



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *DISTRIBUTED PRACTICE*
DAN *MASSED PRACTICE* TERHADAP HASIL PUKULAN *OVERHEAD LOB*
DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS PADA ATLET PB PGRI
KECAMATAN KARTASURA SUKOHARJO TAHUN 2022**

SKRIPSI

OLEH :

LUQMAN HAKIM NUGRAHA

D0218130

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN

SURAKARTA

2022

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *DISTRIBUTED PRACTICE*
DAN *MASSED PRACTICE* TERHADAP HASIL PUKULAN *OVERHEAD LOB*
DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS PADA ATLET PB PGRI
KECAMATAN KARTASURA SUKOHARJO TAHUN 2022**

OLEH :
LUQMAN HAKIM NUGRAHA
D0218130

SKRIPSI
Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Distributed Practice* Dan *Massed Practice* Terhadap Hasil Pukulan *Overhead Lob* Dalam Permainan Bulutangkis Pada Atlet PB PGRI Kecamatan Kartasura Sukoharjo Tahun 2022”, karya:

Nama : Luqman Hakim Nugraha

NIM : D0218130


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, Juli 2022


Disetujui:

Pembimbing 1



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

Pembimbing 2



Eriek Satya Haprabu, S.Pd,M.Or
NIDN. 061238301

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Distributed Practice* Dan *Massed Practice* Terhadap Hasil Pukulan *Overhead Lob* Dalam Permainan Bulutangkis Pada Atlet PB PGRI Kecamatan Kartasura Sukoharjo Tahun 2022”, karya:

Nama : Luqman Hakim Nugraha

NIM : D0218130

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 : 28 Juli 2022

Tim Penguji Skripsi:
(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

Sekretaris : Bagus Kuncoro, S.Pd,M.Or

Anggota I : Kodrad Budiyo, S.Pd,M.Or

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



Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan,



Luqman Hakim Nugraha PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *DISTRIBUTED PRACTICE* DAN *MASSED PRACTICE* TERHADAP HASIL PUKULAN *OVERHEAD LOB* DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS PADA ATLET PB PGRI KECAMATAN KARTASURA SUKOHARJO TAHUN 2022. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, April 2022.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *distributed practice* dan *massed practice* terhadap hasil pukulan *overhead lob* dalam permainan bulutangkis pada Atlet PB PGRI Kecamatan Kartasura Sukoharjo Tahun 2022, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara metode latihan *distributed practice* dan *massed practice* terhadap hasil pukulan *overhead lob* dalam permainan bulutangkis pada Atlet PB PGRI Kecamatan Kartasura Sukoharjo Tahun 2022.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet PB PGRI Kartasura dengan jumlah 47 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil pukulan *overhead lob* dengan latihan *distributed practice* dan *massed practice* sebagai variabel bebas serta hasil pukulan *overhead lob* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui pukulan *overhead lob* menggunakan tes pukulan *overhead lob* 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 pukulan *overhead lob* dalam permainan bulutangkis pada atlet PB PGRI Kecamatan Kartasura Sukoharjo Tahun 2022. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 2.853$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Metode *distributed Practice* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *massed practice* terhadap hasil pukulan *overhead lob* dalam permainan bulutangkis pada atlet PB PGRI Kecamatan Kartasura Sukoharjo Tahun 2022. Berdasarkan persentase hasil pukulan *overhead lob* bulutangkis menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan menggunakan metode *distributed practice*) adalah 12.925% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan menggunakan metode *massed practice*) adalah 11.290%.

ABSTRACT

Luqman Hakim Nugraha *DIFFERENT EFFECTS OF DISTRIBUTED PRACTICE AND MASSED PRACTICE RESULTS ON THE RESULTS OF OVERHEAD LOB Strikes in Badminton Games in PB PGRI Athletes, KARTASURA SUKOHARJO DISTRICT, IN 2022. Thesis Pembangunan and Surakarta Educational Sciences, April 2022: Faculty of Teacher Training.*

The purpose of the study was to determine the difference in the effect of distributed practice and massed practice methods on the results of overhead lob strokes in badminton games for PB PGRI Athletes, Kartasura Sukoharjo District in 2022, and if there is a difference, then to find out which is better between distributed practice and massed practice methods. against the results of the overhead lob in the badminton game for PB PGRI Athletes, Kartasura District, Sukoharjo in 2022.

The research sample is the Athletes of PB PGRI Kartasura with a total of 30 students. Sampling using a purposive sampling technique. The variables of this research are the results of overhead lob strokes with distributed practice and massed practice as independent variables and the results of overhead lob strokes are the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The test to find out the overhead lob was using the overhead lob 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 distributed practice method and using the massed practice method on the results of overhead lob strokes in badminton games for PB PGRI athletes, Kartasura Sukoharjo District in 2022. This is evidenced from the results of the test calculation. the end of each group that is $t_{count} = 2.853$ is greater than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) The distributed practice method has a better effect than the massed practice method on the results of overhead lob strokes in badminton games for PB PGRI athletes, Kartasura Sukoharjo District in 2022. Based on the percentage of badminton overhead lob hits, it shows that group 1 (the group that received treatment using distributed practice method) was 12.925% > group 2 (the group that received treatment using the massed practice method) was 11.290%.

MOTTO

“Sukses adalah jumlah dari upaya kecil yang diulangi hari demi hari”

(Robert Collier)

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 Budiyo, S.Pd, M.Or selaku Kaprodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Atlet PB Kartasura Sukoharjo 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, April 2022

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRAK</i>	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
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	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. LANDASAN TEORI	7
A. Tinjauan Pustaka	7
1. Hakikat Bulutangkis	7
2. Hakikat Pukulan <i>Overhead Lob</i> dalam Bulutangkis	13
3. Hakikat Latihan	18
4. Hakikat Latihan <i>Distributed Practice</i>	22
5. Hakikat Latihan <i>Massed Practice</i>	25
B. Penelitian Yang Relevan	29

C. Kerangka Berpikir	31
D. Pengajuan Hipotesis	33
BAB III. METODE PENELITIAN	34
A. Tempat dan Waktu Penelitian	34
B. Rancangan/Desain Penelitian.....	34
C. Populasi dan Sampel	36
D. Pengumpulan Data	37
E. Analisis Data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN	40
A. Deskripsi Data	43
B. Uji Reliabilitas	44
C. Pengujian Persyaratan Analisis	44
1. Uji Normalitas	45
2. Uji homogenitas.....	45
D. Hasil Analisis Data	46
1. Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan.....	46
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	48
F. Pembahasan Hasil Analisis Data.....	
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	53
A. Simpulan	53
B. Implikasi	53
C. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN-LAMPIRAN	57

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1. <i>Overhead Lob</i> dalam Permainan Bulutangkis	24

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Rincian jadwal penelitian	37
Tabel 2.	Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2	48
Tabel 3	Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal	49
Tabel 4	<i>Range</i> Reliabilitas	49
Tabel 5.	Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	50
Tabel 6.	Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	51
Tabel 7.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2 ...	52
Tabel 8.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1	52
Tabel 9.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2	53
Tabel 10	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2	53

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tes Keterampilan <i>Overhead Lob</i> dalam Bulutangkis	53
Lampiran 2. Program Latihan <i>Overhead Lob</i> dalam Bulutangkis	55

