

**MENINGKATKAN TEKNIK DASAR SERVIS *FOREHAND*
MELAULI METODE *BLOCKED PRACTICE* PADA SISWA
KELAS VII SMP SWASTA REFORMASI PLUS 1 KUPANG
TENGAH**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*



**DIDIMUS FARDAM
NIM. 21320100**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Didimus Fardam**, NIM. 21320100, dengan judul: **“Meningkatkan Teknik Dasar Servis *Forehand* Melalui Metode *Blocked Practice* Pada Siswa Kelas VII SMP Swasta Reformasi Plus 1 Kupang Tengah”** telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 19, bulan Desember, tahun 2025

MENYETUJUI

Pembimbing I


David Loba, S.Pd., M.Pd.
NUPTK. 9442752653130102

Pembimbing II


Isak Riwu Rohi, S.Pd., M.Pd.
NUPTK. 6049763664137013

MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR



Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.
NUPTK. 4534744645130132

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Didimus Fardam**, NIM. **21320100**, dengan judul: **“Meningkatkan Teknik Dasar Servis *Forehand* Melalui Metode *Blocked Practice* Pada Siswa Kelas VII SMP Swasta Reformasi Plus 1 Kupang Tengah”** telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 19, bulan Desember, tahun 2025 dan dinyatakan **“LULUS”** pada tanggal 7, bulan Januari, tahun 2026

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Dr. Robert Tetikay, S.Pd., M.Pd.	Penguji Utama	
Fredik Edison Nope, S.Pd, M.Or.	Penguji Anggota	
David Loba, S.Pd, M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Isak Riwu Rohi, S.Pd, M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN



Ketua Program Studi PJKR



Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.
NUPTK. 4534744645130132

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Didimus Fardam
NIM : 21320100
Semester : Sembilan (IX)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Meningkatkan Teknik Dasar Servis *Forehand* Melalui Metode *Blocked Practice* Pada Siswa Kelas VII SMP Swasta Reformasi Plus 1 Kupang Tengah

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana bersifat **original** dan **bebas plagiasi**. Bilamana dikemudian hari dijumpai ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam Permendiknas Nomor 17 Tahun 2010.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Kupang, 30 September 2025
Yang menyatakan

Didimus Fardam
NIM. 21320100



MOTTO

Langkah Kecil Hari Ini Adalah Langkah Besar Di Masa Depan

PERSEMBAHAN

Dengan tulus dan kerendahan hati skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus sebagai sumber kekuatan dalam hidup ini, yang selalu menyertai serta melindungi peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar sarjana dengan baik.
2. Kedua orang tua tercinta, Ayah Dominikus Mba dan Ibunda Veronika Noe, terima kasih atas doa, dukungan, semangat, dan motivasi sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Saudara kandung, Kakak Wilibrodus Warno, kakak Bertianus Firdam, kakak Getrudis Sere, dan Kakak Fidelis Mba yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, dan motivasi dalam proses perkuliahan hingga bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. Orang-orang terkasih, yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, dan motivasi dalam proses perkuliahan hingga bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Siswa/i kelas VII SMP Swasta reformasi Plus 1 Kupang Tengah yang telah bersedia membantu penulis dalam memperoleh data.
6. Teman – teman seperjuangan PJKR Angkatan 2021, semua yang sudah membantu dalam penyusunan skripsi penelitian ini.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih atas bantuan, motivasi dan perhatiannya selama penyusunan skripsi ini.
8. Almamater tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas Berkah dan Rahmatnya sehingga peneliti bisa menyelesaikan Skripsi ini, dengan judul “Meningkatkan Teknik Dasar Servis *Forehand* Melalui Metode *Blocked Practice* Pada Siswa Kelas V11 SMP Swasta Reformasi Plus 1 Kupang Tengah” dapat diselesaikan dengan baik tanpa adanya halangan yang berarti.

Peneliti juga mengucapkan terima kasih sebagai rasa hormat kepada pihak-pihak yang telah memberikan bimbingan, saran, maupun motivasi dalam proses peneliti Skripsi ini, antara lain:

1. Prof. Dr. Ir. Godlief Fredeik Neonufa, M.T, selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang sudah membantu peneliti selama masa perkuliahan.
2. Dra. Anggreini D. N. Rupidara M.Si.,Ph.D, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang sudah membantu peneliti selama masa perkuliahan.
3. Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or, selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (PJKR) yang sudah membantu peneliti selama masa perkuliahan.
4. David Loba,S.Pd.,M.Pd, selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan masukan dan motivasi kepada peneliti dalam proses peneliti hingga selesai.
5. Isak Riwu Rohi,S.Pd.,M.Pd, selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan masukan dan motivasi kepada penulis dalam proses peneliti hingga selesai.
6. Jimmy Charter Atty. S.Pd., M.Fis AIFO, selaku Penasehat Akademis yang telah memberikan saran-saran dan motivasi sehingga peneliti mampu menyelesaikan penulisan skripsi ini hingga selesai.
7. Dance Matasina,S.Pd.,Gr,selaku kepala SMP Swasta Reformasi Plus 1 Kupang Tengah dan guru-guru PJOK yang telah berkenan, menerima dan memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melaksanakan observasi awal untuk memperoleh data yang dibutuhkan.

Peneliti menyadari sebagai manusia biasa pasti tak luput dari kekurangan. Oleh karena itu, dengan senang hati peneliti akan menerima segala saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan karya sederhana ini. Akhir kata, peneliti berharap semoga Skripsi ini berguna bagi para pembaca dan pihak-pihak lain yang berkepentingan.

Kupang, 30 September 2025
Peneliti,

Didimus Fardam
Nim :21320100

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK	xvi
BIODATA PENULIS	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	6
A. Hakikat Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan	6
B. Hakikat Bulutangkis.....	8
C. Metode Blocked Practice	23
D. Kerangka Berpikir.....	26
BAB III. METODE PENELITIAN	28
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	28
B. Desain Penelitian	29
C. Variabel, Definisi Konseptual, Oprasionalisasi, dan Indikator.....	32

D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
E. Populasi, Sampel, dan Teknik <i>Sampling</i>	35
F. Instrumen Penelitian	35
G. Teknik Analisis Data.....	37
H. Kriteria Keberhasilan Tindakan	38
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
A. Demografi Responden Penelitian	40
B. Hasil Penelitian	41
C. Pembahasan.....	72
BAB V. PENUTUP.....	76
A. Simpulan	76
B. Saran	77
DAFTAR PUSTAKA	79

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Variabel, defenisi konsep	33
Tabel 3.2. Waktu penelitian	34
Tabel 3. Rubrik penilaian servis <i>forehand</i>	36
Tabel 4.1. Demografis sampel penelitian.....	41
Tabel 4.2. Data hasil tes keterampilan servis <i>forehand</i> prasiklus	46
Tabel 4.3. Distribusi frekuensi servis <i>forehand</i> prasiklus	47
Tabel 4.4. kategori nilai ketuntasan prasiklus	57
Tabel 4.5. Data hasil tes keterampilan servis <i>forehand</i> siklus I.....	58
Tabel 4.6. Distribusi frekuensi servis <i>forehand</i> siklus I	68
Tabel 4.7. Kategori nilai ketuntasan belajar siswa siklus I	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Raket.....	11
Gambar 2.2. Shuttlock.....	12
Gambar 2.3. Ukuran lapangan, tiang dan net bulutangkis	13
Gambar 2.4. Servis pendek <i>forehand</i>	20
Gambar 2.5. Servis panjang <i>forehand</i>	21
Gambar 3.1. Desain penelitian tindakan	29
Gambar 4.1. Diagram Hasil Belajar servis <i>forehand</i> prasiklus.....	46
Gambar 4.2. Diagram ketuntasan belajar siswa prasiklus.....	48
Gambar 4.3. Kegiatan awal siklus I	51
Gambar 4.4. Latihan individu servis <i>forehand</i> siklus I.....	53
Gambar 4.5. Latihan kelompok servis <i>forehand</i> siklus I	55
Gambar 4.6. Kegiatan penutup dan refleksi.....	56
Gambar 4.7. Diagram hasil belajar servis <i>forehand</i> siklus I	57
Gambar 4.8. Diagram ketuntasan belajar siklus I	59
Gambar 4.9. Kegiatan awal siklus II.....	62
Gambar 4.10. Latihan individu siklus II	63
Gambar 4.11. Latihan kelompok siklus II.....	64
Gambar 4.12. Kegiatan akhir dan refleksi siklus II	66
Gambar 4.13. Diagram hasil belajar servis <i>forehand</i> siklus II.....	69
Gambar 4.14. Diagram Nilai ketuntasan belajar siklus II.....	70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian	83
Lampiran 2. Surat selesai penelitian	84
Lampiran 3. Instrumen penelitian	85
Lampiran 4. Bukti pengumpulan data Pra - siklus	87
Lampiran 5. Hasil tes keterampilan servis <i>forhand</i> Pra - siklus.....	89
Lampiran 6. Bukti pengumpulan siklus 1	90
Lampiran 7. Data hasil tes keterampilan servis <i>forhan</i> siklus 1	92
Lampiran 8. Bukti pengumpulan data siklus 2.....	93
Lampiran 9. Hasil data keterampilan servis <i>forhand</i> siklus 2.....	95
Lampiran 10 Modul ajar	96