

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN DENGAN METODE *DISTRIBUTED*
PRACTICE DAN *MASSED PRACTICE* TERHADAP KEMAMPUAN
SERVICE PANJANG BULUTANGKIS PADA EXTRAKURIKULER
PUTRI SMK N 1 SURAKARTA
TAHUN PELAJARAN 2015/2016**



SKRIPSI

Oleh :

LILIK GUNARTO

K5611049

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
Desember2016**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Lilik Gunarto
NIM : K5611049
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul “PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN DENGAN METODE *DISTRIBUTED PRACTICE* DAN *MASSED PRACTICE* TERHADAP KEMAMPUAN *SERVICE* PANJANG BULUTANGKIS PADA EXTRAKURIKULER PUTRI SNK N 1 SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2015/2016” 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 2016

Yang membuat pernyataan



Lilik Gunarto

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN DENGAN METODE *DISTRIBUTED PRACTICE* DAN *MASSED PRACTICE* TERHADAP KEMAMPUAN *SERVICE* PANJANG BULUTANGKIS PADA EXTRAKURIKULER

PUTRI SMK N 1 SURAKARTA

TAHUN PELAJARAN 2015/2016

Oleh :

LILIK GUNARTO

K5611049

Skripsi

diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SEBELAS MARET

SURAKARTA

Desember 2016

PERSETUJUAN

Nama : Lilik Gunarto

Nim : K5611049

Judul skripsi : Perbedaan Pengaruh Latihan Dengan Metode *Distributed Practice* Dan *Massed Practice* Terhadap Kemampuan *Service* Panjang Bulutangkis Pada Extrakurikuler Putri SMK N 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2015/2016

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

Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I



Haris Nugroho S.Pd,M.Or

NIP.19720208 199903 1 003

Pembimbing II



Drs. Sugivoto M.Pd

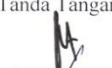
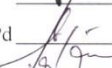
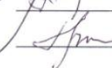
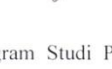
NIP. 19541112 198403 1 001

PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Lilik Gunarto
NIM : K5611049
Judul Skripsi : Perbedaan Pengaruh Latihan Dengan Metode *Distributed Practice* Dan *Massed Practice* Terhadap Kemampuan *Service* Panjang Bulutangkis Pada Extrakurikuler Putri SMK N 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2015/2016

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hari Kamis, tanggal 15 Desember 2016 dengan hasil LULUS dan revisi maksimal 1 bulan Skripsi telah direvisi dan mendapat persetujuan dari Tim Penguji.

Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji.

| Nama Penguji | Tanda Tangan | Tanggal |
|--|--|-------------------|
| Ketua : Drs. Agustiyanto, M.Pd |  | <u>27-12-2016</u> |
| Sekretaris : Dr. Saptu Kunta Purnama, M.Pd |  | <u>22-12-2016</u> |
| Anggota I : Haris Nugroho S.Pd, M.Or |  | <u>22-12-2016</u> |
| Anggota II : Drs. Sugiyoto M.Pd |  | <u>23-12-2016</u> |

Skripsi disahkan oleh Kepala Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga pada


Hari : Selasa
Tanggal : 27 Desember 2016

Mengesahkan

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret

Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd
NIP. 196101241987021001

Kepala Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga


Drs. Agustiyanto, M.Pd
NIP. 196808181994031001

ABSTRAK

Lilik Gunarto. K5611049. **PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN DENGAN METODE *DISTRIBUTED PRACTICE* DAN *MASSED PRACTICE* TERHADAP KEMAMPUAN *SERVICE* PANJANG BULUTANGKIS PADA EXTRAKURIKULER PUTRI SMK N 1 SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2015/2016**. Skripsi, Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Desember 2016.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya (1) Perbedaan pengaruh latihan dengan metode *distributed practice* dan *massed practice* terhadap kemampuan *service* panjang bulutangkis pada ekstrakurikuler putri SMK N 1 Surakarta tahun pelajaran 2015/2016; (2) Latihan apa yang lebih baik pengaruhnya antara metode latihan *distributed practice* dengan metode *massed practice* terhadap kemampuan *service* panjang bulutangkis pada ekstrakurikuler putri SMK N 1 Surakarta tahun pelajaran 2015/2016.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswi ekstrakurikuler SMK N 1 Surakarta tahun pelajaran 2015/2016 sebanyak 32 siswi. Dari jumlah populasi 32 orang dilakukan tes dan pengukuran servis panjang kemudian hasil dari tes di rangking, setelah itu dipisahkan ke dalam kelompok 1 dan kelompok 2 dengan cara ordinal pairing, sehingga kedua kelompok mempunyai keterampilan yang merata. Jenis penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Teknik pengumpulan data melalui tes dan pengukuran kemampua servis panjang bulutangkis. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji perbedaan dengan melalui uji prasyarat yaitu uji reliabilitas, uji normalitas, dan uji homogenitas dengan taraf signifikansi 5 %.

Hasil penelitian adalah sebagai berikut : *Pertama*, ada perbedaan pengaruh antara latihan dengan metode *distributed practice* dan *massed practice* terhadap kemampuan *service* panjang bulutangkis pada ekstrakurikuler putri SMK N 1 Surakarta tahun pelajaran 2015/2016, dengan $t_{hitung} = 15,97 > t_{tabel} = 2,131$. *Kedua* Metode latihan *massed practice* memberikan pengaruh yang lebih baik di bandingkan dengan metode *distributed practice* dalam meningkatkan kemampuan *service* panjang bulutangkis pada ekstrakurikuler putri SMK N 1 Surakarta tahun pelajaran 2015/2016, dengan peningkatan latihan metode *massed practice* = 85,000 % > latihan metode *distributed practice* = 36,709 %.

Kata Kunci: Kemampuan *service* panjang bulutangkis, metode latihan *distributed practice*, metode latihan *massed practice*.

ABSTRACT

Lilik Gunarto. K5611049. THE DIFFERENT EFFECTS OF PRACTICE WITH DISTRIBUTED PRACTICE AND MASSED PRACTICE METHODS ON THE BADMINTON LONG SERVE ABILITY IN THE FEMALE EXTRACURRICULAR GRADERS OF SMK N 1 SURAKARTA IN THE SCHOOL YEAR OF 2015/2016. Thesis, Surakarta: Teacher Training and Education Faculty of Surakarta Sebelas Maret University. December 2016.

This research aimed to find out whether or not (1) there was a difference of effect between the practice using distributed practice and the one using massed practice on the badminton long serve ability in the female extracurricular graders of SMK N 1 Surakarta in the school year of 2015/2016; and (2) what practice had better effect of distributed practice and massed practice methods on the badminton long serve ability in the female extracurricular graders of SMK N 1 Surakarta in the school year of 2015/2016.

The population of research was the female extracurricular graders of SMK N 1 Surakarta in the school year of 2015/2016, consisting of 32 students. Long serve test and measurement were conducted on the population consisting of 32 students, and then the results of test were ranked, and sorted into group 1 and group 2 using ordinal pairing method, so that the two groups had evenly distributed skill. The type of research used was experimental method. Techniques of collecting data used were badminton long-serve ability test and measurement. Technique of analyzing data used was t-test with prerequisite test using reliability, normality, and homogeneity tests at significance level of 5%.

The results of research were as follow. Firstly, there was a difference of effect between the practice using distributed practice and the one using massed practice on the badminton long serve ability in the female extracurricular graders of SMK N 1 Surakarta in the school year of 2015/2016, with $t_{statistic} = 15.97 > t_{table} = 2.131$. Secondly, the massed practice method had better effect than distributed practice one on improving the badminton long serve ability in the female extracurricular graders of SMK N 1 Surakarta in the school year of 2015/2016, with the improvement by 85.000% in the massed practice method > 36.709% in distributed practice method.

Keywords: *badminton long-serve ability, distributed practice method, massed practice method.*

MOTTO

“Hiduplah seperti pohon kayu yang lebat buahnya, hidup di tepi jalan dan dilempari orang dengan batu, tetapi dibalas dengan buah”

(Abu Bakar Sibli)

“Dalam keadaan apapun tetaplah berusaha untuk pantang menyerah, semangat, percaya diri, dan selalu berkata jujur”

(Paolo Simoncelli)

“Kemenangan yang seindah indahnya dan sesukar sukarnya yang boleh direbut oleh manusia ialah menundukan diri sendiri”

(Ibu Kartini)

“Bukan seberapa sering kita terjatuh namun seberapa cepat kita bangkit”

(Arsene Wenger)

“Yang Penting Yakin”

(Hengki Gunawan)

“Saya sadar dengan segala kekurangan saya namun saya bangga menjadi diri sendiri bukan menjadi orang lain walaupun dia terlihat lebih baik dari saya”

(penulis)

PERSEMBAHAN

Teriring syukurku pada-Mu, kupersembahkan karya ini untuk :

Bapak dan Ibu Tercinta

“Sebagai tanda bakti dan rasa terima kasih yang tiada pernah habis aku persembahkan karya kecil ini. Terima kasih atas kerja keras, semua doa, dukungan moril maupun materil, dan kasih sayang yang tidak pernah putus. Semoga ini menjadi langkah awal untuk kumenjadi lebih baik, menjadi anak kebanggaan bapak dan ibu, terima kasih atas segalanya”

Semua Keluargaku

“Atas doa dan dukungan moril maupun materil”

“Rizky Fajar Kusumastuti S.Pd”

Dosen Pembimbing

“Yang telah membimbing saya ketika mendapat kesulitan dalam menyusun skripsi ini”

Teman-teman Penkepor Angkatan 2011

Teman-teman Kos Mataram, Kos Titanic, Kos PS TNI, dan Kos Sumadi SF

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena telah memberikan rahmat dan karunia-Nya berupa ilmu, inspirasi, kesehatan dan keselamatan. Atas kehendak-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN DENGAN METODE *DISTRIBUTED PRACTICE* DAN *MASSED PRACTICE* TERHADAP KEMAMPUAN *SERVICE* PANJANG BULUTANGKIS PADA EXTRAKURIKULER SMK N 1 SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2015/2016”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Peneliti menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. Agustiyanto, M.Pd selaku Ketua Program Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Bapak Haris Nugroho S.Pd,M.Or selaku pembimbing I, yang selalu memberikan motivasi dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Sugiyoto M.Pd selaku pembimbing II, yang selalu memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kepala Sekolah SMK N 1 Surakarta yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian.

6. Johana Hendra Pariama, selaku guru mata pelajaran Penjasorkes SMK N 1 Surakarta yang telah membantu dan memberikan pengarahan serta pengalaman pada saat penelitian.
7. Para siswi ekstrakurikuler bulutangkis SMK N 1 Surakarta, yang telah bersedia untuk berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian.
8. Hengki Gunawan, Rohandi Setiawan, Novaria Fajar P, Gige Sasmito Adi, Rahayu Eko, Ayub Ridwan, Mahindro Bugo, Argya Setya Wimala, Habib Azzaqi, Serly Ayu P yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian.
9. Semua pihak dan sahabat-sahabat saya yang sudah bersedia turut membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dan hal ini antara lain karena keterbatasan peneliti. Meskipun demikian, peneliti berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan pengembangan ilmu.

Surakarta, Desember 2016

Penulis

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--------------------------------|----------------|
| JUDUL | i |
| PERNYATAAN..... | ii |
| PENGAJUAN | iii |
| PERSETUJUAN | iv |
| PENGESAHAN | v |
| ABSTRAK | vi |
| <i>ABSTRACT</i> | vii |
| MOTTO | viii |
| PERSEMBAHAN | ix |
| KATA PENGANTAR | x |
| DAFTAR ISI | xii |
| DAFTAR TABEL | xv |
| DAFTAR GAMBAR | xvi |
| DAFTAR LAMPIRAN | xvii |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 4 |
| C. Pembatasan Masalah | 5 |
| D. Rumusan Masalah | 5 |
| E. Tujuan Penelitian | 5 |
| F. Manfaat Penelitian | 6 |

BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERFIKIR, DAN

| | |
|---|----|
| HIPOTESIS..... | 7 |
| A. Kajian Pustaka..... | 7 |
| 1. Permainan Bulutangkis | 7 |
| a. Karakteristik Permainan Bulutangkis | 8 |
| b. Teknik Dasar Permainan Bulutangkis | 10 |
| 2. Pukulan Servis Bulutangkis | 19 |
| a. Pengertian Pukulan Servis | 19 |
| b. Jenis – jenis Pukulan Servis Bulutangkis | 20 |
| c. Hal – Hal yang Harus Diperhatikan dalam Melakukan Pukulan Servis Panjang | 21 |
| 3. Hakikat Latihan..... | 22 |
| a. Pengertian Latihan | 22 |
| b. Latihan Teknik..... | 23 |
| c. Prinsip – Prinsip Latihan..... | 24 |
| d. Komponen – komponen Latihan..... | 28 |
| 4. Latihan Servis Panjang dengan Metode <i>Distributed Practice</i> .. | 31 |
| a. Pengaruh dan Pelaksanaan Servis Panjang dengan Metode <i>Distributed Practice</i> | 31 |
| b. Kelebihan dan Kelemahan Pembelajaran Bulutangkis dengan Metode <i>Distributed Practice</i> | 31 |
| c. Sistem Memori Dalam Latihan <i>Distributed Practice</i> | 32 |
| d. Kelebihan dan Kelemahan Pembelajaran Bulutangkis dengan Metode <i>Distributed Practice</i> | 33 |
| 5. Latihan Servis Panjang dengan Metode <i>Massed Practice</i> | 34 |
| a. Pengaruh dan Pelaksanaan Servis Panjang dengan Metode <i>Massed Practice</i> | 34 |
| b. Pelaksanaan Latihan Pukulan Servis Panjang Bulutangkis dengan Metode <i>Massed Practice</i> | 35 |
| c. Sistem Memori dalam Latihan <i>Massed Practice</i> | 35 |

| | |
|---|----|
| d. Kelebihan dan Kelemahan Pembelajaran Bulutangkis dengan Metode <i>Massed Practice</i> | 36 |
| B. Kerangka Berfikir..... | 38 |
| C. Hipotesis..... | 39 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 40 |
| A. Tempat dan Waktu Penelitian | 40 |
| 1. Tempat Penelitian..... | 40 |
| 2. Waktu Penelitian | 40 |
| B. Desain Penelitian..... | 40 |
| 1. Metode Penelitian..... | 40 |
| 2. Rancangan penelitian | 40 |
| C. Populasi Penelitian..... | 42 |
| D. Tehnik Pengumpulan Data..... | 42 |
| E. Teknik Analisis Data..... | 42 |
| 1. Mencari Reliabilitas..... | 42 |
| 2. Uji Prasyarat Analisis..... | 42 |
| a. Uji Normalitas..... | 42 |
| b. Uji Homogenitas..... | 43 |
| 3. Uji Perbedaan..... | 44 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 45 |
| A. Hasil Penelitian | 45 |
| 1. Deskripsi Data | 45 |
| 2. Hasil Uji Persyaratan Analisis..... | 45 |
| 3. Hasil Uji Hipotesis | 48 |
| B. Pembahasan | 50 |
| BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN | 52 |
| A. Simpulan | 52 |
| B. Implikasi | 52 |

| | |
|----------------------|----|
| C. Saran | 53 |
| DAFTAR PUSTAKA | 54 |
| LAMPIRAN | 56 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|---|----------------|
| 1. Deskripsi Data Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan Servis Panjang Bulutangkis Pada Kelompok 1 dan Kelompok 2 | 45 |
| 2. Hasil Uji Reliabilitas Tes Awal dan Tes Akhir | 46 |
| 3. Standar Untuk Menginterpretasi Koefisien Realibilitas | 46 |
| 4. Hasil Uji Normalitas | 47 |
| 5. Hasil Uji Homogenitas | 48 |
| 6. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal Antara Kelompok 1 dan Kelompok 2 | 48 |
| 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir Antara Kelompok 1 dan Kelompok 2 | 49 |
| 8. Rangkuman Hasil Penghitungan Nilai Perbedaan Peningkatan Kemampuan Servis Panjang Bulutangkis Antara Kelompok 1 dan Kelompok 2 | 50 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Lapangan Bulutangkis | 9 |
| 2. Tehnik Memegang Raket | 12 |
| 3. Pukulan Servis Bulutangkis | 20 |
| 4. Rancangan Penelitian Eksperimen | 40 |
| 5. Pembagian Kelompok Dalam Eksperimen | 41 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|---|---------|
| 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes dan Pengukuran Servis Panjang Bulutangkis | 56 |
| 2. Program Latihan Servis Panjang Dengan Metode <i>Distributed Practice</i> Dan Metode <i>Massed Practice</i> | 59 |
| 3. Hasil Tes Awal | 62 |
| 4. Hasil Urutan Peringkat Tes Awal | 63 |
| 5. Pembagian Kelompok Dengan <i>Ordinal Pairing</i> | 64 |
| 6. Hasil Tes Akhir | 65 |
| 7. Rekapitulasi Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir Kelompok 1 | 66 |
| 8. Rekapitulasi Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir Kelompok 2 | 67 |
| 9. Uji Reliabilitas Data Tes Awal Kemampuan Servis Panjang | 68 |
| 10. Uji Reliabilitas Data Tes Akhir Kemampuan Servis Panjang | 71 |
| 11. Uji Normalitas Tes Awal Kelompok 1 | 74 |
| 12. Uji Normalitas Tes Awal Kelompok 2 | 75 |
| 13. Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok 1 | 76 |
| 14. Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok 2 | 77 |
| 15. Uji Homogenitas Tes Awal | 78 |
| 16. Uji Perbedaan Data Tes Awal | 80 |
| 17. Uji Perbedaan Data Tes Akhir | 82 |
| 18. Peningkatan Kemampuan Servis Panjang Bulutangkis Dalam Persen Pada Kelompok 1 dan Kelompok 2 | 84 |
| 19. Dokumentasi | 86 |

