

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN *LONG SERVICE* DALAM
PERMAINAN BULU TANGKIS MELALUI
METODE *BLOCKED PRACTICE* PADA SISWA
KELAS XI SMA NEGERI 5 LUWU**

Nur Elisa¹, M. Iqbal Hasanuddin², Irsan Kahar³

¹Universitas Muhammadiyah Palopo

Email:

²Universitas Muhammadiyah Palopo

Email:

³Universitas Muhammadiyah Palopo

Email: irsankahar77@gmail.com

Journal info

Jurnal Pendidikan Glasser

p-ISSN : 0000-0000

e-ISSN : 0000-0000

DOI : <http://doi.org/>

Volume : X

Nomor : X

Month : 2019

Issue : april/November

Abstract.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan teknik dasar servis panjang dalam permainan bulutangkis melalui metode *block practice* yaitu dengan cara mengajarkan dua atau tiga keterampilan yang dilaksanakan satu persatu hingga jumlah atau waktu yang ditentukan terselesaikan sebelum dilanjutkan ke keterampilan berikutnya. Untuk memperoleh suatu data yang tepat dalam melaksanakan penelitian ini, penulis menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK) dengan memberikan dua kali siklus. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI Sma Negeri 5 Luwu sedangkan teknik pengumpulan data melalui metode observasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penguasaan teknik dasar servis panjang dalam permainan bulutangkis pada penerapan *block practice* pada siklus satu rata-rata penguasaan teknik dasar servis panjang dalam permainan bulutangkis meningkat menjadi 60 atau tergolong cukup sedangkan siklus II pelaksanaan pembelajaran teknik dasar servis panjang dalam permainan bulutangkis melalui metode *block practice* meningkat menjadi 90 dikategorikan sangat baik. Sehingga dapat dikatakan bahwa peningkatan penguasaan teknik dasar permainan bulutangkis setelah diberi tindakan pada siswa berupa metode *block practice* di SMA Negeri 5 Luwu.

Keywords:

Long Service, Block Practice

A. PENDAHULUAN

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 di arahkan 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*, *netting*, *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 digunakan 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 diketahui 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 diharapkan proses belajar mengajar bisa berjalan dengan baik. Oleh karena itu, pendidik harus bisa mempelajari, metode pembelajaran. Hal itu sangat perlu dilakukan 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”.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat diidentifikasi kurang efektifnya metode pembelajaran yang dipergunakan guru dalam pembelajaran *long service* 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 aerobic, 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 masing-masing 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.

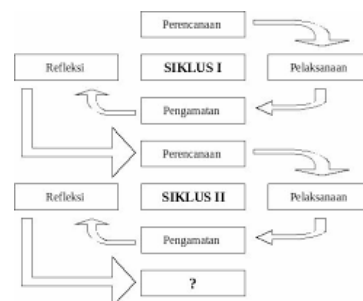
Sehingga dari beberapa kutipan diatas, dapat disimpulkan bahwa pengertian bulutangkis adalah permainan atau cabang olahraga yang dapat dimainkan untuk nomor perorangan (tunggal) ataupun beregu (ganda) dengan menggunakan raket dan shuttlecock

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.

B. METODE

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 1. Tahapan penelitian Tindakan Kelas

Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian tindakan kelas, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah unjuk kerja. Pengambilan data dilakukan sebelum dilakukan sebelum tindakan dan setelah tindakan. Peneliti bertindak sebagai guru yang melakukan tindakan terhadap kelas, yang secara langsung mengumpulkan data dengan observasi setiap kegiatan dan kejadian yang ada pada saat penelitian dilaksanakan.

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:

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

Sumber: Kusmawati (2015:128-130)

Tabel 1. Kategori Kemampuan Siswa

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

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data awal penelitian dari tes pratindakan yang telah dilaksanakan sehingga dapat dijabarkan data hasil tes pratindakan pada tabel dibawah ini :

Tabel 2. Hasil Pratindakan

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.

Deskripsi Siklus I

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penguasaan teknik dasar servis panjang dalam permainan bulutangkis pada penerapan *block practice* pada siklus I tahun ajaran 2020/2021 pada kegiatan siklus I disajikan pada tabel sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil Tindakan 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.

Deskripsi Siklus II

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penguasaan teknik dasar servis panjang dalam permainan bulutangkis pada penerapan *block practice* pada siklus I tahun ajaran 2020/2021 pada kegiatan siklus I disajikan pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4. Hasil Tindakan Siklus I

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.

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 kriteia 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. Peningkatan Hasil Tes Pratinjauan, Siklus I Dan Siklus 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

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.

D. PENUTUP

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 disignifikan 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 bulutangkis.

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.