

PENGARUH METODE PELATIHAN PRAKTIK PADAT DAN PRAKTIK TERDISTRIBUSI TERHADAP HASIL BELAJAR *FOREHAND* DAN *BACKHAND DRIVE* DALAM BELAJAR TENIS LAPANGAN BAGI PEMULA

I Ketut Budaya Astra

*Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha
e-mail: astra_budaya@yahoo.com*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode pelatihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap teknik *forehand* dan *backhand* dalam olahraga tenis. Jenis penelitian adalah eksperimen semu dengan rancangan *the modified pre-test post-test design*. Subjek penelitian mahasiswa petenis pemula jurusan penjas kesrek FOK Undiksha tahun 2014/2015 sebanyak 50 orang. *Forehand* dan *backhand* diukur dengan tes keterampilan *forehand* dan *backhand drive*.

Data dianalisis dengan uji *paired-samples t-test* yaitu dengan membandingkan hasil keterampilan *forehand* dan *backhand* dari kelompok perlakuan *massed practice* dan *distributed practice* dibandingkan dengan t_{tabel} pada taraf signifikansi 5% ($\alpha=0,05$). Maka diperoleh $8,97 > 2,01$ untuk metode pelatihan *massed practice* terhadap variabel *forehand* dan $10,91 > 2,01$ untuk variabel *backhand*, sedangkan untuk metode pelatihan *distributed practice* diperoleh hasil $18,82 > 2,01$ untuk variabel *forehand* dan $11,34 > 2,01$ untuk variabel *backhand*. Sehingga hipotesis metode pelatihan *massed practice* dan *distributed practice* berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan *forehand* dan *backhand* diterima. Dilanjutkan dengan uji *independent-samples t-test* untuk mengetahui adanya perbedaan diantara kedua kelompok tersebut, hasil uji *independent-samples t-test* untuk keterampilan *forehand* diperoleh harga $9,88 > 2,01$ sedangkan untuk keterampilan *backhand* diperoleh hasil $11,04 > 2,01$.

Disimpulkan bahwa: (1) Metode pelatihan *massed practice* dan *distributed practice* berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan *forehand* dan *backhand*, (2) Metode pelatihan *distributed practice* memberikan hasil yang lebih baik daripada metode pelatihan *massed practice* terhadap keterampilan *forehand* dan *backhand*.

Kata-kata kunci: Pengaruh, metode pelatihan, keterampilan teknik, tenis lapangan.

PENDAHULUAN

Tenis lapangan (*lawn tennis*) merupakan salah satu bentuk olahraga yang mempergunakan bola kecil dan setiap pemainnya memakai raket sebagai alat pemukul. Permainan ini dilakukan di atas lapangan berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran lapangan tenis internasional pada area keseluruhan adalah mencapai 36 m x 18 m, sedangkan ukuran lapangan tenis pada area permainan atau *game court* sekitar 10,97m x 23,78m. Olahraga tenis lapangan merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat populer karena banyak diminati oleh masyarakat. Kebutuhan akan tenis lapangan semakin meningkat karena banyaknya orang yang gemar bermain tenis lapangan mulai dari anak-anak, remaja hingga orang dewasa. Hal ini bisa dilihat dari banyaknya *club* tenis lapangan yang ada di masing-masing daerah.

Di samping itu, sekarang sudah banyak lapangan tenis yang dibangun di setiap daerah di Indonesia. Tetapi dari sisi prestasi yang dicapai oleh para atlet tenis lapangan nasional, baik ditingkat regional maupun internasional masih jauh dari harapan. Oleh karena itu cabang olahraga ini perlu mendapatkan perhatian secara serius demi pengembangan olahraga ini, terutama dalam aspek pembinaan prestasi agar bisa tampil sebagai juara pada arena nasional maupun internasional.

Untuk pencapaian prestasi yang optimal dalam permainan tenis lapangan dapat dicapai melalui peranan yang sangat penting dari seorang pelatih. Seorang pelatih perlu mempelajari, memahami dan mampu menerapkan berbagai strategi, dan

metode latihan. Strategi merupakan perencanaan yang berisi tentang rangkaian kegiatan yang didesain untuk mencapai tujuan latihan. Dalam proses latihan diperlukan adanya metode latihan untuk membantu pencapaian tujuan latihan, semakin tepat metode latihan maka makin efektif pencapaian tujuan latihan. Oleh karena itu pelatih harus mampu menyusun program, memilih, dan menerapkan metode latihan sesuai dengan tujuan latihan itu sendiri. Selain pelatih, orang tua dan atlet itu sendiri mempunyai peranan dan tanggung jawab yang sama dalam pencapaian prestasi. Usaha pemasaran, pembinaan, dan pengembangan untuk mencapai prestasi tersebut perlu diadakan pendekatan ilmiah, adanya sarana yang menunjang dan metode latihan yang tepat.

Bertolak dari hal tersebut maka peneliti mencoba menerapkan metode pelatihan praktik padat dan metode pelatihan praktik terdistribusi pada mahasiswa jurusan pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi (penjaskesrek) fakultas olahraga dan kesehatan (FOK) Undiksha tahun 2014/2015. Dalam praktik padat mahasiswa mempraktikkan gerakan terus-menerus tanpa istirahat sampai waktu yang telah ditentukan. Sedangkan dalam praktek terdistribusi mahasiswa mempraktikkan gerakan dengan diselingi waktu istirahat, (Lankor, 2007:98). Mengapa peneliti memberikan dua metode tersebut karena dari fenomena yang terjadi dilapangan bahwa pelatih belum memahami tentang pemanfaatan waktu latihan yang tepat, sehingga muncul pertanyaan di kalangan pelatih tentang berapa lama suatu latihan harus berlangsung, apakah

latihan harus didistribusikan atau digabungkan, kapan periode istirahat harus diberikan. Untuk menjawab pertanyaan ini diperlukan metode latihan yang tepat dan pemanfaatan waktu latihan yang tepat atau baik akan meningkatkan efisiensi untuk pencapaian tujuan yang diharapkan. Oleh karena itu pemanfaatan waktu harus diatur dengan baik sehingga pemain tidak mengalami kelelahan.

KAJIAN PUSTAKA

Pelatihan

Menurut Bompa (2009:8), pelatihan adalah proses yang terorganisir dimana tubuh dan pikiran terus-menerus dihadapkan pada tekanan dari berbagai volume dan intensitas. Pelatihan adalah suatu proses latihan fisik yang terprogram secara sistematis, dilakukan secara berulang-ulang dengan beban semakin bertambah secara bertahap, sehingga memiliki sasaran perbaikan fungsi organ tubuh, serta untuk mempersiapkan atlet pada tingkat tertinggi penampilannya (Kanca, I Nyoman, 2004:49).

Menurut Nala (1998:1) pelatihan merupakan suatu gerakan fisik atau aktivitas mental yang dilakukan secara sistematis berulang-ulang (*repetitif*) dalam jangka waktu (*durasi*) lama, dengan pembebanan yang meningkat secara progresif dan individual, yang bertujuan untuk memperbaiki sistem serta fungsi fisiologi dan psikologi tubuh agar pada waktu melakukan aktivitas olahraga dapat mencapai penampilan yang optimal.

Secara ringkas pelatihan dapat diartikan sebagai rangkaian aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang dalam durasi yang panjang dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan

fisik dan teknik, memperbaiki fungsi fisiologis dan psikologis tubuh. Pelatihan merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan teknik guna mencapai prestasi yang maksimal. Untuk mencapai prestasi yang maksimal maka suatu pelatihan harus dilaksanakan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan.

Praktik Padat

Untuk mencapai tingkat keterampilan suatu cabang olahraga, maka dalam pelaksanaan latihan seorang atlet harus melakukan gerakan dengan frekuensi sebanyak-banyaknya. Magill (2001:270) mengatakan bahwa latihan praktik padat adalah latihan dimana jumlah atau lamanya waktu istirahat yang diberikan di sela-sela latihan sangat pendek atau tidak ada sama sekali. Dengan kata lain latihan tersebut secara relatif dilaksanakan terus menerus. Schmidt (1998:74) menjelaskan bahwa latihan terus menerus sebagai suatu bentuk latihan di mana waktu yang diberikan untuk istirahat di antara bagian-bagian dari kegiatan tersebut lebih pendek daripada waktu yang disediakan untuk melakukan satu bagian dari kegiatan latihan. Metode latihan terdistribusi dan metode latihan padat adalah dua jenis metode latihan yang memperhitungkan perbandingan waktu kerja dan istirahat. Metode latihan praktik padat adalah melakukan latihan secara terus-menerus tanpa selang waktu istirahat Singer (1980:419).

Eka (2012:23) menyatakan, metode praktik padat merupakan pengaturan giliran latihan yang dilakukan secara terus-menerus tanpa diselingi istirahat. Berkaitan dengan metode praktik padat Rusli Lutan (1988:113) menyatakan, “praktik

padat adalah kegiatan latihan yang dilakukan dalam satu rangkaian dengan selang waktu istirahat yang amat kecil di antara kegiatan mencoba”. Menurut Sugianto & Sudjarwo (1994:284) mengemukakan mempraktekkan gerakan keterampilan bisa dilakukan secara terus menerus tanpa istirahat, cara ini disebut *massed conditions*. Sedangkan Schmidt (1988:384) menyatakan praktik padat merupakan sesi latihan dimana jumlah waktu latihan dalam sebuah percobaan lebih besar daripada jumlah istirahat diantara percobaan, yang akhirnya mengarah pada kelelahan berbagai tugas. Menurut Iwan Setiawan (dalam Eka, 2012:24) praktik padat adalah praktek suatu keterampilan olahraga yang dipelajari dilakukan dengan berkesinambungan dan konsisten tanpa diselingi istirahat.

Praktik Terdistribusi

Magil (2001:217) menjelaskan bahwa latihan terdistribusi sebagai suatu bentuk latihan, di mana waktu istirahat yang diberikan disela-sela kegiatan latihan cukup banyak. Schmidt (1988:74) mendefinisikan bahwa latihan terdistribusi adalah bentuk latihan di mana kegiatan latihan tersebut dibagi-bagi oleh sejumlah waktu istirahat. Waktu yang dipergunakan untuk istirahat sama atau lebih lama daripada waktu yang disediakan untuk melakukan satu rangkaian dari kegiatan latihan tersebut. Rusli Lutan (1988:113) “praktik terdistribusi adalah serangkaian kegiatan latihan melibatkan istirahat yang cukup diantara kegiatan mencoba”. Menurut Eka (2012:21)

Berdasarkan beberapa teori di atas dapat disimpulkan bahwa

metode praktik terdistribusi adalah prinsip pengaturan giliran praktik keterampilan yang pada pelaksanaannya diselingi dengan waktu istirahat diantara waktu latihan. Berikut ini disajikan batasan latihan terdistribusi yang dikemukakan beberapa ahli sebagai berikut : 1) Menurut Sugianto & Sudjarwo (1994:284) mengemukakan waktu istirahat yang diberikan tidak perlu menunggu sampai mencapai kelelahan, tetapi juga jangan terlalu sering. Yang terpenting adalah mengatur agar rangsangan terhadap sistem-sistem yang menghasilkan gerakan tubuh diberikan secara cukup, atau tidak kurang atau tidak kelebihan. 2) Menurut Schmidt (1988:384) bahwa “dalam praktik terdistribusi, disela-sela percobaan yang dilakukan terdapat waktu istirahat yang sama atau melebihi banyaknya waktu dalam percobaan, yang mengarah ke suatu urutan yang lebih santai”. 3) Menurut Iwan Setiawan (1985:46) menyatakan “praktik suatu keterampilan olahraga yang dipelajari dilakukan dalam waktu relatif singkat dan sering diselingi waktu istirahat”.

Olahraga Tenis Lapangan (*lawn tennis*)

Budaya, I Ketut (2004:14) Tenis lapangan adalah jenis olahraga permainan dengan menggunakan raket dan bola untuk memainkannya. Bermain tenis lapangan bukan hanya sekedar memukul bola agar melintasi jaring dan menjatuhkannya dalam batas-batas lapangan permainan tenis, lapangan melainkan untuk melakukan pukulan (*stroke*) terhadap bola dengan memenuhi syarat-syarat sebagai berikut : 1). Memukul dengan ringan, 2)Melakukan

pemukulan berirama, 3)Menjaga keseimbangan badan, 4)Memelihara efisiensi (tidak membuat gerakan-gerakan yang sia-sia), 5)Memukul dengan keras. Permainan dapat dilakukan dilapangan dengan permukaan keras (*hardcourt*) dengan ukuran panjang 23,77 m dan lebar 10,97 m serta dibatasi net dengan tinggi 1,07 m pada bagian tepi dan 91,4 cm pada bagian tengahnya. Permainan dapat dilakukan secara tunggal dan ganda dengan beberapa jenis kemenangan (*game*).

Adapun teknik dasar dalam permainan tenis adalah :1)*forehand*, 2)*backhand*, 3)*volley*, 4)*smash*, dan 5)*service*. Menurut Visbeen (1987:29) ada 3 pukulan dasar dalam tenis: *forehand*, *backhand* dan *service*. Sedangkan Loman (1985:47) menyatakan bahwa yang termasuk jenis pukulan *groundstroke* adalah pukulan-pukulan *drive*, *lob*, *drop shot* dan *half volley*. Pukulan *volley* terdiri atas *volley* biasa, *drop volley*, *volley drill* dan *lob volley*. Yang termasuk jenis pukulan *overhead* adalah pukulan – pukulan *service* dan *smash*. Dari pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa dasar pukulan dalam permainan tenis terdiri dari : 1) *drive*, 2) *lob*, 3) *drop shot*, 4) *half volley*, 5) *volley*, 6) *service* dan 7) *smash*. Dasar-dasar pukulan tersebut dapat dilakukan dengan *forehand* maupun *backhand* kecuali pukulan *service* yang harus dilakukan dengan telapak tangan menghadap kearah bola.

Forehand

Pukulan *forehand* merupakan pukulan (*stroke*) yang paling umum dipakai dalam tenis lapangan (Lardner 1990:31). Pukulan *Forehand* merupakan salah satu teknik dasar bermain tenis lapangan

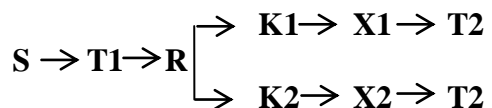
yang harus dikuasai oleh setiap pemain, menurut Handono (2002:20) “Pukulan *forehand* biasanya selalu digunakan sebagai senjata utama pemain, karena pukulan *forehand* biasanya lebih keras dari pukulan *backhand*.” Pukulan *forehand* dapat dibedakan melalui pegangan raket, yaitu pegangan *eastern forhand*, *westernforehand*, dan *semi westernforehand*.

Backhand

Backhand, merupakan pukulan dasar kedua dalam bermain tenis lapangan. *Backhand* adalah pukulan yang dilakukan dengan mengayun tangan dari tepi badan menuju depan atau menggunakan bagian belakang raket untuk memukul bola dan telapak tangan membelakangi bola. Pukulan ini terdiri dari 2 jenis yaitu, *backhand* menggunakan satu tangan dan *backhand* menggunakan dua tangan. Masing-masing pukulan memiliki kelebihan dan kekurangan. Namun, pukulan *backhand* dua tangan lebih banyak dipakai karena efektivitasnya.

METODE

Penelitian ini merupakan eksperimen semu. Rancangan penelitian yang digunakan adalah: *the modiflicated pre-test pos-test design* (Kanca, 2010:82). Rancangan yang dimaksud adalah:



Gambar 1. Rancangan penelitian

Keterangan:

S= Subjek

T1= Tes awal (*pre-test*)

R= Random

T2= Tes akhir (*post-test*)

KI= Kelompok 1
 K2= Kelompok 2
 X1= Perlakuan dengan praktik padat (*massed practice*)
 X2= Perlakuan praktik terdistribusi (*distributed practice*)

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah penyimpangan yang terjadi dalam pengukuran terhadap subyek masih berada dalam batas akademik. Uji normalitas data dilakukan pada data *forehand* dan *backhand* dengan instrumen uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program SPSS 16,0 pada taraf signifikansi (α) 0,05.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas data dalam penelitian ini menggunakan uji *Levene* dengan bantuan SPSS 16,0 taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Kriteria pengambilan keputusan jika nilai signifikansi *Levene* $> \alpha$, maka variasi subjek sama (homogen) sedangkan jika signifikansi *Levene* $< \alpha$, maka variasi setiap subjek tidak sama (tidak homogen) (Santoso, 2011: 192).

Uji Hipotesis

Pada penelitian ini akan menguji perbedaan hasil *pre-test* dan *pos-test* setelah subjek mendapatkan perlakuan *massed practice* ataupun *distributed practice* terhadap peningkatan keterampilan *forehand* dan *backhand* dengan menggunakan uji-t berpasangan. Rumus untuk uji-t berpasangan adalah sebagai berikut.

$$t = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r\left(\frac{s_1}{n_1}\right)\left(\frac{s_2}{n_2}\right)}}$$

Keterangan :

\bar{X}_1 = Rata-rata sampel 1 (*pre-test*)

\bar{X}_2 = Rata-rata sampel 2 (*post-test*)
 S_1 = simpangan baku sampel 1 (*pre-test*)
 S_2 = simpangan baku sampel 2 (*post-test*)
 S_1^2 = varians sampel 1 (*pre-test*)
 S_2^2 = varians sampel 2 (*post-test*)

Hasil uji coba dibandingkan t_{tabel} dengan taraf signifikan 0,05 (5%) untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan metode pelatihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap peningkatan keterampilan *forehand* dan *backhand*.

Untuk mengetahui adanya perbedaan pengaruh antara metode pelatihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap peningkatan keterampilan *forehand* maka dilakukan dengan menggunakan rumus Uji-t *independent* (tidak berkorelasi). Adapun rumus tersebut adalah sebagai berikut :

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

Keterangan :

\bar{X}_1 = Rata-rata sampel 1 (perlakuan *massed practice*)

\bar{X}_2 = Rata-rata sampel 2 (perlakuan *distributed practice*)

S_1^2 = varians sampel 1 (perlakuan *massed practice*)

S_2^2 = varians sampel 2 (perlakuan *distributed practice*)

n_1 = jumlah subjek sampel 1 (perlakuan *massed practice*)

n_2 = jumlah subjek sampel 2 (perlakuan *distributed practice*)

Jika anggota sampel $n_1 = n_2$ dan varians homogen, maka, $db (n_1+n_2) - 2$

Hasil uji coba dibandingkan t_{tabel} dengan taraf signifikan 0,05 (5%) untuk mengetahui apakah ada perbedaan pengaruh antara metode pelatihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap peningkatan keterampilan *forehand* dan *backhand*.

HASIL

Deskripsi data penelitian sampel kelompok perlakuan *massed practice* terhadap peningkatan keterampilan *forehand* untuk data *pre-test* diketahui sebanyak dari N (subjek) sebanyak 25 orang diperoleh rata-rata hasil pukulan sebesar 20,36 dengan median (nilai tengah) sebesar 21 dan modus sebesar 26. Hasil minimal sebesar 11 dan maksimal sebesar 27. Sedangkan untuk data *post-test* diketahui sebanyak dari N (subjek) sebanyak 25 orang diperoleh rata-rata hasil pukulan sebesar 26,28 dengan median (nilai tengah) sebesar 26 dan modus sebesar 26. Hasil minimal sebesar 22 dan maksimal sebesar 31.

Deskripsi data penelitian subjek kelompok perlakuan *massed practice* terhadap peningkatan keterampilan *backhand* untuk data *pre-test* diketahui sebanyak dari N (subjek) sebanyak 25 orang diperoleh rata-rata hasil pukulan sebesar 18,28 dengan median (nilai tengah) sebesar 18 dan modus sebesar 18. Hasil minimal sebesar 8 dan maksimal sebesar 26. Sedangkan untuk data *post-test* diketahui sebanyak dari N (subjek) sebanyak 25 orang diperoleh rata-rata hasil pukulan sebesar 25,52 dengan median (nilai tengah) sebesar 25 orang dan modus sebesar 25 orang.

Hasil minimal sebesar 22 dan maksimal sebesar 29.

Deskripsi data penelitian sampel kelompok perlakuan *distributed practice* terhadap peningkatan keterampilan *forehand* untuk data *pre-test* diketahui sebanyak dari N (subjek) sebanyak 25 orang diperoleh rata-rata hasil pukulan sebesar 20,60 dengan median (nilai tengah) sebesar 21 dan modus sebesar 15. Hasil minimal sebesar 11 dan maksimal sebesar 29. Sedangkan untuk data *post test* diketahui sebanyak dari N (subjek) sebanyak 25 orang diperoleh rata-rata hasil pukulan sebesar 33,00 dengan median (nilai tengah) sebesar 33 dan modus sebesar 31. Hasil minimal sebesar 28 dan maksimal sebesar 37.

Deskripsi data penelitian sampel kelompok perlakuan *distributed practice* terhadap peningkatan keterampilan *backhand* untuk data *pre-test* diketahui sebanyak dari N (subjek) sebanyak 25 orang diperoleh rata-rata hasil pukulan sebesar 19,80 dengan median (nilai tengah) sebesar 21 dan modus sebesar 14. Hasil minimal sebesar 10 dan maksimal sebesar 28. Sedangkan untuk data *post-test* diketahui sebanyak dari N (subjek) sebanyak 25 orang diperoleh rata-rata hasil pukulan sebesar 31,28 dengan median (nilai tengah) sebesar 31 dan modus sebesar 31. Hasil minimal sebesar 27 dan maksimal sebesar 34.

Uji Normalitas

Dari hasil uji normalitas data dengan instrumen Uji *Kolmogorof-Smirnov* program *SPSS* 16,0 diperoleh hasil untuk kelompok *forehand massed practice pre-test* 0,151 dengan signifikansi 0,143,

sedangkan untuk kelompok *forehand massed practice post-test* 0,107 dengan signifikansi 0,200. Pada taraf signifikansi $\alpha=0,05$ signifikansi pada kelompok *forehand massed practice pre-test* dan kelompok *forehand massed practice post-test* lebih besar daripada α ($\text{sig}>0,05$) sehingga data yang diuji merupakan data yang berdistribusi normal.

Dari hasil uji normalitas data dengan instrumen Uji *Kolmogorof-Smirnov* program *SPSS* 16,0 diperoleh hasil untuk kelompok *forehand distributed practice pre-test* 0,078 dengan signifikansi 0,200, sedangkan untuk kelompok *forehand distributed practice post-test* 0,146 dengan signifikansi 0,177. Pada taraf signifikansi $\alpha=0,05$ signifikansi pada kelompok *forehand distributed practice pre-test* dan kelompok *forehand distributed practice post-test* lebih besar daripada α ($\text{sig}>0,05$) sehingga data yang diuji merupakan data yang berdistribusi normal.

Dari hasil uji normalitas data dengan Instrumen Uji *Kolmogorof-Smirnov* program *SPSS* 16,0 diperoleh hasil untuk kelompok *backhand massed practice pre-test* 0,089 dengan signifikansi 0,200, sedangkan untuk kelompok *backhand massed practice post-test* 0,168 dengan signifikansi 0,067. Pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ signifikansi pada kelompok *backhand massed practice pre-test* dan kelompok *backhand massed practice post-test* lebih besar daripada α ($\text{sig}>0,05$) sehingga data yang diuji merupakan data yang berdistribusi normal.

Dari hasil uji normalitas data dengan instrumen Uji *Kolmogorof-Smirnov* program *SPSS* 16,0 diperoleh hasil untuk kelompok *backhand distributed practice pre-*

test 0,143 dengan signifikansi 0,200, sedangkan untuk kelompok *backhand distributed practice post-test* 0,098 dengan signifikansi 0,113. Pada taraf signifikansi $\alpha=0,05$ signifikansi pada kelompok *backhand distributed practice pre-test* dan kelompok *backhand distributed practice post-test* lebih besar daripada α ($\text{sig}>0,05$) sehingga data yang diuji merupakan data yang berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Dari hasil uji homogenitas menggunakan instrumen uji *levene* dengan bantuan program *SPSS* 16,0 diperoleh nilai uji 0,688 dan signifikansi 0,501 untuk variabel *forehand massed practice*. Nilai signifikansi *levene* untuk variabel *forehand massed practice* lebih besar dari α ($\text{sig}>0,05$) sehingga data yang diuji berasal dari data yang homogen.

Dari hasil uji homogenitas menggunakan instrumen uji *levene* dengan bantuan program *SPSS* 16,0 diperoleh nilai uji 0,954 dan signifikansi 0,123 untuk variabel *forehand distributed practice*. Nilai signifikansi *levene* untuk variabel *forehand distributed practice* lebih besar dari α ($\text{sig}>0,05$) sehingga data yang diuji berasal dari data yang homogen.

Dari hasil uji homogenitas menggunakan instrumen uji *levene* dengan bantuan program *SPSS* 16,0 diperoleh nilai uji 12,198 dan signifikansi 0,150 untuk variabel *backhand massed practice*. Nilai signifikansi *levene* untuk variabel *backhand massed practice* lebih besar dari α ($\text{sig}>0,05$) sehingga data yang diuji berasal dari data yang homogen.

Dari hasil uji homogenitas menggunakan instrumen uji *levene* dengan bantuan program SPSS 16,0 diperoleh nilai uji 0,969 dan signifikansi 0,203 untuk variabel *backhand distributed practice*. Nilai signifikansi *levene* untuk variabel *backhand distributed practice* lebih besar dari α ($\text{sig} > 0,05$) sehingga data yang diuji berasal dari data yang homogen.

Pengaruh Metode Pelatihan *Massed Practice* Terhadap peningkatan keterampilan *Forehand*

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan rumus uji t berpasangan, diketahui bahwa metode pelatihan *massed practice* memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan teknik *forehand* pada mahasiswa Jurusan Penjaskesrek FOK Undiksha tahun akademik 2014/2015, dimana ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberi pelatihan *massed practice* (t_{hitung} sebesar 8,97, dibandingkan dengan harga t_{tabel} untuk db 48 dengan taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$) adalah 2,01).

Pengaruh Metode Pelatihan *Massed Practice* Terhadap peningkatan keterampilan *Backhand*

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan rumus uji t berpasangan, diketahui bahwa metode pelatihan *massed practice* memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan teknik *backhand* pada mahasiswa Jurusan Penjaskesrek FOK Undiksha tahun akademik 2014/2015, dimana ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberi pelatihan *massed practice* (t_{hitung} sebesar

10,9166, dibandingkan dengan harga t_{tabel} untuk db 48 dengan taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$) adalah 2,01).

Pengaruh Metode Pelatihan *Distributed Practice* Terhadap peningkatan keterampilan *Forehand*

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan rumus uji t berpasangan, diketahui bahwa metode pelatihan *distributed practice* memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan teknik *forehand* pada mahasiswa Jurusan Penjaskesrek FOK Undiksha tahun akademik 2014/2015, dimana ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberi pelatihan *distributed practice* (t_{hitung} sebesar 18,82, dibandingkan dengan harga t_{tabel} untuk db 48 dengan taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$) adalah 2,01).

Pengaruh Metode Pelatihan *Distributed Practice* Terhadap peningkatan keterampilan *Backhand*

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan rumus uji t berpasangan, diketahui bahwa metode pelatihan *distributed practice* memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan teknik *backhand* pada mahasiswa Jurusan Penjaskesrek FOK Undiksha tahun akademik 2014/2015, dimana ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberi pelatihan *distributed practice* (t_{hitung} sebesar 11,34, dibandingkan dengan harga t_{tabel} untuk db 48 dengan taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$) adalah 2,01).

Ada Perbedaan Pengaruh Antara Metode Pelatihan *Massed Practice* Dan *Distributed Practice* Terhadap peningkatan keterampilan *Forehand*

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan rumus Uji-t *independent*, diketahui bahwa terdapat perbedaan secara signifikan antara metode pelatihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap peningkatan keterampilan *forehand*. (t_{hitung} 9,88, dibandingkan dengan harga t pada tabel dengan db 48 dengan taraf signifikansi 5% ($\alpha=0,05$) adalah 2,01).

Ada Perbedaan Pengaruh Antara Metode Pelatihan *Massed Practice* Dan *Distributed Practice* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Backhand*

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan rumus Uji-t *independent*, diketahui bahwa terdapat perbedaan secara signifikan antara metode pelatihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap peningkatan keterampilan *backhand* (t_{hitung} 11,045, dibandingkan dengan harga t pada tabel dengan db 48 dengan taraf signifikansi 5% ($\alpha=0,05$) adalah 2,01).

PEMBAHASAN

Dari hasil analisis data yang sudah didapatkan, maka akan dibuat suatu pembahasan mengenai hasil-hasil dari penelitian tersebut. Pembahasan di sini membahas penguraian hasil penelitian tentang pengaruh perbedaan pemberian metode pelatihan *massed practice* dan metode pelatihan *distributed practice* terhadap peningkatan keterampilan *forehand* dan *backhand* pada mahasiswa petenis pemula

jurusan Penjasokesrek FOK Undiksha tahun akademik 2014/2015.

Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian tentang bagaimana pengaruh kedua bentuk metode pelatihan tersebut (*massed practice* dan *distributed practice*) terhadap peningkatan keterampilan *forehand* dan *backhand*, dan terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode pelatihan *massed practice* dengan metode pelatihan *distributed practice* terhadap peningkatan keterampilan *forehand* dan *backhand*. Untuk selanjutnya akan dibahas dan diuraikan secara lengkap tentang hasil-hasil yang sudah diperoleh sebagai berikut:

Kelompok Metode Pelatihan *Massed Practice* Berpengaruh Terhadap Peningkatan Keterampilan *Forehand*

Melihat hasil perhitungan dengan menggunakan uji t menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara metode latihan *massed practice* dan metode latihan *distributed practice* terhadap peningkatan keterampilan *forehand*, berdasarkan hasil perhitungan hasil *pre-test* dan *post-test* untuk metode pelatihan *massed practice* terhadap peningkatan keterampilan *forehand* diketahui bahwa jumlah t_{hitung} sebesar 8,97, dibandingkan dengan harga t pada tabel dengan $db=n_1+n_2-2=50-2=48$. Diketahui harga t_{tabel} untuk db 48 pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$) adalah 2,01 dan harga t hitung 8,97. Dengan demikian, harga $t_{hitung}>t_{tabel}$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Ini berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah kelompok diberi perlakuan *massed practice*. Dengan demikian

dapat disimpulkan bahwa metode pelatihan *massed practice* memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan teknik *forehand* pada mahasiswa petenis pemula jurusan Penjaskesrek FOK Undiksha tahun akademik 2014/2015.

Hasil tersebut memberikan bukti nyata bahwa metode latihan *massed practice* merupakan salah satu bentuk metode latihan keterampilan yang fungsinya untuk melatih keterampilan *forehand* dalam olahraga tenis lapangan. Bagi atlet tenis lapangan, khususnya atlet pemula metode latihan *massed practice* merupakan salah satu bentuk metode latihan yang tepat, karena dapat meningkatkan keterampilan *forehand* dengan efektif, hal tersebut sangat baik untuk menunjang ketika melakukan metode latihan teknik dasar *forehand* (*groundstroke*) dalam cabang olahraga tenis lapangan.

Menurut Lutan Rusli (1988:163), latihan *forehand* dengan latihan padat memiliki keuntungan, yaitu dengan adanya ingatan jangka pendek (*short term memory*), yaitu sistem memori yang berfungsi untuk menyimpan sejumlah besar informasi yang diterima selama periode waktu yang singkat. Setelah melakukan pukulan *forehand*, *short term sensory store* atlet mencatat di dalam *short term memory*. Apa yang baru saja dilakukan masih terkonsep dan tersimpan di dalam memori selama beberapa saat, dan memori itu akan hilang setelah beberapa lama. Dengan latihan secara terus menerus (*massed practice*), maka sebelum memori itu hilang, pemain melakukan gerakan lagi sehingga konsep gerakan *forehand* yang

dilakukan terkonsep ke dalam memori dengan lebih kuat.

Kelompok Metode Pelatihan *Massed Practice* Berpengaruh Terhadap Peningkatan Keterampilan *Backhand*

Melihat hasil perhitungan dengan menggunakan uji *t* menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara metode latihan *massed practice* dan metode latihan *distributed practice* terhadap peningkatan keterampilan *backhand*, berdasarkan hasil perhitungan hasil *pre-test* dan *post-test* untuk metode pelatihan *massed practice* terhadap peningkatan keterampilan *backhand* diketahui jumlah t_{hitung} sebesar 10,9166 jika dibandingkan dengan harga *t* pada tabel dengan $db=n_1+n_2-2=50-2=48$. Harga t_{tabel} untuk db 48 pada taraf signifikansi 5% ($\alpha=0,05$) adalah 2,01. Dengan demikian, harga $t_{hitung}>t_{tabel}$ $10,9166>2,01$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Ini berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah kelompok diberi perlakuan *massed practice*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode pelatihan *massed practice* memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan teknik *backhand* pada mahasiswa petenis pemula jurusan Penjaskesrek FOK Undiksha tahun akademik 2014/2015.

Hal ini dapat dikatakan bahwa pemberian metode latihan *massed practice* berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan *backhand* pada mahasiswa petenis pemula jurusan Penjaskesrek FOK Undiksha tahun akademik 2014/2015. Hasil tersebut memberikan bukti nyata bahwa

metode latihan *massed practice* merupakan salah satu bentuk metode latihan keterampilan yang fungsinya untuk melatih keterampilan *backhand* dalam olahraga tenis. Bagi atlet tenis, khususnya atlet pemula metode latihan *massed practice* merupakan salah satu bentuk metode latihan yang tepat, karena dapat meningkatkan keterampilan *backhand* dengan efektif, hal tersebut sangat baik untuk menunjang ketika melakukan metode latihan teknik dasar *backhand* (*groundstroke*) dalam cabang olahraga tenis lapangan.

Menurut Lutan Rusli (1988:163), latihan *backhand* dengan latihan padat memiliki keuntungan, yaitu dengan adanya ingatan jangka pendek (*short term memory*), yaitu sistem memori yang berfungsi untuk menyimpan sejumlah besar informasi yang diterima selama periode waktu yang singkat. Setelah melakukan pukulan *forehand*, *short term sensory store* atlet mencatat di dalam *short term memory*. Apa yang baru saja dilakukan masih terkonsep dan tersimpan di dalam memori selama beberapa saat, dan memori itu akan hilang setelah beberapa lama. Dengan latihan secara terus menerus (*massed practice*), maka sebelum memori itu hilang, pemain melakukan gerakan lagi sehingga konsep gerakan *backhand* yang dilakukan terkonsep ke dalam memori dengan lebih kuat.

Kelompok Metode Pelatihan *Distributed Practice* Berpengaruh Terhadap Peningkatan Keterampilan *Forehand*

Melihat hasil perhitungan dengan menggunakan uji t menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap

peningkatan keterampilan *forehand*. Berdasarkan hasil perhitungan data *pre-test* dan *post-test* diketahui t_{hitung} sebesar 18,82, jika dibandingkan dengan harga t pada tabel dengan $db=n_1+n_2-2=50-2=48$. Harga t_{tabel} untuk db 48 dan dengan taraf signifikansi 5% ($\alpha=0,05$) adalah 2,01. Dengan demikian, harga $t_{hitung} > t_{tabel}$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Ini berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah kelompok diberi perlakuan *distributed practice*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode pelatihan *distributed practice* memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan teknik *forehand* pada mahasiswa petenis pemula jurusan Penjaskesrek FOK Undiksha tahun akademik 2014/2015.

Hal ini dapat dijelaskan bahwa pemberian metode latihan *distributed practice* berpengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan *forehand*. Hasil tersebut memberikan bukti nyata bahwa metode latihan *distributed practice* merupakan salah satu bentuk metode pelatihan tehnik dasar *forehand* yang fungsinya untuk meningkatkan keterampilan *forehand*. Hal ini sangat berguna bagi atlet tenis khususnya atlet pemula pada saat melatih teknik *forehand*.

Metode pelatihan praktik terdistribusi (*distributed practice*) memberikan kontribusi dalam meningkatkan keterampilan *forehand*. Latihan *forehand* dengan menggunakan metode latihan *distributed practice* dapat meningkatkan keterampilan *forehand*. Hal ini dikarenakan dalam pelaksanaannya atlet melakukan gerakan sesuai dengan intruksi dari

pelatih dan pada saat tertentu pemain diberikan waktu untuk istirahat. Istirahat yang diberikan ini dapat digunakan untuk relaksasi atau pelatih dapat memberikan koreksi dari latihan yang telah dilakukan oleh pemain atau atlet.

Kelompok Metode Pelatihan *Distributed Practice* Berpengaruh Terhadap Peningkatan Keterampilan *Backhand*

Melihat hasil perhitungan dengan menggunakan uji t menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *backhand*. Berdasarkan hasil perhitungan data *pre-test* dan *post-test* diketahui jumlah t_{hitung} sebesar 11,34 jika dibandingkan dengan harga t pada tabel dengan $db=n_1+n_2-2=50-2=48$. Harga t_{tabel} untuk db 48 dan dengan taraf signifikansi 5% ($\alpha=0,05$) adalah 2,01. Dengan demikian, harga t_{hitung} lebih besar daripada harga t_{tabel} , $11,34 > 2,01$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Ini berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah kelompok diberi perlakuan *distributed practice*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode pelatihan *distributed practice* memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan teknik *backhand* pada mahasiswa petenis pemula jurusan Penjaskesrek FOK Undiksha tahun akademik 2014/2015.

Hal ini dapat dijelaskan bahwa pemberian metode latihan *distributed practice* berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan *backhand*. Hasil tersebut memberikan bukti nyata bahwa metode latihan *distributed practice* merupakan salah satu bentuk metode pelatihan tehnik dasar *backhand*

yang fungsinya untuk meningkatkan keterampilan *backhand*. Hal ini sangat berguna bagi atlet tenis khususnya atlet pemula pada saat melatih teknik dasar *backhand*.

Metode pelatihan praktik terdistribusi (*distributed practice*) memberikan kontribusi dalam meningkatkan keterampilan *backhand*. Latihan *backhand* dengan menggunakan metode latihan *distributed practice* dapat meningkatkan keterampilan teknik *backhand*. Hal ini dikarenakan dalam pelaksanaannya atlet melakukan gerakan sesuai dengan intruksi dari pelatih dan pada saat tertentu pemain diberikan waktu untuk istirahat. Istirahat yang diberikan ini dapat digunakan untuk relaksasi atau pelatih dapat memberikan koreksi dari latihan yang telah dilakukan oleh pemain.

Perbedaan Antara Kelompok I dan II (Metode Pelatihan *Massed Practice* dan *Distributed Practice*) Terhadap Peningkatan Keterampilan *Forehand*

Melihat hasil perhitungan dengan menggunakan uji t menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara metode latihan *massed practice* dengan metode latihan *distributed practice* terhadap peningkatan keterampilan *forehand*. Pemberian metode pelatihan *distributed practice* dapat memberikan hasil yang lebih baik daripada pemberian metode pelatihan *massed practice* terhadap peningkatan keterampilan *forehand* pada mahasiswa petenis pemula jurusan Penjaskesrek FOK Undiksha tahun akademik 2014/2015.

Perbedaan dari kedua metode tersebut disebabkan karena masing-masing metode pelatihan memiliki

kelebihan dan kekurangannya tersendiri, namun untuk metode pelatihan praktik terdistribusi (*distributed practice*) memberikan kontribusi lebih besar dalam peningkatan keterampilan teknik *forehand*.

Perbedaan Antara Kelompok I dan II (Metode Pelatihan *Massed Practice* dan *Distributed Practice*) Terhadap Peningkatan Keterampilan *Backhand*

Melihat hasil perhitungan dengan menggunakan uji *t* menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara metode latihan *massed practice* dengan metode latihan *distributed practice* terhadap peningkatan keterampilan *backhand*. Pemberian metode pelatihan *distributed practice* dapat memberikan hasil yang lebih baik daripada pemberian metode pelatihan *massed practice* terhadap peningkatan keterampilan *backhand* pada mahasiswa petenis pemula jurusan Penjaskesrek FOK Undiksha tahun akademik 2014/2015.

Perbedaan dari kedua metode tersebut disebabkan karena masing-masing metode pelatihan memiliki kelebihan dan kekurangannya tersendiri, namun untuk metode pelatihan praktik terdistribusi (*distributed practice*) memberikan kontribusi lebih besar dalam peningkatan keterampilan teknik *forehand*. Hal ini sejalan dengan yang dinyatakan dengan Magil (2001:299)

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa: 1).Metode pelatihan *massed practice* dan *distributed practice* berpengaruh

terhadap peningkatan keterampilan *forehand* dan *backhand* mahasiswa petenis pemula jurusan Penjaskesrek FOK Undiksha tahun akademik 2014/2015. 2).Metode pelatihan *distributed practice* memberikan hasil yang lebih baik daripada metode pelatihan *massed practice* terhadap ketrampilan *forehand* dan *backhand* mahasiswa petenis pemula jurusan Penjaskesrek FOK Undiksha tahun akademik 2014/2015. Metode pelatihan *distributed practice* memberikan hasil yang lebih baik (efektif) daripada *massed practice* terhadap peningkatan keterampilan *forehand* dan *backhand* mahasiswa petenis pemula jurusan Penjaskesrek FOK Undiksha tahun akademik 2014/2015.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, O Tudor. 2009. *Periodization Theory and Methodology of Training*. Kanada: Human Kinetics.
- Budaya Astra, I Ketut. 2004. *Pengaruh Penggunaan Alat Bantu Pelontar Bola dan Power Lengan Terhadap peningkatan keterampilan Memukul Forehand dan Backhand Drive Dalam Belajar Tenis Pemula*. Tesis (tidak diterbitkan) Fakultas Pasca Sarjana, Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Eka Budi Darmawan, Gede. 2012. "Perbedaan Pengaruh Metode Latihan dan Kemampuan Gerak (Motor Ability) Terhadap Peningkatan Keterampilan Menembak (Jump Shoot) Bola

- Basket". Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Kanca, I Nyoman. 2004. *Pengaruh Pelatihan Fisik Aerobik dan Anaerobik terhadap Absorpsi Karbohidrat dan Protein di Usus Halus Rattus Norvegicusn Strain Wistar*. Surabaya : Program Pascasarjana Universitas Airlangga.
- Kanca, I Nyoman. 2010. *Metode Penelitian Pengakademik Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Singaraja: Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha.
- Lankor. 2007. *Teori Kepelatihan Dasar: Materi Untuk Kepelatihan Tingkat Dasar*. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga Jakarta.
- Loman, Lucas. 1985. *Petunjuk Praktis Bermain Tennis*. Bandung: Angkasa.
- Magill A. Richard. 2001. *Motor Learning: Concepts and Applications 6th ed*. New York: Mc. Graw-Hill Companies.
- Handono, Murti. 2002. *Tennis Sebagai Prestasi dan Profesi*, Jakarta: Tyas Biratno Pallal.
- Lardner Rex.1990. *Teknik Dasar Tennis Strategi dan Taktik yang Akurat*.Semarang: Dahara Prize.
- Rusli Lutan. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik*. Jakarta: Dirjen Dikti Depdikbud.
- Schimdt, Richard A. 1988. *Motor Learning and Control: A Behavioral Emphasis*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publisher, Inc.
- Sugiyanto & Sudjarwo, 1994. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Singer, Robert, N. 1980. *Motor Learning and Human Performance*.New York: Me Milan Publising Company, Inc.
- Visbeen, Jon. 1987. *Tennis*.Jakarta: PT. Rosda Jayaputra.