode latihan *massed practice* berpengaruh signifikan terhadap kemampuan *passing* atas mahasiswa UKM bolavoli UNP Kediri.
2. Pemberian metode latihan *distributed practice* berpengaruh signifikan terhadap terhadap kemampuan *passing* atas mahasiswa UKM bolavoli UNP Kediri.
3. Terdapat perbedaan signifikan pengaruh metode latihan *massed practice* dan metode latihan *distributed practice* terhadap kemampuan *passing* atats bolavoli mahasiswa UKM bolavoli UNP Kediri. Metode latihan *distributed practice* memberikan hasil yang lebih baik (efektif) terhadap

IV. DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi, N. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli.* Surakarta: Era Pustaka Utama.

Arikunto, S. 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : PT. Renika Cipta.

Bompa, T.O. 1983. *Theory and Methodology of Training The Key to Athletic Perfomance*. *Terjemahan Sarwono. Teori Perencanaan Latihan.* Surabaya: Fakultas Pascasarjana-Universitas Airlangga Surabaya.

Magill, R. A. 1980. *Motor Learning Concept and Application.* Dubugue, Iowa: Wm.C.Brown Company Publisers.

Maksum, A. 2009. *MetodeLogi Penelitian dalam Olahraga.* Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan-Universitas Negeri Surabaya.

Marwan, I. 2009. *Pengaruh Latihan Distributed Practice, Latihan Padat dan Motivasi Berprestasi Terhadap Keterampilan Bolavoli.* Universitas Siliwangi.

Nossek, J. 1982. "General Theory of Training". *Terjemahan Furqon (Ed). Teori Umum Latihan. Surakarta.*

Purwidyatmoko, A.M. 2009. *Perbedaan Pengaruh Latihan Shooting Dengan Distributed Practice Dan Massed Practice Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Bola Basket pada Siswa Putra Kelas II SMA Negeri 1 Karanganyar*. Surakarta.

Sukadyanto, & Muluk, D. 2011. *Pengantar Teori dan Metodelogi Melatih Fisik.* Bandung: CV. Lubuk Agung.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. Www. Bpkp.Go.Id.

Yunus, M. 1992. *Olahraga Pilihan BolaVoli*, Depdikbud Dirjen Dikti, Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.