

## ABSTRAK

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

Didimus Fardam<sup>1\*</sup>, David Loba<sup>2</sup>, Isak R. Rohi<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia  
email. [Dedyfardam46@gmail.com](mailto:Dedyfardam46@gmail.com)

**Latar belakang:** Bulutangkis merupakan olahraga populer yang diajarkan dalam mata pelajaran PJOK, salah satu teknik dasar dalam permainan bulutangkis adalah servis *forehand*. Dari hasil Observasi awal di SMP Swasta Reformasi Plus 1 Kupang Tengah menunjukkan banyak siswa kelas VII mengalami kesulitan melakukan servis *forehand* dengan benar, baik pada sikap awal, pelaksanaan, maupun akhir. Dari 23 siswa, 14 (60,86%) belum mampu melakukannya dengan baik, sedangkan 9 (39,13%) masih membutuhkan perbaikan teknik. Untuk mengatasi hal ini digunakan metode *blocked practice*, yaitu latihan terpusat pada satu keterampilan hingga dikuasai. Penerapan metode ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan servis *forehand* serta hasil belajar bulutangkis secara keseluruhan

**Tujuan penelitian:** Untuk mengetahui peningkatan teknik dasar servis *forehand* melalui metode *blocked practice* pada siswa kelas VII di SMP Swasta Reformasi Plus 1 Kupang Tengah

**Metode penelitian:** Penelitian tindakan kelas (PTK), yang berfungsi untuk meningkatkan kualitas pendidikan/pengajaran yang dilakukan oleh guru dalam proses mengajar dengan tujuan memperbaiki/meningkatkan hasil belajar melalui refleksi sehingga hasil belajar siswa meningkat.

**Hasil dan pembahasan:** Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Pada siklus I, dari 23 siswa hanya 12 siswa (52%) yang mencapai ketuntasan, sementara 11 siswa (48%) belum tuntas. Setelah perbaikan pada siklus II, hasil belajar meningkat signifikan dengan 23 siswa (100%) mencapai ketuntasan. Selain peningkatan kuantitatif, siswa juga lebih percaya diri, konsisten, dan akurat dalam melakukan servis *forehand*. Secara keseluruhan terjadi peningkatan ketuntasan klasikal sebesar 48%, dari 52% pada siklus I menjadi 100% pada siklus II.

**Simpulan:** Dapat disimpulkan bahwa metode *blocked practice* layak digunakan sebagai salah satu strategi pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan keterampilan dasar bulutangkis, khususnya teknik servis *forehand*.

**Kata kunci:** Hasil belajar *bulutangkis*; servis *forehand*; metode *blocked practice*

## ABSTRACT

### ***IMPROVING BASIC FOREHAND SERVICE TECHNIQUES THROUGH THE BLOCKED PRACTICE METHOD IN GRADE STUDENTS VII SMP SWASTA REFORMASI PLUS 1 KUPANG TENGAH***

Didimus Fardam<sup>1\*</sup>, David Loba<sup>2</sup>, Isak R. Rohi<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

email. [Dedyfardam46@gmail.com](mailto:Dedyfardam46@gmail.com)

**Background:** Badminton is a popular sport taught in Physical Education subjects, one of the basic techniques in badminton is the forehand serve. Initial observations at Reformasi Plus 1 Kupang Tengah Private Middle School showed that many seventh-grade students had difficulty executing a forehand serve correctly, both in the initial position, execution, and end. Of the 23 students, 14 (60.86%) were not yet able to do it well, while 9 (39.13%) still needed technical improvement. To overcome this, the blocked practice method was used, namely training focused on one skill until mastered. The application of this method is expected to improve students' ability to execute the forehand serve and the overall learning outcomes of badminton.

**Research objective:** To determine the improvement of basic forehand service techniques through the blocked practice method in grade VII students at Reformasi Plus 1 Kupang Tengah Private Middle School.

**Research method:** Classroom action research (CAR), which functions to improve the quality of education/teaching carried out by teachers in the teaching process with the aim of improving/increasing learning outcomes through reflection so that student learning outcomes increase.

**Result and discussion:** The research was conducted in two cycles, each encompassing the planning, implementation, observation, and reflection stages. In cycle I, out of 23 students, only 12 (52%) achieved mastery, while 11 (48%) had not yet achieved mastery. After improvements in cycle II, learning outcomes improved significantly, with 23 students (100%) achieving mastery. In addition to quantitative improvements, students also became more confident, consistent, and accurate in executing forehand serves. Overall, there was a 48% increase in classical mastery, from 52% in cycle I to 100% in cycle II.

**Conclusion:** It can be concluded that the blocked practice method is suitable for use as a physical education learning strategy to improve basic badminton skills, especially forehand serve techniques.

**Keyword:** *Badminton game outcomes; forehand serve; blocked practice method*