

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul Skripsi :

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *MASSED PRACTICE*
DAN *DISTRIBUTED PRACTICE* TERHADAP KETERAMPILAN
MENGGIKIRING BOLA DALAM PERMAINAN BOLA BASKET**

(Studi Eksperimen pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Telaga)

Oleh.:

TRI FEBRIANTO SAHI

Nim: 832412003

Telah diperiksa dan disetujui untuk mengikuti ujian skripsi.

PEMBIMBING I

PEMBIMBING II


Drs. Ruskin, M.Pd

NIP : 19571231 198603 1 026


Dr. Hartono Hadjarati, S.Pd, M.Pd

NIP : 19740826 200312 1 002

**Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo**



Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or

NIP: 19790403 200501 1 003

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *MASSED PRACTICE* DAN
DISTRIBUTED PRACTICE TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING
BOLA DALAM PERMAINAN BOLA BASKET**

(Studi Eksperimen pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Telaga)

Oleh:

TRI FEBRIANTO SAHI

Nim: 832412003

Telah Dipertahankan Di Depan Penguji

Hari/Tanggal : Rabu 25 Juli 2018

Waktu : 09.00 wita s/d selesai

Dosen Penguji.

Nama	Tanda Tangan
1. <u>Dra Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd</u> NIP : 19570902 198203 2 001	(.....)
2. <u>Reza Sukardi Massa, S.Pd, M.Pd</u> NIP : -	(.....)
3. <u>Drs. Ruskin, M.Pd</u> NIP : 19571231 198603 1 026	(.....)
4. <u>Dr. Hartono Hadjarati, S.Pd, M.Pd</u> NIP : 19740826 200312 1 002	(.....)

Mengetahui

**Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo**



Dr. Lantje Boekoese, M. Kes
Nip. 1950110 198603 2 003

ABSTRAK

Tri Febriyanto Sahi, Nim 832412003. 2018. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Massed Practice* Dan *Distributed Practice* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Bola Basket (Studi Eksperimen pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Telaga). Skripsi, jurusan pendidikan kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I bapak Drs. Ruskin, M.Pd dan pembimbing II bapak Dr. Hartono Hadjarati, S.Pd, M.Pd.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara ilmiah tentang Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Massed Practice* Dan *Distributed Practice* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Bola Basket. Hipotesa penelitian ini yaitu terdapat Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Massed Practice* Dan *Distributed Practice* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Bola Basket (Studi Eksperimen pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Telaga) dan terprogram selama 18 pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu, rancangan penelitian ini menggunakan desain penelitian *Two Group Pre Test and Post Test Desing*. Dengan sampel berjumlah 20 siswa SMP Negeri 1 Telaga. Kemudian latihan diberikan selama 18 pertemuan dan di tes akhir dengan menggunakan tes Menggiring Bola Basket.

Teknik analisa data adalah dengan menggunakan rumus Uji t pada taraf signifikan $\alpha=0,05$ dalam analisa data pengujian hipotesa, diperoleh t_{tabel} senilai 1.73 sesuai kriteria pengujian bahwa terima H_0 jika t_{hitung} sama atau lebih kecil dari t_{tabel} . sedangkan tolak H_0 jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} .

Berdasarkan hasil eksperimen yang telah di analisis dengan pengujian statistik, manunjukkan bahwa adanya Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Massed Practice* Dan *Distributed Practice* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Bola Basket setelah dilakukannya eksperimen. Pengaruh yang signifikan ini dapat dibuktikan dengan pengujian dua rata-rata atau analisis varian bahwa, setelah di analisis menunjukkan harga $t_{hitung}= 3.061$ dan t_{table} sebesar = 1.73 dengan demikian harga t_{hitung} lebih besar dari pada t_{table} atau harga t_{hitung} telah berada di luar daerah penerimaan H_0 .

Dengan demikian kesimpulan analisa adalah terdapat Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Massed Practice* Dan *Distributed Practice* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Bola Basket (Studi Eksperimen pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Telaga)

Kata Kunci : *Latihan Massed Practice, Distributed Practice, Keterampilan Menggiring Bola basket*

ABSTRACT

Tri Febriyanto Sahi. Student ID. 832412003. 2018. The Difference of Influence between Massed Practice Method and Distributed Practice Method toward the Skill to dribble the Ball in Basketball Game (Experimental Study on Male Students of SMP Negeri 1 Telaga). Skripsi. Department of Sports, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. The Principal Supervisor is Drs. Ruskin, M. Pd, and The Co-supervisor is Dr. Hartono Hadjarati, S. Pd., M. Pd.

The study was aimed at scientifically testing the differences between massed practice method and distributed practice method on the skill to dribble the ball in a basketball game. The hypothesis of the study was that there is a difference of influence between the massed practice method and distributed practice method on students' skill to dribble the ball I basketball game (experimental study on male students of SMP Negeri 1 Telaga) and the study was conducted for 18 meetings with the frequency of three times a week. The design was two group pre-test and post-test. The samples in this study were 20 male students of SMP Negeri 1 Telaga. The training was provided for 18 meetings, and a test on dribbling the ball was administered at the final meeting.

The data were analyzed using a t-test in the significance level of $\alpha=0.05$, and it was found that the ttable was 1.73 and the t table was 3.061. The criterion of the study was that H_0 would be accepted when t count was lower or similar to ttable. And H_0 would be rejected when the value of tcount was higher than ttable

The analysis revealed that there was a difference of influence between the massed practice method and distributed practice method toward the skill to dribble the ball in the basketball game. This significant influence was proven through the variance analysis where the value of tcount =3.061 and the value of ttable =1.73 therefore, the value of tcount was larger than t table or that the value was outside the acceptance range of H_0 .

Therefore, it was concluded that there was a difference between massed practice method and distributed practice method in the skill to dribble the ball in the basketball game (experimental study on male students of SMP Negeri 1 Telaga).

Keywords: *Massed Practice Exercise, Distributed Practice, Skill to Dribble The Basketball.*