

PERBANDINGAN METODE MASSED PRACTICE DAN METODE *DISTRIBUTED PRACTICE* TERHADAP PENGUASAAN KETERAMPILAN PASSING ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

(Studi Kasus di SMK Tutwuri Handayani Cimahi)

Rusmiyadi

STKIP Syekh Manshur

Surel: yadirusmi2@gmail.com

Informasi Artikel

Sejarah Artikel:

Dikirim: 12-01-2024

Perbaikan: 24-01-2024

Diterima: 30-01-2024

Kata kunci:

massed practice, distributed practice, passing atas

Corresponding Author:

Rusmiyadi

yadirusmi2@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara metode *massed practice* dan *distributed practice* terhadap penguasaan keterampilan *passing atas* dalam permainan bola voli di SMK Tutwuri Handayani Cimahi. Tempat penelitian dilaksanakan di SMK Tutwuri Handayani Cimahi, populasi penelitian ini 105 orang kelas XI SMK Tutwuri Handayani Cimahi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, yaitu penelitian yang dimaksud untuk menyelidiki keadaan atau kondisi dengan waktu penelitian selama kurang lebih satu bulan dengan frekuensi sebanyak 8 kali pertemuan. Penghitungan rata-rata dan simpangan baku metode *massed practice* sebesar 14.93 dan simpangan baku 1.43. Sedangkan rata-rata dari kelompok metode *distributed practice* 15.73 dan simpangan baku 0.96. Kemudian tes akhir rata-rata skor kelompok metode *massed practice* sebesar 19.67 dan simpangan baku 2.16 dan skor rata-rata kelompok *distributed practice* sebesar 19.13 dan simpangan baku 1.12. Dengan normalitas data tes awal metode *massed practice* yaitu 0.0578 dan tes akhirnya 0.0599. Sedangkan normalitas data tes awal metode *distributed practice* 0.2103 dan tes akhirnya 0.1229. T-hitung metode *massed practice* (7.50) lebih besar dari t-tabel (2.14), sedangkan hasil dari metode *distributed practice* diperoleh (2.76) lebih besar dari t-tabel (2.14). Kriteria pengujian adalah terima H_0 jika $t < t\text{-tabel}$ pada taraf nyata 0.05 dengan dk-28. Dalam hal ini kedua metode $> t\text{-tabel}$, artinya t hitung berada didaerah penerimaan H_0 . Jadi kesimpulannya H_0 ditolak sehingga metode *massed practice* dan metode *distributed practice* memberikan pengaruh yang signifikan. Hasil pengujian rata-rata t-hitung kedua metode mengajar, diperoleh t hitung 11.08 kemudian dibandingkan dengan t tabel taraf nyata (0.975:28) diperoleh 2.05 maka t hitung berada di luar daerah penerimaan hipotesisnya, dengan ini dapat penulis simpulkan bahwa metode *massed practice* memiliki hasil yang signifikan dibandingkan dengan metode *distributed practice* terhadap penguasaan keterampilan *passing atas* dalam permainan bola voli di SMK Tutwuri Handayani Cimahi.

@2024 Serumpun Mendidik: Jurnal Pendidikan dan Penelitian

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan kesehatan merupakan bagian integral dari jasmani olahraga dan kesehatan bertujuan

untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani. Pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. (Husdarta, 2011).

Dengan demikian tujuan pendidikan jasmani sudah jelas yaitu untuk membuat perubahan holistik khususnya dalam kualitas individu bangsa kita untuk lepas dari permasalahan yang sedang dihadapi. Permasalahan yang berkaitan dengan perkembangan negara kita dari segi aspek seperti perkembangan ekonomi dan perkembangan sosial. Salah satu tugas pendidik atau guru adalah menggali potensi anak serta dapat mengembangkannya untuk mencapai pendidikan yang hendak dicapai. Hal ini ada kaitannya dengan penggunaan metode pengajaran oleh guru, karena metode pengajaran adalah untuk mengetahui, memahami dan dapat menggunakan berbagai metode pengajaran serta dapat memilih metode pengajaran yang mana akan dipergunakan dengan situasi mengajar dan belajar yang dihadapi. Metode mengajar yang digunakan oleh guru setiap kali mengajar bukan asal saja mengajar melainkan telah dipilih dan

disesuaikan dengan tujuan pembelajaran”. (Suryani, 2012). Salah satu unsur penting dalam metode belajar mengajar ialah metode praktek. Metode praktek dapat dibagi menjadi praktek padat atau *massed practice* dan praktek distribusi atau *distributed practice*. (Wafil, 2014). Untuk mencapai tingkat keterampilan suatu cabang olahraga maka dalam pelaksanaan latihan atau belajar siswa harus melakukan gerakan dengan frekuensi sebanyak-banyaknya. Metode *massed practice* merupakan pengaturan giliran latihan atau belajar terus-menerus tanpa diselingi istirahat. Sedangkan metode *distributed practice* merupakan pengaturan giliran waktu latihan atau belajar, yaitu dalam pelaksanaannya dilakukan secara berselang-seling antara waktu latihan dan waktu istirahat. Penelitian ini memiliki tujuan tentang metode pembelajaran penjas untuk mencapai keterampilan siswa dalam passing atas bolavoli.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2014) Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengungkapkan, menggambarkan dan menyimpulkan hasil pemecahan masalah melalui cara-cara tertentu sesuai dengan prosedur penelitian. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pre eksperimen dengan desain *pre-test – post-test group*.

Jenis penelitian yang penulis gunakan adalah Penelitian eksperimen adalah sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu yang lain dalam kondisi yang sangat terkendalilkan. (Sugiyono, 2014).

Sedangkan tujuan eksperimen adalah untuk menemukan faktor-faktor penyebab dan akibat. Metode penelitian eksperimen merupakan rangkaian kegiatan percobaan dengan tujuan untuk menyelidiki sesuatu hal atau masalah sehingga diperoleh hasil. Dalam penelitian seorang peneliti terlebih dahulu perlu menentukan subyek atau populasi yang dapat dijadikan sebagai sumber daya untuk keperluan penelitiannya, populasi tersebut dapat berbentuk manusia, nilai-nilai, dokumen, dan peristiwa yang dijadikan objek penelitian . Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiono, 2014). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMK Tutwuri Handayani Cimahi yang berjumlah 105 Orang. Setelah populasi ditentukan maka kita memerlukan sampel penelitian. Sampel penelitian diambil bisa karena populasi penelitian dipandang terlalu banyak untuk diteliti. Sampel yang kita gunakan harus dapat mewakili populasi yang telah dikemukakan diatas namun tidak harus identik dengan populasi atau merupakan duplikat dari populasi, yang penting sampel

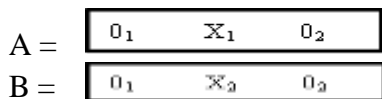
kita dapat mewakili populasi. Masih mengenai sampel, Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiono, 2014). Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Variabel penelitian pada dasarnya adalah sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel bertujuan sebagai landasan mempersiapkan alat dan metode pengumpulan data dan sebagai alat menguji hipotesis. Itulah sebabnya, sebuah variabel harus dapat diamati dan dapat diukur.

Dalam penelitian dapat dibedakan menjadi variabel bebas dan variabel terikat, dimana variabel bebas adalah yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat, sedangkan variabel terikat adalah merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Yang menjadi variabel bebas dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah:

- a. Variabel bebas : Metode *Massed Practice* dan Metode *Distributed Practice*
- b. Variabel terikat : Keterampilan *passing* Atas Bola Voli

Dalam penelitian ini diperlukan desain penelitian maka peneliti menggunakan desain penelitian *pre-test - post-test group* . Berikut

ini adalah gambar pola desain *pre-test - post-test group*:



Gambar 1 *Pre-test-post-test group*

Keterangan:

O1 = Kelompok *pre-test massed practice* dan *distributed practice*

O2 = Kelompok *post-test massed practice* dan *distributed practice*

X1= Perlakuan metode mengajar *massed practice*

X2= Perlakuan metode mengajar *distributed practice*.

Langkah pertama adalah *pre-test* terhadap sampel untuk mengukur kemampuan awal teknik dasar *passing* atas. Setelah mendapat hasil tes kemudian sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok *massed practice* dan *distributed practice*. Setelah dua kelompok mendapat perlakuan atau *treatment* masing-masing, barulah diadakan *post-test* untuk mengukur treatment mana yang lebih memberi pengaruh terhadap pembelajaran *passing* atas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini data yang diperoleh melalui tes awal dan tes akhir belum begitu berarti dan masih merupakan skor-skor mentah. Untuk mendapatkan kesimpulan serta arti dan makna dari data-data tersebut, selanjutnya penulis olah dengan melakukan pengukuran dan analisis secara statistika.

Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokan data berdasarkan variabel dan

jenis responden, mentabulasi data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan (Sugiyono 2013). Pengolahan dan analisis data dalam penelitian ini berdasarkan kepada langkah-langkah penelitian yang telah penulis susun sebelumnya.

Adapun hasil pengolahan data analisis data tersebut penulis uraikan pada tabel-tabel dibawah ini:

Tabel 4.1

Perhitungan Rata-rata dan Simpangan Baku

Statistik	Kelompok A			Kelompok B		
	Tes Awal	Tes Akhir	Peningkatan	Tes Awal	Tes Akhir	Peningkatan
Rata-rata	14.93	19.66	4.730	15.73	19.13	3.400
Simpangan Baku	1.430	2.160	1.030	0.960	1.120	1.050

Dari tabel diatas, besar peningkatan rata-rata hasil pembelajaran kelompok A adalah 4.730 dan besar peningkatan hasil kelompok B adalah 3.400 antara kelompok A dan kelompok B menunjukkan adanya perbedaan peningkatan hasil belajar. Setelah diketahui nilai rata-rata dan simpangan baku dari kedua kelompok sampel, langkah selanjutnya adalah menggunakan uji normalitas dengan uji Liliefors. Adapun hasil pengujian normalitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2

Uji Normalitas Kelompok A dan Kelompok B

Kelompok	Tes	Lo (hitung)	L tabel (0.05:15)	Kesimpulan

Kelompok A	Tes Awal	0.0578	0.220	Normal
	Tes Akhir	0.0599	0.220	Normal
	Peningkatan	0.1360	0.220	Normal
Kelompok B	Tes Awal	0.2103	0.220	Normal
	Tes Akhir	0.1229	0.220	Normal
	Peningkatan	0.0854	0.220	Normal

Berdasarkan hasil perhitungan diatas, hasil nilai-nilai $Lo < La$ (tabel) dengan demikian populasi tersebut berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas di atas data pada kelompok A diperoleh Lo (hitung) tes awal 0.0578, tes akhir 0.0599 dan peningkatan 0.1360, kemudian dibandingkan dengan nilai La (tabel) dengan taraf α (0,05) yaitu sebesar 0.020. Dari data tersebut $Lo < La$ maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kelompok A berdistribusi normal.

Selain itu hasil perhitungan uji normalitas pada kelompok B diperoleh Lo (hitung) tes awal 0.2103, tes akhir 0.1229 dan peningkatan 0.0854, maka data tersebut $Lo < La$ dan dapat ditarik kesimpulan bahwa kelompok B berdistribusi normal.

Setelah diketahui kedua distribusi data tersebut normal, maka langkah selanjutnya adalah pengujian homogenitas yaitu uji dua variansi dari kedua variabel. Uji homogenitas ini menggunakan uji kesamaan dua variansi, tujuannya untuk mengetahui apakah kedua kelompok tersebut homogen atau tidak. Adapun hasil pengujiannya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 3
Uji Homogenitas Dua Variansi

Kelompok	Fhitung	F tabel	Kesimpulan
		0.05	
		(14:14)	
Metode			
<i>Massed Practice</i> (A)	1.51	2.48	Homogen
Metode			
<i>Distributed Practice</i> (B)	1.16	2.48	Homogen
Peningkatan	1.01	2.48	Homogen

Kriteria pengujian homogenitas dua kelompok sampel tersebut di atas adalah terima hipotesis H_0 jika $F \text{ hitung} < F_{\alpha}$, dan tolak H_0 apabila $F \text{ hitung} > F_{\alpha}$ untuk taraf nyata α (0,05) dan dk pembilang n_1-1 dan dk penyebutnya n_2-1 . Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data variabel penelitian, maka diketahui F hitung untuk kelompok A (metode *massed practice*) sebesar 1.51, kelompok B (metode *distributed practice*) sebesar 1.16 dan F hitung peningkatan hasil belajar sebesar 1.01. Dengan demikian hasil pengujian kesamaan dua variansi tersebut menunjukkan distribusi data yang homogen.

Setelah pengolahan data selesai dilakukan dan diketahui hasil uji normalitas data serta homogenitas dua variansi, maka langkah selanjutnya adalah dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji t. Adapun langkah pertama dalam melakukan uji hipotesis adalah dengan melakukan uji kesamaan dua

rata-rata (skor berpasangan) atau uji beda. Uji kesamaan dua rata-rata ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang berarti dari pembelajaran metode *massed practice* dan metode *distributed practice* terhadap penguasaan keterampilan passing atas dalam permainan bola voli di SMK Tutwuri Handayani.

Adapun hasil analisis dan penghitungannya dapat dilihat pada tabel penghitungan dibawah ini :

Tabel 4

Uji Signifikansi Peningkatan Hasil Belajar

Kelompok	T hitung	T tabel (0.957:14)	Kesimpulan
Kelompok A (metode <i>massed practice</i>)	7.50	2.14	Signifikan
Kelompok B (metode <i>distributed practice</i>)	2.76	2.14	Signifikan

Pengujian untuk peningkatan pembelajaran di atas dilakukan dengan pengujian rata-rata dua pihak yang disebut dengan uji t. Berdasarkan hasil perhitungan uji t kelompok A diperoleh t hitung sebesar 7.50, kemudian dibandingkan dengan nilai t tabel dengan taraf nyata α (0,05:14) maka diperoleh nilai t tabel sebesar 2.14. Dengan kriteria pengujian hipotesis yaitu terima hipotesis jika $-t(1\frac{1}{2}\alpha) < t < 1\frac{1}{2}\alpha$, maka dk (n-1) dalam hal ini hipotesis ditolak.

Oleh karena itu $t(7.50) > t_{0.05}(2.14)$, maka dalam hal ini t hitung kelompok A berada di luar daerah penerimaan hipotesis, artinya H_0 ditolak. Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan dengan menggunakan metode *massed practice* terhadap penguasaan keterampilan *passing* atas dalam permainan bola voli di SMK Tutwuri Handayani.

Demikian juga dari hasil perhitungan uji t kelompok B diperoleh t hitung sebesar 2.76, kemudian dibandingkan dengan nilai t tabel dengan taraf nyata α (0.05:14) maka diperoleh nilai t tabel sebesar 2.14. Dengan kriteria pengujian hipotesis yaitu terima hipotesis jika $-t(1\frac{1}{2}\alpha) < t < 1\frac{1}{2}\alpha$, dk (n-1) dalam hal ini hipotesis ditolak. Oleh karena $t(2.76) > t_{0.05}(2.14)$, maka dalam hal ini t hitung kelompok B berada di luar daerah penerimaan hipotesis, artinya H_0 ditolak. Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan dengan metode *distributed practice* terhadap penguasaan keterampilan *passing* atas dalam permainan bola voli di SMK Tutwuri Handayani.

Langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian hipotesis yang telah, yaitu pengujian terhadap perbedaan pengaruh hasil belajar kelompok metode *massed practice* (A) dan kelompok metode *distributed practice* (B) .

Adapun hasil penghitungannya dapat dilihat pada penghitungan tabel di bawah ini:

Tabel 5

Uji Signifikansi Perbedaan Hasil Belajar

Kelompok	T hitung	T tabel (0.957:28)	Kesimpulan
A-B	11.08	2.05	signifikan

Dari daftar tabel diatas, diperoleh t hitung 11.08, kemudian dibandingkan dengan t tabel taraf nyata (0.975:28) diperoleh 2.05 maka t hitung berada di luar daerah penerimaan hipotesisnya, dengan kata lain dapat dikemukakan bahwa metode *massed practice* memiliki hasil yang lebih signifikan dibandingkan dengan metode *distributed practice* terhadap penguasaan keterampilan *passing* atas pada permainan bola voli di SMK Tutwuri Handayani.

SIMPULAN

Berdasarkan pada pembahasan bab-bab sebelumnya yaitu mulai dari pemaparan latar belakang masalah, rumusan masalah, serta pengajuan hipotesis. Kemudian pada pemahaman kajian teori, penerapan metode penelitian, serta pengolahan data dengan analisis perhitungan statistik, maka dalam penelitian ini penulis menemukan jawaban sebagai akhir dari penelitian yang penulis lakukan. Selanjutnya beberapa jawaban yang ada, penulis rumuskan dalam bab kesimpulan sebagai akhir dari penelitian yang telah dilakukan. Adapun beberapa kesimpulan

penelitian tersebut di antaranya adalah sebagai berikut: (1) Terdapat hasil yang signifikan dari metode *massed practice* terhadap penguasaan keterampilan *passing* atas dalam permainan bola voli di SMK Tutwuri Handayani. (2) Terdapat hasil yang signifikan dari metode *distributed practice* terhadap penguasaan keterampilan *passing* atas dalam permainan bola voli di SMK Tutwuri Handayani. (3) Metode *massed practice* memiliki hasil yang lebih baik dibandingkan dengan metode *distributed practice* terhadap penguasaan keterampilan *passing* atas dalam permainan bola voli di SMK Tutwuri Handayani .

DAFTAR PUSTAKA

- Husdarta, JS. (2011). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Suryani, dan Agung. (2012). *Strategi belajar mengajar*. Penerbit Ombak.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, (2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Anggota Ikatan Penerbit (IKAPI).
- Wafil Abd (2014). Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan: Perbandingan Metode *Massed Practice* Dan Metode *Distributed Practice* Terhadap Hasil Belajar Sepak Sila. Scribd. [Online], Vol 02 (02), 443 halaman. Tersedia: <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>.