

## **THE OF LEARNING METHOD IN THE GAME SEPAKTAKRAW**

---

**Ruslan**

**Teachers at the Faculty of pedagogy and educational sciences of the  
University of Mulawarman  
Ruslanunmul@gmail.com**

### **ABSTRACT**

*This experimental research aims to determine the effect of teaching methods and learning motivation against the precepts football ability in the game sepak takraw. Motivation to learn is divided into two parts, high and low. This research was conducted in the Mulawarman University, the academic year 2015/2016. Experimental method using a 2x3 factorial design. The sample consisted of 60 students were divided into six groups, each consisting of 10 mahasiswa. The data analysis technique is a two-way analysis of variance (ANOVA) followed by Tukey's test at a significance level  $\alpha = 0:05$ . The results of this study indicate that (1). Teaching methods massed practice the higher the effect of learning methods distributed practice against football ability precepts in the game sepak takraw, (2) learning methods massed practice lower influence of learning methods combined (mixed) against football ability precepts in the game sepak takraw, (3) Methods of learning distributed practice lower influence of learning methods combined (mixed) against football ability precepts in the game sepak takraw, (4) There is interaction between the learning methods massed practice, learning methods distributed practice, learning methods combined (mixed) and the motivation to learn the football ability precepts in game sepak takraw, (5) teaching methods massed practice higher learning methods distributed practice against football ability precepts in the game sepak takraw on group learning motivation high, (6) Methods of learning massed practice lower than learning methods distributed practice against football ability sila in the game sepak takraw on group learning motivation high, (7) learning methods of distributed practice is lower than learning methods combined (mixed) against football ability precepts in the game sepak takraw on group learning motivation high, (8) teaching methods massed practice higher learning methods distributed practice the football ability precepts in the game sepak takraw in the group of low learning motivation, (9) teaching methods massed practice lower than learning methods distributed practice against football ability precepts in the game sepak takraw in the group of low learning motivation, and (10) learning methods of distributed practice lower of learning methods combined (mixed) against the precepts football ability in the game sepak takraw group low learning motivation.*

**Keywords:** *Methods of learning, motivation, football ability sila*

Metode pembelajaran sebagai suatu upaya perbaikan kualitas proses dan pembelajaran masih sangat banyak menghadapi masalah. Upaya yang dimaksud adalah peningkatan kualitas kinerja tenaga pendidik (dosen) yang berdasarkan Undang-Undang nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan Nasional, tenaga pendidik telah diakui sebagai tenaga profesional dan berhak memperoleh penghasilan dan jaminan kesejahteraan sosial yang pantas dan memadai. Begitu pula dikaitkan dengan Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang guru dan dosen telah menetapkan bahwa pembinaan dan pengembangan profesi guru dan dosen meliputi kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial dan kompetensi profesional

Banyak metode pembelajaran yang dapat diterapkan oleh dosen khususnya dosen mata kuliah sepak takraw untuk mengembangkan teknik dasar sepak sila dalam permainan sepak takraw dengan berbagai metode pembelajaran, tetapi umumnya masih belum memperhatikan cara yang tepat untuk dapat menghasilkan teknik sepak sila yang diharapkan sehingga berdampak dengan hasil nilai yang didapatkan oleh mahasiswa.

Berdasarkan pengamatan peneliti yang didukung oleh Dosen pengampu matakuliah sepak takraw lainnya di Prodi PJKR hampir semua mahasiswa mendapatkan nilai C bahkan E perkuliahan sepak takraw dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor : Pertama, tingkat kesulitan dalam melakukan teknik dasar Sepak Sila, sehingga nilai yang diperoleh tidak memuaskan karena terhambat tidak menguasainya teknik dasar sepak sila. Kedua, metode pembelajaran yang tidak bervariasi sehingga proses belajar

mengajar dalam perkuliahan sepak takraw membuat mahasiswa bosan, tidak aktif dalam menjalankan tugas yang diberikan. Ketiga, mahasiswa kurang berminat untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang olahraga (khususnya sepak takraw) dan tidak mengikuti perkembangan olahraga di media masa, hal ini di tunjukkan dengan rendahnya kunjungan ke perpustakaan fakultas maupun universitas. Keempat, rendahnya apresiasi mahasiswa terhadap matakuliah sepak takraw yang ditandai dengan tingginya prosentase mahasiswa yang tidak memenuhi jumlah pertemuan. Kelima, kurangnya alokasi waktu dalam perkuliahan.

Proses pembelajaran, selain kajian teori belajar dan teori pembelajaran, ada hal yang lain yang juga penting untuk dikaji korelasinya dengan proses belajar dan pembelajaran sepak takraw, yaitu berkenaan dengan motivasi. Bagaimana motivasi mahasiswa dalam belajar dan pembelajaran sepak takraw. Secara umum, terdapat dua peranan penting motivasi dalam belajar, pertama, motivasi merupakan daya penggerak psikis dalam diri seseorang yang menimbulkan kegiatan belajar, menjamin kelangsungan belajar demi mencapai satu tujuan. Kedua, motivasi memegang peranan penting dalam memberikan gairah, semangat dan rasa senang dalam belajar, sehingga seseorang yang mempunyai motivasi tinggi mempunyai energi yang banyak untuk melaksanakan kegiatan belajar.

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang berkaitan dengan penelitian, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: (1) Apakah

terdapat perbedaan metode pembelajaran *massed practice* dan *distributed practice* terhadap kemampuan sepak sila pada permainan sepak takraw? (2) Apakah terdapat perbedaan metode pembelajaran *massed practice* dan metode gabungan (Mix) terhadap kemampuan sepak sila pada permainan sepak takraw? (3) Apakah terdapat perbedaan metode pembelajaran *distributed practice* dan metode gabungan (Mix) terhadap kemampuan sepak sila pada permainan sepak takraw? (4) Apakah terdapat interaksi antara metode pembelajaran dan motivasi terhadap kemampuan sepak sila pada permainan sepak takraw? (5) Apakah terdapat perbedaan metode pembelajaran *massed practice* dan *distributed practice* terhadap kemampuan sepak sila pada kelompok motivasi tinggi ? (6) Apakah terdapat perbedaan metode pembelajaran *massed practice* dengan metode gabungan (*mix*) terhadap kemampuan sepak sila pada kelompok motivasi tinggi ? (7) Apakah terdapat perbedaan metode pembelajaran *distributed practice* dengan metode gabungan (*mix*) terhadap kemampuan sepak sila pada kelompok motivasi tinggi ? (8) Apakah terdapat perbedaan metode pembelajaran *massed practice*, dan *distributed practice* terhadap kemampuan sepak sila pada kelompok motivasi rendah ? (9) Apakah terdapat perbedaan metode pembelajaran *Massed practice* dengan metode gabungan (*mix*) terhadap kemampuan sepak sila pada kelompok motivasi rendah ? (10) Apakah terdapat perbedaan metode pembelajaran *distributed practice* dengan metode gabungan (*mix*) terhadap kemampuan sepak sila pada kelompok motivasi rendah ?

## **1. Kemampuan Sepak Sila**

Menurut S. Haryono yang dikutip Lyakrus Kemampuan dimaksud itu adalah menyepak dengan menggunakan bagian-bagian kaki, memainkan bola dengan paha, memainkan bola dengan dada, dengan paha, dengan bahu (membahu) dan dengan menggunakan telapak kaki. Menurut Waharsono dalam Sofyan Hanif Permainan Sepak takraw adalah permainan yang pelaksanaannya seperti pada permainan dengan net yang sederhana dapat dikatakan seperti dalam kombinasi bola voli dan bulutangkis Menurut Ratinus darwis Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, mengumpun antara bola dan menyelamatkan serangan lawan. Teknik melakukan sepak sila

## **2. Metode Pembelajaran**

Metode pembelajaran dapat diartikan sebagai titik tolak atau sudut pandang kita terhadap proses pembelajaran, yang merujuk pada pandangan tentang terjadinya suatu proses yang sifatnya masih sangat umum, di dalamnya mewadahi, menginsiprasi, menguatkan, dan melatari metode pembelajaran dengan cakupan teoretis tertentu. Dilihat dari metodenya, Metode pembelajaran merupakan cara kerja mempunyai sistem untuk memudahkan pelaksanaan proses pembelajaran dan membelajarkan siswa guna membantu dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan Metode dapat diartikan sebagai titik tolak atau sudut pandang kita terhadap proses pembelajaran. Metode yang berpusat pada guru menurunkan strategi pembelajaran langsung (direct instruction), pembelajaran deduktif atau pembelajaran ekspositori. Sedangkan, metode

pembelajaran yang berpusat pada siswa menurunkan strategi pembelajaran discovery dan inkuiri serta strategi pembelajaran induktif.

### **3. Motivasi Belajar**

Motivasi menurut Sumardi Suryabrata dalam Djaali adalah keadaan yang terdapat dalam diri seseorang yang mendorongnya untuk melakukan aktifitas tertentu guna mencapai suatu tujuan. Teknik *sepak sila* faktor psikis juga sangat mempengaruhi para mahasiswa dalam setiap proses belajar mengajar terutama pada materi-materi yang memiliki tingkat kesulitan yang kompleks. Kepribadian mahasiswa akan sangat besar sekali pengaruhnya terhadap kinerja dan pencapaian prestasi dalam belajar. Seperti yang dikemukakan oleh Sudibyo (2001: 36) bahwa Individu tidak hanya sekedar berbuat atau bertindak, tetapi apa yang diperbuatnya sebahagian besar dilakukan dengan sadar; dan kesadarannya ini merupakan satu faktor yang menentukan perbuatannya. Diperjelas lagi oleh Heckhausen dalam Sudibyo motivasi adalah proses aktualisasi sumber penggerak dan pendorong tingkahlaku individu memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu.

### **METODE PENELITIAN**

Berdasarkan kajian permasalahan yang akan diteliti dan tujuan yang akan dicapai, maka metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Eksperimen adalah kegiatan yang direncanakan dan dilaksanakan oleh peneliti yang ada hubungannya dengan hipotesis. Penelitian ini melibatkan dua variabel dengan tiga taraf yaitu Variabel *independent*, yaitu metode pembelajaran, dan Variabel

*atribut*, yaitu motivasi belajar Variabel *dependent*, kemampuan Sepak Sila pada Sepaktakraw. Secara sederhana rancangan penelitian dapat dilihat pada gambar berikut ini:

**Tabel 1.** Rancangan penelitian Factorial 2X3

Variabel Perlakuan Variabel Atribut		Metode Pembelajaran (A)		
		<i>Massed Practice</i> (A <sub>1</sub> )	<i>Distributed Practice</i> (A <sub>2</sub> )	<i>Gabungan (Mix)</i> (A <sub>3</sub> )
Motivasi belajar (A)	Tinggi (B <sub>1</sub> )	A <sub>1</sub> B <sub>1</sub>	A <sub>2</sub> B <sub>1</sub>	A <sub>3</sub> B <sub>1</sub>
	Rendah (B <sub>2</sub> )	A <sub>1</sub> B <sub>2</sub>	A <sub>2</sub> B <sub>2</sub>	A <sub>3</sub> B <sub>2</sub>

Teknik analisis sebagai berikut: (1) Untuk menguji hipotesis statistik digunakan teknik analisis Varians (ANOVA) dua jalur 2 x 3 pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . (2) Untuk uji normalitas data yang diperoleh dari hasil belajar sepak sila digunakan uji *Lilliefors*. (3) Untuk Uji homogenitas menggunakan uji *Bartlett*. (4) Jika terdapat interaksi antara metode pembelajaran dan motivasi terhadap hasil belajar sepak sila, akan dilanjutkan dengan Uji *Tukey*.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis varians dua jalan digunakan untuk menguji pengaruh utama (*main effect*) dan interaksi (*Interaction effect*) variabel bebas metode Pembelajaran dan motivasi belajar terhadap variabel terikat, yaitu kemampuan sepak sila.

**Tabel 2.** Rangkuman hasil ANAVA kemampuan sepak sila

Source	Type III Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	2481.933 <sup>a</sup>	5	496.387	33.573	.000
Intercept	145041.667	1	145041.667	9809.932	.000
A	1037.633	2	518.817	35.090	.000
B	944.067	1	944.067	63.852	.000
A * B	500.233	2	250.117	16.917	.000
Error	798.400	54	14.785		
Total	148322.000	60			
Corrected Total	3280.333	59			

Tabel 2, menunjukkan terdapat interaksi yang signifikan antara metode pembelajaran dan motivasi belajar terhadap kemampuan sepak sila ( $F_{hit} = 250,11 > F_{tab} (\alpha = ,05) = 16,91$ ).

**Tabel 3.** Rangkuman hasil analisis varians Uji Tukey HSD

Kelompok hipotesis yang dibandingkan	Harga Perbedaan Rata - rata Absolut ( $Q_{hitung}$ )	Harga Krisis HSD ( $Q_{tungg}$ )	Sig.	Keterangan
A <sub>1</sub> dan A <sub>2</sub>	5,300*	2,95	0,008	Ada perbedaan
A <sub>1</sub> dan A <sub>3</sub>	-8.350*	2,95	0,000	Ada perbedaan
A <sub>2</sub> dan A <sub>3</sub>	-13.650*	2,95	0,000	Ada perbedaan
Interaksi Ax B	16,917	3,17	0,034	Ada interaksi
A <sub>1</sub> B <sub>1</sub> dan A <sub>2</sub> B <sub>1</sub>	-7.700*	3,15	0,005	Ada perbedaan
A <sub>1</sub> B <sub>1</sub> dan A <sub>3</sub> B <sub>1</sub>	5,000	3,15	0,234	Ada perbedaan
A <sub>2</sub> B <sub>1</sub> dan A <sub>3</sub> B <sub>1</sub>	12.700*	3,15	0,000	Ada perbedaan
A <sub>1</sub> B <sub>2</sub> dan A <sub>2</sub> B <sub>2</sub>	-11.500*	3,15	0,000	Ada perbedaan
A <sub>1</sub> B <sub>2</sub> dan A <sub>3</sub> B <sub>2</sub>	-8,700*	3,15	0,001	Ada perbedaan
A <sub>2</sub> B <sub>2</sub> dan A <sub>3</sub> B <sub>2</sub>	2,800	3,15	0,891	Tidak ada perbedaan

Berdasarkan tabel 3, dijelaskan bahwa: (1) hasil pengujian analisis Uji-Tukey (Q) data perbedaan kemampuan sepak sila metode



pembelajaran *massed practice* metode pembelajaran *distributed practice* pada mahasiswa, diperoleh perbedaan nilai rata-rata atau nilai  $Q_{hitung}$  5,300 dan  $Q_{tabel}$  2,95, terdapat perbedaan yang nyata sedangkan untuk uji signifikansi ( $p$ ) lebih kecil dari 0,05 ( $0,008 < 0,05$ ), (2) hasil pengujian analisis Uji-Tukey ( $Q$ ) data perbedaan kemampuan sepak sila metode pembelajaran *massed practice* dengan metode pembelajaran gabungan (*mix*) diperoleh perbedaan nilai rata-rata atau nilai  $Q_{hitung} = 8,350$  dan  $Q_{tabel}$  2,95, terdapat perbedaan yang nyata sedangkan untuk uji signifikansi ( $p$ ) lebih kecil dari 0,000 ( $0,000 < 0,05$ ), untuk terlihat pada tabel kolom Sig ( $p$ ) adalah 0,000, atau probabilitas jauh di bawah  $\alpha$  0,05, (3) hasil pengujian analisis Uji-Tukey ( $Q$ ) data perbedaan kemampuan sepak sila metode pembelajaran *distributed practice* dengan kelompok metode pembelajaran gabungan (*mix*), diperoleh perbedaan nilai rata-rata atau nilai  $Q_{hitung}$  13,650 dan  $Q_{tabel}$  2,95, terdapat perbedaan yang nyata sedangkan untuk uji signifikansi ( $p$ ) lebih kecil dari 0,000 ( $0,000 < 0,05$ ), untuk terlihat pada tabel kolom Sig ( $p$ ) adalah 0,000, atau probabilitas jauh di bawah  $\alpha$  0,05. Sehingga dapat diambil keputusan bahwa tolak  $H_0$  dan terima  $H_1$ . (4). Hasil analisis data menunjukkan analisis varians faktorial terdapat interaksi antara metode pembelajaran *massed practice*, *distributed practice*, gabungan (*mix*) dan motivasi belajar terhadap kemampuan sepak sila memperlihatkan bahwa pada  $\alpha = 0,05$  diperoleh nilai kritis  $F_{tabel}$  untuk derajat kebebasan 2 dan 54 diperoleh nilai sebesar 3,17. Sedangkan hasil perhitungan pada tabel 4.18 di atas diperoleh  $F_{hitung}$  sebesar 16,917. Jika dibandingkan  $F_{hitung}$  lebih besar dari  $F_{tabel}$ , ( $F_{hitung}$

16,917 >  $F_{\text{tabel } 3,17}$ ), dengan demikian dapat diambil keputusan bahwa tolak  $H_0$  dan terima  $H_1$ .(5). hasil pengujian analisis Uji-Tukey (Q) data perbedaan kemampuan sepak sila metode pembelajaran *massed practice* dengan kelompok metode pembelajaran *distributed practice*, diperoleh perbedaan nilai rata-rata atau nilai  $Q_{\text{hitung}} -7,700$  dan  $Q_{\text{tabel } 3,15}$ , terdapat perbedaan yang nyata sedangkan untuk signifikansi ( $p$ ) diperoleh nilai signifikan sebesar 0,005 atau ( $0,005 < 0,05$ ), untuk terlihat pada tabel kolom Sig ( $p$ ) adalah 0,005, atau probabilitas jauh di bawah  $\alpha$  0,05. Sehingga dapat diambil keputusan bahwa tolak  $H_0$  dan terima  $H_1$ . (6). hasil pengujian analisis Uji-Tukey (Q) data perbedaan kemampuan sepak sila metode pembelajaran *massed practice* dengan kelompok metode pembelajaran gabungan (*mix*) bagi mahasiswa yang memiliki motivasi belajar tinggi diperoleh perbedaan nilai rata-rata atau nilai  $Q_{\text{hitung}} 5,000$  dan  $Q_{\text{tabel } 3,15}$ , terdapat perbedaan yang nyata. Sedangkan pada uji signifikansi tidak signifikan yang nyata karena signifikansinya lebih besar dari 0,05 atau ( $0,234 > 0,05$ ), untuk terlihat pada tabel kolom Sig ( $p$ ) adalah 0,234, atau probabilitas jauh di atas nilai  $\alpha$  0,05. (7). hasil pengujian analisis Uji-Tukey (Q) data perbedaan kemampuan sepak sila metode pembelajaran *distributed practice* dengan kelompok metode pembelajaran gabungan (*mix*) bagi mahasiswa yang memiliki motivasi belajar tinggi diperoleh perbedaan nilai rata-rata atau nilai  $Q_{\text{hitung}} 12,700$  dan  $Q_{\text{tabel } 3,15}$  terdapat perbedaan yang nyata. Sedangkan untuk uji signifikansi ( $p$ ) diperoleh nilai signifikan sebesar 0,000 atau ( $0,000 < 0,05$ ), untuk terlihat pada tabel kolom Sig ( $p$ ) adalah 0,000, atau probabilitas jauh di bawah  $\alpha$

0,05. (8). hasil pengujian analisis Uji-Tukey (Q) data perbedaan kemampuan sepak sila metode pembelajaran *massed practice* dengan kelompok metode pembelajaran *distributed practice* bagi mahasiswa yang memiliki motivasi belajar rendah, diperoleh perbedaan nilai rata-rata atau nilai  $Q_{\text{hitung}} -11,500$  dan  $Q_{\text{tabel}} 3,15$  terdapat perbedaan yang nyata. Sedangkan untuk uji signifikansi (p) diperoleh nilai signifikan sebesar 0,000 ( $0,000 < 0,05$ ), untuk terlihat pada tabel kolom Sig (p) adalah 0,000, atau probabilitas jauh di bawah nilai  $\alpha 0,05$ ..(9). hasil pengujian analisis Uji-Tukey (Q) data perbedaan kemampuan sepak sila metode pembelajaran *massed practice* dengan kelompok metode pembelajaran gabungan (*mix*) bagi mahasiswa yang memiliki motivasi belajar rendah diperoleh perbedaan nilai rata-rata atau nilai  $Q_{\text{hitung}} -8,700$  dan  $Q_{\text{tabel}} 3,15$  terdapat perbedaan yang nyata. Sedangkan pada uji signifikansi terdapat perbedaan yang nyata sedangkan untuk signifikansi (p) diperoleh nilai signifikan sebesar 0,001 ( $0,01 > 0,05$ ), (10) Hasil pengujian analisis Uji-Tukey (Q) data perbedaan kemampuan sepak sila metode pembelajaran *distributed practice* dengan kelompok metode pembelajaran gabungan (*mix*) bagi mahasiswa yang memiliki motivasi belajar rendah diperoleh perbedaan nilai rata-rata atau nilai  $Q_{\text{hitung}} 2,800$  dan  $Q_{\text{tabel}} 3,15$  tidak terdapat perbedaan yang nyata hal ini dibuktikan dengan perolehan ( $Q_{\text{hitung}} 2,800 < Q_{\text{tabel}} 3,15$ ), sedangkan pada uji signifikansi tidak signifikan atau untuk signifikansi (p) lebih besar dari 0,891 ( $0,891 > 0,05$ ), untuk terlihat pada tabel kolom Sig (p) adalah 0,891, atau probabilitas jauh di atas  $\alpha 0,05$ .

## PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

### **1. Metode pembelajaran *massed practice* lebih baik dari pada metode pembelajaran *distributed practice* terhadap kemampuan sepak sila**

Berdasarkan data hasil penelitian, terdapat perbedaan nilai rata-rata skor secara keseluruhan pada kedua metode pembelajaran tersebut terbukti bahwa kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw, metode pembelajaran *massed practice* lebih tinggi (baik) daripada kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw kelompok metode pembelajaran *distributed practice*.

### **2. Metode pembelajaran *massed practice* lebih baik dari pada dengan kelompok metode pembelajaran gabungan (*mix*).**

Berdasarkan data hasil penelitian, terdapat perbedaan nilai rata-rata skor secara keseluruhan pada kedua metode pembelajaran tersebut terbukti bahwa kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw, metode pembelajaran *massed practice* lebih tinggi (baik) daripada kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw kelompok metode pembelajaran *distributed practice*..

### **3. Metode pembelajaran *distributed practice* dengan metode pembelajaran gabungan (*mix*) terhadap kemampuan sepak sila.**

Dari hasil perhitungan ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan skor hasil kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw, metode pembelajaran gabungan (*mix*) lebih tinggi (baik) daripada kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw kelompok metode pembelajaran *distributed practice*. Selanjutnya secara keseluruhan pada kedua

kelompok latihan tersebut terbukti bahwa ada perbedaan kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw kedua metode pembelajaran tersebut, walaupun nilai rata-rata dan simpang baku berbeda. Hal ini dimungkinkan karena kedua metode pembelajaran tanpa pengawasan dosen/guru dalam proses latihan.

#### **4. Interaksi antara metode pembelajaran dengan motivasi belajar terhadap kemampuan sepak sila.**

Dengan demikian hasil uji hipotesis terbukti bahwa ada interaksi dapat disimpulkan bahwa terdapat interaksi antara metode pembelajaran *massed practice*, *distributed practice*, gabungan (*mix*) dan motivasi belajar terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw. Dengan demikian hasil uji hipotesis terbukti bahwa ada analisis interaksi antara metode pembelajaran *massed practice*, *distributed practice*, gabungan (*mix*) dan motivasi belajar terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Universitas Mulawarman. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi interaksi metode pembelajaran *massed practice*, *distributed practice*, gabungan (*mix*) dan motivasi belajar.

#### **5. Metode pembelajaran *massed practice* dan metode pembelajaran *distributed practice* ditinjau dari motivasi belajar tinggi terhadap kemampuan sepak sila.**

Dalam disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw antara kelompok metode pembelajaran *massed practice* dengan kelompok metode pembelajaran *distributed practice* bagi mahasiswa yang memiliki motivasi belajar tinggi. Adapun

hasil analisis data penelitian untuk menguji dan membuktikan hipotesis kelima, ternyata diperoleh harga nilai rata-rata kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw pada kelompok metode pembelajaran *massed practice* Motivasi belajar yang tinggi akan berdampak baik dalam melakukan latihan sepaktakraw khususnya untuk meningkatkan kemampuan sepaksila, karena dengan adanya motivasi belajar yang tinggi akan membuat seseorang memiliki pola gerakan yang benar dan mengontrol gerak agar mampu melakukan tugas fisik dengan baik. dan tentunya akan lebih agresif melakukan kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw.

**6. Metode pembelajaran *massed practice* dengan metode pembelajaran gabungan (*mix*) ditinjau dari motivasi belajar tinggi terhadap kemampuan sepak sila.**

Metode pembelajaran *massed practice* dimana mahasiswa tanpa pengawasan dari dosen dan juga memiliki motivasi belajar tinggi membuat hasilnya kurang baik. Sedangkan metode pembelajaran gabungan (*mix*) walaupun dalam pengawasan dosen, tapi karena motivasi belajar yang tinggi membuat mahasiswa kurang mampu untuk mengendalikan dirinya untuk menghasilkan kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw dengan hasil yang baik.

Pelaksanaan metode pembelajaran *massed practice* dan gabungan (*Mix*) dapat meningkatkan kemampuan yang mempengaruhi kemampuan sepak sila. Sehubungan hal tersebut dalam melakukan latihan dibutuhkan motivasi belajar yang tinggi agar tercapai hasil yang maksimal.

Berdasarkan proses gerak kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw dengan metode pembelajaran *massed practice*.

**7. Metode pembelajaran *distributed practice* dengan metode pembelajaran gabungan (*mix*) ditinjau dari motivasi belajar tinggi terhadap kemampuan sepak sila.**

Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw antara kelompok metode pembelajaran *distributed practice* dengan kelompok metode pembelajaran gabungan (*mix*) bagi mahasiswa yang memiliki motivasi belajar tinggi Metode pembelajaran *distributed practice* dan metode pembelajaran gabungan (*mix*) merupakan mengajar yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan sepak sila. Dalam pelaksanaan metode pembelajaran tersebut hendaknya dilakukan dengan serius dan mengeluarkan semua komponen fisik yang dibutuhkan dalam meningkatkan sepak sila tersebut. Semakin tinggi tingkat motivasi belajar yang dimiliki seorang pemain, maka semakin besar kemungkinannya untuk memiliki kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw

**8. Metode pembelajaran gabungan (*mix*) dengan metode pembelajaran *massed practice* ditinjau dari motivasi belajar rendah terhadap kemampuan sepak sila**

Dalam konteks ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw antara kelompok metode pembelajaran *massed practice* dengan kelompok metode pembelajaran *distributed practice* bagi mahasiswa yang memiliki motivasi

belajar rendah Metode pembelajaran *massed practice*, metode pembelajaran *distributed practice* dan metode pembelajaran gabungan (*mix*), Metode pembelajaran *massed practice* merupakan cara memberikan metode pembelajaran yang mengutamakan keutuhan dari kemampuan gerak yang dipelajari. Para pemain memperagakan gerakan kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw secara utuh dan dilakukan secara berulang-ulang. kemampuan gerak yang dipelajari merupakan bagian-bagian pola gerak, kemudian diorganisir menjadi suatu bentuk keseluruhan.

**9. Metode pembelajaran gabungan (*mix*) dengan metode pembelajaran *distributed practice* ditinjau dari motivasi belajar rendah terhadap kemampuan sepak sila.**

secara keseluruhan pada kedua metode pembelajaran tersebut, terbukti bahwa kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw kelompok metode pembelajaran gabungan (*mix*) yang memiliki motivasi belajar rendah lebih tinggi (baik) dengan kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw kelompok metode pembelajaran *massed practice* yang memiliki motivasi belajar rendah. Kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya yang termasuk dalam penelitian ini adalah motivasi belajar mahasiswa yang rendah menjadi faktor yang menyebabkan kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw. Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode pembelajaran *massed practice* dan metode pembelajaran *distributed practice* terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw dalam pelaksanaan pembelajaran, dimungkinkan bahwa motivasi belajar



yang rendah selain lebih memberikan peningkatan metode pembelajaran dengan menggunakan motivasi belajar yang rendah juga mampu mengatasi tingkat kesulitan belajar yang lebih rendah jika diberi metode pembelajaran yang sejalan dengan apa yang dirasakan oleh mahasiswa sehingga memperoleh tingkat kualitas hasil belajar sepak sila yang rendah, karena metode pembelajaran merupakan kualitas pembelajaran yang diberikan maka akan memberikan pengaruh yang lebih baik, akan tetapi kedua metode pembelajaran tersebut tidak berbeda dimungkinkan karena kedua metode pembelajaran tersebut sama-sama memberi dampak sehingga tidak terbukti secara signifikan dalam perhitungan statistika.

**10. Metode pembelajaran *distributed practice* dengan metode pembelajaran gabungan (*mix*) ditinjau dari motivasi belajar rendah terhadap kemampuan sepak sila.**

secara keseluruhan pada kedua metode pembelajaran tersebut, terbukti bahwa kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw kelompok metode pembelajaran *distributed practice* yang memiliki motivasi belajar rendah sama kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw kelompok metode pembelajaran *distributed practice* yang memiliki motivasi belajar rendah. hal ini dimungkinkan karena, metode pembelajaran *distributed practice* dimana mahasiswa tanpa pengawasan dari dosen dan juga memiliki motivasi belajar rendah membuat hasilnya kurang bagus. Sedangkan metode pembelajaran gabungan (*mix*) walaupun dalam pengawasan dosen, tapi karena motivasi belajar yang rendah membuat mahasiswa kurang mampu untuk mengendalikan dirinya

untuk menghasilkan kemampuan sepak sila dalam permainan sepahtakraw dengan hasil yang baik

## **PENUTUP**

Dari hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : (1) Metode pembelajaran *massed practice* lebih tinggi pengaruhnya dibandingkan dengan Metode pembelajaran *distributed practice* terhadap kemampuan sepak sila pada permainan sepak takraw. (2) Metode pembelajaran *massed practice* lebih tinggi pengaruhnya dibandingkan dengan Metode pembelajaran gabungan (*Mix*) terhadap kemampuan sepak sila pada permainan sepak takraw. (3) Metode pembelajaran gabungan (*Mix*) lebih tinggi pengaruhnya dibandingkan dengan Metode pembelajaran *distributed practice* terhadap kemampuan sepak sila pada permainan sepak takraw.(4) Terdapat interaksi antara Metode pembelajaran dan motivasi terhadap kemampuan sepak sila pada permainan sepak takraw. (5) Metode pembelajaran *massed practice* lebih tinggi pengaruhnya dibandingkan dengan Metode pembelajaran *distributed practice* terhadap kemampuan sepak sila pada kelompok motivasi tinggi. (6) Metode pembelajaran Metode gabungan (*mix*) lebih tinggi pengaruhnya dibandingkan dengan Metode pembelajaran *distributed practice* terhadap kemampuan sepak sila pada kelompok motivasi tinggi. (7) Metode pembelajaran *massed practice* lebih tinggi pengaruhnya dibandingkan dengan Metode pembelajaran *distributed practice* terhadap kemampuan sepak sila pada kelompok motivasi rendah. (8) Metode pembelajaran gabungan (*mix*) lebih tinggi

pengaruhnya dibandingkan dengan Metode pembelajaran pembelajaran *Massed practice* terhadap kemampuan sepak sila pada kelompok motivasi rendah.

Dari kesepuluh hipotesis penelitian yang diajukan terdapat 2 (dua) hipotesis penelitian yang ditolak, yaitu: hipotesis enam dan sepuluh yaitu: (6) tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara Metode pembelajaran *massed practice* dengan Metode gabungan (*mix*) terhadap kemampuan sepak sila pada kelompok motivasi tinggi, dan (10) tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara Metode pembelajaran *distributed practice* dengan Metode gabungan (*mix*) terhadap kemampuan sepak sila pada kelompok motivasi rendah.

## **IMPLIKASI**

Sebagaimana dikemukakan dalam kesimpulan penelitian ini bahwa terdapat interaksi antara metode pembelajaran *massed practice*, bagian dan gabungan serta motivasi belajar terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw. Dengan ditemukannya pengaruh interaksi ini berarti bahwa ketiga jenis metode mengajar memberikan pengaruh yang berbeda terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw apa bila dikaitkan dengan penggunaan motivasi belajar yang berbeda yakni tinggi dan rendah.

Pengaruh faktor interaksi ini, juga memberikan arahan pada suatu implikasi bahwa dalam menerapkan metode mengajar guna meningkatkan hasil kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw, baik metode pembelajaran *massed practice* maupun metode pembelajaran *distributed*

*practice* serta metode pembelajaran gabungan (*mix*) perlu mempertimbangkan karakteristik mahasiswa atau karakteristik subyek metode mengajar dalam dua hal, yakni metode mengajar dan motivasi belajar. Dalam hal ini, pada karakteristik mana metode pembelajaran *massed practice* lebih tepat digunakan dari pada metode pembelajaran *distributed practice*, atau sebaliknya pada karakteristik mana metode pembelajaran *massed practice* lebih baik digunakan dari pada metode pembelajaran *distributed practice*.

Kemudian pada karakteristik mana metode pembelajaran gabungan (*mix*) lebih tepat digunakan dari pada metode pembelajaran *massed practice*, atau sebaliknya pada karakteristik mana metode pembelajaran *distributed practice* lebih baik digunakan dari pada metode pembelajaran gabungan (*mix*). Serta pada karakteristik mana metode pembelajaran gabungan (*mix*) lebih tepat digunakan dari pada metode pembelajaran *distributed practice*, atau sebaliknya pada karakteristik mana metode pembelajaran *distributed practice* lebih baik digunakan dari pada metode pembelajaran gabungan (*mix*). Kesesuaian antara metode mengajar yang diberikan dengan ketiga macam karakteristik tersebut secara empiris telah menunjukkan adanya peningkatan dalam hasil kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw dalam pelaksanaan pembelajaran.

## DAFTAR PUSTAKA

- Darwis Ratinus, *Olahraga pilihan Sepak takraw* (Jakarta: Depdikbud, 1992).
- Djaali, Psikologi Pendidikan, Jakarta. PT Bumi Aksara. 2008
- Hanif, Achmad Sofyan, *Sepak Takraw Untuk Pelajar*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2015.
- , *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2015.
- Iyakrus. *Permainan Sepak takraw*. Palembang: Unsri Press, 2012.
- Purwanto, M. Ngalm. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2014.
- M.Nur Ghufron dan Rini Risnawita. *Gaya Belajar Kajian Teoritik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010.
- Muhibbinsyah, *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2014.
- Program Pascasarjana UNJ. *Pedoman Penulisan Tesis dan Disertasi*. Jakarta: 2012.
- Satiadarma, P. Monty. *Dasar – Dasar Psiokologi Olahraga*. Jakarta: Pastaka sinar Harapan, 2000.
- Setyobroto, Sudiby. *Psiokologi Olahraga*. Jakarta: PT Anem Kosong Anem, 2002.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: Alfabeta, 2014.
- Syafaruddin. *Jurnal Altius Ilmu Olahraga & Kesehatan*. Volume 2, Nomor 2, Juli, 2012.
- Syafuruddin. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press, 2011.
- Syaiful Bahri Djamarah dan Aswan Zain. *Strategi Belajar mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta, 2014.
- Tangkudung, James. *Kepelatihan Olahraga Pembinaan Prestasi Olahraga*. Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya, 2012.
- Widiastuti, Tes dan Pengukuran Olahraga, Jakarta: Bumi Aksara, 2015