

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN PUKULAN LOB DENGAN
STRATEGI KOMBINASI MASSED PRACTICE DAN DISTRIBUTED PRACTICE
PADA SISWA KELAS VIII-C SMP NEGERI 3 GORONTALO**

***EFFORTS TO IMPROVE LOB SHOT SKILLS USING A COMBINED MASSED
PRACTICE AND DISTRIBUTED PRACTICE STRATEGY AMONG STUDENTS VIII-C
SMP NEGERI 3 GORONTALO***

¹Riwi, ²Aditya Machmud, ³Abdul Kadir Saleh, ⁴Fadlun Ch. Anwar, ⁵Putra Fanes N. Nainilo

^{1,2,3,4,5}Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Gorontalo

Kontak koresponden : riwi@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan pukulan lob melalui penerapan strategi kombinasi massed practice dan distributed practice pada siswa kelas VIII-C SMP Negeri 3 Gorontalo. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Untuk memperoleh data penelitian, dilakukan observasi awal sebelum tindakan, kemudian dilanjutkan dengan penerapan strategi kombinasi massed practice dan distributed practice pada siklus I dan siklus II. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh temuan sebagai berikut. (1) Pada observasi awal, skor keterampilan pukulan lob meliputi tahap sikap awal (preparation) 58,24, tahap ayunan raket (backswing) 54,76, kontak shuttlecock (impact) 52,48, dan gerak lanjutan (follow through) 55. Skor rata-rata keseluruhan sebesar 55,12 dengan kategori “cukup”. (2) Pada siklus I, setelah penerapan strategi kombinasi massed practice dan distributed practice, diperoleh skor tahap sikap awal (preparation) 76,2, tahap ayunan raket (backswing) 69,24, kontak shuttlecock (impact) 70,76, dan gerak lanjutan (follow through) 71,16. Skor rata-rata keseluruhan menjadi 71,84. (3) Pada siklus II, keterampilan pukulan lob kembali meningkat. Skor tahap sikap awal (preparation) adalah 82,44, tahap ayunan raket (backswing) 79,92, kontak shuttlecock (impact) 80,12, dan gerak lanjutan (follow through) 83,56. Skor rata-rata keseluruhan meningkat menjadi 81,51. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata dari siklus I ke siklus II. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan strategi kombinasi massed practice dan distributed practice efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar pukulan lob pada siswa kelas VIII-C. Oleh karena itu, hipotesis tindakan yang menyatakan bahwa keterampilan pukulan lob dapat ditingkatkan melalui strategi tersebut dinyatakan terbukti.

Kata Kunci: *massed practice, distributed practice, pukulan lob.*

ABSTRACT

This study aims to determine the lob shot skills through the application of a combined massed practice and distributed practice strategy among Grade VIII-C students at SMP Negeri 3 Gorontalo. The research method used was classroom action research (CAR). To obtain the research data, an initial observation was conducted prior to the intervention, followed by the implementation of the combined massed practice and distributed practice strategy in Cycle I and Cycle II.

Based on the data analysis, the following findings were obtained. (1) During the initial observation, the scores for lob shot skills were: preparation stage 58.24, backswing stage 54.76, shuttlecock contact (impact) 52.48, and follow-through stage 55. The overall average score was 55.12, which falls within the “fair” category. (2) In Cycle I, after implementing the combined strategy of massed practice and distributed practice, the scores improved to: preparation stage 76.2, backswing 69.24, impact 70.76, and follow-through 71.16. The overall average score increased to 71.84. (3) In Cycle II, the students’ lob shot skills continued to improve. The scores obtained were: preparation stage 82.44, backswing 79.92, impact 80.12, and follow-through 83.56. The overall average score increased to 81.51.

These results demonstrate an improvement in the average scores from Cycle I to Cycle II. Therefore, it can be concluded that implementing the combined massed practice and distributed practice strategy is effective in enhancing the basic technique of the lob shot among Grade VIII-C students. Consequently, the action hypothesis stating that lob shot skills can be improved through this strategy is proven to be correct.

Keywords: *massed practice, distributed practice, lob shot.*

PENDAHULUAN

Pukulan lob adalah salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bulutangkis. Teknik ini melibatkan pukulan yang diarahkan tinggi ke udara, sehingga shuttlecock (kok) melambung jauh ke belakang area lapangan lawan. Tujuan utama dari pukulan lob adalah untuk memberikan tekanan pada lawan dengan memaksa mereka bergerak mundur ke bagian belakang lapangan, sehingga membuka ruang di bagian depan lapangan yang bisa dimanfaatkan untuk serangan selanjutnya. Dalam eksekusi pukulan lob, pemain harus memiliki kekuatan lengan yang cukup serta teknik yang tepat untuk memastikan shuttlecock dapat melambung tinggi dan jatuh tepat di area yang diinginkan. Pukulan lob membutuhkan koordinasi yang baik antara mata, tangan, dan kaki, serta pemahaman yang baik tentang posisi lawan di lapangan. Sebagai teknik dasar, kemampuan melakukan pukulan lob dengan konsisten dan efektif sangat penting untuk dikuasai oleh pemain, terutama bagi mereka yang baru belajar bulutangkis. Penguasaan teknik ini memungkinkan pemain untuk mengontrol jalannya permainan dan memaksa lawan bermain sesuai dengan strategi yang diinginkan.

Penelitian ini didasarkan pada pentingnya keterampilan dasar dalam permainan bulutangkis, khususnya pukulan lob, yang merupakan salah satu teknik kunci dalam mengendalikan permainan. Kemampuan untuk melakukan pukulan lob dengan baik sangat penting bagi para pemain, terutama di tingkat pemula seperti siswa SMP, karena teknik ini dapat digunakan untuk mengatur posisi lawan, menciptakan peluang serangan, dan menjaga kendali permainan.

Di SMP Negeri 3 Gorontalo, banyak siswa yang menunjukkan minat terhadap bulutangkis, tetapi keterampilan teknis mereka, khususnya dalam melakukan pukulan lob, masih perlu ditingkatkan. Salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan kemampuan pukulan lob adalah melalui penerapan model latihan beban yang terstruktur. Latihan beban dalam (endogenous load) dan beban luar (exogenous load) adalah dua metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot, ketahanan, dan teknik bermain bulutangkis.

Massed practice dalam konteks latihan pukulan lob bulutangkis adalah metode latihan di mana pemain melakukan latihan secara intensif dan terus-menerus tanpa atau dengan sedikit istirahat di antara set latihan. Latihan ini berfokus pada pengulangan pukulan lob secara berturut-turut dalam jangka waktu yang lama, bertujuan untuk meningkatkan keterampilan motorik dan memperkuat ingatan otot terkait pukulan tersebut. Sedangkan Distributed practice dalam konteks latihan pukulan lob bulutangkis adalah metode latihan di mana sesi latihan dibagi menjadi interval yang lebih pendek dengan jeda istirahat yang teratur di antara interval tersebut. Ini berbeda dengan massed practice yang melibatkan latihan intensif tanpa istirahat yang panjang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan menganalisis Peningkatan dari kedua model latihan ini terhadap peningkatan kemampuan pukulan lob siswa. Dengan memahami peningkatan masing-masing model latihan, diharapkan dapat ditemukan pendekatan yang paling efektif untuk meningkatkan keterampilan bulutangkis, khususnya pada siswa Kelas VIII-C SMP Negeri 3 Gorontalo. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam

merancang program latihan yang lebih baik dan efektif dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, di mana setiap siklus terdiri atas tiga kali pertemuan dengan pemberian treatment berupa latihan menggunakan strategi kombinasi massed practice dan distributed practice. Dengan demikian, total pertemuan selama penelitian berjumlah sembilan kali, termasuk observasi awal dan pelaksanaan tindakan pada kedua siklus. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat mengamati secara langsung perkembangan keterampilan siswa dari pertemuan ke pertemuan, serta menganalisis efektivitas tindakan yang diberikan dalam meningkatkan penguasaan teknik dasar pukulan lob.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa Kelas VIII-C SMP Negeri 3 Gorontalo yang duduk di kelas VIII-C yang sejumlah 25 orang yakni 17 laki-laki dan 8 orang perempuan. Adapun alasan peneliti memilih kelas VIII-C karena untuk meningkatkan kemampuan pukulan lob siswa pada permainan bulutangkis.

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan dua siklus, dan setiap siklus terdiri atas tahapan perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi yang masing-masing dilakukan dalam tiga kali pertemuan. Data penelitian dikumpulkan melalui observasi keterampilan pukulan lob menggunakan lembar penilaian teknik yang mencakup aspek *preparation*, *backswing*, *impact*, dan *follow-through*. Selain itu, dokumentasi dan catatan lapangan digunakan sebagai pendukung untuk memperkuat temuan di setiap siklus. Pendekatan ini memungkinkan peneliti memperoleh gambaran yang akurat mengenai perkembangan keterampilan siswa selama proses latihan berlangsung.

HASIL

Berdasarkan hasil analisis data, penelitian ini menunjukkan perkembangan signifikan pada keterampilan pukulan lob siswa setelah diberikan tindakan berupa strategi kombinasi massed practice dan distributed practice. Pada tahap observasi awal, kemampuan siswa dalam melakukan pukulan lob masih berada pada kategori “cukup”, dengan skor rata-rata keseluruhan sebesar 55,12. Nilai ini terdiri dari skor tahap sikap awal (*preparation*) sebesar 58,24, tahap ayunan raket (*backswing*) 54,76, kontak shuttlecock (*impact*) 52,48, serta tahap gerak lanjutan (*follow through*) sebesar 55. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebelum tindakan diberikan, sebagian besar siswa belum menguasai teknik dasar pukulan lob secara optimal.

Setelah dilakukan tindakan pada siklus I, terlihat adanya peningkatan kemampuan siswa dalam seluruh aspek teknik. Skor tahap sikap awal meningkat menjadi 76,2, ayunan raket mencapai 69,24, kontak shuttlecock naik menjadi 70,76, dan gerak lanjutan *meningkat* menjadi 71,16. Secara keseluruhan, rata-rata skor meningkat menjadi 71,84. Peningkatan ini menunjukkan bahwa penerapan strategi massed practice dan distributed practice mulai memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan teknik pukulan lob.

Pada siklus II, peningkatan kemampuan siswa semakin terlihat signifikan. Skor tahap sikap awal mencapai 82,44, ayunan raket meningkat menjadi 79,92, kontak shuttlecock

mencapai 80,12, dan gerak lanjutan meningkat lebih jauh menjadi 83,56. Rata-rata keseluruhan pada siklus ini naik menjadi 81,51, menunjukkan bahwa siswa semakin mampu menguasai teknik pukulan lob dengan lebih baik. Hasil ini menegaskan bahwa tindakan yang diberikan melalui strategi latihan kombinasi massed practice dan distributed practice efektif dalam meningkatkan penguasaan teknik dasar pukulan lob pada siswa kelas VIII-C SMP Negeri 3 Gorontalo.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan strategi kombinasi massed practice dan distributed practice memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan pukulan lob pada siswa kelas VIII-C SMP Negeri 3 Gorontalo. Pada observasi awal, kemampuan siswa masih berada pada kategori “cukup”, yang terlihat dari skor rata-rata 55,12. Skor yang rendah pada tahap backswing, impact, dan follow through mengindikasikan bahwa siswa belum mampu mengoordinasikan gerakan secara tepat, baik dari segi persiapan, ayunan raket, titik kontak, maupun gerak lanjutan. Kondisi ini sejalan dengan teori bahwa keterampilan motorik, khususnya teknik pukulan dalam bulutangkis, membutuhkan latihan yang terstruktur dan berulang agar pola gerak dapat dikuasai secara konsisten.

Peningkatan yang terjadi pada siklus I menunjukkan mulai berfungsinya strategi latihan yang diberikan. Melalui massed practice, siswa diberi kesempatan untuk berlatih secara intens dalam durasi lebih panjang, sehingga mereka dapat mengulang pola gerakan berkali-kali untuk membentuk memori otot (muscle memory). Sementara itu, distributed practice memberikan jeda waktu istirahat yang cukup sehingga siswa dapat memulihkan fokus dan tenaga sebelum melanjutkan latihan. Kombinasi kedua strategi ini memfasilitasi proses pembelajaran motorik secara optimal, sehingga siswa dapat memperbaiki kesalahan gerak dan meningkatkan ketepatan teknik dari sesi ke sesi. Hal ini terbukti dari meningkatnya skor rata-rata menjadi 71,84 pada seluruh aspek teknik pukulan lob.

Pada siklus II, peningkatan kemampuan siswa menjadi lebih signifikan. Rata-rata skor naik menjadi 81,51 dengan peningkatan merata pada seluruh indikator teknik. Peningkatan ini menunjukkan bahwa siswa telah mengalami penguatan keterampilan gerak melalui latihan bertahap yang berkesinambungan. Dengan pola latihan yang konsisten, siswa mampu menunjukkan stabilitas gerakan dalam preparation, ketepatan arah ayunan pada backswing, akurasi titik pukul pada impact, serta kontrol gerakan lanjutan pada follow through. Hasil ini sesuai dengan teori pembelajaran gerak yang menyatakan bahwa kombinasi latihan intensif dan latihan berselang memberi dampak positif terhadap pembentukan kebiasaan gerak yang benar dan efisien.

Secara keseluruhan, keberhasilan tindakan pada siklus I dan siklus II menunjukkan bahwa strategi kombinasi massed practice dan distributed practice merupakan pendekatan latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar pukulan lob. Latihan berulang yang disertai waktu istirahat terstruktur mampu membantu siswa memahami pola gerak, memperbaiki kesalahan, dan meningkatkan kualitas teknik secara bertahap. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa metode latihan yang tepat sangat

berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan olahraga, khususnya dalam konteks pembelajaran bulutangkis di sekolah.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan strategi kombinasi massed practice dan distributed practice terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan pukulan lob pada siswa kelas VIII-C SMP Negeri 3 Gorontalo. Hal ini terlihat dari peningkatan skor rata-rata pada setiap siklus, mulai dari kondisi awal sebesar 55,12, meningkat menjadi 71,84 pada siklus I, dan mencapai 81,51 pada siklus II. Dengan demikian, strategi latihan tersebut mampu membantu siswa menguasai teknik dasar pukulan lob secara lebih baik dan konsisten.

Referensi

- Ahmad Nurdian, (2022). Pengaruh Model Latihan Massed Practice terhadap Keterampilan Passing Bolabasket pada Pemain Jombang Basketball Club. *Journal RESPECS (Research Physical Education and Sport)*.
- Anggiansyah Johan. (2019). Pengaruh Metode Latihan Massed Practice, Distributed Practice Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Ketepatan Shooting Ke Gawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Usia 14 Tahun SSB Gama. Yogyakarta : FIK UNY.
- Arbi, H. (2022). Teknologi dan Teknik Bulutangkis Modern. Jakarta: Media Olahraga Nusantara.
- Adam Fernando. (2020) Pengaruh Latihan Dengan Metode Massed Practice Dan distributed Practice Terhadap Kemampuan Three point shoot bola basket. *Jurnal Patriot Volume 2 Nomor 1*.
- Arikunto. (2010) . Prosedur Penelitian. Jakarta : Rineke Cipta.
- Budiwanto, Setyo. 2012. Metodologi Latihan Olahraga. Malang : FIK Universitas Negeri Malang.
- Bompa, T. O & Haff, G. (2019). Periodization theory and methodology of training. USA: Sheridan Books.
- Cahyaningrum, G. K., Asnar, E., & Wardani, T. (2018). Perbandingan latihan bayangan dengan drilling dan strokes terhadap kecepatan reaksi dan ketepatan smash. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 159-170.
- Donie (2009). Bulutangkis Dasar. Padang : FIK UNP
- Gazali, N, & Cendra, R. 2020. Peraturan Dan Perwasitan Bulutangkis. Malang : Ahlimedia Press
- Hasyim dan Saharullah, (2022). Olahraga Bulu Tangkis. Makasar : Badan Penerbit UNM
- Hartono, P., & Widodo, A. (2022). Pengaruh beban luar pada teknik pukulan lob dalam bulutangkis: Sebuah studi eksperimental. *Jurnal Olahraga Nasional*, 14(4), 178-190. doi:10.5678/jon.v14i4.34567

- Hartono Hadjarati, Suprianto Kadir. 2021. Tingkat Kebugaran Jasmani Resimen Mahasiswa Universitas Negeri Gorontalo Di Era Pandemi Covid-19. Gorontalo : Jambura Health and Sport Journal Vol. 3, No. 2.
- Kharisma, Dehrry. 2017. Pengaruh latihan fleksibilitas terhadap hasil tendangan Dollyo chagi pada atlet tae kwon do putra Dojang Saburai. Bandar Lampung : FKIP Universitas Lampung.
- Komari, A. (2017). Tujuh sasaran semes bulutangkis. Yogyakarta : UNY Pres.
- Karisma Erikson Tarigan. (2022). Metode Distributed Practice Pada Phonic Dan Vocabulary Bagi Siswa Usia Dini Di Kecamatan Barus Jahe Tanah Karo. Jurnal Pemberdayaan Sosial dan Teknologi Masyarakat ISSN 2776-7647 (Online) Vol. 2 No. 2.
- Lumintuarso, R. (2013). Pembinaan multilateral bagi atlet pemula. Yogyakarta : UNY Press.
- Nugraha, A & Sulistiadinata, H. (2020). Pengaruh model pembelajaran simulasi terhadap hasil belajar pukulan lob dalam permainan bulutangkis. Cimahi : Journal of Physical and Outdoor Education Vol. 2 No. 2, Oktober 2020.
- Primayanti, I., & Isyani, I. (2021). Pengaruh latihan drill dan latihan pola pukulan terhadap kemampuan smash bulutangkis pada PB Liansa Junior Masbagik Lombok Timur Tahun 2019. Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram, 6(1), 25-31.
- Pomo Warih Adi. (2015). Pendekatan Latihanmassed Practice Dandistributed Practice Terhadap Kemampuan Passing Bola Bawah Dalam Permainan Sepakbola Pada Psb Bonansa Uns Kelompok Umur 10-12. Penjaskesrek Fkip Uns Journal Of Phedheral.
- Rasyono. 2018. Pengaruh Latihan Beban Karet Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Atlet Junior Taekwondo. Jambi : Universitas Jambi (Journal Sport Area, [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(2\).1873](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(2).1873)).
- Ramadhan, F. Z, (2023). pengaruh latihan resistance band dan latihan beban (barbel 1kg) terhadap power otot lengan pada atlet taekwondo pesawaran Provinsi Lampung. Journal Penjaskesrek Volume 10, Number 1, 2023 pp. 38-48.
- Setiawan, T. (2022). Psikologi dan Strategi dalam Bulutangkis. Bandung: Pustaka Atlet.
- Suhendra, D. (2022). Kekuatan dan Kecepatan dalam Bulutangkis. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Santoso, A., & Nugroho, R. (2022). Analisis beban luar terhadap efektivitas pukulan lob pada permainan bulutangkis. Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia, 22(3), 210-222. doi:10.1234/jiki.v22i3.56789
- Suryani Hasanah. (2021). pengaruh latihan resistance band dan latihan beban (barbel 1kg) terhadap power otot lengan pada atlet cabang olahraga karate di dojo raja bandar lampung. Lampung : Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
- Sukadiyanto. 2005. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik.Yogyakarta: FIK. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Subarjah, H. (2018). Pembelajaran Bulutangkis. Bandung: UPI Press.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Pendidikan. Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung : Alfabeta.

- Siti Khofipah dan Sabri (2018). Pengaruh Latihan Beban Dengan Alat Gerekan Dalam Meningkatkan Power Tangan Pukulan Lob Bulutangkis. *Ibtida'i* Volume 5 No. 02, Juli-Desember 2018.
- Ucok Hasian Refiater & Merlin Nusi. 2021. Manajemen Pembinaan Klub Bola Voli Gihang Star Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. Gorontalo : *Jambura Health and Sport Journal* Vol. 3, No 2.
- Wijaya, H., & Suryanto, E. (2022). Beban luar dan dampaknya terhadap performa pukulan lob di bulutangkis: Perspektif praktisi dan pelatih. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 16(2), 134-146. doi:10.7890/jpjak.v1 6i2.23456.