

PENGARUH LATIHAN *DISTRIBUTE PRACTICE* DAN *MASSED PRACTICE* TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN *FOREHAND* TENIS MEJA PADA MAHASISWA PUTRA

**Zusyah Porja Daryanto¹, Heri Rustanto², Awang Roni Effendi³,
Mira Fuzita⁴**

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Jalan Ampera No.88 Telp. (0561)748219 Fax. (0561) 6589855
¹e-mail: Porja_daryanto@yahoo.co.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui : (1) pengaruh metode latihan *distributed practice* terhadap kemampuan pukulan *forehand* pada mahasiswa putra semester III penjas kesrek FPOK IKIP-PGRI Pontianak. (2) pengaruh metode latihan *massed practice* terhadap kemampuan pukulan *forehand* pada mahasiswa putra semester III penjas kesrek FPOK IKIP-PGRI Pontianak. (3) perbedaan pengaruh metode latihan *distributed practice* dan *massed practice* terhadap kemampuan pukulan *forehand* pada mahasiswa putra semester III penjas kesrek FPOK IKIP-PGRI Pontianak. Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen*. Sampel pada penelitian ini adalah Mahasiswa Semester III tahun 2015 penjas kesrek FPOK IKIP-PGRI Pontianak yang berjumlah 24 orang mahasiswa. Teknik pengumpulan data dengan tes kemampuan Pukulan *Forehand* Tenis Meja. (1) Metode latihan *distributed practice* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan pukulan *forehand* pada mahasiswa putra semester III penjas kesrek FPOK- IKIP PGRI Pontianak. (2) Metode latihan *massed practice* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan pukulan *forehand* pada mahasiswa semester III penjas kesrek FPOK IKIP-PGRI Pontianak. (3) Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *distributed practice* dan *massed practice*. Metode latihan *massed practice* lebih baik dibandingkan metode latihan *distributed practice* dalam meningkatkan kemampuan pukulan *forehand* pada mahasiswa putra semester III penjas kesrek FPOK IKIP-PGRI Pontianak.

Kata Kunci: *Distribute Practice, Massed Practice, Forehand.*

Abstract

The purpose of this study to determine: (1) the effect of exercise methods distributed practice of the ability of a forehand on the third semester male students penjas kesrek FPOK IKIP-PGRI Pontianak. (2) effect of exercise methods massed practice of the ability of a forehand on male students the third semester penjas kesrek FPOK IKIP-PGRI Pontianak. (3) the effects of training methods distributed practice and massed practice on the ability of a forehand on male students the third semester penjas kesrek FPOK IKIP-PGRI Pontianak this .Penelitian using the experimental method. the sample in this study is the Student Semester III 2015 penjas kesrek FPOK IKIP-PGRI Pontianak consisting 24 students. the data collection technique to the test and the ability Punch table Tennis forehand. Result: there are significant differences between the test group 1 and group 2. upgrading forehand table tennis at 5.14187%. While group 2 had an increased ability forehand table tennis at 12.1890. It is concluded that (1) There are significant differences between the methods of distributed practice and massed practice on the ability of a forehand on student Student Semester III Men Penjas kesrek FPOK IKIP-PGRI Pontianak. (2) Method of massed practice lebih to influence students' ability forehand at Putra Student Semester III Penjas kesrek FPOK IKIP-PGRI Pontianak. Group 1 (group treated with the method of distributed

practice) have an increased 5.14187% smaller than group 2 (group treated with the method of massed practice) is 12.1890%.

Keywords: *Distribute Practice , Massed Practice, Forehand.*

PENDAHULUAN

Olahraga sudah dikenal sejak zaman dulu, namun pada saat itu masih dikenal dengan tradisi dan kebiasaan permainan dalam masyarakat terutama kalangan masyarakat atas. Beberapa tahun berlalu dan olahraga pun semakin dikenal hingga memunculkan ide untuk membuat pertandingan olahraga. Olahraga pertama kali diadakan di Yunani kuno, namun olahraga pada zaman dulu masih sedikit dan hanya beberapa bangsa yang dapat mengikutinya seperti : Mesir, Romawi kuno, Yunani dan lain-lainnya. Zaman pun berlalu, pada saat ini sudah banyak olahraga yang dikenal tingkat dunia. Salah satu olahraga yang sudah dikenal adalah olahraga tenis meja. Tenis meja merupakan permainan gerak cepat yang menyenangkan. Olahraga ini mengutamakan kecepatan, ketangkasan dan tentunya kesehatan.

Untuk dapat berprestasi dengan baik, seperti halnya olahraga yang lain, dalam permainan tenis meja juga harus diperlukan pembinaan yang baik dan benar. Pembinaan yang dilakukan harus mencakup empat aspek, yaitu pembinaan fisik, teknik, taktik dan mental. Keempat aspek ini saling mempengaruhi, artinya keempat aspek tersebut tidak dapat dipisahkan atau ditinggalkan pada proses pembinaannya. Dalam pembinaan tenis meja, penguasaan teknik dasar sangat diperlukan agar dapat bermain dengan baik dalam satu permainan. Tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dalam pelaksanaan permainannya menggunakan bet sebagai pemukul dan bola sebagai obyek yang dipukul. Hal yang mendasar agar dapat bermain tenis meja yaitu menguasai macam-macam teknik dasar. Dengan menguasai teknik dasar tenis meja maka akan dapat mendukung penampilannya menjadi lebih baik sehingga prestasi yang lebih tinggi dapat dicapai. Adapun macam-macam teknik dasar tenis meja menurut Hodges (1996: 17) mengklasifikasi teknik dasar tenis meja menjadi lima macam, yaitu “ (1) Teknik memegang dan mengontrol bet, (2) Posisi siap,

pukulan *forehand dan backhand*), (3) Spin dan sudut bet (permainan *spin*), (4) *Servis* permulaan, (5) Penempatan dan pengaturan kaki.

Seluruh permainan tenis meja dilakukan dengan memukul bola. Pukulan-pukulan dalam permainan tenis meja di antaranya pukulan *service, lob, forehanddrive, backhand drive, chop, spindan smash*. Pukulan *forehand* adalah setiap pukulan yang dilakukan dengan bet yang digerakkan ke arah kanan siku untuk pemain yang menggunakan tangan kanan dan ke kiri untuk pemain yang menggunakan tangan kiri. *Backhand* adalah pukulan yang dilakukan dengan menggerakkan bet ke arah siku kiri bagi yang menggunakan tangan kanan dan sebaliknya jika tangan kanan. *Chop* adalah pukulan yang dilakukan perlahan dan biasanya *backhand*. *Smash* adalah pukulan yang keras dan bertenaga, sehingga lawan tidak bisa mengembalikannya. *Service* adalah pukulan yang dilakukan untuk memainkan bola pertama kali di awal poin.

Teknik pukulan memegang peranan sangat penting bagi pemain, namun tidak mengurangi pentingnya teknik-teknik dasar yang lain. Seorang pemain yang baik adalah apabila saat memukul bola dapat melakukan, menguasai dan menerapkan serta mengontrol dirinya terhadap bola dengan teliti. Untuk itu dibutuhkan adanya unsur-unsur gerak dan keterampilan, adapun unsur-unsur dalam pukulan *forehand* tenis meja antara lain: kekuatan, koordinasi, ketepatan, kelincahan dan waktu reaksi. Semua unsur gerak mempunyai pengaruh terhadap pukulan *forehand* tenis meja. Namun untuk menguasai teknik memukul yang baik diperlukan latihan yang terprogram, teratur, dan menggunakan belajar yang tepat, karena latihan adalah kondisi belajar yang diperlukan untuk usaha menampilkan pada keterampilan yang kompleks.

Pada mahasiswa putra penjas kesrek masih menggunakan bentuk-bentuk program latihan yang digunakan masih dalam keadaan yang belum terprogram, sehingga pada saat latihan pembinaan tenis meja latihan yang digunakan belum maksimal. Hal itu berdampak pada prestasi yang masih jauh dari harapan. Hal ini disebabkan oleh beberapa permasalahan antara lain: Pertama, kemampuan pukulan *forehand* siswa masih rendah dan perlu ditingkatkan, Pukulan *forehand* yang dilakukan sering tidak sesuai dengan harapan, misalnya bola yang dipukul

sering keluar lapangan, menyangkut net. Kedua, pelaksanaan latihan kurang maksimal (2 kali dalam 1 minggu), Misalnya waktu yang tersedia tidak dimanfaatkan untuk melakukan pengulangan pukulan secara maksimal, mahasiswa hanya melakukan pengulangan beberapa kali, kemudian berhenti dan kelihatan lelah, pengaturan antara waktu latihan dan istirahat kurang diperhatikan. Jika ambang rangsang telah dicapai dan waktu istirahat terlalu lama, maka kondisi tersebut akan pulih kembali dan keterampilan akan lambat dicapai.

Upaya menguasai teknik dasar pukulan *forehand* harus dilakukan latihan secara sistematis dan kontinyu. Untuk mencapai hasil latihan yang optimal dibutuhkan metode latihan yang baik dan tepat. Metode latihan merupakan suatu cara yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan bagi atlet yang dilatih. Tuntutan terhadap metode latihan yang efektif dan efisien didorong oleh kenyataan-kenyataan atau gejala-gejala yang timbul dalam pelatihan. Banyaknya macam-macam metode latihan, maka dalam pelaksanaan latihan harus mampu menerapkan metode latihan yang baik dan tepat. Untuk meningkatkan kemahiran dan keterampilan pemain dalam pukulan *forehand* dibutuhkan bentuk latihan yang sesuai, ada beberapa bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan pukulan *forehand*. Diantaranya adalah dengan latihan *Distributed Practice* dan *Massed Practice*. Menurut Suhendro (2004: 3.56) bahwa, “Metode latihan yang dapat dikembangkan untuk meningkatkan keterampilan teknik di antaranya dengan metode *massed practice* dan *distributed practice*”.

Metode *distributed practice* merupakan metode latihan yang pada pelaksanaan praktiknya diselingi dengan waktu istirahat diantara waktu latihan. Sedangkan metode *massed practice* adalah pengaturan giliran latihan yang dilakukan secara terus-menerus tanpa diselingi istirahat. Baik metode *distributed practice* maupun *massed practice* memiliki karakteristik yang berbeda dan masing-masing memiliki kelebihan dan kelemahan, sehingga belum diketahui efektifitasnya terhadap peningkatan kemampuan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja. Untuk mengetahui dan menjawab permasalahan yang muncul, maka perlu dikaji dan diteliti lebih mendalam melalui penelitian eksperimen pada mahasiswa Penjaskesrek FPOK IKIP-PGRI Pontianak.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Menurut Arikunto (1998: 207) “Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari suatu yang dikenakan pada subjek selidik”. Design atau rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah *One-Group Pre test-Post test Design*. Desain ini dilakukan dengan mengukur subyek penelitian (*pre-test*) sebelum diadakanya perlakuan (*treatment*) dan melakukan pengukuran kembali setelah diberi perlakuan (*post test*).

Sampel pada penelitian ini adalah Mahasiswa Semester III tahun 2014 penjas kesrek FPOK IKIP-PGRI Pontianak yang berjumlah 24 orang mahasiswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan tes dan pengukuran. Untuk mengetahui tingkat ketelitian dan ketepatan testee didalam melakukan pukulan *forehand* tenis meja dari Nurhasan (2001:163-167). Testee berdiri dibelakang atau lanjutan bagian meja yang mendatar, dengan sebuah bed dan bola ditangan. Pada aba-aba “ya” testee menjatuhkan bola diatas meja dan kemudian memukul bola tersebut ke bagian meja yang didirikan tegak lurus terhadap bagian meja yang horizontal. Setelah bola menyentuh meja datar testee berusaha memukul bola ke papan tengah itu diatas pita sebanyak-banyaknya dalam waktu 30 detik dan diberikan tes tiga kali dengan istirahat selama 10 detik setiap melakukan tes. Bila testee tidak dapat menguasai bola, ia dapat mengambil bola yang tersedia dikotak dan seperti prosedur awal, ia menjatuhkan bola dimeja dan berusaha memukul bola sebanyak-banyaknya dalam waktu yang tersedia. Seorang pembantu mengambil bola yang tidak dikuasai testee dan memasukkan kembali ke kotak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan penelitian dapat tercapai dengan pengambilan data pada sampel yang telah ditentukan. Data yang dikumpulkan terdiri dari tes awal secara keseluruhan, kemudian dikelompokkan menjadi 2 kelompok dan dilakukan tes

akhir pada masing-masing kelompok. Rangkuman hasil analisis data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut.

Tabel 1. Deskripsi data Tes Awal dan Tes Akhir Pukulan *Forehand* pada Kelompok 1 dan Kelompok 2

Kelompok	Tes	N	Max	Min	Mean	SD
Kelompok 1	Awal	12	45	27	21.36842	4.951278
	Akhir	12	45	30	22.52632	4.677477
Kelompok 2	Awal	12	41	28	21.15789	4.16697
	akhir	12	44	32	23.73684	4.209472

Sebelum dilakukan analisis data, perlu dilakukan pengujian persyaratan analisis. Pengujian persyaratan analisis yang dilakukan terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas.

Sebelum dilakukan analisis data diuji distribusi kenormalannya dari data tes awal kemampuan pukulan *forehand* tenis meja. Uji normalitas data dalam penelitian ini digunakan liliefors. Hasil uji normalitas data yang dilakukan terhadap hasil tes awal pada kelompok 1 dan kelompok 2 adalah sebagai berikut

Tabel 2. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	N	Mean	SD	L_{hitung}	$L_{tabel 5\%}$
Kelompok 1	12	4.06	4.951	0.15686	0.242
Kelompok 2	12	2.371	0.462	0.13286	0.242

Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 1 diperoleh nilai $L_{hitung} = 0.15686$. Nilai tersebut lebih kecil dari angka penerimaan hipotesis nol pada taraf signifikansi 5% yaitu 0.242. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok 1 termasuk berdistribusi normal. Sedangkan dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 2 diperoleh nilai $L_{hitung} = 0.132286$. Nilai tersebut lebih kecil dari angka penerimaan hipotesis nol pada taraf signifikansi 5% yaitu 0.242. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok 2 termasuk berdistribusi normal.

Uji homogenitas dimaksudkan untuk mengetahui kesamaan varians dari kedua kelompok. Jika kedua kelompok tersebut memiliki kesamaan varians, maka apabila nantinya kedua kelompok memiliki perbedaan, maka perbedaan tersebut

disebabkan perbedaan rata-rata kemampuan. Hasil uji homogenitas data antara kelompok 1 dan kelompok 2 sebagai berikut:

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data

Kelompok	N	SD ²	F _{hitung}	F _{tabel 5%}
Kelompok 1	12	1167.02339	1.02546	2.69
Kelompok 2	12	1138.046086		

Berdasarkan hasil uji homogenitas yang dilakukan diperoleh nilai $F_{hitung}=1.02546$. Sedangkan $db=12$ lawan 12 , angka $F_{tabel}=2.69$, ternyata nilai $F_{hitung}=1.02546$ lebih kecil dari $F_{tabel5\%}=2.69$. Karena $F_{hitung} < F_{tabel5\%}$, maka hipotesis nol diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 dan kelompok 2 memiliki varians yang homogen.

Sebelum diberi perlakuan kelompok yang dibetuk dalam penelitian diuji perbedaannya terlebih dahulu. Hal ini dengan maksud untuk mengetahui ketetapan anggota pada kedua kelompok tersebut. Sesudah diberi perlakuan berangkat dari keadaan yang sama atau tidak. Hasil uji perbedaan antara kelompok 1 dan kelompok 2 sebelum diberi perlakuan sebagai berikut:

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal antara kelompok 1 dan kelompok 2

Kelompok	N	Mean	t _{hitung}	T _{tabel 5%}
Kelompok 1	12	21.36842	0.86689	1.796
Kelompok 2	12	21.15789		

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan tes awal dengan t-test antara kelompok 1 dan kelompok 2 diperoleh nilai sebesar 0.86689 dan $t_{tabel 5\%}$ dengan $N=12$, $db=12-1=11$ pada taraf signifikansi 5% sebesar 1.796. Hal ini menunjukkan bahwa $t_{hitung} < t_{tabel}$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol diterima. Hal ini artinya antara kelompok 1 dan kelompok 2 sebelum diberi perlakuan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan pukulan *forehand* tenis meja pada awalnya.

Setelah diberi perlakuan, yaitu kelompok 1 diberi perlakuan latihan dengan metode *distributed practice* dan kelompok 2 latihan dengan metode *massed*

practice, kemudian dilakukan uji perbedaan. Uji perbedaan yang dilakukan dalam penelitian ini hasilnya sebagai berikut:

Tabel 5. Rangkuman Uji Perbedaan Hasil Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1

Kelompok	N	Mean	t_{hitung}	$t_{tabel\ 5\%}$
Tes Awal	12	21.36842	2.40408	1.796
Tes Akhir	12	22.52632		

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan dengan analisis statistik t-test kelompok 1 antara tes awal dan tes akhir diperoleh nilai sebesar 2.40408 dan t_{tabel} dengan $N=12$, $db=12-1 = 11$ dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 1.796. Hal ini menunjukkan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$, sehingga dapat disimpulkan bahwa antara hipotesis nol ditolak. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 terdapat perbedaan yang signifikan.

Tabel 6. Rangkuman Uji Perbedaan Hasil Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2

Kelompok	N	Mean	t_{hitung}	$T_{tabel\ 5\%}$
Tes Awal	12	21.15789	2.79639	1.796
Tes Akhir	12	23.73684		

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan dengan analisis statistik t-test kelompok 2 antara tes awal dan tes akhir diperoleh nilai sebesar 2.79639 dan t_{tabel} dengan $N=12$, $db=12-1 = 11$ dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 1.796. Hal ini menunjukkan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$, sehingga dapat disimpulkan hipotesis nol ditolak. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan.

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir antara Kelompok 1 dan Kelompok 2

Kelompok	N	Mean	t_{hitung}	$t_{tabel\ 5\%}$
Kelompok 1	12	22.52632	2.04478	1.796
Kelompok 2	12	23.73686		

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan dengan analisis statistik t-test antara kelompok 1 dan kelompok 2 diperoleh nilai sebesar 2.04478 dan t_{tabel} dengan $N=12$, $db=12-1 = 11$ dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 1.796. Hal ini menunjukkan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$, sehingga dapat disimpulkan hipotesis nol ditolak. Berdasarkan hasil tersebut bahwa hasil tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan.

Perbedaan persentase peningkatan kelompok mana yang memiliki persentase peningkatan yang lebih baik dapat diketahui melalui perhitungan perbedaan persentase peningkatan tiap-tiap kelompok. Adapun nilai perbedaan peningkatan kemampuan pukulan *forehand* tenis meja dalam persen kelompok 1 dan kelompok 2 sebagai berikut:

Tabel 8. Rangkuman Hasil Penghitungan Nilai Perbedaan Peningkatan Kemampuan Pukulan *Forehand* Tenis Meja antar Kelompok 1 dan Kelompok 2

Kelompok	N	Mean Pretest	Mean Posttest	Mean Different	Persentase Peningkatan
Kelompok 1	12	21.326842	22.52632	1.15789	5.14187%
Kelompok 2	12	21.15789	23.73686	2.57894	12.1890%

Berdasarkan hasil perhitungan persentase peningkatan kemampuan pukulan *forehand* tenis meja diketahui bahwa kelompok 1 memiliki peningkatan sebesar 5.14187%. Sedangkan kelompok 2 memiliki peningkatan sebesar 12.1890%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 2 memiliki persentase peningkatan kemampuan pukulan *forehand* tenis meja yang lebih baik daripada kelompok 1.

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan yang dilakukan pada data tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 diperoleh hasil t_{hitung} sebesar 2.04478, sedangkan t_{tabel} pada taraf signifikansi 5% sebesar 1.796. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa, terdapat perbedaan yang signifikan antara tes kelompok 1 dan kelompok 2. Perbedaan hasil tersebut karena kedua metode latihan tersebut memiliki karakteristik yang berbeda. Metode *distributed practice* merupakan bentuk latihan yang mempertimbangkan waktu istirahat juga sama

penting dengan waktu pengulangan gerakan, sedangkan *massed practice* menitikberatkan pengulangan gerakan dengan frekuensi sebanyak-banyaknya tanpa mempertimbangkan waktu istirahat. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan, ada perbedaan pengaruh antara metode *distributed practice* dan *masser practice* terhadap kemampuan pukulan *forehand* pada mahasiswa Putra Semester III Penjaskesrek FPOK IKIP-PGRI Pontianak, dapat diterima kebenarannya.

Berdasarkan hasil penghitungan persentase peningkatan kemampuan pukulan *forehand* tenis meja diketahui bahwa, kelompok 1 memiliki nilai persentase peningkatan kemampuan pukulan *forehand* tenis meja sebesar 5.14187%. Sedangkan kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan pukulan *forehand* tenis meja sebesar 12.1890. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa, kelompok 2 memiliki persentase peningkatan kemampuan pukulan *forehand* yang lebih besar daripada kelompok 1. Metode latihan *massed practice* menitikberatkan pengulangan gerakan dengan frekuensi sebanyak-banyaknya tanpa mempertimbangkan waktu istirahat. Disamping itu latihan secara terus-menerus akan meningkatkan kemampuan mengontrol gerakan dan akan dapat membentuk pola gerakan *forehand* tenis meja pada waktu latihan serta akan merangsang kemampuan otot yang dibutuhkan untuk mencapai prestasi yang lebih baik, sehingga penguasaan terhadap pola gerakan teknik pukulan *forehand* akan lebih cepat tercapai. Selain itu dapat meningkatkan daya tahan fisik, sehingga akan mendukung penampilannya dalam bermain tenis meja. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan metode latihan *massed practice* lebih baik pengaruhnya terhadap peningkatan kemampuan pukulan *forehand* tenis meja pada mahasiswa putra Semester III Penjaskesrek FPOK IKIP-PGRI Pontianak dapat diterima kebenarannya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil Berdasarkan hasil penelitian dari hasil analisis data yang telah dilakukan ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dengan demikian dapat diperoleh simpulan sebagai berikut: (1) Metode latihan *distributed practice*

memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan pukulan *forehand* pada mahasiswa putra semester III penjaskesrek FPOK-IKIP PGRI Pontianak; (2) Metode latihan *massed practice* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan pukulan *forehand* pada mahasiswa semester III penjaskesrek FPOK IKIP-PGRI Pontianak; dan (3) Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *distributed practice* dan *massed practice*. Metode latihan *massed practice* lebih baik dibandingkan metode latihan *distributed practice* dalam meningkatkan kemampuan pukulan *forehand* pada mahasiswa putra semester III penjaskesrek FPOK IKIP-PGRI Pontianak.

Sehubungan dengan simpulan yang telah diambil dan implikasi kata yang ditimbulkan, maka kepada guru olahraga di sekolah-sekolah disarankan hal-hal sebagai berikut: (1) Untuk meningkatkan kemampuan pukulan *forehand* tenis meja, harus diterapkan metode latihan yang tepat, sehingga akan diperoleh hasil latihan yang optimal; dan (2) Untuk meningkatkan kemampuan pukulan *forehand* tenis meja seorang pelatih atau asisten dapat menerapkan metode latihan *massed practice*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Hodges, L . 1996. *Tenis Meja Tingkat pemula*. Jakarta: PT Raja grafindo Persada.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Universitas Terbuka.
- Suhendro. 2004. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.