

LEMBAR PERSETUJUAN

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

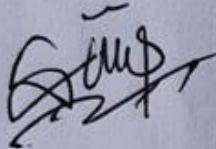
disusun dan diajukan oleh:

Kiki Hendra

1685201081

telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

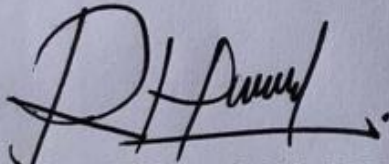
Pembimbing I,



Rasyidah Jalil, S. Or., M.Kes
NIDN. 0920058202

Tanggal.....
6/9/2023

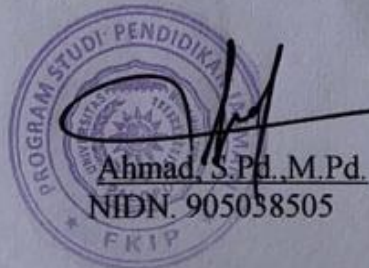
Pembimbing II,



Rachmat Hidayat, S. Pd., M. Pd
NIDN. 914059201

Tanggal.....
6/9/2023

Mengetahui
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani,



Ahmad, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 905038505

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul:

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

dan diajukan untuk diuji pada tanggal 23 Agustus 2023, adalah hasil karya saya.

Saya juga menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi ini, tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan orang lain yang saya ambil dengan cara menyalin atau meniru dalam bentuk rangkaian kalimat atau simbol yang menunjukkan gagasan atau pendapat atau pemikiran dari penulis lain, yang saya akui seolah-olah sebagai tulisan saya sendiri, dan atau tidak terdapat sebagian atau keseluruhan tulisan yang saya salin, tiru atau yang saya ambil dari tulisan orang lain tanpa memberikan pengakuan kepada penulis aslinya.

Apabila saya melakukan yang tersebut di atas secara sengaja atau tidak, saya menyatakan menarik skripsi yang saya ajukan sebagai hasil karya tulisan saya sendiri. Jika kemudian terbukti bahwa ternyata saya melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan orang lain seolah-olah itu hasil pemikiran saya sendiri, berarti gelar dan ijazah yang telah diberikan oleh Universitas batal saya terima.

Palopo, 22 Agustus 2023

Melakukan pernyataan



Kiki Hendra

PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memeberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penelitian dan Skripsi yang berjudul: “**Upaya Meningkatkan Kemampuan *Long Service* Dalam Permainan Bulu Tangkis Melalui Metode *Blocked Practice* Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 5 Luwu**”. Skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan dalam meraih gelar sarjana Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Strata Satu (S-1) Universitas Muhammadiyah Palopo.

Selama penelitian dan penyusunan laporan dalam skripsi ini, penulis tidak luput dari kendala. Semua kendala tersebut dapat diatasi penulis berkat adanya bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. H. Suhardi M. Anwar, Drs. M.M., CIQaR selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Palopo.
2. Bapak Dr. Imam Pribadi, S.Sos.I.,M.Pd.I. selaku Dekan FKIP Universitas Muhammadiyah Palopo.
3. Bapak Ahmad, S.Pd.,M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Palopo.
4. Ibu Rasyidah Jalil, S.Or.,M.Kes. selaku pembimbing Pertama yang telah bersedia membimbing selama proses penyelesaian laporan skripsi ini.
5. Rachmat Hidayat, S.Pd.,M.Pd. selaku pembimbing Kedua yang telah bersedia membimbing dalam menyelesaikan laporan skripsi ini.

6. Rekan-rekan mahasiswa yang juga telah memberikan dukungan dan kerja samanya dalam menyelesaikan laporan skripsi ini.
7. Keluargaku tercinta yang dengan ikhlas memberikan dukungannya, baik moril maupun materi.

Akhir kata, penulis berharap semoga laporan skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi Penulis sendiri dan umumnya bagi pembaca.

Palopo, 22 Agustus 2023



Kiki Hendra

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS SKRIPSI	iii
PRAKATA	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
INTISARI.....	x
<i>ABSTRACT</i>	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Batasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	7
2.1 Permainan Bulu Tangkis	7
2.2 Teknik Dasar permainan bulu tangkis.....	11
2.3 Teknik <i>service</i> panjang (<i>Long service</i>)	16
2.4 <i>Blocked Practice</i>	17
2.5 Kerangka Berpikir	18
2.6 Hipotesis	18
BAB III METODE PENELITIAN	19
3.1 Jenis Penelitian.....	19
3.2 Kehadiran Peneliti.....	23

3.3 Tempat dan waktu pelaksanaan	23
3.4 Subjek Penelitian.....	23
3.5 Sumber Data	23
3.6 Teknik Pengumpulan Data	24
3.6.1 Observasi	24
3.6.2 Tes	24
3.6.3 Dokumentasi	25
3.7 Teknik Analisa Data.....	26
3.8 Indikator Keberhasilan	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	28
4.1 Hasil Penelitian	28
4.1.1 Deskripsi Data.....	28
4.1.2 Penyusunan Rencana Tindakan	28
4.2 Laporan Siklus I.....	29
4.2.1 Pertemuan Pertama Siklus I.....	29
4.2.2 Pertemuan Kedua Siklus I	32
4.2.3 Pengamatan.....	35
4.2.4 Refleksi.....	37
4.3 Laporan Siklus II.....	38
4.3.1 Pertemuan Pertama Siklus II.....	38
4.3.2 Pertemuan Kedua Siklus II	40
4.3.3 Pengamatan.....	43
4.3.4 Refleksi.....	45
4.4 Analisis Data Akhir.....	46
BAB V PENUTUP	48
5.1 Kesimpulan.....	48
5.2 Keterbatasan.....	48
5.3 Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	50

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Lapangan Bulu Tangkis	9
Gambar 2.2 <i>Shuttlecock</i>	10
Gambar 2.3 Raket	10
Gambar 2.4 Service Panjang (<i>Forehand serve</i>)	11
Gambar 2.5 Service Pendek (<i>Backhand Serve</i>)	12
Gambar 2.6 Teknik Memegang Raket <i>American Grid</i>	13
Gambar 2.7 Teknik Memegang Raket <i>Forehand Grid</i>	13
Gambar 2.9 Teknik Memegang Raket <i>Combination Grid</i>	14
Gambar 2.10 Cara Melakukan <i>Dropshot</i> atas	15
Gambar 2.11 Cara Melakukan <i>Dropshot</i> bawah	15
Gambar 2.12 Sasaran Pada pukulan <i>Long Service</i>	16
Gambar 2.13 Kerangka Berpikir	18
Gambar 3.1 Siklus PTK	19
Gambar 4.1 Grafik Hasil Siklus I	35
Gambar 4.2 Grafik Hasil Siklus II	44
Gambar 4.3 Grafik Perbandingan Nilai dari Pra-Siklus, Siklus I dan Siklus II	47

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Penelian Keterampilan.....	25
Tabel 3.2 Kategori Penampilan Siswa	26
Tabel 4.1 Deskripsi Ketuntasan Siklus I.....	35
Tabel 4.2 Interval Nilai Siklus I	36
Tabel 4.3 Deskripsi Ketuntasan Siklus I.....	36
Tabel 4.4 Hasil Siklus II.....	43
Tabel 4.5 Interval Nilai Siklus II.....	44
Tabel 4.6 Deskripsi Ketuntasan Siklus II.....	45
Tabel 4.7 Perbandingan Nilai dari Pra-Siklus, Siklus I dan Siklus II.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. RPP Siklus 1	52
Lampiran 2. RPP Siklus 2	61
Lampiran 3. Data Awal	70
Lampiran 4. Data Siklus 1	71
Lampiran 5. Data Siklus II	72
Lampiran 6. Dokumentasi	73

INTISARI

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

Oleh:

Kiki Hendra
NIM: 1685201081

Dosen Pembimbing
Rasyidah Jalil, S.Or.,M.Kes.
Rachmat Hidayat, S.Pd.,M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar servis panjang dalam permainan bulutangkis melalui metode *block practice* yaitu dengan cara mengajarkan dua atau tiga keterampilan yang dilaksanakan satu per satu 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 dilakukan melalui metode observasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penguasaan teknik dasar servis panjang dalam permainan bulutangkis pada penerapan *blocked practice* pada siklus I rata-rata penguasaan teknik dasar servis panjang dalam permainan bulu tangkis meningkat menjadi 65 atau tergolong cukup. Sedangkan pada siklus II pelaksanaan pembelajaran teknik dasar servis panjang dalam permainan bulutangkis melalui metode *blocked practice* rata-rata meningkat menjadi 75 dikategorikan sangat baik. Sehingga dapat dikatakan bahwa peningkatan penguasaan teknik dasar servis panjang dalam permainan bulutangkis setelah diberi tindakan kepada siswa berupa metode *blocked practice* di kelas XI SMA Negeri 5 Luwu.

Kata Kunci : Bulutangkis, Servis Panjang, Blocked Practice

ABSTRACT

EFFORTS TO IMPROVE LONG SERVICE ABILITY IN BADMINTON THROUGH BLOCKED PRACTICE METHOD IN CLASS XI STUDENTS OF SMA NEGERI 5 LUWU

By:

Kiki Hendra
NIM: 1685201081

Supervisor:

Rasyidah Jalil, S.Or.,M.Kes.
Rachmat Hidayat, S.Pd.,M.Pd.

This study aims to improve the ability of basic long service techniques in badminton games through the block practice method, namely by teaching two or three skills which are carried out one by one until the specified amount or time is completed before proceeding to the next skill. To obtain an appropriate data in carrying out this research, the authors use the Classroom Action Research (CAR) method by giving two cycles. The sample used in this study was students of class XI SMA Negeri 5 Luwu, while the data collection technique was carried out through observation.

The results of this study indicate that the mastery of basic long serve techniques in badminton games in the application of blocked practice in cycle I, the average mastery of basic long serve techniques in badminton games increased to 65 or was classified as sufficient. Whereas in cycle II, the implementation of learning the basic long service technique in badminton games through the blocked practice method increased to 75 which was categorized as very good. So that it can be said that there is an increase in the mastery of basic long service techniques in badminton games after being given action to students in the form of the blocked practice method in class XI SMA Negeri 5 Luwu.

Keywords: Badminton, Long Service, Blocked Practice