

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 31 murid, 37,5% atau 11 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.

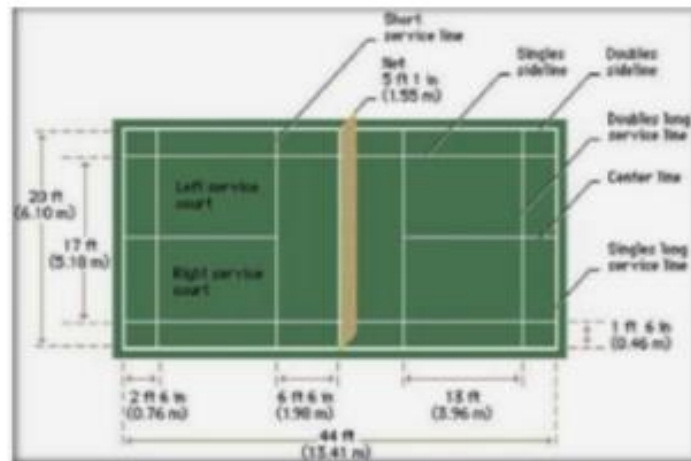
Menurut Grice (2007:1) dalam jurnal Pratomo (2013:2) Bulutangkis yaitu suatu olahraga yang merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerak reflek yang baik dan ditunjang dengan tingkat kebugaran yang tinggi. Pemain bulutangkis juga dapat mengambil sebuah keuntungan dari permainan ini dari segi sosial, 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.

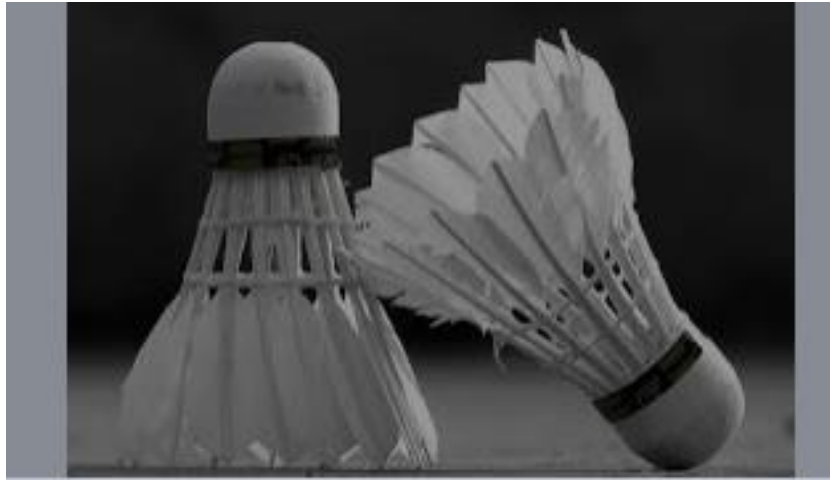


Gambar 2.1. Lapangan Bulutangkis

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

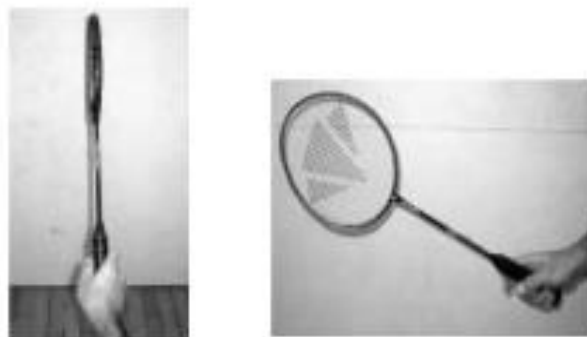


Gambar 2.2. *Shuttlecock*

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)

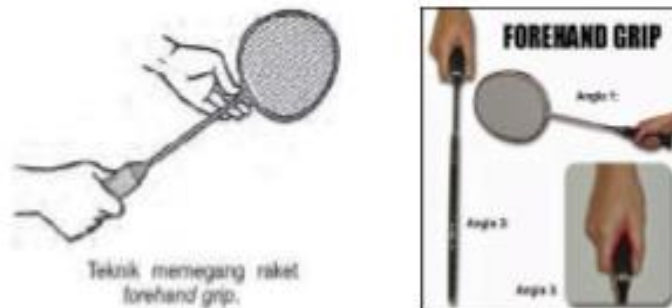
b. Pegangan Raket

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 :

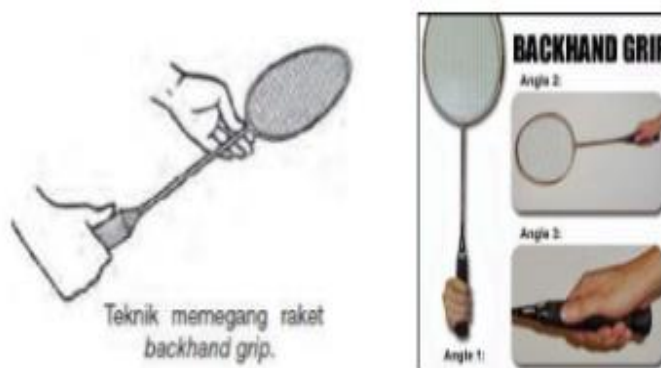
a) American Grip

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

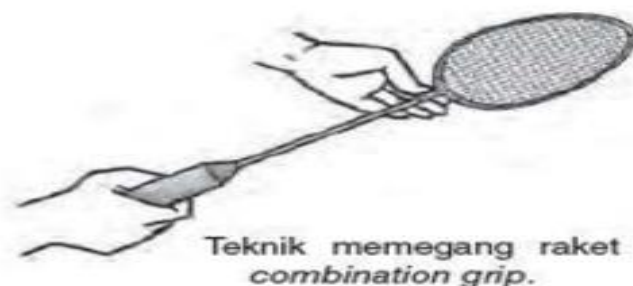
b) Forehand Grip

**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.

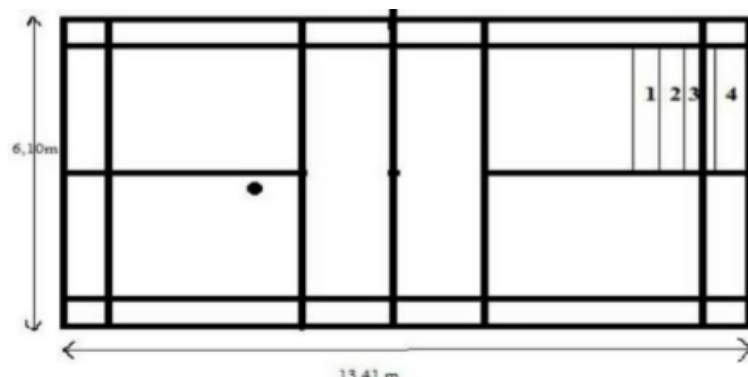


Gambar 2.11. Cara melakukan pukulan *dropshot* bawah
Sumber : Sarjiyanto & Sujarwadi (2010:18)

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.

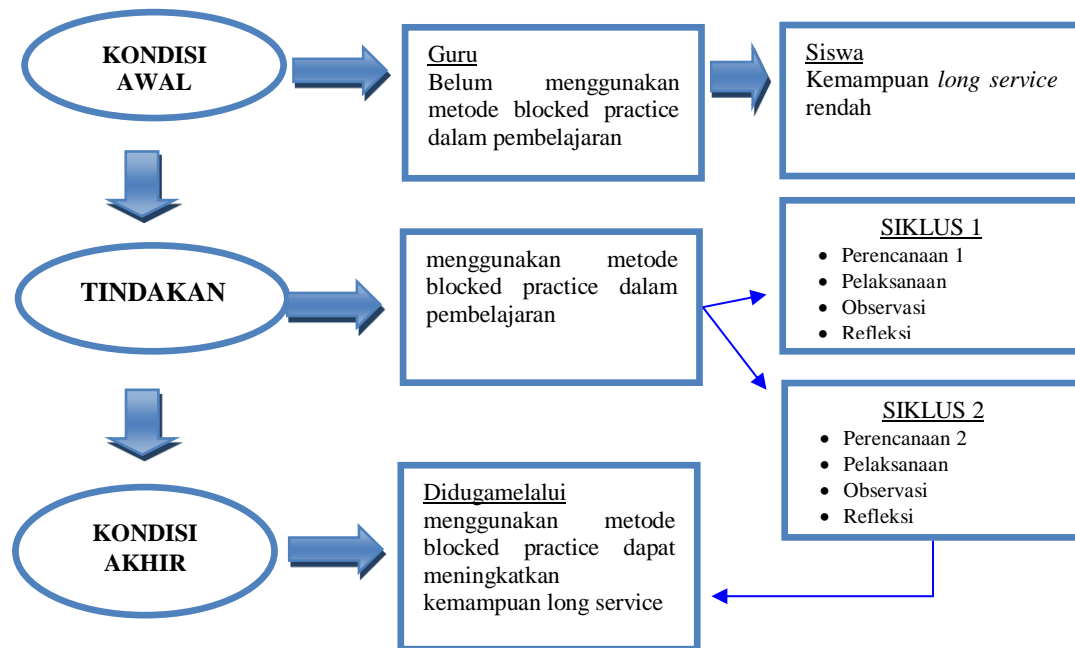
Menurut Edwards (2011) dalam Muhammad (2015: 26) menjelaskan bahwa: metode *block practice* adalah susunan keterampilan dengan urutan yang sudah ditentukan dan mempraktekkan setiap keterampilan tersebut sebanyak yang diperlukan atau dalam waktu tertentu, menyelesaikan atau menguasai keterampilan pertama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

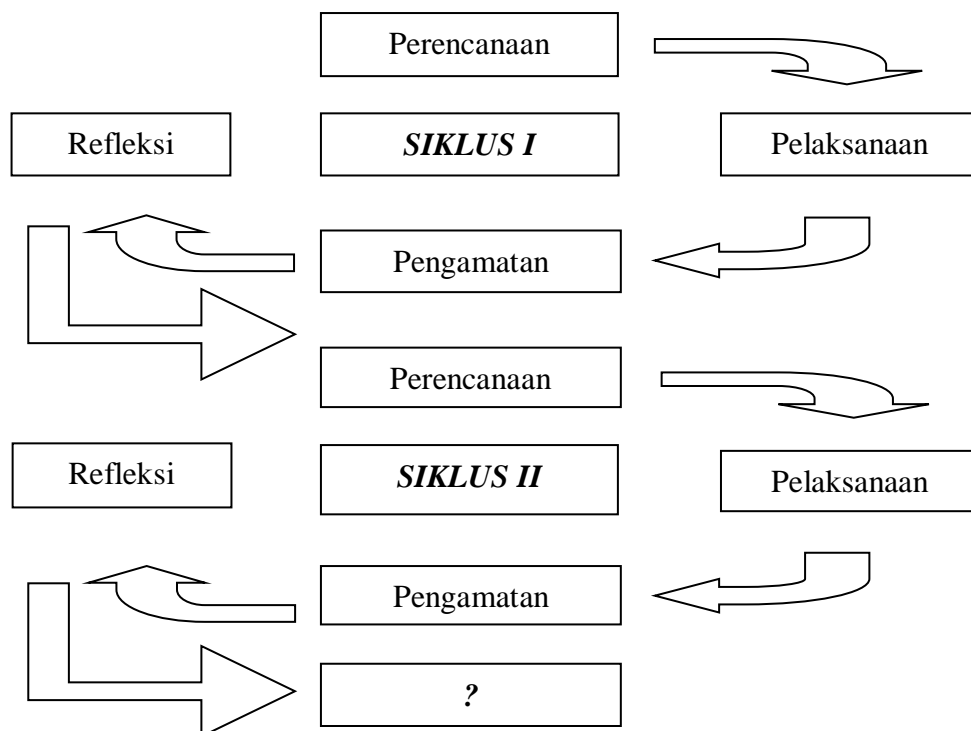
Berdasarkan kajian pustaka yang dituangkan dalam kerangka berfikir, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “dengan metode *blocked practice* maka dapat meningkatkan keterampilan *long service* dengan baik pada kelas XI SMA Negeri 5 Luwu.

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 wawancarai 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 Juli hingga Agustus 2023

3.4 Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI yang berjumlah 31 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 permaia bulutakis melalui metode *bloked practice*. Subjek

dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 5 Luwu dengan jumlah 31 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

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan untuk mengetahui kondisi kelas, ditemukan permasalahan seperti rendahnya hasil belajar peserta didik pada mata pelajaran PJOK materi Bulutangkis. Setelah mengetahui permasalahan yang dihadapi maka peneliti mencari solusi atas rendahnya hasil belajar peserta didik. Untuk meningkatkan hasil belajar pada mata pelajaran PJOK khususnya pada materi Bulutangkis peneliti menggunakan metode pembelajaran *Blocket practice*.

4.1.2 Penyusunan Raencana Tindakan

Rencana tindakan disusun berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan. Penerapan metode pembelajaran *Blocket practice* ini dilakukan dalam dua siklus yaitu siklus I dan siklus II. Siklus I dan siklus II dilaksanakan masing-masing 2 kali pertemuan (3 x 45 menit) dan setiap pertemuan terakhir adalah tes. Materi pada pembelajaran siklus 1 dan 2 adalah menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar permainan bulutangkis, menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar *service* bulutangkis, menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar *long service* bulutangkis, menjelaskan dan mempraktekkan koordinasi gerakan koordinasi *long service* bulutangkis. Tahap pelaksanaan ini merupakan penerapan dari Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah dibuat pada tahap perencanaan.

Penelitian lakukan pada awal semester ganjil tahun ajaran 2022/2023. Siklus 1 pertemuan pertama pada tanggal 17 Juli 2023 dan pertemuan kedua pada

tanggal 31 Juli 2023, dan siklus 2 pertemuan pertama pada tanggal 7 Agustus 2023 dan pertemuan kedua pada tanggal 14 Agustus 2023.

Penelitian ini dilaksanakan dengan beberapa tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Tahapan tersebut dilaksanakan pada siklus 1 dan siklus 2 akan diperaktekkan. Sebelum pembelajaran pada siklus 1 dilaksanakan, peneliti menjelaskan pada peserta didik terlebih dahulu bahwa pembelajaran akan menggunakan metode *block practice*. Perencanaan tersebut kemudian disusun dalam rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) disusun dengan format kurikulum 2013 dan menjadi pedoman Pelaksanaan pembelajaran pada siklus 1 dan siklus 2.

4.2 Laporan Siklus 1

4.2.1 Pertemuan Pertama

Pembelajaran PJOK materi *long service* pada permainan bulutangkis dengan menerapkan metode *block service* pada siklus 1 dilaksanakan selama dua kali pertemuan yang berlangsung selama 3 jam pembelajaran (3x45 menit). Siklus 1 pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 17 Juli 2023, materi pada siklus 1 adalah menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar permainan bulutangkis, menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar *service* bulutangkis, menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar *long service* bulutangkis, menjelaskan dan mempraktekkan koordinasi gerakan koordinasi *long service* bulutangkis. Tahapan dilaksanakan pada siklus 1 sebagai berikut:

a. Perencanaan Tindakan

Pada tahap ini mempersiapkan pembelajaran yang dilaksanakan dengan menggunakan metode *block practice*. Adapun persiapan yang dilakukan dalam tahap 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. Membagi daerah sasaran long service dan menjelaskan tentang pelaksanaan metode *block practice* serta kegunaannya.
5. Menyiapkan tanda pengenal untuk setiap peserta didik yang berfungsi untuk mempermudah observer menilai aktivitas peserta didik.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pada pelaksanaan tindakan siklus 1 yang dilakukan dalam satu kali pertemuan dengan alokasi waktu 3 jam pelajaran (3 x 45 menit) dengan materi menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar permainan bulutangkis, menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar permainan bulutangkis, menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar *service* bulutangkis, menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar *long service* bulutangkis, menjelaskan dan mempraktekkan koordinasi gerakan koordinasi *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 31 peserta didik, penerapan dari RPP tersebut sebagai berikut:

c. Kegiatan Pendahuluan

1. Peneliti mengucapkan salam dan mengajak semua peserta didik berdoa sebelum pembelajaran dimulai.
2. Peneliti mengajak peserta didik untuk melakukan pemanasan sebelum melakukan kegiatan inti.
3. Pendidik mengecek kehadiran peserta didik, pada siklus 1 peserta didik yang hadir 31.
4. Pendidik menyampaikan rencana kegiatan yang akan dilaksanakan dengan menggunakan metode *block practice*.
5. Pendidik menyampaikan topik, tujuan dan manfaat pembelajaran.

d. Kegiatan Inti

Peneliti mengarahkan peserta didik untuk berkumpul dan menjelaskan tentang permainan bulutangkis. Adapun langkah-langkah pembelajaran sebagai berikut:

- a. Menjelaskan dan mendemonstrasikan cara memegang raket dengan baik dan benar.
- b. Menjelaskan dan mendemonstrasikan cara berdiri atau posisi badan sebelum melakukan *service*.
- c. Menjelaskan dan mendemonstrasikan koordinasi gerakan *service*.
- d. Menjelaskan dan mendemonstrasikan *service* dengan mengarahkan ke daerah yang telah ditentukan.

e. Kegiatan Penutup

1. Menarik kesimpulan atas materi service bulutangkis yang telah dipelajari.
2. Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya.
3. Menutup pembelajaran dengan salam dan doa

4.2.2 Pertemuan kedua

Pembelajaran PJOK dengan materi bulutangkis dengan metode *block practice* pada siklus I dilaksanakan dalam dua kali pertemuan yang berlangsung selama 3 jam pembelajaran (3 x 45 menit). Siklus I pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 31 Juli 2023. Materi pada siklus 1 adalah menjelaskan teknik dasar permainan bulutangkis, menjelaskan teknik dasar service dalam permainan bulu tangkis, menjelaskan teknik dasar *long service* dan pada pertemuan kedua merupakan tes dari siklus 1. Tahapan dilaksanakan pada siklus 1 sebagai berikut:

a. Perencanaan Tindakan

Pada tahap ini mempersiapkan pembelajaran yang dilaksanakan dengan menggunakan metode *block practice*. Adapun persiapan yang dilakukan dalam tahap 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 kelompok untuk memudahkan dalam melakukan penilaian *long service*.
5. Menyiapkan tanda pengenal untuk setiap peserta didik yang berfungsi untuk mempermudah observer menilai aktivitas peserta didik.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pada pelaksanaan tindakan Siklus 1 yang dilakukan dalam satu kali pertemuan dengan alokasi waktu 3 jam pelajaran (3 x 45 menit) dengan materi menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar permainan bulutangkis, menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar memegang raket, menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar berdiri atau posisi badang serta menjelaskan dan mempraktekkan koordinasi gerakan teknik dasar *long service*. 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 I berjumlah 31 peserta didik, penerapan dari RPP tersebut sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Pendidik mengucapkan salam dan mengajak semua peserta didik berdoa sebelum pembelajaran dimulai.
- b. Peneliti mengajak peserta didik untuk melakukan pemanasan sebelum melakukan kegiatan inti.

- c. Pendidik mengecek kehadiran peserta didik, pada siklus 1 peserta didik yang hadir 31.
- d. Pendidik menyampaikan rencana kegiatan yang akan dilaksanakan dengan menggunakan metode *block practice*.
- e. Pendidik menyampaikan topik, tujuan dan manfaat pembelajaran.

2. Kegiatan Inti

Pendidik mengarahkan peserta didik untuk berkumpul dan membagi peserta didik dalam beberapa kelompok.

- a. Menjelaskan dan mendemonstrasikan cara memegang raket dengan baik dan benar.
- b. Menjelaskan dan mendemonstrasikan cara berdiri atau posisi badan sebelum melakukan *long service* dengan baik dan benar.
- c. Menjelaskan dan mendemonstrasikan koordinasi gerakan *long service* dengan baik dan benar.
- d. Menjelaskan dan mendemonstrasikan *long service* dengan mengarahkan ke daerah yang telah ditentukan.

3. Kegiatan Penutup

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

4.2.3 Pengamatan

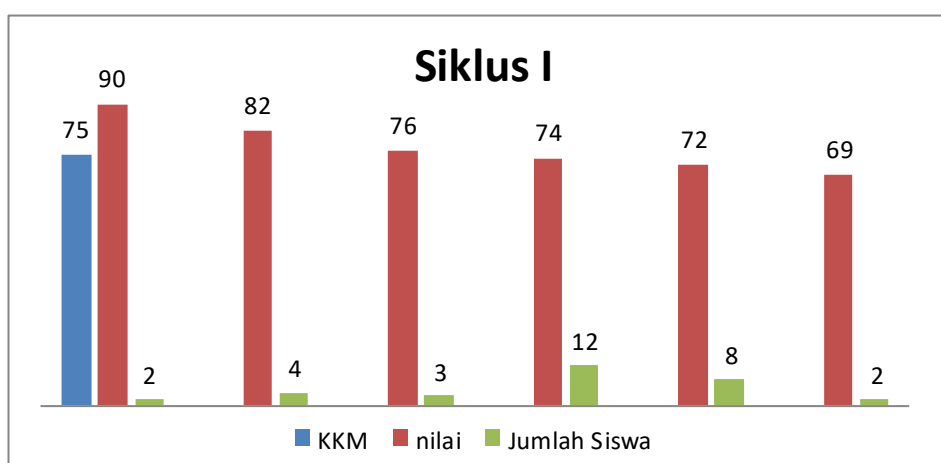
Hasil belajar peserta didik pada siklus I, berdasarkan nilai yang diperoleh pada tes akhir siklus I, dari 31 peserta didik, rata-rata nilai peserta didik 73,25. Hasil belajar peserta didik pada siklus I dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.1 Deskripsi Ketuntasan Siklus I

No	Kriteria	Hasil
1	Nilai tertinggi	90
2	Nilai terendah	53
3	Rata-rata Nilai	73,25
4	Tuntas	9 siswa (29,50%)
5	Tidak tuntas	22 siswa (70,50%)
6	Standar KKM	75

Dari tabel diatas, terlihat nilai tertinggi dari hasil siklus I adalah 90, nilai terendah dari hasil siklus I adalah 53, kemudian, nilai rata-rata hasil siklus I adalah 73,25. Adapun jumlah siswa yang tuntas pada siklus I adalah 9 siswa, dan yang tidak tuntas pada siklus I adalah 22 siswa. Sedangkan nilai KKM yang harus dicapai siswa adalah 75.

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



Gambar 4.1 Grafik Hasil Siklus I

Dari grafik diatas, terlihat bahwa yang mendapatkan nilai 90 sebanyak 2 siswa yang mendapatkan nilai 82 sebanyak 4 siswa, yang mendapatkan nilai 76 sebanyak 3 siswa, yang mendapatkan nilai 74 sebanyak 12 siswa yang mendapatkan nilai 72 sebanyak 8 siswa dan yang mendapatkan nilai 69 sebanyak 2 siswa. Sehingga jumlah siswa yang mencapai KKM 75 adalah 9 siswa (29,50%) dan yang tidak mencapai KKM 75 adalah 22 siswa (70,50%)

Tabel 4.2 Interval Nilai Siklus I

No.	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	93-100	Sangat Baik	0	0 %
2	84-92	Baik	6	19 %
3	75-83	Cukup	3	10%
4	< 75	Kurang	22	71%
Jumlah Siswa			31	100 %

Dari data interval nilai diatas, siswa yang mendapatkan nilai kurang dari KKM yaitu 75 yang termasuk dalam kategori kurang sebanyak 22 siswa (71%). yang mendapatkan nilai 75-83 dan dalam ketegori baik sebanyak 3 siswa (10%), yang mendapatkan nilai 84-92 atau dalam ketegori baik sebanyak 6 siswa (19%), dan yang mendapatkan nilai 93-100 atau dalam kategori sangat baik sebanyak 0 siswa (0,00%).

Tabel 4.3 Hasil Siklus I

No	Kriteria	Hasil
1	Rata-rata Nilai	73,25
2	Tuntas	9 siswa (29,50%)
3	Tidak tuntas	22 siswa (70,50%)
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 2023/2024, rata-rata peserta didik belum mencapai kriteria ketuntasan minimal.

Pada pelaksanaan siklus 1, Peserta didik belum menunjukkan hasil yang maksimal dari metode *block practice* pada materi pokok bulutangkis. Peserta didik belum mampu menyesuaikan diri terhadap kegiatan pembelajaran yang diterapkan. 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 *long service* dalam permainan bulutangkis dengan metode *block practice* belum maksimal.
- b) Peserta didik masih ragu mempraktekkan teknik *long service* didepan, sehingga peneliti harus menunjuk peserta didik untuk maju.
- c) Belum diketahui tingkat kemampuan *long service* Peserta didik dalam permainan bulutangkis.

4.2.4 Refleksi

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

- a) Peneliti masih kurang menguasai alur pembelajaran, proses pembelajaran dan metode pembelajaran *block practice* dan belum optimal.
- b) Masih banyak peserta didik yang 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.

4.3 Laporan Siklus II

4.3.1 Pertemuan Pertama

Materi bulutangkis dengan metode *block practice* pada siklus II dilaksanakan dalam dua kali pertemuan yang berlangsung selama 3 jam pembelajaran (3 x 45 menit). Siklus II pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 27 September 2020. Materi pada siklus II adalah menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar memegang raket, menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar berdiri atau posisi badang serta menjelaskan dan mempraktekkan koordinasi gerakan teknik dasar *long service* dan pada pertemuan kedua merupakan tes dari siklus II. Tahapan dilaksanakan pada siklus II sebagai berikut:

a. Perencanaan Tindakan

Berdasarkan hasil refleksi yang dilakukan setelah siklus 1, maka pada siklus ini bersifat sebagai perbaikan dari rencana awal yang telah di susun di siklus 1. Adapun langkah-langkah perencanaan pada siklus ini adalah sebagai berikut:

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 kelompok, kemudian melakukan *long service* permainan bulutangkis, menjelaskan gerakan *long service* dan latihan koordinasi pukulan *long servis*.
5. Menyiapkan tanda pengenal untuk setiap peserta didik yang berfungsi untuk memudahkan observer menilai aktivitas peserta didik.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pada pelaksanaan tindakan siklus II yang dilakukan dalam satu kali pertemuan dengan alokasi waktu 3 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 31 peserta didik, adapun penerapan dari RPP tersebut sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan

- a) Pendidik mengucapkan salam dan mengajak semua peserta didik berdoa sebelum pembelajaran dimulai.
- b) Peneliti mengajak peserta didik untuk melakukan pemanasan sebelum melakukan kegiatan inti.
- c) Pendidik mengecek kehadiran peserta didik, pada siklus 1 peserta didik yang hadir 31 peserta didik.

- d) Pendidik menyampaikan rencana kegiatan yang akan dilaksanakan dengan menggunakan metode *block practice*.
- e) Pendidik menyampaikan topik, tujuan, dan manfaat pembelajaran.

2. Kegiatan Inti

Pendidik mengarahkan peserta didik untuk berkumpul dan membagi peserta didik dalam beberapa kelompok.

- a) Menjelaskan dan mendemonstrasikan cara memegang raket dengan baik dan benar.
- b) Menjelaskan dan mendemonstrasikan cara berdiri atau posisi badan sebelum melakukan *long service* dengan baik dan benar.
- c) Menjelaskan dan mendemonstrasikan *long service* dengan mengarahkan ke daerah yang telah ditentukan.

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 doa

4.3.2 Pertemuan Kedua

Siklus II pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 14 Agustus 2023, materi pada siklus II adalah mempraktekkan teknik dasar memegang raket dengan baik dan benar, mempraktekkan posisi badan dan cara berdiri dalam melakukan *long service* bulutangkis dengan baik dan benar, mempraktekkan kordinasi gerakan *long service* dalam bulutangkis dengan baik dan benar sebagai tes akhir dari siklus

2. Tahapan dilaksanakan pada siklus 2 sebagai berikut:

a. Perencanaan Tindakan

Berdasarkan hasil refleksi yang dilakukan setelah siklus 1, maka pada siklus ini bersifat sebagai perbaikan dari rencana awal yang telah di susun di siklus 1.

Adapun langkah-langkah perencanaan pada siklus ini adalah sebagai berikut:

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 kelompok untuk memudahkan dalam melakukan penilaian *long service*.
5. Menyiapkan tanda pengenal untuk setiap peserta didik yang berfungsi untuk memudahkan observer menilai aktivitas peserta didik.

4. Pelaksanaan Tindakan

Pada pelaksanaan tindakan Siklus II yang dilakukan dalam satu kali pertemuan dengan alokasi waktu 3 jam pelajaran (3 x 45 menit) dengan materi menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar permainan bulutangkis, menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar memegang raket, menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar berdiri atau posisi badang serta menjelaskan dan mempraktekkan koordinasi gerakan teknik dasar *long service*. 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 I berjumlah 31 peserta didik, penerapan dari RPP tersebut sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Pendidik mengucapkan salam dan mengajak semua peserta didik berdoa sebelum pembelajaran dimulai.
- b. Peneliti mengajak peserta didik untuk melakukan pemanasan sebelum melakukan kegiatan inti.
- c. Pendidik mengecek kehadiran peserta didik, pada siklus 1 peserta didik yang hadir 31.
- d. Pendidik menyampaikan rencana kegiatan yang akan dilaksanakan dengan menggunakan metode *block practice*.
- e. Pendidik menyampaikan topik, tujuan dan manfaat pembelajaran.

2. Kegiatan Inti

Pendidik mengarahkan peserta didik untuk berkumpul dan membagi peserta didik dalam beberapa kelompok.

- a. Menjelaskan dan mendemonstrasikan cara memegang raket dengan baik dan benar.
- b. Menjelaskan dan mendemonstrasikan cara berdiri atau posisi badan sebelum melakukan *long service* dengan baik dan benar.
- c. Menjelaskan dan mendemonstrasikan koordinasi gerakan *long service* dengan baik dan benar.

Menjelaskan dan mendemonstrasikan *long service* dengan mengarahkan ke daerah yang telah ditentukan.

3. Kegiatan Penutup

- a. Menarik kesimpulan atas materi yang telah dipelajari
- b. Mengumumkan kelompok terbaik
- c. Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya
- d. Menutup pembelajaran dengan salam dan doa

4.3.3 Pengamatan

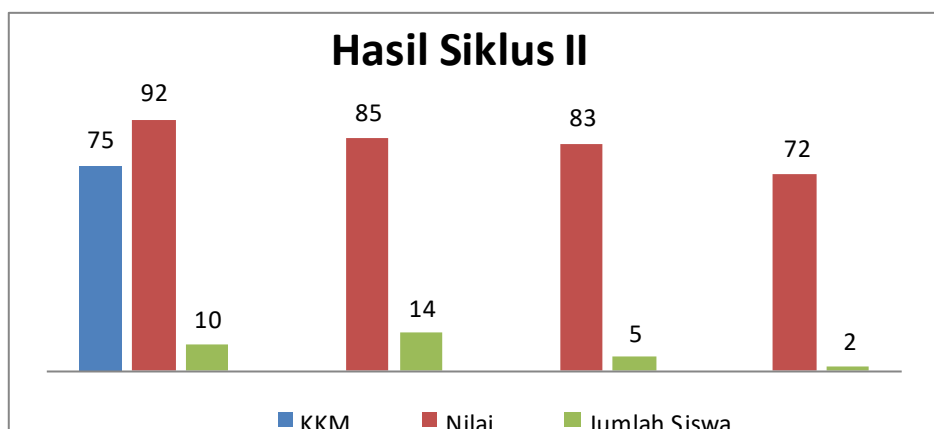
Berdasarkan Pengamatan hasil belajar peserta didik SMA Negeri 5 Luwu pada siklus II pertemuan kedua, dari 31 peserta didik, ada 30 peserta didik yang Tuntas (93,75%), dan 2 peserta didik tidak tuntas (6,25%). Berdasarkan pengamatan hasil belajar peserta didik dapat dilihat pada pada tabel hasil belajar siswa pada Siklus II pertemuan kedua sebagai berikut:

Tabel 4.4 Hasil Siklus II

No	Kriteria	Hasil
1	Nilai tertinggi	92
2	Nilai terendah	72
3	Rata-rata Nilai	84,25
4	Tuntas	29 Siswa (93,55%)
5	Tidak tuntas	2 Siswa (6,45%)
6	KKM	75

Dari tabel diatas, terlihat nilai tertinggi dari hasil siklus II adalah 92, nilai terendah dari hasil siklus II adalah 72 kemudian, nilai rata-rata hasil siklus II adalah 84,25. Adapun jumlah siswa yang tuntas pada siklus II adalah 29 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 4.2 Grafik Hasil Siklus II

Dari grafik diatas, terlihat bahwa yang mendapatkan nilai 92 sebanyak 10 siswa, yang mendapatkan nilai 85 sebanyak 14 siswa serta, yang mendapatkan nilai 83 sebanyak 5 siswa, dan yang siswa mendapatkan nilai 72 sebanyak 2 siswa. Sehingga jumlah siswa yang mencapai KKM 75 adalah 29 Siswa (93,55%) dan yang tidak mencapai KKM 75 adalah 2 Siswa (6,45%)

Tabel 4.5 Interval Nilai Siklus II

No.	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	93-100	Sangat Baik	0	0 %
2	84-92	Baik	24	77,41%
3	75-83	Cukup	5	16,13%
4	< 75	Kurang	2	6,45 %
Jumlah Siswa			31	100 %

Dari data interval nilai diatas, siswa yang mendapatkan nilai kurang dari KKM yaitu 75 yang termasuk dalam kategori kurang sebanyak 2 siswa (6,45%). yang mendapatkan nilai 75-83 dan dalam ketegori cukup sebanyak 5 siswa (16,13%), yang mendapatkan nilai 84-92 atau dalam ketegori baik sebanyak 24

siswa (77,41%%), dan yang mendapatkan nilai 93-100 atau dalam kategori sangat baik sebanyak 0 siswa (0,00%).

Tabel 4.6 Deskripsi Ketuntasan Siklus II

No	Kriteria	Hasil
1	Rata-rata Nilai	84,25
2	Tuntas	29
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 2023/2024 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.

4.3.4 Refleksi

Berdasarkan data data yang diperoleh peneliti menunjukkan bahwa siklus II sudah cukup baik dari pada sebelumnya. Meningkatkan hasil belajar siswa pada materi bulutagkis 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.

4.4 Analisis Data Akhir

Pada tahap perencanaan pembelajaran dilakukan dengan metode konvensional. Ternyata hasil belajar peserta didik tidak sesuai dengan apa yang diharapkan sehingga peneliti memikirkan metode apa yang cocok untuk diterapkan.

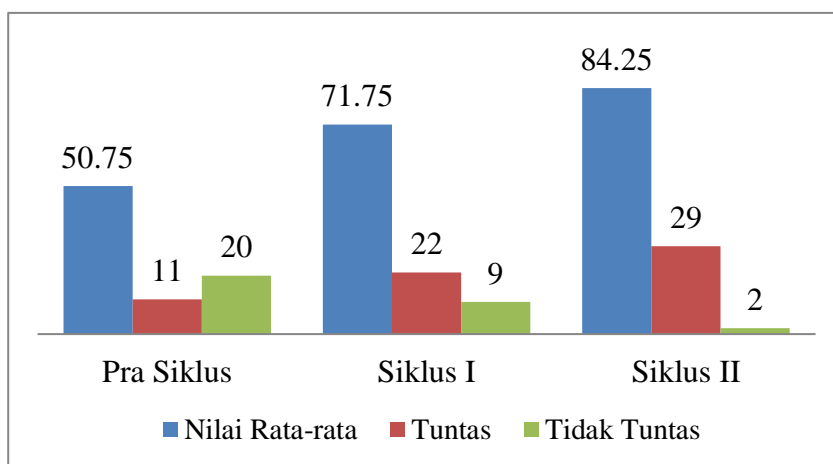
Setelah dilakukan pembelajaran dengan metode *block practice* pada siklus I, mulai menunjukkan kemajuan atau peningkatan hasil belajar pada materi pokok sepak bola meskipun belum sesuai harapan. Hal ini disebabkan baik pendidik dan peserta didik belum terbiasa dengan metode *block practice*. Sebagian besar peserta didik belum terbiasa dengan metode yang diterapkan dan peserta didik masih ragu-ragu dalam mempraktekkan teknik *long service* serta cenderung pasif dalam melakukan pembelajaran.

Pada pelaksanaan siklus II, peserta didik dan pendidik sudah mulai terbiasa dengan metode *block practice*, sebagian besar peserta didik mulai aktif dalam mempraktekkan *long service*. Setelah tiga tahap mulai dari perencanaan, siklus I, dan siklus II selesai dilaksanakan, maka dapat disimpulkan, 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 4.7 Perbandingan Perolehan Nilai dari Pra Siklus, Siklus I dan II.

No	Pertemuan	Nilai Rata-rata	Tuntas	Tidak tuntas
1	Pra Siklus	50,75	11 Siswa	20 Siswa
2	Siklus I	71,75	22 Siswa	9 Siswa
3	Siklus II	84,25	29 Siswa	2 Siswa

**Gambar 4.3** 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 Luwu 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 Keterbatasan

Terdapat beberapa keterbatasan yang dapat mempengaruhi penelitian tindakan kelas ini yaitu:

1. Kondisi fisik peserta didik kurang maksimal karena adanya tugas tambahan dari sekolah.

2. Kondisi sarana dan prasarana yang tidak memungkinkan.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian pada pembelajaran PJOK menggunakan metode pembelajaran *block practice* guna meningkatkan hasil belajar peserta didik, maka peneliti memberikan saran untuk pihak-pihak yang terkait antara lain sebagai berikut:

1. Bagi Pendidik

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi pendidik untuk menerapkan metode pembelajaran *block practice* sebagai salah satu alternatif model pembelajaran, karena model pembelajaran ini efektif untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik

2. Bagi Peserta Didik

Peserta didik diharapkan mampu berperan aktif dalam kegiatan pembelajaran. Dengan terlibat aktif dalam pembelajaran tentu akan meningkatkan hasil belajarnya, selain pada penilaian kognitif tetapi juga pada penilaian afektif.

3. Bagi Sekolah

Metode pembelajaran *block practice* di sekolah diharapkan mampu diterapkan pada mata pelajaran lain selain mata pelajaran PJOK.

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