

Pengaruh *Random Practice Method* terhadap Hasil Belajar Keterampilan Bola Voli dan Berpikir Kritis

Z. Arifin

Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Garut

znlarifin87@gmail.com

Abstrak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *random practice method* terhadap hasil belajar keterampilan bola voli dan berpikir kritis. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas 7, 8 dan 9 di SMPN 1 Banjarsari yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler berjumlah 50 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini diperoleh dengan cara melakukan pengelompokan berdasarkan kesamaan karakteristik dalam berbagai lapisan atau strata, pemilihan sampel dengan menerapkan prinsip randomisasi, dan penugasan secara *random* atau *random assignment*. Hasil penelitian ini diolah dengan menggunakan *paired sample t test* dan *independent sample t test*. Hasil penelitian ini diolah dengan menggunakan *paired sample t test* dan *independent sample t test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, 1) terdapat pengaruh *random practice method* terhadap hasil belajar keterampilan bola voli; 2) terdapat pengaruh *random practice method* terhadap hasil belajar berpikir kritis.

Kata kunci: berpikir kritis, keterampilan bola voli, *random practice method*

1 Pendahuluan

Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal tempat berlangsungnya kegiatan belajar mengajar, sehingga diharapkan siswa mempunyai pengetahuan, pemahaman, keterampilan, sikap dan nilai sehingga dapat bermanfaat dalam kehidupan bermasyarakat. Pendidikan sangat penting bagi siswa untuk menyiapkan generasi muda mempunyai pengetahuan, keterampilan, dan karakter sehingga dapat meningkatkan harkat dan martabat bangsa Indonesia (Ramdhani, 2014). Undang-undang Nomor 2 tahun 1989 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyebutkan bahwa Pendidikan Nasional bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya, yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.

Untuk dapat mencapai tujuan Pendidikan Nasional, guru/ pengajar dihadapkan dengan isu-isu pendidikan, khususnya isu pendidikan jasmani yang bersifat mendunia. Di Indonesia isu tersebut sering ditemukan oleh Komisi Nasional Pendidikan Jasmani dan Olahraga (Ginjar, 2013), seperti:

- a. Status terbawah

- b. Standar kompetensi professional rendah
- c. Alokasi waktu
- d. Alokasi dana
- e. Ketenagaan
- f. Mutu proses belajar dan mengajar (PBM)
- g. Asesmen dan evaluasi
- h. Kegiatan ekstrakurikuler
- i. Identifikasi dan pengembangan bakat olahraga jalur persekolahan (*talented & gifted students*).

Kutipan di atas menggambarkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu isu yang sering dijumpai oleh Komisi Nasional Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan tambahan diluar jam intrakurikuler yang biasanya dilakukan oleh siswa, baik di Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, dan Sekolah Menengah Atas. Seperti yang dikemukakan oleh Wikipedia (2014) sebagai berikut ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan siswa Sekolah atau Universitas di luar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan-kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari Sekolah Dasar sampai Universitas. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar bidang akademik. Kegiatan ini diadakan secara swadaya dari pihak sekolah maupun siswa-siswi itu sendiri untuk merintis kegiatan di luar jam pelajaran sekolah (Wikipedia, 2017).

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah berlangsung melalui berbagai jenis kegiatan yang meliputi pengembangan bakat olahraga, seni dan budaya, cinta alam, jurnalistik, teater dan keagamaan. Berbagai macam kegiatan olahraga yang sering ditemukan di sekolah, seperti bola basket, futsal, sepak bola, bola voli, karate, taekwondo, dan sebagainya. Permainan bola voli ialah salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang sering dilakukan di Sekolah Menengah Pertama. bola voli merupakan suatu permainan olahraga yang pada awal ide dasarnya permainan memantulkan bola (*to volley*) oleh tangan atau lengan dari dua regu yang bermain di atas lapangan yang mempunyai ukuran-ukuran tertentu (Yudiana, 2000).

Hasil observasi sebelum peneliti sebelumnya, menunjukkan masih banyak siswa yang belum mampu melakukan teknik dasar bermain bola voli dengan baik, misalnya pasing atas, pasing bawah, dan servis bawah. Berbagai bentuk kesalahan yang sering ditemukan peneliti saat siswa mempraktikkan permainan bola voli. Misalnya siswa melakukan pasing bawah tidak sesuai dengan sasaran, siswa melakukan servis tidak tepat sasaran, dan sebagainya. Selain itu, pada pelaksanaannya guru atau pelatih menggunakan metode konvensional yang sejatinya metode ini langsung terpusat pada guru sehingga siswa melakukan tugas gerak disuruh oleh gurunya.

Guru ekstrakurikuler juga dituntut untuk bisa mengembangkan aspek kognitif (berpikir kritis). Dengan kata lain, siswa tidak hanya menguasai keterampilan motoriknya saja, melainkan siswa juga mempunyai keterampilan kognitif. Berpikir kritis merupakan aktifitas mental untuk meyakini atau melakukan sesuatu. Berpikir kritis merupakan ‘pemikiran yang masuk akal dan reflektif yang berfokus untuk memutuskan apa yang mesti dipercaya atau dilakukan (Fisher, 2007). Berpikir kritis merupakan metode berpikir mengenai hal, substansi atau masalah-masalah apa saja di mana si pemikir meningkatkan kualitas pemikirannya dengan menangani secara terampil struktur-struktur yang melekat dalam pemikiran dan menerapkan standar-standar intelektual padannya (Fisher, 2007).

Berdasarkan isu dan permasalahan kegiatan ekstrakurikuler bola voli di atas, maka dibutuhkan suatu pengelolaan dengan menggunakan metode, strategi, atau model yang tepat. Pemakaian strategi atau pendekatan pembelajaran yang tepat akan memungkinkan beragam tujuan proses pembelajaran lebih mudah dicapai. Oleh karena itu, hasil studi literature yang peneliti dapatkan bahwa *random practice method* dapat digunakan untuk memperbaiki permasalahan berkaitan dengan keterampilan (psikomotor) dan berpikir kritis (kognitif) siswa.

Random practice method adalah suatu susunan acara latihan di mana tugas-tugas disajikan secara acak dengan stimulus tidak ada tugas yang diulang lebih dari sekali secara beruntun (Barros, 2010). Selain itu, *random practice method* dapat didefinisikan sebagai aktivitas atlet atau siswa akan melakukan dua atau lebih keterampilan, melakukan percobaan secara acak pada setiap keterampilan (McMorris & Hale, 2006). Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *random practice method* terhadap hasil belajar keterampilan bola voli dan berpikir kritis siswa.

2 Metodologi

Metode yang digunakan adalah pra eksperimental dengan *one grup pretest - posttest design*. Peneliti ini ingin mengetahui pengaruh *random practice method* (variabel bebas) terhadap keterampilan bola voli dan berpikir kritis (variabel terikat). Penelitian dilakukan di SMPN 1 Banjarsari yang bertempat di Jalan Gunung Kencana Km. 1 Jalupang Kec. Banjarsari Desa. Keusik Keb. Lebak 42355 Provinsi Banten. Populasi terdiri dari seluruh anggota ekstrakurikuler bola voli dari kelas 7, 8, dan 9 di SMPN 1 Banjarsari berjumlah 50 orang. Sampel diambil sebanyak 10 orang dengan menggunakan teknik *random assignment*. Hal ini karena peneliti menganggap keterampilan bola voli yang dimiliki setiap siswa berbeda (heterogen).

Peneliti menyusun langkah-langkah pengambilan sampel berikut ini: Pertama, peneliti mengelompokkan berdasarkan karakteristik dalam berbagai lapisan atau strata, seperti jenis kelamin, siswa bukan anggota perkumpulan, dan siswa yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli minimal selama satu bulan; Kedua, pemilihan sampel dengan menerapkan prinsip randomisasi *random assignment*.

Teknik pengambilan data yang ditempuh melalui: Pertama, siswa diberikan *pretest* kepada kelompok eksperimen dengan menggunakan instrumen keterampilan bola voli dan berpikir kritis yang sudah valid dan reliabel; Kedua, melaksanakan *treatment* dengan menggunakan *random practice method* kepada kelompok eksperimen selama 16 kali pertemuan (dua kali dalam seminggu). Durasi dalam satu kali pertemuan diberikan selama 60 menit. Penelitian dimulai pada tanggal 15 Oktober 2014 sampai 6 Desember 2014; Ketiga, melakukan *posttest* kepada kelompok eksperimen dengan menggunakan instrumen keterampilan bola voli dan berpikir kritis.

Langkah-langkah analisis data yang akan ditempuh dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Uji Asumsi Statistik

Uji asumsi statistik dalam penelitian ini dengan menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas. Tujuan uji normalitas adalah untuk mendapatkan distribusi data sebagai acuan uji statistik selanjutnya. Apabila sampel yang diambil dari populasi berdistribusi normal maka dapat menggunakan uji statistik parametrik dan apabila data berdistribusi tidak normal maka dapat menggunakan uji statistik non parametrik. Uji normalitas dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik uji *Shapiro wilk*, dengan asumsi sampel kurang dari 50 orang. Sementara untuk uji homogenitas peneliti menggunakan uji *levene statistic*.

b. Uji Hipotesis Statistik

Uji hipotesis statistik dilakukan untuk memperoleh kesimpulan dari permasalahan penelitian. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik *paired sample t test* dan *independent sample t test*. Hipotesis statistik yang diajukan dalam penelitian ini, antara lain sebagai berikut:

1) $H_0: \mu_1 = \mu_2$

$H_0: \mu_1 > \mu_2$

Kriteria keputusan:

a) Jika nilai probabilitas Sig. (2-tailed) < 0,05 (H_0 ditolak).

b) Jika nilai probabilitas Sig. (2-tailed) > 0,05 (H_0 diterima).

2) $H_0: \mu_1 = \mu_2$

$H_0: \mu_1 > \mu_2$

Kriteria keputusan:

a) Jika nilai probabilitas Sig. (2-tailed) < 0,05 (H_0 ditolak).

b) Jika nilai probabilitas Sig. (2-tailed) > 0,05 (H_0 diterima)

3 Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil Penelitian

Nilai Rata-rata dan Standar Deviasi

Hasil perhitungan nilai rata-rata dan standar deviasi dari setiap kelompok untuk peniklaian terhadap *Random Practice Method* disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata dan Standar Deviasi

Variabel Bebas	Variabel Terikat	N	Nilai Rata-rata	Standar Deviasi
<i>Random Practice Method</i>	Keterampilan bola voli	10	8,60	3,73
	Berpikir Kritis	10	3,50	0,97

Pada tabel 1, diperoleh nilai rata-rata keterampilan bola voli sebesar 8,60. Sementara, nilai rata-rata berpikir kritis sebesar 3,50. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa siswa yang mengikuti *random practice method* tergolong sangat tinggi.

Uji Normalitas

Hasil perhitungan uji normalitas keterampilan bola voli diperoleh dengan menggunakan uji *shapiro wilk*. Hasil perhitungan uji normalitas keterampilan bola voli dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Keterampilan Bola Voli

Variabel	Data	Shapiro Wilk	Probabilitas	Ket.
<i>Random Practice Method</i>	<i>Pretest</i>	0,16	> 0,05	Normal
	<i>Posttest</i>	0,34	> 0,05	Normal
	<i>Gain</i>	0,56	> 0,05	Normal

Pada tabel 2, diketahui nilai signifikansi *pretest* sebesar (0,16); *posttest* sebesar (0,34); *gain* sebesar (0,59). Artinya, nilai signifikansi *pretest*, *posttest*, dan *gain*. Artinya nilai signifikansi *pretest*, *posttest*, dan *gain* lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

Hasil perhitungan uji normalitas berpikir kritis diperoleh dengan menggunakan uji *shapiro wilk*. Hasil perhitungan uji homogenitas keterampilan bola voli dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Berpikir Kritis

Variabel	Data	Shapiro Wilk	Probabilitas	Ket.
<i>Random Practice Method</i>	<i>Pretest</i>	0,24	> 0,05	Normal
	<i>Posttest</i>	0,34	> 0,05	Normal
	<i>Gain</i>	0,09	> 0,05	Normal

Pada tabel 3, diketahui bahwa pada kelompok eksperimen diperoleh nilai signifikansi *pretest* sebesar (0,24); *posttest* sebesar (0,34); *gain* sebesar (0,09). Artinya, nilai signifikansi *pretest*, *posttest*, dan *gain*. Artinya nilai signifikansi *pretest*, *posttest*, dan *gain* lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Hasil perhitungan uji homogenitas keterampilan bola voli diperoleh dengan menggunakan uji *levene statistice*. Hasil perhitungan uji homogenitas keterampilan bola voli dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas Keterampilan Bola Voli

Variabel	Data	P-value	Probabilitas	Ket.
Keterampilan Bola Voli	<i>Pretest</i>	0,99	> 0,05	Homogen
	<i>Posttest</i>	0,07	> 0,05	Homogen
	<i>Gain</i>	0,27	> 0,05	Homogen

Pada tabel 4, diperoleh hasil nilai signifikansi data *pretest* sebesar (0,99); *posttest* sebesar (0,07); dan *gain* sebesar (0,27). Artinya, nilai signifikansi *pretest*, *posttest*, dan *gain*. Artinya nilai signifikansi *pretest*, *posttest*, dan *gain* lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data tersebut homogen.

Hasil perhitungan uji homogenitas berpikir kritis diperoleh dengan menggunakan uji *Levene Statistice*. Hasil perhitungan uji homogenitas keterampilan bola voli dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

Variabel	Data	P-value	Probabilitas	Ket.
Berpikir Kritis	<i>Pretest</i>	0,55	> 0,05	Homogen
	<i>Posttest</i>	0,06	> 0,05	Homogen
	<i>Gain</i>	0,07	> 0,05	Homogen

Pada tabel 5, diperoleh hasil nilai signifikansi data *pretest* sebesar (0,55); *posttest* sebesar (0,06); dan *gain* sebesar (0,07). Artinya, nilai signifikansi *pretest*, *posttest*, dan *gain*. Artinya nilai signifikansi *pretest*, *posttest*, dan *gain* lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data tersebut homogen.

Uji Hipotesis

Hasil perhitungan uji hipotesis diperoleh dengan menggunakan *paired sample t test*. Hasil perhitungan uji homogenitas keterampilan bola voli dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Perhitungan Uji Hipotesis

No	Variabel	Sig. (2-tailed)	Probabilitas	Ket.
1	<i>Random practice method</i>	0,000	< 0,05	Signifikan

Pada tabel 6, diperoleh nilai probabilitas Sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Artinya, nilai probabilitas Sig. (2-tailed) 0,000 lebih kecil dari 0,05 yang berarti H_0 ditolak. Oleh karena itu, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh *random practice method* terhadap hasil belajar keterampilan bola voli.

Hasil perhitungan uji hipotesis diperoleh dengan menggunakan *paired sample t test*. Hasil perhitungan uji homogenitas keterampilan bola voli dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Perhitungan Uji Hipotesis

No	Variabel	Sig. (2-tailed)	Probabilitas	Ket.
1	<i>Random practice method</i>	0,000	< 0,05	Signifikan

Pada tabel 7, diperoleh nilai probabilitas Sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Artinya, nilai probabilitas Sig. (2-tailed) 0,000 lebih kecil dari 0,05 yang berarti H_0 ditolak. Oleh karena itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh *random practice method* terhadap berpikir kritis.

3.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh beberapa temuan terkait dengan hipotesis yang diajukan oleh peneliti, di antaranya sebagai berikut:

Pengaruh *Random Practice Method* terhadap Hasil Belajar Keterampilan Bola Voli

Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Karimiyani et al (2013) mengenai *the effect of blocked, random and systematically increasing practice schedules on learning dart-throwing* yang menyatakan bahwa efek sesi latihan signifikan (Karimiyani, et al., 2013). Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Afsanepurak et al (2002) mengenai *the effect of blocked, random and systematically increasing practice schedules on learning of different types of basketball passe* yang menyatakan bahwa efek sesi latihan signifikan (Afsanepurak, et al., 2012). Mendukung juga penelitian yang dilakukan oleh Rad et al (2012) mengenai *a comparison of blocked and random practice on acquisition of swimming skills* yang menyatakan bahwa efektivitas *blocked* dan *random practice* pada perolehan keterampilan (Rad, et al., 2012).

Selain itu, keterampilan motorik siswa diperoleh melalui proses belajar. Belajar adalah suatu aktivitas mental atau psikis, yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan, yang menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengetahuan-pengetahuan, keterampilan dan nilai sikap (Winkel, 1999; Ramdhani, et al., 2015). Dapat dipahami bahwa proses belajar yang dilakukan oleh siswa dapat menghasilkan perubahan, baik dalam segi pengetahuan ataupun keterampilan. berdasarkan pernyataan di atas, tidak kalah penting dalam belajar keterampilan motorik adalah latihan. Hal ini sesuai dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Winkel (1999) bahwa mengingat sifat khas dari belajar keterampilan motorik, maka latihan memegang peranan pokok untuk mendarah-dagingkan keterampilan yang sedang dipelajari. Tanpa latihan, orang tidak mungkin menguasai keterampilannya sampai menjadi milik jasmani; maktumlah pula bahwa berlatih membutuhkan waktu.

Kutipan di atas, dapat dipahami bahwa latihan memegang peran penting dalam belajar keterampilan motorik, sehingga pengalaman yang telah diperoleh dapat mengantarkan kearah perubahan, permanen dalam perilaku motorik siswa.

Pengaruh *Random Practice Method* terhadap Berpikir Kritis

Hasil temuan dilapangan bahwa *random practice method* dapat berpengaruh terhadap berpikir kritis. Mengapa demikian, karena *random practice method* menyajikan dua atau lebih keterampilan dalam satu sesi latihan. Seperti yang dikemukakan oleh McMorris & Hale (2006, hal. 101) mengatakan bahwa *random practice* adalah atlet akan melakukan dua atau lebih keterampilan, melakukan percobaan acak pada setiap keterampilan. Selain itu, Barros (2010) mengatakan bahwa *random practice schedule* adalah jadwal praktik di mana tugas-tugas disajikan secara acak dengan stimulus bahwa tidak ada tugas diulang lebih dari sekali secara beruntun.

Mengingat setiap keterampilan yang dilakukan oleh siswa berbeda, maka *random practice method* dapat memfasilitasi pemecahan masalah lebih besar. Pemecahan masalah yang dimaksud di atas berkaitan dengan berpikir kritis. Sesuai dengan pernyataan Winkel (1999) bahwa kemampuan untuk memecahkan masalah dan mengatasi berbagai ragam persoalan berkaitan dengan apa yang disebut berpikir kritis (*chritical thinking*). Aktivitas mental yang disebut berpikir kritis merupakan bagian dari tiga bentuk cara berpikir, yaitu berlogika (*reasoning*), membuat keputusan (*decision making*), dan memecahkan masalah (*problem solving*).

Selain itu, proses latihan dengan menggunakan *random practice method* juga dapat mempengaruhi fungsi otak siswa dan secara tidak langsung dapat berpengaruh terhadap fungsi kognitif. Latihan dapat berpengaruh langsung terhadap otak dan pengaruh langsung ini kemudian secara tidak langsung menjadi media pengaruh latihan terhadap fungsi kognitif. Secara khusus, menunjukkan bukti bahwa latihan mempengaruhi aliran darah ke otak, terjadi neurotransmitter, efisiensi syaraf dan struktur otak, dan perubahan ini berhubungan dengan kesehatan mental yang lebih baik dan meningkatkan fungsi kognitif. Berdasarkan penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh *random practice method* terhadap berpikir kritis (Abduljabar, 2009).

4 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan berkaitan dengan pertanyaan dan hipotesis penelitian, maka dapat diperoleh kesimpulan antara lain sebagai berikut:

- a. Terdapat pengaruh *random practice method* terhadap hasil belajar keterampilan bola voli
- b. Terdapat pengaruh *random practice method* terhadap berpikir kritis.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penulisan ingin mengemukakan beberapa saran, sebagai berikut :

- a. Bagi guru atau pelatih
 - 1) Agar senantiasa memperhatikan metode atau strategi yang akan digunakan dalam latihan agar dapat lebih mudah tercapainya tujuan yang telah direncanakan.
 - 2) Tidak hanya mengajarkan aspek psikomotorik juga, melainkan diharapkan untuk mengajarkan pada aspek kognitif, misalnya berpikir kritis.
 - 3) *Random practice method* dapat dijadikan alternatif untuk memilih metode yang akan dipakai dalam latihan untuk meningkatkan berpikir kritis.
- b. Bagi peneliti selanjutnya
Diharapkan agar meneliti kepada cabang olahraga permainan yang berbeda, dihubungkan dengan berpikir kritis. Peneliti berharap dengan adanya penelitian pada cabang olahraga lain, maka hasil penelitian ini menjadi lebih teruji.

Daftar Pustaka

- Abduljabar, B., 2009. *Pengaruh Program Pembelajaran Kognitif dalam Pengajaran Olahraga Tenis dan Pembelajaran Konvensional dalam Pengajaran Olahraga Futsal terhadap Keterampilan Berpikir Kritis dan Atensi Kinestetik Siswa Sekolah Menengah Pertama*, Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- 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*, 2(6), pp. 2397-2402.
- Barros, J. A. D. C., 2010. *The Effects of Practice Schedule and Self-Controlled Feedback Manipulation on the Acquisition and Retention of Motor Skill*, Tennessee: University of Tennessee.
- Fisher, F., 2007. *Berpikir Kritis*. Jakarta : Erlangga.
- Ginanjar, A., 2013. *Pengaruh Metode Inquiry terhadap Motivasi Belajar Siswa SMPN 1 Ngamprah*, Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Karimiyani, N., Sami, S., Hakimi, M. & Maryam, A. M., 2013. The Effect of Blocked, Random and Systematically Increasing Practice Schedules on Learning Dart-Throwing. *Physical Education and Sport*, 11(3), pp. 239-24.
- McMorris, T. & Hale, T., 2006. *Sport Coaching*. England: John Wiley & Sons.
- Rad, L. S., Babolhavaeji, F. & Babolhavaeji, E., 2012. A Comparison of Blocked and Random Practice on Acquisition of Swimming Skills. *European Journal of Experimental Biology*, 2(6), pp. 2073-2076.
- Ramdhani, M. A., 2014. Lingkungan Pendidikan dalam Implementasi Pendidikan Karakter. *Jurnal Pendidikan Universitas Garut*, 8(1), pp. 27-36.
- Ramdhani, M. A., Djamaluddin, D. & Ainissyifa, H., 2015. *Building Moderate Attitude through Character Education*. Songkla, Songkla University, pp. 791-798.

Wikipedia, 2017. *Wikipedia*. [Online]

Available at: [//id.wikipedia.org/wiki/Ekstrakurikuler](https://id.wikipedia.org/wiki/Ekstrakurikuler)

Winkel, W., 1999. *Psikologi Pengajaran*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.

Yudiana, Y., 2000. *Implementasi Model Pendekatan Taktis dan Teknis dalam Pembelajaran Permainan Bola Voli pada Pendidikan Jasmani Siswa SMP*, Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.