

**PERBANDINGAN METODE LATIHAN *BLOCK PRACTICE* DAN
RANDOM PRACTICE TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK DASAR
PERMAINAN BULUTANGKIS**

(Studi Eksperimen Pada Ekstrakurikuler di SMP Darul Hikmah Bandung)

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Program Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi



Disusun Oleh:

Akhmad Mar'I Muyassar

1909075

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2023

LEMBAR HAK CIPTA
PERBANDINGAN METODE LATIHAN *BLOCK PRACTICE* DAN
***RANDOM PRACTICE* TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK DASAR**
PERMAINAN BULUTANGKIS

Oleh:

Akhmad Mar'I Muyassar

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Pendidikan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

©Akhmad Mar'I Muyassar 2023
Universitas Pendidikan Indonesia
Maret 2023

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak diseluruh atau sebagian dengan dicetak ulang, difotocopy, atau cara lainnya dengan tanpa izin dari penulis

HALAMAN PENGESAHAN

Akhmad Mar'I Muyassar

1909075

PERBANDINGAN METODE LATIHAN *BLOCK PRACTICE* DAN *RANDOM PRACTICE* TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PERMAINAN BULUTANGKIS

disetujui dan disahkan oleh Dosen Pembimbing:

Dosen Pembimbing Akademik



Dr. H. Carsiwan, M.Pd.

NIP. 1907101052002121001

Dosen Pembimbing II



Burhan Hambali, M.Pd.

NIP. 920200119881118101

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan



Dr. Yusup Hidayat, M.Si.

NIP. 196808301999031001

PERBANDINGAN METODE LATIHAN *BLOCK PRACTICE* DAN *RANDOM PRACTICE* TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PERMAINAN BULUTANGKIS

Akhmad Mar'I Muyassar, Dr. H. Carsiwan, M.Pd, & Burhan Hambali, M.Pd
Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Jawa Barat, Indonesia
akhmadmari66@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh permasalahan terhadap keterampilan teknik dasar permainan bulutangkis dan kurangnya pemahaman seorang terhadap suatu metode latihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan metode latihan *block practice* dan *random practice* terhadap keterampilan teknik dasar permainan bulutangkis. Metode penelitian ini menggunakan metode *True-Experimental Desain*. Suatu desain penelitian yang hanya menggunakan pasca tes dengan subjek penelitian diacak dan terdapat kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Perlakuan terhadap kedua kelompok tersebut diberikan metode latihan. Jumlah sampel adalah 14 orang siswa-siswi, yaitu dengan kelompok eksperimen pemberian *random practice* dan kelompok kontrol pemberian program *block practice*. Hasil penelitian menunjukkan perbandingan antara metode *block practice* dan *random practice* terhadap keterampilan teknik dasar permainan bulutangkis dengan mean kelompok *random practice* sebesar 60.57 dan kelompok *block practice* 64.00 dengan selisih rata-rata 3.43. Dengan perhitungan independent sampel test nilai kedua metode tersebut 0.673. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara metode *block practice* dan *random practice* terhadap keterampilan teknik dasar permainan bulutangkis, walaupun kedua metode tersebut memberikan pengaruh.

Kata kunci: *Badminton, Basic Techniques, Training Methods.*

COMPARISON OF BLOCK PRACTICE AND RANDOM PRACTICE TRAINING METHODS ON BASIC TECHNICAL SKILLS OF BADMINTON GAMES

Akhmad Mar'I Muyassar, Dr. H. Carsiwan, M.Pd, & Burhan Hambali, M.Pd
Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Jawa Barat, Indonesia.
akhmadmari66@gmail.com

ABSTRACT

This research is motivated by problems with the basic technical skills of badminton games and a lack of understanding of a training method. This study aims to determine the comparison of block practice and random practice training methods on the basic technical skills of badminton. This research method uses a *True-Experimental Desain*. A research design that uses only post-tests with research subjects randomized and there is a control group and an experimental group. A research design that uses only post-tests with research subjects randomized and there is a control group and an experimental group. The treatment of the two groups was given an exercise method. The number of samples is 14 students, namely with the experimental group giving random practice and the control group giving the block practice program. The results showed a comparison between the block practice method and random practice on the basic technical skills of badminton games with the mean of the random practice group of 60.57 and the block practice group 64.00 with an average difference of 3.43. With the calculation of the independent sample test the value of the two methods is 0.673. There is no significant difference between the block practice and random practice methods on the basic technical skills of badminton games, although both methods have an effect on the basic skills of badminton.

Keywords: Badminton, Basic Techniques, Training Methods.

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	Error! Bookmark not defined.
UCAPAN TERIMAKASIH.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR GAMBAR.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2 Batasan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1.3 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.4 Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.5 Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.5.1 Manfaat Teoritis	Error! Bookmark not defined.
1.5.2 Manfaat Praktis	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 Permainan Bulutangkis.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Pengertian Permainan Bulutangkis ..	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Teknik Dasar Bulutangkis.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Teknik Dasar Pukulan Bulutangkis..	Error! Bookmark not defined.
2.2 Hakikat Teknik Dasar <i>Forehand Lob</i> dan <i>Backhand Lob</i>	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Teknik Dasar <i>Forehand Lob</i>	Error! Bookmark not defined.
2.2.2 Teknik Dasar <i>Backhand Lob</i>	Error! Bookmark not defined.
2.2.3 Hal-hal yang Harus Diperhatikan dalam Melakukan Teknik Dasar	Error! Bookmark not defined.
2.3 Hakikat Latihan	Error! Bookmark not defined.

2.4	Metode Latihan <i>Block Practice</i>	Error! Bookmark not defined.
2.5	Metode Latihan <i>Random Practice</i>	Error! Bookmark not defined.
2.6	Penelitian yang Relevan	Error! Bookmark not defined.
2.7	Kerangka Pemikiran	Error! Bookmark not defined.
2.7.1	Perbedaan Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bulutangkis Antara Metode Latihan <i>Block Practice</i> Dengan Metode Latihan <i>Random Practice</i>	Error! Bookmark not defined.
2.8	Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN		Error! Bookmark not defined.
1.1	Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.2	Populasi dan Sampel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.3	Intrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4	Prosedur Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.5	Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		Error! Bookmark not defined.
4.1	Deskripsi Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.2	Hasil Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
4.3	Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		Error! Bookmark not defined.
1.1	Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
1.2	Implikasi Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.3	Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA		48
LAMPIRAN		Error! Bookmark not defined.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhyopoetra, R. R., & Putri, C. E. (2019). *POLA KOMUNIKASI ANTARPRIBADI PELATIH DAN SISWA DALAM*. 2(1), 118–130.
- Aksan, H. (2012). *Mahir Bulu Tangkis*. Nuansa Cendekia.
- Ardyanto, S. (2018). Peningkatan Teknik Servis Pendek Pada Bulutangkis Melalui Media Audio Visual. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 4(3), 21–32.
- Arganata, M. A. (2016). Analisis Kekalahan Pemain Bulutangkis Ganda Putra Indonesia dari Pemain Ganda Putra Korea. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(3).
- Arief Furchan, A. (2007). Pengantar Penelitian dalam Pendidikan. *Malang: Pustaka Pelajar*.
- Arifin, A. Z., Januarto, O. B., & Tomi, A. (2020). Upaya meningkatkan pukulan forehand dropshot bulutangkis menggunakan metode variasi untuk atlet usia 8-12 tahun. *Sport Science and Health*, 2(6), 312–322.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Edisi Revisi VI, Cet. *Ketiga Belas, Jakarta: Rineka Cipta*.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2018). *Periodization-: theory and methodology of training*. Human kinetics.
- Borg, W. R., & Gall, M. D. (1983). Chapter 12. The methods and tools of observational research. *Educational Research: An Introduction (4th Edition)*. Longman: New York.
- Brahms, B.-V. (2009). *Badminton Handbook*.
- Brahms, B.-V. (2014). *Badminton handbook*. Meyer & Meyer Sport.
- Djoko, P. I. (2002). *Dasar KePelatihan Yogyakarta*. FIK UNY: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Dodi Hutama Putra, F. S., Jasmani, P. P., & Rekreasi, K. (2020). *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Universitas Subang (SENDINUSA)*. 2(1), 27–33.
- Edwards, W. H. (2010). *Motor learning and control: From theory to practice*. Cengage Learning.
- Edwards, W. H. (2011). *Motor Learning and Control. From Theory to Practice*. Belmont: Wadsworth.

- Grice, T. (1996). *Badminton: Steps to success* (Vol. 1). Human Kinetics 1.
- Grice, T. (2007). *Bulutangkis: Petunjuk untuk pemula dan lanjutan*. Penerbit PT. Rajagrafindo Persada, Jakarta.
- Habibi, K. M. S., & Pratama, L. (2022). Pengaruh latihan Drill Dan Lempar Bola Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Lob Overhead Pada Bulutangkis Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Kota Jambi. *UNIMUDA SPORT JURNAL*, 3(1), 59–64.
- Hadi, S. (2004). *Metodologi Penelitian Research Jilid* (cetakan XI). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Harsono, M. S., & Drs, M. S. (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi: Jakarta.
- Imam, S. (2016). *HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN POWER OTOT TUNGKAI DENGAN KETEPATAN SMASH DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS SISWA SEKOLAH BULUTANGKIS MATARAM RAYA SLEMAN*. 91.
- Jaedun, A. (2011). *Metodologi penelitian eksperimen*. Fakultas Teknik UNY, 12.
- Kaipa, R., & Mariam Kaipa, R. (2018). Role of constant, random and blocked practice in an electromyography-based oral motor learning task. *Journal of Motor Behavior*, 50(6), 599–613.
- Karyono, T. H. (2020). *MENGENAL OLAHRAGA BULU TANGKIS* (E. S. Kriswanto (ed.)). Thema Publishing.
- Kurniawan, A. D. (2015). *PENGARUH LATIHAN OVERHEAD LOB DENGAN PENAMBAHAN FORWARD DAN BACKWARD HANDGRIP*.
- Kurniawan, B. T., Khaeroni, & Sukriadi, S. (2018). Meningkatkan Hasil Belajar Servis Panjang (Forehand) Permainan Bulutangkis Dengan Media Raket Kayu. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif*, 1(02), 51–57.
- Lubis, J. (2013). *Panduan praktis penyusunan program latihan*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Lubis, M. (2013). *PENGARUH LATIHAN TERPUSAT DAN LATIHAN ACAK TERHADAP PENGUASAAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PASSING, DRIBBLING, DAN SHOOTING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA: Studi Eksperimen pada Siswa Sekolah Sepak Bola PSBUM*. Universitas

Pendidikan Indonesia.

- Memmert, D., Hagemann, N., Althoetmar, R., Geppert, S., & Seiler, D. (2009). Conditions of practice in perceptual skill learning. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80(1), 32–43.
- Otte, B., & Zanic, V. (n.d.). Blocked versus random practice with drills for hurdlers. 2008, <http://Speedendurance.Com/Rss>.
- Pendidik, R. A. M. S. I., Tekn, K. A. N., Busana, I. K., Neger, A. S., & Yogyakarta, R. I. (2016). *Fak kultas teknik t*.
- Pranata, D. F., Januarto, O. B., & Sugiarto, T. (2019). Pengaruh Model Latihan Menggunakan Media Sasaran Terhadap Peningkatkan Akurasi Pukulan Smash Forehand Permainan Bulutangkis Ekstrakurikuler Kelas Xi Smk Negeri 4 Malang. *Indonesia Journal of Sports and Physical Education*, 1(1), 20–26. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jospe/article/view/9878>
- Purnama, S. K. (2010). *Kepelatihan Buku Bulutangkis Modern. Kadipiro Surakarta: Yuma Pustaka.*
- Purwadi, D. (2015). *Perbedaan pengaruh latihan menggunakan beban maksimal dan menengah terhadap prestasi forehand overhead lob.*
- Putri, H., Bukman, L., & Putri, K. (2022). *Jurnal olahraga kebugaran dan rehabilitasi*. 2(2016), 85–92.
- Ratnasari, D., & Suntoda, A. (2018). Pengaruh Pengaturan Block and Random Practice Terhadap Hasil Belajar Forehand dan Backhand Groundstroke dalam Permainan Tennis. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 34. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i1.10549>
- Ridwan, S. (2021). *UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR FORHAND DAN BACKHAND Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP Setiabudhi Jurnal Pendidikan Dasar Setia Budhi I. PENDAHULUAN Dalam meningkatkan hasil belajar dosen harus menguasai materi , karena dengan m.* 4(2), 80–87.
- Rivard, J. D., Vergis, A. S., Unger, B. J., Gillman, L. M., Hardy, K. M., & Park, J. (2015). The effect of blocked versus random task practice schedules on the acquisition and retention of surgical skills. *The American Journal of Surgery*, 209(1), 93–100.

- Salim, A. (2008). Buku Pintar Bulutangkis. *Yogyakarta: Binamuda Cipta Kreasi.*
- Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2008). *Motor learning and performance: A situation-based learning approach.* Human kinetics.
- Seth, B. (2016). Determination factors of badminton game performance. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3(1), 20–22.
- Soekanto, S. (2007). Statistika Untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta. Risk Perception Pada Pengambilan Keputusan Investasi. *Journal of Business and Banking*, 4(1), 55–66.
- Sonjaya, M. F. (2015). *PENGARUH METODE LATIHAN BLOCK PRACTICE DAN RANDOM PRACTICE TERHADAP KEBERHASILAN MEDIUM SHOOT.* 140.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.*
- Sugiyono, M. (2007). *Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2010. *Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D Bandung: Alfabeta.*
- Suharno, H. P. (1982). Ilmu Coaching Umum (Diktat). *Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.*
- Suharno, H. P. (1993). *Metodologi pelatihan.* Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. *Bandung: Lubuk Agung.*
- SUSANTO, R. (2017). Pengembangan Model Latihan Forehand Dropshot Bulutangkis Pada Siswa Ekstrakurikuler Smpn 2 Trawas Mojokerto. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga)*, 2(2), 102–121. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v2i2.127>
- Tamim, M. H. (2017). Pengaruh metode latihan (resiprokal dan inklusi) persepsi kinestetik terhadap teknik overhead lob forehand bulu tangkis. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 71. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i1.12806>
- Tangkudung, J., & Puspitorini, W. (2012). *Kepelatihan Olahraga Pembinaan Prestasi Olahraga.* Jakarta: Cerdas Jaya.
- Tohar, M. (1992). *Olahraga Pilihan Bulutangkis.* Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Tony, G. (2003). Steps to Success. In *Modern Steel Construction* (Vol. 43, Issue

2).

Wastiko, A., & Saiful, A. (2022). *drill dan lempar bola terhadap ketepatan pukulan forehand lob*. 3(1), 57–63.

Wilde, H., Magnuson, C., & Shea, C. H. (2013). *Random and block practice of movement sequences, research quarterly for exercise and sport*. 76: 4, hlm. 416-425.

Yosani, C. (2006). Teknik Analisis Kuantitatif. *Makalah Teknik Analisis II*, 1–7.
<http://staffnew.uny.ac.id/upload/132232818/pendidikan/Analisis+Kuantitatif.pdf>

Yudha, P. A. (2015). KETEPATAN PUKULAN SMASH BULUTANGKIS PESERTA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS PUTRA DI SMP NEGERI 13 YOGYAKARTA. *KETEPATAN PUKULAN SMASH BULUTANGKIS PESERTA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS PUTRA DI SMP NEGERI 13 YOGYAKARTA*, 16(1994), 1–37.

[http://eprints.ums.ac.id/37501/6/BAB II.pdf](http://eprints.ums.ac.id/37501/6/BAB%20II.pdf)

Yuliawan, D. (2017). *Bulu tangkis dasar*. Deepublish.