

Meningkatkan Teknik Dasar Servis Tinggi *Forehand Service* melalui Metode *Blocked Practice*

Soegito*, Surya Adi Saputra, Andi Taufan B. D. Alsaudi

STKIP Kusuma Negara

*soegitoss39271@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar Penjasorkes siswa pada materi teknik dasar service melalui metode *blocked practice* pada siswa kelas V SD semester genap tahun ajaran 2018/2019. Metode penelitian ini penelitian tindakan kelas yang mengikuti metode *blocked practice*. Penelitian ini dilakukan 2 siklus, dimana masing masing siklus mencakup 4 tahap yaitu: *planning* (perencanaan), *acting* (Pelaksanaan), *Observing* (Pengamatan) dan *refleking* (refleksi). Waktu penelitian adalah 6 bulan yaitu dari bulan Januari 2019 sampai bulan Juli 2019 dengan subjek penelitian sebanyak 30 siswa kelas V SD, sedangkan data dikumpulkan melalui observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan hasil belajar penjasorkes yang signifikan pada siswa kelas V SD. Hal ini dibuktikan dengan hasil rata-rata tes penjasorkes pada setiap siklus mengalami peningkatan yaitu pada siklus I=63.61, siklus II=73.89, dan hasil observasi yang dilakukan menyimpulkan bahwa belajar penjasorkes melalui metode *blocked practice* adalah menyenangkan bagi siswa. Penelitian ini menyimpulkan bahwa belajar penjasorkes dengan menggunakan metode *blocked practice* dapat meningkatkan hasil belajar penjasorkes siswa.

Kata kunci: *blocked practice*, *forehand service*, tehnik dasar.

Pendahuluan

Permainan bulutangkis menurut Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI) yaitu permainan bersifat individual, dan dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang, atau dua orang melawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pukul dan memukul bola bulutangkis (*cocks*) sebagai objek yang dipukul.

Umumnya pada saat belajar olah raga di sekolah-sekolah, umumnya dilakukan dengan latihan. Banyak metode latihan yang digunakan guru olahraga dalam menyampaikan materi penjasorkes. Ada dua macam bentuk latihan dalam penjasorkes, yaitu latihan secara padat terdistribusi, dan latihan secara terpusat (*blocked practice*) dan acak (*random practice*). Latihan terpusat biasanya digunakan untuk pembelajaran gerak yang melatih beberapa keterampilan dalam satu pertemuan.

Metode *blocked practice* (metode latihan terpusat) adalah cara yang digunakan guru untuk mengajarkan dua atau tiga keterampilan yang dilatih dilaksanakan satu per satu hingga jumlah atau waktu yang ditentukan terselesaikan, sebelum dilanjutkan ke keterampilan lain.

Pelaksanaan metode *blocked practice* yang digunakan untuk mengajarkan teknik dasar permainan bulutangkis 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.

Berdasarkan metode di atas yang menjadi dasar dari peneliti menggunakan metode *blocked practice* adalah untuk mengadakan penelitian yang digunakan pada beberapa keterampilan siswa dengan mendahulukan satu keterampilan hingga selesai dan dilanjutkan dengan tugas keterampilan berikutnya. Hal ini pula yang menjadi alasan untuk mengajukan rumusan masalah pada penelitian ini,

yaitu apakah melalui metode *blocked practice* dapat meningkatkan hasil belajar Penjasorkes pada materi teknik dasar service dikelas V Sekolah Dasar.

Teknik-Teknik Dasar Permainan Bulu Tangkis

Teknik dasar permainan bulutangkis yang harus dikuasai adalah sebagai berikut:

1. Pegangan Raket (*Grip*)

Cara memegang raket dapat dilakukan dengan berbagai model. Oleh PBSI, cara memegang raket dapat dibedakan menjadi empat jenis pegangan, yakni :

a. *American Grip*

Untuk melihat gambaran memegang raket dengan model *American grip*, letakkan raket di lantai, lalu diambil dan peganglah pada ujung tangkainya (*handle*) dengan cara seperti memegang pukul kasur. Bagian tangan antara ibu jari dan jari telunjuk menempel pada bagian permukaan tangkai yang luas sedangkan permukaan raket sejajar dengan posisi lantai.

b. *Forehand grip*

Untuk cara pegangan letakkan raket di lantai dalam posisi miring. Lalu peganglah raket dengan cara bagian tangan antara ibu jari dan jari telunjuk dalam posisi menempel pada permukaan tangkai yang sempit. Raket dipegang dengan tanpa diubah-ubah (statis). Letak ibu jari seharusnya tidak lebih dan tidak kurang dari posisi letak jari telunjuk.

c. *Backhand grip*

Cara pegangan *backhand grip* merupakan kelanjutan dari cara pegangan *forehand grip*. Dari *forehand grip* dapat dialihkan ke *backhand grip* dengan memutar raket seperempat putaran ke kiri, namun posisi ibu jari tidak seperti pada *forehand grip*, melainkan agak dekat dengan daun raket. Untuk lebih jelas perhatikan gambar berikut

Kesalahan yang sering terjadi dalam pegangan *backhand grip* antara lain :

1. Memegang raket dengan menggenggam, jari-jari rapat, dan sejajar.
2. Posisi “V” tangan berada pada bagian grip raket yang lebar.

d. *Combination grip*

Combination grip atau disebut juga dengan model pegangan campuran adalah cara memegang raket dengan mengubah cara pegangan, raket yang disesuaikan dengan datangnya *shuttlecock* dan jenis pukulan. Model pegangan ini merupakan suatu hasil kombinasi antara *forehand grip* dengan *backhand grip*. Dengan menggunakan *combination grip* ini, para pemain akan memiliki pukulan yang lebih komplet dan akan sulit dianalisis kelemahannya.

2. Sikap dan Posisi

Sikap pada saat posisi berdiri di lapangan harus sedemikian rupa sehingga dengan sikap yang baik dan sempurna itu, dapat secara cepat bergerak ke segala penjuru lapangan permainan (Subarjah, 2001:38). Sikap dan posisi berdiri di lapangan harus dapat dilakukan oleh seorang pemain, karena dengan posisi yang baik pemain dapat bergerak dengan cepat mengantisipasi pengembalian datangnya *cocks* dari pemain lawan. Sikap dan langkah kaki yang benar dalam permainan bulutangkis sangat penting untuk dikuasai secara

baik oleh setiap permainan. Ini sebagai syarat untuk meningkatkan kualitas keterampilan memukul *shuttlecock*.

Beberapa hal yang harus diperhatikan antara lain:

- a. Berdirilah dengan sikap dan posisi yang tepat di atas lapangan.
- b. Lakukan gerak langkah ke depan, ke belakang, ke kanan, dan ke kiri pada saat memukul *shuttlecock*, sambil tetap memperhatikan keseimbangan tubuh.
- c. Gerakkan langkah sambil meluncur cepat sehingga upaya untuk memukul *shuttlecock* bisa efektif.
- d. Hindari berdiri dengan telapak kaki di lantai (bertapak) pada saat menunggu datangnya *shuttlecock* atau pada saat bergerak untuk memukul *shuttlecock*.

3. Service

Dalam aturan permainan bulu tangkis, servis merupakan modal awal untuk bisa memenangkan pertandingan. Dengan kata lain, seorang pemain tidak bisa mendapatkan angka apabila tidak bisa melakukan service dengan baik. Namun, banyak pelatih, juga pemain tidak memberikan perhatian khusus untuk melatih dan menguasai teknik dasar ini. Oleh karena itu, sikap tersebut merupakan kekeliruan besar. Diketahui bahwa angka/poin dalam permainan bulutangkis tidak akan tercipta, apabila pemain tidak mahir melakukan *service* dengan benar “

Dalam permainan bulutangkis, ada tiga jenis servis yaitu servis pendek, service panjang, dan *flick* atau service setengah tinggi. Namun, biasanya service digabungkan ke dalam jenis *forehand* dan *backhand*. Masing-masing jenis ini bervariasi pelaksanaannya sesuai dengan situasi permainan di lapangan.

a. Servis *Forehand* Pendek

- Tujuan servis pendek adalah untuk memaksa lawan tidak bisa melakukan serangan. Dalam hal ini, lawan dipaksa berada dalam posisi bertahan.
- Variasi arah dan sasaran servis pendek dapat dilatih secara serius dan sistematis.
- *Shuttlecock* harus dipukul dengan ayunan raket yang relatif pendek.
- Pada saat pertemuan antara kepala (daun) raket dengan *shuttlecock*, siku dalam keadaan bengkok untuk menghindari penggunaan tenaga pergelangan tangan.
Perhatikan peralihan titik berat badan.
- Cara latihannya adalah menggunakan sejumlah *shuttlecock* dan dilakukan secara berulang-ulang.

b. Servis *Forehand* Tinggi

- Jenis servis ini terutama digunakan dalam permainan tunggal.
- *Shuttlecock* harus dipukul dengan menggunakan tenaga penuh agar melayang tinggi dan jatuh tegak lurus di bagian belakang garis lapangan lawan.
- Saat memukul *shuttlecock*, kedua kaki terbuka selebar pinggul dan kedua telapak kaki senantiasa kontak dengan lantai.
- Perhatikan gerakan ayunan raket : ke belakang, lalu ke depan. Pukulan harus dilakukan dengan sempurna serta diikuti gerak peralihan titik berat badan, dari kaki belakang ke kaki depan, yang harus berlangsung kontinyu dan harmonis.
- Biasakan selalu berkonsentrasi sebelum memukul *shuttlecock*.

- Hanya dengan berlatih tekun dan berulang-ulang tanpa mengenal lelah, kita dapat menguasai teknik servis *forehand* tinggi dengan sebaik-baiknya.
- c. Servis *Backhand*

Model servis ini memang memerlukan keterampilan dan latihan ekstra agar kita dapat menguasainya dengan baik. Secara umum, pada servis jenis ini, arah dan jatuhnya *shuttlecock* hendaknya sedekat mungkin dengan garis serang pemain lawan, dan *shuttlecock* sedapat mungkin melayang relatif dekat di atas jaring (net). Jenis servis ini sering digunakan oleh pemain ganda. Hal-hal yang perlu diperhatikan adalah:

 - Sikap berdiri yang benar adalah kaki kanan di depan kaki kiri, dengan ujung kaki kanan mengarah ke sasaran yang diinginkan. Kedua kaki terbuka selebar pinggul, lutut dibengkokkan. Dengan sikap seperti ini, titik berat badan berada diantara kedua kaki. Jangan lupa, sikap badan tetap rilek dan penuh konsentrasi.
 - Ayunan raket relatif pendek, sehingga *shuttlecock* hanya didorong dengan bantuan peralihan berat badan dari belakang ke kaki depan, dengan irama gerak kontinu dan harmonis. Hindari menggunakan tenaga pergelangan tangan yang berlebihan, karena akan memengaruhi arah dan akurasi pukulan.
 - Sebelum melakukan servis, perhatikan posisi dan sikap berdiri lawan sehingga dapat mengarahkan *shuttlecock* ke sasaran yang tepat dan sesuai pikiran.
 - Biasakan berlatih dengan jumlah *shuttlecock* yang banyak dan berulang-ulang tanpa rasa bosan, sampai dapat menguasai gerakan dan keterampilan servis jenis ini dengan utuh dan baik/sempurna.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Model proses yang digunakan adalah model proses siklus (putaran/spiral) yang mengacu pada model PTK Kemmis, S. dan Mc.Taggart, yaitu dari model putaran keputaran atau dari siklus ke siklus dengan pencapaian tujuan meningkat dari satu siklus yang satu ke siklus selanjutnya sampai sesuai target keberhasilan. Target penelitian ini adalah 75% dari siswa mendapat nilai 7,5 sebagai konsekuensi dari pembelajaran tuntas. Rancangan pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas yang akan dilakukan, seperti yang ditunjukkan dengan indikator nilai tes, dimana dapat dinyatakan dalam tabel hasil belajar pada setiap siklus selalu meningkat.

Sumber data dalam penelitian ini ada 2 yaitu: (1) sumber data pemantau tindakan kegiatan pembelajaran selama tindakan dilakukan dengan penggunaan pendekatan kontekstual dalam bentuk lembar pengamatan guru dan siswa. (2) sumber data penelitian hasil pembelajaran matematika melalui penggunaan metode Blocked Practice berupa praktek langsung secara kontekstual learning yang dihasilkan dari suatu pengukuran tes hasil belajar Penbeasesorkes di kelas V SDN Kebon Kosong 02.

Dalam metode penelitian tindakan kelas terdapat hal-hal yang harus dilakukan yaitu proses penelitian putaran pertama. Setiap proses putaran mempunyai kegiatan yang berbeda dalam arti proses penelitian putaran kedua merupakan tindak lanjut dari putaran pertama jika tidak mencapai ketuntasan sebesar 72%

- 1) Perencanaan

- a. Menyiapkan rencana pelaksanaan pembelajaran metode *blocked practice*.
 - b. Menyiapkan sarana-sarana yang digunakan dalam proses pembelajaran, lapangan bulu tangkis, raket, net, menyiapkan sisiwa untuk mengikuti permainan bulu tangkis.
- 2) Tindakan
- a. Absen guru, dan siswa
 - b. Tes keterampilan bermain bulu tangkis (*service*)

Pada proses tindakan siklus siswa diajarkan teknik dasar permainan bulu tangkis melalui metode *blocked practice* sebanyak empat kali pertemuan. Teknik dasar permainan bulu tangkis ini mencakup indikator yaitu *service dasar*. Pada pertemuan pertama siswa diajarkan untuk menguasai teknik dasar permainan bulu tangkis yang mencakup teknik pegangan raket, Kegiatan ini berlangsung secara terus menerus hingga semua siswa benar-benar menguasai teknik dasar *service* dalam permainan bulu tangkis. Pertemuan kedua berlangsung dengan melanjutkan pada teknik dasar berikutnya yaitu sikap dalam *service dasar*. Semua siswa harus benar-benar menguasai teknik dasar ini, namun jika tidak teknik dasar selanjutnya pun tidak dapat dilakukan. Jadi peneliti harus memastikan bahwa semua siswanya telah menguasai teknik ini. Pertemuan ketiga berlangsung dengan mengajarkan tiga teknik dasar permainan bulu tangkis yaitu servis hingga semua siswa mampu menguasai teknik dasar ini. Selanjutnya pada pertemuan keempat pada siklus ini peneliti mengajarkan teknik dasar netting dan drive yang mengutamakan penguasaan teknik dasar ini bagi seluruh siswanya.

Untuk memastikan keabsahan data, peneliti menggunakan strategi triangulasi data, yaitu merupakan teknik untuk memeriksa keabsahan data. Dalam penelitian ini pencocokan data diperoleh dari siswa, guru, dan observer

Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti untuk mendapatkan data penelitian dengan cara:

1. Melalui proses.
 - a. Pengamatan untuk pengambilan data proses melalui pengamatan langsung secara sistematis mengenai permasalahan yang akan diteliti, kemudian dibuat catatan sesuai hal tersebut, jenis pengamatan yang digunakan adalah pengamatan langsung dengan menggunakan lembar pengamatan.
 - b. Dokumentasi (foto), adalah foto-foto yang diambil pada saat pelaksanaan penelitian berlangsung
 - c. Catatan lapangan, yaitu catatan penelitian selama pelaksanaan berlangsung baik berupa kekurangan ataupun hal yang perlu ditambahkan dan diperhatikan.
2. Dari aspek evaluasi yaitu hasil hasil belajar siswa selama pelaksanaan penelitian tindakan ini berlangsung. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah :
 - a. Pengamatan terhadap guru mengajar dengan metode *blocked practice*
 - b. Pengamatan terhadap hasil belajar siswa dengan menggunakan metode *blocked practice*

Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu penggunaan alat peraga dan hasil pembelajaran. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah melalui observasi. Menurut Suharsimi (2006:156) "*Observasi* adalah pengamatan, meliputi kegiatan pemuatan perhatian terhadap objek dengan menggunakan seluruh indra". Dalam menggunakan teknik observasi

cara yang paling efektif adalah melengkapinya dengan format atau blanko pengamatan sebagai instrumen. Format yang disusun berisi item-item tentang kejadian atau tingkah laku yang digambarkan akan terjadi.

Teknik Analisis Data

1. Reduksi Data

Memilih data (reduksi data) Pada langkah pemilihan data ini, pilihlah data yang relevan dengan tujuan perbaikan pembelajaran. Data yang tidak relevan dapat dibuang, dan jika dianggap perlu, guru peserta dapat menambahkan data baru dengan mengingat kembali peristiwa atau fenomena yang terjadi selama pelaksanaan rencana tindakan.

2. Deskripsi Data

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil pembelajaran olahraga bulutangkis dengan metode *blocked practice*, maka teknik yang digunakan dalam menganalisis data yang terkumpul dilakukan perhitungan persentase kemampuan hasil belajar siswa untuk mengetahui hasil sebelum dan sesudah dilakukan penelitian serta perhitungan persentase kemampuan guru dalam menerapkan alat peraga dalam proses pembelajaran. Analisis data dalam penelitian ini melalui : reduksi data, paparan data, dan penyimpulan hasil analisis. Untuk menghitung persentase hasil belajar siswa peneliti menggunakan patokan “ skor yang didapat dibagi skor maksimum dikali dengan 100 “. Jika dalam tindakan pertama belum berhasil, maka akan diteruskan ke tindakan kedua, dan seterusnya, sampai tampak benar metode *blocked practice* dijadikan sebagai pendekatan belajar dalam permainan bulutangkis dan kemampuan siswa mencapai hasil yang ditargetkan oleh peneliti sesuai dengan hasil intervensi tindakan yang diharapkan.

3. Interpretasi Hasil Analisis

Setelah data dianalisis, maka peneliti dan kolaborator melakukan interpretasi hasil analisis. Untuk data kuantitatif berupa angka-angka hasil belajar siswa disajikan dengan reduksi data, display data dan kesimpulan hasil analisis. Analisis data kuantitatif ini akan menggunakan proposal, dimana peneliti menentukan prosentase pencapaian data antara sebelum dan sesudah tindakan diberikan. Dengan demikian peneliti dan kolaborator membandingkan prosentase pencapaian dengan kriteria keberhasilan yang telah dirumuskan sebelumnya. Kriteria keberhasilan yang telah dirumuskan yaitu nilai prestasi hendaknya semakin meningkat

4. Verifikasi

Data observasi dalam penelitian ini berupa data kualitatif yang ditransformasikan menjadi data kuantitatif agar memudahkan dalam menganalisis. Data observasi dianalisis dengan deskriptif kuantitatif. Caranya adalah dengan menghitung frekuensi deskriptor dari masing-masing indikator. Kemudian dihitung persentasinya. Adapun klasifikasi penilaian 9-10 (sangat baik), 7-8 (baik), 5-6 (cukup), 3-4 (kurang), 1-2 (kurang sekali). Dari hasil penelitian yang dilakukan indikator keberhasilan yang diharapkan untuk indikator Servis adalah: siswa dapat memegang raket dengan benar, siswa dapat berdiri dengan posisi yang tepat di lapangan, dan siswa dapat melakukan servis dengan benar.

Hasil Penelitian Dan Pembahasan

1. Hasil Penilaian Siklus 1

Setelah mengikuti proses pembelajaran servis pada permainan badminton dengan media pembelajaran dengan metode servis panjang, maka diperoleh hasil penilaian sebagai berikut : nilai terendah 56, nilai tertinggi 90, nilai rata-rata 72,36, dan simpangan baku 7,46.

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan, bahwa frekuensi terbesar terdapat pada interval 70-75 dengan prosentase 42,10% dan frekuensi terkecil terdapat pada interval 52-57 dan 88-93 dengan prosentase 2,63%. Berdasarkan aspek penilaian pada siklus 1 sudah ada peningkatan namun belum mencapai ketuntasan kelas yaitu minimal 80% dari jumlah siswa, sehingga peneliti melanjutkan ke siklus berikutnya. Untuk keterangan lebih jelas digambarkan histogram :

Ketentuan siswa yang belum mampu melakukan gerakan *servis pada permainan badminton* berjumlah 12 siswa (31,57%) yaitu belum mencapai batas ketuntasan minimal yaitu nilai 70. Sedangkan siswa yang sudah mencapai batas ketuntasan minimal sejumlah 26 siswa (68,41%). Dengan demikian ditinjau dari tes awal telah terjadi peningkatan dari tes awal 36,84% menjadi 68,41% pada tindakan siklus 1.

2. Hasil Penilaian Siklus 2

Setelah melakukan proses pembelajaran *servis pada permainan badminton* yang menggunakan metode blocked practise, maka diperoleh hasil penilaian sebagai berikut : Nilai terendah 70, nilai tertinggi 90, nilai rata-rata 78, dan simpangan baku 4,96.

Pada tabel diatas dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar terdapat pada interval 75-80 dengan prosentase 71,05%, frekuensi terkecil terdapat pada interval 87-92 dengan prosentase 5,26%. Maka dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan metode pembelajaran dengan metode blocked practice dapat meningkatkan hasil belajar *servis pada permainan badminton*.

Ketentuan siswa yang belum mampu melakukan gerakan *servis pada permainan badminton* berjumlah 3 siswa (7,89%) yaitu belum mencapai batas ketuntasan minimal yaitu nilai 70. Sedangkan siswa yang sudah mencapai batas ketuntasan minimal sejumlah 35 siswa (92,11%). Dengan demikian ditinjau dari tes siklus 1 telah terjadi peningkatan dari tes siklus 1 68,41% menjadi 92,11% pada tindakan siklus 2.

3. Pengamatan Kolaborator

Peneliti dan kolaborator telah menemukan jawaban yang menjadi bahan penelitian, bahwa dengan menggunakan metode bermain ternyata dapat meningkatkan hasil belajar siswa mengenai materi *servis pada permainan badminton*.

Menurut peneliti dan kolaborator penelitian ini berhenti sampai disini dan tidak dilanjutkan ke siklus berikutnya, karena permasalahannya sudah terjawab melalui penelitian pengembangan media pembelajaran dengan menggunakan metode bermain dapat meningkatkan kemampuan siswa *badminton* melakukan gerakan *servis pada permainan badminton*.

Setelah selesai tindakan siklus 2, para kolaborator mengutarakan hasil pengamatan mereka pada peneliti, berupa angka-angka kuantitatif yang akan dibandingkan dari siklus 1 dan 2.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, secara umum dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan hasil belajar *service* bulutangkis melalui model pembelajaran bermain, pada siswa kelas V SD Negeri 02 Kebon Kosong.

Perencanaan kegiatan pembelajaran pada siklus pertama dan kedua peneliti melaksanakan berbagai kegiatan pembelajaran yang disyaratkan untuk menyelenggarakan kegiatan pembelajaran yang efektif. Peneliti memberikan motivasi kepada siswa sesuai dengan rencana pembelajaran. Berdasarkan hasil diatas pada siklus pertama siswa cukup antusias dalam mengikuti pembelajaran pukulan (*service*) bulutangkis.

Sesuai dengan refleksi, harapan dari peneliti 80% siswa aktif, termotivasi, serta antusias dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Sehingga pada siklus kedua peneliti berhasil memperbaiki pendekatan pembelajaran dengan memotivasi siswa sesuai dengan kondisi siswa pada saat itu, hasilnya adalah 35 siswa tuntas dalam mengikuti pembelajaran pukulan (*service*) bulutangkis, 3 siswa tidak tuntas.

Berdasarkan hasil belajar siswa pada siklus pertama nilai rata-rata kelas pembelajaran pukulan (*service*) bulutangkis adalah 26 siswa dengan persentase ketuntasan 68.41% siswa yang lulus dan hasil belajar siswa pada siklus kedua adalah 35 dengan persentase ketuntasan 92.11% siswa yang lulus.

Daftar Rujukan

- Alhusin M.S, Syahri (2007). *Gemar Bermain Bulutangkis*. Surakarta: Seti-Aji.
- Arikunto, Suharsimi (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Badriah, Dewi Laelatul (2002). *Fisiologi Olahraga Dalam Perspektif Teoretis Dan Praktek*. Bandung: Pustaka Ramadhan.
- Daryanto (2010). *Media Pembelajaran*. Yogyakarta: Gava Media.
- Harsono (1988). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Harsono (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung.
- Lalu Sapta Wijaya Kusuma (2019). Penerapan metode blocked practice dan media footwork berbasis teknologi dalam upaya meningkatkan keterampilan bermain bulutangkis. *Jupe: Jurnal Pendidikan Mandala*, 4(4), 193-202. e-ISSN: 2656-6745.
- Nurhasan Dan Abdul Narlan (2001). *Tes Dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Tasikmalaya: PJKR FKIP UNSIL.
- Pusat Bahasa Depdiknas (2003). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Poole, James (1989). *Belajar Bulu Tangkis*. Bandung: CV. Pionir Jaya.
- Suharno (1993). *Metodologi Pelatihan*. Jakarta: Sekum PP PBVSI.
- Suhendro, Andi (2001). *Dasar-Dasar Keplatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.