

**PERBEDAAN PENGARUH METODE PEMBELAJARAN *MASSED PRACTICE* DAN
DISTRIBUTED PRACTICE TERHADAP HASIL KETRAMPILAN KETEPATAN
LEMPARAN ATAS BOLA *SOFTBALL* EKSTRAKURIKULER *SOFTBALL*
KELAS X SMK BHINA KARYA KARANGANYAR
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**



SKRIPSI

Oleh :
FUAD MUSTOFA
K5610036

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SEBELAS MARET

SURAKARTA

Januari 2015

commit to user

**PERBEDAAN PENGARUH METODE PEMBELAJARAN *MASSED PRACTICE* DAN
DISTRIBUTED PRACTICE TERHADAP HASIL KETRAMPILAN KETEPATAN
LEMPARAN ATAS BOLA *SOFTBALL* EKSTRAKURIKULER *SOFTBALL*
KELAS X SMK BHINA KARYA KARANGANYAR
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**



Oleh :
FUAD MUSTOFA
K5610036

Skripsi

**Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SEBELAS MARET

SURAKARTA

Januari 2015

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fuad Mustofa
NIM : K5610036
Jurusan/Program Studi : POK/Pendidikan Kepelatihan Olahraga

menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“PERBEDAAN PENGARUH METODE PEMBELAJARAN *MASSED PRACTICE* DAN *DISTRIBUTED PRACTICE* TERHADAP HASIL KETRAMPILAN KETEPATAN LEMPARAN ATAS BOLA *SOFTBALL* EKSTRAKURIKULER *SOFTBALL* KELAS X SMK BHINA KARYA KARANGANYAR TAHUN PELAJARAN 2014/2015 ”**.ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, Desember 2014

Yang membuat pernyataan,

 Fuad Mustofa

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan tim penguji skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Surakarta, Desember 2014

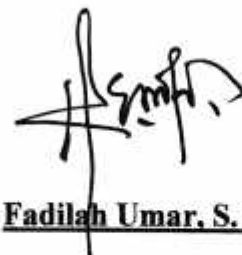
Pembimbing I



Drs. H. Agustivanto, M. Pd

NIP. 19680818 199403 1 001

Pembimbing II



Fadilah Umar, S. Pd, M. Or

NIP. 19720927 200212 1 001

PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Hari : _____

Tanggal : _____

Tim Penguji Skripsi

Nama Terang

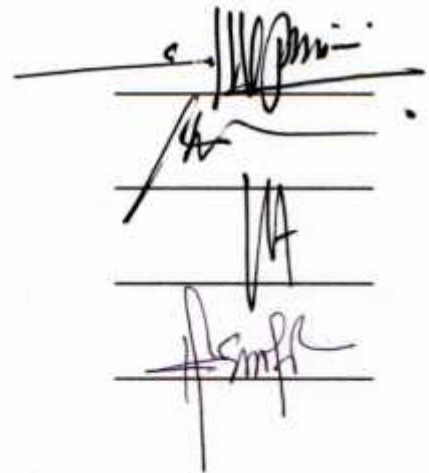
Tanda Tangan

Ketua : Drs. Mulyono, M. M

Sekretaris : Islahuzzaman Nuryadin S.Pd, M.Or

Anggota I : Drs Agustiyanto, M.Pd

Anggota II : Fadilah Umar, S.Pd, M.Or



Disahkan oleh
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sebelas Maret



Dekan, _____

Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd.

NIP 196007271987021001

MOTTO

- Cukuplah Allah sebagai penolong kami, dan Allah adalah sebaik-baik pelindung

(Terjemahan Surah Ali-Imran ayat 173)

- Hidup lebih indah bila di iringi dakwah dan ibadah

○ (Penulis)

- *You can if you think you can.*

○ (Penulis)



PERSEMBAHAN

Teriring syukurku pada-Mu, kusunting karya ini untuk:

- ”Bapak dan Ibu dan yang telah menjadi motivasi dan inspirasi dan tiada henti memberikan dukungan dan do’a.

Mistery of my life

- Para Sahabat, “ Wahyu purnomo, Ricky Hendro Wibowo, Dewantara Bagus S, Amirudin Fathoni, Lexna Keswanto, Yuyud A, Muh Hakim R, Indraka Yudianto ,*”Terima kasih atas semangat, perjuangan dan kerjasamanya.”*

”Rekan-rekan Penkepor angkatan 2010 “

”Keluarga Kos Republik Yowmaan “

Warung makan Mbok Ranti

” Almamater “

ABSTRAK

Fuad Mustofa. **PERBEDAAN PENGARUH METODE PEMBELAJARAN *MASSED PRACTICE* DAN *DISTRIBUTED PRACTICE* TERHADAP HASIL KETRAMPILAN KETEPATAN LEMPARAN ATAS BOLA *SOFTBALL* EKSTRAKURIKULER *SOFTBALL* KELAS X SMK BHINA KARYA KARANGANYAR TAHUN PELAJARAN 2014/2015**. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Desember 2014.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Pengaruh metode latihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap peningkatan ketrampilan ketepatan lemparan atas bola *softball*; (2) Pengaruh yang lebih baik pengaruhnya antara metode latihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap peningkatan ketrampilan ketepatan lemparan atas bola *softball* ekstrakurikuler *softball* kelas X Smk Bhina Karya Karanganyar.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah ekstrakurikuler *softball* kelas X Smk Bhina Karya Karanganyar yang berjumlah 30 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua populasi yaitu 30 orang. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji perbedaan (uji - t) dengan melalui uji persyaratan terlebih dahulu seperti uji reliabilitas, uji normalitas, dan uji homogenitas.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa melalui penerapan pembelajaran *massed practice* dan *distributed practice* meningkatkan ketrampilan ketepatan lemparan atas bola *softball* ekstrakurikuler *softball* kelas X Smk Bhina Karya Karanganyar tahun ajaran 2014/2015. Peningkatan ketrampilan ketepatan lemparan atas bola *softball* dengan pembelajaran *massed practice* sebesar 29.054%. Sedangkan peningkatan ketrampilan ketepatan lemparan atas bola *softball* dengan pembelajaran *distributed practice* 14.085%.

Setelah melakukan penelitian, diperoleh simpulan sebagai berikut: (1) . Ada perbedaan pengaruh pembelajaran *massed practice* dan *distributed practice* terhadap ketrampilan ketepatan lemparan atas bola *softball* ekstrakurikuler *softball* kelas X Smk Bhina Karya Karanganyar tahun ajaran 2014/2015, dengan $t_{hitung} = 4,740 > t_{tabel} = 2,145$; (2) Metode pembelajaran *massed practice* lebih baik pengaruhnya dari pada latihan *distributed practice* terhadap kemampuan ketrampilan ketepatan lemparan atas bola *softball* ekstrakurikuler *softball* kelas X Smk Bhina Karya Karanganyar tahun ajaran 2014/2015, dengan peningkatan $massed practice = 29.054\% > distributed practice = 14.085\%$.

Kata kunci: ketepatan lemparan atas bola *softball*, metode pembelajaran *massed practice* dan *distributed practice*.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, yang memberi ilmu, inspirasi, dan kemuliaan. Atas kehendak-Nya penulis dapat Menyelesaikan skripsi dengan judul **“PERBEDAAN PENGARUH METODE PEMBELAJARAN *MASSED PRACTICE* DAN *DISTRIBUTED PRACTICE* TERHADAP HASIL KETRAMPILAN KETEPATAN LEMPARAN ATAS BOLA *SOFTBALL* EKSTRAKURIKULER *SOFTBALL* KELAS X SMK BHINA KARYA KARANGANYAR TAHUN PELAJARAN 2014/2015”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Ketua Program Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Drs. H. Agustiyanto, M.Pd, selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
5. Fadilah umar, S. Pd,M. Or, selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
6. Kepala Sekolah SMK BHINA KARYA Karanganyar yang telah memberikan ijin untuk mengadakan penelitian.
7. Siswa ekstrakurikuler *softball* kelas X yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
8. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

commit to user

Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca umumnya.

Surakarta, Desember 2014

Penulis



DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PERNYATAAN	ii
PENGAJUAN	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xn
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Tinjauan Pustaka.....	8
1. Permainan <i>Softball</i>	8
a. Pengertian Permainan <i>Softball</i>	8
b. Teknik Dasar Permainan <i>Softball</i>	9
c. Lapangan Permainan <i>Softball</i>	11

2. Lemparan Atas Bola <i>Softball</i>	13
3. Hakikat Belajar Ketrampilan.....	18
a. Pengertian Belajar Gerak.....	18
b. Tahap-tahap Belajar Gerak.....	19
c. Hukum-hukum Belajar Gerak	21
4. Pendekatan Pembelajaran Lemparan Atas Bola <i>Softball</i>	22
a. Hakikat Pendekatan Pembelajaran	22
b. Prinsip-prinsip Pembelajaran	23
c. Pendekatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani	24
d. Pentingnya Pendekatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani	24
e. Faktor-faktor kondisi fisik dalam lemparan atas bola <i>softball</i>	25
5. Latihan lemparan atas menggunakan metode <i>Massed practice</i>	27
a. Pelaksanaan lemparan atas menggunakan metode <i>massed practice</i>	27
b. Analisis mengenai latihan lemparan atas menggunakan metode <i>massed practice</i>	28
6. Latihan lemparan atas menggunakan metode <i>Distributed practice</i>	29
a. Pelaksanaan lemparan atas menggunakan metode <i>distributed practice</i>	29
b. Analisis mengenai latihan lemparan atas menggunakan metode <i>distributed practice</i>	30
B. Kerangka Pemikiran	31
C. Perumusan Hipotesis.....	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
1. Tempat Penelitian.....	34
2. Waktu Penelitian	34
B. Metode dan Rancangan Penelitian	34

1. Metode Penelitian.....	34
2. Rancangan Penelitian.....	35
C. Populasi dan Sampel.....	36
1. Populasi.....	36
2. Sampel.....	36
D. Teknik Pengumpulan Data.....	36
E. Jenis dan Definisi Operasional Variabel.....	37
F. Teknik Analisis Data.....	37
1. Mencari Realibilitas.....	38
2. Uji Prasyarat Analisis.....	38
a. Uji Normalitas.....	38
b. Uji Homogenitas.....	38
3. Uji Perbedaan.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	40
A. Deskripsi Data.....	40
B. Uji Persyaratan Analisis.....	40
1. Uji Reliabilitas.....	41
2. Uji Normalitas.....	41
3. Uji Homogenitas.....	42
C. Hasil Analisis Data.....	43
1. Uji Perbedaan Sebelum Diberi Perlakuan.....	43
2. Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan.....	43
D. Pengujian Hipotesis.....	46
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	48
A. Simpulan.....	48
B. Implikasi.....	48
C. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA.....	50
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Deskripsi Data Hasil Analisis Sebelum Mendapat Perlakuan	40
4.2 Hasil Uji Reliabilitas Tes Awal dan Tes Akhir	41
4.3 Standar untuk Menginterpretasi Koefisien Reliabilitas	41
4.4 Hasil Uji Normalitas	42
4.5 Hasil Uji Homogenitas	42
4.6 Rangkuman Hasil Perbedaan Tes Awal pada K1 dan K2	43
4.7 Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada K1	44
4.8 Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada K2	44
4.9 Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir antara K1 dan K2	45
4.10 Rangkuman Hasil Perhitungan Nilai Perbedaan Peningkatan Kemampuan ketepatan lemparan atas bola <i>softball</i> Dalam Persen pada K1 dan K2.....	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Lapangan Softball.....	13
2.2 Posisi Siap.....	15
2.3 Gerak Awalan	16
2.4 Posisi Gerak Melempar Bola.....	17
2.5 Posisi Pelepasan Bola	17
2.6 Gerak Lanjutan	18
3.1 Ordinal Pairing.....	44



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Petunjuk Pelaksanaan Tes dan Pengukuran Ketepatan Lemparan.....	52
2. Ketepatan Lemparan Atas Dengan Metode Latihan Massed Practice	53
3. Ketepatan Lemparan Atas Dengan Metode Latihan Distributed Practice ...	55
4. Jadwal Treatment Latihan Ketepatan Lemparan Atas Bola Softball	58
5. Data Hasil Tes Awal Ketepatan Lemparan atas Bola Softball pada Siswa Ekstrakurikuler softball SMK BHINA KARYA Karanganyar.....	59
6. Data hasil tes awal rekapitulasi ketepatan lemparan atas bola softball siswa ekstrakurikuler softball SMK BHINA KARYA Karanganyar berdasarkan urutan ranking	60
7. Pemasangan subyek penelitian berdasarkan hasil tes awal lemparan atas bola softball.....	61
8. Data Hasil Tes Akhir Ketepatan Lemparan atas Bola Softball pada Siswa Ekstrakurikuler softball SMK BHINA KARYA Karanganyar.....	62
9. Rekapitulasi hasil tes awal dan tes akhir lemparan atas bola softball pada kelompok 1 (kelompok dengan pembelajaran massed practice)	63
10. Rekapitulasi hasil tes awal dan tes akhir lemparan atas bola softball pada kelompok 2 (kelompok dengan pembelajaran distributed practice)	64
11. Tabel kerja untuk menghitung reliabilitas hasil tes awal lemparan atas bola softball.....	65
12. Uji normalitas data tes awal pada kelompok 1	69
13. Uji normalitas data tes awal pada kelompok 2	70
14. Uji normalitas data tes akhir	71
15. Uji Homogenitas	73
16. Tabel kerja untuk menghitung nilai perbedaan antara hasil tes awal dan tes akhir lemparan atas bola softball pada kelompok 1	75
17. Tabel kerja untuk menghitung nilai perbedaan antara hasil tes awal dan tes akhir lemparan atas bola softball pada kelompok 2	77

commit to user

- 18. Tabel kerja untuk menghitung nilai perbedaan antara hasil tes akhir lemparan atas bola softball pada kelompok 1 dan kelompok 2 79
- 19. Menghitung nilai peningkatan lemparan atas bola softball dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2 81

