

**PERBANDINGAN METODE *BLOCKED PRACTICE* DAN *RANDOM PRACTICE* TERHADAP KETERAMPILAN BULUTANGKIS**

**SKRIPSI**

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh

Darmawan Purba Bayangna

NIM 1507029

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

**2020**

## LEMBAR HAK CIPTA

Oleh  
Darmawan Purba Bayangna

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

© Darmawan Purba Bayangna  
Universitas Pendidikan Indonesia 2020

Hak Cipta dilindungi undang-undang.  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

**DARMAWAN PURBA BAYANGNA**

**1507029**

**PERBANDINGAN METODE *BLOCKED PRACTICE* DAN *RANDOM PRACTICE* TERHADAP KETERAMPILAN BULUTANGKIS**

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Dr. Agus Mahendra, M.A

NIP. 196308241989031002

Pembimbing II



NIP. 197208282005011001

Mengetahui

Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Yusuf Hidayat, M.Si

NIP. 19680830199903100

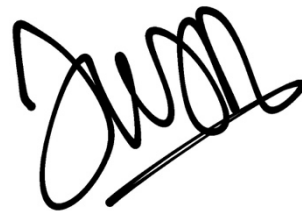
## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Pendidikan Indonesia maupun diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Bandung,

Yang membuat pernyataan



Darmawan Purba Bayangna

NIM. 1507029

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “**Perbandingan Metode Blocked Practice dan Random Practice Terhadap Keterampilan Bulutangkis**”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd), pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Dalam penyusunan karya tulis ini, penulis menyadari bahwa karya tulis ini masih jauh dari sempurna, baik isi, teknik penyajian, maupun dalam susunan bahasa disebabkan keterbatasan pengetahuan dan pemahaman penulis. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun untuk memperbaiki karya tulis ilmiah lainnya.

Bandung,

Penulis

## UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa hambatan dan kesulitan selalu ada, namun karena adanya bantuan, dorongan dan do'a dari berbagai pihak, akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya terutama kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan, semangat, do'a serta segala upaya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Ucapan terima kasih, juga penulis sampaikan kepada berbagai pihak yang telah memberikan kontribusi dalam penyelesaian skripsi ini. Oleh karena itu, sebagai bentuk penghargaan, penulis ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan FPOK UPI, bapak Prof. Dr. H. Adang Suherman, M.A, penulis ucapkan terimakasih karena atas izin dari lembaga yang dipimpin oleh bapak dekan saya dapat dengan lancar dalam melaksanakan penelitian ini.
2. Ketua Program Studi PJKR, bapak Dr. Yusuf Hidayat, M.Si, penulis ucapkan terimakasih atas izin yang diberikan dari bapak untuk saya dapat melakukan penelitian ini.
3. Ibu Sekretaris Prodi PJKR, ibu Mega yang telah membantu saya dan memudahkan saya dalam menyelesaikan penelitian ini.
4. Bapak Dr. Agus Mahendra, M.A, sebagai pembimbing akademik saya dan pembimbing skripsi saya atas bimbingan yang diberikan selama ini dalam perkuliahan maupun dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
5. Bapak Alit Rahmat, M.Pd, sebagai pembimbing skripsi saya yang juga selalu memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi saya.

6. Bapak Dr. Jajat Darajat, M.Kes. AIFO sebagai penguji skripsi saya yang juga memberikan banyak masukan dalam penyelesaian skripsi saya.
7. Keluargaku, Bu Ratna Pak Purba Abang Arief, Budi, Anam yang selalu memberikan semangat dan motivasi saya dalam menyelesaikan skripsi.
8. SMP Negeri 5 Bogor, sebagai tempat saya melakukan penelitian. Terimakasih atas kesempatan yang diberikan bagi saya untuk melakukan penelitian di SMP Negeri 5 Bogor.
9. Bapak Samsudin Adenan, atas izin nya bergabung dengan ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 5 Bogor untuk melatih dan melakukan penelitian skripsi.
10. Teman-teman yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terimakasih atas semangat dan motivasinya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Juwita April Liyano, yang selalu menemani saya dalam keadaan apapun dan membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

## ABSTRAK

### PERBANDINGAN METODE BLOCKED PRACTICE DAN RANDOM PRACTICE TERHADAP KETERAMPILAN BULUTANGKIS

Darmawan Purba Bayangna

1507029

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Indonesia

Pembimbing:

Dr. Agus Mahendra, M.A

Alit Rahmat, M.Pd

**Abstrak.** Dalam pelaksanaan latihan terdapat dua metode yang biasa digunakan, yaitu latihan terpusat (*blocked practice*) dan latihan acak (*random practice*). Namun peneliti belum mengetahui metode manakah yang berpengaruh lebih baik terhadap peningkatan keterampilan bulutangkis anak usia 12-14 tahun maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari kedua metode latihan tersebut terhadap peningkatan keterampilan bulutangkis. Penelitian ini dilakukan karena melihat kondisi ekstrakurikuler yang ada di sekolah belum menerapkan prinsip dan metode yang tepat dalam latihan. Penelitian ini menggunakan Instrumen Tes Hasil Belajar Keterampilan Dasar Bermain Bulutangkis (ITHB KDBB) dimana keterampilan yang dites adalah pukulan servis tinggi, lob bertahan, *smash* dan *dropshot*. Desain dalam penelitian ini adalah *true experimental design* dengan menggunakan *pretest-posttest control group design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 anak laki-laki dengan rentang umur 12-14 tahun yang tergabung dalam ekstrakurikuler bulutangkis. Dimana sampel dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok *blocked practice* (n=10) dan kelompok *random practice* (n=10). Di awal pertemuan sampel melakukan *pretest*, lalu sampel melakukan latihan sebanyak  $\pm 12$  pertemuan yang dilakukan selama satu bulan, setelah melakukan latihan selama satu bulan maka sampel akan melakukan *posttest* untuk mengetahui pengaruh dari latihan yang diberikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua metode latihan tersebut sama-sama memiliki pengaruh terhadap peningkatan keterampilan bulutangkis. Namun, kelompok *random practice* menunjukkan peningkatan yang lebih baik dibandingkan kelompok *blocked practice*.

**Kata Kunci:** Metode Latihan, Latihan terpusat, Latihan Acak, Keterampilan Bulutangkis



## ABSTRACT

### ***COMPARISON OF BLOCKED PRACTICE AND RANDOM PRACTICE METHODS ON BADMINTON SKILLS***

**Darmawan Purba Bayangna**

**1507029**

***Faculty of Sport and Health Education***

***Indonesia University of Education***

***Counselor:***

**Dr. Agus Mahendra, M.A**

**Alit Rahmat, M.Pd**

***Abstract.*** In conducting the exercise there are two commonly used methods, namely blocked practice and random practice. However, researchers do not know which method has a better effect on improving badminton skills of children aged 12-14 years, so researchers are interested in conducting this research. The purpose of this study was to determine the effect of the two training methods on improving badminton skills. This research was conducted because it saw that the extracurricular conditions in the school had not applied the principles and the right methods in the exercise. This study uses the Test Instrument Learning Outcomes of Basic Badminton Playing Skills (ITHB KDBB) where the skills tested are high service shot, clear lobs, smashes and dropshots. The design in this study is true experimental design using pretest-posttest control group design. The sample in this study amounted to 20 boys with an age range of 12-14 years who were included in badminton extracurricular activities. Where the sample is divided into two groups, namely the blocked practice group ( $n = 10$ ) and the random practice group ( $n = 10$ ). At the beginning of the meeting the sample did a pretest, then the sample did the exercise for  $\pm 12$  meetings conducted for one month, after doing the exercise for one month the sample would do a posttest to find out the effect of the given exercise. The results showed that the two training methods had the same effect on improving badminton skills. However, the random practice group showed better improvement than the blocked practice group.

***Keywords:*** Training Method, Blocked Practice, Random Practice, Badminton Skills

## DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA .....	i
PERNYATAAN .....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
UCAPAN TERIMAKASIH .....	v
ABSTRAK .....	vii
ABSTRACT .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
BAB I .....	1
PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian .....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian .....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
1.5 Struktur Organisasi .....	5
BAB II .....	6
KAJIAN PUSTAKA .....	6
2.1 Hakikat Bulutangkis .....	6
2.2 Latihan .....	20
2.3 Metode Blocked Practice .....	21
2.4 Metode Random Practice .....	22
2.5 Keterampilan .....	23
2.6 Penelitian Yang Relevan .....	24
2.7 Kerangka Berpikir .....	25
2.8 Hipotesis .....	28
BAB III .....	31
METODE PENELITIAN .....	31

3.1	Desain Penelitian .....	31
3.2	Partisipan .....	32
3.3	Populasi dan Sampel .....	33
3.4	Instrumen Penelitian .....	34
3.5	Prosedur Penelitian .....	35
3.6	Analisis Data .....	37
BAB IV .....		39
TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....		39
4.3	Temuan .....	39
4.3	Pembahasan .....	46
4.3	Keunggulan dan Kelemahan Penelitian .....	50
BAB V .....		51
SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI .....		51
5.1	Simpulan .....	51
5.2	Implikasi .....	51
5.3	Keterbatasan Penelitian .....	51
5.4	Rekomendasi .....	52
DAFTAR PUSTAKA		

## DAFTAR TABEL

2.1 Kategori Setiap Jenis Pukulan dalam Bulutangkis .....	11
2.2 Kategori keterampilan gerak dasar memukul berdasarkan posisi raket ketika melakukan pukulan .....	19
4.1 Hasil Pretest dan Posttest Keterampilan Bulutangkis Kelompok Random Practice .....	38
4.2 Hasil Pretest dan Posttest Keterampilan Bulutangkis Kelompok Blocked Practice .....	39
4.3 Uji Normalitas .....	40
4.4 Uji Homogenitas .....	41
4.5 Uji-t Hasil Pretest dan Posttest Keterampilan Bulutangkis Kelompok Blocked Practice .....	41
4.6 Uji-t Hasil Pretest dan Posttest Keterampilan Bulutangkis Kelompok Random Practice .....	42
4.7 Uji Kelompok Blocked Practice dan Random Practice .....	43

## DAFTAR GAMBAR

2.1 Cara Pegangan Raket dalam Bulutangkis .....	8
2.2 Kerangka Berpikir .....	25
3.1 Desain Penelitian .....	29
3.2 Teknik Sampling .....	32
3.3 Prosedur Penelitian .....	34
4.1 Grafik hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> kelompok <i>random practice</i> .....	38
4.2 Grafik hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> kelompok <i>blocked practice</i> .....	40

## DAFTAR PUSTAKA

- Afsanepurak, S. A., Karimiyani, N., Moradi, J., & Safaei, M. (2012). The Effect of Blocked, Random, and Systematically Increasing Practice on learning of Different Types of Basketball Passes. *European Journal of Experimental Biology*.
- Aiken, C., & Gente, A. M. (2018). The effects of blocked and random practice on the learning of three variations of the golf chip shot. *International Journal of Performance Analysis in Sport*.
- Akbar, M. (2016). Pembinaan Atlet Harus Dilakukan Sejak Dini. *Republika*. Retrieved from <https://www.republika.co.id/berita/olahraga/arena-olahraga/16/05/23/o7mr0q336-pembinaan-atlet-harus-dilakukan-sejak-dini>
- Belger, A. (2013). Blocked Practice vs. Random Practice: Shake Things up in your Training and in your Life. Retrieved December 10, 2019, from <https://psychologywod.com/2013/08/18/blocked-practice-vs-random-practice-shake-things-up-in-your-training-and-in-your-life/>
- Bret, O., Zanic, V., & College, G. (2017). Blocked Vs. Random Practice, With Drills For Hurdlers. Retrieved December 10, 2019, from [http://coachr.org/blocked\\_vs\\_random\\_practice\\_with\\_drills\\_for\\_hurdlers.htm](http://coachr.org/blocked_vs_random_practice_with_drills_for_hurdlers.htm)
- Edwards, W. H. (2010). *Motor learning and control: From theory to practice*. Cengage Learning.
- Frankel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. A. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education* (8th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Hall, K. G., Domingues, D. A., & Cavazos, R. (1994). CONTEXTUAL INTERFERENCE EFFECTS WITH SKILLED BASEBALL PLAYERS, 835–841.
- Hambali, B. (2015). *Pengembangan Instrumen Tes Hasil Belajar Keterampilan Dasar Bermain Bulutangkis*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Herman, S., & Yusup, H. (2009). *Bahan Ajar Permainan Bulutangkis*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
- Hidayat, Y., Rahmat, A., & Hambali, B. (2017). *Pembelajaran Permainan Bulutangkis*. (H. Subarjah, Ed.) (3rd ed.). Bandung: Mandiri Cener Press

Bandung.

- Ismaryati, Sarwono, & Muhyi, M. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Juliantine, T., Subroto, T., & Yudiana, Y. (2015). *Model-model Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani*. (Y. Yudiana, Ed.). Bandung: Bintang Warliatika.
- Juliantine, T., Yudiana, Y., & Subarjah, H. (2007). *Teori Latihan* (1st ed.). Bandung: FPOK UPI Bandung.
- Kessel, J. (2020). BLOCK vs RANDOM PRACTICE: READ, PLAN, DO. Retrieved January 13, 2020, from <https://trainugly.com/portfolio/block-random-practice/>
- Landin, D. K., & Hebert, E. P. (1993). The Effects of Variable Practice on the Performance of a Basketball Skill, *64*(2), 232–237.
- Mahendra, A., Ma'mun, A., & Nuryadi. (2017). *Teori Belajar Mengajar Motorik*. Bandung: Redpoint.
- Nama, T. (2018). Pengertian Keterampilan Menurut Para Ahli! Retrieved December 12, 2019, from <https://www.sumberpengertian.id/pengertian-keterampilan>
- Puteri, A. (2019). 6 Atlet Bulu Tangkis yang Mengharumkan Nama Indonesia. Retrieved April 24, 2020, from <https://parenting.orami.co.id/magazine/6-atlet-bulu-tangkis-yang-mengharumkan-nama-indonesia/>
- Sabbaghian Rad, L., Babolhavaeji, F., & Babolhavaeji, E. (2012). A comparison of blocked and random practice on acquisition of swimming Skills. *European Journal of Experimental Biology*2.
- Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2008). *Motor Learning and Performance* (4th ed.). Champaign: Human Kinetics.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (25th ed.). Bandung: Alfabeta.
- Syamsudin, A. (2017). Azis Syamsuddin: Olahraga di Indonesia Terus Maju Mengikuti Perkembangan Jaman. *Tribunnews*. Retrieved from <https://www.tribunnews.com/sport/2017/09/08/azis-syamsuddin-olahraga-di-indonesia-terus-maju-mengikuti-perkembangan-jaman>

- Triyadi, B. (2018). Bulutangkis Jadi Andalan Indonesia di Asian games. Retrieved from <https://www.bola.com/asian-games/read/3230037/bulutangkis-jadi-andalan-indonesia-di-asian-games>
- Yasin, S. (2011). Keterampilan Berbahasa | Pengertian, Jenis. Retrieved December 12, 2019, from <http://www.sarjanaku.com/2011/08/keterampilan-berbahasa.html>
- Yuniarsih, T., & Suwatno. (2009). *Manajemen Sumber Daya Manusia; Teori, Aplikasi, dan Isu Penelitian* (2nd ed.). Bandung: Alfabeta.
- Zipp, G. P., & Gentile, A. M. (2010). Of Motor Skills In Children And Adults : Teaching Implications. *Journal of College Teaching & Learning*, 7, 42. <https://doi.org/10.19030/tlc.v7i2.87>