PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *DISTRIBUTED PRACTICE* DAN *MASSED PRACTICE* TERHADAP KETEPATAN LOB BULUTANGKIS PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS DI SMP NEGERI 1 PANGGUL TAHUN 2015/2016

SKRIPSI

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

OLEH :

ESTI WIDARNANTI

NIM : 11.1.01.09.0167

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UNP KEDIRI
2016

Skripsi oleh :

ESTI WIDARNANTI

NPM: 11.1.01.09.0167

Judul :

PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *DISTRIBUTED PRACTICE* DAN *MASSED PRACTICE* TERHADAP KETEPATAN LOB BULUTANGKIS PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS DI SMP NEGERI 1 PANGGUL TAHUN 2015/2016

Telah disetujui untuk diajukan Kepada

Panitia Ujian/ Sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK

FKIP UNP KEDIRI

Tanggal : 23 Desember 2015

Pembimbing 1	Pembimbing 2
Drs. Sugito, M.Pd	Drs. Setyo Harmono, M.Pd
NIDN. 0004086001	NIDN. 0727095801

ii

Skripsi oleh :

ESTI WIDARNANTI

NPM: 11.1.01.09.0167

Judul :

PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *DISTRIBUTED PRACTICE* DAN *MASSED PRACTICE* TERHADAP KETEPATAN LOB BULUTANGKIS PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS DI SMP NEGERI 1 PANGGUL TAHUN 2015/2016

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/ Sidang Skripsi

Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP KEDIRI

Pada tanggal : 4 Januari 2016

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Sugito, M.Pd
2. Penguji I : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd
3. Penguji II : Drs. Setyo Harmono, M.Pd

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Hj. SRI PANCA SETYAWATI, M.Pd
NIDN: 0716046202

iii

PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *DISTRIBUTED PRACTICE* DAN *MASSED PRACTICE* TERHADAP KETEPATAN LOB BULUTANGKIS PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS DI SMP NEGERI 1 PANGGUL TAHUN 2015/2016

Esti Widarnanti
11.1.01.09.0167
FKIP – PENJASKESREK
ewidarnanti@gmail.com
Drs. H. Sugito, M.Pd dan Drs. H. Setyo Harmono, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

ESTI WIDARNANTI : Perbedaan pengaruh metode latihan *distributed practice* dan *massed practice* terhadap ketepatan lob bulutangkis pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Panggul Tahun Ajaran 2015/2016

Penelitian ini di latar belakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti. Adanya wadah ekstrakurikuler maka dapat digunakan oleh para siswa untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya. Untuk cabang olahraga bulutangkis khususnya pada teknik lob sering terjadi kesalahan dalam mengarahkan *suttlecock*. Dengan metode latihan diharapkan ekstrakurikuler bulutangkis bisa meningkatkan hasil latihan siswa.

Permasalahannya adalah (1) Adakah pengaruh metode latihan *distributed practice* terhadap ketepatan lob bulutangkis pada siswa ekstrakurikuler ?(2) Adakah pengaruh metode latihan *massed practice* terhadap ketepatan lob bulutangkis pada siswa ekstrakurikuler? (3) Adakah perbedaan pengaruh antara metode *distributed practice* dan *massed practice* terhadap ketepatan pukulan lob bulutangkis pada siswa ekstrakurikuler?

Pendekatan penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode pengumpulan datanya adalah tes dan pengukuran, dengan teknik penelitian eksperimen. Populasi dan sample penelitian ini yaitu siswa yang mengikuti ektrakurikuler berjumlah 30 anak. Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas pada *distributed practice* di peroleh 0,869 > 0,05 sedangkan uji normalitas dari *massed practice* di peroleh 0,575 > 0,05 sehingga dapat di simpulkan keduanya berdistribusi normal. Untuk uji homogenitas di peroleh 1,000 > 0,05,di simpulkan bahwa keduanya homogen. Sebelum mendapat perlakuan di lakukan uji beda *pretest* antara *distributed practice* dan *massed practice* dengan hasil probabilitas 0,164 > 0,05sehingga memastikan bahwa keduanya memiliki kemampuan yang sama. Untuk uji beda *pretest* dan *posttest distributed practice* di ketahui hasil probabilitas 0,000 < 0,05 artinya ada perbedaan antara kemampuan *pretest* dan *posttest distributed practice*. Untuk uji beda *pretest* dan *posttest massed practice* dengan hasil probabilitas 0,000 < 0,05 sehingga ada perbedaan antara *pretest* dan *posttest massed practice*. Uji beda *posttest distributed practice* dan *massed practice* di ketahui probabilitas 0,014 > 0,05 maka Ho di tolak yang berarti ada perbedaan kemampuan pada *pretest* dan *posttest massed practice*. Di buktikan dengan jumlah *mean posttest distributed practice* yaitu 27,27 dan *mean posttest massed practice* yaitu 28,73 dan selisihnya jadi 1,46. Berdasarkan nilai *mean* tersebut dapat di simpulkan metode latihan *massed practice* memiliki pengaruh yang lebih baik dibandingkan metode latihan *distributed practice* terhadap ketepatan lob bulutangkis di ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Panggul tahun ajaran 2015/2016.

Kesimpulan (1) Ada pengaruh metode latihan *distributed practice* dan pada pukulan lob pada ekstrakurikuler (2) Ada pengaruh metode latihan *massed practice* dan pada pukulan lob pada ekstrakurikuler (3) Metode latihan *massed practice* lebih baik pengaruhnya terhadap hasil latihan pukulan lob pada ekstrakurikuler.

.

Kata Kunci : Metode latihan *distributed practice*, Metode latihan *massed practice*, ketepatan lob bulutangkis.

I. Latar Belakang Masalah

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah memiliki tanggung jawab yang setara dengan mata pelajaran yang lain. Penddidikan Jasmani menekankan pada aspek psikomotor walaupun tidak meninggalkan aspek kognitif dan afektif. Pendidikan jasmani juga memiliki sumbangan yang besar bagi peningkatan kualitas pertumbuhan dan perkembangan siswa. Oleh karena itu selain memiliki jam pelajaran yang cukup, mata pelajaran Pendidikan Jasmani juga mempunyai jam tambahan yaitu ekstrakurikuler untuk lebih meningkatkan prestasi siswa. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi. Ekatrakurikuler di sekolah merupakan kegiatan yang bernilai tambah yang di berikan sebagai pendamping pelajaran yang di berikan secara intrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler sangat besar manfaatnya bagi siswa dan guru di mana hal tersebut sebagai wujud manifestasi sarana penting dalam menunjang dan menopang tercapainya misi pembangunan yang di lakukan di luar jadwal akademis sekolah.

Adanya wadah ekstrakurikuler maka dapat digunakan oleh para siswa untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya masing-masing, jadi pola latihan dengan adanya ektrakurikuler tersebut bisa menjadi berkembang, dimana kemampuan yang terpendam didalam diri seorang anak akan terungkap sedikit demi sedikit. Dengan demikian siswa akan lebih mudah untuk menemukan kelebihan apa yang ada pada dirinya, maka dengan semangat serta kerja keras serta dukungan dari berbagai pihak siswa akan lebih berprestasi, yang mana di kemudian hari dapat dipergunakan untuk kepentingan dirinya sendiri atau bahkan kepentingan bersama.

Permainan bulutangkis adalah cabang olahraga yang banyak di gemari oleh masyarakat di seluruh dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Olahraga bulutangkis dapat di mainkan oleh anak – anak hingga orang dewasa. Dalam permainan bulutangkis dapat d mainkan di dalam maupun di luar ruangan.

Seorang pemain bulutangkis yang baik dan berprestasi dituntut memahami dan mengusai komponen dasar dari permainan bulutangkis. Menurut Tony Grace (2007:VI) keterampilan untuk menangani raket dan gerak kaki (*footwork*) di jelaskan terlebih dahulu dari pada cara-cara melakukan service dan di ikuti dengan pukulan forehand dan banckhand yang di lakukan di atas kepala. Keterampilan dasar ini merupakan pondasi bagi pukulan yang lebih sulit seperti pukulan clear, drop, smash, drive dan pukulan sekitar kepala.

Setelah mempelajari dan memahami teknik dasar bulutangkis, langkah-langkah berikutnya adalah penguasaan teknik–teknik dasar pukulan bulutangkis. Yang di maksud dengan teknik dasar pukulan bulutangkis adalah cara-cara melakukan pukulan pada permainan bulutangkis dengan tujuan menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lawan.

Dalam permainan bulutangkis ada tiga jenis pukulan pokok ditinjau dari posisi raket pada waktu melakukan pukulan yaitu memukul *shuttlecock* secara *underhand* (dari bawah keatas), *side arm* (dari samping lengan), dan *overhead* (dari atas kepala ke bawah). Olahraga bulutangkis sama dengan permainan olahraga yang lain,di mana seorang untuk dapat bermain harus mengusai teknik permainan yang di gunakan terlebih dahulu, salah satu teknik dasarnya yaitu pukulan lob.

Sedangkan Ade Mardiana. Purwadi. Wira Indra Satya (2010:6.49) mengemukakan macam-macam pukulan dalam bulutangkis terutama adalah

1. Pukulan *service*
2. Pukulan *lob atau clear*
3. Pukulan *smash*
4. Pukulan *drop shot*
5. Pukulan *netting*

Teknik dasar atau keterampilan dasar sangat penting dikuasai oleh pemain karena dari teknik dasar itulah berkembang menjadi teknik-teknik yang rumit dan lebih penting lagi untuk menerapkan strategi atau teknik bermain.

Metode latihan adalah salah satu cara untuk meningkatkan prestasi olahraga. Salah satunya adalah metode latihan *distributed practice* dan *massed practice,* metode pembelajaran ini menekankan pada kegiatan praktek dengan frekuensi tugas gerak yang dilakukan secara berbeda. Dimana menurut Drowatzky (1981: 243) ” *distributed practice*

adalah bentuk latihan yang diselingi istirahat diantara waktu latihan sedangkan *massed practice* adalah latihan dalam sesi yang panjang, di mana praktek berkelanjutan tanpa ketetapan waktu istirahat". Dengan metode latihan tersebut diharapkan ekstrakurikuler bulutangkis bisa meningkatkan hasil latihan siswa. Berdasarkan pada pengamatan penulis didapat suatu masalah pokok dalam pembelajaran lob bulutangkis, khususnya siswa ektrakurikuler SMP Negeri 1 Panggul yaitu siswa kurang menguasai cara bermain bulutangkis, khususnya pada teknik lob bulutangkis sering terjadi kesalahan dalam mengarahkan bola. Masalah tersebut terjadi karena sebagian besar siswa kurang mempunyai dasar tentang permainan bulutangkis yang hanya diperoleh selama mengikuti proses pembelajaran penjas di sekolah, sehingga pengetahuan tentang pembelajaran bulutangkis kurang khususnya pada teknik pukulan lob bulutangkis.

Berkaitan dengan itu disini diajukan permasalahan yang sedikit banyak membantu perkembangan peningkatan prestasi bulutangkis yaitu tentang :

"Perbedaan pengaruh metode latihan *distributed practice* dan *massed practice* terhadap ketepatan lob bulutangkis pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Panggul Tahun Ajaran 2015/2016"

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam usaha prestasi dan memecahkan masalah yang dihadapi para pendidik, pelatih, pembina, dan atlit itu sendiri.

II. METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian. Teknik eksperimen adalah metode yang memberikan dan menggunakan suatu gejala yang disebut latihan atau percobaan. Desain atau pola yang digunakan dalam penelitian ini adalah model subject design, dengan pengertian "*Matched Subject Design*", yaitu eksperimen yang menggunakan dua kelompk sampel yang sudah disamakan subjek demi subjek sebelum perlakuan dilaksanakan. Yang disamakan adalah satu variabel atau lebih yang telah diketahui pengaruh terhadap hasil eksperimen yaituvariabel diluar atau faktor yang dieksperimenkan (Sutrisno Hadi, 1987: 278).

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 1 Panggul yang tergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler berjumlah 30 anak yang mempunyai karakteristik mempunyai keterampilan bulutangkis.

Penelitian ini merupakan penelitian populasi yaitu seluruh populasi digunakan sebagai elemen penelitian. Teknik sampling yang digunakan dalam pemilihan sempel adalah total sampel. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah jadi sampel penelitian ini yaitu siswa yang mengikuti ektrakulikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Panggul yang berjumlah 30 anak.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Pada penelitian ini sampel di bagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok 1 dan kelompok 2. Kelompok 1 yaitu metode latihan *distributed practice*, sedangkan kelompok 2 yaitu metode latihan *massed practice*. Karena penelitian ini sifatnya membandingkan metode latihan antar 2 kelompok, maka sebelum penelitian di mulai harus di pastikan terlebih dahulu bahwa keduanya berangkat dari titik yang sama. Untuk itu perlu diadakan analisis persyaratan dengan menggunakan uji normalitas dan homogenitas. Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas pada metode *distributed practice* di peroleh 0,869 > 0,05 sedangkan uji normalitas dari metode *massed practice* 0,575 > 0,05 sehingga dapat di simpulkan keduanya berdistribusi normal. Untuk perhitungan uji homogenitas pada kedua kelompok di peroleh hasil 1,000 > 0,05, di simpulkan bahwa kedua kelompok homogen. Dengan demikian berdasarkan uji prasyarat analisis kedua kelompok berdistribusi normal dan homogen. Dan umtuk memastikan bahwa antara metode *distributed practice* dan metode latihan *massed practice* memiliki kemampuan yang setara sebelum mendapat perlakuan di lakukan uji beda pretest antara metode *distributed practice* dan metode *massed practice* dengan hasil probabilitas 0,164 > 0,05 sehingga memastikan bahwa kedua kelompok memiliki kemampuan yang sama. Untuk uji beda pretest dan posttest metode *distributed practice* di ketahui hasil probabilitas 0,000 < 0,05 artinya ada perbedaan antara kemampuan pretest dan posttest metode *distributed practice*. Untuk uji beda pretest dan posttest metode *massed practice* dengan hasil probabilitas 0,000 < 0,05 sehingga ada perbedaan antara pretest

dan posttest metode latihan *massed practice*. Selanjutnya uji beda tes akhir metode *distributed practice* dan *massed practice* di ketahui probabilitas 0,014 > 0,05 , maka Ho di tolak yang berarti ada perbedaan kemampuan pada pretest dan posttest metode latihan *massed practice*. Di buktikan dengan jumlah mean posttest metode *distributed practice* yaitu 27,27 dan mean posttest massed practice yaitu 28,73 dan selisihnya jadi 1,46. Berdasarkan nilai mean tersebut dapat di simpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan *distributed practice* dan *massed practice* terhadap ketepatan lob bulutangkis di ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Panggul tahun 2015/2016.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi.2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek.* Jakarta : Rineka Cipta

_____ ,2013. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek.* Jakarta : Rineka Cipta

Drowatzky, John N. 1981. *Motor Learning, Principle and Practice*. Minneapolis: Burgess Publishing Company

Grace ,Tony .1996.*Bulutangkis petunjuk praktis untuk pemula dan lanjut*.Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada

Herman Subarjah. 2004. Pendekatan Ketrampilan Taktis dalam Pembelajaran Bulutangkis.Jakarta Pusat : Direktorat Jendral OR, Depdiknas

Ismaryati.2008.*Tes dan pengukuran olahraga*.Surakarta:UNS Pres *berprestasi*. Jakarta: Musi Prakasa Utama

Poole , James.2009.*Belajar Bulutangkis* .Bandung:Pionir Jaya

Purnama,Kunta.2010.*Kepelatihan bulutangkis modern.Surakarta*:Yuma Presindo

Subagyo.2003.statistik deskriptif.yogyakarta:BP FE UGM

Sudjana. 1992. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito

_____ , 2002. *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*.Bandung:Sinar Baru Algesindo

_____, 2005. Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar.Bandung:PT Remaja Rosdikarya

Sugiyono.2008.*metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*.Bandung:Alfabeta

Sugiyanto.2003.*Perkembangan dan belajar motorik*.Jakarta:Universitas terbuka

Sukintaka.2004.*Teori pendidikan jasmani*.Bandung:2004

Sumantri,Ating.2011.*Dasar-dasar statistika untuk penelitian*.Bandung:Pustaka setia

Sutrisno & Yuni Mariani. (2007). *Mempersiapkan Permainan Bulutangkis*

Sutrisno Hadi, 1987. *Metodologi Research*. Yogyakarta : Andi Offset

_____ ,1995.*Bimbingan Menulis Skripsi Thesis Jilid 2*. Yogyakarta : Andi Offset

Tatang Muhtar dan Sumarno. 2008. Bulu Tangkis (Mata Kuliah Pilihan 1). Jakarta: Universitas Terbuka

Tohar, 1992. *Olahraga Pilihan Bulutangkis*.Semarang: UPT MKK UNNES.

Widiyanto. 2008. Bulutangkis. Jakarta: Geneca Exact