

**PENGARUH METODE *MASSED PRACTICE*, *DISTRIBUTED PRACTICE*
DAN METODE GABUNGAN TERHADAP KETEPATAN TENDANGAN
LONG PASSING ATLET SEPAKBOLA PUTRI**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Pendidikan Kepelatihan Olahraga Dan
Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia



Oleh

Sintya Hollifah

NIM 2106333

PROGRAM STUDI

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2025

LEMBAR HAK CIPTA

PENGARUH METODE *MASSED PRACTICE*, *DISTRIBUTED PRACTICE* DAN METODE GABUNGAN TERHADAP KETEPATAN TENDANGAN *LONG PASSING* ATLET SEPAKBOLA PUTRI

Oleh :

Sintya Hollifah

2106333

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga pada Fakultas Pendidikan
Olahraga dan Kesehatan

© Sintya Hollifah 2025

Universitas Pendidikan Indonesia

2025

Hak Cipta dilindungi undang – undang.

Skripsi ini tidak boleh di perbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak
ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN

Oleh:

Sintya Hollifah

2106333

**PENGARUH METODE *MASSED PRACTICE*, *DISTRIBUTED PRACTICE*
DAN METODE GABUNGAN TERHADAP KETEPATAN TENDANGAN
LONG PASSING ATLET SEPAKBOLA PUTRI**

Disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I,



Dr. H. Mulyana, M.Pd.

NIP. 19710804199802101

Pembimbing II,



Yudi Nurcahya, M.Pd.

NIP. 920171219861105101

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Indonesia



Dr. H. Mulyana, M.Pd.

NIP. 19710804199802101

ABSTRAK

PENGARUH METODE *MASSED PRACTICE*, *DISTRIBUTED PRACTICE* DAN METODE GABUNGAN TERHADAP KETEPATAN TENDANGAN *LONG PASSING* ATLET SEPAKBOLA PUTRI

Sintya Hollifah (2106333)

holifahsintya16@gmail.com

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia

Pembimbing 1. Dr. H. Mulyana , M.Pd.

2. Yudi Nurcahya, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh metode Massed Practice, Distributed Practice, dan metode Gabungan terhadap ketepatan tendangan long passing pada atlet sepak bola putri. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain three group pretest-post test design . Sampel penelitian terdiri dari 15 atlet sepak bola putri SSB Goal Aksis Women U17, yang dibagi ke dalam tiga kelompok berdasarkan metode latihan yang diberikan. Pengolahan data yang digunakan adalah Uji *Paired Sample T-Test* , dan Uji *Anova*. Berdasarkan uji t paired sample t-test yang telah dilakukan hasilnya menunjukkan bahwa ketiga metode latihan secara signifikan meningkatkan ketepatan tendangan, dengan peningkatan rata-rata Massed Practice $p = 0.000 < 0,05$,Distributed Practice $p = 0.004 < 0,05$ dan Metode Gabungan $p = 0.001 < 0,05$. Sedangkan hasil penelitian Uji ANOVA menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam peningkatan ketepatan tendangan long passing antara kelompok yang menggunakan metode Massed Practice, Distributed Practice, dan metode Gabungan.

Kata Kunci : Massed Practice, Distributed Practice, Metode Gabungan, Long Passing, Ketepatan, Sepak Bola.

ABSTRACT

THE EFFECT OF MASSED PRACTICE METHOD, DISTRIBUTED PRACTICE AND COMBINED METHOD ON THE ACCURACY OF LONG PASSING KICKS OF WOMEN'S FOOTBALL ATHLETES

Sintya Hollifah (2106333)

holifahsintya16@gmail.com

Sport Coaching Education, Indonesia University of Education

Supervisor 1. Dr. H. Mulyana , M.Pd.
 2. Yudi Nurcahya, M.Pd.

This research aims to analyze the effect of the Massed Practice, Distributed Practice, and Combined methods on the accuracy of long passing kicks in female football athletes. The research method used is an experiment with a three-group pretest-post test design. The research sample consisted of 15 SSB Goal Aksi Women U17 female soccer athletes, who were divided into three groups based on the training methods given. The data processing used is Paired Sample T-Test, and Anova Test. Based on the t paired sample t-test that has been carried out, the results show that the three training methods significantly increase the accuracy of the kick, with an increase in the average Massed Practice $p = 0.000 < 0.05$, Distributed Practice $p = 0.004 < 0.05$ and the Combined Method $p = 0.001 < 0.05$. However, the results of the ANOVA Test showed that there was no significant difference in improving the accuracy of long passing kicks between groups using the Massed Practice, Distributed Practice, and Combined methods.

Keywords : Massed Practice, Distributed Practice, Combined Method, Long Passing, Accuracy, Football.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN ISI SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II	9
TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Hakikat Metode Massed Practice	9
2.2 Hakikat Metode Distributed Practice	9
2.3 Hakikat Ketepatan	10
2.4 Hakikat Passing	11
2.5 Hakikat <i>Long Pass</i>	12
2.6 Hakikat Sepakbola.....	12
2.7 Kerangka Berpikir	14
2.8 Hipotesis.....	15
BAB III METODE PENELITIAN	17
3.1 Metode Penelitian.....	17
3.2 Desain Penelitian	17
3.3 Variabel Penelitian.....	19
3.4 Populasi	19
3.5 Sampel	19

3.6 Treatment Penelitian.....	20
3.7 Instrument Penelitian.....	20
3.8 Prosedur Penelitian.....	23
3.9 Analisis Data.....	27
3.9.1 Deskripsi Statistik.....	27
3.9.2 Uji Normalitas.....	27
3.9.3 Uji Homogenitas.....	27
BAB IV	31
TEMUAN DAN PEMBAHASAN	31
4.1 Temuan	31
4.1.1 Deskripsi Data.....	31
4.1.2 Uji Normalitas.....	32
4.1.3 Uji Homogenitas	34
4.1.4 Uji Hipotesis	35
4.2 Pembahasan	37
BAB V	42
SIMPULAN ,IMPLIKASI DAN	42
REKOMENDASI	42
5.1 Simpulan	42
5.2 Implikasi.....	42
5.3 Rekomendasi	43
DAFTAR PUSTAKA.....	44
LAMPIRAN.....	49

DAFTAR PUSTAKA

- Ansori, A., Kusuma, H. S., Maula, F. R., Qadariyah, L., & Mahfud, M. (2023). The Extraction of Oxalate Acid from Porang Flour (*Amorphophallus oncophyllus*) using Microwave-Assisted Solvent Extraction. *Jurnal Kimia Valensi*, 9(2), 206–215. <https://doi.org/10.15408/jkv.v9i2.34706>
- Ardianda, E., & Arwandi, J. (2018). Latihan Zig-Zag Run dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3, 32–41.
- Bausad, A. A. P., & Allo, A. A. (2023). Analisis Pengaruh Postur Kerja dan Beban Kerja dengan Kejadian Musculoskeletal Disorders Petani Kecamatan Marioriawa. *Journal of Health Education and Literacy*, 5(2), 128–134. <https://doi.org/10.31605/j-healt.v5i2.1975>
- Cahyaning, A., Oktavianti, W., Verawati, I., & Pendahuluan, A. (2023). *PENGARUH LATIHAN IMAGERY TRAINING UNTUK MENINGKATKAN KETEPATAN SHOOTING PENALTI*. 7.
- Demirakca, T., Cardinale, V., Dehn, S., Ruf, M., & Ende, G. (2016). The Exercising Brain: Changes in Functional Connectivity Induced by an Integrated Multimodal Cognitive and Whole-Body Coordination Training. *Neural Plasticity*, 2016, 8240894. <https://doi.org/10.1155/2016/8240894>
- Digelidis, N., Karageorghis, C. I., Papapavlou, A., & Papaioannou, A. G. (2014). Effects of asynchronous music on students' lesson satisfaction and motivation at the situational level. *Journal of Teaching in Physical Education*, 33(3), 326–341. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2013-0120>
- Doewes, R. I. (2016). Pengaruh Latihan Plyometric Barrier Hops (PBH) Dan Multiple Box To Box (MBTB) Terhadap Hasil Tendangan Lambung Jauh Dalam Sepak Bola Pada Pembinaan Prestasi Sepak Bola KU 19-21 Tahun POK FKIP UNS Tahun 2016. *Jurnal Universitas Sebelas Maret Surakarta*, 2018–2238.

- Drowatzky, J. N. (1975). Motor learning : principles and practices. In *TA - TT -*. Burgess Pub. Co. <https://doi.org/LK> - <https://worldcat.org/title/1527323>
- Fajrin, S. N., Agustiyawan, A., Purnamadyawati, P., & Mahayati, D. S. (2021). Literature Review : Hubungan Koordinasi Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Sepak Bola. *Indonesian Journal of Physiotherapy*, 1(1), 6–12. <https://doi.org/10.52019/ijpt.v1i1.2605>
- Fernández-Cortés, J., García-Ceberino, J. M., García-Rubio, J., & Ibáñez, S. J. (2023). Influence of Game Indicators on the Ranking of Teams in the Spanish Soccer League. *Applied Sciences (Switzerland)*, 13(14). <https://doi.org/10.3390/app13148097>
- Fuad, A. J. (2015). Strategi Pembelajaran Kooperatif (Studi Eksperimen). *Handbook of Educational Ideas and Practices*, 2, 859–864.
- Ganyarsyah, A. D., & Supriatna, M. (2019). Latihan Long Pass Menggunakan Metode Drill terhadap Ketepatan Long Pass Pemain Sepakbola Usia 14 Tahun. *Indonesia Performance Journal*, 3(1), 27–32. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/view/10082>
- Herman, S., Studi, P., Mesin, T., Mesin, J. T., Teknik, F., Sriwijaya, U., Saputra, R. A., IRLANE MAIA DE OLIVEIRA, Rahmat, A. Y., Syahbanu, I., Rudiyanasyah, R., Sri Aprilia and Nasrul Arahman, Aprilia, S., Rosnelly, C. M., Ramadhani, S., Novarina, L., Arahman, N., Aprilia, S., Maimun, T., ... Jihannisa, R. (2019). Proposal Penelitian. *Jurusan Teknik Kimia USU*, 3(1), 18–23.
- Krolo, A., Gilic, B., Foretic, N., Pojskic, H., Hammami, R., Spasic, M., Uljevic, O., Versic, S., & Sekulic, D. (2020). Agility testing in youth football (Soccer)players; evaluating reliability, validity, and correlates of newly developed testing protocols. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph17010294>
- Levitt, H. M., Bamberg, M., Creswell, J. W., Frost, D. M., Suárez-orozco, C., Appelbaum, M., Cooper, H., Kline, R., Mayo.Wilson, E., Nezu, A., & Rao, S. (2018). Reporting Standards for Qualitative Research in Psychology: The

APA Publications and Communications Board Task Force Report. *American Psychologist*, 1(2), 26–46. http://search.proquest.com.ezp-prod1.hul.harvard.edu/docview/61476746?accountid=11311%5Cnhttp://sfx.hul.harvard.edu/hvd?url_ver=Z39.88-2004&rft_val_fmt=info:ofi/fmt:kev:mtx:journal&genre=article&sid=ProQ:ProQ:socabsshell&atitle=The+Victim+Ideology+of+Whit

Mahbubi, R., & Adi, S. (2017). Pengembangan Model Latihan Long Pass Control Dalam Permainan Sepakbola Untuk Siswa Usia 14-16 Tahun Di Sekolah Sepakbola Mitra Jaya Soccer Kota Malang. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 75–89.

Maksum. (2018). Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 11 Nomor 03 Tahun 2023. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 11, 03. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>

Mubarok, R. R. S., Narlan, A., & Millah, H. (2019). Pengaruh Latihan Long Passing Menggunakan Sasaran Berurutan Terhadap Ketepatan Long Passing Dalam Permainan Sepak Bola. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(2), 98–103. <https://doi.org/10.37058/sport.v3i2.1150>

Nicholls, S. B., & Worsfold, P. R. (2016). The observational analysis of elite coaches within youth soccer: The importance of performance analysis. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 11(6), 825–831. <https://doi.org/10.1177/1747954116676109>

Nidhomuddin, A., & Suryandari, N. (2021). Pemersatu Lamongan: Analisis Identitas Kultural Supporter Sepakbola Persela. *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial*, 7(2), 145. <https://doi.org/10.23887/jiis.v7i2.39267>

Priyo Utomo, N., & Indarto, P. (2021). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Passing dalam Sepak Bola. *Jurnal Porkes*, 4(2), 87–94. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4578>

Quraissy, A. (2022). Normalitas Data Menggunakan Uji Kolmogorov-Smirnov dan Saphiro-Wilk. *J-HEST Journal of Health Education Economics Science and*

Technology, 3(1), 7–11. <https://doi.org/10.36339/jhest.v3i1.42>

Seabrook, R., Brown, G. D. A., & Solity, J. E. (2016). Distributed and massed practice: From laboratory to classroom. *Applied Cognitive Psychology*, 19(1), 107–122. <https://doi.org/10.1002/acp.1066>

Sukma, D., Hidasari, F. P., & Triansyah, A. (n.d.). Persepsi Orang Tua Murid Terhadap Manfaat Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal Putri Di Sma. *Jurnal Pendidikan Dan*

Sutton, G. W. (2017). *Applied Statistics: Concepts for Counselors*. June 2017. <https://sites.google.com/view/counselorstatistics/home>

Wibowo, Y. S., & Indardi, N. (2014). Perbedaan Pengaruh Bermain Footgolf Terhadap Peningkatan Akurasi Short Passing Pada Sepakbola. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 3(2), 46–50.

Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). *Hipotesis Penelitian Kuantitatif. Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi*. 3(2), 96–102.