



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN ANTARA *DISTRIBUTED PRACTICE*
DAN *MASSED PRACTICE* TERHADAP KETEPATAN *SERVIS*
PANJANG DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS
PADA ATLET PB TANGKIS SUKOHARJO
TAHUN 2021**

SKRIPSI

Oleh :

RIFKHI FAUZIAN RISMAWAN

D0217080

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2022

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN ANTARA *DISTRIBUTED PRACTICE*
DAN *MASSED PRACTICE* TERHADAP KETEPATAN *SERVIS*
PANJANG DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS
PADA ATLET PB TANGKIS SUKOHARJO
TAHUN 2021**

**Oleh :
RIFKHI FAUZIAN RISMAWAN
D0217080**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Pendidikan Keolahragaan

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2022**

PENGESAHAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Distributed Practice* Dan *Massed Practice* Terhadap Ketepatan *Servis Panjang* Dalam Permainan Bulutangkis Pada Atlet PB Tangkis Sukoharjo Tahun 2021”, Karya

Nama : Rifkhi Fauzian Rismawan

NIM : D0217080

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Surakarta, Januari 2022

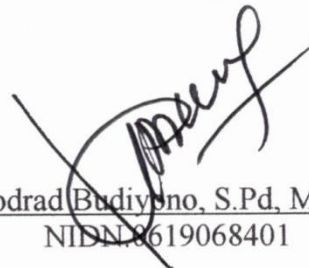
Menyetujui,

Pembimbing I



Agus Supriyoko, S.Pd, M.Or
NIDN.0616088003

Pembimbing II



Kodrad Budiyono, S.Pd, M.Or
NIDN.0619068401

HALAMAN PENGESAHAN





Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Distributed Practice* Dan *Massed Practice* Terhadap Ketepatan *Servis Panjang* Dalam Permainan Bulutangkis Pada Atlet PB Tangkis Sukoharjo Tahun 2021”, Karya:

Nama : Rifkhi Fauzian Rismawan
NIM : D0217080
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.


Pada hari : Kamis
Tanggal : 10 Februari 2022

Tim Penguji Skripsi:

	(Nama Terang)	Tanda Tangan
Ketua	: Dr. Shodiq Hutomono, M.Kes	
Sekretaris	: Ronny Suryo Narbito, S.Pd., M.Or	
Anggota I	: Agus Supriyoko, S.Pd, M.Or	
Anggota II	: Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or	

Disahkan oleh
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan
Dekan




Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK: 8800201019

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Orang positif saling mendoakan, orang negatif saling menjatuhkan. Orang sukses mengerti pentingnya proses, orang gagal lebih banyak protes.”

(Penulis)

Persembahan

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak dan ibu tercinta
Saudara-saudaraku tersayang
Almamaterku tercinta
POK FKIP UTP Surakarta

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Kodrad Budiyono, S.Pd, M.Or Selaku Kaprodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Agus Supriyoko, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Kodrad Budiyono, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. PB Tangkis Sukoharjo tahun 2021 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
6. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, Januari 2022

R F R

ABSTRAK

Rifkhi Fauzian Rismawan. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Distributed Practice* Dan *Massed Practice* Terhadap Ketepatan Servis Panjang Dalam Permainan Bulutangkis Pada Atlet PB Tangkis Sukoharjo Tahun 2021. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Desember 2021

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Distributed Practice* Dan *Massed Practice* Terhadap Ketepatan Servis Panjang Dalam Permainan Bulutangkis Pada Atlet PB Tangkis Sukoharjo Tahun 2021, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Latihan *Distributed Practice* Dan *Massed Practice* Terhadap Ketepatan Servis Panjang Dalam Permainan Bulutangkis Pada Atlet PB Tangkis Sukoharjo Tahun 2021.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet PB Tangkis Sukoharjo dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Random Sampling*. Variabel penelitian ini yaitu Hasil Ketepatan servis panjang dengan Latihan *Distributed Practice* Dan *Massed Practice* sebagai variabel bebas serta Hasil Ketepatan servis panjang variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui Kemampuan servis panjang menggunakan tes servis menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Nur Hasan (2001: 157). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara menggunakan metode *Distributed Practice* dan menggunakan metode Latihan *Massed Practice* Terhadap Ketepatan Servis Panjang Dalam Permainan Bulutangkis Pada Atlet PB Tangkis Sukoharjo Tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.41$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Metode *Massed Practice* lebih baik pengaruhnya dari pada metode Latihan *Distributed Practice* terhadap Ketepatan Servis Panjang Dalam Permainan Bulutangkis Pada Atlet PB Tangkis Sukoharjo Tahun 2021. Berdasarkan persentase hasil Ketepatan Servis Panjang Bulutangkis menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan menggunakan metode *Distributed Practice*) adalah 13.36% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan metode menggunakan metode Latihan *Massed Practice*) adalah 13.84%.

Kata kunci : Latihan *Distributed Practice*, *Massed Practice*, Servis Panjang dan Bulutangkis

ABSTRACT

Rifkhi Fauzian Rismawan. *Differences in the Effect of Distributed Practice and Massed Practice Training Methods on Long Serving Accuracy in Badminton Games for PB Badminton Sukoharjo Athletes in 2021. Thesis* Surakarta: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, December 2021

The purpose of the study was to determine the difference in the effect of distributed practice and massed practice training methods on long serve accuracy in badminton games for PB Badminton Sukoharjo athletes in 2021, and if there is a difference, then to find out which one is better between distributed practice and massed practice on long serve accuracy. In the Badminton Game for PB Badminton Sukoharjo Athletes in 2021.

The research sample is the Sukoharjo PB Badminton Athletes with a total of 30 students. Sampling using the Random Sampling technique. The variables of this research are the results of long service accuracy with Distributed Practice and Massed Practice exercises as independent variables and the results of long service accuracy are the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine long service ability uses a service test using the test implementation instructions from Nur Hasan (2001: 157). The research data analysis method used the t-test formula which was calculated using a short formula.

The results of data analysis, the conclusions obtained are: (1) There is a significant difference in the effect between using the Distributed Practice method and using the Massed Practice Training method on the Accuracy of Long Serving in Badminton Games for PB Badminton Sukoharjo Athletes in 2021. This is evidenced from the results of the calculation of the respective final tests. -each group that is $t_{count} = 3.41$ is greater than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) The Massed Practice Method has a better effect than the Distributed Practice Method on Long Serving Accuracy in the Badminton Game at PB Badminton Sukoharjo Athletes in 2021. Practice) was 13.36% < group 2 (the group that received treatment using the Massed Practice method) was 13.84%.

Keywords: Distributed Practice, Massed Practice, Long Service and Badminton

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK.....	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II. KERANGKA TEORITIS.....	7
A. Landasan Teori.....	7
1. Hakikat Bulutangkis.....	7
2. Hakikat Ketepatan Servis Panjang Dalam Permainan Bulutangkis.....	14
3. Hakikat Latihan.....	18
4. Hakikat Latihan <i>Distributed Practice</i>	22
5. Hakikat Latihan <i>Massed Practic</i>	25
6. Teori Kepercayaan Diri.....	29
B. Penelitian yang Relevan.....	36

C. Kerangka Berpikir	39
D. Hipotesis Penelitian	41
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	43
A. Tempat dan Waktu Penelitian	43
B. Rancangan/ Desain Penelitian	43
C. Populasi dan Sampel.....	45
D. Teknik Pengumpulan data	46
E. Teknik Analisa Data	46
BAB IV. HASIL PENELITIAN	49
A. Deskripsi Data	49
B. Reliabilitas Tes	50
C. Uji Prasyarat Analisis	50
D. Hasil Analisis Data	52
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	54
F. Pembahasan Hasil Analisis Data	57
BAB V. SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	60
A. Simpulan.....	60
B. Implikasi	60
C. Saran-Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	64

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes Ketepatan <i>Servis</i> PanjangBulutangkispada Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	49
Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal	50
Tabel 3. <i>Range</i> Kategori Reliabilitas.....	50
Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data.....	51
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	51
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1)	52
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2 (K_2)	52
Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1) dan Kelompok 2 (K_2).....	53
Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1) dan Kelompok 2 (K_2).....	54

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Pegangan Geblok Kasur.....	10
Gambar 2. Pegangan Inggris atau Kampak	10
Gambar 3. Pegangan Backhand	11
Gambar 4. Servis Panjang.....	16
Gambar 5. Servis Pendek Fore Hand.....	16
Gambar 6. Servis Pendek <i>Back Hand</i>	16
Gambar 7. Bagan Kerangka Berpikir	41
Gambar 8. <i>Two Group Pre-test-Post-test Design</i>	43
Gambar 9. Bagan pengelompokan dengan <i>ordinal pairing</i>	44

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Petunjuk Tes Ketepatan <i>Servis</i> Panjang Dalam Permainan Bulutangkis.....	65
Lampiran 2. Program Latihan <i>Servis</i> Panjang Pada Permaminan Bulutangkis Dengan Metode Latihan Antara <i>Distributed Practice</i>	67
Lampiran 3. Program Latihan <i>Servis</i> Panjang Pada Permaminan Bulutangkis Dengan Metode Latihan Antara <i>Massed Practice</i>	76
Lampiran 4. Data Hasil Tes Awal Ketepatan <i>Servis</i> Panjang.....	85
Lampiran 5. Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir Ketepatan <i>Servis</i>	87
Lampiran 6. Data Kelompok 1 dan 2.....	88
Lampiran 7. Rekapitulasi Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir Ketepatan <i>Servis</i> Panjang Pada Kelompok 1.....	90
Lampiran 8. Menghitung Reliabilitas Dengan Anava	93
Lampiran 9. Uji Normalitas Data Dengan Metode Lilliefors	100
Lampiran 10. Uji Homogenitas.....	102
Lampiran 11. Menghitung Standar Deviasi Kuadrat Pada Tiap Kelompok ...	103
Lampiran 12. Menghitung Nilai Peningkatan Ketepatan <i>Servis</i> Panjang Dalam Persen Pada Kelompok 1 Dan Kelompok 2.....	106
Lampiran 13. Tabel Nilai <i>r Product Moment</i>	107
Lampiran 14. Tabel Nilai-Nilai <i>Chi-Kwadrat</i>	108
Lampiran 15. Tabel Distribusi F.....	109
Lampiran 16. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian	114

