



**Peningkatkan Hasil Belajar Pukulan Forehand Drive Dalam Permainan Bulutangkis Dengan Metode Blocked Practice Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 4 Seram Bagian Timur**

**Improving Learning Outcomes Of Forehand Drive Shots In Badminton Games Using The Blocked Practice Method In Class XI Students East Seram State 4 High School**

Nengsi Bauw<sup>1</sup>, Idris Moh. Latar<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Penjaskesrek, FKIP, Universitas Pattimura, Maluku, Indonesia  
nengsibauw127@gmail.com <sup>1</sup>, mohidrislatar@yahoo.co.id<sup>2</sup>

ISSN ONLINE

2775-9733

DOI:

<https://doi.org/10.30598/manggurebevol5no2page72-79>

EDISI : 30 September 2024

VOL. : 5

NO. : 2

**Abstrak**

Peningkatan hasil belajar merupakan upaya alternatif yang dilakukan dalam permainan Bulutangkis pada pukulan forehand drive dalam permainan bulutangkis dalam metode blocked practice. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar pukulan forehand drive dalam permainan bulutangkis dalam metode blocked practice pada siswa kelas XI SMA Negeri 4 Seram Bagian Timur. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan melibatkan seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 4 Seram Bagian Timur, dengan jumlah sebanyak 29 siswa, yang terdiri dari 22 siswa putri dan 7 siswa putra. Penelitian ini terdiri dari II siklus, dengan tiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, refleksi. Penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran permainan bulutangkis dengan materi atau teknik dasar pukulan forehand drive dengan menerapkan metode blocked practice dapat menunjukkan adanya peningkatan yang positif terhadap pembelajaran siswa di kelas. Hasil ini dibuktikan berdasarkan hasil penilaian afektif yakni tes tulis dan tes keterampilan siswa dengan materi pukulan forehand drive selama dua siklus, yang mana pada siklus I diperoleh nilai sebesar 84,2%, dan pada siklus II 94,28%. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perubahan dan peningkatan pada hasil belajar siswa sehingga para siswa mampu mencapai nilai ketuntasan maksimal (KKM).

**Kata Kunci:** Peningkatan Hasil Belajar, Pukulan Forehand Drive, Metode Blocked Practice

**Abstract**

*Enhancing student learning outcomes is an alternative ways in the game of badminton by hitting forehand drives using the blocked practice method. This current research is aimed at increasing students learning outcomes of forehand drive strokes in badminton using the blocked practice method for students in the grade of XI at SMA Negeri 4 Seram Bagian Timur. This research applied classroom action research method by involving all students in the grade XI as its research subject, with a total of 29 students, consists of 22 female students and 7 male students. This research comprises of two cycles, which each cycle consisting of planning, implementation, observation, and reflection. This present research showed that learning badminton by hitting forehand drives using the blocked practice method is positively increase student learning outcomes. This finding was proven based on the results of the affective assessment, which are written test and performance test in each cycle, where in cycle I the score showed 84.2%, and in cycle II showed 94.28%. This finding showed that there are significantly improvement of student learning outcomes in the game of badminton by hitting forehand drives using the blocked practice method, therefore students are able to achieve its maximum completion scores (KKM).*

**Keywords:** Students learning outcomes, forehand drive shot, blocked practice method

**ADDRESS:**

Jl. Ir. M. Putuhena  
Kampus Poka  
Kecamatan Teluk Ambon  
Kode Pos 97234

K.Person : 081391104079  
085244499300



## PENDAHULUAN

Pendidikan pada hakekatnya merupakan usaha mencerdaskan kehidupan bangsa dan diperlukan guna meningkatkan mutu bangsa secara menyeluruh. Di dalam (Undang-Undang Nomor 20 Tahun, 2003) telah dijelaskan bahwa pendidikan adalah usaha dasar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Melalui pendidikan, diharapkan dapat mengubah dan mengembangkan kualitas dari generasi ke generasi. Oleh sebab itu, perlu adanya peningkatan mutu di bidang pendidikan sehingga pendidikan masyarakat dapat mengikuti perkembangan zaman sehingga tidak mengalami ketertinggalan. Peningkatan mutu pendidikan dilakukan pada semua mata pelajaran, tidak terkecuali Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilisasi emosional serta pola hidup sehat. Aktivitas jasmani yang di dalamnya terdapat unsur-unsur permainan seperti permainan bulutangkis juga turut memegang peran yang sangat penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan siswa.

Bulutangkis merupakan sebuah cabang olahraga prestasi yang juga di sajikan melalui materi pembelajaran di dalam pendidikan jasmani. Bulutangkis merupakan sebuah cabang olahraga yang banyak di minati oleh berbagai masyarakat di belahan dunia. Dalam olahraga bulutangkis terdapat beberapa teknik dasar yaitu servis, forehand, backhand, dan smash. Permainan ini hampir semua kalangan usia sampai lanjut usia banyak yang melakukan olahraga ini.

Alat yang digunakan dalam permainan bulutangkis ialah menggunakan raket, kok dan net dengan teknik pemukulan yang bervariasi mulai dari yang relative lambat hingga yang cepat di sertai dengan gerakan tipuan. Bulutangkis juga merupakan salah satu olahraga yang paling terkenal di dunia olahraga ini menarik minat berbagai kelompok/umur, berbagai tingkat keterampilan, baik pria maupun wanita untuk rekreasi juga sebagai ajang persaingan.

sarana dan fasilitas juga merupakan hal yang sangat mendukung dalam menunjang proses pembelajaran bulutangkis, sehingga berdampak besar terhadap pencapaian hasil belajar. Selanjutnya permainan bulutangkis juga turut berperan dalam penentuan hasil belajar siswa karena permainan bulutangkis merupakan salah satu permainan yang termasuk pada kurikulum 2013, dengan permainan bulutangkis juga dapat meningkatkan tingkat kebugaran seseorang.

Dengan memiliki tingkat kebugaran serta pola hidup yang sehat maka seorang siswa mampu bersaing secara sehat untuuk dapat meningkatkan hasil belajarnya pada saat pembagian laporan pendidikan. Hasil belajar siswa juga merupakan tolak ukur keberhasilan guru dalam menyampaikan materi pelajaran.

Menurut (Sudjana., 2013), memandang belajar suatu proses yang di tandai dengan adanya perubahan dari seseorang, perubahan sebagai hasil dari proses belajar dapat di tunjukkan dalam berbagai bentuk seperti perubahan pengetahuan, pemahaman, sikap dan tingkah laku, keterampilan, percakapan, kebiasaan, serta perubahan aspek-aspek yang ada pada individu yang belajar. Belajar di pandang sebagai suatu proses, suatu kegiatan dan bukan suatu hasil atau tujuan.

Menurut (Hamalik, 2013) Belajar bukan hanya mengingat, akan tetapi lebih luas dari itu, yaitu mengalami suatu perubahan ketika seseorang berperilaku, bereaksi, dan merespon sebagai hasil dari pengalaman dengan satu cara yang berbeda dari cara berperilaku sebelumnya. Belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku individu melalui interaksi dengan lingkungan. Proses perubahan tingkah laku pada diri seseorang tidak dapat di lihat namun dapat di tentukan, apakah seseorang telah belajar atau belum dengan membandingkan kondisi sebelum dan setelah proses pembelajaran berlangsung.

Adapun karena sarana prasaran di sekolah tersebut yang tidak memadai dan menunjang dalam proses pembelajaran PJOK sehingga jarang sekali materi PJOK langsung dipraktikan dilapangan, jika dipraktekkanpun itu dengan keterbatasan sarana prasarana, metode yang digunakan kurang tepat, guru hanya menggunakan metode ceramah dan jarang untuk melakukan praktek langsung dilapangan sehingga dengan masalah ini, guru PJOK dituntut untuk lebih kreatif dalam memberikan materi pembelajaran, terutama dalam mengambil metode pembelajaran, serta mampu memodifikasi pembelajaran sedemikian rupa sesuai dengan kondisi ang ada di sekolah tersebut sehingga memungkinkan terjadinya proses pembelajaran yang maksimal, salah satunya dengan menggunakan metode blocked practice di sekolah tersebut. Metode blocked practice adalah sebuah urutan melakukan praktek yang sama dilakukan secara berulang-ulang.

Pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan di SMA Negeri 4 Seram Bagian Timur, materi yang di ajarkan kepada seluruh siswa mulai dari kelas X, XI, XII ialah permainan bulutangkis yaitu teknik dasar servis, forehand, backhand, dan smash.

Hasil pengamatan yang di lakukan di SMA Negeri 4 Seram Bagian Timur pada hari Tanggal 10 sampai dengan 17 februari 2023 pada siswa kelas XI, mereka masi banyak mengalami kesulitan dalam penguasaan gerakan pukulan forehand drive presentase sebesar 68% atau sebanyak 17 siswa yang belum menguasai pukulan forehand drive hal tersebut menunjukkan bahwa ada siswa yang belum menguasai pukulan forehand drive dan hanya 48% atau 12 siswa yang menguasai materi pukulan forehand drive. Optimalisasi dalam proses pembelajaran dan melaksanakan tuntutan kurikulum 2013 tidak maksimal. Dalam memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada siswa tentang materi yang akan di praktikkan sehingga siswa memiliki pengetahuan dasar tentang apa yang akan di lakukan di lapangan.

Selanjutnya karena kurangnya persiapan dalam menyiapkan media pembelajaran, kurangnya variatif dalam mengombinasikan berbagai metode, dan model pembelajaran yang di gunakan sehingga pembelajaran yang di lakukan terasa kurang menarik. Efeknya yaitu tujuan pembelajaran tidak tercapai secara maksimal.

Hal ini bisa di pengaruhi oleh beberapa faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Adapun faktor internal atau faktor dalam diri siswa itu sendiri misalnya, motivasi siswa tersebut untuk mengikuti pelajaran dalam melatih pukulan forehand drive kurang bersemangat, dan melakukannya tidak maksimal dalam berlatih. Sedangkan faktor eksternal misalnya, kesiapan guru saat mengajar, media belajar yang kurang, metode belajar yang tidak variatif serta cuaca yang panas yang mempengaruhi kondisi tubuh membuat siswa tidak maksimal dalam berlatih. Sedangkan pada saat melakukan pukulan forehand drive; 1) posisi badan masih belum sempurna; 2) lemahnya ayunan tangan pada siswa memukul bola sehingga bola (kok) tidak bisa melewati net; 3) ayunan tangan lambat melakukan pukulan forehand drive sehingga membuat bola (kok) nyangkut di net; 4) saat melakukan pukulan forehand drive kaki tidak di tekuk sehingga dapat berpengaruh terhadap peserta didik melakukan pukulan forehand drive; 5) pengaturan waktu dalam berlatih kurangnya teratur sehingga siswa belum tuntas menguasai pukulan forehand drive.

Dari pengamatan di atas, di simpulkan bahwa dalam proses belajar mengajar, demi mewujudkan tujuan belajar di perlukan kesiapan guru dalam melaksanakan apa yang di rancangannya dalam RPP, kesiapan media, dan metode yang guru gunakan dalam mengajar. Kreatifitas guru dalam mengelolah kelas sangat penting sehingga pembelajaran menarik, dan menyenangkan. Hal ini dapat memotivasi siswa dan minat dalam belajar penjas. "Kata lainnya adanya sebuah proses pembelajaran yang berinovatif demi mewujudkan tujuan belajar".

Metode latihan merupakan suatu cara mengajar untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu, juga sebagai sarana untuk memelihara kebiasaan-kebiasaan tertentu Syaiful Sagala dalam (Syahraini Tambak, 2016). Selain itu dapat di gunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan, dan keterampilan siswa tersebut. Guru berusaha untuk mengoptimalkan perhatian siswa sehingga siswa bisa mengerti dan mudah mendemonstrasikan apa yang di ajarkan oleh guru.

Berdasarkan permasalahan yang peneliti temui maka ingin membuktikan melalui suatu penelitian ilmiah dengan mengangkat permasalahan yaitu: "Meningkatkan Hasil Belajar Forehand Drive Dalam Permainan Bulutangkis Dengan Metode Blocked Practice Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 4 Seram Bagian Timur".

## METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK), atau *Classroom Action Research*. Penelitian ini dilakukan oleh guru kelas dengan dengan cara melaksanakan, melaksanakan dan merefleksikan segala tindakan secara kolaboratif yang dilakukan di dalam kelas dengan tujuan untuk memperbaiki atau meningkatkan kinerjanya demi meningkatkan hasil belajar siswa.



**Sumber:** Spiral Model Penelitian Tindakan Kelas (Suharsimi, 2016)

Penelitian tindakan kelas ini dilakukan dengan melingkupi dua siklus, yakni Siklus I dan Siklus II, yang masing-masing siklus memiliki empat tahap, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi hasil tindakan. Adapun tindakan yang dilakukan pada setiap siklus ditentukan berdasarkan hasil belajar siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa yang akan diukur melalui siklus dalam penelitian tindakan kelas. (Salahudin, 2015) menegaskan bahwa siklus yang terdapat dalam penelitian tindakan kelas merupakan komponen-komponen yang menyatu dalam suatu rangkaian tersruktur yang bersifat *continue* (berkelanjutan/tak berujung) dalam upaya untuk mengetahui tingkat perbaikan atau peningkatan dari tindakan yang dilakukan.

### Partisipan

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 4 Seram Bagian Timur dengan subjek penelitian yang terlibat dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI yang berjumlah 29 siswa, terdiri dari 7 orang siswa putra dan 22 orang siswa putri.

### Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen tes dan Instrumen observasi/pengamatan meliputi.

1. Perencanaan  
Menyiapkan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP), menyiapkan lembaran kerja siswa (LKS), menyiapkan lembaran penelitian, koordinasi dengan guru mata pelajaran, serta menyiapkan siswa dan alat bantu demi memperlancar proses penelitian.
2. Pelaksanaan  
Pelaksanaan tindakan meliputi proses pelaksanaan pembelajaran yang di muat di dalam RPP, dapat di modifikasi dengan memperhatikan kondisi pada saat pelaksanaan tindakan.
3. Pengamatan  
Melakukan pengamatan terhadap pelaksanaan tindakan yang di lanjutkan dengan menilai dan menentukan tingkat capaian dari pelaksanaan tindakan.
4. Refleksi  
Merupakan proses kajian ulang tentang tindakan yang dilakukan oleh peneliti dengan guru terhadap hasil belajar siswa, kemudian dengan menggunakan metode ilmiah merumuskan konsep perubahan untuk meningkatkan hasil belajar dalam bentuk permasalahan penelitian. Refleksi pada siklus pertama dapat di jadikan acuan untuk perencanaan tindakan pada siklus kedua dan seterusnya.

### Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Statistik Deskriptif (Anas Sudijono, 2012). Dengan melakukan analisis secara matematis menggunakan rumus persentase di bawah ini untuk menarik kesimpulan.

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

P = Jumlah nilai dalam %

F = Jumlah skor yang di peroleh

N= Jumlah skor maksimal

Adapun Kriteria Ketuntasan Maksimal (KKM) yang diterapkan di SMA Negeri 4 Seram Bagian Timur pada mata pelajaran Pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) kelas XI adalah 75.

Selain itu, untuk mengidentifikasi hasil belajar siswa, peneliti menggunakan empat kategori yaitu: tinggi, sedang, cukup, rendah. Pengidentifikasi yang dilakukan ini menggunakan ketentuan sebagai berikut:

**Tabel 1.** Kategori Penilaian

Presentase	Kategori
90–100 %	SangatBaik
80–89 %	Baik
65–79 %	Cukup
55–64%	Kurang
0–54 %	Sangat Kurang

**Sumber:** Persentase Indikator Pencapaian Keberhasilan Made et al., (2015)

## HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada pukulan *forehand drive* dalam permainan bulutangkis dalam metode *blocked practice*. Penelitian ini dilakukan dengan mencakup dua siklus. Upaya ini dilakukan agar penelitian ini dapat memperoleh hasil yang akurat, sehingga apabila tindakan yang diberikan pada siklus I tidak berhasil, maka peneliti dalam melanjutkan tindakan pada Siklus selanjutnya.

Upaya untuk mencapai tujuan tersebut di atas, maka peneliti bertindak sebagai guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di lokasi penelitian dengan melakukan langkah-langkah pembelajaran sebagai berikut:

- a. Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yaitu perangkat pembelajaran yang digunakan sebagai pedoman guru dalam melakukan proses belajar mengajar dan disusun untuk tiap putaran.
- b. Menyiapkan rubrik penilaian untuk mengetahui kemampuan belajar siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Penilaian meliputi unjuk kerja siswa tentang pemahaman konsep belajar pukulan *forehand drive* pada permainan bulutangkis dalam bentuk penilaian sikap, pengetahuan dan keterampilan.
- c. Menyiapkan fasilitas pembelajaran yaitu lapangan, raket dan *shuttle-cock* (kok).

### Hasil Siklus I

Proses pembelajaran siklus I dengan penerapan metode *blocked practice* diperoleh nilai rata-rata hasil kemampuan belajar siswa sebesar 84,2%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 12 siswa yang telah mencapai nilai tuntas sebesar 40%, sedangkan siswa yang belum tuntas belajar sebanyak 17 siswa atau sebesar 60%. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa pada siklus I, siswa belum tuntas belajar. Hal ini dikarenakan siswa yang memperoleh nilai >75 (melebihi nilai KKM) hanya sebesar 41,37%, lebih kecil dari presentase ketuntasan yang dikehendaki yaitu 100%. Hal ini disebabkan karena siswa belum menguasai dan memahami apa yang dimaksudkan oleh guru dalam menggunakan metode *blocked practice*.

Berdasarkan hasil refleksi tindakan yang dilakukan, ketidaktuntasan hasil belajar pada siklus I ini dikarenakan siswa belum mahir dalam melakukan pukulan *forehand drive*, terlihat pada saat siswa melakukan pukulan, posisi kaki tidak dibuka dan tangan tidak searah sehingga mempengaruhi pukulan, hal tersebut menyebabkan arah kok lari tidak sesuai dengan target. Selain itu, dari sikap inti ayunan raket dan lambungan *shuttle-cock* belum benar. Selain itu, berdasarkan pengamatan, pada sikap akhir rata-rata mengambil *shuttle-cock* kembali ke posisi awal belum terlalu bagus karena kurang kecepatan untuk kembali ke posisi awal karena kaki tidak ditekuk dan cara pegangan raket tidak benar sehingga siswa terlambat kembali ke posisi awal.

Berdasarkan hasil refleksi di atas, peneliti kemudian melakukan perbaikan-perbaikan pada siklus berikutnya.

**Tabel 2.** Hasil Belajar Siklus I

No	Nama Siswa	Skor	Keterangan		No	Nama Siswa	Skor	Keterangan	
			Tuntas	Tidak Tuntas				Tuntas	Tidak Tuntas
1	MS	71		√	16	RA	69		√
2	SNT	65		√	17	SW	80	√	

3	SUR	80	√	18	CT	85	√
4	PNK	72		19	RWR	83	√
5	FS	57		20	RT	67	√
6	OIR	66		21	AR	69	√
7	CU	56		22	AAR	69	√
8	NT	88	√	23	MK	73	√
9	NNR	79	√	24	FSH	85	√
10	DYR	58		25	ZAA	68	√
11	AR	80	√	26	SA	67	√
12	IA	80	√	27	KA	57	√
13	RT	88	√	28	AK	62	√
14	NHA	81	√	29	FSW	80	√
15	ARA	70					

Keterangan: Jumlah siswa yang tuntas = 12, Jumlah siswa yang tidak tuntas = 17

### Hasil Siklus II

Hasil siklus II merupakan tindakan lanjutan dari siklus I, dimana dalam pelaksanaan tindakan siklus I rata-rata siswa menunjukkan hasil yang kurang maksimal dan belum sesuai dengan kriteria yang diharapkan. Pelaksanaan siklus II ini adalah merupakan perbaikan dari siklus I.

Hasil penelitian setelah melakukan tindakan pada Siklus II diperoleh nilai sebesar 94,28%. Hasil ini menunjukkan bahwa proses pembelajaran siklus II serta nilai yang diperoleh siswa berada di atas KKM sebanyak 29 orang atau (100%). Selain itu, siswa yang memiliki nilai di bawah KKM sebanyak 0 atau (0%). Hasil ini menunjukkan bahwa pada tahap siklus II, proses belajar berjalan dengan sangat baik.

Adapun data yang diperoleh pada setiap siklus dari hasil observasi pengamatan dan unjuk kerja berdasarkan rubrik penilaian, selanjutnya seluruh skor yang diperoleh setiap siswa dibagi maksimal dikalikan 100%, maka akan diperoleh nilai dari masing-masing siswa tersebut. Nilai tersebut merupakan hasil akhir yang diperoleh siswa yang akan menentukan apakah mereka dinyatakan tuntas atau tidak tuntas sehingga dapat dilanjutkan pada siklus II.

Setelah dilakukan tindakan pada siklus I dan siklus II menunjukkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 3.** Hasil Belajar Siklus I Dan II

No	Nama Siswa	Siklus I	Siklus II	No	Nama Siswa	Siklus I	Siklus II
1	MS	71	75	16	RA	69	77
2	SNT	65	77	17	SW	80	80
3	SUR	80	80	18	CT	85	85
4	PNK	72	81	19	RWR	83	83
5	FS	57	85	20	RT	67	85
6	OIR	66	78	21	AR	69	83
7	CU	56	80	22	AAR	69	75

8	NT	88	88	23	MK	73	80
9	NNR	79	79	24	FSH	85	85
10	DYR	58	86	25	ZAA	68	82
11	AR	80	80	26	SA	67	80
12	IA	80	80	27	KA	57	80
13	RT	88	88	28	AK	62	77
14	NHA	81	81	29	FSW	80	80
15	ARA	70	83				

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dapat ditemukan bahwa hasil belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran dengan menerapkan metode *blocked practice* menunjukkan hasil yang sangat baik. Hal ini karena sebanyak 29 (100%) mahasiswa memperoleh hasil belajar yang memenuhi nilai ketuntasan minimum yang telah ditetapkan oleh sekolah. Dengan demikian, metode *blocked practice* ini memiliki dampak positif dalam meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran, hal ini dapat dilihat dari meningkatnya pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan guru.

Pada siklus I, hasil belajar siswa yang mencapai nilai tuntas ialah sebanyak 12 siswa atau 40% dan yang tidak tuntas sebanyak 17 siswa atau 60%. Berdasarkan hasil refleksi, peneliti menemukan bahwa ketidaktuntasan hasil belajar pada siklus I disebabkan oleh beberapa hal, yaitu ini siswa belum mahir dalam melakukan pukulan *forehand*, sikap inti ayunan raket belum benar dan lambungan *shuttle-cock* belum benar, dan pada sikap akhir rata-rata mengambil *shuttle-cock* kembali ke posisi awal belum terlalu bagus karena kurang kecepatan.

Hasil refleksi tersebut kemudian dijadikan sebagai bahan kajian untuk melakukan tindakan selanjutnya pada siklus II untuk memperbaiki hasil belajar siswa, sehingga guru perlu memperbaiki kekurangan siswa yang belum bisa dengan melakukan pukulan *forehand drive* pada saat siswa melakukan pukulan posisi kaki tidak dibukakan tangan tidak diayunkan sehingga mempengaruhi pukulan, memperbaiki siswa mengayunkan raket dengan benar dan lambungan kok benar pada sasaran, dan memperbaiki sikap akhir pada siswa karena rata-rata siswa mengambil *shuttle-cock* kembali ke posisi awal belum terlalu bagus karena kurangnya kecepatan.

Berdasarkan tindakan perbaikan yang dilakukan, ditemukan bahwa pada Siklus II yang tuntas 29 siswa atau 100% dan yang belum tuntas 0%, pada siklus II ketuntasan belajar siswa secara klasikal telah dicapai. Keberhasilan ini dikarenakan guru mampu memperbaiki kekurangan pada Siklus I. Hasil pada Siklus II menunjukkan bahwa siswa sudah mampu dalam melakukan pukulan *forehand drive* terlihat pada siswa melakukan pukulan posisi kaki sudah benar. Selain itu, siswa sudah dapat melakukan inti ayunan raket dengan benar dan dan melambung kok sudah benar. Tak hanya itu, dari sikap akhir rata-rata siswa mengembalikan *shuttle-cock* kembali ke awal sudah bagus dan baik serta pegangan raket sudah benar sehingga siswa tidak terlambat untuk kembali ke posisi awal.

Adanya perubahan dalam pembelajaran ini sejalan dengan (Nana Sudjan, 2011) dan (Aris, 2017)) yang menyatakan bahwa memandang belajar suatu proses yang ditandai dengan adanya perubahan dari seseorang, perubahan sebagai hasil dari proses belajar dapat di tunjukkan dalam berbagai bentuk seperti perubahan pengetahuan, pemahaman, sikap dan tingkah laku, keterampilan, percakapan, kebiasaan, serta perubahan aspek-aspek yang ada pada individu yang belajar. Belajar di pandang sebagai suatu proses, suatu kegiatan dan bukan suatu hasil atau tujuan. Selain itu, perbaikan-perbaikan berdasarkan hasil refleksi pada siklus I yang dilakukan peneliti turut memberikan hasil yang positif terhadap hasil belajar siswa. (Hamalik, 2011) Belajar bukan hanya mengingat, akan tetapi lebih luas dari itu, yaitu mengalami suatu perubahan ketika seseorang berperilaku, bereaksi, dan merespon sebagai hasil dari pengalaman dengan satu cara yang berbeda dari cara berperilaku sebelumnya. Belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku individu melalui interaksi dengan lingkungan. Proses perubahan tingkah laku pada diri seseorang tidak dapat di lihat namun dapat di tentukan, apakah seseorang telah belajar atau belum dengan membandingkan kondisi sebelum dan setelah proses pembelajaran berlangsung.

## KESIMPULAN

Hasil belajar permainan bulutangkis dengan materi atau teknik dasar pukulan *forehand drive* dengan menerapkan metode *blocked practice* di SMA Negeri Seram Bagian Timur menunjukkan bahwa adanya peningkatan yang positif terhadap pembelajaran siswa di kelas. Hal ini dibuktikan dengan hasil penilaian afektif, tes tulis dan tes keterampilan siswa dengan materi pukulan *forehand drive* selama dua siklus. Pada siklus I diperoleh nilai rata-rata sebesar 84,2%, siklus II sebesar 94,28%. Hasil ini menunjukkan bahwa tindakan yang diberikan pada siklus II dan telah mencapai ketuntasan. Dengan demikian, kegiatan belajar mengajar dengan menggunakan metode *blocked practice* bermanfaat dan membantu siswa untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada materi bulutangkis pukulan *forehand drive*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anas sudijono. (2012). *Statisti pendidikan : pt raja grafindo persada jakarta*.
- Aris, w. (2017). Pengaruh latihan multiball terhadap kemampuan ketepatan pukulan forehand dan backhand pada peserta ekstrakurikuler tenis meja tahun 2016/2017 di sma negeri 1 gamping. [Http://eprints.uni.ac.id](http://eprints.uni.ac.id).
- Hamalik, o. (2011). *Proses belajar mengajar*. Bumi aksara.
- Hamalik, o. (2013). *Proses belajar mengajar*. Jakarta : pt.bumi aksara.
- Made, n., ari, s., wiarta, i. W., & surya, i. B. (2015). *Keterampilan matematika tema cita-citaku siswa kelas iva sd negeri 2 pemecutan jurusan pendidikan guru sekolah dasar , fip universitas pendidikan ganesha e-journal pgsd universitas pendidikan ganesha*.
- Nana sudjan. (2011). *Penilaian hasil proses belajar mengajar*. Pt. Remaja rosdakarya.
- Salahudin, a. (2015). *Penelitian tindakan kelas : pustaka setia bandung*.
- Sudjana., n. (2013). *Dasar-dasar proses belajar mengajar*. Bandung: sinar baru algesindo.
- Suharsimi, a. (2016). *Prosedur penelitian suatu pendekatan dan praktek*. Rineka cipta.
- Syahraini tambak. (2016). *Metode drill dalam pembelajaran pendidikan agama islam \_ al-hikmah\_jurnal agama dan ilmu pengetahuan (1)*.