

PERENCANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SD Negeri 3 Tahunan
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : VI (enam) / 1 (Satu)
Materi Pokok : Permainan Bola Kecil (Bulu Tangkis)
Alokasi Waktu : 2 X 35 menit (1 Pertemuan) Daring

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar

Kompetensi Dasar	Indikator
3.2 Memahami konsep gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana	3.2.1 Menjelaskan pukulan <i>forehand</i> dan pukulan <i>backhand</i> dalam bulutangkis. 3.2.2 Mengidentifikasi pukulan <i>forehand</i> dan pukulan <i>backhand</i> dalam bulu tangkis.
4.2 mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana	4.2.1 Melakukan pukulan <i>forehand</i> dalam bulu tangkis. 4.2.2 Melakukan pukulan <i>backhand</i> dalam bulu tangkis.

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta didik dapat mengidentifikasi gerak dasar pukulan *forehand* dan pukulan *backhand* dalam bulutangkis.
2. Peserta didik dapat melakukan gerak dasar gerak dasar pukulan *forehand* dan pukulan *backhand* dalam bulutangkis.

D. Materi Pembelajaran

1. Pukulan *forehand* dalam bulu tangkis.
2. Pukulan *backhand* dalam bulu tangkis.

E. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan : Scientific
2. Metode Pembelajaran : Tanya Jawab, Diskusi, Demonstrasi, Daring
3. Model Pembelajaran : Problem Based Learning

F. Media Pembelajaran

F.1. Media Pembelajaran

- a. Gambar tentang pukulan *forehand* dan *backhand*
- b. PPT
- c. Bahan ajar
- d. Group WhatsApp

F.2. Alat

- a. Raket
- b. *Shuttle cock*

G. Sumber Belajar

- a. Kemendikbud. 2016 Buku Siswa : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Kelas VI. Jakarta : Kemendikbud
- b. Kemendikbud. 2016 Buku Guru : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Kelas VI. Jakarta : Kemendikbud
- c. Youtube <https://youtu.be/5XpgdNTRLf4>



H. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan	Bentuk Kegiatan Pembelajaran	Waktu
Pendahuluan	<p>Guru mengucapkan salam</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Berdoa Peserta didik dipimpin berdoa oleh guru sesuai dengan kepercayaan dan agama masing-masing untuk keselamatan dan kebermanfaatn dalam pembelajaran. ✓ Presensi Mengecek kehadiran peserta didik dan menanyakan kesehatan peserta didik secara umum. ✓ Apersepsi Melakukan apersepsi dengan mengaitkan materi yang akan dipelajari dengan kegiatan yang ada di kehidupan sehari-hari. ✓ Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu. ✓ Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat permainan/materi bulu tangkis ✓ Guru mengajak peserta didik melakukan Pemanasan dengan permainan sederhana sebelum melaksanakan pembelajaran inti. 	15 menit
Inti	<div style="text-align: center;">  </div> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menanyakan secara lisan pada siswa terkait pengetahuan pada materi yang akan dipelajari 2. Guru menyampaikan materi tentang pukulan 	45 menit

	<p><i>forehand</i> dan <i>backhand</i> dalam bulu tangkis menggunakan bahan ajar berupa power point (PPT).</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Guru menjelaskan cara pukulan <i>forehand</i> dalam bulu tangkis 4. Guru menjelaskan cara pukulan <i>backhand</i> dalam bulu tangkis 5. Peserta didik memahami dan mempelajari materi bahan ajar berupa Power Point yang telah diberikan oleh guru. 6. Peserta didik memahami dan mempelajari materi pada <i>link youtube</i> https://youtu.be/5XpgdNTLRf4 yang sudah disematkan oleh guru di kelas online dan dijelaskan ketika tatap maya. 7. Peserta didik mengamati video gerak dasar teknik pukulan <i>forehand</i> dan pukulan <i>backhand</i> dalam bulutangkis yang diberikan oleh guru melalui link youtube https://youtu.be/5XpgdNTLRf4 8. Peserta didik menyampaikan pertanyaan terkait video dan bahan ajar yang telah dipelajari 	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik bersama guru melakukan refleksi tentang materi pembelajaran yang sudah dipelajari. 2. Peserta didik membuat rangkuman/simpulan hasil belajar 3. Guru menyampaikan tugas yang akan diberikan ke siswa melalui kelas online dan untuk tugas keterampilan dikirim ke kelas online. 4. Guru menyampaikan <i>preview</i> pertemuan selanjutnya 5. Peserta didik bersama guru berdoa sesudah belajar 6. Guru mengucapkan salam 	10 menit

H. Penilaian

1. Penilaian Sikap (Pengamatan dan Jurnal)
2. Penilaian Pengetahuan (Tes tulis berupa soal yang diupload di kelas online)
3. Penilaian Keterampilan (Tes praktik melalui video yang dikirim ke kelas online).

Mengetahui,
Kepala SD Negeri 3 Tahunan

Tahunan, 4 Oktober 2021
Guru PJOK

SUBIYANTO,S.Pd
NIP. 19621016 198806 1 001

DEDI ARJIANTO,S.Pd
NIP. -

Lampiran 1 :
Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

LEMBAR KERJA MATA PELAJARAN PJOK KELAS VI

Nama Sekolah : SD Negeri 3 Tahunan
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : VI (enam) / 1 (Satu)
Materi Pokok : Permainan Bola Kecil (Bulu Tangkis)

- A. Membaca materi tentang permainan bulutangkis (pukulan forehand dan pukulan backhand) pada bahan ajar Power Point yang telah disampaikan atau dari sumber lain yang kamu temukan terkait materi permainan bulutangkis (pukulan forehand dan pukulan backhand) (**Tugas terstruktur secara offline**)
- B. Mengerjakan soal dikelas online. (**tugas terstruktur secara**).
- C. Mempraktikkan permainan bulutangkis (pukulan forehand dan pukulan backhand) sebanyak 5 kali kemudian dibuat video dan video dikirim ke kelas online melalui link drive. (**Tugas terstruktur secara offline**)

Lampiran 2

Instrumen Penilaian

1. Penilaian Sikap

Petunjuk pengisian :

Guru memberi tanda (✓) pada setiap kriteria sesuai dengan nilai karakter yang muncul dari peserta didik.

Keterangan :

Skor 1 : Jika sikap tersebut tampak pada peserta didik

Skor 0 : Jika sikap tersebut tidak tampak pada peserta didik

NO	NAMA	SIKAP							Jumlah Skor
		Disiplin		Semangat		Tanggung jawab			
		1	2	1	2	1	2	3	
1									
2									
3									
4									
5									

Keterangan:

- Disiplin
 1. Datang tepat waktu
 2. Mematuhi tata tertib atau aturan sekolah
- Semangat
 1. Melaksanakan kegiatan dari awal sampai akhir pembelajaran
 2. Tidak mengeluh menerima tugas yang diberikan
- Tanggung Jawab
 1. Melaksanakan tugas individual
 2. Tidak menyalahkan orang lain tanpa bukti yang akurat
 3. Mengirimkan tugas tepat waktu

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

2. Penilaian Kompetensi Pengetahuan

a. Petunjuk Umum

Instrument pengetahuan berupa soal pilihan ganda dikelas online.

b. Petunjuk Pengisian

Kerjakan soal dengan tepat dan benar!

Setiap butir soal yang dikerjakan akan mendapatkan skor

Nama Sekolah : SD Negeri 3 Tahunan

Mata Pelajaran : PJOK

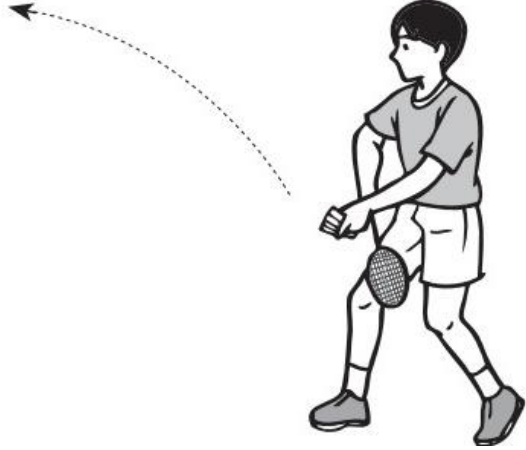
Kelas/Semester : VI (enam) / 1 (Satu)

Materi Pokok : Permainan Bola Kecil (Bulu Tangkis)

Lembar Soal

No	Butir Pertanyaan	Kunci Jawaban	Skor
1	Pada saat pertandingan bulu tangkis berlangsung, Dino adalah salah satu pemain bulu tangkis melakukan pukulan <i>forehand</i> , Menurut kalian bagaimana posisi kaki dan tangan Dino yang benar pada saat melakukan pukulan <i>forehand</i> .	Berdiri dengan posisi kaki kiri berada di depan dan kaki kanan berada di belakangnya Posisikan badan sedikit miring dan sejajar dengan arah kaki	20

2	<p>Ketika Rina bertanding bulu tangkis, Rina menangkis serangga dari lawan dengan menggunakan pukulan <i>backhand</i>, Menurut kalian bagaimana posisi kaki dan tangan Rina pada saat melakukan pukulan <i>Backhand</i>.</p>	<p>Genggam raket dengan posisi tubuh siap. Putar badan dengan posisi kaki kanan berada di belakang kaki kiri, sedangkan posisi siku dan lutut sedikit dibengkokkan</p>	20
3	<p>Salah satu kesalahan dalam melakukan pukulan forehand bulu tangkis adalah saat menerima cock dari lawan, bola (shuttlecock) tidak bisa dikembalikan dengan baik. Mengapa hal itu bisa terjadi.</p>	<p>Pukulan raket ke arah datangnya bola (shuttlecock) tidak tepat</p>	20
4	<div data-bbox="416 1077 906 1480" data-label="Image"> </div> <p>Silahkan kalian amati gambar diatas, kemudian analisis termasuk pukulan apa dan bagaimana posisi kaki dan tangan gambar tersebut?</p>	<p>Pukulan <i>backhand</i> posisi kaki dan tangan gambar tersebut sudah benar</p>	20

5	 <p data-bbox="453 685 1034 882">Silahkan kalian amati gambar diatas, kemudian analisis termasuk pukulan apa dan bagaimana posisi kaki dan tangan gambar tersebut?</p>	Pukulan <i>Forehand</i> posisi kaki dan tangan gambar tersebut sudah benar	20
Skor maksimal			100

Pedoman Penskoran Soal Esay :

Nomor Soal	Kriteria Penilaian
1	Skor 20 jika siswa mampu menjawab dengan benar dan lengkap Skor 10 jika siswa mampu menjawab dengan benar tetapi tidak lengkap Skor 5 jika siswa mampu menjawab tetapi kurang tepat
2	Skor 20 jika siswa mampu menjawab dengan benar dan lengkap Skor 10 jika siswa mampu menjawab dengan benar tetapi tidak lengkap Skor 5 jika siswa mampu menjawab tetapi kurang tepat
3	Skor 20 jika siswa mampu menjawab dengan benar dan lengkap Skor 10 jika siswa mampu menjawab dengan benar tetapi tidak lengkap Skor 5 jika siswa mampu menjawab tetapi kurang tepat
4	Skor 20 jika siswa mampu menjawab dengan benar dan lengkap Skor 10 jika siswa mampu menjawab dengan benar tetapi tidak lengkap Skor 5 jika siswa mampu menjawab tetapi kurang tepat
5	Skor 20 jika siswa mampu menjawab dengan benar dan lengkap Skor 10 jika siswa mampu menjawab dengan benar tetapi tidak lengkap Skor 5 jika siswa mampu menjawab tetapi kurang tepat

3. Penilaian Keterampilan

LEMBAR OBSERVASI
PENILAIAN
KETERAMPILAN
Pukulan *Forehand* dan Pukulan *Backhand*
Bulutangkis

No.	Nama	Pukulan <i>forehand</i>		Pukulan <i>backhand</i>	
		Sangat Terlihat	Tidak Terlihat	Sangat Terlihat	Tidak Terlihat
1.	Posisi Kaki				
2.	Posisi Badan				
3.	Memukul				
4.	Posisi Kaki				
5.	Posisi Badan				
6.	Memukul				

Kriteria:

Pukulan *forehand*

1. posisi kaki kanan di belakang kaki kiri pada saat melakukan pukulan
2. Posisi badan menyamping dengan arah net
3. Pada saat memukul *shuttlecock* menyentuh raket, posisi tangan harus lurus.

Pukulan *backhand*

1. Posisi kaki kanan berada di belakang kaki kiri
2. Genggam raket dengan posisi tubuh siap
3. Pukulan *backhand* dilakukan sambil melangkahakan kaki kanan, kemudian ayunkan raket dengan posisi kaki kanan

- b) Skor 1 apabila dilakukan
c) Skor 0 apabila tidak dilakukan

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

PERMAINAN BULU TANGKIS

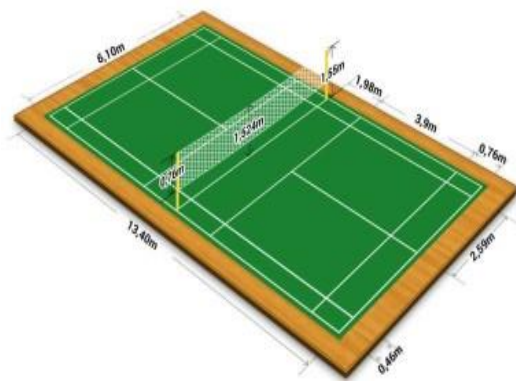


NAMA : DEDI ARJIANTO, S.Pd
NOMOR UKG : 201502326038
KELAS : 001 KELOMPOK 1

PERLENGKAPAN PERMAINAN

1. LAPANGAN

- Ukuran lapangan untuk permainan tunggal
- panjang: 13,40 meter
 - lebar: 5,18 meter
- Ukuran lapangan untuk permainan ganda
- panjang: 13,40 meter
 - lebar: 6,10 meter
- Ukuran net sama untuk tunggal dan ganda
- Tinggi net: 1,55 meter
 - Panjang net: 6,10 meter
 - Lebar net: 0,67 meter



2. Bola/kok Shuttlecock

Bagian kok terdiri atas kepala dan bulu. Kepala terbuat dari gabus. Berat kok sekitar 4,73 - 5,50 gram .
Kertas yang dibentuk menyerupai bola



3. Raket

Raket adalah alat pemukul dalam permainan bulu tangkis. Berat raket kurang dari 150 gram. Raket terbuat dari kayu, aluminium, arang (carbonex) dan fiberglass. Dari bahan piring plastic yang diberi pegangan berupa kayu



1. Pukulan *forehand* dalam bulu tangkis

Forehand merupakan salah satu jenis teknik pukulan pada bulutangkis. Forehand dilakukan dengan mengayunkan raket ke arah belakang dengan posisi badan mengarah ke depan, dan telapak tangan menghadap ke arah datangnya bola/shuttlecock.



Contoh Bentuk Latihan Pukulan *Forehand* Bulutangkis

- Peganglah raket dengan posisi forehand grip, yaitu posisi ibu jari dan jari telunjuk membentuk huruf V
- Ayunkan raket untuk melatih pergelangan tangan lebih rileks
- Berdirilah dengan posisi kaki kiri berada di depan kaki kanan dan badan sedikit dimiringkan agar sejajar dengan arah kaki
- Mintalah bantuan kepada teman untuk memberikan umpan, kemudian pukul bola (shuttlecock) dengan keras apabila ingin melakukan pukulan sambil bahu diputar ke depan
- Saat melakukan pukulan forehand, biarkan gerakan tangan Anda terus mengarah ke bawah

2. PUKULAN BACKHAND DALAM BULU TANGKIS

Backhand merupakan salah satu teknik pukulan dasar pada permainan bulutangkis. Untuk melakukan pukulan backhand, posisi raket harus mengarah ke atas dan posisi tangan dalam memegang atau menggenggam gagang raket harus dekat dengan bahu yang berlawanan. Saat memukul shuttlecock, gerakan pergelangan tangan Anda juga harus tepat dan tidak boleh kaku.



Contoh Bentuk Latihan Pukulan Backhand Bulutangkis

- Berlatih menggerakkan atau mengayunkan raket tanpa shuttlecock terlebih dahulu agar kondisi pergelangan tangan lebih rileks dan tidak kaku.
- Gunakan alat bantu, misalnya dengan menggantungkan shuttlecock setinggi timing seorang atlet untuk memudahkan Anda melakukan pukulan.
- Arahkan raket dengan posisi menunjuk ke atas dan posisi tangan dalam memegang raket harus berada dekat dengan bahu yang berlawanan.
- Mintalah bantuan teman untuk memberikan umpan, kemudian saat shuttlecock melaju ke arah Anda, segera putar tubuh bagian atas.

TUGAS DIRUMAH DENGAN BIMBINGAN ORANG TUA

MEMBUAT VIDEO PUKULAN FOREHAND SEBANYAK 5 KALI DAN PUKULAN BACKHAND SEBANYAK 5 KALI DENGAN POSISI DITEMPAT DAN SAMBIL BERJALAN. VIDEO DIKUMPULKAN 3 HARI LAGI DIKIRIMKAN DI WA GROUP

TUGAS TUGAS LAINNYA SUDAH ADA DI GOOGLE FORM SUDAH DI SHARE DI WA GROUP.