

**PERBEDAAN PENGARUH METODE *BLOCKADE PRACTICE* DAN  
*RANDOME PRACTICE* TERHADAP KETEPATAN  
*SMASH SINGLE BULUTANGKIS* PB BASIC**

**SKRIPSI**

Untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh  
gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :

**ABEL MAULANA KESHA**  
**16087089/2016**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
DEPARTEMEN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

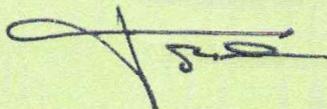
**SKRIPSI**

**Judul** : Perbedaan Pengaruh Metode *Blockade Practice* dan *Random Practice* Terhadap Ketepatan *Smash Single* Bulutangkis PB. Basic

**Nama** : Abel Maulana Kesha  
**BP/NIM** : 16087089/2016  
**Program Studi**: Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
**Jurusan** : Kepelatihan  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

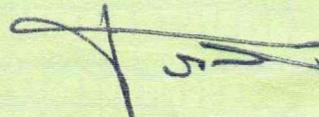
Padang, Februari 2022

**Mengetahui**  
**Ketua Jurusan Kepelatihan**



**Dr. Donie, S.Pd, M.Pd**  
**NIP. 19720717 199803 1 004**

**Disetujui:**  
**Pembimbing**



**Dr. Donie, S.Pd, M.Pd**  
**NIP. 19720717 199803 1 004**

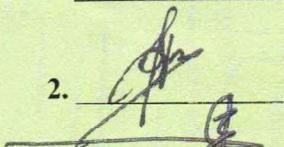
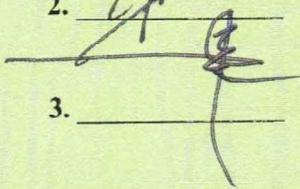
**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

**Nama : Abel Maulana Kesha**  
**NIM : 16087089/2016**

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji**  
**Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga**  
**Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan**  
**Universitas Negeri Padang**  
**dengan judul**

**Pebedaan Pengaruh Metode *Blockade Practice* dan *Random Practice***  
**Terhadap Ketepatan *Smash Single* Bulutangkis PB. Basic**

**Padang, Februari 2022**

	<b>Nama</b>	<b>Tanda Tangan</b>
1. Ketua	: Dr. Donie, S.Pd, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd. Kons	2. 
3. Anggota	: Dr. Yendrizar, M.Pd	3. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Pembedaan Pengaruh Metode *Blockade Practice* Dan *Random Practice* Terhadap Ketepatan *Smash Single Bulutangkis PB. Basic*” adalah asli karya saya sendiri.**
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juni 2022

Yang membuat pernyataan



**Abel Maulana Kasha**  
**NIM. 16087089/2016**

## ABSTRAK

### **Abel Maulana Kasha. 2022. Perbedaan Pengaruh Metode *Blockade Practice* Dan *Random Practice* Terhadap Ketepatan *Smash Single Bulutangkis PB. Basic***

Permasalahan dalam penelitian ini adalah pengaruh metode *blockade practice* dan *random practice* terhadap ketepatan *smash single* Bulutangkis PB. Basic. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan metode *blockade practice* dan metode *random practice* terhadap ketepatan *smash single* atlet bulutangkis PB. Basic.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasy experiment*). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember s.d Januari 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 10 orang atlet. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah teknik total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 10 orang atlet. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes ketepatan *smash single*. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik uji t.

Hasil penelitian ini adalah 1) Terdapat pengaruh metode latihan *blockade practice* terhadap ketepatan *smash* atlet bulutangkis PB. Basic dengan ( $t_{hitung} = 4,27 > t_{tabel} 2,13$ ) dimana dari rata-rata 65,2 meningkat menjadi 72. 2) Terdapat pengaruh metode latihan *random practice* terhadap ketepatan *smash* atlet bulutangkis PB. Basic dengan ( $t_{hitung} = 2,17 > t_{tabel} 2,13$ ) dimana dari rata-rata 72 meningkat menjadi 78,8, 3) Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan (meningkatan) antara kelompok metode latihan *blockade practice* dan latihan *random practice* terhadap ketepatan *smash single* atlet bulutangkis PB. Basic, dengan nilai  $t_h = 1,18 < t_t = 2,13$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ , maka hipotesis awal yang diajukan ditolak dengan  $t_{hitung} < t_{tabel}$  ( $1,18 < 2,13$ ).

**Kata kunci:** metode *blockade practice*, *random practice*, ketepatan *smash*

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah Subhanallahu Wa Ta'ala, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ **Pebedaan Pengaruh Metode *Blockade Practice* Dan *Randome Practice* Terhadap Ketepatan *Smash Single Bulutangkis PB. Basic*””. Kemudian, salawat beriring salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad Salallahu A'lahi Wassalam yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.**

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd, Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penelitian skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.

3. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd, Ketua Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan proposal penelitian.
4. Bapak Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd dan Bapak Dr. Yendrizal, M.Pd, dewan kontributor yang telah memberikan masukan dan saran dalam penulisan skripsi.
5. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama peneliti mengikuti perkuliahan.
7. Kepada karyawan Tata Usaha Jurusan Kepeleatihan yang telah memberikan bantuan secara administratif sehingga peneliti dapat mengikuti ujian skripsi ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah Subhanallahu Wa Ta'ala memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Februari 2021

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABLE</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Landasan Teori .....	8
1. Bulutangkis .....	8
2. Teknik Dasar .....	10
3. Metode Latihan .....	18
4. Teknik Pukulan <i>Smash</i> .....	23
B. Penelitian Relevan .....	27
C. Kerangka Berfikir .....	29
D. Hipotesis Penelitian .....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Metode penelitian .....	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	32
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	33
D. Instrumen Penelitian.....	34
E. Teknik Pengumpulan Data .....	36
F. Teknik Analisis Data .....	37

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi data.....	39
1. Hasil Tes Awal dan Hasil Tes Akhir Ketepatan smash single bulutangkis PB. Basic Kelompok Metode <i>Blockade practice</i> .....	39
2. Hasil Tes Awal dan Hasil Tes Akhir Ketepatan smash single bulutangkis PB. Basic Kelompok Metode <i>Random practice</i> .....	41
B. Uji Persyaratan Analisis .....	43
C. Pengujian Hipotesis .....	47
D. Pembahasan .....	50
1. Terdapat pengaruh latihan <i>blockade practice</i> terhadap ketepatan smash single atlet bulutangkis PB Basic .....	50
2. Terdapat pengaruh latihan <i>random practice</i> terhadap ketepatan smash single atlet bulutangkis PB Basic .....	51
3. Tidak Terdapat perbedaan pengaruh latihan <i>blockade practice</i> terhadap ketepatan smash single atlet bulutangkis PB Basic .....	52

#### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	55
B. Saran .....	55

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	57
-----------------------------	----

<b>LAMPIRAN</b> .....	60
-----------------------	----

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Perbedaan Blocked Practice dan <i>Random practice</i> .....	22
2. tingkatan usia atlet pada permainan Bulutangkis .....	33
3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal ( <i>Pre Test</i> ) dan Hasil Tes Akhir ( <i>Post Test</i> ) Ketepatan smash single bulutangkis PB. Basic Kelompok Metode <i>Blockade practice</i> .....	39
4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal ( <i>Pre Test</i> ) dan Hasil Tes Akhir ( <i>Post Test</i> ) Ketepatan smash single bulutangkis PB. Basic Kelompok Metode <i>Random practice</i> .....	42
5. Uji Normalitas Ketepatan smash single bulutangkis .....	44
6. Uji Homogenitas Kemampuan Ketepatan smash single bulutangkis .....	46
7. Rangkuman Hasil Uji Beda <i>Mean</i> (Uji t) Kelompok metode <i>blockade practice</i> .....	47
8. Rangkuman Hasil Uji Beda <i>Mean</i> (uji t) Kelompok metode <i>Random practice</i> .....	48
9. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis.....	49

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Lapangan Bulu Tangkis .....	9
2. Langkah Bergantian .....	16
3. Langkah Berturut – turut.....	17
4. Instrumen Ketepatan Smash.....	36
5. Histogram Hasil Tes Awal ( <i>Pre-Test</i> ) dan hasil tes akhir ( <i>Post Test</i> ) Ketepatan smash single bulutangkis PB. Basic Kelompok Metode <i>Blockade practice</i> .....	41
6. Histogram Hasil Tes Awal ( <i>Pre-Test</i> ) dan hasil tes akhir ( <i>Post Test</i> ) Ketepatan smash single bulutangkis PB. Basic Kelompok Metode <i>Random practice</i> .....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program latihan .....	60
2. Data <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i> Kelompok Metode <i>Blockade Practice</i> .....	126
3. Data <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i> Kelompok Metode <i>Random Practice</i> .....	127
4. Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i> .....	128
5. Uji Normalitas Data <i>Post Test</i> .....	129
6. Uji Homogenitas .....	130
7. Uji Hipotesis Penelitian.....	132
8. Tabel Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors .....	135
9. Tabel Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z ...	136
10. Tabel Persentil Untuk Distribusi <i>t</i> .....	137
11. Dokumentasi Penelitian .....	138
12. Surat izin penelitian.....	143
13. Surat balasan penelitian.....	144

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga adalah kegiatan atau aktivitas yang dilakukan untuk melatih tubuh seseorang secara jasmani dan juga rohani. Salah satu bentuk olahraga yang bisa dilakukan adalah olahraga bulutangkis. Bulutangkis adalah suatu bentuk permainan yang tidak dipantulkan dan harus dimainkan di udara sehingga permainan ini merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerak reflek yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi. Olahraga Bulutangkis dapat dimainkan dalam beberapa kategori yaitu *single*, *double*, *quarter*. Olahraga bulutangkis juga dapat dilakukan di mana saja dan kapan pun, dilihat dari pertandingan telah dilaksanakan mulai dari pedesaan maupun perkotaan. Pertandingan bulutangkis ini dapat dilakukan oleh pihak swasta ataupun pihak instansi-instansi yang suka memainkan olahraga bulutangkis dan para pesertanya pun tidak menghiraukan umur, dan jabatan seseorang. Mulai dari anak usia dini, veteran atau usia lanjut yang mengikutinya karena hanya untuk kesehatan, rekreasi, dan prestasi yang diinginkan oleh pelaku olahraga.

Mulai dari jaman pertama kali ditemukanya olahraga bulutangkis ini orang yang mengikuti pertandingan bulutangkis dan orang yang menjuarainya juga berubah-ubah. Hal ini membuktikan bahwa betapa olahraga bulutangkis mengalami perkembangan sangat pesat dari waktu ke waktu. Permainan bulutangkis merupakan permainan yang dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang, dua orang melawan dua orang, dan tiga orang melawan tiga

orang. Tetapi setelah mendalami dan mengadakan pertandingan pada cabang olahraga ini maka tujuan itu tidak hanya untuk kesehatan dan rekreasi saja, melainkan untuk meningkatkan prestasi serta mengharumkan nama bangsa dan Negara.

Pada dasarnya olahraga bulutangkis dapat dimainkan dalam ruangan maupun luar ruangan. Tapi dilihat dari semua pertandingan resmi sampai saat ini selalu dilakukan dalam ruangan. Karena, didalam ruangan laju arah kok tidak selalu terpengaruh oleh arah angin. Ruangannya untuk permainan olahraga bulutangkis, idealnya mempunyai langit-langit minimal setinggi 7,62 meter (25 kaki). Namun, hampir semua lapangan bulutangkis ini yang bertaraf internasional mempunyai langit-langit berketinggian di atas 9,14 meter (30 kaki).

Untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik sangat dibutuhkan pelaksanaan pembinaan yang dilakukan oleh orang – orang yang berkompeten. Menurut Syafruddin (2011:54), “ kemampuan seseorang atau atlet dalam pertandingan atau kompetisi pada dasarnya di tentukan oleh empat faktor yaitu : (1) kondisi fisik, (2) teknik, (3) taktik, (4) mental”, empat faktor inilah yang merupakan unsur – unsur yang menentukan prestasi olahraga.

Olahraga bulutangkis membutuhkan kondisi fisik, teknik, taktik, mental, dan sarana prasarana. Perkembangan bulutangkis saat ini semakin pesat, hal ini disebabkan makin tingginya keterampilan penguasaan teknik dari para pemainnya, dengan keterampilan teknik bermain yang cukup tinggi di miliki oleh rata - rata pemain, maka dapat memberikan suatu permainan yang bermutu.

Dalam olahraga bulutangkis ada beberapa teknik pukulan yang harus dikuasai adalah sebagai berikut: pukulan servis, pukulan *lob* atau *clear*, pukulan dropshot, pukulan smash, pukulan *drive* atau mendatar dan pengembalian servis atau *return service*. Teknik untuk memperoleh poin salah satunya dengan melakukan *smash*. *Smash* adalah pukulan yang dilakukan dengan sangat keras diarahkan ke lapangan lawan. Untuk dapat memenangkan sebuah pertandingan pemain harus memiliki kemampuan bertanding yang sangat baik. Dengan melakukan pukulan keras dan terarah akan menyulitkan lawan untuk mengembalikan pukulan tersebut. Karakter dari pukulan ini adalah keras dan laju *shuttlecock* cepat menuju lantai lapangan. Pukulan ini membutuhkan kekuatan otot tungkai, bahu, lengan, fleksibilitas pergelangan tangan, serta koordinasi gerak tubuh yang harmonis. Agar mendapatkan *smash* yang baik, pemain harus melakukan latihan yang maksimal dengan menggunakan metode latihan.

Metode latihan merupakan salah satu *factor* tercapai prestasi seperti metode latihan *block practice* dan *random practice*. *Block practice* merupakan salah satu metode yang berfungsi melatih gerak yang dilakukan secara terpusat samsudin (2008;24). Artinya latihan dengan menggunakan metode *block practice* atlet akan focus pada tujuan tertentu saja. Seperti pelatih memberikan latihan pukulan *smash* hingga tujuan dari latihan *smash* itu tercapai. Tak hanya itu metode *random practice* juga latihan secara acak, dimana metode ini tidak memberikan perlakuan terpusat melainkan memberikan perlakuan berbeda-beda pada setiap pertemuan. Seperti, dalam setiap kali pertemuan latihan yang diberikan kepada atlet berbeda-beda.

Saat ini di Jambi banyak klub bulutangkis yang baru didirikan dan mulai berkembang dan salah satunya PB. BASIC. PB. BASIC didirikan pada tahun 2020 yang awalnya PB. BASIC mempunyai atlet pemula saja, akan tetapi beberapa bulan kemudian banyak atlet-atlet dari klub lain yang berada di daerah Jambi yang ikut bergabung latihan dengan PB. BASIC. Seperti Febri yang pernah juara PBSI CUP 2019.

Namun saat ini setelah peneliti observasi pada kenyataan fakta di lapangan atlet yang tergabung pada PB. BASIC mengalami penurunan performa dalam bermain bulutangkis diakibatkan situasi pandemi yang berkepanjangan. Seperti sering tidak sampainya *Shuttlecock* ke daerah lawan dalam melakukan *netting*, gagalnya dalam melakukan *dropshot*, tidak lincahnya penguasaan lapangan dalam teknik *footwork*, dan tidak maksimalnya dalam melakukan pukulan *smash*.

Faktor pengembangan prestasi juga tak luput dari faktor : sarana prasarana, Pelatih, dan disiplin.

Sarana dan prasarana dalam olahraga prestasi merupakan peralatan atau benda yang digunakan untuk membantu dalam proses saat atlet latihan. Jadi Sarana dan prasarana atau perkakas olahraga prestasi merupakan segala sesuatu perlengkapan yang dapat membantu dan mendukung dalam proses latihan seperti Sarana shuttlecock, Reket, serta fasilitas peralatan latihan yang menunjang prestasi atlet, dan prasarana berupa ruangan, dan lapangan bulutangkis. Pelatih adalah seorang profesional yang tugasnya membantu olahragawan dan tim dalam memperbaiki penampilan olahraga. Dalam pencapaian prestasi yang setinggi-tingginya pelatih adalah aktor penting di balik layar. Karena pelatih adalah kreator

pengembangan prestasi atlet. Disiplin mutlak perlu dimiliki atlet untuk dapat mencapai prestasi setinggi – tingginya. Disiplin dapat ditingkatkan menjadi disiplin diri sendiri. Atlet yang disiplin akan berusaha untuk tidak melanggar ketentuan, tata tertib, program latihan, peraturan pertandingan atau perlombaan, dan juga nilai – nilai yang dianggap baik oleh masyarakat.

Jadi, pada kesempatan kali ini peneliti sangat tertarik untuk meneliti salah satu teknik dalam olahraga bulutangkis yaitu ketepatan *smash* pada PB.BASIC dikarenakan setelah melakukan evaluasi banyak dari atlet yang masih kurang melakukan teknik *smash* dengan tepat. Karena teknik *smash* merupakan salah satu pukulan yang sangat penting dalam mendapatkan poin pada saat bertanding.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas dapat dilihat beberapa masalah sebagai berikut :

1. kondisi fisik merupakan salah satu aspek penting dalam mencapai prestasi ,dengan rendahnya kemampuan kondisi fisik maka tidak tercapainya kemampuan teknik. Selain tanpa adanya strategi dan taknik pemain akan sulit tercapai, dan dengan mental yang kurang baik akan akan membuat pemain menjadi depresi.
2. Metode latihan yang tidak mempunyai tujuan yang tertentu akan membuat menurunnya performa dan jenuhnya atlet dalam latihan. Dengan metode blockade praktis dan random praktis diharapkan mampu menaikkan performa atlet terutama dalam melakukan kemampuan smash.

3. Factor lain adalah disiplin atlet, kualitas pelatih, sarana dan pra sarana juga sangat mempengaruhi prestasi, dengan disiplinnya akan berdampak pada kualitas dan keinginan atlet untuk meraih prestasi, dan dengan lengkapnya fasilitas sarana dan sarana membuat atlet termotivasi untuk latihan lebih keras.

### **C. Batasan Masalah**

Permasalahan dalam penelitian ini perlu dibatasi agar hasilnya lebih maksimal dan jelas sasarannya. Penelitian ini tidak membahas semua permasalahan yang teridentifikasi, namun hanya dibatasi pada pengaruh metode latihan *block practice* dan *random practice* terhadap keberhasilan ketepatan *smash*

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti merumuskan permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah pengaruh dari latihan *block practice* terhadap keberhasilan pukulan *smash*?
2. Apakah pengaruh dari latihan *random practice* terhadap keberhasilan pukulan *smash*?
3. Apakah perbedaan *block practice* dan *random practice* terhadap keberhasilan pukulan *smash*?

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Perbedaan pengaruh latihan *blockade practice* dan *random practice* terhadap peningkatan pukulan *smash* PB BASIC.

## **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut

1. Untuk meningkatkan kualitas melatih dan mencoba menerapkan metode *blocked practice* sebagai inovasi baru dalam melatih atlet PB.BASIC.
2. Dengan metode *blocked practice* atlet mendapatkan banyak variasi dalam melakukan kegiatan latihan.
3. Hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan club untuk mengembangkan *blocked practice* dengan program latihan.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu referensi dalam penulisan karya ilmiah yang sejenis.