

**PENERAPAN METODE *BLOCKED PRACTICE* TERHADAP
KEMAMPUAN *LONG SERVICE* BULUTANGKIS PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS SMA NEGERI 1 MOJO
KABUPATEN KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Prodi FIKS UN PGRI Kediri



OLEH :

**M. ADILLA FARKHAN NURODI
NPM : 2015030133**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS) UNIVERSITAS
NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA UN PGRI
KEDIRI**

2025

Skripsi oleh :

M. ADILLA FARKHAN NURODI

NPM : 2015030131

Judul:

**PENERAPAN METODE *BLOCKED PRACTICE* TERHADAP
KEMAMPUAN *LONG SERVICE* BULUTANGKIS PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS SMA NEGERI 1 MOJO
KABUPATEN KEDIRI**

Telah Dipertahankan di depan Panitia Ujian Sidang Skripsi

Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal : 16 Januari 2025

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Dr. Ruruh Andayani Bekti, M.Pd
2. Penguji I : Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or.
3. Penguji II : Dr. Dhedhy Yuliawan, M.Or.



Mengetahui,
Dekan FIKS

Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or

NIDN. 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : M. Adilla Farkhan Nurodi
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/tgl. lahir : Kediri, 04 Januari 2002
NPM : 2015030133
Fak/Jur./Prodi : FIKS/ S1 PENJASKESREK

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 16 Januari 2025

Yang Menyatakan



M. ADILLA FARKHAN NURODI

NPM: 2015030133

Motto

“Ketika Kamu Selalu Berpikir Positif dan Selalu Berprasangka Baik, Maka Hal-Hal Baik Akan Lebih Mudah Datang Dalam Hidupmu”

“Maka bersabarlah engkau (Muhammad), sungguh, janji Allah itu benar-“

(Q.S Ar-Rum 30:60)

Abstrak

M. Adilla Farkhan Nurodi Penerapan Metode *Blocked Practice* Terhadap Kemampuan *Long Service* Bulutangkis Pada Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMA Negeri 1 Mojo Kabupaten Kediri, Skripsi, PENJASKESREK, FIKS UN PGRI Kediri, 2025.

Kata Kunci : Bulutangkis, *Blocked Practice*, Servis Panjang, *Drill*

Penelitian ini dilatarbelakangi pengamatan bahwa masih banyak siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 1 Mojo dengan kemampuan teknik dasar servis panjang yang masih rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan metode *blocked practice* terhadap kemampuan servis panjang.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *two groups pre-test-post-test design*. Populasi penelitian adalah siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 1 Mojo, pengambilan sampel dengan *purposive sampling* diperoleh 14 siswa memenuhi kriteria. Metode pengambilan data yaitu seluruh sampel dikenai *pretest* servis panjang untuk menentukan kelompok perlakuan menggunakan ordinal pairing dengan pola A-B-B-A menjadi dua kelompok masing-masing 7 siswa. Dua kelompok dikenai perlakuan latihan berbeda yaitu kelompok A *blocked practice* dan kelompok B latihan guru. Penilaian dengan melakukan *posttest* servis panjang. Hasil data di analisis menggunakan SPSS 16.

Hasil penelitian menunjukkan pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 1 Mojo Kabupaten Kediri bahwa (1) ada pengaruh yang signifikan dari penerapan latihan servis panjang dengan metode *blocked practice* terhadap kemampuan servis panjang, dengan t hitung $6,725 > t$ tabel $2,447$ dan sig sebesar $0,001 < 0,05$. (2) Ada pengaruh latihan servis panjang dengan metode latihan guru terhadap kemampuan servis panjang, dengan t hitung $6,971 > t$ tabel $2,447$ dan sig sebesar $0,000 < 0,05$. (3) Latihan dengan metode *blocked practice* dengan pengulangan/*drilling* pemukulan *shuttlecock* lebih baik daripada metode latihan guru dengan gabungan teknik dasar, dengan selisih rerata *pretest-posttest* kelompok A dan B sebesar $6,571$ dan selisih presentase $38,72\%$.

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan ridha-Nya sehingga tugas penyusunan proposal berjudul “Penerapan Metode *Bloked Practice* Terhadap Kemampuan *Long Service* Bulutangkis Pada Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMA Negeri 1 Mojo Kabupaten Kediri” dapat diselesaikan. Adapun tujuan dari penulisan proposal ini merupakan bagian dari tahapan penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan dan mendapatkan gelar Sarjana Olahraga pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek) Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Penulis bersyukur karena atas kerja keras dan ketekunan dalam menyelesaikan penyusunan proposal sehingga dapat terselesaikan dengan baik. Penulis dalam menyelesaikan proposal ini tidak terlepas dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Rektor UN PGRI Kediri Dr. Zainal Afandi, M.Pd. yang telah memberikan motivasi kepada seluruh mahasiswa.
2. Dekan FIKS Dr. Sulistiono, M.Si. yang telah memberikan motivasi kepada mahasiswa.
3. Kaprodi Penjaskesrek Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or yang selalu memberikan motivasi kepada mahasiswa.
4. Dosen Pembimbing dan Dosen Penguji Skripsi Dr. Ruruh Andayani Bakti, M.Pd, Dr. Dhedhy Yuliawan, M.Or. dan Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or.

serta seluruh dosen Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi yang telah memberikan ilmu dan membantu proses belajar.

5. Kedua orang tua saya Bapak Lamidi, S.Pd dan Ibu Masnunatu Zaroh yang senantiasa memberikan dukungan dan semangat serta doa yang tiada henti sehingga dapat menyelesaikan skripsi.
6. Kakak saya Kukuh Panji Ismadi, S.Pd yang senantiasa memberi dukungan demi kelancaran dalam penyusunan skripsi.
7. Luna Astikasari, S.Ling yang memberikan semangat dan bantuan dalam proses pengerjaan skripsi.

Menyadari bahwa skripsi yang telah dibuat masih terdapat kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak.

Kediri, 16 Januari 2025

M. ADILLA FARKHAN NURODI

NPM : 2015030133

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN.....	iii
MOTTO	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI	9
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Bulutangkis	9
a. Pengertian Permainan Bulutangkis.....	9

b. Teknik-Teknik Dasar Permainan Bulutangkis	11
2. Servis Bulutangkis	19
3. Metode <i>Blocked Practice</i>	24
4. Ekstrakurikuler.....	26
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu.....	27
C. Kerangka Berpikir	28
D. Hipotesis	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Jenis Penelitian	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	32
C. Definisi Operasional Variabel	32
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	34
E. Teknik dan Instrumen Pengambilan Data	36
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	38
G. Teknik Analisis Data	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	42
A. Hasil Penelitian.....	42
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian	42
a. <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan Servis Panjang Kelompok A ...	42
b. <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan Servis Panjang Kelompok B ...	44
2. Hasil Uji Prasyarat	46
a. Uji Normalitas	46
b. Uji Homogenitas.....	47

3. Hasil Uji Hipotesis.....	48
a. Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan Servis Panjang Kelompok Metode <i>Blocked Practice</i> dengan Latihan Pengulangan/ <i>Drilling</i> (A).....	48
b. Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan Servis Panjang Kelompok Metode Latihan Yang Diberikan Guru dengan Gabungan Teknik Dasar (B)	50
c. Perbandingan <i>Posttest</i> Kemampuan Servis Panjang Kelompok Latihan A dan Kelompok Latihan B	51
B. Pembahasan	52
1. Penerapan Latihan Servis Panjang Metode <i>Blocked Practice</i> dengan latihan pengulangan/ <i>drilling</i> terhadap Kemampuan Servis Panjang	53
2. Penerapan Latihan Servis Panjang Metode Latihan Diberikan Guru Gabungan Teknik Dasar terhadap Kemampuan Servis Panjang	57
3. Perbedaan Metode <i>Blocked Practice</i> dengan Latihan Pengulangan/ <i>Drilling</i> dan Metode Latihan Diberikan Guru dengan Gabungan Teknik Dasar terhadap Kemampuan Servis Panjang	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	62
A. Kesimpulan.....	62
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN.....	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Bulutangkis.....	11
Gambar 2.2 Pegangan Raket <i>American Grip</i>	13
Gambar 2.1 Pegangan Raket <i>Forehand Grip</i>	14
Gambar 2.4 Pegangan Raket <i>Backhand Grip</i>	15
Gambar 2.5 Pegangan Raket <i>Combination Grip</i>	16
Gambar 2.6 Posisi Menerima dan Posisi Servis Dalam Permainan Bulutangkis	17
Gambar 2.7 Gerakan Servis Pendek.....	20
Gambar 2.8 Gerakan Servis Panjang.....	23
Gambar 2.9 Kerangka Berpikir	29
Gambar 4.1 Diagram Batang <i>pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan Servis Panjang Kelompok Metode <i>Blocked Practice</i> (A)	44
Gambar 4.2 Diagram Batang <i>retest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan Servis Panjang Kelompok Metode Latihan Guru (B).....	46

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Teknik Pembagian Sampel dengan Ordinal Pairing	35
Tabel 4.1	Hasil <i>Pretest dan Posttest</i> Kemampuan Servis Panjang Kelompok Metode <i>Blocked Practice</i> (A).....	42
Tabel 4.2	Hasil <i>Pretest dan Posttest</i> Kemampuan Servis Panjang Kelompok Metode Latihan Guru (B).....	45
Tabel 4.3	Hasil Uji Normalitas.....	47
Tabel 4.4	Hasil Uji Homogenitas	48
Tabel 4.5	Uji-t Hasil <i>Pretest dan Posttest</i> Kemampuan Servis Panjang Kelompok Latihan Metode <i>Blocked Practice</i> dengan Pengulangan/ <i>Drilling</i> (A)	49
Tabel 4.6	Uji-t Hasil <i>Pretest dan Posttest</i> Kemampuan Servis Panjang Kelompok Metode Latihan Guru (B).....	50
Tabel 4.7	Uji t Kelompok A dengan Kelompok B.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	71
Lampiran 2. Persetujuan <i>Expert Judgment</i>	72
Lampiran 3. Proses Pengambilan Data Penelitian	74
Lampiran 4. Deskripsi Data Hasil Penelitian	76
Lampiran 5. Uji Data Statistik	80
Lampiran 6. Program Latihan	83
Lampiran 7. Sertifikat <i>Expert Judgment</i>	97
Lampiran 8. Daftar Hadir Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMA Negeri 1 Mojo	98

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tujuan adanya pendidikan adalah menciptakan kualitas SDM dengan kegiatan pembelajaran. Proses kegiatan pembelajaran adalah kumpulan aktivitas bertujuan untuk mendidik. Bentuk kegiatan belajar yang bersifat formal salah satunya adalah di sekolah dengan perencanaan matang dalam bentuk Pendidikan dan selama prosesnya dibimbing oleh seorang guru untuk mengajarkan siswa akan menguasai pembelajaran. Berdasarkan UU RI Nomor 20 Tahun 2003 mengenai Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan memiliki arti secara ringkas yaitu usaha secara sadar dan tersusun dalam mewujudkan proses pembelajaran agar peserta didik aktif mengembangkan potensi untuk mempunyai kekuatan spiritual, pengendalian diri, masyarakat, dan bangsa.

Pendidikan yang di ajarkan di sekolah salah satunya pendidikan jasmani berperan dalam kehidupan peserta didik. Pendidikan jasmani merupakan pelajaran mengenai kegiatan fisik tubuh, kebugaran tubuh, dan olahraga (Prima dan Kartiko, 2021). Melalui Pendidikan Jasmani berperan dalam menjaga kesehatan fisik dan mental, mengasah keterampilan motorik, dan nilai sosial serta etika di lingkungan (Candra dkk., 2023). Pentingnya pendidikan jasmani di sekolah, dengan demikian materi yang diberikan harus baik dan benar. Salah satu macam olahraga dalam pendidikan jasmani yaitu

bulutangkis. Permainan bulutangkis memiliki banyak manfaat diantaranya membentuk sikap yang baik, karakter, kepribadian, kesehatan jasmani. Menurut (Majid dkk., 2021), olahraga bulutangkis bermanfaat dalam pertumbuhan, perkembangan dan tantangan emosional serta memupuk jiwa sosial. Karena pada dasarnya permainan bulutangkis menyenangkan bagi pemainnya sehingga dapat memberikan manfaat yang signifikan.

Menurut (Mamahit dkk., 2020) dalam permainan bulutangkis membutuhkan gerakan kompleks dari pemain diantaranya gerakan secara cepat, gerakan sesaat, berhenti tiba-tiba, melompat, berbelok, meraih *shuttlecock*, langkah kaki maju mundur dan ke samping kiri kanan untuk menjaga keseimbangan tubuh. Dengan gerakan yang kompleks, permainan bulutangkis diharapkan mampu mengembangkan potensi siswa sesuai dengan tujuan pendidikan sebagai alat dalam mencapai ranah psikomotorik, kognitif, dan afektif. Menurut (Sutiyawan dkk., 2015) menyatakan dalam permainan bulutangkis yang baik, setidaknya seseorang harus menguasai teknik dasar bulutangkis. Dengan demikian, setidaknya siswa mampu menguasai teknik dasar olahraga bulutangkis seperti servis. Penguasaan dasar-dasar bulutangkis ini akan mempermudah siswa dalam permainan bulutangkis. Tujuan dari hal ini siswa diharapkan memiliki keterampilan bermain bulutangkis.

Berhasil atau tidaknya pelaksanaan olahraga bulutangkis di sekolah dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah pengaruh dari diri siswa, sedangkan faktor eksternal adalah pengaruh dari luar diri siswa seperti lingkungan sekitar. Dengan demikian, guru

berperan dalam memberikan metode pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan atau keterampilan teknik dasar dalam olahraga bulutangkis dengan pembinaan yang sistematis dan berkesinambungan oleh guru sehingga prestasi olahraga dapat meningkat (Zarwan dkk., 2018).

Permainan bulutangkis menggunakan *shuttlecock* sebagai bola dan raket sebagai alat pemukulnya serta di tengah garis lapangan terdapat net yang melintang. Macam permainan bulutangkis dapat secara tunggal (dua orang) dan ganda (empat orang) yang berlawanan. Prinsip permainan bulutangkis yaitu memukul *shuttlecock* melawati net agar terjatuh dibidang lawan dan mempertahankan *shuttlecock* agar tidak jatuh di area sendiri. Pada permainan bulutangkis memiliki bermacam teknik dasar yang wajib dikuasai oleh pemain meliputi servis pendek, servis panjang (*long service*), *drop shoot*, dan smash. Dari teknik servis tersebut, penulis bermaksud melakukan penelitian mengenai servis panjang (*long service*). Servis panjang (*long service*) adalah pukulan servis untuk mengarahkan *shuttlecock* agar melambung tinggi dan jauh, agar sedekat mungkin *shuttlecock* jatuh di garis batas servis di area bidang belakang lawan. Dengan demikian, *shuttlecock* akan lebih susah untuk diprediksi dan dipukul, sehingga menjadikan lawan mengembalikan *shuttlecock* kurang efektif. Penggunaan servis panjang lebih sering dipakai saat bermain tunggal dimana *shuttlecock* melaju ke arah lapangan lawan sehingga akan terjadi *rally*.

Berdasarkan pengamatan awal di lapangan diketahui bahwa kemampuan servis panjang (*long service*) pada siswa ekstrakurikuler

bulutangkis di SMA Negeri 1 Mojo Kabupaten Kediri masih dibidang rendah. Dari 20 siswa yang masuk dalam kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 1 Mojo Kabupaten Kediri, masih banyak yang kurang menguasai teknik servis panjang dalam permainan bulutangkis. Menurut (Aryanti dkk, 2018) menyatakan bahwa kurangnya kemampuan servis panjang dikarenakan siswa kesulitan dalam memahami materi karena guru hanya memberikan 1-2 teknik selanjutnya guru langsung memberikan perintah untuk melakukan servis panjang dilanjutkan dengan permainan. Dalam hal memahami konsep servis panjang utamanya bersifat praktik dan bermain, siswa merasa kesulitan. Akibatnya sering terjadi pemain melakukan servis yang buruk karena bunuh diri lantaran *shuttlecock* keluar lapangan atau menyangkut pada net. Hal ini juga kurangnya latihan mendasar sehingga siswa merasa perkenaan *shuttlecock* lebih sulit. Selain itu, servis panjang juga menjadi teknik dasar yang penting dalam permainan bulutangkis untuk menyiapkan posisi bertahan.

Utamanya, latihan servis panjang diperlukan karena memiliki potensi lebih besar untuk menghasilkan poin dengan menjatuhkan *shuttlecock* digaris belakang lapangan. Menurut (Monica, 2019), dalam latihan servis panjang terdapat teknik yang tepat untuk digunakan yaitu pengulangan/*drill* dengan frekuensi banyak dan konsisten. Dengan demikian peneliti tertarik menggunakan model metode *blocked practice*. Menurut (Kusuma, 2019), metode *blocked practice* atau metode latihan terpusat adalah upaya untuk mengajar suatu keterampilan yang dilatih dengan cara dilaksanakan satu per

satu dengan pengulangan hingga jumlah maupun waktu yang ditentukan selesai. Oleh karena itu, penggunaan metode *bloked practice* sangat penting agar siswa termotivasi dan memahami lebih dalam mengenai teori, konsep, dan praktek olahraga bulutangkis khususnya servis panjang. Untuk mengetahui hal tersebut dilakukan penelitian berdasarkan latar belakang yang ada, peneliti tertarik melaksanakan penelitian berjudul "Penerapan Metode *Bloked Practice* Terhadap Kemampuan *Long Service* Bulutangkis Pada Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMA Negeri 1 Mojo Kabupaten Kediri".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang belakang, ditemukan masalah yang mendasari sebagai berikut :

1. Kurangnya memahami teknik dasar servis panjang (*long service*) secara baik dan benar. Hal ini disebabkan karena siswa kurang diberikan pembelajaran teknik servis panjang seperti *grip*, posisi kaki dan tubuh, serta ayunan raket.
2. Kurang tepat dalam melakukan servis panjang (*long service*). Hal ini disebabkan karena siswa kesulitan mengkoordinasikan gerakan tubuh dan ayunan raket dengan waktu yang tepat untuk menghasilkan servis panjang yang baik.
3. Bentuk latihan servis panjang kurang diperhatikan dan jarang diberikan latihan secara khusus. Hal ini karena dalam proses latihan lebih sering dilakukan dengan permainan dan kurang latihan teknik secara khusus.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pengamatan yang peneliti dapatkan selama observasi awal pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 1 Mojo Kabupaten Kediri, bahwa banyak ditemukan siswa dengan kemampuan teknik dasar servis panjang (*long service*) pada permainan bulutangkis yang masih rendah. Dalam pengamatan tersebut, dapat dipengaruhi oleh kurang optimal metode latihan yang diberikan. Dengan demikian, peneliti ingin meningkatkan kemampuan teknik dasar servis panjang dalam permainan bulutangkis kepada siswa. Berdasarkan masalah yang telah diuraikan diatas, peneliti ingin melakukan penelitian berjudul “Penerapan Metode *Bloked Practice* Terhadap Kemampuan *Long Service* Bulutangkis Pada Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMA Negeri 1 Mojo Kabupaten Kediri.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari uraian di atas dalam latar belakang dapat ditarik rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana pengaruh penerapan latihan metode *blocked practice* dengan pengulangan/*drill* servis panjang (*long service*) terhadap kemampuan servis panjang pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 1 Mojo?
2. Bagaimana pengaruh penerapan metode latihan guru dengan gabungan teknik dasar terhadap kemampuan servis panjang (*long service*) pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 1 Mojo?

3. Apakah terdapat perbedaan kemampuan servis panjang (*long service*) antara siswa yang memperoleh latihan metode *blocked practice* dengan pengulangan/*drill* dan metode latihan guru dengan gabungan teknik dasar pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 1 Mojo?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian dalam rumusan masalah di atas dapat ditarik tujuan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Mengetahui pengaruh penerapan latihan metode *blocked practice* dengan pengulangan/*drill* servis panjang (*long service*) terhadap kemampuan servis panjang pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 1 Mojo
2. Mengetahui pengaruh penerapan metode latihan guru dengan gabungan teknik dasar terhadap kemampuan servis panjang (*long service*) pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 1 Mojo
3. Mengetahui perbedaan kemampuan servis panjang (*long service*) antara siswa yang memperoleh latihan metode *blocked practice* dengan pengulangan/*drill* dan metode latihan guru dengan gabungan teknik dasar pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 1 Mojo

F. Kegunaan Penelitian

Dalam penelitian ini diharapkan memiliki manfaat dan dapat berguna untuk banyak pihak yang membutuhkan.

1. Bagi siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 1 Mojo Kabupaten Kediri

- a. Dapat menciptakan kondisi yang nyaman dalam proses pembelajaran serta menyenangkan sehingga dapat meningkatkan minat siswa dalam permainan bulutangkis.
- b. Dapat meningkatkan kemampuan siswa pada teknik dasar permainan bulutangkis.

2. Bagi Guru Ekstrakurikuler Bulutangkis SMA Negeri 1 Mojo Kabupaten Kediri

- a. Meningkatkan kualitas mengajar agar lebih efektif dan mengaplikasikan metode *bloked practice* sebagai salah satu inovasi latihan baru agar meningkatkan pemahaman siswa dalam sebuah pembelajaran PJOK.
- b. Penelitian ini dapat menjadi bahan referensi bagi guru dan menjadi bahan pertimbangan sekolah dalam penerapan metode pembelajaran *bloked practice*.

3. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini mampu menjadi bahan dalam penelitian berikutnya dan sebagai sumber rujukan untuk pengembangan penelitian berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, T. A., A. S. A. Zulfikar, dan F. I. Arsyada. 2023. Tingkat Kemampuan Servis Panjang Forehand dalam Permainan Bulutangkis. *CITIUS: Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. 3 (1) : 136-140.
- Ardyanto, S. 2018. Peningkatan Teknik Servis Pendek Pada Bulutangkis Melalui Media Audio Visual. *Jurnal Ilmiah Penjas*. 4 (3) : 21-32.
- Arfiani, M. 2023. Efektivitas Metode Latihan *Drill* dan Strokes Terhadap Kemampuan Smash Atlet Pb. Jambi Raya. Skripsi. UNY : Yogyakarta.
- Arifin Z. 2018. Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal of Education*. 1(1) : 22-29.
- Aryanti, S., A. R. Victorian, H. Yusfi. 2018. Pengembangan Teknik Pembelajaran Servis Forehand Bulutangkis Bagi Siswa Putra Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Sebatik*. 1 (1) : 181-187.
- Astrawan, I. P. dan I. P. P. Jaya. 2022. Pelatihan Footwork Bulutangkis 4 Repetisi 5 Set Lebih Baik Dibandingkan Bermain Bulutangkis untuk Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai. *Bali Health Journal*. 6 (2) : 105-116.
- Candra, O., N. W. Pranoto, Ropitasari, D. Cahyono, E. Sukmawati, dan Ansar. 2023. Peran Pendidikan Jasmani dalam Pengembangan Motorik Kasar pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 7 (2) : 2538-2546.

- Daharis, A. Rahmadani, M F. Makorohim, dan G. N. Putra. 2021. *Block Practice Vs Random Practice: Bagaimana perbedaannya terhadap peningkatan gerakan senam forward roll?. Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education: 2(3) : 198-205.*
- Denatara, E. T. 2023. *Dasar-Dasar Bulutangkis*. Purwodadi : CV. Sarnu Untung.
- Dermawan, B. 2022. Pelatihan Permainan Bulutangkis Pemula Se-Padukuhan Gempol Condongcatur. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian dan Abdimas*. 1 (1) : 173-182.
- Edward, W. H. (2011). *Motor learning and control: from theory to practice*. USA: Wadsworth.
- Fajar, M. 2020. Survei Kemampuan Teknik Dasar Bulutangkis Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMA Patra Mandiri 1 Plaju. *Halaman Olahraga Nusantara*. 3 (1) : 90-101.
- Fibrianto, A. S. dan S. Bakhri. 2017. Pelaksanaan Aktivitas Ekstrakurikuler Paskibra (Pasukan Pengibar Bendera) dalam Pembentukan Karakter, Moral dan Sikap Nasionalisme Siswa SMA Negeri 3 Surakarta. *Jurnal Moral Kemasyarakatan*. 2 (2) : 75-93.
- Firmansyah, U. 2013. Keterampilan Bermain Bulutangkis Ditinjau Dari Unsur Fisik Dominan Dalam Bulutangkis Pada Pemain Tunggal Anak Putra Persatuan Bulutangkis Purnama Surakarta. Skripsi : UNS.

- Hardinata, B. B. 2022. Survei Keterampilan Servis Pendek dan Servis Panjang Bulutangkis Usia 13-15 Tahun Putra Di Desa Kembang. Skripsi : STKIP PGRI PACITAN.
- Kaban, R. H., D. Anzelina, R. Sinaga, dan P. J. Silaban. 2021. Pengaruh Model Pembelajaran PAKEM terhadap Hasil Belajar Siswa di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*. 5 (1) : 102-109.
- Kurniadi, A., M. S. Huda, dan Jupri. 2021. Pengaruh Latihan Pegangan Raket *Backhand* dan Latihan Pegangan Raket Gabungan Terhadap Ketetapan Servis Bulutangkis Ekstrakurikuler SMPN 2 Kota Bangun Kalimantan Timur. *Borneo Physical Education Journal*. 21 (1) : 38-51.
- Kusuma, L. S. W. 2019. Penerapan Metode Blocked Practice Dan Media Footwork Berbasis Teknologi Dalam Upaya Meningkatkan Keterampilan Bermain Bulutangkis. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*. 4 (4) : 193 - 202.
- Made Karna Laksana, I P G Adiatmika, & I W Weta. (2016). Pelatihan Passing Ke Dinding Dalam Meningkatkan Ketepatan Tembakan Bola Pada Siswa Putra SDN 1 Kediri Lombok Barat 2015. *Sport and Fitness Journal*. 4(1) : 37-58.
- Mahdianto, Z., L. S. W. Kusuma, A. Suriatno, dan R. Yusuf. 2021. Peningkatan Hasil Belajar Servis Bawah Bola Voli Melalui Metode *Block Practice*. *Reflection Journal*. 1 (1) : 8-13.
- Majid, A. 2015. Strategi Pembelajaran. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Majid, R. F., R. R. Julianti, dan R. Iqbal. 2021. Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Permainan Bulutangkis Kelas VII di SMP Negeri 1 Telukjambe Barat Kabupaten Karawang. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*. 7 (6) : 217-225.
- Mamahit, J., E. Lomboan, dan M. Mumekh. 2020. Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Foot Work Dalam Permainan Bulutangkis. *Jurnal Olympus Jurusan PKR*. 1 (2) : 18-22.
- Marwan, M. R., M. S. Fuzi, Hamdiana, dan Naheria. 2022. Analisis Keterampilan Servis Pendek Dan Servis Panjang Bulutangkis Pada Atlet PB. Hoolywood Samarinda. *BPEJ*. 3 (1) : 1-7.
- Musthafa, A. R. 2022. Pengaruh Latihan *Drill* Dengan Pola *Smash* Kanan-Kiri dan *Smash Netting* Terhadap Peningkatan Ketepatan *Smash* Pada Atlet Bulutangkis PB. *Maestro Jepara*. 1 (1) : 1-16.
- Nasri, Y. Y., E. Sepdanius, dan F. Haris. 2019. Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Matatangan Terhadap Kemampuan Servis Panjang Pemain Bulutangkis SMA Negeri 1 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal Stamina*. 2 (1) : 227 – 240.
- Prihantoro, A. dan F. Hidayat. 2019. Melakukan Penelitian Tindakan Kelas. *Ulumuddin: Jurnal Ilmu-ilmu Keislaman*. 9 (1) : 49-60.
- Prima, P dan D. C. Kartiko. 2021. Survei kondisi fisik atlet pada berbagai cabang olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 09 (01) : 161-170.

- Rofiqy, A. N. dan I. Jayadi. 2021. Survei Tingkat Kondisi Atlet Bulutangkis PB. Optik Nusa Group Lamongan. *Jurnal Prestasi Olahraga*. 4 (3) : 18-24.
- Roestiyah, N. 2018. Strategi Belajar Mengajar. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Pratama, M. H. 2010. Pengaruh Latihan Dengan Repetisi Tetap Set Meningkatkan dan Repetisi Meningkatkan Set Tetap Terhadap Keterampilan Servis Forehand Panjang Pemain Bulutangkis Putra Usia 11-13 Tahun Di PB Rajawali Yogyakarta. Skripsi. UNY: Yogyakarta. Saputra, N., L. S. Zanthly, Gradini, Jahring, A. Irfan, dan Ardian. 2021. Penelitian Tindakan Kelas. Aceh : Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Sadzali, M. 2023. Analisis Konsentrasi Terhadap Pukulan Servis Pendek Pada Permainan Bulutangkis Mahasiswa BKMF FIK UNM. *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*. 11 (1) : 45-51.
- Saharullah, H. 2022. Olahraga Bulu Tangkis. Gunungsari : Badan Penerbit UNM.
- Soegito, S., S. A. Saputra, dan A. T. B. D. Alsaudi. 2020. Meningkatkan Teknik Dasar Servis Tinggi *Forehand Service* melalui Metode *Blocked Practice*. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara*. 1 (1) : 1-8.
- Sugiono. 2007. Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Sugiono. 2011. Statistik untuk penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Sugiono. 2018. *Metode Penelitian*. Bandung: Alfabet.

- Suhardianto. 2021. Peningkatan Hasil Belajar Servis *Backhand* dalam Permainan Bulutangkis Melalui Metode Inquiry Pada siswa SMP Negeri 4 Ponrang Kabupaten Luwu. *Indonesian Journal of Physical Activity*. 1 (1) : 1-4.
- Sukardi. 2015. Evaluasi pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sumintarsih dan T. Saptono. 2022. Teknik Servis Bulutangkis Dengan Metode Latihan Terus Menerus dan Interval. *Jurnal Indonesia Sosial Teknologi*. 3 (3) ; 395-403.
- Suratman dan Fransiska. 2014. Pengembangan Instrumen dan Skala Penilaian Service Panjang. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. 4 (2) : 90-104.
- Sutiyawan, T. H., W. Yunitaningrum, dan E. Purnomo. 2015. Keterampilan Teknik Dasar Pukulan Pada Proses Pembelajaran Bulutangkis. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*. 4 (8) : 1-15.
- Quraisy, A. 2020. Normalitas Data Menggunakan Uji Kolmogorov-Smirnov dan Saphiro-Wilk. *J-HEST: Journal of Health, Education, Economics, Science, and Technology*. 3 (1) : 7-11
- Usmadi. 2020. Pengujian Persyaratan Analisis (Uji Homogenitas dan Uji Normalitas. *Inovasi Pendidikan*. 7 (1) : 50-62.
- Waliana, Adi, & Darmayasa. (2014). Kooperatif Tipe STAD untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Dribbling Sepak Bola. *e-Journal PJKR Universitas Pendidikan Ganesha*. 2 (1) : 1-11.

- Wijayanto, D. I. dan S. Wiliyanto. 2022. Pengaruh Tekniklatihan Dan Koordinasi Terhadap Ketepatan Jumping Smash Bulutangkis Di Klub Wonosobo. *Sport Science & Education Journal*. 3(1):21-31.
- Yuliawan, D. dan FX. Sugiyanto. 2014. Pengaruh Metode Latihan Pukulan dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Bermain Bulutangkis Atlet Tingkat Pemula. *Jurnal Keolahragaan*. 2 (2) : 145-154.
- Zarwan, Arsil, dan S. Hardiansyah. 2018. Studi Tentang Kemampuan Teknik Dasar Bulutangkis Siswa Sekolah Dasar. *Majalah Ilmiah*. 25 (2) : 149-158.