

ABSTRAK

PENGARUH *MASSED PRACTICE* DAN *DISTRIBUTED PRACTICE* TERHADAP KETEPATAN PUKULAN *SHORT SERVICE BULUTANGKIS*

Naufal Fathi Raihan, Indra Jati Kusuma, Galih Yoga Santiko

Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi kemampuan peserta ekstrakurikuler bulutangkis MAN 1 Kebumen untuk melakukan *short service* masih terjadi *out*, *shuttlecock* tidak melewati *net*, *shuttlecock* melambung terlalu tinggi dan melakukan pukulan *short service* kurang maksimal. Metode latihan yang digunakan menggunakan metode *massed practice* dan *distributed practice*, dikarenakan untuk mengetahui metode latihan manakah yang lebih efisien dalam meningkatkan ketepatan pukulan *short service*. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Two Group Pretest-Posttest Design*. Penentuan sampel menggunakan teknik *Total Sampling*. Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 20 peserta. Pengolahan data pada penelitian ini dibantu dengan aplikasi SPSS versi 26 dengan teknik analisis data uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis menggunakan uji *paired sample t-test* dan *independent sample t-test*. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari analisis data menggunakan uji *paired sample t-test* kemampuan pukulan *short service* bulutangkis kelompok *massed practice* yaitu nilai signifikansi sebesar 0,000 dengan nilai *mean* pada hasil pretest sebesar 13,67 dan posttest 17,8 sehingga mengalami peningkatan sebesar 4,13. Sedangkan pada kelompok *distributed practice* nilai signifikansi sebesar 0,000 dengan nilai *mean* pada hasil pretest 12 dan posttest 15,20 sehingga pada hasilnya terdapat peningkatan sebesar 3,2. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *massed practice* dan *distributed practice* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan pukulan *short service*. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari analisis data menggunakan uji *independent sample t-test* mendapatkan nilai signifikansi sebesar 0,533 sehingga pada penelitian menggunakan metode latihan *massed practice* dan *distributed practice* tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap hasil ketepatan pukulan *short service* bulutangkis pada ekstrakurikuler bulutangkis MAN 1 Kebumen

Kata Kunci: *Bulutangkis, Short Service, Distributed Practice, Massed Practice*

Mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani FIKes Universitas Jendral Soedirman
Departemen Jurusan Pendidikan Jasmani FIKes Universitas Jendral Soedirman

ABSTRACT

THE EFFECT OF MASSED PRACTICE AND DISTRIBUTED PRACTICE ON THE ACCURACY OF BADMINTON SHORT SERVICE SHOTS

Naufal Fathi Raihan, Indra Jati Kusuma, Galih Yoga Santiko

Based on the results of observations and observations of the ability of MAN 1 Kebumen badminton extracurricular participants to perform short service, there are still outs, the shuttlecock does not pass the net, the shuttlecock bounces too high and the short service stroke is not optimal. The training method used uses massed practice and distributed practice methods, because to find out which training method is more efficient in improving the accuracy of short service shots. This study used a Two Group Pretest-Posttest Design research design. The sample determination used the Total Sampling technique. The sample used in this study were 20 participants. Data processing in this study was assisted by the SPSS version 26 application with data analysis techniques normality test, homogeneity test, and hypothesis testing using paired sample t-test and independent sample t-test. Based on the results obtained from data analysis using the paired sample t-test test, the ability to hit short service badminton in the massed practice group is a significance value of 0.000 with a mean value in the pretest of 13.67 and posttest of 17.8 so that it has increased by 4.13. Whereas in the distributed practice group the significance value is 0.000 with a mean value in the pretest results of 12 and posttest 15.20 so that in the results there is an increase of 3.2. This shows that massed practice and distributed practice have a significant effect on the ability to hit short service. Based on the results obtained from data analysis using the independent sample t-test, the significance value is 0.533 so that in the study using the massed practice and distributed practice training methods, there is no significant difference in the effect on the accuracy of badminton short service shots on badminton extracurriculars MAN 1 Kebumen.

Keywords: *Badminton, Short Service, Distributed Practice, Massed Practice*

*Student of Department of Physical Education FIKes Jendral Soedirman University
Department of Physical Education Department FIKes Jendral Soedirman University*