



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN ANTARA DISTRIBUTED
PRACTICE DAN MASSED PRACTICE TERHADAP KEMAMPUAN
SERVIS PANJANG BULUTANGKIS PADA ATLET
PB MITRA JAYA SALATIGA TAHUN 2021**

SKRIPSI

**INDRA KRIS S.N
NIM : D0216048**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2021**

PENGESAHAN PERSETUJUAN

Proposal ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Antara Distributed Practice Dan Massed Practice Terhadap Kemampuan Servis Panjang Bulutangkis Pada Atlet Pb Mitra Jaya Salatiga Tahun 2020”. Karya

Nama : Indra Kris S.N

NIM : D0216048

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

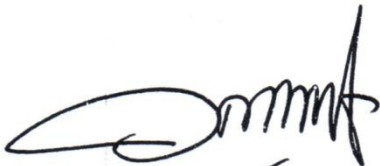
Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Disetujui:

Surakarta, Oktober 2021

Pembimbing 1

Pembimbing 2



Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or

NIDN. 0612038301



Iwan Arya Kusuma, S.Pd, M.Or

NIDN. 0627038301

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Antara *Distributed Practice* Dan *Massed Practice* Terhadap Kemampuan Servis Panjang Bulutangkis Pada Atlet PB Mitra Jaya Salatiga Tahun 2021”, Karya :

Nama : Indra Kris Setyanto Nugroho

NIM : D0216048

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Pada hari : Rabu

Tanggal : 09 Februari 2022

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or

Sekretaris : Muchhamad Sholeh, S.Pd., M.Or

Anggota I : Eriek Satya Haprabu, S.Pd., M.Or

Anggota II : Iwan Arya Kusuma, S.Pd., M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

NIDK. 8800201019

ABSTRAK

INDRA KRIS S.N . PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN ANTARA DISTRIBUTED PRACTICE DAN MASSED PRACTICE TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS PANJANG BULUTANGKIS PADA ATLET PB MITRA JAYA SALATIGA TAHUN 2021. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Oktober 2021.

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Disributed Practice Dan Latihan Massed Practice Terhadap Kemampuan servis Panjang bulutangkis pada Atlet Pb Mitra Jaya Salatiga Tahun 2021, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Latihan Distributed Practice Dan Latihan Massed Practice Terhadap Kemampuan Servis Panjang bulutangkis pada atlet Pb Mitra Jaya Salatiga Tahun 2021.

Sampel penelitian adalah pada Atlet Pb Mitra Jaya Salatiga Tahun 2021 dengan jumlah 30 Atlet. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Porpusive Sampling*. Variabel penelitian ini yaitu Hasil Ketepatan *Smash* dengan Latihan Distributed Practice Dan Massed Practice sebagai variabel bebas serta Hasil Kemampuan Servis Panjang variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui Kemampuan Servis Panjang menggunakan tes *Jumping Smash* 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 *Massed Practice* terhadap hasil Kemampuan Servis Panjang bulutangkis pada Atlet Pb Mitra Jaya 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 Distributed Practice terhadap hasil Kemampuan servis Panjang Bulutangkis Pada Klub Pb Mitra Jaya Salatiga tahun 2021. Berdasarkan persentase hasil servis Panjang Bulutangkis menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan menggunakan metode *Distibuted Practice*) adalah 8.26% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan menggunakan metode *Massed Practice*) adalah 8.53%.

MOTTO

- Dengan ilmu kehidupan menjadi mudah, dengan seni kehidupan menjadi indah, dengan agama kehidupan menjadi lebih terarah dan bermakna.

(Al Hadist)

- Barang siapa berjalan untuk menuntut ilmu maka Allah akan memudahkan baginya jalan ke Surga.

(HR.Muslim)

- Percaya pada diri kita sendiri adalah rahasia utama untuk mencapai sukses.

(Emerson)

- Hidup bukanlah masalah yang harus dipecahkan, melainkan suatu proses yang harus dijalani.

- Bismillah sebelum memulai, Ikhlas dalam perbuatan, dan mengakhiri dengan Alhamdulillah agar setiap tindakan kita menjadi berkah

PERSEMBAHAN

1. Skripsi ini di persembahkan kepada
2. Bapak Sutanto selaku pelatih PB Mahkota Salatiga yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini.
3. Supoyo(Bapak) ,Tiwi(Ibu) ,Tercinta yang tidak henti-hentinya mendukung selama ini baik moril maupun spiritual
4. Dosen Pembimbing yang telah membimbing saya ketika mendapat kesulitan dalam menyusun skripsi ini
5. Sahabatku ,yang selalu ada baik dikala duka maupun duka
6. Almamaterku tercinta Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Tunas Pembangunan 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. Eriek Satya Haprabu, S.Pd.,M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Iwan Arya Kusuma, S.Pd.,M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Atlet Pb Mitra Jaya Salatiga 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, Oktober 2021

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PENGESAHAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II. KERANGKA TEORISTIS	7
A. Landasan Teori.....	7
1. Hakikat Bulutangkis.....	7
2. Hakikat Servis dalam permainan Bulutangkis	13
3. Hakikat Kemampuan.....	17
4. Hakikat Latihan.....	33
5. Latihan Servis Panjang dengan metode Distributed Practice	22
6. Latihan Servis Panjang dengan Metode Massed Practice.....	24

B. Penelitian Yang Relevan	28
C. Kerangka Berpikir	32
D. Hipotesis Penelitian.....	33
BAB III. METODE PENELITIAN	35
A. Tempat dan Waktu Penelitian	35
B. Rancangan/Desain Penelitian	35
C. Populasi dan Sampel	36
D. Teknik Pengumpulan data	37
E. Teknik Analisis Data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN	41
A. Deskripsi Data	41
B. Uji Reliabilitas	42
C. Pengujian Persyaratan Analisis	42
1. Uji Normalitas	43
2. Uji homogenitas.....	43
D. Hasil Analisis Data	44
1. Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan	44
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	46
F. Pembahasan hasil analisis data	49
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	52
A. Simpulan	52
B. Implikasi	52
C. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN-LAMPIRAN	56

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1. Cara Memegang Raket.....	9
2. Gambar 2. Pegangan Inggris atau Kampak.....	9
3. Gambar 3. Pegangan Jabat Tangan	10
4. Gambar 4. Pegangan Backhand	11
5. Gambar 5. Servis Panjang	14
6. Gambar 6. Servis Pendek Forehand	15
7. Gambar 7. Servis Pendek Backhand	15
8. Gambar 8. Lapangan Tes Long Servis Panjang	57

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Diskripsi Data Hasil Tes Kelompok 1 dan 2	41
Tabel 2.	Ringkasan Hasil Uji Reabilitas Data Tes Awal	42
Tabel 3	<i>Range</i> Kategori 2 Reliabilitas.....	42
Tabel 4	Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	43
Tabel 5.	Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	44
Tabel 6.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1	44
Tabel 7.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 2	45
Tabel 8.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2...	45
Tabel 9.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2	46

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Tes Kemampuan Servis Panjang	56
Lampiran 2. Program Latihan Servis Panjang Metode Distributed Practice	58
Lampiran 3. Program Latihan Servis Panjang Metode Massed Practice	60
Lampiran 4. Data Hasil Tes Panjang.....	62
Lampiran 5. Rekapitulasi Hasil Tes Awal Dan Akhir Servis Panjang	64
Lampiran 6. Hasil Tes Awal dan Akhir Kelompok 1 dan 2.....	65
Lampiran 7. Rekapitulasi Hasil Tes Awal Dan Akhir Servis Panjang	67
Lampiran 8. Menghitung Reliabilitas dengan Anava	70
Lampiran 9. Uji Normalitas Data dengan Metode Lilliefors	77
Lampiran 10. Uji Homogenitas.....	79
Lampiran 11. Menghitung Standart Devisiasi Kuadrat pada Tiap Kelompok .	80
Lampiran 12. Menghitung Nilai-nilai Peningkatan Servis Panjang dalam Persen pada Kelompok 1 dan 2	83
Lampiran 13. Nilai-nilai Chi-Kwadrat.....	84
Lampiran 14. Tabel Distribusi F	85
Lampiran 15. Tabel Nilai-nilai F	89
Lampiran 16. Data Dokumentasi Penelitian	90

