

**PENGARUH LATIHAN *MASSED PRACTICE* DAN  
*DISTRIBUTED PRACTICE* TERHADAP AKURASI *BOWLING*  
PADA MAHASISWA *CLUB CRICKET* UNIVERSITAS NEGERI  
JAKARTA**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**INDRI NURAVICA**

**1601620092**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2024**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis atau skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumus dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis dan dipublikasikan orang lain kecuali secara tertulis dengan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar akademik yang telah saya peroleh karna saya tulis ini. Serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 20 desember 2023

Yang menyatakan



Indri Nuravica



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Indri Nuravica  
NIM : 1601620092  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Alamat email : indri.nuravica01@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi  Tesis  Disertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Latihan *Massed Practice* dan *Distributed Practice* Terhadap Akurasi

*Bowling* Pada Mahasiswa *Club Cricket* Universitas Negeri Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 5 Januari 2024

Penulis

( Indri Nuravica )

## ABSTRAK

### **PENGARUH LATIHAN *MASSED PRACTICE* DAN *DISTRIBUTED PRACTICE* TERHADAP AKURASI *BOWLING* PADA MAHASISWA CLUB CRICKET UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap akurasi *bowling* pada mahasiswa *club cricket* Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*two group pretest-posttest*” sampel dalam penelitian ini berjumlah 24 dari 32 populasi anggota klub cricket Universitas Negeri Jakarta. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik uji-t untuk dibandingkan dengan nilai tabel pada taraf signifikan 5%. Dari data yang dihasilkan kelompok latihan *massed practice* dan *distributed practice* diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 69,304 di uji dengan  $t_{tabel}$  pada taraf signifikan 5% dan derajat kebebasan  $(N_1+N_2)-2=22$  diperoleh  $t_{tabel}$  sebesar 2,074 yang berarti nilai  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ . Berdasarkan hipotesis statistik bahwa ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis kerja diterima ( $H_1$ ) diterima. Maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan antara hasil latihan *massed practice* lebih efektif dibandingkan dengan latihan *distributed practice*.

Kata Kunci : *Massed Practice* dan *Distributed Practice*, Akurasi *Bowling*, *Cricket*

## ABSTRACT

### EFFECT OF MASSED PRACTICE AND DISTRIBUTED PRACTICE ON BOWLING ACCURACY ON CLUB CRICKET STATE UNIVERSITY OF JAKARTA

This study aims to determine the influence of massed practice and distributed practice on *bowling* accuracy in club cricket students of State University of Jakarta. The study used an experimental method with a “two group pretest-posttest” design. Samples in this study were 24 of the 32 member population of the cricket club State University of Jakarta. The data analysis technique used is t-test statistics to compare with table values at a significant rate of 5%. From the data generated by the massed practice and distributed practice groups, a t count value of 69,304 was obtained in the test with a t table at a significant degree of 5% and the degree of freedom  $(N_1+N_2)-2=22$  was obtained a t table of 2,074, which means the value of t count  $\geq$  t table. Based on the statistical hypothesis that ( $H_0$ ) is rejected and the work hypothesis is accepted ( $H_1$ ). Therefore, it can be concluded that there is a difference between the results massed practice exercises more effectively than distributed practice exercises.

Keywords: *Massed Practice* and *Distributed Practice*, Accuracy Bowling, Cricket

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan serta sampaikan kehadiran Allah SWT atas berkat, rahmat, dan karunia-Nya saya mampu menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Latihan *Massed Practice* dan *Distributed Practice* Terhadap Akurasi *Bowling* Pada Mahasiswa *Club Cricket* Uniceversitas Negeri Jakarta”.

Pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam melaksanakan penelitian ini, Bpk. Dr. Hernawan, S.Pd., M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak Dr. Iwan Setiawan, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani, Bpk. Mastri Juniarto, M.Pd sebagai Dosen Pembimbing I, Bpk. Iwan Setiawan, M.Pd sebagai Dosen Pembimbing II, Dr Rizky Nurulfa, M.Pd selaku pembimbing akademik, serta seluruh Bapak/Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yang telah yang telah memberikan ilmu dan wawasan kepada penulis.

Akhirnya saya ucapkan terima kasih sedalam-dalamnya untuk kedua orang tua tercinta Bapak Saidih dan Ibu Juriah yang telah memberikan dukungan baik moral maupun material. Dengan doa dan motivasi semangat yang selalu mereka berikan tanpa rasa lelah sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, saya selaku penulis mengharapkan kritik dan saran untuk perbaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat.

Jakarta, 27 Desember 2020

Indri Nuravica

## DAFTAR ISI

|  |          |
|--|----------|
| PERNYATAAN ORISINALITAS.....   | i        |
| ABSTRAK .....  | ii       |
| ABSTRAC .....  | iii      |
| KATA PENGANTAR .....   | iv       |
| DAFTAR ISI.....  | v        |
| DAFTAR TABEL .....   | vi       |
| DAFTAR GAMBAR.....   | vii      |
| DAFTAR LAMPIRAN.....   | viii     |
| <br>   |          |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>  | <b>1</b> |
| A. Latar Belakang Masalah .....  | 1        |
| B. Identifikasi Masalah .....  | 5        |
| C. Pembatasan Masalah .....  | 6        |
| D. Perumusan Masalah .....   | 6        |
| E. Kegunaan Penelitian.....  | 7        |
| <br>   |          |
| <b>BAB II KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERFIKIR DAN<br/>PENGAJUAN HIPOTESIS .....</b> | <b>8</b> |
| A. Deskripsi teoritis.....   | 8        |
| 1. Hakikat Latihan.....  | 8        |
| 2. Latihan Massed Practice .....   | 10       |
| 3. Latihan Distributed Practice.....   | 12       |
| 4. Hakikat Cricket.....  | 14       |
| 5. Hakikat Bowling.....  | 25       |

|   |           |
|---|-----------|
| B. Kerangka Berfikir .....                      | 29        |
| C. Pengajuan Hipotesis.....                     | 32        |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>       | <b>34</b> |
| A. Tujuan Penelitian .....                      | 34        |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian.....             | 34        |
| C. Metode Penelitian .....                      | 34        |
| E. Populasi dan Teknik Pengambilan sampel ..... | 35        |
| F. Instrumen Penelitian .....                   | 36        |
| G. Teknik Pengumpulan Data.....                 | 42        |
| H. Teknik Pengolahan Data.....                  | 44        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>             | <b>47</b> |
| A. Deskripsi Data.....                          | 47        |
| B. Pengujian Hipotesis .....                    | 58        |
| C. Pembahasan.....                              | 59        |
| <b>BAB V.....</b>                               | <b>61</b> |
| A. Kesimpulan.....                              | 61        |
| B. Saran.....                                   | 61        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                      | <b>63</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                            | <b>65</b> |



## DAFTAR TABEL

|   |    |
|---|----|
| Tabel 2.1 Kelebihan dan Kelemahan <i>Massed Practice</i> .....          | 13 |
| Table 2.2 Kelebihan dan Kelemahan <i>Distributed Practice</i> .....     | 14 |
| Tabel 3.1 Blanko <i>Massed Practice</i> .....                           | 40 |
| Tabel 3.2 Blanko <i>Distributed Practice</i> .....                      | 41 |
| Tabel 3.3 Tes Awal <i>Massed Practice</i> .....                         | 48 |
| Tabel 3.4 Distribusi Frekuensi Awal <i>Massed Practice</i> .....        | 49 |
| Tabel 3.5 Tes Akhir <i>Massed Practice</i> .....                        | 50 |
| Tabel 3.6 Distribusi Frekuensi Akhir <i>Massed Practice</i> .....       | 51 |
| Tabel 3.7 Tes Awal <i>Distributed Practice</i> .....                    | 54 |
| Tabel 3.8 Distribusi Frekuensi Awal <i>Distributed Practice</i> .....   | 54 |
| Tabel 3.9 Tes Akhir <i>Distributed Practice</i> .....                   | 56 |
| Tabel 3.10 Distribusi Frekuensi Akhir <i>Distributed Practice</i> ..... | 57 |

## DAFTAR GAMBAR

|   |    |
|---|----|
| Gambar 2.1 <i>Cricket</i> .....                               | 18 |
| Gambar 2.2 <i>Bola Cricket</i> .....                          | 19 |
| Gambar 2.3 <i>Batt</i> .....                                  | 20 |
| Gambar 2.4 <i>Stump</i> .....                                 | 21 |
| Gambar 2.5 <i>Helm</i> .....                                  | 22 |
| Gambar 2.6 <i>Glove</i> .....                                 | 23 |
| Gambar 2.7 <i>Pad</i> .....                                   | 24 |
| Gambar 2.8 <i>Box</i> .....                                   | 25 |
| Gambar 2.9 <i>Bowling Cricket</i> .....                       | 27 |
| Gambar 2.10 <i>Nets Cricket</i> .....                         | 43 |
| Gambar 2.11 <i>Histogram Awal Massed Practice</i> .....       | 47 |
| Gambar 2.12 <i>Histogram Akhir Massed Practice</i> .....      | 52 |
| Gambar 2.13 <i>Histogram Awal Distributed Practice</i> .....  | 55 |
| Gambar 2.14 <i>Histogram Akhir Distributed Practice</i> ..... | 57 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|  |    |
|--|----|
| 1. Lampiran Tes Awal .....                     | 63 |
| 2. Lampiran Pembagian Kelompok .....           | 64 |
| 3. Lampiran Tes Awal <i>Massed</i> .....       | 65 |
| 4. Lampiran Distribusi Frekuensi .....         | 66 |
| 5. Lampiran Tes Akhir <i>Massed</i> .....      | 67 |
| 6. Lampiran Distribusi Frekuensi .....         | 68 |
| 7. Lampiran Tes Awal <i>Distributed</i> .....  | 69 |
| 8. Lampiran Distribusi Frekuensi .....         | 70 |
| 9. Lampiran Tes Akhir <i>Distributed</i> ..... | 71 |
| 10. Lampiran Distribusi Frekuensi .....        | 72 |
| 11. Lampiran Uji T <i>Massed</i> .....         | 73 |
| 12. Lampiran Uji T <i>Distributed</i> .....    | 75 |
| 13. Lampiran Uji T Independen .....            | 77 |
| 14. Lampiran Reliabilitas .....                | 79 |
| 15. Lampiran Program Latihan .....             | 80 |
| 16. Lampiran Dokumentasi .....                 | 84 |
| 17. Lampiran surat Validasi.....               | 88 |
| 18. Lampiran Riwayat Hidup .....               | 92 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|  |    |
|--|----|
| 1. Lampiran Tes Awal .....                     | 63 |
| 2. Lampiran Pembagian Kelompok .....           | 64 |
| 3. Lampiran Tes Awal <i>Massed</i> .....       | 65 |
| 4. Lampiran Distribusi Frekuensi .....         | 66 |
| 5. Lampiran Tes Akhir <i>Massed</i> .....      | 67 |
| 6. Lampiran Distribusi Frekuensi .....         | 68 |
| 7. Lampiran Tes Awal <i>Distributed</i> .....  | 69 |
| 8. Lampiran Distribusi Frekuensi .....         | 70 |
| 9. Lampiran Tes Akhir <i>Distributed</i> ..... | 71 |
| 10. Lampiran Distribusi Frekuensi .....        | 72 |
| 11. Lampiran Uji T <i>Massed</i> .....         | 73 |
| 12. Lampiran Uji T <i>Distributed</i> .....    | 75 |
| 13. Lampiran Uji T Independen .....            | 77 |
| 14. Lampiran Reliabilitas .....                | 79 |
| 15. Lampiran Program Latihan .....             | 80 |
| 16. Lampiran Dokumentasi .....                 | 84 |
| 17. Lampiran surat Validasi.....               | 88 |
| 18. Lampiran Riwayat Hidup .....               | 91 |