

**PENGARUH METODE LATIHAN *MASSED PRACTICE* DAN
DISTRIBUTED PRACTICE TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN
DROPSHOT CABANG OLAHRAGA BULUTANGKIS**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga*



Oleh :

Lutfiana Mega Elpariani

1701862

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2021

**PENGARUH METODE LATIHAN *MASSED PRACTICE* DAN
DISTRIBUTED PRACTICE TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN
DROPSHOT CABANG OLAHRAGA BULUTANGKIS**

Oleh

Lutfiana Mega Elpariani

(1701862)

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

© **Lutfiana Mega Elpariani 2021**

Universitas Pendidikan Indonesia

Agustus 2021

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

Lutfiana Mega Elpariani, 2021

PENGARUH METODE LATIHAN MASSED PRACTICE DAN DISTRIBUTED PRACTICE TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN DROPSHOT CABANG OLAHRAGA BULUTANGKIS

Universitas Pendidikan Indonesia repository.upi.edu perpustakaan.upi.edu

HALAMAN PENGESAHAN

LUTFIANA MEGA ELPARIANI

**PENGARUH METODE LATIHAN *MASSED PRACTICE* DAN
DISTRIBUTED PRACTICE TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN
DROPSHOT CABANG OLAHRAGA BULUTANGKIS**

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Drs. H. Hadi Sartono, M. Pd.
NIP. 196001131987031002

Pembimbing II



dr. Pipit Pitriani, M.Kes., Ph.D.
NIP. 197908262010122003

Mengetahui

Ketua Prodi



Dr. Mulyana, M.Pd.
NIP: 197108041998021001

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini penulis menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**Pengaruh Metode Latihan *Massed Practice* Dan *Distributed Practice* Terhadap Kemampuan Pukulan *Dropshot* Cabang Olahraga Bulutangkis**” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan dan saya mengikuti aturan penulisan yang telah di sahkan (KTI UPI). Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Agustus 2021

Yang Membuat Pernyataan,



Lutfiana Mega Elpariani

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Bismillaahirrahmaanirrahiim. Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua, salawat beserta salam semoga selalu tercurah limpahkan kepada Nabi kita Nabi Muhammād SAW. Berkat rahmat dan karunian-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Massed Practice* Dan *Distributed Practice* Terhadap Kemampuan Pukulan *Dropshot* Cabang Olahraga Bulutangkis”.

Laporan penelitian ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Skripsi ini mungkin belum sempurna dan masih jauh dari kata sempurna baik secara substansi, tata bahasa, dan sistematikanya. Untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun mengenai skripsi ini. Penulis juga berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, baik untuk para kalangan pelatih, mahasiswa, masyarakat umum, serta bermanfaat bagi penulis sendiri untuk kedepannya. Āamiin

Bandung, Agustus 2021

Lutfiana Mega Elpariani
(1701862)

UCAPAN TERIMA KASIH

Sungguh penulis telah berusaha dan berikhtiar untuk menyelesaikan skripsi ini, namun penulis menyadari skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. M. Solehudin, M.Pd., M.A. selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Bapak Dr. H. Raden Boyke Mulyana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
3. Ibu Dr. Hj. Nina Sutresna, M. Pd. selaku Ketua Departemen Kepeleatihan Universitas Pendidikan Indonesia.
4. Bapak Dr. Mulyana, M. Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia.
5. Bapak Drs. H. Hadi Sartono, M. Pd. selaku pembimbing I dan juga selaku pembimbing akademik, yang dengan penuh kesabaran dalam membimbing dan selalu memberikan motivasi serta saran yang sangat bermanfaat bagi penulis selama menjalani perkuliahan sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini.
6. Ibu dr. Pipit Pitriani, M. Kes., Ph. D. selaku pembimbing II yang dengan penuh kesabaran dan semangat memberikan motivasi, petunjuk, bimbingan serta masukan-masukan yang sangat bermanfaat bagi penulis sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini.
7. Mas Asep Sudrajat, S. Pd. selaku Ketua Club Jaya Pratama Badminton yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam proses penyusunan skripsi.
8. Ayahanda Mamat Rohimat dan Ibunda Yayam Sutiamah beserta Kakanda Ai Ernawati, Dehrita Susanti dan Septian Renaldi yang tiada henti memberikan kasih sayang dan dukungan lahir dan batin kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan lancar.

9. Bapak Chaerul Rahman selaku pemilik kosan Pondok Grage yang telah menjadi bagian terpenting dan selalu memberikan dukungan juga arahan selama proses perkuliahan.
10. Keluarga besar Pondok Grage Rifa Hijra Fauziah, Sintha Rahayu Mulyana, Khoerunnisa Lestari, Rise Silvia dan juga teman teman lain yang telah menjadi tempat berkeluh kesah.
11. Keluarga besar Pendidikan Kepelatihan Olahraga 2017 yang sangat amat berkesan dan menjadi saksi dalam segala hal perkuliahan.
12. Sahabat-sahabatku Ciwi-ciwi Milenial Ayuning Maharesti, Anna Dwi Maulia Gunawan, Rosa Dwi Fatimah, Risna Anggraeni, Shara Nur Aisyah, dan Triya Nur Saadiyah
13. Sahabat-sahabatku Jangan Ada Dusta Diantara Kita Ai Maryani dan Tati Fuji Astuti .

Serta kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam segala hal, Semoga Allah SWT senantiasa membalas atas segala kebaikannya dan melimpahkan rahmat-Nya kepada kita semua Aamiin.

**PENGARUH METODE LATIHAN *MASSED PRACTICE* DAN
DISTRIBUTED PRACTICE TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN
DROPSHOT CABANG OLAHRAGA BULUTANGKIS**

ABSTRAK

Tujuan dalam penelitian ini adalah mengetahui pengaruh metode latihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap kemampuan pukulan *dropshot* cabang olahraga bulutangkis. Latar belakang permasalahan yang terjadi di lapangan pada atlet club jaya *badminton* adalah kurang menguasai salah satu teknik pukulan yaitu teknik pukulan *dropshot*. Teknik pukulan *dropshot* merupakan salah satu teknik yang sangat penting dikuasai oleh seorang atlet bulutangkis guna untuk menunjang permainan dan menipu pergerakan lawan agar mendapatkan *point*. Melihat kondisi tersebut maka peneliti tertarik untuk memberikan sebuah perlakuan guna untuk mengatasi permasalahan tersebut yaitu dengan memberikan metode latihan *massed practice* dan *distributed practice*. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan *Two Group Pre-test and Post-test design* dengan populasi club jaya pratama *badminton* yang berjumlah 16 orang. Sedangkan sampel menggunakan metode *purposive sampling* yaitu atlet club jaya pratama *badminton* kelompok usia 10-12 tahun yang berjumlah 12 orang. Sampel dibagi menjadi dua kelompok dan diberikan perlakuan yang berbeda, dalam pengambilan data dilakukan *test* awal untuk mengetahui kemampuan sebelum diberikan sebuah perlakuan dan *test* akhir untuk mengetahui peningkatan hasil perlakuan yang diberikan. Setelah dilakukan pengolahan dan analisis data diperoleh kesimpulan bahwa, metode latihan *massed practice* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan pukulan *dropshot* cabang olahraga bulutangkis dan metode latihan *distributed practice* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan pukulan *dropshot* cabang olahraga bulutangkis.

Kata Kunci : Bulutangkis, *Massed practice*, *Distributed practice*, *Dropshot*.

THE EFFECT OF MASSED PRACTICE AND DISTRIBUTED PRACTICE METHODS ON DROPSHOT ABILITY IN BADMINTON

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of massed practice and distributed practice methods on the dropshot ability of badminton. The background of the problems that occur in the field at club jaya pratama badminton athletes is that they lack mastery of one of hitting techniques, namely the dropshot technique. The dropshot technique is one of the most important techniques mastered by a badminton athlete to support the game and deceive the opponent's movements to get point. Seeing this conditions, the researchers are interested in providing a treatment in order to overcome these problems, namely by providing massed practice and distributed practice methods. This research ia an experimental study using Two Group Pre-Test and Post-Test Design with a population of 16 people at club jaya pratama badminton. While the sample used was purposive sampling methods, namely club jaya pratama badminton age group 10-12 years, totaling 12 peoples. The sample was divided into two groups and given different treatments, in data collection an initial test was carried out to determine the ability before being given a treatment and a final test to determine the increase in the results of the treatment given. After processing and analyzing the data, it was concluded that the massed practice method had a significant effect on the dropshot ability of badminton and distributed practice had a significant effect on the dropshot ability of badminton.

Keywords : Badminton, Massed practice, Distributed practice, Dropshot.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iii
ABSTRAK	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR DIAGRAM	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Penelitian	1
1.2. Rumusan Masalah Penelitian.....	6
1.3. Tujuan Penelitian	6
1.4. Manfaat Penelitian	6
1.5. Batasan Masalah.....	7
1.6. Struktur Organisasi Skripsi	8
BAB II	9
TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1. Olahraga Bulutangkis	9
2.2. Teknik Dasar Bulutangkis	11
2.3. Metode Latihan.....	15
2.4. Kerangka Berpikir	18
2.5. Hipotesis	20
BAB III.....	22
METODOLOGI PENELITIAN	22
3.1. Metode Penelitian	22
3.2. Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian.....	22
3.3. Desain Penelitian	24
3.4. Instrumen Penelitian.....	25
3.5. Prosedur Penelitian	26
3.6. Sistematika Pelaksanaan Tes.....	27

3.7. Analisis Data	28
BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA.....	31
4.1. Hasil Penelitian	31
4.2. Uji Normalitas.....	33
4.3. Uji Homogenitas	34
4.4. Uji Hipotesis	35
4.5. Diskusi Penemuan	37
BAB V.....	40
KESIMPULAN DAN SARAN	40
5.1. Kesimpulan	40
5.2. Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN.....	45

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kategorisasi keterampilan gerak dasar memukul berdasarkan posisi raket ketika melakukan pukulan	13
Tabel 3.1 <i>Ordinal Pairing</i>	24
Tabel 3.2 Alur Penelitian.....	25
Tabel 4.1 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Masing-Masing Kelompok	31
Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata dan Simpangan Baku Masing-Masing Kelompok	32
Tabel 4.3 Uji Normalitas Shapiro-Wilk Pada Masing-Masing Kelompok	34
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas Dua Varians.....	34
Tabel 4.5 Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i> Rata-Rata <i>Pretest</i> Dengan <i>Posttest</i> Dari Masing-Masing Kelompok.....	36
Tabel 4.6 Hasil Uji <i>Independent Sample Test</i> Rata-Rata <i>Posttest</i> Kelompok <i>Massed Practice</i> dengan <i>Posttest</i> Kelompok <i>Distributed Practice</i>	37

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1 Besar Peningkatan Masing-Masing Kelompok.....	32
--	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 <i>two group pretest and posttest design</i>	24
Gambar 3.2 Instrumen Tes Pukulan <i>Dropshot</i>	26

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, A. (2010). Pengaruh Metode Latihan Acceleration Sprint Terhadap Kecepatan Lari Pemain Sepakbola Putra Wijaya Kota Padang. *Jurnal Sporta Sainika*, 1(2), 88–99.
<http://sportasainika.ppj.unp.ac.id/index.php/sporta/article/view/34>
- Aisyah, N., & Himawan, A. (2021). *Kondisi Fisik Olahraga Bulutangkis Physical Condition of Badminton Sports*. 47–54.
- Alfredy, M. H. (2017). Pengaruh Latihan Skipping High Kness dan Skipping Double Hops Terhadap Power Tungkai. *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. RINEKA CIPTA.
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. RINEKA CIPTA.
- Asnaldi, A. (2016). *HUBUNGAN PENDEKATAN LATIHAN MASSED PRACTICE DAN DISTRIBUTED PRACTICE TERHADAP KETEPATAN PUKULAN LOB PEMAIN BULUTANGKIS*. 1(2), 20–27.
- Daryanto, Z. P., Rustanto, H., Effendi, A. R., & Fuzita, M. (2015). Pengaruh Latihan Distribute Practice Dan Massed Practice Terhadap Kemampuan Pukulan Forehand Tenis Meja Pada Mahasiswa Putra. *Jurnal Pendidikan Olahraga (JPO)*, 1(1), 71–81.
<http://www.journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/olahraga/article/view/315>
- Gazali, N., & Cendra, R. (2017). *PELATIHAN SHUTTLE TIME BULUTANGKIS DI SD NEGERI 91*. 23(2), 305–308.
- Genisa, L. (2013). *Perbandingan Metode Pembelajaran Demonstrasi Dengan Metode Pembelajaran Tugas Terhadap Hasil Belajar Lompat*.
- Gunawan, F. E. S. W. (2015). *Kemampuan pukulan*.
- Hartanto, D., Amrullah, R., & Sastaman, P. (2017). *PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN MASSED PRACTICE , DISTRIBUTED PRACTICE , DAN KOORDINASI MATAKAKI TERHADAP KEMAMPUAN PASSING MENDATAR SEPAKBOLA lain adalah menendang , menyundul , menggiring , dan melempar bola . Soekatamsi*. 3, 33–41.
- Hendra Sutiyawan, T., Yunitaningrum, W., & Purnomo, E. (2015). Keterampilan Teknik Dasar Pukulan Pada Proses Pembelajaran Bulu Tangkis. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 4(8), 1–15.
- Hidayat, Y. (2004). 1.pdf. *Latihan Keterampilan Psikologis dalam Belajar Keterampilan Gerak: Penelitian Eksperimen Tentang Pengaruh Penetapan Tujuan dan Latihan Imagery Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Gerak Bermain Bulutangkis Pada Anak Usia 10-12 Tahun*.
- Lutfiana Mega Elpariani, 2021
PENGARUH METODE LATIHAN MASSED PRACTICE DAN DISTRIBUTED PRACTICE TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN DROPSHOT CABANG OLAHRAGA BULUTANGKIS
Universitas Pendidikan Indonesia repository.upi.edu perpustakaan.upi.edu

- Ismail, A., Asmawi, M., & Widiastuti, Y. (2018). *Journal of Sport Coaching and Physical Education PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN DROP SHOT PADA OLAHRAGA*. 3(1), 20–26.
- Khoirul Umam, A., & Widodo, A. (2016). Analisis Keterampilan Teknik Bermain Pada Permainan Tunggal Dan Ganda Putra Dalam Cabang Olahraga Bulutangkis. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(3), 1–8.
- Mulati, T. S., . K., & Rejeki, A. S. (2014). Perbedaan Pengaruh Metode Pembelajaran Simulasi Dengan Latihan (Drill) Terhadap Penerapan Pengisian Partograf Pada Mahasiswa Diii Kebidanan. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 1(1), 113–119. <https://doi.org/10.21831/cp.v1i1.1867>
- Nirwandi, Yaslindo, & Firdaus, K. (2018). *Pengaruh Metode Latihan Sistem Set Terhadap Peningkatan*. 3(2008), 107–116.
- Putra, G. I., & Sugiyanto, F. (2016). Pengembangan pembelajaran teknik dasar bulu tangkis berbasis multimedia pada atlet usia 11 dan 12 tahun. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 175. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.10893>
- Sari, W. R. (2020). Kemampuan Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Dalam Permainan Bulutangkis Di Kabupaten Kudus. *Skripsi*.
- Satrya & Subarjah, H. (2008). *Bahan Ajar KEPELATIHAN Permainan Bulutangkis*. PKO FPOK UPI.
- Sekar, P. W. (2020). *Pengembangan Latihan Teknik Dasar Bulutangkis Pada Anak Usia Dini Berbasis Android*.
- Setya, H. (2017). Penerapan Media Audio Visual (video) Terhadap Hasil Belajar Pukulan Drop Short Dalam Pembelajaran Bulu Tangkis. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 05(47), 722–732.
- Slamet, R. (2008). Pengaruh Metode Latihan Dan Kekuatan Terhadap Power Otot Tungkai. *Jurnal Olahraga Prestasi*. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v12i1.9496>
- Subarjah, H. (2010). Hasil Belajar Keterampilan Bermain Bulutangkis Studi Eksperimen Pada Siswa Diklat Bulutangkis Fpok-Upi. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 3(3), 325–340. <https://doi.org/10.21831/cp.v3i3.361>
- Subarkah, A., & Marani, I. N. (2020). Analisis Teknik Dasar Pukulan Dalam Permainan Bulutangkis. *Jurnal Menssana*, 5(2), 146–156.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *METODE PENELITIAN PENDIDIKAN Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif R&D*. Alfabeta.
- Susanto, R. (2017). Pengembangan Model Latihan Forehand Dropshot Bulutangkis Pada Siswa Ekstrakurikuler Smpn 2 Trawas Mojokerto. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olahraga)*, 2(2), 102–121. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v2i2.127>

- Tarju, T., & Wahidi, R. (2017). Pengaruh Metode Latihan Terhadap Peningkatan Passing Dalam Permainan Sepak Bola. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 2(2), 66. <https://doi.org/10.33222/juara.v2i2.35>
- Tristiana, K. (2015). *Kurniawan Tristiana, 2015 HUBUNGAN ANTARA FLEKSIBILITAS PERGELANGAN TANGAN DAN POWER OTOT LENGAN DENGAN KECEPATAN SMASH DALAM OLAHRAGA BULU TANGKIS Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu*. 7 hlm.
- Yudhaprawira, A. (2013). *Pengaruh umpan balik dan koordinasi mata-tangan terhadap keterampilan pukulan dropshoot permainan bulutangkis*. 86–95.
- Yuliawan, D., & Sugiyanto, F. (2014). Pengaruh Metode Latihan Pukulan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Bermain Bulutangkis Atlet Tingkat Pemula. *Jurnal Keolahragaan*, 2(2), 145–154. <https://doi.org/10.21831/jk.v2i2.2610>