



PENGARUH METODE LATIHAN *BLOCK PRACTICE* DAN *RANDOM PRACTICE*
TERHADAP KETERAMPILAN DASAR PADA PERMAINAN FUTSAL

Asep Hadi Hambali^{1✉}, Asep Sahrul Gunawan² & Dewi Mutiara³

^{1,2,3} STKIP Bina Mutiara Sukabumi

Article Info

Received:
25 June 2025
Accepted:
09 July 2025
Published:
30 July 2025

Keywords:
Block Practice,
Futsal, Random Practice,

Abstract

This study aims to determine the differences between block practice and random practice training methods on basic skills in futsal games for MTS Ilmy students. The study was conducted using an experimental method with a quantitative approach. The sample in this study was 20 people who were divided into two groups, namely the block practice and random practice groups with a sampling technique using total sampling. Data were collected using a basic futsal skills test instrument. The results of the paired sample t-test analysis on the basic futsal skills variable for the block practice group sig 0.00 < 0.05 and the basic futsal skills for the random practice group with a sig value of 0.00 < 0.05, then to determine the difference in influence between the block practice and random practice training methods using the independent sample t-test. The results of data processing and analysis with a sig value of 0.000 < 0.05 means that Ho is rejected. It can be concluded that: (1) there is a significant influence of the block practice training method on basic skills in futsal games for MTS Ilmy students. (2) There is a significant influence of the random practice training method on basic skills in futsal games for MTS Ilmy students. (3) There is a difference in the influence of the block practice training method on improving basic skills in futsal games for MTS Ilmy students, where the random practice training method has a more significant influence than the block practice training method.

INTRODUCTION

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang mana memiliki gerakan-gerakan khusus (Herfino et al., 2020). Manfaat melakukan olahraga yaitu menjaga kesehatan, mencegah penyakit, menjaga berat badan ideal, menjaga tubuh agar tetap bugar dan kuat. Selain itu, olahraga juga dapat meningkatkan perkembangan motorik khususnya pada anak-anak (Mahfud & Fahrizqi, 2020). Olahraga mampu memberikan kontribusi bagi kesehatan masyarakat, bahkan bukan hanya fisik saja (Bingham et al., 2014; Curran et al., 2014; Parnell et al., 2015; Parnell & Richardson, 2014). Olahraga dan aktivitas fisik tidak terbatas hanya pada aspek fisik, tetapi meluas ke dalam domain pembelajaran sosial, psikologis dan intelektual (Bailey et al., 2016b, 2016a). Salah satu olahraga yang populer di Indonesia saat ini adalah olahraga futsal.

Menurut Prabowo et al., (2023) olahraga futsal dalam perkembangannya cukup pesat sehingga cepat diterima dan diadaptasi oleh masyarakat khususnya di Indonesia. Untuk saat ini futsal menjadi salah satu olahraga yang cukup populer dan banyak diminati baik dari kalangan laki-laki maupun perempuan (Rahman et al., 2023). Olahraga futsal merupakan olahraga yang sangat mirip dengan sepak bola. Pada olahraga sepak bola normalnya dalam satu tim beranggotakan 11 orang, akan tetapi berbeda dengan futsal yang hanya dimainkan oleh lima orang di setiap masing-masing tim. Permainan futsal dilakukan di lapangan yang lebih kecil dan menggunakan bola yang lebih berat (Prakoso, 2013). Futsal merupakan olahraga yang menuntut kemampuan fisik atau ketahanan tubuh yang tinggi dalam permainannya, selain itu olahraga futsal merupakan olahraga yang dinamis. Artinya, menuntut pemainnya untuk selalu bergerak dan memiliki keterampilan teknik yang baik (Afandi et al., 2020). Oleh karena itu, dalam setiap pertandingan memerlukan latihan agar dapat mencapai goal atau hasil yang maksimal (Hulfian, 2020).

Untuk dapat bermain futsal dengan baik diperlukan latihan yang rutin dan juga disiplin. Selain itu metode latihan yang diterapkan harus

dapat menunjang keterampilan atlet. Metode latihan adalah suatu cara yang dilakukan untuk mencapai tujuan yang diinginkan dalam olahraga (Putra, 2020). Menurut Sucipto, (2015) “Masalah terpenting dalam upaya peningkatan prestasi dalam futsal adalah peningkatan kualitas pemain. Dalam upaya peningkatan kualitas pemain, diperlukan peningkatan kualitas pembinaan dan pelatihan”. Penguasaan teknik dasar perlu diutamakan dalam rangka pencapaian prestasi yang optimal.

Berdasarkan pengamatan di lapangan, dribbling, passing, *long pass*, dan *shooting*, masih belum begitu dikuasai. Untuk melakukan keterampilan dasar futsal tidak mudah, karena itu merupakan keterampilan yang kompleks. Supaya dapat menguasai keterampilan dengan baik, diperlukan latihan yang continue atau secara berkelanjutan. Pemilihan metode latihan harus sesuai dengan kemampuan dan keadaan atlet serta lingkungan latihan. Untuk itu pelatih harus bisa memilih dan mengatur metode yang tepat digunakan dalam latihan untuk menunjang atletnya dalam meraih prestasi yang maksimal.

Latihan yang dapat dilakukan adalah dengan pengaturan secara terpusat (*blocked practice*) dan secara acak (*random practice*). Mahendra & Abdul, (2021) mengatakan bahwa latihan terpusat dilaksanakan dengan mendahulukan satu tugas hingga selesai sebelum berpindah ke tugas lainnya. Latihan terpusat memfokuskan pada satu aspek teknik, latihan dilakukan secara berulang-ulang sampai teknik dikuasai dengan baik. Metode latihan terpusat akan membuat atlet terfokus untuk menguasai satu keterampilan yang dilakukan secara berulang-ulang tanpa adanya gangguan dari keterampilan lain atau keterampilan yang baru, karena dianggap memungkinkan atlet untuk berkonsentrasi penuh dan menghaluskan gerakannya, banyak pelatih memakai metode latihan terpusat. Sedangkan mengenai latihan acak, Mahendra & Abdul, (2021) mengatakan bahwa latihan acak menghendaki atlet melakukan berbagai kegiatan lainnya dalam satu waktu, tanpa dipisah-pisahkan jenis keterampilannya. Dalam penelitian ini peneliti akan diterapkan latihan metode acak dan

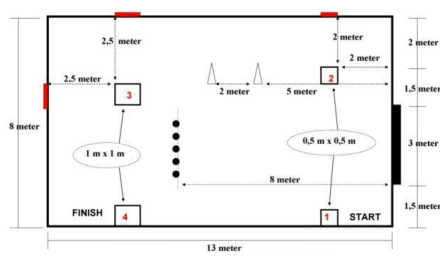
terpusat terhadap keterampilan dasar permainan futsal.

METHODS

Metode penelitian berguna untuk memecahkan masalah dan menjawab pertanyaan yang dihadapi (Fraenkel, 2015). Dalam penelitian ini, maka metode yang digunakan adalah metode eksperimen. Sugiyono, (2015) mengemukakan bahwa “Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan”.

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dengan keseluruhan anggota populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2015).

Instrumen penelitian secara fungsional dibutuhkan untuk memperoleh data yang diperlukan untuk penelitian ketika penulis menginjak pada tahap pengumpulan informasi dan data di lapangan (Fraenkel, 2012). Instrumen penelitian yang digunakan penulis yaitu tes keterampilan Futsal FIK Jogja yang diadopsi dari (Marhaendro et al., 2009).

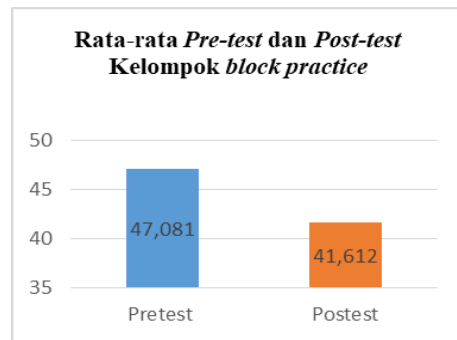


Gambar 1. Tes Keterampilan Futsal
(Marhaendro et al., 2009)

Teknik pengolahan data dalam penelitian ini dengan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis

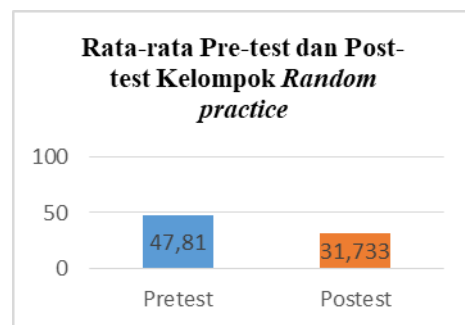
RESULTS AND DISCUSSION

Data penelitian ini diperoleh dari hasil tes keterampilan dasar futsal. Berikut dapat dilihat pada gambar dibawah ini mengenai ringkasan data pre-test dan post-test keterampilan bermain futsal untuk kelompok *block practice* dan *random practice*.



Gambar 2. Diagram Rata-Rata Pretest dan Posttest Kelompok *Block Practice*

Pada Gambar 2 dapat dilihat bahwa nilai waktu rata-rata keterampilan dasar futsal kelompok *block practice* yang diperoleh pada saat *pre-test* yaitu sebesar 47,081 detik dan *post-test* sebesar 41,612 detik. Penurunan waktu rata-rata tersebut menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan latihan *block practice* terjadi peningkatan pada keterampilan dasar pada permainan futsal siswa MTS Ilmy.



Gambar 3. Diagram Rata-Rata Pretest dan Posttest Kelompok *Random Practice*

Berdasarkan diagram pada gambar 3 dapat dilihat bahwa nilai waktu rata-rata keterampilan dasar futsal kelompok *random practice* yang diperoleh pada saat *pre-test* yaitu sebesar 47,810 dan *post-test* sebesar 31,733. Penurunan waktu rata-rata tersebut menunjukkan

bahwa setelah diberikan perlakuan latihan random practice terjadi peningkatan pada keterampilan dasar pada permainan futsal siswa MTS Ilmy.

Adapun hasil uji normalitas mengenai data pretest dan posttest keterampilan dasar pada permainan futsal antara kelompok *block practice* dan *random practice* dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut :

Tabel 1. Uji Normalitas

Variabel	Data	Shapiro-Wilk		Keterangan
		Statistic	Sig.	
Keterampilan Dasar Futsal Kelompok <i>Block Practice</i>	Pre-Test	0,889	0,164	Normal
	Post-Test	0,897	0,205	
Keterampilan Dasar Futsal Kelompok <i>Random Practice</i>	Pre-Test	0,926	0,408	Normal
	Post-Test	0,908	0,267	

Dari tabel 1 hasil uji normalitas uji Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa variabel pengujian data pretest dan posttest keterampilan dasar futsal kelompok *block practice* dan *random practice* (sig. > 0,05). Maka dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest keterampilan dasar futsal kelompok *block practice* maupun *random practice* pada penelitian ini berdistribusi normal dan dapat dianalisis menggunakan uji parametrik.

Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan uji levene statistic pada taraf signifikansi α 0,05. Adapun hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut.

Tabel 2. Uji Homogenitas

Keterampilan Dasar Futsal	Levene Statistic			Keterangan
	N	α	Sig.	
<i>Pretest</i>			0,871	Homogen

Posttest 20 0,05 0,904 Homogen

Berdasarkan data tabel 2 di atas, dapat diketahui hasil uji homogenitas pretest dan posttest keterampilan dasar futsal antara kelompok *block practice* dan *random practice* dengan nilai signifikansi > α 0.05 maka dapat dikatakan semua variable tersebut berasal dari variansi yang sama (homogen).

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji analisis pada SPSS 25 dengan uji-t karena data yang diperoleh berdistribusi normal dan homogen. Adapun dapat dilihat pada 3 mengenai hasil uji-t *Paired Sample T-Test* dan tabel 4 mengenai hasil uji *independent sampel t test* sebagai berikut.

Tabel 3. Uji *Paired Sampel T-Test*

Data	Sig.	
	Pre	Post
<i>Block Practice</i>		0,000
<i>Random Practice</i>		0,000

Berdasarkan tabel 3 mengenai hasil uji Paired Sample Test pada variabel keterampilan dasar futsal kelompok *block practice* ditemukan perbedaan rerata pada pretest dan posttest sebesar -5,475 dengan nilai sig 0,00 < 0,005 dan keterampilan dasar futsal kelompok *random practice* ditemukan perbedaan rerata pada pretest dan posttest sebesar -16,077 dengan nilai sig 0,00 < 0,05, artinya H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan model latihan *block practice* dan *random practice* terhadap keterampilan dasar pada permainan futsal siswa MTS Ilmy.

Untuk menguji apakah terdapat perbedaan pengaruh atau tidak antara metode latihan *block practice* dan *random practice* terhadap keterampilan dasar pada permainan futsal dilakukan perhitungan menggunakan uji *independent sampel t test*. Adapaun untuk hasilnya dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 4. Uji *Independent Sampel T test*

<i>Levene's Test for Equality of Variances</i>	<i>Sig. (2 tailed)</i>
<i>Equal variances assumed</i>	0,000

Berdasarkan tabel 4 mengenai hasil uji *independent sampel t test* diperoleh nilai sig. (2tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan *block practice* dan *random practice* terhadap keterampilan dasar pada permainan futsal siswa MTS Ilmy.

Berdasarkan hasil pengamatan dari proses latihan menggunakan metode latihan *block practice* yang dilakukan oleh penulis dalam penelitian ini, hasil pengamatan memberikan jawaban permasalahan yang diangkat oleh penelitian ini. Dalam proses penguasaan keterampilan dasar pada permainan futsal menggunakan *block practice*. Siswa yang berada dikelompok latihan *block practice* berusaha ingin tahu materi yang akan di sampaikan oleh pelatih. Peneliti mengajarkan keterampilan dasar pada permainan futsal dengan cara memecah bahan ajar supaya siswa lebih paham dalam melakukan teknik *passing*, *long pass*, *dribbling*, dan *shooting*. Dalam proses latihan tersebut terjadilah interaksi positif dari setiap individu. Setiap siswa berusaha menampilkan keterampilan gerak yang terbaik. Dalam kegiatan tersebut terjalin rasa saling termotivasi diantara setiap siswa, membuat siswa bergembira dalam proses latihan, mendorong siswa yang lain yang sulit menguasainya, munculnya rasa tanggung jawab dari setiap siswa untuk menjadi yang terbaik, terjalinnya komunikasi diantara siswa didalam kelompoknya. Dalam latihan terpusat terdapat kelemahan dan kelebihan. Kelemahan dari latihan terpusat yaitu siswa merasa bosan karena harus melakukan satu tugas gerak secara terus menerus. Sedangkan kelebihan latihan terpusat yaitu siswa dapat meningkatkan keterampilan dasar karena akan terfokus pada satu

keterampilan dan siswa dapat memperhalus gerakan yang sedang dipelajari.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data menunjukkan bahwa latihan metode terpusat atau *block practice* dapat meningkatkan keterampilan dasar pada permainan Futsal siswa MTS Ilmy. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji Paired Sample Test pada nilai sig $0,00 < 0,005$, sehingga dapat disimpulkan bahwa variable tersebut memberikan dampak yang signifikan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang ditulis oleh Saputra et al., (2019) yang menyatakan bahwa latihan *block practice* dapat meningkatkan teknik dasar dalam permainan futsal.

Latihan acak atau *random practice* yaitu latihan yang mengendaki siswa melakukan berbagai kegiatan latihan dalam satu waktu tanpa dipisah-pisahkan dengan keterampilan lainnya. Kelemahan dari latihan acak yaitu siswa kurang terfokus pada satu tugas gerak (teknik) sehingga atlet kurang menguasai satu teknik tersebut. Sedangkan kelebihan dari latihan acak yaitu motivasi siswa dalam berlatih tinggi, karena melakukan beberapa tugas gerak secara bergantian dan tidak menimbulkan kejenuhan.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data menunjukkan bahwa latihan metode *random practice* dapat meningkatkan keterampilan dasar pada permainan futsal siswa MTS Ilmy. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji Paired Sample Test pada nilai sig $0,00 < 0,005$, sehingga dapat disimpulkan bahwa variable tersebut memberikan dampak yang signifikan. Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa *blocked* dan *random* dapat meningkatkan keterampilan, dalam hal ini yang Rad et al., (2012) teliti yaitu dalam cabang olahraga renang.

Untuk melihat perbedaan pengaruh antara *block practice* dan *random practice* menggunakan uji *independent sampel t test* dan diperoleh nilai sig. (2tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan *block practice* dan *random practice* terhadap keterampilan dasar pada permainan futsal siswa

MTS Ilmy. Dari hasil analisis data diatas, maka dapat dilihat bahwa kedua metode latihan yaitu *block practice* dan *random practice* itu baik karena keduanya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan dasar pada permainan futsal siswa MTS Ilmy. Kemudian dari besar pengaruh tersebut, terdapat perbedaan pengaruh yang diberikan terhadap keterampilan dasar pada permainan futsal siswa MTS Ilmy, yaitu metode latihan *random practice* lebih berpengaruh dibandingkan metode latihan *block practice* terhadap peningkatan keterampilan dasar pada permainan futsal siswa MTS Ilmy.

Seperti yang dikemukakan oleh Kaipa et al., (2017) bahwa random memiliki keunggulan dapat memberikan tugas gerak beberapa macam dalam satu kali pertemuan, sehingga atlet mendapatkan pengetahuan yang lebih banyak. Sharp et al., (2020) juga menegaskan bahwa latihan acak dapat digunakan sebagai alat untuk meningkatkan kinerja keterampilan yang dipelajari dengan baik

CONCLUSION

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dan menjawab pertanyaan dari rumusan masalah maka dapat disimpulkan bahwa, (1) Terdapat pengaruh metode latihan *block practice* terhadap keterampilan dasar pada permainan futsal siswa MTS Ilmy. (2) Terdapat Pengaruh metode latihan *random practice* terhadap keterampilan dasar pada permainan futsal siswa MTS Ilmy. (3) Terdapat perbedaan pengaruh metode latihan *block practice* dan *random practice* terhadap peningkatan keterampilan dasar pada permainan futsal siswa MTS Ilmy, yang dimana *random practice* lebih berpengaruh dibandingkan metode latihan *block practice* terhadap peningkatan keterampilan dasar pada permainan futsal siswa MTS Ilmy.

REFERENCES

Afandi, A., & Faisal, M. (2020). Upaya Meningkatkan Teknik Juggling Permainan Futsal Dengan Media Alat Bantu. *Jurnal Porkes*, 3(2), 142–148. <https://doi.org/10.29408/porkes.v3i2.3005>

- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2016a). Physical Activity: An Underestimated Investment in Human Capital? *Journal of Physical Activity and Health*, 10(3), 289–308. <https://doi.org/10.1123/jpah.10.3.289>
- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2016b). Physical Activity as an Investment in Personal and Social Change: The Human Capital Model. *Journal of Physical Activity and Health*, 9(8), 1053–1055. <https://doi.org/10.1123/jpah.9.8.1053>
- Bingham, D. D., Parnell, D., Curran, K., Jones, R., & Richardson, D. (2014). Fit Fans: perspectives of a practitioner and understanding participant health needs within a health promotion programme for older men delivered within an English Premier League Football Club. *Soccer and Society*, 15(6), 883–901. <https://doi.org/10.1080/14660970.2014.920624>
- Curran, K., Bingham, D. D., Richardson, D., & Parnell, D. (2014). Ethnographic engagement from within a Football in the Community programme at an English Premier League football club. *Soccer and Society*, 15(6), 934–950. <https://doi.org/10.1080/14660970.2014.920627>
- Fraenkel, J. O. N. (2015). The Remorseless Power of Incumbency in Fiji ' s September 2014 Election. *104(2)*, 151–164.
- Fraenkel, J. R. (2012). How to Design and Evaluate Research in Education. In *Quarterly Review of Biology* (Vol. 8, Issue 3). <https://doi.org/10.1086/393991>
- Herfino, I. T., Sugiyanto, S., & Likustyawati, H. (2020). Aktivitas Fisik Pemain Reog Ponorogo Jawa Timur. *Prosiding SENFIKS (Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains)*, 1(1), 17–25. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SENFIKS/>
- Hulfian, L. (2020). pengaruh latihan Boomerang Run terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal. *Porkes: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi*, 3(1), 9–14.
- Kaipa, R., Robb, M., & Jones, R. (2017). The Effectiveness of Constant , Variable , Random , and Blocked Practice in Speech-Motor Learning. 103–125.
- Mahendra, A., & Abdul, B. (2021). *Buku Panduan Guru dan Kesehatan*.
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui

- Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Education Journal*, 1(1), 31–37. <https://doi.org/10.33365/.v1i1.622>
- Marhaendro, A. suworo dwi, Saryono, & Yudanto. (2009). Tes Keterampilan Futsal [PDF|TXT]. *Jurnal IPTEK Olahraga*, 144–156.
- Parnell, D., & Richardson, D. (2014). Introduction. *Soccer and Society*, 15(6), 823–827. <https://doi.org/10.1080/14660970.2014.920619>
- Parnell, D., Rutherford, Z., Zwolinsky, S., Hargreaves, J., Rigby, M., Pringle, A., Richardson, D., McKenna, J., & Trotter, L. (2015). Reaching older people with PA delivered in football clubs: the reach, adoption and implementation characteristics of the Extra Time Programme. *BMC Public Health*, 15(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1560-5>
- Prabowo, E., Nurulfa, R., & Irawan, A. (2023). Socialization of Amendment Futsal Laws Of The Game 2020/2021 Edition at the Sports Teacher Working Group (KKGGO). *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 930–940. <https://doi.org/10.36526/gandrung.v4i1.2204>
- Prakoso, D. B. (2013). Minat Bermain Futsal Di Jenis Lapangan Vinyil, Parquette, Rumput Sintetis Dan Semen Pada Pengguna Lapangan Di Semarang. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(2), 15.
- Putra, D. H. (2020). Pengaruh Metode Latihan Block Practice Random Practice Terhadap Keterampilan Dasar Futsal Pada Team Futsal SMKN 1 Legonkulon. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Universitas Subang (SENDINUSA)*, 1(1), 27–33. <http://www.ejournal.unsub.ac.id/index.php/sendinusa/article/view/661>
- Rad, L. S., Babolhavaeji, F., Babolhavaeji, E., & Sabbaghian, L. (2012). A comparison of blocked and random practice on acquisition of swimming skills. 2(6), 2073–2076.
- Rahman, A. F., Permadi, A. A., & Arifin, Z. (2023). Pengaruh Latihan Menggunakan Papan Pantul Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Siswa Pada Ekstrakurikuler Futsal Di Sma Negeri 17 Garut. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(1), 109–118. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i1.6540>
- Saputra, R. N., Yarmani, Y., & Sugiyanto, S. (2019). Pengaruh Metode Latihan Terpusat Dan Metode Latihan Acak Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Futsal. *Kinestetik*, 3(1), 108–117. <https://doi.org/10.33369/jk.v3i1.8819>
- Sharp, M. H., Gheith, R. H., Reber, D. A., Stefan, M. W., Lowery, R. P., & Wilson, J. M. (2020). The effect of blocked versus random practice on dominant and non-dominant baseball swing. 8(1), 1–8.
- Sucipto. (2015). pembelajaran permainan futsal. CV Bintang Sarliartika.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Alfabeta.