**Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)**
**Volume 6 Number 3 (2026)**
**E-ISSN: 2747 – 061X**
**available online at https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JOK**

# PERBANDINGAN KONTRIBUSI METODE *BLOCKED PRACTICE* DAN *RANDOM PRACTICE* TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PERMAINAN BULU TANGKIS

**Akhmad Mar'i Muyassar** [1] [*]
[1] Universitas Pendidikan Indonesia, Jawa Barat, Indonesia
[*] *Coressponding Author*: akhmadmari66@gmail.com

**Keterangan**

Rekam Jejak:
*Submitted*; Januari 2026
*Revised*; Februari 2026
*Accepted*; Maret 2026

Kata Kunci:
*Blocked Practice*;
*Random Practice*;
Teknik Dasar;
Bulu Tangkis.

**Abstrak**

Penelitian ini dilatar belakangi oleh permasalahan terhadap keterampilan teknik dasar permainan bulu tangkis 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 permianan bulu tangkis. Metode penelitian ini menggunakan metode *True-Eksperimental 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 bulu tangkis dengan mean kelompok *Random Practice* sebesar 60.57 dan kelompok *Block Practice* 64.00 dengan selisih rata-rata 3.43. Dengan perhitungan *independent sample test* nilai kedua metode tersebut 0.673. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara metode *Block Practice* dan *Random Practice* terhadap keterampilan teknik dasar permainan bulu tangkis, walaupun kedua metode tersebut memberikan pengaruh.

Copyright © 2026
**Akhmad Mar'i Muyassar**

## PENDAHULUAN

Permainan bulu tangkis termasuk salah satu cabang olahraga yang di gemari masyarakat di seluruh dunia terutama negara Indonesia (Kurniawan et al., 2018). Permainan bulu tangkis salah satu permainan bola kecil yang dimainkan oleh dua orang atau lebih dengan setiap orangnya menggunakan alat dilengkapi senar (raket) sebagai alat pemukul dan setengah bola terbuat dari gabus sebagai objek pukul yang telah dirangkai dengan bulu angsa tersusun membentuk kerucut terbuka *(shuttlecock).* Menurut Subardjah (2000) dalam (Tamim, 2017) mengemukakan bahwa permainan bulu tangkis bersifat individual ketika permainan di laksanakan yang dapat dimainkan dan terdapat dua cara dengan satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Menurut Kurniawan et.al, (2018) permainan bulu tangkis salah satu cabang olahraga yang dimainkan dengan syarat harus melewati net menggunakan alat pemukul (raket) dan *shuttlecock* sebagai medianya pada teknik yang bermacam-macam saat dimainkan disertai intensitas permainan bervariasi dari intensitas gerakan lambat sampai gerakan cepat dengan tujuan berusaha untuk menjatuhkan *shuttlecock* di lapangan daerah lawan dan lawan tidak dapat mengembalikan *shuttlecock* tersebut sehingga mendapatkan poin.

Menurut Agus Salim (2008) alasan untuk memilih olahraga bulu tangkis diantaranya, bulu tangkis dapat dimainkan oleh semua kalangan umur, mulai dari usia di bawah 7 tahun sampai usia lebih dari 70 tahun, permainan bulu tangkis mudah untuk ditiru dan dimainkan oleh anak-anak muda, seperti memodifikasi lapangan yang lebih pendek dan net yang lebih rendah tentunya, olahraga bulu tangkis bisa menjadi metode yang bagus untuk mengembangkan keseimbangan mata dan tangan, bulu tangkis tidak membutuhkan ruangan yang sangat luas ketika bermain sudah sangat umum ketika bulu tangkis dimainkan di dalam ruangan, peralatannya mudah diperoleh, anak-anak, kaum lelaki dan wanita dapat bermain bersama, dan bulu tangkis merupakan olahraga yang mudah dimainkan dan sangat menyenangkan sehingga mengurangi stres. Olahraga ini membutuhkan persiapan khusus dalam hal kesabaran, kontrol dan tindakan motorik. Faktor koordinatif seperti waktu reaksi, kaki melangkah dan keseimbangan adalah karakteristik motorik penting dalam olahraga ini (Seth, 2016). Dalam permainan bulu tangkis seorang pemain yang belum menguasai atau kurang menguasai akan mempengaruhi hasil dalam bermain dan akan berakibat kegagalan dalam sebuah permainan (Arganata, 2016).

Keterampilan mencakup berbagai aktivitas yang menekankan perilaku seseorang, ataupun kognitif dan berorientasi pada pencapaian tujuan yang diinginkan oleh orang tersebut. Keterampilan merupakan aktivitas yang dipelajari dan diarahkan pada tujuan yang melibatkan berbagai macam perilaku manusia (Edwards, 2010). Untuk menjadi pemain bulu tangkis, seorang pemain harus bisa memukul *shuttlecock* menggunakan raket dengan baik dari atas maupun dari bawah. Menurut (Purwadi, 2015) penguasaan teknik dasar bermain bulu tangkis secara benar harus dikuasai oleh setiap pemain dan bukanlah hal yang mudah karena menuntut pemain selalu bergerak mengejar *shuttlecock*, maka dari itu teknik dasar dalam permainan bulu tangkis harus betul-betul dipelajari dengan baik terlebih dahulu sebelum memulai permainan sebagai pemula, sangat berguna ketika mengembangkan mutu prestasi bulu tangkis hal ini dikarenakan menang atau kalahnya seorang pemain di dalam suatu pertandingan salah satunya ditentukan oleh penguasaan teknik dasar permainan (Arifin et al., 2020). Menurut Purnama (2010, hlm. 13) dalam (Pranata et al., 2019) bahwa teknik permainan bulu tangkis yang harus dikuasai diantaranya, sikap berdiri *(stance)*, memegang raket, teknik memukul menggunakan raket, dan langkah kaki *(footwork*) sebagai modal untuk mencapai permainan yang baik. Adapun pendapat lain menurut Ardyanto (2018) keterampilan dasar dalam permainan bulu tangkis adalah cara memegang raket, sikap siap *(stance),* gerakan kaki *(footwork),* dan gerakan memukul *(strokes)*.

Dalam bermain bulu tangkis pemain harus menguasai teknik dasar bulu tangkis yang baik dan benar, maka dari itu sebab itu salah satu teknik yang harus dipelajari oleh pemain maupun peserta didik yang dalam masa pembelajaran bulu tangkis di sekolah. Dalam permainan bulu tangkis terdapat beberapa teknik pukulan yang paling mendasar dan penting untuk dapat bermain dengan baik dan mencapai keterampilan bermain yang tinggi dalam permainan bulu tangkis

diantaranya: *service, lob*, *smash*, *net drop, and dropshot* (Yudha, 2015). Penguasaan teknik tentu harus dilaksanakan dengan latihan oleh seorang pelatih khusus cabang olahraga tersebut salah satunya dalam olahraga bulu tangkis supaya teknik yang di berikan pelatih kepada pemain itu tepat dan dapat menguasai suatu sistem permainan ketika melaksanakan pertandingan.

Menurut Wastiko & Saiful (2022) seorang pemain bulu tangkis harus memiliki dan menguasai teknik bermain yang baik terutama dalam pukulan karena permainan bulu tangkis pada dasarnya permainan memukul *shuttlecock,* untuk teknik memukul diantaranya pukulan *forehand lob* dan *backhand lob*. Menurut Karyono (2020) pukulan *forehand lob* dan *backhand lob* pukulan yang perlu dikuasai oleh pemain bulu tangkis supaya dapat mematikan lawan dan permainan berjalan dengan baik. Teknik dasar ini memiliki tingkat kesulitan terutama yang berbeda-beda, terutama teknik pukulan *backhand* dikarenakan posisi pegangan raket yang sedikit berbeda dengan *forehand* dan juga posisi badan yang membelakangi atau menyamping ketika akan memukul *shuttlecock.* Menurut Tamim (2017) pukulan *forehand lob* dan *bakchand lob* harus benar-benar dikuasai oleh pemain bulu tangkis dalam sebuah pertandingan ataupun latihan yang sedang dilaksanakan, karena teknik pukulan ini sama dengan beberapa pukulan lainnya dalam bulu tangkis. Dalam pertandingan bulu tangkis kesempatan *forehand lob* dan *backhand lob* untuk memperoleh angka sangat banyak dapat dilihat di setiap pertandingan bahwa teknik memukul dalam bulu tangkis pada dasarnya *forehand* dan *backhand.*

Metode latihan menjadi salah satu cara dalam meningkatkan kemampuan seorang pemain cabang olahraga dan untuk meningkatkan prestasi individu atau tim dalam suatu prestasi olahraga (Sonjaya, 2015). Dalam hal apa pun ketika melakukan sesuatu untuk mencapai yang diinginkan secara tidak langsung ataupun langsung metode menjadi tolak ukurnya. Menurut Tamim (2017) metode suatu cara yang digunakan untuk membantu atlet ataupun pelatih dalam mencapai target tujuan suatu latihan yang telah dirancang dari awal latihan sampai puncak latihan. Dalam hal ini metode latihan yang tepat ketika digunakan pelatih pada saat latihan sesuai dengan kebutuhan atlet atau pemain supaya mencapai apa yang dibutuhkan akan sangat berpengaruh untuk jangka waktu panjang seorang atlet dalam aspek apa pun (Putri et al., 2022). Ketercapaian pemain dalam menguasai teknik yang baik dan benar dalam permainan bulu tangkis tidak dapat dilakukan satu kali pertemuan dalam latihan, akan tetapi membutuhkan proses yang panjang, waktu tambahan di luar jam latihan.

Pada saat dilakukan observasi awal di SMP Darul Hikmah, atlet atau siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bulu tangkis masih banyak yang belum menguasai teknik dengan baik, merasa kesulitan latihan. Masih banyaknya siswa kurang baik dan benar dalam cara memegang raket, kekuatan tangan, posisi badan sebelum memukul, sesudah memukul gerakan kaki yang baik, dan posisi berat pemindahan badan yang harmonis pada saat memukul menjadi faktor keberhasilan pukulan *forehand lob* dan *backhand lob* dalam bulu tangkis. Pada umumnya pelatih tidak mengetahui tentang metode *block pratice* dan *Random Practice*. Banyak ditemukan pelatih yang sedikit kurang dalam memberikan porsi latihan untuk memfokuskan terhadap satu teknik dasar seperti *forehand* terlebih dahulu kemudian latihan teknik yang lainnya.

Dari faktor di atas bahwa perlu adanya latihan *forehand lob* dan *backhand lob* yang dilaksanakan oleh pelatih terutama dalam metode. Kurangnya penerapan metode yang dilaksanakan ketika latihan oleh pelatih, kurangnya informasi mengenai latihan-latihan yang baru dalam melatih teknik dasar bulu tangkis, terutama dalam pengetahuan teknik dasar yang mendukung dalam menerapkan metode latihan untuk mempermudah altet ketika melakukan teknik dasar yang baik dan benar. Tentunya dalam hal ini pelatih dituntut supaya lebih baik dalam memberikan metode latihan dan tidak hanya terpaku padan satu metode kepada siswa ekstrakurikuler Untuk itu dibutuhkannya suatu metode yang baru atau berbeda dari sebelumnya guna memberikan pengaruh terhadap merangsang atlet supaya lebih baik dalam hal keterampilan teknik permainan bulu tangkis terutama dalam *forehand lob* dan *backhand lob.* Dalam hal ini dikemukakan suatu metode latihan yang berbeda dari sebelumnya yaitu *metode Block Practice*

dan *Random Practice* yang diasumsikan dapat membantu dalam meningkatkan keterampilan siswa ekstrakurikuler bulu tangkis tersebut.

Menurut Tamim (2017) pemilihan metode latihan sekiranya belum dapat dipastikan secara benar dan baik apakah dapat berpengaruh dan lebih efektif untuk diterapkan kepada atlet pada saat latihan berlangsung ataupun hasilnya, oleh karena itu penulis akan mencoba menerapkan suatu metode yang diasumsikan akan berpengaruh yaitu metode latihan *Block Practice* dan *Random Practice*. Metode latihan *Block Practice* dan *Random Practice* mempunyai perbedaan masing-masing dalam perlakuannya. Dari kedua metode latihan tersebut pelatih mengarahkan kepada atletnya yang akan ditempuh untuk pada saat latihan dilaksanakan. Metode *Block Practice* suatu latihan yang dilaksanakan altet untuk mengharuskan berkonsentrasi satu aspek atau satu teknik secara berulang-ulang dengan beberapa pertemuan sampai atlet atau pemain tersebut dapat menguasai teknik dengan baik dan benar dalam satu sesi tersebut (Dodi Hutama Putra, 2020). Metode *Random Practice* suatu metode yang mengarah dan memasukan beberapa aspek atau berbagai macam teknik pada saat sesi latihan yang dilaksanakan oleh atlet secara acak untuk sesi-sesi latihan berikutnya. Dapat dikatakan bahwa metode latihan *Block Practice* hanya berkonsentrasi pada mempelajari satu teknik dalam satu sesi latihan yang diberikan pelatih dan *Random Practice* mempelajari beberapa teknik atau lebih dari satu teknik dalam satu sesi latihan dengan urutan yang acak di setiap sesi latihan yang diberikan oleh pelatih terhadap atlet (Edwards, 2011).

Penelitian lain menunjukkan bahwa kondisi metode latihan *Block Practice* (terpusat) secara signifikan lebih tinggi dibandingkan metode latihan *Random Practice* (acak) (Sonjaya, 2015). Dapat dikatakan bahwa peserta dalam kondisi ketika melaksanakan latihan *Block Practice* peserta melakukan gerakan satu teknik terpusat lebih banyak dibandingkan dengan latihan *Random Practice* yang melakukan berbagai gerakan walaupun dengan waktu intensitas latihan yang sama. Namun tidak ada perbedaan yang signifikan dalam skor AE antar peserta kondisi konstan dan *Block Practice* (Kaipa & Mariam Kaipa, 2017). Penelitian lain mengenai metode *Block Practice* and *Random Practice*, kelompok *Block Practice* melakukan rangkaian lebih cepat dari pada peserta latihan *Random Practice* (acak), namun pada pengulangan selanjutnya performa peserta latihan acak meningkat, sementara performa peserta *Block Practice* tidak meningkat. Temuan ini menunjukkan bahwa latihan *Random Practice* (acak) meningkatkan performa umum ke tingkat yang lebih tinggi dari pada kelompok *block* (terpusat) (Heather, Curt, & Charles. 2013). Dalam metode *Block Practice* dimana pada saat melakukan latihan pemain diajarkan untuk mencoba perlakuan yang sama secara berulang-ulang, artinya latihan jenis ini dapat memungkinkan kepada pemain untuk berkonsentrasi pada satu gerakan yang sama pada saat melakukannya (Schmidt, R.A. & Wrisberg. 2000). Pada *Random Practice* pemain melakukan gerakan secara terus menerus dengan berbeda tidak hanya melakukan satu teknik dan tidak saling berurutan atau terkait, namun gerakan tersebut dicampur antara tugas-tugas lainnya (Schmidt, A.R. & Wrisberg. 2000).

Menurut Ratnasari & Suntoda (2018) sejalan dengan literatur belajar gerak bahwa praktik pengulangan suatu gerakan dengan cara *block* (terpusat) dapat membantu peserta yang melakukannya memperoleh keterampilan motorik lebih cepat, akan tetapi dalam keterampilan ini belum tentu dapat dipertahankan sewaktu-waktu. Sebaliknya, apabila peserta yang mengikuti jadwal latihan *random* (acak) dapat memperoleh keterampilan lebih lambat namun bisa menjadi lebih siap untuk mempertahankan keterampilan mereka waktu ke waktu (Rivard et al., 2014). Berdasarkan uraian permasalahan peneliti tertarik untuk memberikan suatu metode latihan yaitu metode *block* dan *Random Practice*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan proses latihan menggunakan metode *Block Practice* dan *Random Practice* terhadap keterampilan teknik dasar permainan bulu tangkis ekstrakurikuler SMP Darul Hikmah.

## METODE

Pendekatan yang digunakan dalam ialah pendekatan kuantitatif. Metode penelitian ini menggunakan metode desain eksperimen sejati *(True-Eksperimental Desain)*. Menurut Jaedun

(2011) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dilakukan secara sengaja oleh peneliti dengan cara memberikan *treatment*/perlakuan tertentu terhadap subjek penelitian guna membangkitkan sesuatu kejadian/keadaan yang akan diteliti bagaimana akibatnya. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen, penelitian eksperimen ini menggunakan dua kelompok yang memperoleh perlakuan yang berbeda.

Adapun desain penelitian yang digunakan ialah *True-Eksperimental Desain*. Menurut Furchan (2007) menyatakan bahwa *True-Eksperimental Desain* suatu desain penelitian yang hanya menggunakan pasca tes dengan subjek penelitian diacak dan dua kelompok. Perlakuan terhadap kedua kelompok tersebut diberikan metode latihan.

**Tabel 1.** *True-Eksperimental Desain*

| Kelompok | Variabel Bebas | Pasca Tes |
|---|---|---|
| (R) E | $X_1$ | Y2 |
| (R) P | $X_2$ | Y2 |

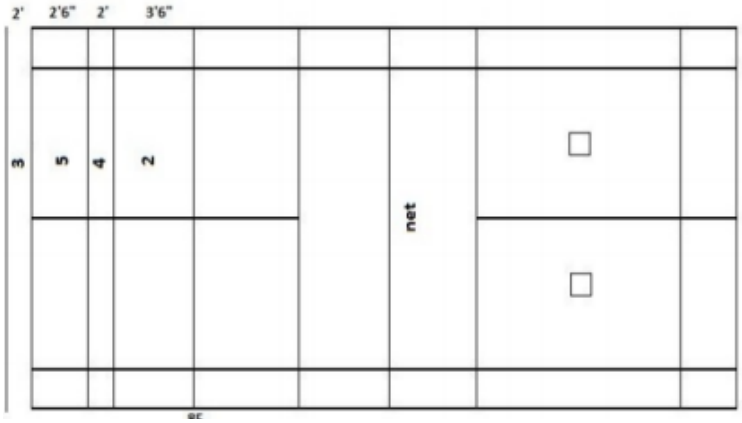
**Sumber:** Arief Rachman (2007)

Keterangan:
R : kelompok eksperimen dan kontrol yang diambil secara random
$X_1$ : perlakuan terhadap kelompok eksperimen berupa metode *Random Practice*
$X_2$ : perlakuan terhadap kelompok kontrol berupa metode *Block Practice*
$Y_2$ : keterampilan teknik dasar permainan bulu tangkis

Pemberian latihan *Block Practice* dan *Random Practice* yang diberikan kepada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bulu tangkis SMP Daruh Hikmah. Sebelum diberikan metode perlakuan, dilakukan *pretest* terlebih dahulu untuk mengetahui keterampilan teknik dasar bulu tangkis dengan instrumen yang digunakan yaitu teknik *forehand lon* dan *backhand lob* awal pemain. Setelah *pretest* dilaksanakan maka diberi perlakuan sebanyak 12 kali sesuai panduan metode latihan *Block Practice* dan metode latihan *Random Practice*.

Populasi penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bulu tangkis SMP Darul Hikmah yang berjumlah 14 orang. Sampel penelitian ini anggota ekstrakurikuler bulu tangkis SMP Daruh Hikmah yang berjumlah 14 orang. Dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling berupa *sampling jenuh* total sampling yaitu teknik pengambilan sampel dengan jumlah keseluruhan populasi untuk menjadi sampel (Sugiyono, 2014).

Dalam pelaksanaan penelitian ini, menggunakan metode tes keterampilan teknik dasar *Clear Test.* Menurut French, tes ini dengan kriteria sebagai *ranking tournament* setengah kompetisi mempunyai validitas 0,60, relabilitas 0,96 dengan edd-even method (D. Ray. Collins Ed. D. and Patrick B. Hodges Ph. D. 1941).




**Gambar 1**. Instrumen Tes *Forehand* dan *Backhand Lob*
**Sumber**: Ismaryati (2009)

## HASIL & PEMBAHASAN

### Hasil

Pengumpulan data hasil *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan metode tes keterampilan teknik dasar *Clear Test* oleh French. Pelaksanaan tes yaitu pemain diberikan kesempatan memukul *shuttlecock* sebanyak 12 percobaan, 10 percobaan terbaik di ambil nilainya. Pemain memukul *shuttlecock* dengan teknik *forehand lob* dan *backhand lob* dan harus menjatuhkannya di area yang sudah menjadi titik poin penilaian. Penelitian ini dimaksud untuk membandingkan metode latihan yaitu *Random Practice* dan *Block Practice* terhadap keterampilan teknik dasar bulu tangkis, dengan teknik dasar *stoke* yaitu *forehand lob* dan *backhand lob*.

Deskripsi Kelompok *Random Practice*

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan teknik dasar permainan bulu tangkis untuk hasil *pretest* nilai minimal = 42, *pretest* nilai maksimal = 75, rata-rata= 52,29, simpangan baku = 13,34, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 46, *posttest* nilai maksimal= 83, rata-rata = 60,57, simpangan baku= 13,62. Hasil selengkapnya sebagai berikut:

**Tabel 2.** Kelompok Eksperimen

| No. | Kelompok | | | Selisih |
|---|---|---|---|---|
| | Kode Subjek | Kelompok *Random Practice* | | |
| | | *Pretest* | *Posttest* | |
| 1 | T-7 | 75 | 83 | 8 |
| 2 | T-14 | 67 | 73 | 6 |
| 3 | T-4 | 51 | 64 | 13 |
| 4 | T-2 | 45 | 58 | 13 |
| 5 | T-12 | 44 | 51 | 7 |
| 6 | T-13 | 42 | 49 | 7 |
| 7 | T-3 | 42 | 46 | 4 |
| ∑ | | 366 | 424 | 58 |
| Rata-Rata | | 52,29 | 60,57 | 8,29 |
| Simpangan Baku | | 13,34 | 13,62 | 3,45 |
| Simpangan Kuadrat | | 177,90 | 185,62 | 11,90 |

Deskripsi Kelompok *Block Practice*

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan teknik dasar permainan bulu tangkis untuk hasil *pretest* nilai minimal = 39, *pretest* nilai maksimal = 77, rata-rata= 55,43, simpangan baku = 16,49, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 46, *posttest* nilai maksimal= 82, rata-rata = 64,00, simpangan baku= 15,96. Hasil selengkapnya sebagai berikut:

**Tabel 3.** Kelompok Kontrol

| No. | Kelompok | | | Selisih |
|---|---|---|---|---|
| | Kode Subjek | Kelompok *Block Practice* | | |
| | | *Pretest* | *Posttest* | |
| 1 | T-8 | 77 | 82 | 5 |
| 2 | T-11 | 76 | 82 | 6 |
| 3 | T-9 | 64 | 78 | 14 |
| 4 | T-10 | 46 | 56 | 10 |
| 5 | T-1 | 44 | 54 | 10 |
| 6 | T-5 | 42 | 50 | 8 |
| 7 | T-6 | 39 | 46 | 7 |
| ∑ | | 388 | 448 | 60 |
| Rata-Rata | | 55,43 | 64,00 | 8,57 |
| Simpangan Baku | | 16,49 | 15,96 | 3,05 |
| Simpangan Kuadrat | | 271,95 | 254,67 | 9,29 |

**Tabel 4.** Uji Normalitas

| Kelompok | P | Sig. | Keterangan |
|---|---|---|---|
| *Pretest* Kelompok A | 0, 106 | 0,05 | Normal |
| *Posttest* Kelompok A | 0,200 | 0,05 | Normal |
| *Pretest* Kelompok B | 0,083 | 0,05 | Normal |
| *Posttest* Kelompok B | 0,153 | 0,05 | Normal |

Dari tabel di atas bahwasanya dapat terlihat semua data semiliki nilai p (sig) > 0,05. Maka dari itu variabel verdistribusi normal. Berdasarkan output di atas, diketahui nilai signifikan (sig.) *Based on mean* adalah sebesar 0,285 > 0,05, dapat dipastikan bahwa varians data *posttest* kelompok eksperimen dan *posttest* kelompok kontrol. Dari kedua tabel di atas dilihat bahwa nilai *posttest* kedua kelompok tersebut sig. p > 0,05 sehingga data tes bersifat homogen.
Perbandingan Metode *Random Practice* dengan *Block Practice* terhadap Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bulu Tangkis

**Tabel 5.** Uji t Kelompok A dan Kelompok B

| Kelompok | Teknik Dasar | Rata-Rata Keseluruhan | Selisih | % |
|---|---|---|---|---|
| *Random Practice* | *Forehand lob*<br>*Backhand lob* | 60.57 | 3.43 | 31,53% |
| *Block Practice* | *Forehand lob*<br>*Backhand lob* | 64.00 | | 31,57% |

**Tabel 6.** *Independet Simple Test*

| Kelompok | Teknik Dasar | Sig. (2-tailed) | Selisih |
|---|---|---|---|
| *Random Practice* | *Forehand lob*<br>*Backhand lob* | 0,673 | 0 % |
| *Block Practice* | *Forehand lob*<br>*Backhand lob* | 0,673 | |

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa kenaikan persentase kelompok *Block Practice* lebih baik dari pada kelompok *Random Practice*, rata-rata sebesar 60.57 dan kelompok *Block Practice* 64.00 dengan selisih rata-rata 3.43. Dengan demikian metode *Block Practice* lebih baik dari pada metode *Random Practice*, akan tetapi perbandingan kedua metode tersebut tidak terlalu signifikan. Dapat dilihat dari hasil perhitungan *independent simple test* bahwa nilai signifikansi kedua metode tersebut 0.673.

**Pembahasan**

Berdasarkan melalui hitungan selisih mean antara kelompok A dan kelompok B, menunjukkan kenaikan persentase kelompok B yaitu kelompok *Block Practice* lebih baik dari pada kelompok A yaitu kelompok *Random Practice*. Rata-rata *posttest* kelompok *Block Practice* sebesar 64.00 dan rata-rata kelompok random sebesar 60.57, dengan selisih rata-rata sebesar 3.43, artinya dari kedua jenis latihan antara *Random Practice* dan *Block Practice*, peningkatan yang lebih besar adalah metode *Block Practice*. Terlihat dari persentase peningkatan dan selisih antara *posttest* kedua kelompok menunjukkan bahwa latihan *Block Practice* lebih besar angkanya dari pada latihan *Random Practice* walaupun tidak signifikan terhadap keterampilan teknik dasar forehand lob dan backhand lob permainan bulu tangkis. Akan tetapi dilihat dari hasil perhitungan independent simple test bahwa nilai signifikansi kedua metode tersebut 0.673, artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara kedua metode tersebut. Hal ini dikarenakan metode latihan *Block Practice* memfokuskan terhadap satu aspek teknik atau keterampilan ketika proses latihan berlangsung. Dengan demikian seorang pemain atau atlet tidak merasa kesulitan dalam berlatih, dan titik fokus hanya ke latihan teknik tersebut. Hanya latihan satu aspek teknik atau keterampilan, maka seorang pemain atau atlet dalam melakukan evaluasi atau koreksi dari setiap gerakan yang dialaminya ketika latihan, hal ini membuat pemain akan lebih mudah cepat belajar keterampilan teknik dasar permainan bulu tangkis. Dengan demikian untuk melakukan latihan

teknik dasar permainan bulu tangkis, metode *Block Practice* dan *Random Practice* dalam latihan teknik dasar permainan bulu tangkis terdapat pengaruh, akan tetapi tidak ada perbedaan yang signifikan antara perbandingan kedua metode tersebut lebih baik terhadap teknik dasar permainan bulu tangkis.

Terdapat beberapa peneliti yang telah menguji metode latihan ini yang sejalan dengan hasil penelitian ini. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain Pretest-Posttest Group Design pada 30 mahasiswa, dengan hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada forehand untuk *Block Practice* (rata-rata peningkatan 8.60, Sig. < 0.05) dan *Random Practice* (rata-rata peningkatan 5.80, Sig. < 0.05). Namun, tidak ada peningkatan signifikan pada hasil backhand (Sig. > 0.05). Penelitian ini menyimpulkan bahwa *Block Practice* dan *Random Practice* memberikan hasil yang signifikan pada forehand, tetapi tidak pada backhand (Ratnasari & Suntoda, 2018). Penelitian lain menggunakan metode eksperimen dengan sampel 20 siswa yang dipilih melalui teknik total sampling (Habibi & Pratama, 2022). Hasil uji-t menunjukkan adanya peningkatan signifikan dari pre-test (rata-rata 7,65 detik) ke post-test (rata-rata 10,45 detik), dengan t-hitung sebesar 8,43 dibandingkan dengan t-tabel sebesar 1,72913. Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa latihan drill dan lempar bola secara signifikan meningkatkan ketepatan pukulan forehand lob overhead. Dan menemukan bahwa latihan overhead lob dengan forward handgrip memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan backward handgrip. Hasil uji t menunjukkan t-hitung sebesar 5,161 dibandingkan dengan t-tabel sebesar 2,26, yang berarti ada perbedaan signifikan antara kedua metode latihan. Penelitian ini merekomendasikan penggunaan latihan forward handgrip untuk meningkatkan hasil overhead lob pada pemain pemula (Kurniawan, 2015).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode *Block Practice* sedikit lebih efektif dibanding *Random Practice* dalam meningkatkan keterampilan forehand lob dan backhand lob, meskipun perbedaannya tidak signifikan secara statistik. Temuan ini dapat menjadi pertimbangan bagi pelatih atau guru olahraga dalam memilih metode latihan yang sesuai, terutama untuk pemula yang membutuhkan fokus pada satu teknik secara berulang. Latihan *Block Practice* memungkinkan pemain lebih mudah memahami dan memperbaiki gerakan karena fokus hanya pada satu keterampilan. Sementara itu, *Random Practice* tetap berguna pada tahap lanjutan untuk melatih variasi dan kesiapan dalam permainan sebenarnya. Penelitian ini juga menyarankan agar pelatih menyesuaikan metode latihan berdasarkan level kemampuan atlet, serta memberikan masukan untuk penelitian berikutnya agar menggunakan sampel lebih besar dan mengevaluasi efek jangka panjang dari metode latihan yang digunakan.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara metode *Block Practice* dan *Random Practice* terhadap keterampilan teknik dasar bulu tangkis. Meskipun begitu, kedua metode tetap memberikan pengaruh positif dalam latihan, hanya saja perbedaannya tidak terlalu besar. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, seperti jumlah sampel yang sedikit sehingga belum mewakili populasi yang lebih luas. Selain itu, hasil peningkatan keterampilan pada setiap teknik tidak merata. Misalnya, teknik *forehand* mengalami peningkatan, sedangkan *backhand* tidak. Untuk penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, memperhatikan tingkat pengalaman dan kondisi fisik peserta, serta melakukan penelitian jangka panjang untuk melihat hasil latihan dalam waktu yang lebih lama.

## DAFTAR PUSTAKA

Ardyanto, S. (2018). Peningkatan Teknik Servis Pendek Pada Bulu tangkis Melalui Media Audio Visual. *Jurnal Ilmiah Penjas*, *4*(3), 21–32.

Arganata, M. A. (2016). Analisis Kekalahan Pemain Bulu tangkis 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 bulu tangkis menggunakan metode variasi untuk atlet usia 8-12 tahun. *Sport Science and Health*, *2*(6), 312–322.

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*.

Habibi, K. M. S., & Pratama, L. (2022). Pengaruh latihan Drill Dan Lempar Bola Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Lob Overhead Pada Bulu tangkis Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Kota Jambi. *UNIMUDA SPORT JURNAL*, *3*(1), 59–64.

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. https://doi.org/10.5281/zenodo.11424562

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*. Universitas Negeri Semarang.

Kurniawan, B. T., Khaeroni, & Sukriadi, S. (2018). Meningkatkan Hasil Belajar Servis Panjang (Forehand) Permainan Bulu tangkis Dengan Media Raket Kayu. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif*, *1*(02), 51–57.

Pranata, D. F., Januarto, O. B., & Sugiarto, T. (2019). Pengaruh Model Latihan Menggunakan Media Sasaran Terhadap Peningkatkan Akurasi Pukulan Smash Forehand Permainan Bulu tangkis 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

Purwadi, D. (2015). *Perbedaan pengaruh latihan menggunakan beban maksimal dan menengah terhadap prestasi forehand overhead lob*. Universitas Negeri Semarang.

Putri, H., Bukman, L., & Putri, K. (2022). Penerapan Latihan Beban Pergelangan Tangan Untuk Meningkatkan Kemampuan Forehand Bulu Tangkis Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 24 Palembang. *Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi*, *2*(2016), 85–92.

Ratnasari, D., & Suntoda, A. (2018). Pengaruh Pengaturan Block snd *Random Practice* Terhadap Hasil Belajar Forehand dan Backhand Groundstroke dalam Permainan Tenis. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *3*(1), 34. https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i1.10549

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 Bulu tangkis. *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.

Sonjaya, M. F. (2015). *Pengaruh Metode Latihan Block Practice Dan Random Practice Terhadap Keberhasilan Medium Shoot*. Universitad Negeri Yogyakarta.

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

Wastiko, A., & Saiful, A. (2022). Pengaruh latihan Drill Dan Lempar Bola Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Lob Overhead Pada Bulu tangkis Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Kota Jambi. *UNIMUDA SPORT JURNAL*, *3*(1), 57–63.

Wilde, H., Magnuson, C., & Shea, C. H. (2013). Random and Blocked Practice of Movement Sequences. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *76*(4), 416–425. https://doi.org/https://doi.org/10.1080/02701367.2005.10599314

Yudha, P. A. (2015). *Ketepatan Pukulan Smash Bulu tangkis Peserta Ekstrakurikuler Bulu tangkis Putra Di SMP Negeri 13 Yogyakarta* (Vol. 16, Issue 1994) [Universitas Negeri Yogyakarta].