

## **PENGARUH METODE LATIHAN *DISTRIBUTED PRACTICE* DAN *MASSED PRACTICE* TERHADAP KETERAMPILAN PUKULAN *BACKHAND SMASH* PADA PERMAINAN TENIS MEJA**

Muhammad Kamal  
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar  
[E-mail : kamal212@unm.ac.id](mailto:kamal212@unm.ac.id)

### **Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini untuk dapat mencari perbedaan pengaruh metode latihan *distributed practice* dan *massed practice* kaitannya dengan keterampilan pukulan *backhand smash* pada permainan tenis meja. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan jenis penelitian *Quasi Eksperimental*. Desain penelitian menggunakan desain *two group pretest-posttest*. Populasi dari penelitian ini merupakan atlet dari beberapa klub tenis meja dengan jumlah total atlet sebanyak 40 atlet. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *sampling total*, dimana keseluruhan dari anggota populasi digunakan sebagai sampel. Sampel kemudian dibagi menjadi 2 kelompok masing-masing terdiri dari 20 atlet setiap kelompoknya. Data dianalisis dengan uji T- pada tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode *distributed practice* memberikan pengaruh yang lebih baik dari metode *massed practice* terhadap hasil keterampilan pukulan *backhand smash*, dimana diperoleh nilai  $p = 0.015$  ( $P < 0.05$ ).

---

## **THE EFFECT OF *DISTRIBUTED PRACTICE* AND *MASSED PRACTICE* METHODS ON *BACKHAND SMASH* SKILLS IN TABLE TENNIS**

### **Abstract**

This study aims to determine the difference in the effect of *distributed practice* and *massed practice* methods on *backhand smash* skills in table tennis. This research is experimental research with the type of *Quasi Experimental* research. The design used in this study was a *two-group pretest-posttest* design. The population in this study were athletes from several table tennis clubs with a total number of 40 athletes. The sampling technique used is a *total sampling technique*, where all members of the population are used as samples. The sample was then divided into 2 groups each consisting of 20 athletes in each group. Data analysis technique with *T-test* at a significance level of  $= 0.05$ . The results of this study indicate that the *distributed practice* method has a better effect than the *massed practice* method on the results of the *backhand smash* skill, where the  $p$  value  $= 0.015$  ( $P < 0.05$ ).

**Keywords:** *Training Method, Flexibility, Backhand Smash*

## PENDAHULUAN

Olahraga terdiri atas dua kata yaitu olah dan raga, kata olah yang berarti perbuatan, tingkah laku atau perilaku sedangkan kata raga memiliki arti badan, yang mengandung makna berbuat dari diri sendiri menggunakan gerakan badan. Jadi secara sederhana olahraga dapat diartikan gerakan badan atau aktivitas jasmani. Olahraga merupakan bagian dari kegiatan sehari-hari manusia sebagai upaya mencapai jasmani dan rohani yang sehat. Bentuk dari sebuah gerakan olahraga termasuk didalamnya aktivitas tanpa disadari yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, seperti berjalan naik turun tangga, menyapu, mengepel, dan aktivitas-aktivitas keseharian lainnya. Namun kegiatan harian tersebut belum cukup untuk mencapai derajat sehat jasmani dan rohani. Untuk mencapai derajat sehat jasmani dan rohani diperlukan latihan yang sistematis.

Olahraga memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan manusia. Olahraga juga berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. sehingga dapat diketahui bahwa salahsatu tujuan yang ingin dicapai oleh bangsa Indonesia adalah memelihara dan meningkatkan prestasi di berbagai cabang olahraga (Kurniawan & Rangkuti, 2020) . Indonesia sudah memperlihatkan kemajuan yang pesat dalam bidang olahraga yang dapat dirasakan langsung oleh masyarakat seperti peningkatan kebugaran, kesehatan jasmani dan rohani sampai pada dampak ekonomi dari sebuah kegiatan olahraga.

Salah satu tantangan dalam kemajuan suatu olahraga adalah peningkatan prestasinya yang merupakan salah satu tolak ukur perkembangan olahraga, tantangan peningkatan prestasi keolahragaan tersebut tidak habis-habisnya untuk dijadikan sebagai pembicaraan sepanjang masa. Seiring perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, olehkarena itu setiap upaya yang dilakukan harus belandaskan ilmunipengetahuan dan kemajuan teknologi. Pada dasarnya ilmu pengetahuan adalah usaha yang diperoleh atas dasar metode ilmiah, yaitu suatu prosedur untuk mengetahui sesuatu dengan langkah-langkah secara sistimatis, metodologis dan prosedur melalui suatu penelitian. Pembina serta pelatih harus didorong untuk juga bisa melakukan penelitian ilmiah terhadap berbagai hal yang dapat mempengaruhi prestasi tenis meja atau setidaknya penerapan latihan, metode serta strategi yang diterapkan harus berdasarkan kajian-kajian ilmiah olahraga, lebih khusus lagi pada peningkatan keterampilan teknik pukulan *smash* yang sangat dibutuhkan dalam permainan tenis meja modern terutama teknik pukulan *smash backhand* yang mulai jarang digunakan oleh para atlet pada saat bertanding. Kemampuan *smash* yang dilakukan dengan sangat keras dapat menghasilkan poin jika dilakukan dengan baik dan benar, sehingga dapat menyulitkan lawan dalam mengembalikan bola hasil pukulan (Sariul et al., 2022).

Tenis meja merupakan olahraga yang tidak mengenal batas usia, mulai dari anak-anak, remaja, dan dewasa bahkan orang tua dapat bermain dan melakukan olahraga ini (Sunardianta, 2018). Kenyataan ini disebabkan karena cukup dengan sebuah meja yang tidak membutuhkan tempat yang luas serta alat pemukul dan bola serta net sudah dapat bermain tenismeja (Sahabuddin et al., 2022). Olahraga tenis meja dimainkan, dilakukan di atas meja yang keras (Khairul & Musadad, 2013). Untuk menjadi pemain tenis meja yang profesional, seseorang harus menguasai keterampilan dan teknik bermain tenis meja yang baik, fisik yang prima, serta mental yang bagus (Suwo, 2019). Olehnya itu seorang atlet harus mengikuti proses pembinaan yang berjenjang dan berkesinambungan sehingga tujuan yang diinginkan dapat tercapai. Dalam peningkatan prestasi dalam bermain tenis meja dibutuhkan beberapa faktor pendukung salah satunya metode latihan yang ditunjang dengan kemampuan fisik yang baik misalnya kecepatan dan kelentukan.

Permainan tenis meja adalah permainan yang memiliki karakteristik sebagai permainan cepat yang membutuhkan kecepatan gerak baik ke depan, ke belakang, ke samping, dan bergerak horizontal atau serong kiri maupun kanan, sehingga atlet atau pemain harus memiliki kemampuan bereaksi untuk mengantisipasi datangnya bola guna dikembalikan dengan cepat (Lestari et al., 2022). Permasalahan inilah yang membuat penulis menjadi merasa penting untuk melakukan penelitian lebih mendalam mengenai bagaimana meningkatkan keterampilan teknik pukulan *smash backhand* pada permainan tenis meja dengan menerapkan dua metode latihan yaitu; metode *massed practice* dan metode *distributed practice*.

## METODE

Penelitian ini adalah penelitian eksperimental dengan jenis penelitian *Quasi Eksperimental*. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan *two group pretest-posttest*. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet Tenis Meja yang berjumlah 40, merupakan atlet yang aktif dalam latihan dan mengikuti

*Dipublikasikan Oleh :*

*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*

*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*

pertandingan. Sampel kemudian dibagi kedalam 2 kelompok perlakuan yang berbeda. Kelompok satu adalah kelompok sampel yang diberikan metode latihan *distributed practice* dan kelompok 2 adalah kelompok sampel yang diberikan metode latihan *massed practice*. Dari data penelitian yang diperoleh selanjutnya akan dianalisis mulai dari analisis deskriptif untuk mengetahui nilai masing-masing variabel, baik satu variabel atau lebih sifatnya independen tanpa membuat hubungan maupun perbandingan dengan variabel lain. Teknik analisis data yang digunakan meliputi analisis data dengan statistika deskriptif, analisis data dengan statistika inferensial dan uji persyaratan analisisnya. Adapun persyaratan yang diperlukan dalam analisis varian adalah uji normalitas dengan menggunakan uji *Liliefors*, dan untuk uji homogenitas yaitu dengan menggunakan uji *Barlett*. Kemudian uji lanjut yaitu dengan uji *t*- (Kadir, 2015).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

#### A. Deskripsi Data

Deskripsi data menggambarkan secara umum mengenai data pada masing-masing variabel yang diteliti. Data tersebut nantinya memberikan gambaran tentang kondisi dari setiap variabel yang diteliti.

##### 1. Analisis Deskriptif Penelitian.

Tabel 1. Analisis Deskriptif Statistik *Massed Practice* dan *Distributed Practice*

| Subyek         | Jumlah                 |                             |
|----------------|------------------------|-----------------------------|
|                | <i>Massed Practice</i> | <i>Distributed Practice</i> |
| N =            | 20                     | 20                          |
| x =            | 95,42                  | 106,90                      |
| sd =           | 21,46                  | 17,93                       |
| $\Sigma X$ =   | 1908,30                | 2138,01                     |
| $\Sigma X^2$ = | 190831,83              | 234662,23                   |
|                |                        | 425494,07                   |

##### 2. Hasil Keterampilan *Backhand Smash* Kelompok Metode *Massed Practice*.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Skor Keterampilan *Backhand Smash* Kelompok Metode *Massed Practice*

| No. | Kelas Interval  | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif (%) |
|-----|-----------------|-------------------|-----------------------|
| 1.  | 56,08 - 68,93   | 3                 | 15                    |
| 2.  | 68,94 - 81,79   | 4                 | 20                    |
| 3.  | 81,80 - 94,65   | 1                 | 5                     |
| 4.  | 94,66 - 107,51  | 5                 | 25                    |
| 5.  | 107,52 - 120,37 | 5                 | 25                    |
| 6.  | 120,38 - 133,23 | 2                 | 10                    |

##### 3. Hasil Keterampilan *Backhand Smash* Kelompok Metode *Distributed Practice*.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Skor Keterampilan *Backhand Smash* Kelompok Metode *Distributed Practice*

| No. | Kelas Interval  | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif (%) |
|-----|-----------------|-------------------|-----------------------|
| 1.  | 56,08 - 68,93   | 1                 | 5                     |
| 2.  | 68,94 - 81,79   | 0                 | 0                     |
| 3.  | 81,80 - 94,65   | 3                 | 15                    |
| 4.  | 94,66 - 107,51  | 5                 | 25                    |
| 5.  | 107,52 - 120,37 | 6                 | 30                    |
| 6.  | 120,38 - 133,23 | 5                 | 25                    |

#### B. Pengujian Persyaratan Analisis

##### 1. Uji Normalitas

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

Pengujian normalitas data dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya distribusi atau sebaran data. Data dikatakan normal atau berdistribusi normal apabila nilai probabilitasnya lebih besar dari  $\alpha = 0.05$  ( $P > 0.05$ ) atau  $L_h < L_t$ .

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Data

| Kelompok | N  | $L_h$ | $L_t$ | Kesimpulan |
|----------|----|-------|-------|------------|
| 1        | 20 | 0,136 | 0,190 | Normal     |
| 2        | 20 | 0,148 | 0,190 | Normal     |

Table hasil perhitungan normalitas data dengan menggunakan Uji *Liliefors* menunjukkan bahwa dari semua data yang diuji diperoleh nilai  $L_h$  lebih kecil dari  $L_t$ , maka dengan demikian dari semua data yang diuji dapat disimpulkan berdistribusi normal.

## 2. Uji Homogenitas

Tabel 5. Hasil Perhitungan Homogenitas

| Kelompok | Varians | Varians Gabungan | $X^2_{hitung}$ | $X^2_{tabel}$ | Kesimpulan |
|----------|---------|------------------|----------------|---------------|------------|
| 1        | 100,767 | 227,870          | 6,42           | 7,81          | Homogen    |
| 2        | 452,427 |                  |                |               |            |

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel di atas terlihat bahwa, harga  $X^2_{hitung} = 6,42$  lebih kecil dari pada harga  $X^2_{tabel} = 7,81$ , sehingga  $H_0 : \sigma_1^2 = \sigma_2^2 = \sigma_3^2 = \sigma_4^2$  diterima pada taraf nyata  $\alpha = 0,05$ . Dapat ditarik kesimpulan bahwa, keseluruhan populasi mempunyai varians homogen.

## 3. Hasil Pengujian Hipotesis

Tabel 6. Uji Pengaruh Pre-test dan Post-test kelompok *Distributed Practice*

|                                                 | N  | P     | $\alpha$ |
|-------------------------------------------------|----|-------|----------|
| Pretest-Posttest<br><i>Distributed Practice</i> | 20 | 0,006 | 0.05     |
| Total                                           | 20 |       |          |

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan hasil nilai  $P = 0,006$  ( $p < 0,05$ ). Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian metode latihan *distributed practice* terhadap kemampuan *backhand smash*.

Tabel 7. Uji Pengaruh Pre-test dan Post-test Kelompok *Massed Practice*

|                                            | N  | P     | $\alpha$ |
|--------------------------------------------|----|-------|----------|
| Pretest-Posttest<br><i>Massed Practice</i> | 20 | 0,004 | 0.05     |
| Total                                      | 20 |       |          |

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan hasil nilai  $P = 0,004$  ( $p < 0,05$ ). Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian metode latihan *massed practice* terhadap kemampuan *backhand smash*.

- Hasil Uji Perbandingan pengaruh Kelompok *Distributed Practice* dan *Massed Practice* Terhadap kemampuan *backhand smash*.

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

Uji perbandingan dilakukan untuk melihat apakah ada perbandingan pengaruh antara kedua treatment yang dilakukan terhadap kemampuan *backhand smash*.

Tabel 8. Uji Perbandingan pengaruh metode latihan *Distributed Practice* dan *Massed Practice*

| Kelompok      | N  | Asymp.Sig<br>(2-Tailed) | $\alpha$ |
|---------------|----|-------------------------|----------|
| Cold Bath     | 15 | 0,015                   | 0,05     |
| Contrast Bath | 15 |                         |          |

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan hasil nilai Asymp Sig (2-tailed) pada kedua kelompok perlakuan adalah 0,015 dengan ( $p < 0,05$ ). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan *Distributed Practice* dan *Massed Practice* terhadap keterampilan pukulan *backhand smash* pada permainan tenis meja.

#### PEMBAHASAN

Hasil dari analisis data yang didapatkan kemudian dikaitkan dengan teori-teori yang ada, maka hasil yang diperoleh dari penelitian ini mendukung teori yang ada. Hasil dari penelitian tersebut juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Setiawan, 2010) mengenai pengaruh metode praktik distribusi dan metode praktik padat terhadap hasil belajar menggiring bola dalam sepak bola ditinjau dari kemampuan *motor educability*. Hasil penelitiannya menyimpulkan bahwa:

(1) Metode praktik berdisitribusi ( $\mu = 2,13$ ,  $s = 0,29$ ) memberikan pengaruh yang lebih tinggi dari metode praktik padat ( $\mu = 1,72$ ,  $s = 0,27$ ) pada *motor educability* tinggi, (2) Metode praktik berdisitribusi ( $\mu = 1,38$ ,  $s = 0,25$ ) lebih tinggi dari metode praktik padat ( $\mu = 1,24$ ,  $s = 0,21$ ) pada *motor educability* rendah, (3) Adanya interaksi antara metode praktik berdisitribusi, metode praktik padat, dan kemampuan *motor educability*.

Terlepas dari keterampilan terkait dari penelitian sebelumnya, latihan keterampilan olahraga dengan metode praktik berdisitribusi dapat menyebabkan retensi belajar lebih baik selama dua minggu. Oleh karena itu, dari penelitian yang dikemukakan tadi kedua metode latihan ini bisa meningkatkan keterampilan pukulan *smash backhand* pada permainan tenis meja, namun ternyata menunjukkan bahwa yang lebih banyak memberikan pengaruh terhadap hasil keterampilan pukulan *smash backhand* adalah metode latihan *distributed practice* dimana dalam pelaksanaannya sekalipun sebenarnya hampir mirip dengan *massed practice*, namun metode latihan ini dilakukan dengan memakai prinsip pengaturan latihan berselang yakni atlet dituntut untuk mampu melakukan sebuah pukulan *smash backhand* secara terus menerus dan berhenti sejenak atau diselingi istirahat kemudian lanjut lagi untuk melakukan pukulan, setelah waktu yang ditentukan telah habis barulah atlet tersebut boleh berhenti.

Metode latihan *massed practice* lebih menekankan pada durasi latihan yang kontinyu tanpa adanya waktu istirahat dan dilakukan oleh satu orang *testee* di tiap meja. Artinya, seorang atlet diharuskan untuk bisa melakukan pukulan dengan teknik pukulan *smash backhand* tanpa henti menggunakan banyak bola dalam satu waktu yang telah ditentukan. Kedua metode latihan ini disebut juga bentuk latihan *drill multi ball* karena dalam latihannya menggunakan banyak bola.

Magil dalam (Panchuk et al., 2013) berpendapat bahwa *Massed practice* umumnya mengacu pada jadwal praktik dimana jumlah istirahat diantara percobaan sangat singkat dan *distributed practice* mengacu pada jadwal dimana jumlah praktik di antara uji coba relatif panjang. Adapun penelitiannya mengenai pengaruh *distributed practice* dan *massed practice* terhadap kinerja dan retensi keterampilan olahraga diskrit akan dikemukakan sebagai berikut:

penelitian mengkaji bagaimana *distributed practice* memengaruhi kinerja dan pembelajaran keterampilan dalam olahraga diskrit, bola handball Australian Football (AF). Tujuan kedua

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

adalah untuk menyelidiki apakah keikutsertaan sebelumnya dalam bermain sepakbola Australia yang kompetitif mempengaruhi hasil latihan. sampel melakukan handball 50 (5 blok x 10 repetisi) menggunakan waktu (1 detik antara pengulangan atau pendistribusian ulang) yang terkumpul (30 detik antara pengulangan). Desain penelitian menggunakan pre-test desain, akuisisi, retensi segera (10 menit), dan retensi tertunda (2 minggu) Skor akurasi kinerja meningkat dalam kondisi latihan yang diobati dari pra-tes sampai retensi segera dan dari pra-tes hingga retensi tertunda. Demikian juga, kinerja meningkat pada kelompok *distributed practice* dari pretest ke retensi segera, namun skor tidak berbeda dari pra-tes sampai retensi tertunda, dan menurun dari retensi langsung ke retensi tertunda. Sementara siswa dengan pengalaman AF sebelumnya tampil lebih baik secara keseluruhan, tidak ada perbedaan antara kelompok *massed practice* dan *distributed practice* berdasarkan pengalaman (Panchuk et al., 2013).

Metode *massed practice* dan metode *distributed practice* masing-masing memiliki karakteristik pelaksanaan yang berbeda dan dari segi antisipasi bola terdapat juga perbedaan. Metode *massed practice* dalam hal mengantisipasi bola, tanpa informasi lebih dahulu, sehingga perlu waktu untuk menyeleksi respon guna mempersiapkan pengembalian yang dianggap paling cocok. Sedangkan metode *distributed practice* dalam hal mengantisipasi bola, informasi tersedia lebih dahulu, sehingga memudahkan dalam hal pengembalian pukulan. Namun demikian secara keseluruhan kedua metode latihan ini cocok diterapkan kepada atlet yang memiliki tingkat fleksibilitas tinggi maupun yang memiliki tingkat fleksibilitas rendah guna meningkatkan keterampilan pukulan *smash backhand* pada permainan tenis meja. Hal itu dapat dilihat dengan adanya pengaruh maupun interaksi antara kedua metode latihan dan atlet yang memiliki fleksibilitas terhadap keterampilan pukulan *smash backhand*.

(Buckley & Caple, 2009) sebagai berikut: *In learning manual skills, massed practice is usually more effective than massed practice both in terms of acquisition and retention*. Artinya adalah dalam mempelajari keterampilan manual, latihan padat biasanya lebih efektif daripada latihan distribusi baik dalam hal akuisisi dan retensi. Hasil penelitian tersebut juga sejalan dengan hasil penelitian oleh (Hartanto et al., 2016) tentang perbedaan pengaruh latihan *massed practice*, *distributed practice*, dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan passing mendatar. Adapun hasil penelitiannya menyimpulkan bahwa:

- (1) Terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *massed practice* dengan latihan *distributed practice* terhadap peningkatan kemampuan tendangan mendatar pada permainan sepak bola mahasiswa IKIP-PGRI Pontianak.
- (2) Terdapat perbedaan pengaruh yang antara yang memiliki koordinasi tinggi dan yang memiliki koordinasi rendah terhadap peningkatan kemampuan tendangan mendatar dalam permainan sepak bola pada mahasiswa IKIP-PGRI Pontianak.
- (3) Tidak terdapat interaksi antara metode latihan dan koordinasi mata-kaki terhadap peningkatan kemampuan tendangan mendatar dalam permainan sepak bola (Hartanto et al., 2016).

Metode *massed practice* dapat dilakukan atlet dengan seorang lawan main atau pelatih, atlet dan lawan main atau pelatih melakukan pukulan dan berbalas pukulan dengan menggunakan teknik *smash backhand* secara terus menerus hingga batas waktu yang diberikan selesai. Latihan seperti ini selain meningkatkan kemampuan pukulan *smash backhand* juga akan meningkatkan fleksibilitas seorang atlet serta gerakan yang dilakukan secara berulang-ulang akan membentuk gerakan otomatisasi terhadap suatu gerakan tersebut. Selain itu, metode ini secara tidak langsung meningkatkan daya tahan tubuh dan kecepatan reaksi seorang atlet baik itu kecepatan reaksi tangan maupun kecepatan reaksi kaki pada saat melakukan pukulan.

## PENUTUP

Dari kajian teori dan hasil analisis terhadap data yang telah diperoleh serta paparan pendapat berkenaan dengan hasil penelitian, maka dapat mengarahkan kita kepada sebuah kesimpulan, bahwa metode *massed practice* dan metode *distributed practice* merupakan salahsatu variabel-variabel yang dapat mempengaruhi skor hasil keterampilan teknik pukulan *smash backhand* pada permainan tenis meja. Secara keseluruhan terdapat perbedaan rata-rata keterampilan *smash backhand* antara atlet yang dilatih dengan metode *massed practice* dan metode *distributed practice*.

Hasil keterampilan teknik pukulan *smash backhand* yang dilatih dengan menggunakan metode *distributed practice* memberikan pengaruh yang lebih baik dengan yang dilatih dengan menggunakan metode *massed practice*.

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan sebelumnya, maka dapatlah diajukan beberapa saran dalam penelitian ini diantaranya yaitu dalam upaya peningkatan perestasi dan keterampilan teknik pukulan *smash* terutama pada teknik pukulan *backhand smsh* pada atlet cabang olahraga tenis meja di kota Makassar maka diharapkan kepada guru olahraga di SMA, pelatih pada tiap klub, dan dosen pengampuh pada mata kuliah tenis meja, agar kiranya mempertimbangkan untuk menerapkan metode latihan ini sehingga penguasaan teknik dapat lebih efektif dan efisien.

Pada dasarnya kedua metode latihan ini memberikan peningkatan terhadap kemampuan *backhand smash* dalam permainan tenis meja sehingga tidak ada salahnya kedua metode latihan ini diperkenalkan dan diterapkan sedini mungkin oleh pelatih kepada pemula atau pada tingkatan kadit di awal-awal latihannya secara bertahap, agar para atlet dapat dengan mudah untuk beradaptasi jika nantinya diberikan metode latihan yang serupa berdasarkan program latihan untuk meningkatkan keterampilan teknik pukulannya.

## REFERENSI

- Buckley, R., & Caple, J. (2009). *The Theory and Practice of Training, Revised 5th Edition*. Kogan Page Publishers.
- Hartanto, D., Amrullah, R., & Abdillah, P. S. (2016). Perbedaan Pengaruh Latihan Massed Practice, Distributed Practice, dan Koordinasi Mata-Kaki terhadap Kemampuan Passing Mendatar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 1–9.
- Kadir. (2015). *Statistika Terapan: Konsep, Contoh dan Analisis Data dengan Program Spss/Lisrel dalam Penelitian* (2nd ed., Vol. 1). Jakarta: Rajawali Pers.
- Khairul, H., & Musadad, A. (2013). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Sidoarjo: Yrama Widya.
- Kurniawan, R., & Rangkuti, Y. A. (2020). Hubungan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Ketepatan Pukulan Fourhand Tenis Meja Mahasiswa Pko Fik Unimed. *Journal Physical Health Recreation*, 1(1), 51–58. <https://doi.org/10.55081/jphr.v1i1.247>
- Lestari, H., Lanos, M. E. C., & Sari, P. S. (2022). Analisis Keterampilan Teknik Servis Tenismeja Pada Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 19 Palembang. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 112. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v5i1.7330>
- Panchuk, D., Spittle, M., Johnston, N., & Spittle, S. (2013). Effect of Practice Distribution and Experience on the Performance and Retention of a Discrete Sport Skill. *Perceptual and Motor Skills*, 116(3), 750–760.
- Sahabuddin, S., Syahrudin, S., & Fadillah, A. (2022). Analisis Kekuatan Genggaman, Kelentukan Bahu Dan Daya Tahan Otot Lengan Terhadap Pukulan Forehand Dalam Permainan Tenismeja. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 58. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v5i1.6881>
- Sariul, S., Marsuna, M., & Jud, J. (2022). Analisis Kemampuan Smash Forehand Tenis Meja Pada Siswa Sma Negeri 4 Kendari. *JURNAL EDUSCIENCE*, 9(1), 195–203. <https://doi.org/10.36987/jes.v9i1.2583>
- Setiawan, R. L. (2010). Pengaruh Metode Praktik Distribusi Dan Metode Praktik Padat Terhadap Hasil Belajar Menggiring Bola Dalam Sepak Bola Ditinjau Dari Kemampuan Motor Educability. *saung-guru*, 19. <http://jurnal.upi.edu/saung-guru/view/191/pengaruh-metode-praktik-distribusi-dan-metode-praktik-padat-terhadap-hasil-belajar-menggiring-bola-dalam-sepak-bola-ditinjau-dari-kemampuan-motor-educability.html>
- Sunardianta, R. (2018). *Lebih dekat mengenal tenis meja* (Cetakan I). Yogyakarta: Thema Publishing.
- Suwo, R. (2019). Pengaruh Kecepatan Reaksi Tangan, Terhadap Kemampuan Forehand Topspin (Path Analysis Pada Atlet Tenis Meja Unsika Karawang 2016). *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(1), 21. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v1i1.1703>