

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang

Pendidikan jasmani secara umum adalah salah satu mata pelajaran disekolah yang merupakan media pendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, sikap sportifitas, pembiasaan pola hidup sehat dan pembentukan karakter (mental, emosional, spiritual dan sosial) dalam rangka mencapai tujuan sistem pendidikan nasional. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan satu mata ajar yang mengutamakan aktifitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani,mental, social, dan emosional, yang serasi, selaras dan seimbang.

Pendidikan jasmani disekolah sangat besar artinya untuk pembangunan nasional dimana tujuan akhir dari berbagai bidang pembangunan adalah manusia yang sehat jasmani dan rohani. Proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik, dan strategi permainan olahraga, internalisasi nilai (sportif, jujur, kerjasama, menghargai, dan bertanggung jawab) dan pembiasaan pola hidup sehat.

Pengalaman belajar pendidikan jasmani yang diperoleh siswa disekolah pada dasarnya merupakan proses penanaman nilai-nilai edukasi melalui aktivitas fisik dan olahraga yang disediakan oleh gurunya, seseorang dipengaruhi oleh suatu lingkungan yang terorganisir, seperti rumah atau sekolah, yang pada gilirannya kebiasaan baik yang di dapat disekolah melalui pendidikan jasmani dapat dipraktekkan oleh siswa pada kehidupan sehari-hari siswa di masyarakat

sepanjang hidupnya, sehingga dapat mencapai perkembangan diri dan kecakapan sosial serta membentuk perilaku keperibadian dan mental yang tangguh.

Adapun tujuan dari pendidikan jasmani yaitu untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, kemampuan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan social, penalaran dan tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahrag di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampi serta memiliki sikap yang positif.

Permainan bulutangkis secara umum adalah suatu olahraga raket yang di mainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang saling berlawanan. Permainan bulutangkis di kenal juga dengan istilah *badminton*, awal mulanya permainan ini di namakan *badminton*, namun karena melihat pada pengertiannya maka olahraga ini mempunyai nama lain yaitu bulu tangkis. Secara lengkap bulutangkis berasal dari dua kata, yaitu bulu dan tangkis. Kata bulu di ambil dari bentuk atau wujud kok (*shuttlecock*) yang di buat dari bulu angsa. Sedangkan "tangkis" di ambil dari kata dasar menangkis. Inti dari permainan bulu tangkis adalah menangkis pergerakan dari *shuttlecock* (bulu) tersebut.

Seorang dapat memulai permainan bulutangkis dengan melakukan *service* yang diarahkan kepada lawannya, sedangkan masing-masing pemain berdiri di lapangan yang sudah ditentukan oleh peraturan permainan. Kemudian lawan main menerima *service* tersebut sehingga terjadi rally-rally seorang pemain harus bisa mengembangkan berbagai macam pukulan yaitu : *overhead*, *lob*, *smash*, *dropshot*,

neeting, drive yang dapat mematikan lawannya. Dengan prestasi-prestasi bermain bulutangkis yang baik tersebut, seorang pemain bulutangkis diharapkan akan lebih mudah dalam menghadapi lawan untuk memenangkan suatu pertandingan.

Ada beberapa jenis metode atau model pembelajaran dengan cara penyampaian dan bentuk yang tidak sama. Setiap jenisnya memiliki kekurangan dan kelebihan pada masing masing model. Sehingga seorang pengajar setidaknya mengetahui berbagai model pembelajaran agar bisa menyesuaikan metode yang cocok dengan keadaan murid. Beberapa metode pembelajaran dan model pembelajaran yaitu, metode ceramah, metode diskusi, mode Tanya jawab, metode demonstrasi, metode latihan (*drill*), metode perancangan, metode percobaan, metode pembelajaran *jigsaw*, metode percobaan, metode mengajar beregu(*Team Teaching Method*).

Dalam metode pembelajaran juga terdapat media pembelajaran yang merupakan suatu alat bantu yang di gunakan dalam proses pembelajaran. Ada banyak tujuan dari pengguna alat ini beberapa di antaranya adalah untuk membangkitkan pikiran, perhatian, perasaan, serta meningkatkan kemampuan belajar para murid, perlu di ketahui bahwa metode pembelajaran cukup penting yakni, sebagai alat dalam proses komunikasi. Oleh karena itu metode pembelajaran sangat penting di pelajari pada dunia pendidikan.

Metode *blocked practice* adalah sebuah urutan melakukan praktek yang sama di lakukan secara berulang-ulang. *Blocked practice* merupakan salah satu contoh metode latihan yang hanya memfokuskan latihan dengan tujuan tertentu. Dengan menggunakan metode *blocked practice* guru bisa memantau

perkembangan dengan jelas, Dan sedangkan siswa bisa fokus untuk melatih salah satu teknik yang masih kurang baik, *block practice* mengharuskan atlet mencoba dan melakukan satu jenis latihan yang sama dan dilakukan secara berulang-ulang.

Metode pembelajaran yang digunakan dalam mempelajari teknik *service* nantinya menggunakan proses yang sistematis dan teratur oleh peneliti dalam penyampaian materi ke pada siswa. Dengan adanya cara ini maka di harapkan proses belajar mengajar bisa berjalan dengan baik. Oleh karena itu, pendidik harus bisa mempelajari, metode pembelajaran. Hal itu sangat perlu di lakukan guna membuat murid menjadi lebih semangat dalam mengikuti kegiatan belajar di kelas. Bahkan diharap dengan cara yang tepat dapat membuat murid tidak gampang merasa jenuh atau bosan di dalam kelas.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada bulan desember di SMA Negeri 5 Luwu yang dilakukan pada pembelajaran *long service* kelas XI menunjukkan bahwa hasil dari belajar *long service*, ternyata dari 32 murid, 37,5% atau 12 siswa yang mencapai nilai KKM (75) dalam pembelajaran bulutangkis, sedangkan siswa yang tidak mencapai nilai KKM sebanyak 62,5% atau 20 siswa. Dari hasil observasi tersebut dapat disimpulkan bahwa hasil belajar *long service* pada siswa kelas XI di SMA Negeri 5 Luwu rendah.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas maka penulis bermaksud untuk melakukan penelitian tindakan kelas pada siswa kelas XI SMA Negeri Luwu dengan judul “Upaya Meningkatkan Kemampuan *Long Service* Dalam Permainan

Bulu Tangkis Melalui Metode *Blocked Practice* Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 5 Luwu”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat diidentifikasi kurang efektifnya metode pembelajaran yang dipergunakan guru dalam pembelajaran *long service* bulutangkis.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang diuraikan diatas, untuk memudahkan penelitian perlu pembatasan masalah yang berdasarkan identifikas penelitian ini, maka penelitian ini dibatasi pada, Upaya Meningkatkan Kemampuan *long service* dalam permainan bulu tangkis melalui metode *blocked practice* pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Luwu.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas maka rumusan permasalahan dalam penelitian tindakan ini adalah apakah Metode Pembelajaran *Blocked Practice* dapat meningkatkan kemampuan *long service* permaianan bulu tangkis pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Luwu?”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan pada rumusan masalah, adapun tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan *longe service* dalam permainan bulu tangkis melalui metode *Blocked Practice* pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Luwu.

1.6 Manfaat Penelitian

- a. Bagi penulis, dapat mengetahui salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan hasil belajar *long service* pada siswa kelas XI SMANegeri 5 Luwu
- b. Bagi siswa, dapat meningkatkan kemampuan *long service* bulutangkis, bagi siswa yang dijadikan subjek penelitian yaitu siswa kelas XI SMA Negeri 5 Luwu.
- c. Bagi guru dan sekolah, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran pengembangan materi Bulu Tnagkis khususnya *long service* bulu tangkis dan sebagai bahan refensi bagi sekolah mengenai penerapan modifikasi alat pembelajaran gerak dasar *long service* bulutangi

BAB II

LANDASAN TEORITIS

2.1 Permainan Bulutangkis

Salah satu cabang olahraga yang mengharumkan nama bangsa Indonesia di tingkat dunia yaitu bulutangkis. Cabang olahraga ini selalu meraih medali baik itu emas, perak maupun perunggu dalam ajang multi event seperti SEA Games, ASIAN Games, hingga Olimpiade. Tahir Djide (2013:106) Sebagai cabang olahraga yang lebih mengandalkan kemampuan aerobik, bulutangkis memerlukan sistem kerja tubuh yang memerlukan energi dukungan oksigen. Dalam fisiologi, lazim hal ini diungkap dalam istilah VO₂ max.

Surbajah (2009) dalam jurnal Pratomo (2013:2) berpendapat bahwa permainan ini telah mengalami perkembangan sebagai salah satu bentuk keolahragaan nasional yang digemari dan menarik perhatian masyarakat dengan berbagai tujuan atau kepentingan dalam melakukan olahraga.

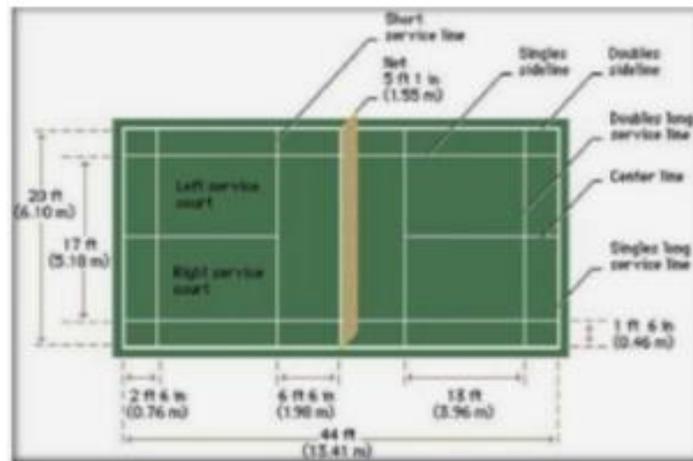
Menurut Grice (2007:1) dalam jurnal Pratomo (2013:2) Bulutangkis yaitu suatu olahraga yang merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerak reflek yang baik dan ditunjang dengan tingkat kebugaran yang tinggi. Pemain bulutangkis juga dapat mengambil sebuah keuntungan dari permainan ini dari segi sosial, hiburan dan mental. Pendapat yang sama oleh Aksan (2012:14) dalam jurnal Hidayat (2015:2) Bulutangkis adalah olahraga yang dimainkan oleh dua orang untuk permainan tunggal dan dua pasang untuk permainan ganda, adapun masingmasing orang atau pasangan berada pada posisi yang saling berlawanan di bidang lapangan yang dipisahkan dengan sebuah jaring atau net. Lain halnya

dengan Sutono (2008:1-2) dalam jurnal Hidayat (2015:2) menyatakan bahwa bulutangkis merupakan salah satu jenis cabang olahraga yang permainannya dengan menggunakan net, raket, dan shuttlecock. Menggunakan raket sebagai alat pemukul dan shuttlecock sebagai objek yang dipukul dalam permainan bulutangkis.

Sehingga dari beberapa kutipan diatas, dapat disimpulkan bahwa pengertian bulutangkis adalah permainan atau cabang olahraga yang dapat dimainkan untuk nomor perorangan (tunggal) ataupun beregu (ganda) dengan menggunakan raket dan shuttlecock yang dimainkan dilapangan terbuka atau tertutup dengan dibatasi oleh net di tengah lapangan. Permainan bulutangkis memiliki sejumlah perlengkapan bulutangkis yang sangat wajib untuk memaksimalkan permainan. Permainan bulutangkis menggunakan dua alat utama yaitu raket sebagai alat pemukul bola yang terbuat dari susunan bulu atau disebut dengan shuttlecock. Permainan bulutangkis dimainkan dengan cara melewatkan shuttlecock diatas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Kemendikbud, Dirjen PAUD PM & Dikmas (2017:25) Perlengkapan/peralatan dan lapangan permainan bulutangkis adalah sebagai berikut :

- a. Lapangan Bulutangkis merupakan suatu olahraga atau permainan yang membutuhkan ruang atau lapangan yang cukup luas. Ada syarat tertentu untuk lapangan bulutangkis dalam hal bentuk dan ukuran. Lapangan dalam olahraga bulutangkis pada umumnya memiliki ukuran yaitu lebar 6,10 meter dan panjang 13,40 meter dengan bentuk persegi panjang. Bermain

bulutangkis di tempat atau lapangan yang tepat akan lebih baik dan juga mengaplikasikannya pula teknik dasar permainan bulutangkis.

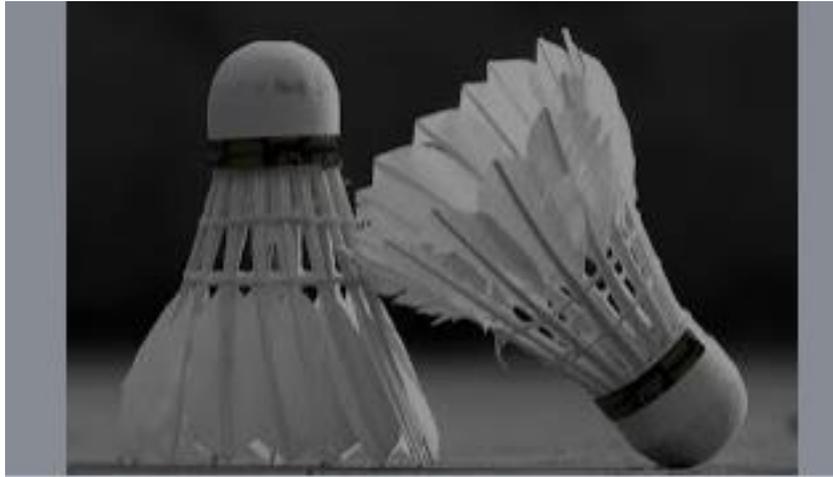


Gambar 2.1. Lapangan Bulutangkis

Sumber : Kemendikbud, Dirjen PAUD PM & Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesehatan (2017: 25)

b. Shuttlecock

Permainan bulutangkis tentu tidak asing dengan perlengkapan yang satu ini karena justru shuttlecock yang menjadi khas cabang olahraga ini. Shuttlecock pada umumnya terbuat dari bahan berupa bulu angsa dengan pembuatan teratur. Berat shuttlecock menurut standar IBF adalah sekitar 5,67 gram. Ada sebuah gabus tempat tertancapnya bulu-bulu angsa secara rapi dan gabus tersebut pun terlapis oleh kulit putih. Bulu angsa yang ditancapkan di sana ada sekitar 14-16 buah yang kemudian diikat dengan dua buah tali melingkar. panjang shuttlecock secara umum adalah 8,8 cm dan pengukuran dilakukan dari ujung kepala shuttlecock sampai dengan ujung daun bulu. Sementara 6,5 cm adalah panjang batang daun kok dan 2,3 cm adalah panjang kepala kok



Gambar 2.2. *Shuttlecock*

Sumber : Dokumen Pribadi

c. Raket

Ada beberapa raket bulutangkis yang terbuat dari aluminium, tapi ada pula yang terbuat dari grafit dan karbon. Harga setiap raket juga beragam tergantung dari bahan yang digunakan untuk membuatnya, ada yang sangat terjangkau, tapi juga ada yang terlalu mahal. Senar tak gampang putus jika tarikan 21 hingga 24 ukurankekencangan raket. kekencangan senar pada raket dan pembuatan yang sempurna sangat berpengaruh, maka biasanya pukulan shuttlecock oleh pemain pun akan dijamin kencang dan juga cepat.



Gambar 2.3. Raket

Sumber : Pengurus Pusat Special Olympics Indonesia (2009:10)

2.2 Tenik Dasar Permainan Bulutangkis

Permainan bulutangkis ada beberapa teknik pukulan yang harus dikuasai. Dinata (2006:1) dalam jurnal Putra (2016:2-3) mengemukakan ada beberapa jenis pukulan yang harus dikuasai seperti service, lob, dropshot, smash, netting, underhand, dan drive. semua jenis pukulan tersebut harus dilakukan dengan menggunakan grip dan footwork yang benar. Teknik dasar yang di uraikan di atas merupakan hasil dari pengkajian dengan mempertimbangkan efektif, efisien, dan kemudahan gerak. Teknik dasar pada bulutangkis terdiri atas :

a. Teknik Servis

1. Servis Panjang

Servis Panjang biasa digunakan untuk permainan tunggal, karena shuttlecock bisa mencapai area dekat garis belakang dengan cara menukik tajam, lurus ke bawah. Meskipun di sisi lain, pukulan ini lumayan menguras tenaga.



Gambar 2.4. Servis Panjang (*Forehand Serve*)

Sumber : Kemendikbud, Dirjen PAUD PM & Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesehatan (2017: 22

2. Servis Pendek

Servis pendek biasanya digunakan pada permainan ganda. Servis pendek dilakukan dengan tujuan untuk menghemat energi dalam permainan. Gerakan pergelangan atau kelentukan pergelangan sangat dibutuhkan pada pelaksanaan servis ini karena menentukan arah servis yang akan dilakukan. Semakin baik servis pendek yang dilakukan semakin susah lawan untuk mengembalikan.

Menurut Kemendikbud, Dirjen PAUD PM & Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesehatan (2017: 22) menjelaskan langkahlangkah melakukan servis pendek :



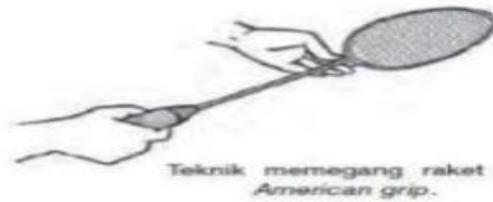
Gambar 2.5. Servis Pendek (Backhand Serve)

Sumber : Kemendikbud, Dirjen PAUD PM & Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesehatan (2017: 22)

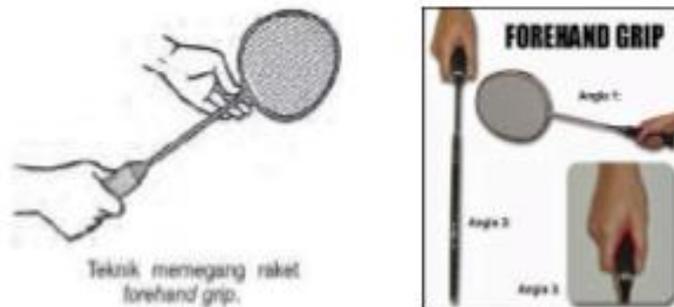
b. Pegangan Raket

Menurut Kemendikbud, Dirjen PAUD PM & Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesehatan (2017:17) Dalam permainan bulutangkis tentunya mampu menguasai beberapa teknik tertentu salah satunya adalah cara memegang raket. Berikut pemaparan teknik dasar dalam memegang raket :

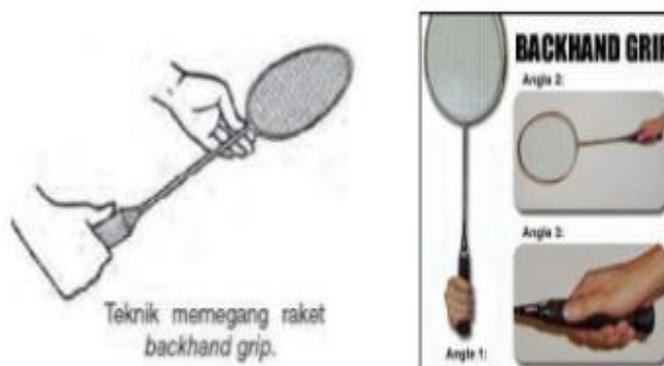
a) American Grip

**Gambar 2.6.** Teknik memegang raket American Grip**Sumber :** Kemendikbud, Dirjen PAUD PM & Dikmas (2017: 17)

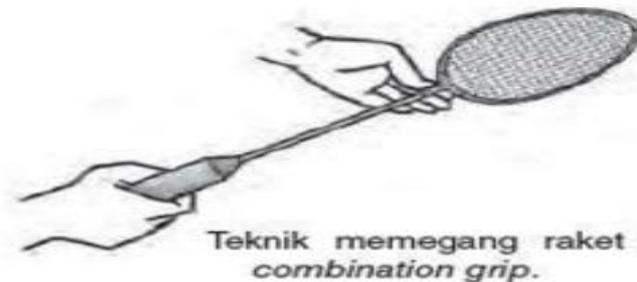
b) Forehand Grip

**Gambar 2.7.** teknik memegang raket *forehand grip***Sumber :** Kemendikbud, Dirjen PAUD PM & Dikmas (2017: 18)

c) Backhand Grip

**Gambar 2.8.** Teknik memegang raket *backhand grip***Sumber :** Kemendikbud, Dirjen PAUD PM & Dikmas (2017: 19)

d) Combination Grip



Gambar 2. 9. Teknik memegang raket *combination grip*

Sumber : Kemendikbud, Dirjen PAUD PM & Dikmas (2017: 20)

3. Pukulan

a. Pukulan *Dropshot*

Pukulan *Dropshot* Pengertian pukulan *drop* dalam permainan bulutangkis menurut James Poole (1986) dalam Yudha (2015: 9) adalah pukulan yang tepat melalui jaring, dan langsung jatuh ke sisi lapangan lawan. Menurut Tohar (1991) dalam Yudha (2015: 9) pukulan *dropshot* adalah pukulan yang dilakukan dengan cara menyeberangkan *shuttlecock* ke daerah pihak lawan dengan menjatuhkan *shuttlecock* sedekat mungkin dengan net. Pukulan *dropshot* dalam permainan bulutangkis sering disebut juga pukulan *netting*. Cara melakukan pukulan ini, pengambilan *shuttlecock* pada saat mencapai titik tertinggi sehingga pemukulannya secara dipotong atau diiris. Pukulan *dropshot* dapat dilakukan dari mana saja baik dari belakang maupun dari depan. Pukulan *dropshot* dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu *dropshot* dari atas dan *dropshot* dari bawah.

1) Pukulan Dropshot Atas



Gambar 2.10. Cara melakukan pukulan dropshot atas
Sumber : Sarjiyanto & Sujarwadi (2010:17)

2) Pukulan *Dropshot* Bawah

Pukulan ini mengarahkan *shuttlecock* ke daerah lawan yang jatuhnya sedekat mungkin dengan net. Misalnya digunakan untuk memukul *shuttlecock* yang berada di bawah badan agar jatuh sedekat mungkin dengan net di daerah lawan. Pukulan ini dapat dilakukan dengan *forehand* atau *backhand*. Pukulan *dropshot* dari bawah mengandalkan keterampilan gerak tangan dengan menjaga keseimbangan badan. Pukulan *dropshot* dari bawah dapat dilakukan dengan mendorong, memotong, maupun mengangkat kok setinggi net, lawan pun akan kesulitan mengembalikan bola.

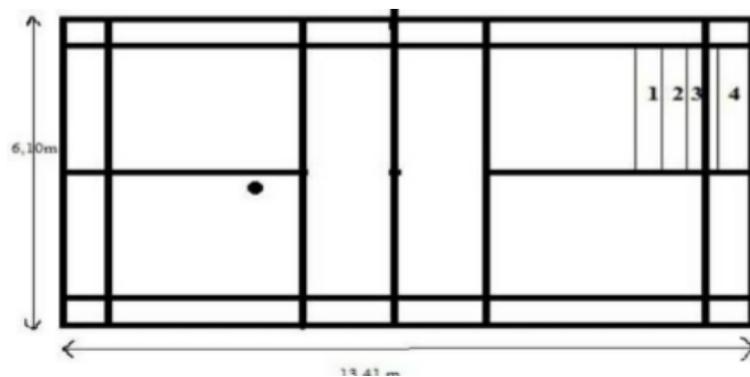


Gambar 2.11. Cara melakukan pukulan *dropshot* bawah
Sumber : Sarjiyanto & Sujarwadi (2010:18)

2.3 Teknik Service Panjang (*Long Service*)

Service panjang adalah pukulan *service* yang dilakukan dengan cara menerbangkan *shuttlecock* setinggi-tingginya dan jatuh ke garis belakang bidang lapangan lawan, Tohar (1992) dalam Suryani (2015: 12).

- a) *Service forehand* panjang (*long service forehand*) Jenis *service* ini terutama digunakan dalam permainan tunggal. *Shuttlecock* harus dipukul dengan menggunakan tenaga penuh agar *shuttlecock* melayang tinggi dan jatuh tegak lurus di bagian belakang garis lapangan lawan. Agar hasil *long service forehand* baik maka: Saat memukul *shuttlecock*, kedua kaki terbuka selebar pinggul dan kedua telapak kaki senantiasa kontak dengan lantai.
- b) Perhatikan gerakan ayunan raket, ke belakang, ke depan, dan setelah melakukan pukulan, harus dilakukan dengan sempurna serta diikuti peralihan titik berat badan dari kaki belakang ke kaki depan yang harus berlangsung kontinyu dan harmonis.
- c) Biasakan selalu berkonsentrasi sebelum memukul *shuttlecock*.
- d) Hanya berlatih tekun dan berulang-ulang tanpa mengenal lelah, dapat menguasai teknik *service forehand* tinggi dengan sebaik-baiknya.



Gambar 2.12. Sasaran pada pukulan *long service*
Sumber : Skripsi Nurhidayah Hasyim (2015:24)

2.4 Blocked Practice

Block practice merupakan salah satu contoh metode latihan yang hanya memfokuskan latihan dengan tujuan tertentu. Menurut Otte dan Zanic (2008) dalam Muhammad (2015: 26) *block practice* adalah sesi latihan yang berkonsentrasi pada satu aspek keterampilan yang dilakukan berulang-ulang sampai dapat melakukan keterampilan tersebut dengan benar.

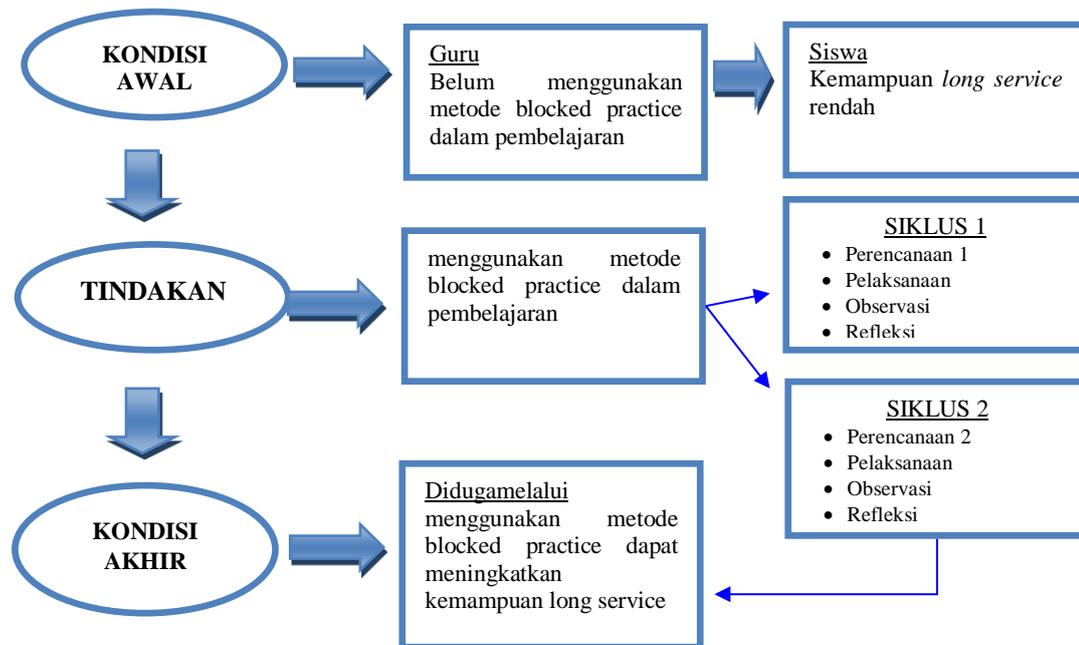
Menurut Edwards (2011) dalam Muhammad (2015: 26) menjelaskan bahwa: metode *block practice* adalah susunan keterampilan dengan urutan yang sudah ditentukan dan mempraktekkan setiap keterampilan tersebut sebanyak yang diperlukan atau dalam waktu tertentu, menyelesaikan atau menguasai keterampilan pertama terlebih dahulu sebelum pindah ke latihan keterampilan yang lain.”.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa *blocked practice* dapat digunakan untuk memberikan kesempatan pada siswa agar kemampuan yang diajarkan cepat dikuasai. Metode *block practice* memungkinkan siswa mempunyai pengalaman belajar dalam satu kali tatap muka untuk bisa mengetahui gerakan yang dilakukan sudah baik dan benar, karena proses keterampilan yang diajarkan harus betul-betul dikuasai sebelum berpindah ke keterampilan yang lain.

Pelaksanaan metode *blocked practice* yang digunakan untuk mengajarkan teknik dasar permainan bulu tangkis dapat dilakukan dengan mengajarkan sebuah keterampilan teknik dasar servis. Dalam hal ini, guru akan meminta siswa untuk

melatih dahulu service sebanyak 20 kali, latihan terpusat dilaksanakan dengan mendahulukan satu tugas hingga selesai sebelum berpindah ke tugas lain.

2.5 Kerangka Berfikir



Gambar 2.13 Kerangka Berfikir

2.7 Hipotesis

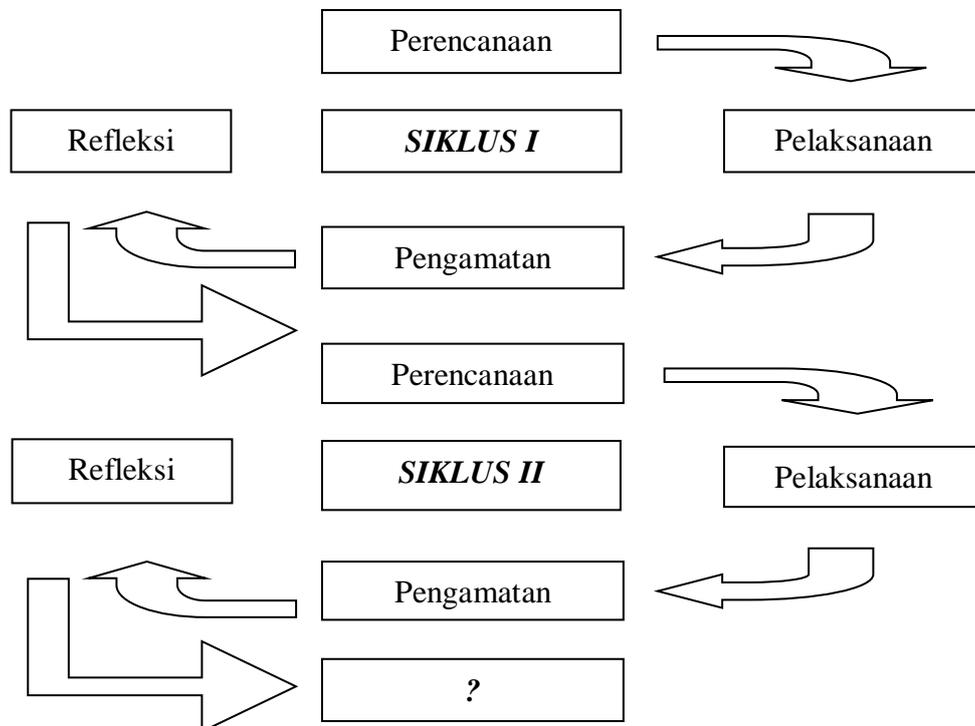
Berdasarkan kajian pustaka yang dituangkan dalam kerangka berfikir, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “dengan metode *blocked practice* maka dapat meningkatkan keterampilan *long service* dengan baik pada kelas XI SMA Negeri 5 Luwu.

BAB III
METODE PENELITIAN

3.1. Jenis penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) yaitu penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri, dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa menjadi meningkat.

Secara garis besar model penelitian tindakan kelas (PTK) terbagi atas empat tahapan yang lazim dilalui, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan, dan (4) refleksi. Adapun model dan penjelasan untuk masing-masing tahap adalah sebagai berikut:



Gambar 3.1 Siklus PTK (Arikunto, 2010:16)

Untuk peningkatan hasil keterampilan *long service* bulutangkis disesuaikan dengan waktu dalam setiap materi pembelajaran yaitu 2x45 menit dimana dalam penelitian ini dilakukan siklus PTK menurut Arikunto dimana jika siklus pertama tidak mencapai tujuan maka dilanjutkan ke siklus selanjutnya. Dalam pelaksanaan setiap siklus proses penelitian merupakan tindak lanjut dari siklus penelitian sebelumnya. Adapun teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu melalui perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi.

Dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini mencakup dua siklus yaitu siklus I dan siklus II. Namun, pelaksanaan siklus II hanya akan dilaksanakan jika dalam pelaksanaan siklus I penguasaan teknik dasar permainan bulutangkis tidak mencapai 75%. Pelaksanaan siklus I terdiri atas tahapan yang meliputi: tahapan perencanaan, tahapan pelaksanaan, tahapan pengamatan dan tahapan refleksi.

Sebelum dilaksanakan metode *blocked practice*, peneliti mengumpulkan data dengan mengadakan pengamatan awal teknik dasar permainan bulutangkis. Setelah mengetahui hasilnya, maka metode *blocked practice* dilaksanakan dalam kegiatan belajar mengajar. Dengan berpatokan pada penguasaan keterampilan teknik dasar permainan bulu tangkis siswa, maka dilaksanakan penelitian tindakan, dimana siklus I dilaksanakan 2 kali pertemuan, dan siklus II direncanakan 2 kali pertemuan jika 75% KKM tidak tercapai pada siklus I.

Jenis Penelitian Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (*action research*) karena penelitian dilakukan untuk memecahkan masalah pada pembelajaran teknik permainan bulutangkis. Penelitian ini juga termasuk

penelitian deskriptif, sebab menggambarkan bagaimana suatu teknik pembelajaran yang diterapkan dan bagaimana hasil yang diinginkan dapat dicapai. Tujuan utama dari penelitian tindakan ini adalah meningkatkan hasil pembelajaran teknik permainan bulutangkis dimana peneliti secara penuh terlibat dalam penelitian mulai dari perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi.

Adapun tahap pelaksanaan penelitian sebagai berikut :

SIKLUS I

Siklus ini terbagi atas 4 tahap, yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, tahap pengamatan dan tahap refleksi.

1. Tahap pelaksanaan

- a. Mempersiapkan peralatan dan perlengkapan yang diperlukan dalam melakukan kegiatan termasuk RPP.
- b. Mempersiapkan bahan dan alat peraga.
- c. Menjelaskan pokok-pokok materi pembelajaran tentang teknik *long service* dengan baik dan benar.
- d. Menjelaskan tujuan khusus pembelajaran yang harus di capai

2. Tahap pelaksanaan

- a. Menjelaskan tujuan kegiatan
- b. Menyiapkan bahan ajar
- c. Menjelaskan materi pembelajaran tentang teknik *long service* dengan baik dan benar
- d. Memberikan evaluasi yang telah di lakukan

3. Tahap Pengamatan/Observasi

Selama kegiatan proses pembelajaran, teman sejawat mengamati pelaksanaan latihan teknik *long service*, serta keterampilan guru mengamati dan mengawasi proses belajar gerak.

4. Refleksi

Dari data yang terkumpul selanjutnya didiskusikan oleh peneliti dengan guru untuk mengukur keberhasilan tindakan pada siklus 1. Dari hasil data diatas di temukan banyak kelemahan, maka dicari solusi perbaikan untuk ditindak lanjuti pada siklus berikutnya.

Apabila pada siklus satu belum mencapai nilai yang baik/memuaskan/ proses pembelajaran belum efektif, maka setelah refleksi siklus pertama, dilanjutkan pada siklus kedua untuk memperoleh hasil yang lebih baik, dan seterusnya jika hasil belum memuaskan.

SIKLUS II

Siklus II merupakan perbaikan dari siklus I. Peneliti mengevaluasi hasil dan proses pembelajaran di siklus I dan merefleksi kembali hal-hal apa atau tindakan penelitian selanjutnya, sehingga dapat terjadi peningkatan pembelajaran teknik dasar bermain sepakbola dari siklus I ke siklus II.

Tindakan-tindakan yang akan peneliti lakukan adalah:

1. Memperbaiki dan melaksanakan langkah-langkah melakukan teknik *long service*.
2. Mengevaluasi hasil dan proses pembelajaran
3. Memberikan motivasi di setiap langkah-angkah pembelajaran.

4. Membuat lembar observasi.

3.2 Kehadiran Peneliti

Kehadiran peneliti dalam hal ini sangatlah penting dan utama, jadi selama penelitian tindakan kelas ini dilakukan, penelitian bertindak sebagai instrumen, pengumpulan data, pelaku tindakan, pengamat aktivitas siswa sebagai pewawancara yang akan wawancara subyek penelitian (guru).

Sebagai pemberi tindakan dalam penelitian ini maka peneliti bertindak sebagai pengajar, membuat rancangan pembelajaran dan menyampaikan bahan ajar selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Kemudian peneliti melakukan wawancara dan mengumpulkan data-data serta menganalisis data.

3.3 Tempat dan Waktu Pelaksanaan

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 5 Luwu, dan waktu penelitian ini akan dilaksanakan selama dua bulan pada bulan Maret hingga April 2020.

3.4 Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI yang berjumlah 32 siswa SMA Negeri 5 Luwu. Subjek pada penelitian ini, mempunyai kemampuan baik, sedang, dan kurang. Tetapi pada subjek ini 62,5% mempunyai kemampuan yang sangat kurang dalam *long service*.

3.5 Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas ini yaitu:

1. Siswa sebagai subjek, untuk mendapatkan data tentang kemampuan *long service* dalam permainan bulutangkis melalui metode *blocked practice*. Subjek

dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 5 Luwu dengan jumlah 32 siswa.

2. Guru sebagai kolaborator, untuk melihat tingkat keberhasilan kemampuan *long service* dalam permaia bulutakis melalui metode *bloked practice*.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data ada tiga yaitu observasi, tes dan dokumentasi.

3.6.1 Observasi

Peneliti memilih teknik observasi dalam pengumpulan data karena dalam penelitian yang akan diamati adalah kemampuan *long service* dalam permaian bulutakis melalui metode *bloked practice*, dalam hal ini adalah partisipasi siswa dalam proses pembelajaran serta proses mengajar peneliti dalam metode *bloked practice*.

Kegiatan observasi dilaksanakan ketika proses pembelajaran di lapangan berlangsung dengan mengamati keterampilan siswa dalam pembelajaran dan cara mengajar peneliti mengenai kesesuaian dengan metode *bloked practice*. yang diterapkan oleh peneliti dengan menggunakan format observasi.

3.6.2 Tes

Menggunakan teknik tes, umumnya tes yang digunakan adalah tes peigkatan. Jenis tes yang dimaksud adalah praktek bulutankis dengan teknik *long servis*

Tabel 3.1 Penilaian Keterampilan

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian			
		Sangat Baik (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1	Posisi badan saat melakukan <i>long service</i>				
2	Cara memegang raket dalam melakukan <i>long service</i>				
3	Penempatan pada saat melakukan <i>long service</i>				
Skor Maksimal		12			

Keterangan:

Skor 1 : Kurang

Skor 2 :Cukup

Skor 3 : Baik

Skor 4 : Sangat Baik

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor keseluruhan}} \times 100$$

3.6.3 Dokumentasi

Dokumentasi merupakan kegiatan atau proses pekerjaan mencatat atau merekam suatu peristiwa dan aktivitas yang dianggap berharga dan penting serta perolehan data-data awal siswa dan guru kelas, dengan tujuan untuk memberikan gambaran yang lebih jelas tentang situasi yang dilakukan selama proses pembelajaran berupa arsip-arsip hasil belajar yang dapat memberi informasi data keberhasilan siswa dan dokumen berupa foto-foto yang menggambarkan situasi pembelajaran, sebagai pelengkap penelitian yang disesuaikan dengan langkah-langkah kemampuan *long service* dalam permainan bulutakris melalui metode *blocked practice*

3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data dalam melaksanakan penelitian tindakan kelas dilakukan selama dan sesudah pengumpulan data. Menurut Sugiyono (2016: 244) bahwa, "Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam pola, memilih nama yang penting dan akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah difahami oleh diri sendiri maupun orang lain". Dalam hal ini Nasution dalam Sugiyono (2016:245) menyatakan, "Analisis data mulai sejak merumuskan dan menjelaskan masalah, sebelum terjun dilapangan, dan berlangsung terus sampai penulisan hasil penelitian".

Penafsiran data proses pembelajaran aspek guru dan siswa digunakan berdasarkan acuan kurikulum 2013 dengan rumus:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Sumber: Kusmawati (2015:128-130)

Tabel 3.2 Kategori Kemampuan Siswa

Interval	Kategori
93 – 100	Sangat Baik
84 – 92	Baik
75 – 83	Cukup Baik
< 75	Kurang

3.8 Indikator Keberhasilan Penilaian

Menurut Mulyasa (2010: 218) dilihat dari segi proses, pembentukan kompetensi dapat dikatakan berhasil apabila seluruhnya atau setidaknya sebagian besar 75% peserta didik aktif, baik fisik mental, maupun sosial dalam proses pembelajaran. Adapun indikator keberhasilan pada penelitian ini adalah jika terjadi peningkatan presentase belajar pada mata pelajaran PENJAS materi bulutangkis yang didasarkan pada ketercapaian indikator minimal 75%.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil penelitian

4.1.1 Deskripsi Data

Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas XI semester genap dengan jumlah 32 siswa, yang terdiri dari 15 siswa putra dan 17 siswa putri di Sma Negeri 5 Luwu tahun pelajaran 2020/2021. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan kelas (PTK). Dimana dengan metode tersebut, penelitian dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan masing masing siklus sebanyak 2 kali pertemuan. Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di Sma Negeri 5 Luwu. dilaksanakan 2 kali dalam pertemuan satu siklus, yaitu pada hari Senin, dan Jum'at pukul 07.30 – 09.00 dalam setiap pertemuan. Siklus 1 dan siklus 2 dilakukan pembelajaran sebanyak 2 kali, yang dilakukan dengan tahapan perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, refleksi. Dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas, peneliti bertugas mengamati kegiatan siswa dalam melakukan teknik dasar servis panjang dalam permainan bulu tangkis, metode pelajaran yang dipilih adalah metode (*Blocket practice*).

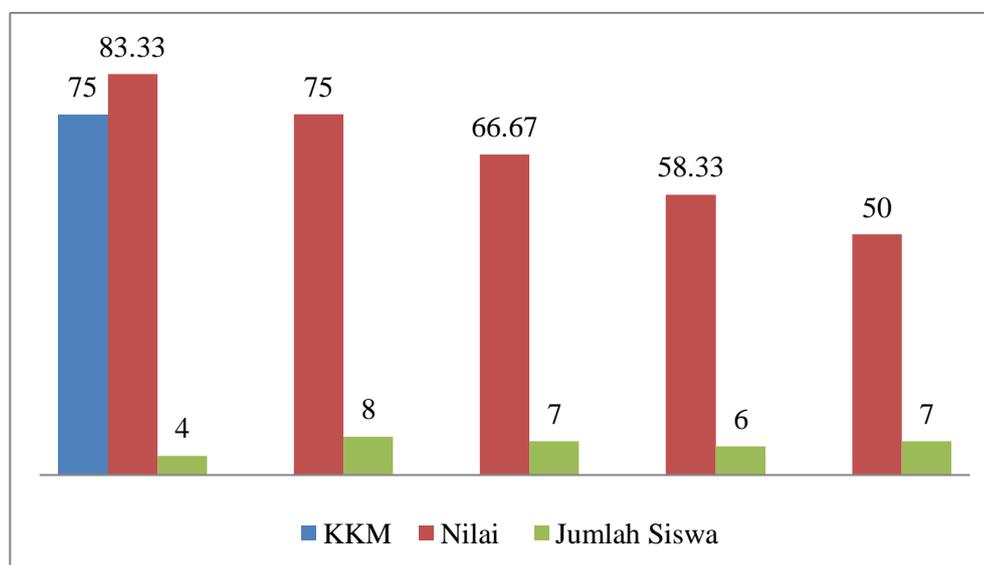
4.2 Deskripsi Kondisi Awal

Berdasarkan hasil observasi pada kondisi awal diketahui bahwa masih banyak siswa yang belum mampu melakukan teknik dasar servis panjang dalam permainan bulu tangkis dengan benar, selain itu juga motivasi siswa untuk melakukan pembelajaran passing bawah sangatlah rendah dan ditunjang juga dengan sarana dan prasarana yang kurang memadai.

Tabel 4.1 Hasil Belajar Siswa Pra Siklus

No	Kriteria	Hasil
1	Nilai tertinggi	83,33
2	Nilai terendah	50
3	Rata-rata Nilai	50,75
4	Tuntas	12 siswa (37,5%)
5	Tidak tuntas	20 siswa (62,5%)
6	Standar KKM	75

Dari tabel diatas, terlihat nilai tertinggi dari hasil observasi adalah 83,33 nilai terendah dari hasil observasi adalah 50 kemudian, nilai rata-rata hasil observasi adalah 50,75. Adapun jumlah siswa yang tuntas pada tahap observasi adalah 12 siswa/37,5%, dan yang tidak tuntas pada tahap observasi adalah 20 siswa/62,5%. Sedangkan nilai KKM yang harus dicapai siswa adalah 75

**Gambar 4.1** Grafik Hasil Belajar Siswa Pra Siklus

Dari grafik diatas, terlihat bahwa yang mendapatkan nilai 83,33 sebanyak 4 siswa, yang mendapat nilai 75 sebanyak 8 siswa, yang mendapatkan nilai 66,67

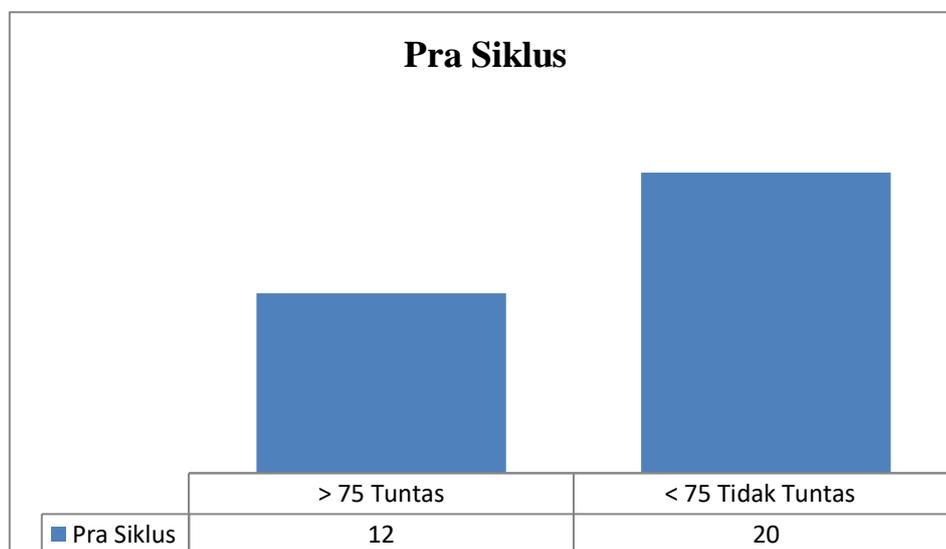
sebanyak 7 siswa, yang mendapat nilai 58,33 sebanyak 6 siswa, yang mendapat nilai 50 sebanyak 7 siswa. Sehingga jumlah siswa yang mencapai KKM 75 adalah 12 siswa (37,5%) dan yang tidak mencapai KKM 75 adalah 20 siswa (62,5%).

Tabel 4.2. Interval Nilai Pra Siklus

No.	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	93-100	Sangat Baik	0	0 %
2	84-92	Baik	0	0 %
3	75-83	Cukup	12	37,5 %
4	< 75	Kurang	20	62,5 %
Jawaban			32	100 %

Dari data interval nilai diatas, siswa yang mendapatkan nilai kurang dari KKM yaitu 75 yang termasuk dalam kategori kurang sebanyak 20 siswa (62,5%). yang mendapatkan nilai 75-83 dan dalam ketegori cukup 12 siswa (37,5%), yang mendapatkan nilai 84-92 atau dalam ketegori baik sebanyak 0 siswa (0,00%), dan yang mendapatkan nilai 93-100 atau dalam kategori sangat baik sebanyak 0 siswa (0,00%).

Dari uraian diatas, apabila dilihat dari grafik akan nampak seperti dibawah :



Gambar 4.2. Grafik Rentang Nilai Pra Siklus

Maka disusun sebuah Tindakan untuk meningkatkan kemampuan *long service* dalam permaia bulutakis melalui metode *bloked practice*

Berdasarkan observasi yang telah di lakukan untuk mengetahui kondisi kelas, ditemukan permasalahan seperti rendahnya nilai siswa pada mata pelajaran PENJAS materi bulutafkis. Setelah mengetahui permasalahan yang dihadapi maka peneliti mencari solusi atas rendahnya nilai siswa untuk meningkatkan hasil belajar pada mata pelajaran PENJAS materi bulutagkis . Metode pembelajaran yang akan dilakukan untuk meningkatkan kemampuan *long service* dalam permaia bulutakis melalui metode *bloked practice*

Penelitian ini telah dilaksanakan sesuai prosedur PTK (Peneliitian Tindakan Kelas) yang terdiri dari empat tahap yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Pelaksanaan tindakan berlangsung dua siklus yang setiap siklusnya terdiri dari dua kali pertemuan, yang setiap akhir siklus dilakukan

pengambilan nilai hasil belajar siswa. Subjek penelitian ini yaitu siswa SMA egeri 5 Luwu, kelas XI, dengan jumlah siswa 32.

4.3 Hasil Penelitian Siklus I

Pertemuan Pertama

Pembelajaran PENJAS materi bulutangkis dengan menggunakan metode block practice pada siklus 1 dilaksanakan dalam dua kali pertemuan yang berlangsung selama 2 jam pembelajaran (3 x 45 menit) siklus 1 pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 18 september 2020, dalam setiap pertemuan dengan tujuan meningkatkan penguasaan teknik dasar servis panjang dalam permainan bulu tangkis menggunakan metode blocked practice di Sma Negeri 5 Luwu. Pelaksanaan penelitian ini terbagi dalam 5 tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi, refleksi, dan implikasi. Sebelum penelitian dilakukan, peneliti terlebih dahulu membuat perencanaan, yaitu dengan menyiapkan perangkat pembelajaran teknik dasar servis panjang dalam permainan bulu tangkis menggunakan metode blocked practice, dan menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran teknik dasar servis panjang dalam permainan bulu tangkis. Tahap selanjutnya yaitu tahap tindakan dilakukan guru bidang studi penjaskes. Dalam hal ini guru memberikan penjelasan, pengenalan metode blocked practice yang akan diajarkan. Selanjutnya guru melakukan pembelajaran teknik dasar servis panjang dalam permainan bulu tangkis yang terdiri dari : pegangan raket, service, sikap dan posisi.

a. Perencanaan Tindakan

pada tahap ini mempersiapkan pembelajaran yang dilaksanakan dengan menggunakan metode *block practice*. Adapun persiapan yang dilakukan dalam metode ini terdiri dari:

1. Membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang sesuai dengan kurikulum 2013
2. Menyiapkan pedoman observasi dan lembar observasi untuk mengamati dan menilai aktivitas peserta didik
3. Menyiapkan catatan lapangan untuk mencatat berita acara pelaksanaan pembelajaran
4. Membuat kelompok dalam beberapa bagian tergantung dari cukupnya sarana yang akan digunakan (raket, shuttle cock) membagi peserta didik kedalam beberapa sub materi untuk membentuk kelompok yang terdiri dari 3 sub materi yakni, menjelaskan bagaimana caramemegang raket dengan benar, kemudian melakukan servis permainan bulutangkis, menjelaskan gerakan servis panjang dan pendek dengan hasil pukulan raket dan melambungkan bola (shuttle cock) dengan satu tangan, dan latihan koordinasi dengan bola yang dipukul dengan jarak 3-4 meter dengan pukulan long servis.
5. Menyiapkan soal kelompok untuk menunjang pembelajaran dengan metode *block practice* .
6. Menyiapkan tanda pengenalan untuk setiap peserta didik

b. Pelaksanaan Tindakan

Pada pelaksanaan tindakan siklus 1 yang dilakukan dalam satu kali pertemuan dengan alokasi waktu 2 jam pelajaran (3 x 45 menit) dengan materi menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar permainan bulutangkis, menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar pegangan raket yang benar, servis dalam bulutangkis, menjelaskan konsep dasar gerakan long service bulutangkis. tahap pelaksanaan ini merupakan penerapan dari rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang telah dibuat pada tahap perencanaan. Pada pelaksanaan siklus 1 ini, peserta didik yang hadir dalam pembelajaran siklus 1 berjumlah 32 peserta didik, penerapan dari RPP tersebut sebagai berikut:

a) Kegiatan Pendahuluan

- a. Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran
- b. Pemanasan secara umum
- c. Berlari mengelilingi lapangan bulu tangkis
- d. Pemanasan khusus bulu tangkis dalam bentuk permainan

b) Kegiatan Inti

- a. Penjelasan cara melakukan teknik dasar pegangan raket yang dilakukan secara berkelompok dengan koordinasi yang baik
- b. Melakukan latihan teknik dasar pegangan raket yang dilakukan secara berkelompok dengan koordinasi yang baik
- c. Penjelasan cara melakukan latihan teknik dasar pegangan raket yang dilakukan secara berkelompok dengan koordinasi yang baik

d. Melakukan servis panjang dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok (jumlah pemain, lapangan permainan, dan peraturan permainan dimodifikasi).

c) Kegiatan Penutup

- a) Menarik kesimpulan atas materi bulutangkis yang telah dipelajari
- b) Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya
- c) Menutup pembelajaran dengan salam dan doa

Pertemuan Kedua

Pembelajaran PENJAS materi bulutangkis dengan menggunakan metode block practice pada siklus 1 dilaksanakan dalam dua kali pertemuan yang berlangsung selama 2 jam pembelajaran (3 x 45 menit) siklus 1 pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 19 september 2020, dalam setiap pertemuan dengan tujuan meningkatkan penguasaan teknik dasar servis panjang dalam permainan bulu tangkis menggunakan metode blocked practice di Sma Negeri 5 Luwu. Pelaksanaan penelitian ini terbagi dalam 5 tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi, refleksi, dan implikasi. Sebelum penelitian dilakukan, peneliti terlebih dahulu membuat perencanaan, yaitu dengan menyiapkan perangkat pembelajaran teknik dasar servis panjang dalam permainan bulu tangkis menggunakan metode blocked practice, dan menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran teknik dasar servis panjang dalam permainan bulu tangkis. Tahap selanjutnya yaitu tahap tindakan dilakukan guru bidang studi penjaskes. Dalam hal ini guru memberikan penjelasan, pengenalan metode blocked practice yang akan diajarkan. Selanjutnya

guru melakukan pembelajaran teknik dasar servis panjang dalam permainan bulu tangkis yang terdiri dari : pegangan raket, service, sikap dan posisi.

a. Perencanaan Tindakan

pada tahap ini mempersiapkan pembelajaran yang dilaksanakan dengan menggunakan metode *block practice*. Adapun persiapan yang dilakukan dalam metode ini terdiri dari:

1. Membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang sesuai dengan kurikulum 2013
2. Menyiapkan pedoman observasi dan lembar observasi untuk mengamati dan menilai aktivitas peserta didik
3. Menyiapkan catatan lapangan untuk mencatat berita acara pelaksanaan
4. Membuat kelompok dalam beberapa bagian tergantung dari cukupnya sarana yang akan digunakan (raket, shuttle cock) membagi peserta didik kedalam beberapa sub materi untuk membentuk kelompok yang terdiri dari 3 sub materi yakni, menjelaskan bagaimana cara memegang raket dengan benar, kemudian melakukan servis permainan bulutangkis, menjelaskan gerakan servis panjang dan pendek dengan hasil pukulan raket dan melambungkan bola (shuttle cock) dengan satu tangan, dan latihan koordinasi dengan bola yang dipukul dengan jarak 3-4 meter dengan pukulan long servis.
5. Menyiapkan soal kelompok untuk menunjang pembelajaran dengan metode *block practice* .
6. Menyiapkan tanda pengenal untuk setiap peserta didik.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pada pelaksanaan tindakan siklus 1 yang dilakukan dalam satu kali pertemuan dengan alokasi waktu 2 jam pelajaran (3 x 45 menit) dengan materi menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar permainan bulutangkis, menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar pegangan raket yang benar, servis dalam bulutangkis, menjelaskan konsep dasar gerakan long service bulutangkis. tahap pelaksanaan ini merupakan penerapan dari rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang telah dibuat pada tahap perencanaan. Pada pelaksanaan siklus 1 ini, peserta didik yang hadir dalam pembelajaran siklus 1 berjumlah 33 peserta didik, penerapan dari RPP tersebut sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan

Berbaris, berdo'a, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.

- a. Pemanasan secara umum
- b. Berlari mengelilingi lapangan bulu tangkis-Pemanasan khusus bulu tangkis dalam bentuk permainan

2. Kegiatan Inti

- a. Penjelasan cara melakukan teknik dasar servis yang dilakukan secara berkelompok dengan koordinasi yang baik.
- b. Melakukan latihan teknik dasar servis yang dilakukan secara berkelompok dengan koordinasi yang baik.
- c. Penjelasan cara melakukan latihan teknik dasar servis yang dilakukan secara berkelompok dengan koordinasi yang baik

- d. Melakukan servis panjang dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok (jumlah pemain, lapangan permainan, dan peraturan permainan dimodifikasi).

3. Kegiatan Penutup

- a. Menarik kesimpulan atas materi bulutangkis yang telah dipelajari
- b. Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya
- c. Menutup pembelajaran dengan salam dan do'a

c. Pengamatan

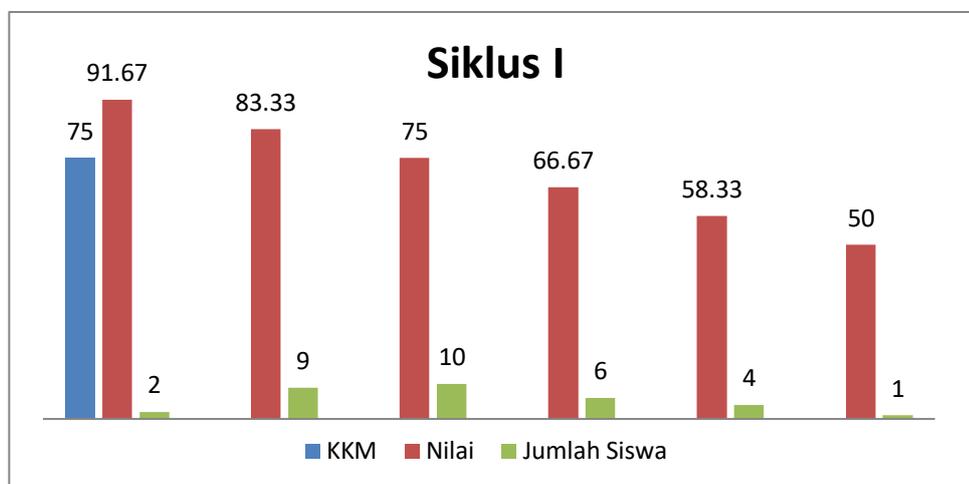
Hasil belajar siswa pada siklus I, berdasarkan nilai yang diperoleh pada tes akhir siklus I lampiran, dari 32 siswa, rata-rata nilai siswa 73,25. Hasil belajar siswa pada siklus I dapat dilihat pada tabel dan grafik sebagai berikut:

Tabel 4.3 Deskripsi Ketutasan Siklus I

No	Kriteria	Hasil
1	Nilai tertinggi	91,67
2	Nilai terendah	50
3	Rata-rata Nilai	73,25
4	Tuntas	11 siswa (34,75%)
5	Tidak tuntas	21 siswa (65,25%)
6	Standar KKM	75

Dari tabel diatas, terlihat nilai tertinggi dari hasil siklus I adalah 91,67, nilai terendah dari hasil siklus I adalah 50, kemudian, nilai rata-rata hasil siklus I adalah 73,25. Adapun jumlah siswa yang tuntas pada siklus I adalah 11 siswa, dan yang tidak tuntas pada siklus I adalah 21 siswa. Sedangkan nilai KKM yang harus dicapai siswa adalah 75.

Dari uraian diatas, apabila dilihat dari grafik akan nampak seperti dibawah:



Gambar 4.3 Grafik Hasil Siklus I

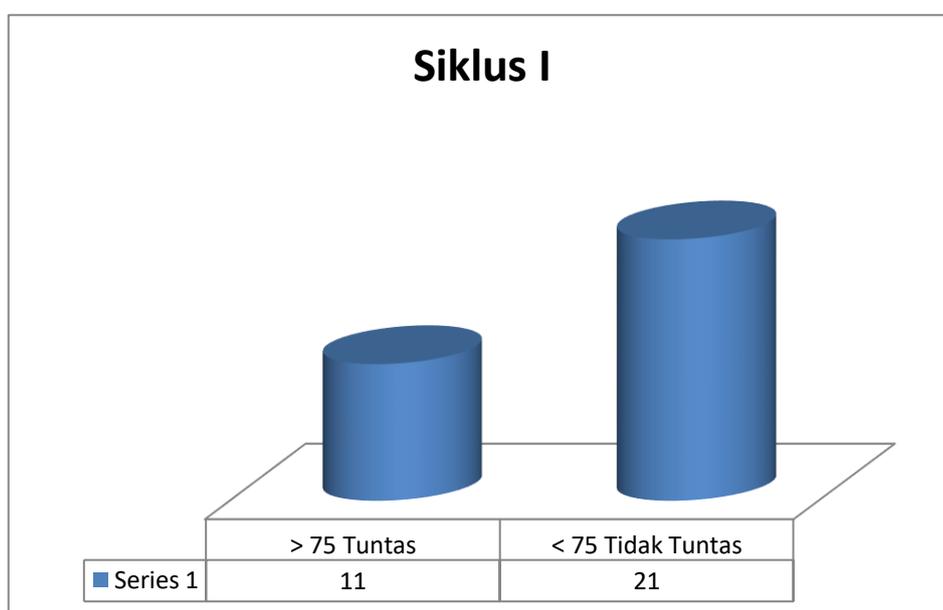
Dari grafik diatas, terlihat bahwa yang mendapatkan nilai 91,67 sebanyak 2 siswa yang mendapatkan nilai 83,33 sebanyak 9 siswa, yang mendapatkan nilai 75 sebanyak 10 siswa, yang mendapatkan nilai 66,67 sebanyak 6 siswa yang mendapatkan nilai 58,33 sebanyak 4 siswa dan yang mendapatkan nilai 50 sebanyak 1 siswa. Sehingga jumlah siswa yang mencapai KKM 75 adalah 11 siswa (34,75%) dan yang tidak mencapai KKM 75 adalah 9 siswa (45,25%).

Tabel 4.4. Interval Nilai Siklus I

No.	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	93-100	Sangat Baik	0	0 %
2	84-92	Baik	2	6,25 %
3	75-83	Cukup	9	28,125 %
4	< 75	Kurang	21	65,625 %
Jumlah Siswa			20	100 %

Dari data interval nilai diatas, siswa yang mendapatkan nilai kurang dari KKM yaitu 75 yang termasuk dalam kategori kurang sebanyak 21 siswa (65,625%). yang mendapatkan nilai 75-83 dan dalam ketegori baik sebanyak 9 siswa (28,125%), yang mendapatkan nilai 84-92 atau dalam ketegori baik sebanyak 2 siswa (6,25%), dan yang mendapatkan nilai 93-100 atau dalam kategori sangat baik sebanyak 0 siswa (0,00%).

Dari uraian diatas, apabila dilihat dari grafik akan nampak seperti dibawah:



Gambar 4.4. Grafik Rentang Nilai Siklus I

Tabel 4.5. Deskripsi Ketuntasan Siklus I

No	Kriteria	Hasil
1	Rata-rata Nilai	73,25
2	Tuntas	11 Siswa (34,75%)
3	Tidak tuntas	21 Siswa (65,25%)
4	KKM	75

Berdasarkan keterangan dari data diatas setelah melakukan tindakan pada siklus 1 pertemuan kedua di sekolah SMA Negeri 5 luwu bahwa hasil belajar peserta didik pada pelajaran penjas materi bulutangkis tahun ajaran 2020/2021 belum melampaui kriteria ketuntasan minimal.

Pada pelaksanaan siklus 1 belum menunjukkan adanya hasil yang didapatkan dari metode *block practice* pada materi pokok bulutangkis. Peserta didik belum mampu meningkat atau menyesuaikan diri terhadap kegiatan pembelajaran yang diterapkan. Suasana kelas belum kondusif sehingga pendidik harus sering mengkondisikan kelas pada saat di dalam maupun diluar kelas (dilapangan) agar lebih tenang. Sebagian peserta didik masih mementingkan diri sendiri dan kurang memperhatikan pada konsep pembelajaran.

Hasil pengamatan yang didapatkan oleh peneliti dalam siklus 1, adalah sebagai berikut:

- a) Peserta didik belum terbiasa belajar menggunakan metode *blocked practice*, sehingga pelaksanaan pembelajaran penjas materi bola voli dengan metode *block practice* belum maksimal
- b) Peserta didik masih takut mempresentasikan atau mengeluarkan potensi maksimalnya di depan, sehingga pendidik harus menunjuk peserta didik untuk maju mewakili kelompoknya masing-masing
- c) Peserta didik masih kebanyakan mementingkan diri sendiri dari pada kepentingan kelompok.

d. Refleksi

Setelah melaksanakan pembelajaran pada siklus I, peneliti menyimpulkan hasil pelaksanaan metode *block practice* sebagai berikut

- a) Pendidik masih kurang menguasai alur pembelajaran, proses pembelajaran dan metode pembelajaran *block practice* dan belum optimal
- b) Masih banyak peserta didik mementingkan diri sendiri dan kurang memperhatikan pelajaran
- c) Peserta didik kurang aktif pada saat proses belajar mengajar berlangsung.

Berdasarkan refleksi, tabel tabel dan grafik diatas, dapat disimpulkan bahwa indikator ketuntasan belajar masih belum terpenuhi, dengan demikian diperlukan perbaikan pada siklus II.

4.4 Hasil Penelitian Siklus II

Pertemuan Pertama

Siklus II pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 27 september 2020, yang pelaksanaanya di mulai pukul 07.30-09.30 WITA dengan tujuan meningkatkan teknik dasar servis panjang dalam permainan bulu tangkis melalui metode bagian. Pelaksanaan penelitian ini terbagi dalam 5 tahap, yaitu perencanaan, tindakan, observasi, refleksi, dan implikasi. Tahap perencanaan sebagai hasil dari pelaksanaan siklus 1 yang kurang berhasil, peneliti terlebih dahulu menyiapkan perangkat pembelajaran teknik dasar *service* panjang dalam permainan bulutangkis menggunakan metode *blocked practice* yang dilakukan secara berkelompok, dan menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran teknik dasar servis panjang dalam permainan bulu tangkis. Tahap selanjutnya, yaitu tahap tindakan siklus II

yang dilakukan guru bidang studi penjaskes. Dalam hal ini guru memberikan penjelasan tentang hasil yang dicapai pada siklus 1. Selanjutnya guru menjelaskan teknik dasar servis panjang dalam permainan bulutangkis dengan koordinasi yang baik. Selama pelaksanaan tersebut, peneliti bertugas sebagai observer mengamati kegiatan yang dilakukan siswa dalam menguasai teknik dasar *service* panjang dalam permainan bulu tangkis.

a) Perencanaan Tindakan

pada tahap ini mempersiapkan pembelajaran yang dilaksanakan dengan menggunakan metode *block practice*. Adapun persiapan yang dilakukan dalam metode ini terdiri dari:

1. Membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang sesuai dengan kurikulum 2013
2. Menyiapkan pedoman observasi dan lembar observasi untuk mengamati dan menilai aktivitas peserta didik
3. Menyiapkan catatan lapangan untuk mencatat berita acara pelaksanaan pembelajaran
4. Membuat kelompok dalam beberapa bagian tergantung dari cukupnya sarana yang akan digunakan (raket, shuttle cock) membagi peserta didik kedalam beberapa sub materi untuk membentuk kelompok yang terdiri dari 3 sub materi yakni, menjelaskan bagaimana caramemegang raket dengan benar, kemudian melakukan servis permainan bulutangkis, menjelaskan gerakan servis panjang dan pendek dengan hasil pukulan raket dan melambungkan

bola (shuttle cock) dengan satutangan, dan latihan koordinasi dengan bola yng dipukul dengan jarak 3-4 meter dengan pukulan long servis.

5. Menyiapkan soal kelompok untuk menunjang pembelajaran dengan metode block practice .
6. Menyiapkan tanda pengenalan untuk setiap peserta didik

c. Pelaksanaan Tindakan

Pada pelaksanaan tindakan siklus II yang dilakukan dalam satu kali pertemuan dengan alokasi waktu 2 jam pelajaran (3 x 45 menit) dengan materi menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar permainan bulutangkis, menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar pegangan raket yang benar, *service* dalam bulutangkis, menjelaskan konsep dasar gerakan *long service* bulutangkis. tahap pelaksanaan ini merupakan penerapan dari rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang telah dibuat pada tahap perencanaan. Pada pelaksanaan siklus II ini, peserta didik yang hadir dalam pembelajaran siklus II berjumlah 32 peserta didik.

Pertemuan Kedua

Pembelajaran PENJAS materi bulutangkis dengan menggunakan metode block practice pada siklus II dilaksanakan dalam dua kali pertemuan yang berlangsung selama 2 jam pembelajaran (3 x 45 menit) siklus II pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 18 september 2020, dalam setiap pertemuan dengan tujuan meningkatkan penguasaan teknik dasar servis panjang dalam permainan bulutangkis menggunakan metode *blocked practice* di SMA Negeri 5 Luwu. Pelaksanaan penelitian ini terbagi dalam 5 tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Sebelum penelitian dilakukan, peneliti terlebih dahulu

membuat perencanaan, yaitu dengan menyiapkan perangkat pembelajaran teknik dasar servis panjang dalam permainan bulu tangkis menggunakan metode *blocked practice*, dan menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran teknik dasar *service* panjang dalam permainan bulutangkis. Tahap selanjutnya yaitu tahap tindakan dilakukan guru bidang studi penjaskes. Dalam hal ini guru memberikan penjelasan, pengenalan metode *blocked practice* yang akan diajarkan. Selanjutnya guru melakukan pembelajaran teknik dasar *service* panjang dalam permainan bulu tangkis yang terdiri dari : pegangan raket, service, sikap dan posisi.

a) Perencanaan Tindakan

pada tahap ini mempersiapkan pembelajaran yang dilaksanakan dengan menggunakan metode *block practice*. Adapun persiapan yang dilakukan dalam metode ini terdiri dari:

- 1) Membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang sesuai dengan kurikulum 2013
- 2) Menyiapkan pedoman observasi dan lembar observasi untuk mengamati dan menilai aktivitas peserta didik
- 3) Menyiapkan catatan lapangan untuk mencatat berita acara pelaksanaan pembelajaran
- 4) Membuat kelompok dalam beberapa bagian tergantung dari cukupnya sarana yang akan digunakan (*raket, shuttlecock*) membagi peserta didik kedalam beberapa sub materi untuk membentuk kelompok yang terdiri dari 3 sub materi yakni, menjelaskan bagaimana caramemegang raket dengan benar, kemudian melakukan servis permainan bulutangkis, menjelaskan gerakan

servis panjang dan pendek dengan hasil pukulan raket dan melambungkan bola (*shuttlecock*) dengan satutangan, dan latihan koordinasi dengan bola yang dipukul dengan jarak 3-4 meter dengan pukulan *long servis*.

- 5) Menyiapkan soal kelompok untuk menunjang pembelajaran dengan metode bloc practice .
- 6) Menyiapkan tanda pengenalan untuk setiap peserta didik

b) Pelaksanaan Tindakan

Pada pelaksanaan tindakan siklus II yang dilakukan dalam dua kali pertemuan dengan alokasi waktu 2 jam pelajaran (3 x 45 menit) dengan materi menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar permainan bulutangkis, menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar pegangan raket yang benar, *service* dalam bulutangkis, menjelaskan konsep dasar gerakan *long service* bulutangkis. tahap pelaksanaan ini merupakan penerapan dari rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang telah dibuat pada tahap perencanaan. Pada pelaksanaan siklus II ini, peserta didik yang hadir dalam pembelajaran siklus II berjumlah 32 peserta didik

3. Pengamatan

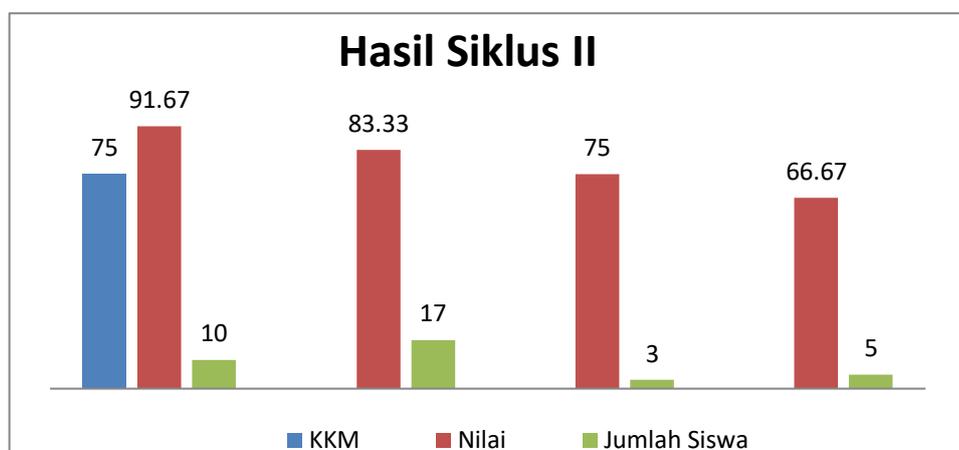
Berdasarkan Pengamatan hasil belajar peserta didik SMA Negeri 5 Luwu pada siklus II pertemuan kedua, dari 32 peserta didik, ada 30 peserta didik yang Tuntas (93,75%), dan 2 peserta didik tidak tuntas (6,25%). Berdasarkan pengamatan hasil belajar peserta didik dapat dilihat pada pada tabel hasil belajar siswa pada Siklus II pertemuan kedua sebagai berikut :

Tabel 4.6 Hasil Siklus II

No	Kriteria	Hasil
1	Nilai tertinggi	91,67
2	Nilai terendah	66,67
3	Rata-rata Nilai	84,25
4	Tuntas	30 Siswa (93,75%)
5	Tidak tuntas	2 Siswa (6,25%)
6	KKM	75

Dari tabel diatas, terlihat nilai tertinggi dari hasil siklus II adalah 91,67, nilai terendah dari hasil siklus II adalah 66,67 kemudian, nilai rata-rata hasil siklus II adalah 84,25. Adapun jumlah siswa yang tuntas pada siklus II adalah 30 siswa, dan yang tidak tuntas pada siklus II adalah 2 siswa. Sedangkan nilai KKM yang harus dicapai siswa adalah 75.

Dari uraian diatas, apabila dilihat dari grafik akan nampak seperti dibawah:

**Gambar 4.5** Grafik Hasil Siklus II

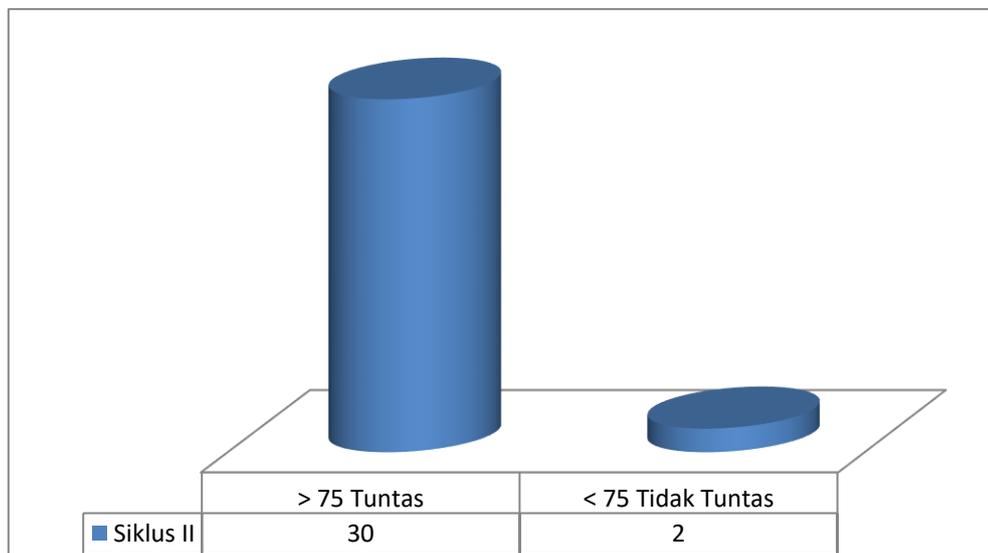
Dari grafik diatas, terlihat bahwa yang mendapatkan nilai 91,67 sebanyak 10 siswa, yang mendapatkan nilai 83,33 sebanyak 17 siswa serta, yang mendapatkan nilai 75 sebanyak 3 siswa, dan yang siswa mendapatkan nilai 66,67 sebanyak 2 siswa. Sehingga jumlah siswa yang mencapai KKM 75 adalah 30 siswa (93,75%) dan yang tidak mencapai KKM 75 adalah 7 siswa (6,25%).

Tabel 4.7 Interval Nilai Siklus II

No.	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	93-100	Sangat Baik	0	0 %
2	84-92	Baik	10	31,25 %
3	75-83	Cukup	20	62,5 %
4	< 75	Kurang	2	6,25 %
Jumlah Siswa			20	100 %

Dari data interval nilai diatas, siswa yang mendapatkan nilai kurang dari KKM yaitu 75 yang termasuk dalam kategori kurang sebanyak 2 siswa (6,25%). yang mendapatkan nilai 75-83 dan dalam ketegori cukup sebanyak 20 siswa (62,5%), yang mendapatkan nilai 84-92 atau dalam ketegori baik sebanyak 10 siswa (31,25%), dan yang mendapatkan nilai 93-100 atau dalam kategori sangat baik sebanyak 0 siswa (0,00%).

Dari uraian diatas, apabila dilihat dari grafik akan nampak seperti dibawah:



Gambar 4.6 Grafik Rentang Nilai Siklus II

Tabel 4.8 Deskripsi Ketuntasan Siklus II

No	Kriteria	Hasil
1	Rata-rata Nilai	84,25
2	Tuntas	30
3	Tidak tuntas	2
4	KKM	75

Berdasarkan keterangan dari data diatas setelah melakukan siklus II dikelas XI SMA Negeri 5 Luwu, bahwa hasil belajar siswa pada pelajaran PENJAS materi bulutagkis tahun ajaran 2020/2021 telah melampaui kriteria ketuntasan.

Pada pelaksanaan siklus II telah menunjukkan adanya hasil yang diharapkan dari penerapan dengan metode *Bloked Practice*. Siswa telah mampu

mengikuti atau menyesuaikan diri terhadap kegiatan pembelajaran yang diterapkan.

Hasil pengamatan yang didapatkan oleh peneliti dalam siklus II, adalah sebagai berikut:

- a) Siswa mulai terbiasa, sehingga pelaksanaan pembelajaran PENJAS materi bulutangkis dengan metode *Bloked Practice*.
- b) Sebagian besar siswa telah aktif dalam mengikuti pembelajaran.

4. Refleksi

Berdasarkan data data yang diperoleh peneliti menunjukkan bahwa siklus II sudah cukup baik dari pada sebelumnya. Meningkatkan hasil belajar siswa pada materi bulutangkis terutama dalam pengembangan psikomotor ditandai dengan meningkatnya hasil praktek dan kemampuan siswa pada saat melakukan *long service* dan peneliti memutuskan untuk tidak diadakannya siklus III.

Pembahasan

Setelah menerapkan dengan metode *Bloked Practice* pada mata pelajaran pendidikan jasmani terlihat dengan jelas peningkatan baik dari segi psikomotorik. Hal ini dibuktikan dari hasil observasi pada saat proses pembelajaran berlangsung dan hasil tes siswa yang dilakukan pada setiap akhir siklus. Hasil belajar siswa meningkat karena adanya kerja sama peneliti dengan guru kelas.

Penelitian ini dilaksanakan dua siklus yang setiap siklusnya terdiri dari dua kali pertemuan. Ada beberapa pertemuan yang masih belum maksimal karena masih ada kekurangan-kekurangan pada saat pelaksanaan tindakan kelas, namun hal tersebut segera diperbaiki melalui refleksi yang dilakukan oleh peneliti dan guru

kelas agar tujuan dari penelitian ini dapat tercapai, yaitu meningkatkan kemampuan *long service*

Data yang diperoleh sebelum dan setelah dilaksanakan tindakan menunjukkan adanya peningkatan pembelajaran yang ditunjukkan dengan hasil pembelajaran siswa. Hasil tes siklus I diperoleh sebanyak 11 siswa (34,75%) memenuhi kriteria ketuntasan dan 21 siswa (65,25%) belum mencapai kriteria ketuntasan. Kemudian pada hasil tes siklus ke II menunjukkan 30 siswa (93,75%) telah memenuhi kriteria ketuntasan dan 2 siswa (6,25%) belum mencapai kriteria ketuntasan. Berdasarkan hasil perbandingan siklus I dan siklus II, maka dapat dikatakan terjadi peningkatan pada siklus I dan siklus II.

Berdasarkan penelitian diatas menunjukkan bahwa dengan pengemasan pembelajaran yang disesuaikan dengan kemampuan dan tingkat kesulitan teknik dasar yang diajarkan mampu memberikan perubahan yang signifikan pada meningkatkan kemampuan *long service* permainan bulutangkis melalui metode *blocked practice*. Hal ini mengingat pada sebagian besar guru masih menerapkan pola pembelajaran konvensional yang kurang disukai siswa dan mudah bosan. Dimana guru hanya menjelaskan lalu mempraktekkan.

Pembelajaran yang dikemas dengan sedemikian rupa yang mampu memberikan kesempatan bagi siswa mengenali dirinya seberapa jauh penguasaan memberikan kesempatan siswa untuk mengasah kemampuan mereka dengan cara diberikan dengan metode *blocked practice*. Dengan memberikan metode tersebut siswa berkembang dengan tahap-tahap yang sesuai dengan kemampuannya akan memberikan kontribusi yang positif.

Pada pelaksanaan siklus ke II, siswa dan peneliti sudah mulai terbiasa dengan metode *blocked practice*, sebagian besar siswa mulai menunjukkan keaktifannya dan keterlibatannya didalam proses pembelajaran berlangsung. Setelah tiga tahap mulai dari perencanaan, siklus I, dan siklus II selesai dilaksanakan, maka diperoleh data sebagai berikut :

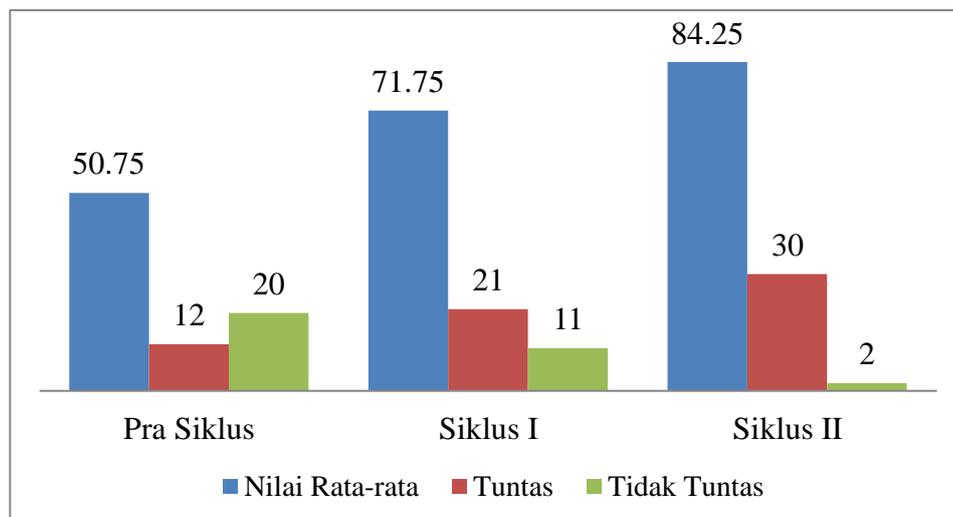
a. Perolehan Nilai Siswa

Pada tahap siklus I, nilai terendah siswa pada siklus I adalah 50 dan nilai tertinggi siswa pada siklus I adalah 91,67. Dan pada tahap siklus II, nilai terendah siswa pada siklus II adalah 66,67 dan nilai tertinggi siswa pada siklus II adalah 91,67.

Perbandingan perolehan nilai siswa pada tahap siklus I dan siklus II dapat dilihat pada tabel dan grafik, sebagai berikut :

Tabel 4.9 Perbandingan Perolehan Nilai dari Pra Siklus, Siklus I dan II.

No	Pertemuan	Nilai Rata-rata	Tuntas	Tidak tuntas
1	Pra Siklus	50,75	12 Siswa	20 Siswa
2	Siklus I	71,75	21 Siswa	11 Siswa
3	Siklus II	84,25	30 Siswa	2 Siswa



Gambar 4.7 Grafik Perbandingan Perolehan Nilai dari Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II.

Berdasarkan data diatas, menunjukkan bahwa perolehan hasil pembelajaran siswa pada siklus I belum mengalami perubahan yang signifikan dikarenakan belum mencapai indikator keberhasilan atau KKM yang terdapat pada RPP, pada siklus II sudah mengalami perubahan yang signifikan dari siklus sebelumnya.

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Penelitian tindakan kelas pada peserta didik kelas XI Sma Negeri 5 Luwu dilaksanakan dalam II siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa perolehan hasil belajar peserta didik pada siklus I belum mengalami perubahan yang signifikan dikarenakan belum mencapai indikator mengalami keberhasilan atau KKM yang terdapat pada RPP, pada siklus II sudah mengalami perubahan yang signifikan dari pada sebelumnya.

Dari hasil penelitian upaya meningkatkan teknik dasar long servis dalam permainan bulu tangkis melalui metode block practice di sma negeri 5 luwuJoyaloka dapat disimpulkan bahwa selama pelaksanaan pembelajaran melalui penerapan metode blocked practice siswa lebih termotivasi untuk melaksanakan ketiga teknik dasar servis panjang dalam permainan bulu tangkis hingga memperoleh peningkatan penguasaan teknik dasar servis panjang dalam permainan bulu tangkis

5.2 Saran

Penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-ratakeseluruhan siswa setelah penerapan metode blocked practice. Oleh karena itu disarankan agar metode blocked practice dapat diterapkan oleh guru bidang studi penjasorkes dalam pembelajaran permainan bulu tangkis sehingga kemampuan siswa dalam

melakukan teknik dasar servis panjang dalam permainan bulutangkis dapat ditingkatkan.

Dalam pembelajaran, sebelum menentukan metode pembelajaran yang akan digunakan. Disarankan agar dipertimbangkan faktor-faktor yang dapat menyebabkan metode tidak dapat berfungsi secara efektif.

Diperlukan adanya penelitian yang lebih lanjut tentang penerapan metode blocked practice dalam cabang-cabang olahraga yang lain, untuk memperkaya hasil penelitian yang telah ada. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar metode blocked practice dapat digunakan secara maksimal dengan memperhatikan kemampuan setiap individu dari subjek penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinata, C. 2014. Kontribusi Fleksibilitas Sendi Panggul, Pergelangan Tangan, Dan Kekuatan Lengan Terhadap Hasil Long Service Pada Permainan Bulutangkis (*Studi Deskriptif Pada Atlet Bulutangkis Team Putera Liga Mahasiswa UKM Bulutangkis UPI 2014*).Skripsi.Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Dermawan, M.R. 2019.*Upaya Meningkatkan Keterampilan Servis Backhand Pendek Bulu Tangkis Melalui Media Audio Visual Pada Siswa Sman 8 pekanbaru*.Skripsi.Universitas Islam Riau.Pekanbaru.
- Djide, T. 2013. *Hidup dan Karyanya dalam Bulutangkis*. Edisi Pertama. Deputi Bidang Peningkatan Prestasi Olahraga. Bandung.
- Hafiz, A. 2014.*Upaya Meningkatkan Teknik Dasar Long Serve Dalam Permainan Bulu Tangkis Melalui Metode Blocked Practice Pada Siswa Kelas Viii Mts Al Ikhlas Jayaloka Kabupaten Musi Rawas*.Skripsi. Universitas Bengkulu. Bengkulu.
- Hidayat, A.K. dan H.A. Rachman. 2015. Pengembangan Target Net Sebagai Alat Pembelajaran Pukulan Bulutangkis di Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Keolahragaan* 3(1):1-15.
- Kemendikbud, Dirjen PAUD PM dan Dikmas. 2017. *Shuttlecock Menari Indah di Udara*. Desember. Direktur Jenderal. Jakarta.
- Prabowo, Y.A. 2015.*Ketepatan Pukulan Smashbulutangkis Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Putra Di Smp Negeri 13 Yogyakarta*.Skripsi.Universitas Negeri Yogyakarta.Yogyakarta.
- Putra, G.I, dan F.X. Sugiyanto. 2016. Pengembangan Pembelajaran Teknik Dasar Bulutangkis Berbasis Mutimedia pada Atlet Usia 11 dan 12 Tahun. *Jurnal Keolahragaan* 4 (2): 175-185.
- Putra, W.N. 2017.*Pengaruh Program Latihan Berpasangan Dan Perorangan Terhadap Hasil Pukulan Lob Permainan Bulutangkis Pada Atlet Pb. Srikandi Bandar Lampung*.Skripsi.Universitas Lampung. Bandar Lampung.
- Rapsanjani, F. 2013. *Perbandingan Hasil Pukulan Long Service Dengan Ketegangan Senar Raket 30 Lbs Dan 20 Lbs Pada Cabor Bulutangkis*.Skripsi.Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung.

- Sarjiyanto, D, dan Sujarwadi. 2010. Pendidikan Jasmani dan Olahraga dan Kesehatan. Edisi Kedua. Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional. Jakarta.
- Suryani. 2015. *Tingkat Kemampuan Long Service Forehand Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Sd Negeri 2 Janturan, Pengasih, Kabupaten Kulonprogo. Skripsi.* Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Sholeh, M. 2017. Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Long Servis dalam Permainan Bulutangkis pada Pemain Pembinaan Prestasi Bulutangkis UTP Surakarta. *Jurnal Ilmiah Penjas* 4(1) 68-78.
- Sonjaya, M.F. 2015. *Pengaruh Metode Latihan Block Practicedan Random Practiceterhadap Keberhasilan Medium Shoot. Skripsi.* Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta
-
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* Alfabeta. Bandung.
- Winarno. 2013. *Metodologi Penelitian Pendidikan Jasmani & Olahraga.* Cetakan Kedua. Penerbit Universitas Negeri Malang. Malang.
- Yane, S. 2016. Peningkatan Servis Panjang Bulutangkis Melalui Model Problem Based Learning. *Jurnal Pendidikan olahraga* 5 (2): 165-174.
- Kemendikbud, Dirjen PAUD PM dan Dikmas. 2017. Shuttlecock Menari Indah di Udara. Desember. Direktur Jenderal. Jakarta.