

## ABSTRAK

### **Zainal Safitri (2015). PENGARUH METODE *BLOCKED PRACTICE* DAN *RANDOM PRACTICE* TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK DASAR TENDANGAN PADA OLAHRAGA PENCAK SILAT.**

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut : (1) Untuk mengetahui secara signifikan dampak pengaruh *blocked practice* terhadap keterampilan teknik dasar tendangan siswa SMP. (2) Untuk mengetahui secara signifikan dampak pengaruh metode *random practice* terhadap keterampilan teknik dasar tendangan siswa SMP. (3) Untuk mengetahui pengaruh yang lebih signifikan antara metode *blocked practice* dan *random practice* terhadap keterampilan teknik dasar tendangan siswa SMP Negeri 2 Sungailiat, Kabupaten Bangka provinsi Kepulauan Bangka-Belitung. Desain penelitian yang digunakan adalah *NonRandomize Pretest-Posttest Control Group Design*. Untuk subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII dengan sampel yang digunakan adalah siswa-siswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di Sekolah Menengah Pertama SMP Negeri 2 Sungailiat Kabupaten Bangka Provinsi Kepulauan Bangka-Belitung. Instrumen tes yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah tes keterampilan teknik dasar tendangan pencak silat. Untuk menganalisis data dari hasil penelitian ini digunakan adalah uji beda dua sampel berpasangan dan uji beda dua sampel independen. Kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang lebih besar pada metode *random practice* dibandingkan dengan metode *blocked practice* terhadap keterampilan teknik dasar tendangan pada olahraga pencak silat siswa SMP Negeri 2 Sungailiat.

**Kata kunci : Metode *Blocked* dan *Random Practice*, Keterampilan Teknik Dasar Tendangan, Pencak Silat**

## ABSTRACT

### **Zainal Safitri (2015). EFFECT OF BLOCKED METHOD AND RANDOM PRACTICE TO BASIC ENGINEERING SKILLS ON KICK IN SPORTS Pencak Silat.**

The purpose of this study are as follows: (1) To determine the influence of significant impact on the practice blocked kick basic engineering skills junior high school students. (2) To determine the effect of significantly impact practice random method to kick the basic engineering skills junior high school students. (3) To know more significant influence practice between blocked and random methods of practice to kick the basic engineering skills students of SMP Negeri 2 Sungailiat, Bangka Bangka-Belitung province. The study design used is NonRandomize pretest-posttest control group design. For the subjects in this study were all students of class VIII to the samples used are the students who follow kegiatan extracurricular martial arts in Junior High School SMPN 2 Sungailiat Bangka Bangka-Belitung. Test instrument used to collect data in this research is the basic engineering skills test martial arts kicks. To analyze the data from this study used two different test different test paired samples and two independent samples. The conclusion of this research is that there is a greater influence on the practice of random method compared to the method of blocked practice to the basic technical skills kick in martial arts sports students of SMP Negeri 2 Sungailiat.

**Keywords :** *Blocked Method and Random Practice, Basic engineering Skills on Kick, Pencak Silat*