PENGARUH METODE LATIHAN *DISTRIBUTED PRACTICE* DAN *MASSED PRACTICE* TERHADAP HASIL BELAJAR *SMASH* BULUTANGKIS PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS SMP NEGERI 3 BATEALIT JEPARA TAHUN PELAJARAN 2015/2016

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 :

LILIK EKO PRAYITNO
13.1.01.09.0466P

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

Skripsi oleh:

LILIK EKO PRAYITNO
13.1.01.09.0466P

Judul :

PENGARUH METODE LATIHAN *DISTRIBUTED PRACTICE* DAN *MASSED PRACTICE* TERHADAP HASIL BELAJAR *SMASH* BULUTANGKIS PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS SMP NEGERI 3 BATEALIT JEPARA TAHUN PELAJARAN 2015/2016

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

Tanggal : .....

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.	**Drs. Sugito, M.Pd.**
NIDN. 00150668010	**NIDN. 0004086001**

ii

Skripsi oleh:

LILIK EKO PRAYITNO
13.1.01.09.0466P

Judul :

PENGARUH METODE LATIHAN *DISTRIBUTED PRACTICE* DAN *MASSED PRACTICE* TERHADAP HASIL BELAJAR *SMASH* BULUTANGKIS PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS SMP NEGERI 3 BATEALIT JEPARA TAHUN PELAJARAN 2015/2016

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri
Pada tanggal : _____

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

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

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

iii

PENGARUH METODE LATIHAN *DISTRIBUTED PRACTICE* DAN *MASSED PRACTICE* TERHADAP HASIL BELAJAR *SMASH* BULUTANGKIS PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS SMP NEGERI 3 BATEALIT JEPARA TAHUN PELAJARAN 2015/2016

LILIK EKO PRAYITNO
13.1.01.09.0466P

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) – Prodi Penjaskesrek

Pembimbing I : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
Pembimbing II : Drs. Sugito, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) Pengaruh metode latihan *distributed practice* dan *massed practice* terhadap hasil belajar *smash* bulutangkis siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 3 Batealit Jepara Tahun Pelajaran 2015/2016, 2) Metode latihan manakah yang lebih baik pengaruhnya terhadap hasil belajar *smash* bulutangkis siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 3 Batealit Jepara Tahun Pelajaran 2015/2016. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan rancangan " *Pretest-Posstest Design"*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bulutangkis yang berjumlah 40 siswa. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel: variabel independen yakni latihan *distributed practice* dan *massed practice*, variabel dependen yakni hasil belajar *smash* bulutangkis. Seluruh data yang diperlukan dalam penelitian ini diperoleh melalui tes dan pengukuran terhadap kemampuan pukulan *smash* bulutangkis diperoleh melalui tes pukulan *smash* bulutangkis dari Frank M. Verducci. Teknik analisis data dengan menggunakan uji perbedaan *(t-test)* dengan taraf signifikansi $\alpha = 0{,}05$.

Berdasarkan hasil penelitian dapat menunjukkan bahwa : 1) Ada pengaruh antara metode latihan *distributed practice* dan *massed practice* terhadap hasil belajar *smash* bulutangkis siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 3 Batealit Jepara Tahun Pelajaran 2015/2016 (t_{hitung} = 6,27273 > t_{tabel} = 2,262); 2) Metode latihan *distributed practice* lebih baik pengaruhnya daripada *massed practice* terhadap hasil belajar *smash* bulutangkis siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 3 Batealit Jepara Tahun Pelajaran 2015/2016. Peningkatan hasil belajar *smash* bulutangkis kelompok I (latihan *distributed practice*) = 698,182% > Kelompok II (latihan *massed practice*) = 58,974%.

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah: 1) Ada pengaruh metode latihan *distributed practice* dan *massed practice* terhadap hasil belajar *smash* bulutangkis siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 3 Batealit Jepara Tahun Pelajaran 2015/2016; 2) Metode latihan *distributed practice* lebih baik pengaruhnya daripada *massed practice* terhadap hasil belajar *smash* bulutangkis siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 3 Batealit Jepara Tahun Pelajaran 2015/2016.

Kata Kunci Latihan *distributed practice*, latihan *massed practice*, hasil belajar *smash* bulutangkis.

I. LATAR BELAKANG

Metode latihan yang dapat dikembangkan untuk meningkatkan keterampilan teknik *smash* di antaranya dengan metode *massed practice* dan *distributed practice*. Metode *distributed practice* merupakan metode latihan yang pada pelaksanaan praktiknya diselingi dengan waktu istirahat di antara 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* kelebihan dan kelemahan sehingga belum diketahui efektifitasnya terhadap peningkatan kemampuan pukulan *smash* dalam permainan bulutangkis.

Dari hasil pertandingan yang telah diikuti oleh peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 3 Batealit Jepara, prestasi yang dicapai belum maksimal. Hal ini disebabkan oleh beberapa permasalahan, antara lain: (1) Kemampuan pukulan *smash* siswa masih rendah dan sering tidak sesuai dengan harapan, misalnya bola yang dipukul sering keluar lapangan, menyangkut net, bahkan pukulan *smash* tidak tajam sehingga lawan justru mudah mengembalikannya. (2) Pelaksanaan latihan ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 3 Batealit Jepara kurang maksimal. Waktu yang tersedia tidak dimanfaatkan untuk melakukan pengulangan pukulan secara maksimal. Siswa hanya melakukan pengulangan beberapa kali, kemudian berhenti dan kelihatan lelah. Permasalahan yang telah dikemukakan di atas yang melatarbelakangi judul penelitian, "Perbedaan Pengaruh Latihan dengan Metode *Disrtributed Practice* dan *Massed practice* terhadap Kemampuan *Smash* Bulutangkis Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Batealit Jepara Tahun Pelajaran 2015/2016".

II. PENDEKATAN PENELITIAN

Peneliti menggunakan 2 jenis variabel, yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Dalam penelitian ini terdapat 3 variabel, yaitu :

1. Variabel bebas (X_1) adalah latihan *distributed practice*.
2. Variabel bebas (X_2) adalah latihan *massed practice*.
3. Variabel terikat (Y) adalah hasil belajar smash bulutangkis.

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen yaitu kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan kepada subjek yang diakhiri dengan suatu bentuk tes guna mengetahui pengaruh perlakuan yang telah diberikan. Adapun rancangan penelitian yaitu *Pretest - Posstest Design.*

Penelitian dilaksanakan di lapangan bulutangkis SMP Negeri 3 Batealit Jepara selama 1,5 bulan dengan tiga kali latihan dalam satu minggu dari awal bulan Oktober 2015 sampai dengan pertengahan bulan November 2015. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 3 Batealit Jepara berjumlah 40 orang.

Seluruh data yang diperlukan dalam penelitian ini diperoleh melalui tes dan pengukuran terhadap kemampuan pukulan *smash* bulutangkis diperoleh melalui tes pukulan *smash* bulutangkis dari Frank M. Verducci. Teknik analisis data dengan menggunakan uji perbedaan *(t-test)* dengan taraf signifikansi $\alpha = 0{,}05$.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa, kelompok 1 memiliki persentase peningkatan hasil belajar *smash* bulutangkis yang lebih besar daripada kelompok 2. Latihan pukulan *smash* dengan metode *distributed practice* memiliki pengaruh yang baik antara lain: penguasaan terhadap teknik gerakan akan lebih baik, perbaikan terhadap kesalahan tehnik dasar dapat dilakukan lebih dini, akan terhindar dari kelelahan yang berlebihan, penampilan kondisinya akan selalu stabil karena adanya istirahat yang cukup.

Dengan demikian hipotesis yang menyatakan metode latihan *distributed practice* lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan pukulan *smash* siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 3 Batealit Jepara Tahun Pelajaran 2015/2016 dapat diterima kebenarannya.

IV. DAFTAR PUSTAKA

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

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

Dalimin & M. Furqon H. 1994. *Teori dan Praktek Permainan Bulutangkis*. Surakarta: UNS Press.

Donald A. Chu. 1992. *Jumping Into Plyometrics*. Illinois. Leisure Press Champaign.

Herman Subardjah. 2000. *Bulutangkis*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) dan UPT UNS Press.

James,Poole. 1986. *Pembelajaran Bulutangkis*. Bandung: Pionir Jaya.

———— 2005. *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Pionir Jaya.

John, N. Drowatzky. 1981. *Motor Learning Principles and Practice*. Minnesota: Burgess Publishing Company.

Moekarto Mirman. 1996/1997. *Pembelajaran Bulutangkis*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Pendidikan Menengah Umum. Bagian Proyek Peningkatan Mutu Sekolah Menengah Umum.

Pate R. R,. Mc. Clenaghan B & Rotella R. 1993. *Dasar – Dasar Ilmiah Kepelatihan*. Alih bahasa Kasip Dwijowinoto. Semarang: IKIP Semarang Press.

Rusli Lutan. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti.

Sadoso Sumosardjuno. 1994. *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*. Jakarta: PT.Gramedia.

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

Soemarno dkk. 2004. *Olahraga Pilihan Bulutangkis.* Jakarta: Universitas Terbuka.

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

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

Suharno HP. 1992. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

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

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

Verducci F. M . 1980. *Measurement Concept in Physical Education*. St. Louis : The C. V. Mosby Company.

Yusuf Adisasmita & Aip Syarifuddin. 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Depdikbud.