

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

M. Adilla Farkhan Nurodi, Ruruh Andayani Bkti, Dhedhy Yuliawan

Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi

Universitas Nusantara PGRI Kediri

adillafarkhan@gmail.com, ruhanbe@unpkediri.ac.id, dhedhy-jogja@unpkediri.ac.id

Abstrak

Penelitian dilatarbelakangi banyak siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 1 Mojo dengan kemampuan teknik servis panjang yang rendah. Penelitian bertujuan untuk mengetahui penerapan metode *blocked practice* terhadap kemampuan servis panjang menggunakan metode eksperimen *one groups pre-test-post-test design*. Populasi penelitian adalah siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 1 Mojo. Pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Pengambilan data yaitu seluruh sampel dikenai *pretest* servis panjang dan menggunakan ordinal pairing pola A-B-B-A menjadi dua kelompok yaitu kelompok A *blocked practice* dan kelompok B latihan dari guru. Penilaian dengan melakukan *posttest* servis panjang dan hasil data di analisis menggunakan SPSS 16. Hasil penelitian menunjukkan 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 $\text{sig } 0,001 < 0,05$. (2) Ada pengaruh latihan servis panjang dengan metode latihan guru terhadap kemampuan servis panjang, dengan t hitung $6,971 > t$ tabel $2,447$ dan $\text{sig } 0,000 < 0,05$. (3) Latihan metode *blocked practice* dengan pengulangan/*drilling* pemukulan *shuttlecock* lebih baik daripada metode latihan dari guru dengan gabungan teknik dasar, dengan selisih rerata *pretest-posttest* kelompok A dan B sebesar $6,571$ dan selisih presentase $38,72\%$.

Kata kunci: Bulutangkis; *Blocked Practice*; Servis Panjang; *Drill*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan pelajaran mengenai kegiatan fisik tubuh, kebugaran tubuh, dan olahraga (Prima dan Kartiko, 2021). Pendidikan Jasmani berperan dalam menjaga kesehatan fisik dan mental, mengasah keterampilan motorik, dan nilai sosial serta etika di lingkungan (Candra dkk., 2023). 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. 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. Gerakan yang kompleks dalam permainan bulutangkis diharapkan mampu mengembangkan potensi siswa sesuai dengan tujuan pendidikan sebagai alat dalam mencapai ranah psikomotorik, kognitif, dan afektif.

Menurut (Sutiawan dkk., 2015) menyatakan dalam permainan bulutangkis yang baik, setidaknya seseorang harus menguasai teknik dasar bulutangkis seperti servis. 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. 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 di lapangan diketahui kemampuan servis panjang (*long service*) siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 1 Mojo Kabupaten Kediri terbilang rendah. Dari 20 siswa yang masuk dalam kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 1 Mojo Kabupaten Kediri, 60% 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. Utamanya, latihan servis panjang diperlukan karena memiliki potensi lebih besar untuk menghasilkan poin dengan menjatuhkan shuttlecock digaris belakang lapangan.

Menurut (Kusuma, 2019), dalam latihan servis panjang terdapat teknik yang tepat untuk digunakan yaitu pengulangan/drill dengan frekuensi banyak dan konsisten. Dengan demikian

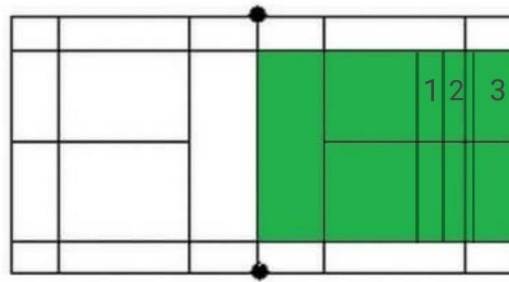
peneliti tertarik menggunakan model metode blocked practice. Metode blocked practice atau metode latihan terpusat adalah upaya untuk mengajar suatu keterampilan yang dilatih dengan cara dilaksanakan satu per satu dengan pengulangan hingga jumlah maupun waktu yang ditentukan selesai. Oleh karena itu, penggunaan metode blocked 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 Blocked Practice Terhadap Kemampuan Long Service Bulutangkis Pada Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMA Negeri 1 Mojo Kabupaten Kediri".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif untuk mendeskripsikan hasil dengan angka-angka. Jenis metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen yaitu metode sistematis untuk membangun relasi dengan kejadian sebab akibat (Causal-effect relationship) (Sukardi, 2015). Adapun desain yang digunakan adalah "One Groups Pretest-Posttest Design" yaitu penelitian dengan sebelum perlakuan diberikan *pretest* dan setelah perlakuan diberikan *posttest* sehingga diketahui kondisi antara sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan. Tempat penelitian adalah SMA Negeri 1 Mojo Kabupaten Kediri. Penelitian dilaksanakan selama bulan November 2024 sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi 4 kali pertemuan dalam satu minggu, yaitu hari Senin, Selasa, Kamis, dan Jumat. Populasi penelitian adalah siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 1 Mojo dan pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yaitu teknik untuk menentukan sampel dengan menggunakan pertimbangan dan kriteria (Sugiono, 2011: 85). Berdasarkan kriteria terdapat 14 siswa ekstrakurikuler bulutangkis yang memenuhi. Seluruh sampel dikenai *pretest* servis panjang bulutangkis, diurutkan nilai tertinggi, kemudian dikelompokkan menjadi dua dengan metode ordinal pairing beranggotakan masing-masing 7 siswa. Kelompok A (*treatment*) diberi latihan metode *blocked practice* dengan pengulangan pemukulan *shuttlecock* hingga 20x dan kelompok B (kontrol) diberi latihan oleh guru dengan gabungan teknik dasar.

Instrumen pengumpulan data adalah tes pengukuran awal (*pretest*) dan tes pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan tes keterampilan servis panjang (*long service*). Siswa akan diberikan *pretest*, selanjutnya siswa diberikan perlakuan yang berbeda pada masing-masing kelompok, kemudian di akhiri dengan *posttest*. Pelaksanaan tes yaitu melakukan pukulan servis

panjang sebanyak 12 kali percobaan yaitu 6 kali pukulan di lapangan sisi kanan dan 6 kali pukulan di lapangan sisi kiri.



Gambar 1. Titik Sasaran Servis Panjang pada Lapangan Bulutangkis

Sumber : Suratman dan Fransiska, 2014

Instrumen yang diterapkan adalah rangkaian tes kemampuan servis panjang dalam (Suratman dan Fransiska, 2014) dengan validitas sebesar $0,835 > r$ tabel $0,497$ serta hasil nilai reliabilitas yaitu $0,971 > r$ tabel $0,497$. Sedangkan uji validitas dan uji reliabilitas berdasarkan *expert judgment* ahli akademisi dan ahli kepelatihan dengan nilai validitas $0,83$ dan nilai reliabilitas $0,97$. Hal ini menunjukkan penilaian tes kemampuan pukulan servis panjang adalah valid dan reliabel.

Adapun analisis data menggunakan bantuan SPSS 16 dengan pengujian yang digunakan yaitu Uji Prasyarat meliputi Uji Homogenitas dan Uji Normalitas dan Uji Hipotesis dengan ketentuan jika t hitung lebih kecil daripada t tabel, maka H_a ditolak, sedangkan jika t hitung lebih besar daripada t tabel dan $\text{sig } p < 0,05$, maka H_a diterima.

$$\text{Presentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretess}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

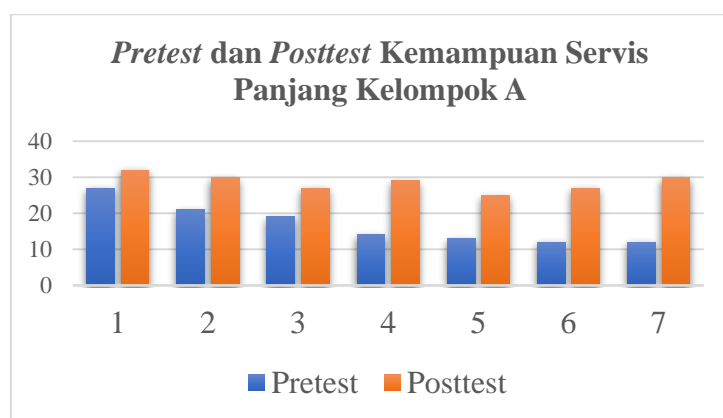
Hasil

Perolehan data mengenai kemampuan servis panjang bulutangkis siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 1 Mojo Kabupaten Kediri pada Kelompok A metode *blocked practice* dengan latihan pengulangan/*drilling* di deskripsikan sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Pretest Posttest Kelompok A

Nomor Subjek	Pretest	Posttest	Selisih
1	27	32	5
2	21	30	9

3	19	27	8
4	14	29	15
5	13	25	12
6	12	27	15
7	12	30	18
Std. Deviation	5,699	2,370	
Jumlah	118	200	
Rata-rata	16,86	28,57	
Minimum	12	25	
Maksimum	27	32	



Gambar 2. Diagram Nilai *Pretest Posttest* Kelompok A

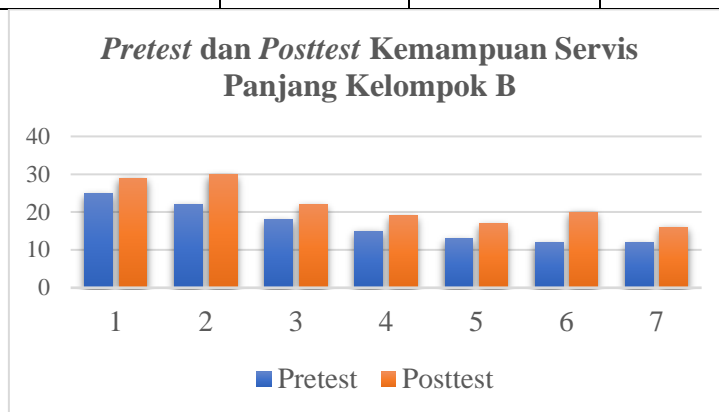
Berdasarkan data, nilai *pretest* rata-rata 16,86 dengan nilai minimum 12 dan maksimum 27. Nilai *posttest* rata-rata 28,57 dengan nilai minimum 25 dan maksimum 32. Hal ini menunjukkan peningkatan kemampuan servis panjang kelompok A.

Perolehan data mengenai kemampuan servis panjang bulutangkis siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 1 Mojo Kabupaten Kediri pada Kelompok B metode latihan yang diberikan guru di deskripsikan sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil *Pretest Posttest* Kelompok B

Nomor Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	25	29	4
2	22	30	8
3	18	22	4

4	15	19	4
5	13	17	4
6	12	20	8
7	12	16	4
Std. Deviation	5,155	5,581	
Jumlah	117	153	
Rata-rata	16,71	21,86	
Minimum	12	16	
Maksimum	25	30	



Gambar 3. Diagram Nilai *Pretest Posttest* Kelompok B

Berdasarkan data di atas, nilai *pretest* rata-rata 16,71 dengan nilai minimum 12 dan maksimum 25. Nilai *posttest* rata-rata 21,86 dengan nilai minimum 16 dan maksimum 30. Hal ini menunjukkan adanya sedikit peningkatan kemampuan servis panjang pada kelompok B.

a. Perbandingan Pretest dan Posttest Kemampuan Servis Panjang Kelompok Metode Blocked Practice dengan Latihan Pengulangan/ Drilling (A)

Tabel 3. Uji t Pretest Posttest Kelompok A

Kelompok	Rata-rata	<i>T-test for Equality of Means</i>				
		t hitung	t tabel	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	16,86	6,725	2,447	0,001	11,714	69,49%
<i>Posttest</i>	28,57					

Berdasarkan data dalam tabel di atas, oleh karena $t \text{ hitung } 6,725 > t \text{ tabel } 2,447$ dan $\text{sig sebesar } 0,001 < 0,05$ maka ditarik hipotesis alternatif (H_a) berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan dari penerapan latihan servis panjang dengan metode blocked practice

terhadap kemampuan servis panjang (*long service*) siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 1 Mojo”, diterima.

b. Perbandingan Pretest dan Posttest Kemampuan Servis Panjang Kelompok Metode Latihan Yang Diberikan Guru dengan Gabungan Teknik Dasar (B)

Tabel 4. Uji t Pretest Posttest Kelompok B

Kelompok	Rata-rata	<i>T-test for Equality of Means</i>				
		t hitung	t tabel	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	16,71	6,971	2,447	0,000	5,143	30,77%
<i>Posttest</i>	21,86					

Berdasarkan data dalam tabel di atas, oleh karena itu t hitung 6,971 > t tabel 2,447 dan sig sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat ditarik simpulan hipotesis alternatif (H_a) dengan bunyi “Ada pengaruh latihan servis panjang dengan metode latihan guru terhadap kemampuan servis panjang (*long service*) siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 1 Mojo”, diterima.

c. Perbandingan Posttest Kemampuan Servis Panjang Kelompok Latihan A dan Kelompok Latihan B

Tabel 5. Uji t Kelompok A dan Kelompok B

Kelompok	Presentase	<i>T-test for Equality of Means</i>				
		t.ht	t.tb	Sig.	Selisih	%
Metode <i>blocked practice</i> dengan pengulangan/ <i>drilling</i> (A)	69,49%	2,930	2,179	0,013	6,571	38,72%
Metode latihan guru dengan gabungan teknik dasar (B)	30,77%					

Berdasarkan data dalam tabel di atas, oleh karena t hitung 2,930 > t tabel 2,179 dan sig sebesar $0,013 < 0,05$ maka ditarik simpulan hipotesis (H_a) dengan bunyi “Latihan metode *blocked practice* dengan pengulangan/*drilling* pemukulan *shuttlecock* lebih baik daripada metode latihan yang diberikan guru dengan gabungan teknik dasar terhadap

kemampuan servis panjang pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 1 Mojo”, diterima.

Pembahasan

1. Penerapan Latihan Servis Panjang Metode Blocked Practice dengan latihan pengulangan/drilling terhadap Kemampuan Servis Panjang

Berdasarkan analisis menunjukkan bahwa terdapat hasil penerapan yang signifikan adanya latihan servis panjang metode blocked practice dengan latihan pengulangan/drilling terhadap kemampuan servis panjang pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 1 Mojo sebesar 69,49%.

Metode *blocked practice* adalah metode untuk melatih gerak gerak yang dilakukan secara terpusat. Dalam hal ini siswa dilatih dengan latihan berfokus untuk tujuan tertentu yaitu guru memberikan latihan keterampilan servis panjang secara berulang dalam waktu yang cukup lama hingga tujuan dari latihan tercapai. Latihan *drill* adalah bentuk latihan ditujukan kepada pemain yang bertujuan meningkatkan keterampilan dan kemahiran serta sikap dan kebiasaan (Majid, 2015). Penerapan latihan *drill* dapat mengembangkan keterampilan motorik dan gerakan pemain sehingga dapat menghafal gerakan-gerakan olahraga (Roestiyah, 2018).

Kelebihan dari metode *blocked practice* (terpusat) adalah seorang yang dilatih dengan teknik secara pengulangan/*drilling* pemukulan *shuttlecock* akan membuat daya ingat pemain akan tersimpan dengan baik sehingga menciptakan pukulan *shuttlecock* tepat sasaran sesuai keinginan. Adanya peningkatan kemampuan servis panjang pada siswa karena menerapkan metode *blocked practice* (terpusat) dengan latihan pengulangan/*drill* servis panjang adalah karena membantu memperbaiki beberapa aspek yang berkontribusi terhadap kemampuan servis panjang. Menurut (Yuliawan, D. 2014) menyatakan bahwa dengan menggunakan latihan drill maka konsentrasi saat memukul *shuttlecock* adalah terpusat dalam satu gerakan. Adapun aspek yang mendukung yaitu: pertama, bentuk latihan dengan melakukan servis panjang yang dilakukan secara berulang-ulang maka dapat membiasakan pemain untuk melakukan gerakan servis panjang sehingga pemain merasa terbiasa atau semakin otomatisasi melakukan gerakan. Kedua, penerapan metode *blocked practice* dengan latihan pengulangan/*drill* pada setiap gerakan teknik akan mempercepat pemain dalam menguasai keterampilan teknik gerak. Latihan *blocked practice* dapat

meningkatkan kemampuan servis panjang sesuai dengan konsep *connectionism* dinyatakan oleh (Musthafa, 2022), mengenai hubungan *blocked practice* latihan *drill* mengatakan dengan melakukan latihan secara berulang-ulang akan berpengaruh pada gerakan otomatisasi yang muncul jika ada stimulus atau rangsangan yang sama. Dengan demikian, kecakapan gerak dasar untuk olahraga penting untuk dilakukan secara diulang-ulang bertujuan agar melekat pada ingatan sehingga pemain akan tetap ahli mempraktekan teknik servis panjang.

2. Penerapan Latihan Servis Panjang Metode Latihan Yang Diberikan Guru dengan Gabungan Teknik Dasar terhadap Kemampuan Servis Panjang

Berdasarkan analisis diketahui bahwa penerapan metode latihan yang diberikan guru dengan gabungan teknik dasar terhadap kemampuan servis panjang bulutangkis siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Mojo terdapat sedikit peningkatan sebesar 30,77%. Metode latihan yang diberikan guru dengan gabungan teknik dasar meliputi latihan servis terdiri dari long service dan short service, pukulan/strokes, dan lob dalam satu rangkaian latihan dan dalam satu waktu. Pada metode ini memiliki keuntungan yang dijabarkan oleh (Edward, 2011) yaitu latihan beragam jenis maka siswa akan terus membandingkan keterampilan teknik dasar yang diajarkan untuk mengetahui persamaan dan perbedaan sehingga membuat menangkap lebih banyak memori pada setiap keterampilan yang khas dan bermakna. Keuntungan lainnya adalah membuat sedikit variasi dalam latihan sehingga mengurangi rasa monoton. Namun dalam kelemahannya untuk meningkatkan kemampuan satu teknik dasar, ada aspek-aspek tertentu yang belum optimal atau kurang menekankan pada aspek-aspek yang krusial dalam servis panjang.

3. Perbedaan Metode Blocked Practice dengan Latihan Pengulangan/Drilling dan Metode Latihan Yang Diberikan Guru dengan Gabungan Teknik Dasar terhadap Kemampuan Servis Panjang

Berdasarkan analisis, menunjukkan bahwa penerapan metode *blocked practice* dengan latihan pengulangan/*drilling* (A) lebih baik daripada latihan menggunakan penerapan metode latihan yang diberikan guru dengan gabungan teknik dasar (B) terhadap kemampuan servis panjang siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 1 Mojo. Selisih

rerata *posttest* kelompok A dengan rerata *posttest* kelompok B sebesar 6,571, dengan kenaikan persentase kelompok A lebih tinggi, yaitu 69,49%.

Perbedaan pada kedua metode yang digunakan, yaitu pada metode *blocked practice* merupakan salah satu metode melatih gerak yang dilakukan secara terpusat. Kelebihan metode *blocked practice* adalah penguasaan keterampilan dasar yang sangat efektif untuk menguasai gerakan dasar dengan baik sehingga membangun pondasi yang kuat. Selain itu, akan meningkatkan kepercayaan diri dimana latihan pengulangan/*drill* yang terus-menerus dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam melakukan suatu gerakan karena pemain dapat fokus pada tiap keterampilan teknik. Namun kelemahannya adalah latihan cukup monoton sehingga dibutuhkan variasi. Sedangkan metode latihan yang diberikan guru dengan gabungan teknik dasar adalah latihan gabungan keterampilan dimana metode memberikan perlakuan berbeda-beda pada setiap pertemuan. Metode latihan guru dengan latihan gabungan teknik dasar memiliki kelebihan membuat sesi latihan lebih menarik. Namun memiliki kelemahan yaitu kurang efektif untuk menguasai keterampilan dasar karena fokus penguasaan keterampilan dasar mungkin kurang optimal. Hal ini karena otak menerima respon yang terus berbeda sehingga daya tangkap tidak maksimal. Akibatnya adalah daya ingat atau memori otak terhadap hasil latihan tidak diterima baik sehingga penerapannya tidak terbiasa. Selain itu tingkat kesulitan lebih tinggi dimana membutuhkan konsentrasi tinggi karena harus berganti-ganti latihan.

Program pelatihan yang dilaksanakan dalam 4 minggu pada kedua kelompok perlakuan akan membentuk pola di sistem saraf otak menjadi rekaman sensoris. Akibatnya saat dilakukan tes akhir (*posttest*) servis panjang, tingkat respon dari motorik atau penampilan dalam pemukulan *shuttlecock* pada tiap kelompok akan menyesuaikan dengan pola sensorik sehingga menyebabkan penampilan gerakan pukulan *shuttlecock* akan berbeda. Hal ini karena latihan reflek regang akan mempengaruhi gerakan tubuh saat melakukan pukulan (Sonjaya,2015).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian kemampuan servis panjang bulutangkis siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 1 Mojo Kabupaten Kediri menunjukkan bahwa penerapan latihan metode *blocked practice* dengan latihan pengulangan/*drilling* lebih baik dibandingkan dengan metode latihan yang diberikan guru dengan selisih rata-rata nilai pretest-

posttest sebesar 6,571 dan selisih presentase 38,72%.. Hasil menunjukkan presentase peningkatan yang signifikan pada penerapan metode *blocked practice* mencapai 69,49% sedangkan presentase peningkatan cukup baik pada metode latihan yang diberikan guru yaitu 30,77%. Dalam latihan yang berpengaruh setiap keterampilan teknik dasar bermain bulutangkis, lebih baik digunakan metode *blocked practice* daripada metode latihan yang diberikan guru. Namun, seiring dengan peningkatan kemampuan, kombinasi kedua metode dapat memberikan hasil yang lebih optimal.

DAFTAR REFERENSI

- 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.
- 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.
- Edward, W. H. (2011). *Motor learning and control: from theory to practice*. USA: Wadsworth.
- 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.
- Majid, A. (2015). *Strategi Pembelajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- 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.
- 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.
- Prima, P dan D. C. Kartiko. (2021). Survei kondisi fisik atlet pada berbagai cabang olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 9(1), 161-170.
- Roestiyah, N. (2018). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sonjaya, M. F. (2015). Pengaruh Metode Latihan *Bblock Practice* dan *Raandom Practice* Terhadap Berhasilnya *Medium Shoot*. *Semantic Scholar*. 1(1), 1-12.
- Sugiono. (2011). *Statistik untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi. (2015). *Evaluasi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Suratman dan Fransiska. (2014). Pengembangan Instrumen dan Skala Penilaian Service Panjang. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. 4(2), 90-104.

- Sutiawan, T. H., W. Yunitaningrum, dan E. Purnomo. (2015). Keterampilan Teknik Dasar Pukulan Pada Proses Pembelajaran Bulutangkis. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*. 4(8), 1-15.
- 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.