PENGARUH METODE LATIHAN DENGAN DISTRIBUTED PRACTICE DAN MASSED PRACTICE TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN FOREHAND TENIS MEJA PADA SISWA PUTRA KELAS X IPS 2 SMA KATOLIK SANTO AUGUSTINUS KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

S K R I P S I

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Oleh :

NUGROHO SETYO PRESTANTO
11.1.01.09.0605

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

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Oleh :

NUGROHO SETYO PRESTANTO
NIM : 11.1.01.09.0605

Dengan Judul :

PENGARUH METODE LATIHAN DENGAN METODE DISTRIBUTED PRACTICE DAN MASSED PRACTICE TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN FOREHAND TENIS MEJA PADA SISWA PUTRA KELAS X IPS 2 SMA KATOLIK SANTO AUGUSTINUS KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

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 :
Drs. Slamet Djunaidi, M.Pd.	Drs. Sugito, M.Pd.

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Oleh :

NUGROHO SETYO PRESTANTO
NIM : 11.1.01.09.0605

Dengan Judul :

PENGARUH METODE LATIHAN DENGAN METODE DISTRIBUTED PRACTICE DAN MASSED PRACTICE TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN FOREHAND TENIS MEJA PADA SISWA PUTRA KELAS X IPS 2 SMA KATOLIK SANTO AUGUSTINUS KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji

Pada tanggal : _____

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia Penguji		Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.	.....
2. Penguji I	: Wasis Himawanto, M.Or.	.....
3. Penguji II	: Drs. Sugito, M.Pd.	.....

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP

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

PENGARUH METODE LATIHAN DENGAN DISTRIBUTED PRACTICE DAN MASSED PRACTICE TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN FOREHAND TENIS MEJA PADA SISWA PUTRA KELAS X IPS 2 SMA KATOLIK SANTO AUGUSTINUS KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

NUGROHO SETYO PRESTANTO
11.1.01.09.0605

FKIP – PENJASKESREK
Dosen Pembimbing I : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
Dosen Pembimbing II : Drs. Sugito, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui : (1) Pengaruh metode latihan antara *distributed practice* dan *massed practice* terhadap kemampuan pukulan servis panjang bulutangkis pada siswa putra kelas X IIS 2 SMA Katolik Santo Augustinus Kediri tahun ajaran 2014/2015. (2) Metode latihan yang lebih baik pengaruhnya antara *distributed practice* dan *massed practice* terhadap kemampuan pukulan servis panjang bulutangkis pada siswa putra kelas X IIS 2 SMA Katolik Santo Augustinus Kediri tahun ajaran 2014/2015.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas X IIS 2 SMA Katolik Santo Augustinus Kediri 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.

Hasil penelitian : 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 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 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 ($t_{hitung} > t_{tabel}$). 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%.

Kesimpulan penelitian ini adalah (1) Ada perbedaan antara metode latihan *massed practice* dan *distributed practice* dalam meningkatkan kemampuan servis panjang bulutangkis pada siswa putra kelas X IIS 2 SMA Katolik Santo Augustinus Kediri tahun ajaran 2014/2015. (2) Metode latihan *massed practice* lebih baik pengaruhnya dibandingkan dengan metode latihan *distributed practice* terhadap peningkatan kemampuan servis panjang bulutangkis pada siswa putra kelas X IIS 2 SMA Katolik Santo Augustinus Kediri 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 kemampuan servis panjang bulutangkis.

I. LATAR BELAKANG

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".

Seluruh permainan bulutangkis dilakukan dengan memukul bola. 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 kearah belakang lapangan lawan agar bola jatuh sedekat mungkin dengan garis batas belakang. Servis ini biasanya menggunakan tehnik pukulan *forehand* dari bawah.

Metode latihan merupakan suatu cara yang bertujuan untuk meningkatkan ketrampilan bagi atlet yang dilatih. Tuntutan terhadap metode latihan yang efektif dan efisien didorong oleh kenyataan-kenyataan atau gejala-gajala yang timbul dalam pelatihan. Banyaknya macam-macam metode latihan, maka dalam pelaksanaan latihan harus mampu menerapkan metode latihan yang baik dan tepat. Menurut Andi Suhendro (2004: 3.56) bahwa, " 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 SMA Katolik Santo Augustinus Kediri.

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 Putra Kelas X IIS 2 SMA Katolik Santo Augustinus Kediri Tahun Ajaran 2014/2015".

II. METODE PENELITIAN

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

1. **Perbedaan pengaruh antara metode latihan *distributed practice* dan *massed practice* terhadap kemampuan pukulan servis panjang bulutangkis.**

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan yang dilakukan pada data tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 diperoleh hasil t_{hitung} sebesar 2,919, sedangkan t_{tabel} pada taraf signifikansi 5% sebesar 2,086. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa, terdapat perbedaan yang signifikan antara tes kelompok 1 dan kelompok 2. Perbedaan hasil tersebut karena penggunaan kedua metode pembelajaran *massed practice* dan *distributed practice* memilki karakteristik yang berbeda.

Prinsip dasar metode latihan *massed practice* yaitu melakukan latihan atau pengulangan gerakan secara terus-menerus tanpa istirahat. Dalam Penggunaan metode *massed practice*, pemain berusaha melakukan pukulan servis panjang sebanyak-banyaknya. Andi Suhendro (1999:3.58) bahwa, "metode *massed practice* setiap atlet akan diberi instruksi mempraktikkan secara terus-menerus selama waktu latihan". Dengan pengulangan gerakan yang sebanyak-banyaknya akan diperoleh keterampilan yang lebih baik. Karena tanpa melakukan pengulangan gerakan keterampilan yang dipelajari, maka suatu keterampilan tidak dapat dikuasai.

Metode latihan *distributed practice* merupakan pengaturan giliran praktik keterampilan yang dilakukan secara berselang-seling antara waktu latihan dan waktu istirahat. Bertolak dari pengertian metode *distributed practice* tersebut, maka latihan pukulan servis panjang dilakukan secara berselang-seling. Hal ini maksudnya, setelah melakukan gerakan pukulan servis panjang beberapa kali, untuk selanjutnya diberi kesempatan untuk istirahat sesuai dengan program yang telah dijadwalkan. Istirahat yang diberikan dapat digunakan untuk relaksasi atau pemulihan. Dengan demikian kondisi atlet akan pulih, selain itu dapat mengenali atau mencermati kesalahan pada saat melakukan latihan, sehingga pada

kesempatan berikutnya kesalahan tidak diulangi lagi.

Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada pengaruh antara metode latihan *distributed practice* dan *massed practice* terhadap kemampuan pukulan servis panjang bulutangkis pada siswa putra kelas X IIS 2 SMA Katolik Santo Augustinus Kediri tahun ajaran 2014/2015, dapat diterima kebenarannya.

2. **Metode latihan *massed practice* lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan pukulan servis panjang bulutangkis.**

Berdasarkan hasil penghitungan persentase peningkatan hasil ketepatan passing bawah bola voli diketahui bahwa, kelompok 1 (*distributed practice*) memiliki nilai persentasi peningkatan hasil belajar ketepatan servis panjang bulu tangkis 76,17%. Sedangkan kelompok 2 (*massed practice*) memiliki peningkatan hasil belajar ketepatan servis panjang bulutangkis sebesar 91,71%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode latihan *massed practice* memiliki persentase yang lebih tinggi dalam peningkatan kemampuan pukulan servis panjang bulutangkis daripada metode latihan *distributed practice*.

Perbedaan antara metode latihan *massed practice* dan *distributed practice* menunjukkan bahwa, metode latihan *massed practice* mempunyai pengaruh yang lebih baik terhadap peningkatan kemampuan pukulan servis panjang bulutangkis. Hal ini karena, metode latihan *massed practice* menuntut pengulangan gerakan secara terus-menerus. Dengan melakukan pengulangan pulukan secara terus-menerus maka suatu keterampilan akan lebih cepat dikuasai. Semakin banyak melakukan pengulangan gerakan, maka gerakkan keterampilan yang dipelajari dapat dilakukan secara otomatis dan reflektif.

Dengan demikian hipotesis yang menyatakan metode latihan *massed practice* lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan pukulan servis panjang bulutangkis pada siswa putra kelas X IIS 2 SMA Katolik Santo Augustinus Kediri tahun ajaran 2014/2015, dapat diterima kebenarannya

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 IIS 2 SMA Katolik Santo Augustinus Kediri 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 IIS 2 SMA Katolik Santo Augustinus Kediri 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.

Bompa. T.O.1999 .Theory and Metodolhogy of Training . 4 rd ed : Periodizahon.

FKIP UNS. 2012. Pedoman Penulisan Skripsi.Surakarta : UNS Press.

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.

_____.2010. *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka.

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.

_____. 2004. *Statistik Jilid 3*. Yogyakarta: Andi Offset.

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

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

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

Tony Grice. 2002. *Petunjuk Praktis Bermain Bulutangkis Untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

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