

**PERBANDINGAN IMPLEMENTASI METODE BLOCKED DAN
RANDOM TERHADAP PENINGKATAN REAKSI, SPEED, DAN POWER
CABANG ANGGAR ATLET PEMULA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Science
Program Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh:

Aam Septian Hamdani

1500653

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REAKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2019

LEMBAR PENGESAHAN

AAM SEPTIAN HAMDANI

**PERBANDINGAN IMPLEMENTASI METODE BLOCKED DAN
RANDOM TERHADAP PENINGKATAN REAKSI, SPEED,
POWER CABANG ANGGAR ATLET PEMULA**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing :

Pembimbing I



Agus Rusdiana, M.Sc., Ph.D.
NIP. 197608122001121001

Pembimbing II



Drs. H Badruzaman, M.Pd
NIP. 195911041986011001

Mengetahui

Ketua Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi



Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D
NIP. 196812201998022001

HAK CIPTA

**PERBANDINGAN IMPLEMENTASI METODE BLOCKED DAN
RANDOM TERHADAP PENINGKATAN REAKSI, SPEED, DAN POWER
DALAM CABANG ANGGAR ATLET PEMULA**

Oleh
AAM SEPTIAN HAMDANI

Skripsi ini Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Science pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Pendidikan
Olahraga dan Kesehatan

© Aam Septian Hamdani. 2019
Universitas Pendidikan Indonesia
Mei 2019

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak, mengutip sebagian atau seluruh isi skripsi ini dalam
bentuk apapun dan dengan cara apapun, tanpa seizin penulis

Aam Septian Hamdani, 2019
*PERBANDINGAN IMPLEMENTASI METODE BLOCKED DAN RANDOM TERHADAP PENINGKATAN REAKSI,
SPEED, DAN POWER CABANG ANGGAR ATLET PEMULA*
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ABSTRAK
PERBANDINGAN IMPLEMENTASI METODE BLOCKED DAN
RANDOM TERHADAP PENINGKATAN REAKSI, SPEED, DAN POWER
CABANG ANGGAR ATLET PEMULA
(Studi Eksperimen Pada Mahasiswa UKM Anggar UPI)

Aam Septian Hamdani

Agus Rusdiana, M.Sc., Ph.D.

Drs. H Badruzaman, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbandingan implementasi metode blocked dan random terhadap peningkatan Reaksi, speed, dan power cabang anggar atlet pemula. Metode penelitian ini menggunakan *kuasi eksperiment*. Desain penelitian ini menggunakan *pre-test post-test*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa UKM Anggar UPI yang berjumlah 8 orang dengan dibagi menjadi dua kelompok; 4 orang untuk kelompok Blocked dan 4 orang untuk kelompok Random, menggunakan teknik pengambilan *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur Reaksi adalah *whole body reaction*, Speed adalah *Sprint 20 meter*, Power adalah *triple hop*. . Pengujian normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* dan *Shapiro Wilk* pada signifikansi $\alpha = 0,05$. Data dikatakan normal jika nilai $p > 0,05$ dan dikatakan tidak normal jika nilai $p < 0,05$. Hasil uji hipotesis atau Independent Sample T Test reaksi adalah nilai $t = 0,615$ $p = 0,561 > 0,05$ berarti H_0 ditolak. Maka tidak terdapat perbandingan metode blocked dan random terhadap peningkatan reaksi cabang anggar atlet pemula. speed = 2,804 $p = 0,31 < 0,05$ berarti H_0 diterima. maka terdapat perbandingan metode blocked dan random terhadap peningkatan speed cabang anggar atlet pemula. power = 2,905 $p = 0,027 < 0,05$ berarti H_0 diterima. Maka terdapat perbandingan metode blocked dan random terhadap peningkatan power cabang anggar atlet pemula. Maka dari itu terdapat peningkatan terhadap metode block dan random tetapi metode block lebih signifikan.

Kata Kunci: *Metode blocked dan random*, Kemampuan Fisik, Anggar

ABSTRACT
COMPARISON OF IMPLEMENTATION OF BLOCKED AND RANDOM
METHODS ON INCREASING REACTION, SPEED, AND POWER OF
BEGINNERS OF THE BEGINNER ATLET
(Experimental Study on UPI UKM Fencing Students)

Aam Septian Hamdani

Agus Rusdiana, M.Sc., Ph.D.

Drs. H Badruzaman, M.Pd.

This study aims to determine whether there are comparisons of blocked and random method implementations of increasing Reaction, speed, and power of fencing of beginner athletes. This research method uses quasi experiment. The design of this study used a pre-test post-test. The population in this study were UPI Fencing UKM students totaling 8 people divided into two groups; 4 people for the Blocked group and 4 people for the Random group, using the purposive sampling technique. The instrument used to measure the reaction is the whole body reaction, Speed is a Sprint of 20 meters, Power is triple hop. . Normality testing in this study uses the Kolmogorov Smirnov test and Shapiro Wilk on the significance of $\alpha = 0.05$. Data is said to be normal if the value of $p > 0.05$ and is said to be abnormal if the value is $p < 0.05$. The result of the hypothesis test or the Independent Sample T Test reaction is the value $t = 0.615$ $p = 0.561 > 0.05$ means that H_0 is rejected. Then there is no comparison of the blocked and random methods for increasing the reaction of the fencing branch of beginner athletes. speed = 2.804 $p = 0.31 < 0.05$ means that H_0 is accepted. then there is a comparison of the blocked and random methods for increasing the speed of the fencing branch of beginner athletes. power = 2.905 $p = 0.027 < 0.05$ means that H_0 is accepted. Then there is a comparison of the blocked and random methods for increasing the power of the fencing branch of beginner athletes. Therefore there is an increase in block and random methods but the block method is more significant.

Keywords: blocked and random methods, physical abilities, fencing

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
HAK CIPTA	ii
LEMBAR PERNTAAN KEASLIAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	x

BAB I

PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis	4
1.4.3 Manfaat Kebijakan	4
1.4.4 Manfaat Sosial	5
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	5

BAB II

KAJIAN PUSTAKA	8
2.1 Metode Blocked	8
2.2 Metode Blocked	9
2.3 Penelitian Yang Relevan	11
2.4 Kerangka Berpikir	13
2.5 Hipotesis Penelitian	14

BAB III

METODE PENELITIAN	15
3.1 Desain Penelitian.....	15
3.2 Partisipan.....	15
3.3 Populasi dan Sampel	16
3.3.1 Populasi	16
3.3.2 Sampel	16
3.4 Instrumen Penelitian.....	16
3.5 Prosedur Penelitian.....	17
3.6 Analisis Data	21
3.6.1 Deskriptif Data.....	22
3.6.2 Uji Normalitas Data	22

Aam Septian Hamdani, 2019

PERBANDINGAN IMPLEMENTASI METODE BLOCKED DAN RANDOM TERHADAP PENINGKATAN REAKSI, SPEED, DAN POWER CABANG ANGGAR ATLET PEMULA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

3.6.3 Uji Homogenitas Data.....	23
3.6.4 Uji Hipotesis.....	23
BAB IV	
TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	24
4.1 Temuan Kemampuan <i>Blocked</i> dan <i>Random</i>	24
4.1.1 Uji Reaksi	24
4.1.2 Uji Speed.....	29
4.1.3 Uji Power	34
4.2 Pembahasan Temuan <i>Blocked</i> dan <i>Random</i>	38
BAB V	
SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	41
5.1 Simpulan	41
5.2 Implikasi dan Rekomendasi	41
5.2.1 Implikasi.....	41
5.2.2 Rekomendasi	42
Daftar Rujukan	43
1. Buku dan Artikel Jurnal.....	43

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Hasil Yang Relevan	11
Tabel 3.1 Randomized Pretest- Posttest Control Group Design	15
Tabel 3.2 Prosedur Penelitian	17
Tabel 3.3 Jadwal Latihan	18
Tabel 4.1 Uji Reaksi	24
Tabel 1 Uji Deskriptif	24
Tabel 2 Uji Normalitas.....	24
Tabel 3 Uji Homogenitas	25
Tabel 4 Uji <i>Paired Sample t - test</i>	26
Tabel 5 Uji <i>Independent Sample t - test</i>	28
Tabel 4.2 Uji Speed	29
Tabel 6 Uji Deskriptif	29
Tabel 7 Uji Normalitas.....	29
Tabel 8 Uji Homogenitas	30
Tabel 9 Uji <i>Paired Sample t - test</i>	30
Tabel 10 Uji <i>Independent Sample t - test</i>	33
Tabel 4.3 Uji Power	34
Tabel 11 Uji Deskriptif	34
Tabel 12 Uji Normalitas.....	34
Tabel 13 Uji Homogenitas	35
Tabel 14 Uji <i>Paired Sample t - test</i>	36
Tabel 15 Uji <i>Independent Sample t - test</i>	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Whole Body Reaction	17
Gambar 4.1 Grafik Reaksi Blocked	27
Gambar 4.2 Grafik Reaksi Random	27
Gambar 4.3 Grafik Hasil Selisih Reaksi	28
Gambar 4.4 Grafik Speed Blocked	32
Gambar 4.5 Grafik Speed Random	32
Gambar 4.6 Grafik Hasil Selisih Speed	33
Gambar 4.7 Grafik Power Random.....	36
Gambar 4.8 Grafik Power Random.....	37
Gambar 4.9 Grafik Hasil Selisih Power	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Dokumentasi Penelitian	45
Lampiran 2. Hasil Output Analisis Data menggunakan SPSS Versi 22	50
Lampiran 3. Surat Keputusan.....	58
Lampiran 4. Kartu Bimbingan	64
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian.....	67
Lampiran 7. Surat Peminjaman Alat.....	68
Lampiran 7. Jadwal Latihan	69
Lampiran 8. Informed Consent	77
Lampiran 9. Riwayat Hidup	78

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, B. (1970). *All About Fencing*. London: Stanley Paul.
- Schmidt, Richard A. (2004). *Motor Control Dan Learning*. Champaign Human Kinetics, Publisher, Inc.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Senerai Pustaka. Edward, W. H. (2011). *Motor Learning And Control: From Theory to Practice*. A: Wadsworth.
- Bompa, Tudor. (1983). *Theory and Methodology of Training. The key to athletic performance*. Kendall : Hunt Publishing Company
- Harsono. (1983). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Senerai Pustaka.
- M. Furqon H & Muchsin Doewes. 2002. *Pliometrik untuk Meningkatkan Power*. Surakarta: Program Studi Ilmu Keolahragaan Program Pasca Sarjana UNS.
- Bompa, Tudor. (1983). *Theory and Methodology of Training. The key to athletic performance*. Kendall : Hunt Publishing Company
- Edondo, J. U. A. N. C. R., Lonso, C. R. U. Z. J. A., & Edano, S. I. S. (2014). *E 12-w s t p e f ' m t*, 28(12), 3375–3384.
- Goode, S., & Magill, R. A. (1986). Contextual interference effects in learning three badminton serves. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 57(4), 308–314. <https://doi.org/10.1080/02701367.1986.10608091>
- Gutierrez-Davila, M., Rojas, F. J., Antonio, R., & Navarro, E. (2013). Response timing in the lunge and target change in elite versus medium-level fencers. *European Journal of Sport Science*, 13(4), 364–371. <https://doi.org/10.1080/17461391.2011.635704>
- Harmenbe, J., Ceci, R., Barvestaá, P., Hjerpe, K., & Nystrom, J. (1991). Comparison of different tests of fencing performance (Harmenberg et al. 1991).pdf, 12, 573–576.
- Kalkhoran, J. F., & Shariati, A. (2012). The effects of contextual interference on learning volleyball motor skills. *Journal of Physical Education and Sport*, 12(4), 550–556. <https://doi.org/10.7752/jpes.2012.04081>
- Fraenkel, Jack R. And Norman E. Wallen. (2009). *How to Design and Evaluate Research in Education*. New York. McGraw-Hill Companies.
- Creswell, Jhon W. (2018). *Educational Research. Planing, Conducting, and Evaluating Qualitative & Quantitative Approaches*. London. Sage Publications.

Aam Septian Hamdani, 2019

PERBANDINGAN IMPLEMENTASI METODE BLOCKED DAN RANDOM TERHADAP PENINGKATAN REAKSI, SPEED, DAN POWER CABANG ANGGAR ATLET PEMULA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Ali, M. (2011). *Memahami Riset Perilaku dan Sosial*. CV Pustaka Cendikia Utama.
- Penjas, J. I. (2016). Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Sistem Blocked dan Random Terhadap Kemampuan Meggiring Bola Pada Pemain Sepakbola Umur 12 Tahun Klub SSB HWM Surakarta Tahun 2016 (Ratna Kumala Setyaningrum dan Arumning Endah Pradiyati), *4*(2), 93–107.
- Pratama, R., & Darma, U. B. (2019). THE EFFECT OF BLOCK PRACTICE , SERIAL PRACTICE AND RANDOM PRACTICE TO IMPROVE BASKETBALL FUNDAMENTAL SKILL FOR BEGINNER, (March).
- Rad, L. S., Babolhavaeji, F., Babolhavaeji, E., & Sabbaghian, L. (2012). A comparison of blocked and random practice on acquisition of swimming skills. *European Journal of Experimental Biology*, *2*(6), 2073–2076.
- TSOLAKIS, C., KOSTAKI, E., & VAGENAS, G. (2010). Anthropometric, Flexibility, Strength-Power, and Sport-Specific Correlates in Elite Fencing. *Perceptual and Motor Skills*, *110*(3C), 1015–1028. <https://doi.org/10.2466/05.25.26.pms.110.c.1015-1028>
- Miyatake, N., Sakano, N., Yoshioka, A., Hirao, T., & Numata, T. (2012). Evaluation of whole body reaction time and one leg with eye closed balance in elderly Japanese. *Open Journal of Epidemiology*, *02*(01), 22–27. <https://doi.org/10.4236/ojepi.2012.21004>
- Williams, M., Squillante, A., & Dawes, J. (2017). Exercise Technique The Single Leg Triple Hop for Distance Test. *National Strength and Conditioning Association*, *39*(3), 94–98. Retrieved from <http://journals.lww.com/nsca-scj>
- Young, W., Russell, A., Burge, P., Clarke, A., Cormack, S., & Stewart, G. (2008). The use of sprint tests for assessment of speed qualities of elite Australian rules