PENGARUH METODE LATIHAN *DISTRIBUTED PRACTICE* DAN *MASSED PRACTICE* TERHADAP HASIL BELAJAR *SMASH* BULUTANGKIS PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS MA. SHOFA MARWAH SOWAN LOR KEDUNG JEPARA TAHUN PELAJARAN 2015/2016

S K R I P S I

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana
(S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh :

MUSTAANUN NAIM
13.1.01.09.0620P

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

Skripsi oleh:

MUSTAANUN NAIM
13.1.01.09.0620P

Judul :

PENGARUH METODE LATIHAN *DISTRIBUTED PRACTICE* DAN *MASSED PRACTICE* TERHADAP HASIL BELAJAR *SMASH* BULU TANGKIS PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BULU TANGKIS MA. SHOFA MARWAH SOWAN LOR KEDUNG 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:

MUSTAANUN NAIM
13.1.01.09.0620P

Judul :

PENGARUH METODE LATIHAN *DISTRIBUTED PRACTICE* DAN *MASSED PRACTICE* TERHADAP HASIL BELAJAR *SMASH* BULUTANGKIS PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS MA. SHOFA MARWAH SOWAN LOR KEDUNG 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 MA. SHOFA MARWAH SOWAN LOR KEDUNG JEPARA TAHUN PELAJARAN 2015/2016

MUSTAANUN NAIM
13.1.01.09.0620P

FKIP – PENJASKESREK

Anun_citeru@yahoo.com

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

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Mustaanun Naim: Pengaruh Metode Latihan *Distributed Practice* Dan *Massed Practice* Terhadap Hasil Belajar *Smash* Bulutangkis Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis MA. Shofa Marwah Sowan Lor Kedung Jepara tahun pelajaran 2015/2016*".* Skripsi, Penjaskesrek, FKIP, UNP Kediri, 2015.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) Pengaruh metode latihan *distributed practice* dan *massed practice* terhadap hasil belajar *smash* bulutangkis siswa ekstrakurikuler bulutangkis MA.Shofa Marwah Sowan Lor Kedung Jepara tahun pelajaran 2015/2016, 2) Metode latihan manakah yang lebih baik pengaruhnya terhadap hasil belajar *smash* bulutangkis siswa ekstrakurikuler bulutangkis MA.Shofa Marwah Sowan Lor Kedung Jepara tahun 2015.

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 *dependent* 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 MA.Shofa Marwah Sowan Lor Kedung Jepara tahun 2015 (t_{hitung} = 6,27273 > t_{tabel} = 2,262); 2) Metode latihan *distributed practice* lebih baik pengaruhnya dari pada *massed practice* terhadap hasil

belajar *smash* bulutangkis siswa ekstrakurikuler bulutangkis MA.Shofa Marwah Sowan Lor Kedung Jepara tahun 2015. 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 MA.Shofa Marwah Sowan Lor Kedung Jepara tahun 2015; 2) Metode latihan *distributed practice* lebih baik pengaruhnya daripada *massed practice* terhadap hasil belajar *smash* bulutangkis siswa ekstrakurikuler bulutangkis MA.Shofa Marwah Sowan Lor Kedung Jepara tahun 2015.

Kata kunci : Latihan *distributed practice*, Latihan *massed practice* , Hasil belajar *smash* bulutangkis.

A. Latar Belakang Masalah

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dalam pelaksanaan permainannya menggunakan raket sebagai pemukul dan *shuttlecock* sebagai obyek yang dipukul. Adapun macam-macam teknik dasar bulutangkis menurut Sumarno dkk (2002:164) 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 di antaranya pukulan *service, lob, drive, dropshot, netting,* dan *smash*. "Metode latihan yang dapat dikembangkan untuk meningkatkan ketrampilan teknik di antaranya 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. Seluruh permainan bulutangkis dilakukan dengan memukul bola. Pukulan-pukulan dalam permainan bulutangkis di antaranya pukulan *service, lob, drive, dropshot, netting,* dan *smash*. Salah satu pukulan yang penting dalam permainan bulutangkis adalah pukulan *smash*. Pukulan *smash* merupakan pukulan *overhead* yang keras dengan kecepatan tinggi arahnya menukik ke bawah bidang lapangan lawan. Upaya menguasai teknik dasar pukulan *smash* harus dilakukan latihan secara sistematis dan kontinyu. Untuk mencapai hasil latihan yang optimal dibutuhkan metode latihan yang baik dan tepat. Metode latihan merupakan suatu cara yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan bagi siswa yang dilatih. Tuntutan terhadap metode latihan yang

efektif dan efisien didorong oleh kenyataan-kenyataan atau gejala-gejala yang timbul dalam pelatihan. Banyaknya macam-macam metode latihan, maka dalam pelaksanaan latihan harus mampu menerapkan metode latihan yang baik dan tepat. Hal ini disebabkan oleh beberapa permasalahan, antara lain: (1) Kemampuan pukulan *smash* siswa ekstrakurikuler MA. Shofa Marwah Jepara masih rendah dan perlu ditingkatkan. Pukulan *smash* yang dilakukan 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 di ekstrakurikuler MA. Shofa Marwah 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. Selain itu, pengaturan antara waktu latihan dan istirahat kurang diperhatikan. Jika ambang rangsang telah dicapai dan waktu istirahat terlalu lama, maka kondisi tersebut akan pulih kembali dan keterampilan akan lambat dicapai. Permasalahan yang telah dikemukakan di atas yang melatar belakangi judul penelitian,"Pengaruh Latihan dengan Metode *Disrtributed Practice* dan *Massed practice* terhadap Kemampuan *Smash* Bulutangkis Pada Siswa Ekstrakurikuler MA. Shofa Marwah Jepara Tahun 2015".

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1.Pendekatan Penelitian

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. Penelitian eksperimen adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan kepada subjek yang diakhiri dengan suatu bentuk tes guna mengetahui pengaruh perlakuan yang telah diberikan.

Pembagian kelompok eksperimen didasarkan pada prestasi kemampuan pukulan *smash* bulutangkis pada tes awal. Setelah hasil tes awal dirangking, kemudian subjek yang memiliki prestasi setara dipasang-pasangkan ke dalam kelompok I dan kelompok II. Dengan demikian kedua kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan merupakan kelompok yang sama. Apabila pada akhirnya terdapat perbedaan,

maka hal itu disebabkan oleh pengaruh perlakuan yang diberikan.

C. Hasil Dan Kesimpulan

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

1. Ada pengaruh metode latihan *distributed practice* dan *massed practice* terhadap kemampuan pukulan *smash* siswa ekstrakurikuler bulutangkis MA. Shofa Marwah Jepara tahun pelajaran 2015/2016.
2. Metode latihan *distributed practice* lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan pukulan *smash* siswa ekstrakurikuler bulutangkis MA. Shofa Marwah Jepara tahun pelajaran 2015/2016.

D. 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 SDSetara 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.

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