

## ABSTRAK

**WIDIYANA KAMELIA FIRMAN NUGRAHA. 2124200040.** "Perbandingan Pengaruh Metode *Massed Practice* Dengan *Distributed Practice* Terhadap Kemampuan *Forehand Drive* Dalam Permainan Tenis Meja". Selama penulisan skripsi ini, penulis dibawah bimbingan Ibu Risma, S.Si., M.Pd., sebagai pembimbing I dan Ibu Isna Daniyati Nursasih, S.Pd., M.Pd selaku pembimbing II.

---

Tujuan dari penelitian yang penulis ajukan yaitu untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh signifikan metode *massed practice* dengan metode *distributed practice* terhadap kemampuan *forehand drive* dalam permainan tenis meja pada siswa SMA Negeri 1 Baregbeg. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *true-eksperiment design*, salah satu desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *two group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini siswa putra kelas XI pada SMA Negeri 1 Baregbeg yang berjumlah 6 kelas, yang mengikuti ekstrakurikuler sebanyak 20 orang siswa. Sampel yang digunakan sebanyak 20 orang siswa. Berdasarkan perhitungan perbandingan pengaruh metode *massed practice* dengan metode *distributed practice* terhadap kemampuan *forehand drive* dalam permainan tenis meja pada siswa SMA Negeri 1 Baregbeg diperoleh nilai  $t_{hitung} = 4.233$  karena  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $4.233 > 2.262$ ), maka  $H_0$  ditolak dan Hipotesis kerja diterima. Artinya latihan metode *massed practice* memberikan pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan metode *distributed practice* terhadap kemampuan *forehand drive* dalam permainan tenis meja pada siswa SMA Negeri 1 Baregbeg. Berdasarkan hasil pengolahan data analisis data yang penulis kemukakan pada bab sebelumnya dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Metode *massed practice* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *forehand drive* dalam permainan tenis meja pada siswa SMA Negeri 1 Baregbeg.
2. Metode *distributed practice* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *forehand drive* dalam permainan tenis meja pada siswa SMA Negeri 1 Baregbeg.
3. Metode *massed practice* memberikan pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan *distributed practice* terhadap kemampuan *forehand drive* dalam permainan tenis meja pada siswa SMA Negeri 1 Baregbeg.

