

**PERBANDINGAN METODE *MASSSED PRACTICE* DAN *DISTRIBUTED PRACTICE* TERHADAP  
HASIL BELAJAR SEPAK SILA  
(Studi pada Siswa Kelas V SDN Sambikerep 2 Surabaya)**

**Abd Wafil**

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Surabaya

**Taufiq Hidayat**

Dosen S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Surabaya

**Abstrak**

Kemampuan yang sangat penting dalam bermain sepak takraw adalah kemampuan melakukan sepak sila tanpa sepak sila seseorang tidak akan bisa bermain dan juga mengembangkan permainan sepak takraw. Sepak sila merupakan teknik dasar dari sepak takraw dan dirasa sulit untuk siswa. Kesulitan yang dialami saat perkenan dan pada saat mengontrol bola. Kesulitan tersebut terjadi karena kegiatan pembelajaran berlangsung monoton. Seorang guru harus mempunyai keterampilan dan inovasi dalam memberikan materi pembelajaran sepak takraw sehingga siswa senang dalam melakukan proses pembelajaran, hal itu dapat diwujudkan dengan salah satu metode yang akan di bandingkan yaitu metode *massed practice* dan *distributed practice*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan dan besarnya perbandingan antara metode *massed practice* dan *distributed practice* terhadap hasil belajar Sepak sila. Studi pada siswa kelas V SD Negeri Sambikerep 2, Surabaya yang berjumlah 40 siswa dengan metode *massed practice* 20 siswa dan metode *distributed practice* 20 siswa. Jenis penelitian eksperimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Pengambilan data dengan tes hasil belajar sepak sila. Hasil penelitian adalah 1. Terdapat perbandingan antara metode *distributed practice* dengan metode *massed practice*, dilihat dari kenaikan *pre-test* dan *post-test* yaitu metode *distributed practice* kanan meningkat sebesar 18,64%, dan kiri meningkat sebesar 21,24% dan metode *massed practice* kanan meningkat sebesar 16,38%, dan kiri meningkat sebesar 16,1%. Hasil metode *distributed practice* kanan untuk uji-t maka didapatkan 2,89 sedangkan  $t_{tabel} 2,02$  jadi  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $2,89 > 2,02$ ) dan hasil metode *distributed practice* kiri untuk uji-t maka didapatkan 4,64 sedangkan  $t_{tabel} 2,02$  jadi  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $4,64 > 2,02$ ), maka dapat disimpulkan perbandingan metode *distributed practice* dengan metode *massed practice* terhadap hasil belajar sepak sila, dengan demikian dapat dikatakan kelompok siswa yang diberikan metode *distributed practice* mempunyai hasil belajar yang lebih baik. 2. Besarnya perbandingan antara metode *distributed practice* dan metode *massed practice* hasil belajar sepak sila sebesar 18,64% yang kanan dan yang kiri sebesar 21,24 terhadap hasil belajar sepak sila pada siswa kelas V SDN Sambikerep 2 Surabaya.

**Kata Kunci:** metode *massed practice*, metode *distributed practice*, sepak sila.

**Abstract**

The ability is very important in playing sepak takraw is the ability to kick a sepaksila without one will not be able to play and also to develop the game sepak takraw. Football precepts are the basic techniques of sepak takraw and it is difficult for students. difficulties experienced during the time of approval and control the ball. The difficulty occurs because the learning activities take place monotonous. A teacher must have the skills and innovation in providing learning materials sepak takraw so that students enjoy the learning process, it can be realized by one of the methods that will be compared to the method of massed practice and distributed practice. The purpose of this study was to compare the magnitude of the comparison between the method and massed practice and distributed practice on the learning outcomes sepak sila. Study on Elementary School 5 grade students Sambikerep 2 Surabaya consisting of 40 students to 20 students methods of massed practice and distributed practice methods 20 students. Types of experimental studies with quantitative descriptive approach. Data retrieval with the test results to learn sepak sila. The results of the study were 1. There is a comparison between the methods with methods massed practice, distributed practice. seen from the increase in the pre - test and post - test is a method of distributed practice increased by 18.64% right, and left increased by 21.24% and the method of massed practice right increased by 16.38%, and increased by 16.1% left. Distributed practice results right method for the t-test obtained while  $t_{table} 2.02$  2.89 so  $t_{count} > t_{table}$  ( $2.89 > 2.02$ ) and the results of the distributed practice methods left for the t-test of 4.64 obtained while  $t_{table} 2, 02$  so  $t_{count} > t_{table}$  ( $4.64 > 2.02$ ), it can be concluded comparison method with the method of massed practice, distributed practice on the learning outcomes of football precepts, thus it can be said that the student group is provided a method of

distributed practice have better learning outcomes. 2. Magnitude comparison between the methods of distributed practice and massed practice method of learning outcomes soccer precepts of 18.64% which is right and which is left at 21.24 on learning outcomes of students grade football sila SDN Sambikerep 2 Surabaya.

**Keywords:** Methods Of Massed Practice, Distributed Practice Methods, Sepak Sila

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah proses interaksi sistematis antara anak didik dan lingkungan yang dikelola secara efektif dan efisien menuju pembentukan manusia seutuhnya. Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang memiliki karakteristik yang berbeda dengan pelajaran lainnya. Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang mengutamakan aktivitas gerak sebagai media pendidikan. Melalui aktivitas gerak diharapkan akan dapat membantu perkembangan dan pertumbuhan siswa secara keseluruhan baik fisik, mental, sosial, dan emosional.

Ruang lingkup materi pendidikan jasmani meliputi berbagai macam cabang olahraga. Berdasarkan jenisnya, materi pendidikan jasmani dibedakan menjadi dua kelompok yaitu materi pokok dan materi pilihan. Di dalam materi pokok terdapat beberapa materi cabang olahraga yang wajib diajarkan kepada siswa yang meliputi: atletik, senam, permainan, sedangkan materi pilihan sesuai dengan kemampuan, situasi dan kondisi sekolah masing-masing. Macam-macam cabang olahraga pilihan antara lain renang, pencak silat, bulu tangkis, sepak bola, voli, basket, sepak takraw dan olahraga tradisional.

Sepak takraw merupakan salah satu materi pilihan yang dikembangkan di lingkungan sekolah seperti SD, SMP/MTs, SMA, atau SMK. Namun tidak setiap sekolah mengembangkan permainan sepak takraw. Hal ini disebabkan beberapa alasan, di antaranya sepak takraw kurang membudaya jika dibandingkan dengan olahraga permainan seperti bola voli, sepak bola, atau basket. Disisi lain biasanya sekolah tidak memiliki area untuk membuat lapangan sepak takraw, sehingga lebih mengutamakan area untuk cabang olahraga yang wajib diajarkan dalam pendidikan jasmani seperti lapangan bola voli atau bola basket. Meskipun sepak takraw kurang berkembang di lingkungan sekolah, tetapi pada *event-event* tertentu seperti POR SD atau POPDA antar tingkat sekolah Dasar (SD) atau sekolah menengah atas (SMP). Adanya *event-event* seperti POR SD atau POPDA, sehingga masih ada sekolah yang mengembangkan permainan sepak takraw di lingkungan sekolahnya.

Upaya meningkatkan keterampilan bermain sepak takraw harus dilakukan secara sistematis dan kontinyu. Hal yang mendasar yang harus dikembangkan agar siswa memiliki keterampilan bermain sepak takraw

menguasai macam-macam teknik dasar sepak takraw di antaranya: sepak sila, sepak kura/sepak kuda, sepak cungkil, sepak badek, kepala, mendada, memaha, membahu. (Aziz dkk, 2007:15).

Untuk dapat bermain dengan sepak takraw dengan baik. Seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan yang baik. Kemampuan yang sangat penting dan sangat perlu dalam bermain sepak takraw adalah kemampuan melakukan sepak sila tanpa memiliki kemampuan sepak sila seseorang tidak akan bisa bermain dan juga mengembangkan permainan sepak takraw.

Berdasarkan pengamatan yang saya lakukan, kegiatan pembelajaran kelas V di SDN Sambikerep 2, Surabaya, sepak takraw diajarkan dengan salah satu sub materi sepak sila. Sepak sila merupakan teknik dasar dari sepak takraw dan dirasa sulit untuk siswa. Mereka mengatakan kesulitan yang dialami saat perkenan dan pada saat mengontrol bola. Terkadang bola tidak tersepak, bola jauh dari jangkauan kaki pada saat melakukan sepak sila. Kesulitan tersebut terjadi karena kegiatan pembelajaran berlangsung monoton. Selama pembelajaran berlangsung siswa cenderung diam, kurang aktif terhadap tugas gerak karena kurangnya penguasaan guru terhadap materi pembelajaran yang diberikan. Proses pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan di SDN Sambikerep 2 Surabaya bersifat rekreatif tidak menggunakan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah ada. Contohnya pada saat pembelajaran sepak takraw setelah siswa dibariskan langsung diberi bola dan siswa bermain sendiri bagi yang bisa atau memiliki kemampuan bermain sepak takraw, sedangkan bagi siswa yang tidak bisa atau kurang memiliki kemampuan bermain sepak takraw hanya duduk-duduk di pinggir lapangan sambil menyaksikan temannya yang bermain sepak takraw.

Dengan melihat keadaan di atas maka pada pembelajaran perlu adanya perubahan yang dapat memotivasi siswa agar aktif dalam mengikuti pembelajaran. Guru harus memiliki teknik mengajar yang dapat membangkitkan siswa aktif dan kreatif. Jika seorang guru mampu memotivasi siswa dengan menonjolkan hal positif atau menghilangkan hal-hal negatif dan menciptakan suatu tantangan. Dengan adanya tantangan yang dimiliki siswa dapat terpacu menggali ide-ide dalam menemukan suatu yang baru.

Seorang guru harus mempunyai keterampilan

dan inovasi dalam memberikan materi pembelajaran sepak takraw sehingga siswa senang dalam melakukan proses pembelajaran, hal itu dapat diwujudkan dengan salah satu metode yang akan di bandingkan yaitu metode *massed practice dan distributed practice*.

Dengan hasil perbandingan metode *massed practice dan distributed practice* diharapkan Guru memiliki teknik mengajar yang dapat membangkitkan siswa aktif dan kreatif dan tidak membosankan. Sehingga siswa dapat memahami, menguasai, dan melaksanakan sepak sila dengan baik. Sepak sila juga merupakan teknik yang paling dasar dalam permainan sepak takraw.

Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan tersebut maka penelitian ini berjudul “Perbandingan metode *massed practice dan distributed practice* terhadap hasil belajar sepak sila” studi pada siswa kelas V SDN Sambikerep 2 Surabaya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya perbandingan metode *massed practice dan distributed practice* terhadap hasil belajar Sepak sila pada siswa kelas V SD Negeri Sambikerep 2, Surabaya dan untuk mengetahui seberapa besar perbandingan metode *massed practice dan distributed practice* terhadap hasil belajar Sepak sila pada siswa kelas V SD Negeri Sambikerep 2, Surabaya.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Dalam proses pembelajarannya dibuat program yang disusun secara sistematis dalam bentuk kegiatan belajar mengajar. Memilih dan menetapkan kegiatan belajar merupakan bagian dari pendekatan pendidikan jasmani di sekolah dasar.

Salah satunya adalah pendekatan pembelajaran gerak dengan metode *massed practice dan distributed practice*. Keberhasilan dalam belajar gerak dipengaruhi oleh kemampuan gerak dasar dan kelompok umur dalam menguasai suatu keterampilan gerak salah satunya adalah keterampilan dasar bermain sepak takraw. Lutan (1998) menjelaskan teori Gestalt dalam proses belajar motorik yaitu a) aktivitas gerak dilakukan dalam bentuk keseluruhan, bukan terpisah-pisah; b) tugas guru memaksimalkan transfer dari berbagai kegiatan c) faktor insight penting untuk memecahkan masalah dan latihan mental untuk memperlancar proses belajar; d) pemahaman terhadap keterkaitan bagian-bagian dari suatu keterampilan untuk dapat melakukan gerakan yang efektif.

Metode bagian adalah salah satu cara pengorganisasian bahan pelajaran dengan menitikberatkan pada penyajian elemen-elemen dari

bahan pelajaran menuju pada struktur pelajaran yang lebih kecil.

Bermain merupakan salah satu kebutuhan penting bagi anak dan orang tua harus menyadari itu dan orang tua tidak boleh melarang anak-anaknya untuk bermain. Dengan bermain anak bisa bersosialisasi, berkreasi dan ekspresi serta lebih mengenal lingkungan.

Untuk mencapai tingkat keterampilan suatu cabang olahraga, maka dalam pelaksanaan latihan seorang atlet harus melakukan gerakan dengan frekuensi sebanyak-banyaknya. Metode *massed practice* merupakan pengaturan giliran latihan yang dilakukan secara terus-menerus tanpa diselingi istirahat. Berkaitan dengan metode *massed practice* Rusli Lutan (1988:113) menyatakan, “*massed practice* adalah kegiatan latihan yang dilakukan dalam satu rangkaian dengan selang waktu istirahat yang amat kecil di antara kegiatan mencoba”. Menurut Andi Suhendro (2004:3.72) “*massed practice* adalah prinsip pengaturan giliran latihan dimana atlet melakukan gerakan secara terus-menerus tanpa diselingi istirahat”. Hal senada dikemukakan John N. Dowatzky (1981: 243) “*massed practice* adalah latihan yang dilakukan dalam jangka panjang, dimana latihan berlangsung secara terus-menerus yang hampir tidak ada waktu istirahatnya”.

Berdasarkan pengertian metode *massed practice* yang dikemukakan para ahli tersebut mempunyai pengertian yang hampir sama, sehingga dapat disimpulkan bahwa, metode *massed practice* merupakan prinsip pengaturan giliran praktik latihan keterampilan yang pelaksanaannya dilakukan secara terus-menerus tanpa istirahat.

Metode *distributed practice* adalah prinsip pengaturan giliran praktik ketrampilan yang pada pelaksanaannya diselingi dengan waktu istirahat diantara waktu latihan.. Rusli Lutan (1988:113) “*distributed practice* adalah serangkaian kegiatan latihan melibatkan istirahat yang cukup diantara kegiatan mencoba”. Menurut Andi Suhendro (2004:3.72) bahwa, “*distributed practice* adalah prinsip pengaturan giliran dalam latihan dimana diadakan pengaturan waktu latihan dengan waktu istirahat secara berselang-seling”. John N. Drowatzky (1981:243) menyatakan bahwa, “*distributed practice* adalah praktek suatu ketrampilan olahraga yang dipelajari dilakukan dalam jangka waktu pendek dan sering diselingi waktu istirahat”

Metode *distributed practice* pada prinsipnya merupakan pengaturan giliran waktu latihan, yaitu dalam pelaksanaannya dilakukan secara berselang-seling antar waktu latihan dan waktu istirahat. Waktu istirahat merupakan faktor penting dan harus diperhitungkan dalam metode *distributed practice*. Andi Suhendro (2004:3.72) menyatakan, “ penggunaan waktu istirahat

secara memadai bukan merupakan pemborosan waktu, tetapi merupakan bagian-bagian penting didalam proses belajar gerak untuk memperoleh pemulihan yang cukup”.

Metode *distributed practice* merupakan metode latihan yang mempertimbangkan waktu istirahat sama pentingnya dengan waktu untuk praktek (latihan). Waktu untuk istirahat bukan merupakan pemborosan waktu, tetapi merupakan bagian penting di dalam proses latihan ketrampilan. Waktu istirahat diantara waktu latihan bertujuan untuk *recovery* atau pemulihan. Dengan istirahat yang cukup diantara waktu latihan memungkinkan kondisi atlet pulih dan lebih siap untuk melakukan kerja atau latihan berikutnya.

Hasil belajar tampak dalam bentuk keterampilan *skill*, kemampuan berindak *individu*. Istilah keterampilan didefinisikan beberapa ahli, Herman (1976) bahwa keterampilan dalam pendidikan merupakan proses intruksi untuk mencapai tujuan melalui perencanaan dan evaluasi hasil belajar. Latihan keterampilan diberikan untuk menyiapkan siswa dalam menghadapi suatu tugas atau pekerjaan tertentu yang sifatnya lebih khusus. Efisiensi gerakan mempunyai orientasi terhadap tubuh, persepsi kognitif, dan tingkat kebebasan. Oxendine (1984) menyatakan keterampilan gerak merupakan aktivitas yang menempatkan penekanan pada efisiensi.

Sepak Takraw adalah suatu permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan (takraw), dimainkan di atas lapangan yang datar empat persegi panjang dengan panjang 13,40 m dan lebar 6,10 m. Di tengah-tengah dibatasi oleh jaring/net seperti permainan bulutangkis. Permainan ini permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu baik putra maupun putri, yang masing-masing regu terdiri dari 3 orang pemain. Dalam permainan ini yang dipergunakan terutama kaki dan semua anggota badan kecuali tangan. Tujuan dari setiap regu adalah mengembalikan bola sedemikian rupa sehingga dapat jatuh dilapangan lawan atau menyebabkan lawan membuat pelanggaran atau bermain salah (Sulaiman, 2008).

Untuk dapat bermain Sepak Takraw dengan baik, seorang pemain yang merupakan individu-individu dalam regu (tim) harus menguasai teknik dasar bermain dengan baik pula. Teknik dasar bermain Sepak Takraw yang harus dikuasai menurut beberapa ahli. Menurut Rattinus Darwis, dkk. (1992) permainan sepak takraw terdiri dari unsur: menyepak, memaha, mendada, kepala, sepak mula, smes dan tahanan (*block*).

Agar dapat bermain sepak takraw dengan baik seorang pemain harus menguasai dan memiliki keterampilan dasar dan lanjutan bermain sepak takraw

yang baik pula. Agar memiliki keterampilan yang baik perlu berlatih dengan baik dan kontinyu. Teknik dasar bermain sepak takraw terdiri dari:

1. Sepakan (Menyepak)
  - a. Sepak Sila
  - b. Sepak Kura
  - c. Sepak Cungkil
  - d. Sepak Badek (Simpuh)
2. Memaha
3. Menyundul (*Heading*)
4. Mendada
5. Membahu

## METODE

Sesuai dengan data yang akan diteliti, maka penelitian ini tergolong jenis penelitian eksperimen. Menurut Sugiyanto (1995:25) penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui sebab akibat diantara variabel-variabel. Salah satu ciri pokok dari penelitian eksperimen adalah adanya perlakuan (*treatment*) yang diberikan kepada subjek penelitian. Penelitian ini hampir mendekati sempurna, dengan adanya kelompok kontrol, adanya perlakuan, subjek ditempatkan secara acak serta adanya pre-test dan post-test untuk memastikan efektivitas perlakuan yang diberikan.

Pola desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu “Pretest Posttest Design” Sugiyanto (1995 : 21)

Tempat penelitian ini di SD Negeri Sambikerep 2, Surabaya.

Menurut Arikunto (2006:130) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi pada penelitian ialah seluruh siswa kelas V SD Negeri Sambikerep 2, kelas V 40 siswa. karena pada kurikulum semester genap terdapat materi tentang permainan olahraga yaitu sepak takraw dan siswa dalam penelitian ini berjumlah 40 siswa. Penelitian ini merupakan penelitian populasi karena tanpa adanya kelompok kontrol.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa test atau perlakuan. Hari pertama sebelum diadakan tes yaitu menentukan sampel terlebih dahulu, kemudian hari kedua setelah diketahui sampel yang dipilih akan diakan tes awal atau *pre test* tentang sepak sila. Hari selanjutnya memberikan perlakuan pada kelompok eksperimen tentang sepak sila pada proses belajar mengajar dengan menggunakan metode pembelajaran yang telah dipilih yaitu *distributed practice dan masssed practice*, perlakuan di berikan selama dua kali pertemuan.

Pertemuan terakhir yaitu melaksanakan tes akhir atau *post test* sepak sila. Setelah tes akhir, evaluasi umum tentang proses belajar mengajar selama diadakannya penelitian. Jenis data yang diperoleh yaitu berupa angka (*score*) dimana siswa harus melakukan sepak sila yang sudah ditentukan.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

1. Deskripsi Data

Pada deskripsi data ini peneliti membahas tentang rata-rata, simpangan baku, nilai tertinggi dan terendah dari angket motivasi belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada siswa kelas V SDN Jumput Rejo Sukodono Sidoarjo berupa penerapan modifikasi permainan sepak takraw.

Tabel 1 Deskripsi Hasil Metode *Distributed Practice* Kanan

Deskripsi	Metode <i>Distributed Practice</i> Kanan	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Jumlah Sampel	20	20
Rata-rata	59	70
Standar Deviasi	7,18	7,95
Varians	51,58	63,16
Nilai Maksimum	70	80
Nilai Minimum	50	60

Tabel 2 Deskripsi Hasil Metode *Distributed Practice* Kiri

Deskripsi	Metode <i>Distributed Practice</i> Kanan	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Jumlah Sampel	20	20
Rata-rata	56,5	68,5
Standar Deviasi	6,71	7,45
Varians	45	55,53
Nilai Maksimum	70	80
Nilai Minimum	50	60

Tabel 3 Deskripsi Hasil Metode *Massed Practice* Kanan

Deskripsi	Metode <i>Distributed Practice</i> Kanan	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Jumlah Sampel	20	20
Rata-rata	58	67,5
Standar Deviasi	7,68	8,51
Varians	58,95	72,37
Nilai Maksimum	70	80
Nilai Minimum	50	60

Tabel 4 Deskripsi Hasil Metode *Massed Practice* Kiri

Deskripsi	Metode <i>Distributed Practice</i> Kanan	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Jumlah Sampel	20	20
Rata-rata	56	65
Standar Deviasi	5,98	6,88
Varians	35,79	47,37
Nilai Maksimum	70	80
Nilai Minimum	50	50

2. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah suatu data mengikuti sebaran normal atau tidak, dan untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak, maka dapat diuji dengan model *Kolmogorov Smirnov*.

Hasil uji normalitas data *pre-test* dan *post-test* dari metode metode *distributed practice* dan *massed practice* ternyata mempunyai harga  $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$ , sesuai dengan kriteria dapat dikatakan bahwa data masing-masing kelompok ternyata semuanya berdistribusi normal.

3. Uji Homogenitas

Untuk mengetahui apakah deskripsi data yang ada bersifat homogen atau dapat diketahui dengan menggunakan perhitungan uji homogenitas.

Tabel 5 Uji Homogenitas

Variable	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel</sub>	Keterangan
Metode <i>Massed practice</i> dan <i>distributed practice</i>	14,47	2,15	Tidak Homogen

4. Hasil penelitian.

1) Metode *distributed practice* kanan

Uji beda rata-rata hasil belajar sepak sila dari siswa metode *distributed practice (pre-test)* dan sesudah (*post-test*) adalah sebagai berikut:

Dengan mengkonsultasikan nilai  $t_{hitung}$  dan nilai  $t_{tabel}$ , maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan terima  $H_a$  karena nilai  $t_{hitung}$  15,94 > nilai  $t_{tabel}$  2,093. Dengan kata lain bahwa terdapat perbandingan yang signifikan antara belajar sepak sila sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) metode *distributed practice* pada permainan sepak sila.

Hal ini dapat dikatakan bahwa peningkatan sepak sila dari metode *distributed practice* sebesar 18,64% adalah

signifikan dan dapat dibelakukan (digeneralisasikan) ke populasi.

2) Metode *distributed practice* kiri

Uji beda rata-rata hasil belajar sepak sila dari siswa metode *distributed practice* (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) adalah sebagai berikut:

Dengan mengkonsultasikan nilai  $t_{hitung}$  dan nilai  $t_{tabel}$ , maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan terima  $H_a$  karena nilai  $t_{hitung}$  10,26 > nilai  $t_{tabel}$  2,093. Dengan kata lain bahwa terdapat perbandingan yang signifikan antara belajar sepak sila sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) metode *distributed practice* pada permainan sepak sila.

Hal ini dapat dikatakan bahwa peningkatan sepak sila dari metode *distributed practice* sebesar 21,24% adalah signifikan dan dapat dibelakukan (digeneralisasikan) ke populasi.

3) Metode *massed practice* Kanan

Uji beda rata-rata hasil belajar sepak sila dari metode *massed practice* sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) adalah sebagai berikut:

Dengan mengkonsultasikan nilai  $t_{hitung}$  dan nilai  $t_{tabel}$ , maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan tolak  $H_0$  karena nilai  $t_{hitung}$  19 > nilai  $t_{tabel}$  2,093. Dengan kata lain bahwa terdapat perbandingan yang signifikan antara servis bawah sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) metode *massed practice* pada permainan sepak sila.

Hal ini dapat dikatakan bahwa peningkatan belajar sepak sila dari metode *massed practice* sebesar 16,38% adalah signifikan dan dapat diberlakukan (digeneralisasikan) ke populasi.

4) Metode *massed practice* Kiri

Uji beda rata-rata hasil belajar sepak sila dari metode *massed practice* sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) adalah sebagai berikut:

Dengan mengkonsultasikan nilai  $t_{hitung}$  dan nilai  $t_{tabel}$ , maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan tolak  $H_0$  karena nilai  $t_{hitung}$  13,04 > nilai  $t_{tabel}$  2,093. Dengan kata lain bahwa terdapat perbandingan yang signifikan antara servis bawah sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) metode *massed practice* pada permainan sepak sila.

Hal ini dapat dikatakan bahwa peningkatan belajar sepak sila dari metode *massed practice* sebesar 16,1% adalah

signifikan dan dapat diberlakukan (digeneralisasikan) ke populasi.

**Uji Independent Sample t Test (uji beda rata-rata antar kelompok)**

1. Uji beda rata-rata antar metode yaitu antara metode *distributed practice* kanan dan metode *massed practice* kanan adalah sebagai berikut:

Dengan mengkonsultasikan nilai  $t_{hitung}$  dan nilai  $t_{tabel}$ , maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan tolak  $H_0$  karena nilai  $t_{hitung}$  2,89 > nilai  $t_{tabel}$  2,021. Dengan kata lain bahwa berarti terdapat perbandingan yang signifikan antara hasil metode *distributed practice* dan metode *massed practice*. Hal ini dapat dikatakan bahwa metode *distributed practice* mempunyai hasil belajar yang lebih baik dan signifikan dari pada metode *massed practice*.

2. Uji beda rata-rata antar metode yaitu antara metode *distributed practice* kiri dan metode *massed practice* kiri adalah sebagai berikut:

Dengan mengkonsultasikan nilai  $t_{hitung}$  dan nilai  $t_{tabel}$ , maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan tolak  $H_0$  karena nilai  $t_{hitung}$  4,62 > nilai  $t_{tabel}$  2,021. Dengan kata lain bahwa berarti terdapat perbandingan yang signifikan antara hasil metode *distributed practice* dan metode *massed practice*. Hal ini dapat dikatakan bahwa metode *distributed practice* mempunyai hasil belajar yang lebih baik dan signifikan dari pada metode *massed practice*.

**Pembahasan**

**1. Hasil Pre-test dan Post-test metode *distributed practice***

Peningkatan Metode *Distributed Practice* Kanan

Variable	Peningkatan (%)
Metode <i>distributed practice</i>	18,64

Menurut tabel di atas, dapat dikatakan bahwa hasil kelompok siswa yang diberikan metode *distributed practice* dapat meningkatkan hasil belajar sebesar 18,64% terhadap hasil belajar sepak sila pada siswa kelas V SDN Sambikerep 2 Surabaya

Peningkatan Metode *Distributed Practice* Kiri

Variable	Peningkatan (%)
Metode <i>distributed practice</i>	21,24

Menurut tabel di atas, dapat dikatakan bahwa hasil kelompok siswa yang diberikan metode *distributed practice* dapat meningkatkan hasil belajar sebesar 18,64% terhadap hasil belajar sepak

sila pada siswa kelas V SDN Sambikerep 2 Surabaya

**2. Perbandingan hasil pre-test dan post-test metode *massed practice***

Peningkatan Metode *Massed Practice* Kanan

Variable	Peningkatan (%)
Metode <i>Massed practice</i>	16.38

Menurut tabel di atas, dapat dikatakan bahwa hasil kelompok siswa yang diberikan metode *distributed practice* dapat meningkatkan hasil belajar sebesar 18,64% terhadap hasil belajar sepak sila pada siswa kelas V SDN Sambikerep 2 Surabaya

Peningkatan Metode *Massed Practice* Kiri

Variable	Peningkatan (%)
Metode <i>Massed practice</i>	16.1

Menurut tabel di atas, dapat dikatakan bahwa hasil kelompok siswa yang diberikan metode *distributed practice* dapat meningkatkan hasil belajar sebesar 18,64% terhadap hasil belajar sepak sila pada siswa kelas V SDN Sambikerep 2 Surabaya

**3. Perbandingan metode *distributed practice* dengan metode *massed practice***

Peningkatan Metode *Distributed Practice* Kanan

Variable	dk n-1	t-hitung	t-tabel	ket
Perbandingan Metode <i>distributed practice</i> dengan metode <i>massed practice</i>	38	2,89	2,021	signifikan

Peningkatan Metode *Distributed Practice* Kiri

Variable	dk n-1	t-hitung	t-tabel	ket
Perbandingan Metode <i>distributed practice</i> dengan metode <i>massed practice</i>	38	4,62	2,021	signifikan

Menurut tabel di atas, dapat dikatakan bahwa hasil kelompok siswa yang diberikan metode *distributed*

*practice* dapat meningkatkan hasil belajar sebesar kanan 18,64%, dan kiri 21,24% terhadap hasil belajar sepak sila pada siswa kelas V SDN Sambikerep 2 Surabaya

**PENUTUP**

**Simpulan**

1. Terdapat perbandingan antara metode *distributed practice* dengan metode *massed practice*, dilihat dari kenaikan *pre-test* dan *post-test* yaitu metode *distributed practice* kanan meningkat sebesar 18,64%, metode *distributed practice* kiri meningkat sebesar 21,24% dan metode *massed practice* kanan meningkat sebesar 16,38%, metode *massed practice* kiri meningkat sebesar 16,1%. Hasil metode *distributed practice* kanan untuk uji-t maka didapatkan 2,89 sedangkan  $t_{tabel}$  2,02 jadi  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $2,89 > 2,02$ ) dan hasil metode *distributed practice* kiri untuk uji-t maka didapatkan 4,64 sedangkan  $t_{tabel}$  2,02 jadi  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $4,64 > 2,02$ ), maka dapat disimpulkan perbandingan metode *distributed practice* dengan metode *massed practice* terhadap hasil belajar sepak sila, dengan demikian dapat dikatakan kelompok siswa yang diberikan metode *distributed practice* mempunyai hasil belajar yang lebih baik.
2. Besarnya perbandingan antara metode *distributed practice* dan metode *massed practice* hasil belajar sepak sila sebesar 18,64% yang kanan dan yang kiri sebesar 21,24% terhadap hasil belajar sepak sila pada siswa kelas V SDN Sambikerep 2 Surabaya.

**Saran**

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan kajian dan acuan bagi para guru pendidikan jasmani dalam memberikan pembelajaran pada siswa khususnya pada olahraga sepak sila, dalam usaha untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan gerakan sepak sila pada permainan sepak sila.
2. Pemberian bentuk metode *distributed practice* dalam proses pembelajaran sepak sila, harus terus diupayakan tidak hanya sebatas pada faktor belajarnya saja pada proses pembelajaran tapi juga untuk dipraktekkan dalam mengikuti kejuaraan.

**DAFTAR PUSTAKA**

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Dowatzky, J.N. *Motor Learning Princile and Practices* : The University Of Toledo. Burgess Publishing Compeny. Munneapolis. Minnesota.

Hakikm, Aziz. dkk.2007. *Sepak Takraw*: Universitas Negeri Surabaya.

Sugiyanto. 1955. *Konsep Penelitian Pengembangan dalam Bidang Pendidikan dan Pembelajaran Metodologi*. Bandung: Sinar Baru.

Rattinus Darwis, dkk.1991. *Olahraga Pilihan Sepak Takraw*. Padang: Depertemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan 1992.

Lutan, Rusli. 1988 *Berkumpul dibandingkan Praktek Terdistribusi*: Journal, Volume 28, Nomor 1, Fall 2003: Departemen Kinerja Manusia dan Wellness, Mesa State College, Grand Junction, CO

Sulaiman. 2008. *Sepak Takraw Pedoman Bagi Guru Olahraga, Pembina, Pelatih, dan Atlet*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.

