



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN ANTARA
MASSED PRACTICE DAN *DISTRIBUTED PRACTICE*
TERHADAP KETEPATAN SERVIS PANJANG
DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS
PADA ATLET PUTRA USIA 10-13 TAHUN
PB KIRUN JAYA SOLO
TAHUN 2022**

SKRIPSI

OLEH:

IRVAN NICO CHIESA

D0218142

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

2022

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN ANTARA
MASSED PRACTICE DAN *DISTRIBUTED PRACTICE*
TERHADAP KETEPATAN SERVIS PANJANG
DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS
PADA ATLET PUTRA USIA 10-13 TAHUN
PB KIRUN JAYA SOLO
TAHUN 2022**

**OLEH:
IRVAN NICO CHIESA
D0218142**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Antara *Massed Practice* dan *Distributed Practice* Terhadap Ketepatan Servis Panjang dalam Permainan Bulutangkis pada Atlet Anak-Anak Putra PB Kirun Jaya Solo Tahun 2022”, karya:

Nama : Irvan Nico Chiesa

NIM : D0218142

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Disetujui:

Surakarta, Juni 2022

Pembimbing 1



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

Pembimbing 2



Danang Adhi Kusuma, S.Pd, M.Pd
NIDN. 0617058501

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Antara *Massed Practice* dan *Distributed Practice* Terhadap Ketepatan Servis Panjang dalam Permainan Bulutangkis pada Atlet Putra Usia 10-13 Tahun PB Kirun Jaya Solo Tahun 2022”, karya:

Nama : Irvan Nico Chiesa

NIM : D0218142

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Pada hari : Kamis

Tanggal : 21 Juli 2022

Dewan Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Shodiq Hutomono, M.Kes

Sekretaris : Teguh Andibowo, S.Pd, M.Or

Anggota I : Agus Supriyoko, S.Pd, M.Or

Anggota II : Danang Adhi Kusuma, S.Pd, M.Pd

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

MOTTO

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

(Al Hadist)

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak dan ibu tercinta
Saudara-saudaraku tersayang
Almamaterku tercinta

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. Danang Adhi Kusuma, S.Pd, M.Pd sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada atlet putra usia 10-13 tahun PB Kirun Jaya Solo Tahun 2022 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, Juni 2022

I.N.C

ABSTRAK

Irvan Nico Chiesa. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Antara *Massed Practice* dan *Distributed Practice* Terhadap Ketepatan Servis Panjang dalam Permainan Bulutangkis Pada Atlet Putra Usia 10-13 Tahun PB Kirun Jaya Solo Tahun 2022. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Juni 2022. Pembimbing I : Agus Supriyoko, S.Pd, M.Or. Pembimbing II : Danang Adhi Kusuma, S.Pd, M.Pd.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan antara *massed practice* dan *distributed practice* terhadap ketepatan servis panjang dalam permainan bulutangkis pada atlet putra usia 10-13 tahun PB Kirun Jaya Solo Tahun 2022, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara metode latihan antara *massed practice* dan *distributed practice* terhadap ketepatan servis panjang dalam permainan bulutangkis pada atlet putra usia 10-13 tahun PB Kirun Jaya Solo Tahun 2022.

Sampel penelitian adalah pada atlet putra usia 10-13 tahun PB Kirun Jaya Solo dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil ketepatan servis panjang dengan latihan *massed practice* dan *distributed practice* sebagai variabel bebas serta hasil ketepatan servis panjang variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui ketepatan servis panjang menggunakan tes ketepatan servis panjang 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 *massed practice* dan menggunakan metode *distributed practice* terhadap hasil ketepatan servis panjang dalam permainan bulutangkis pada atlet putra usia 10-13 tahun PB Kirun Jaya Solo Tahun 2022. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 2.798$ 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 Ketepatan servis panjang dalam permainan bulutangkis pada atlet putra usia 10-13 tahun PB Kirun Jaya Solo Tahun 2022. Berdasarkan persentase hasil Ketepatan servis panjang dalam permainan bulutangkis menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan menggunakan metode *massed practice*) adalah 13.620% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan menggunakan metode *distributed practice*) adalah 11.684%.

Kata Kunci : *Massed Practice, Distributed Practice, Servis Panjang Bulutangkis*

ABSTRACT

Irvan Nico Chiesa. *Differences in the Effect of Training Methods Between Massed Practice and Distributed Practice on Long Serving Accuracy in Badminton Games for Male Athletes Age 10-13th of PB Kirun Jaya Solo in 2022. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan, June 2022. Advisor I : Agus Supriyoko, S.Pd, M.Or. Advisor II : Danang Adhi Kusuma, S.Pd, M.Pd.*

The purpose of the study was to determine the difference in the effect of training methods between massed practice and distributed practice on the accuracy of long serve in the badminton game at PB Kirun Jaya Solo's Male Athletes Age 10-13th in 2022, and if there is a difference then to find out which method is better between massed training methods. practice and distributed practice on the accuracy of long serve in badminton in PB Kirun Jaya Solo Male Athletes Age 10-13th in 2022.

The research sample is the male athlete of PB Kirun Jaya Solo with a total of 30 students. Sampling using random sampling technique. The variables of this research are the results of long service accuracy with massed practice and distributed practice 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 the accuracy of the long service uses a long service accuracy 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 of using the massed practice method and using the distributed practice method on the accuracy of long serve in the badminton game in the PB Kirun Jaya Solo Male Athletes Age 10-13th in 2022. This is evidenced from the results of the final test calculation for each group, namely $t_{count} = 2,798$, 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 the results of long serve accuracy in the badminton game in the PB Kirun Jaya Solo Boy Athletes Solo in 2022. who received treatment using the massed practice method) was 13.620% > group 2 (the group that received treatment using the distributed practice method) was 11.684%.

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

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
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. LANDASAN TEORI	7
A. Tinjauan Pustaka	7
1. Hakikat Permainan Bulutangkis	7
a. Pengertian Bulutangkis	7
b. Teknik Dasar Permainan Bulutangkis	8
2. Hakikat Ketepatan Servis Panjang Dalam Permainan Bulutangkis.....	14
a. Pengertian Ketepatan.....	14

b.	Pengertian Servis Dalam Permainan Bulutangkis....	14
c.	Jenis-jenis Servis Dalam Permainan Bulutangkis....	15
3.	Hakikat Latihan	18
a.	Pengertian Latihan.....	18
b.	Hukum Latihan.....	19
c.	Prinsip Latihan	20
d.	Sistematika Latihan	20
e.	Prinsip - Prinsip Latihan.....	21
4.	Hakikat Latihan <i>Massed practice</i>	22
a.	Pengertian <i>Massed practice</i>	22
b.	Pelaksanaan Latihan Pukulan Servis Panjang Bulutangkis dengan Metode <i>Massed practice</i>	23
c.	Sistem Memori dalam Latihan <i>Massed practice</i>	24
d.	Kelebihan dan Kelemahan Latihan Pukulan Servis Panjang dengan Metode <i>Massed practice</i>	25
5.	Hakikat Latihan <i>Distributed Practice</i>	26
a.	Pengertian <i>Distributed Practice</i>	26
b.	Pelaksanaan Latihan Pukulan Servis Panjang dengan Metode <i>Distributed Practice</i>	27
c.	Sistem Memori dalam Latihan <i>Distributed Practice</i> .	27
d.	Kelebihan dan Kelemahan Latihan Pukulan Servis Panjang dengan Metode <i>Distributed Practice</i>	28
B.	Penelitian Yang Relevan	29
C.	Kerangka Berpikir	32
D.	Pengajuan Hipotesis	34
BAB III.	METODE PENELITIAN	36
A.	Tempat dan Waktu Penelitian	36
B.	Rancangan/Desain Penelitian	36
C.	Populasi dan Sampel.....	38
D.	Pengumpulan Data.....	38
E.	Analisis Data	38

BAB IV	HASIL PENELITIAN	42
	A. Deskripsi Data	42
	B. Uji Reliabilitas.....	43
	C. Pengujian Persyaratan Analisis	43
	D. Hasil Analisis Data	45
	E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	47
	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
Gambar 1. Pegangan Geblok Kasur	10
Gambar 2. Pegangan Inggris atau Kampak.....	10
Gambar 3. Pegangan <i>Backhand</i>	11
Gambar 4. Servis Panjang.....	16
Gambar 5. Servis Pendek <i>Fore Hand</i>	16
Gambar 6. Servis Pendek <i>Back Hand</i>	16
Gambar 7. Bagan Kerangka Berpikir.....	34
Gambar 8. <i>Two Group Pretest-Post-test Design</i>	36
Gambar 9. Bagan pengelompok Secara <i>Ordinal Pairing</i>	37
Gambar 10. Tes Ketepatan <i>Servis Panjang</i>	57

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Perhitungan dengan <i>Chi</i> -Kuadrat	39
Tabel 2. Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2	42
Tabel 3. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal	43
Tabel 4. <i>Range</i> Reliabilitas	43
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	44
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	44
Tabel 7. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2	45
Tabel 8. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1	45
Tabel 9. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2	46
Tabel 10. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2	46

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tes Ketepatan servis panjang bulutangkis	56
Lampiran 2. Program Latihan Ketepatan servis panjang bulutangkis.....	58
Lampiran 3. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Ketepatan servis panjang bulutangkis.....	62
Lampiran 4. Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir.....	64
Lampiran 5. Menghitung Reliabilitas Dengan Anava	70
Lampiran 6. Tabel Kerja Untuk Menghitung Perbedaan Peningkatan Hasil Ketepatan servis panjang bulutangkis.....	76
Lampiran 7. Uji Normalitas Data Dengan Metode Lilliefors.....	77
Lampiran 8. Uji Homogenitas.....	79
Lampiran 9. Menghitung Standar Deviasi Kuadrat Pada Tiap Kelompok.....	80
Lampiran 10. Menghitung Nilai Peningkatan Ketepatan servis panjang bulutangkis dalam Persen Pada Kelompok 1 Dan Kelompok 2	83
Lampiran 11. Tabel Nilai r <i>Product Moment</i>	84
Lampiran 12. Tabel Nilai-Nilai <i>Chi-Kwadrat</i>	85
Lampiran 13. Tabel F.....	86
Lampiran 14. Matrix Cabor	89
Lampiran 15. Dokumentasi.....	89
Lampiran 16. Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 17. Surat Balasan Penelitian	

