

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SMP Nur Hidayah
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Kelas / Semester : VII / I
KD/ Materi Pokok : 3.2 / Aktivitas Permainan Bola Kecil Melalui Bulu tangkis
Alokasi Waktu : 10 Menit

A. Tujuan Pembelajaran

Dengan menggunakan Model Pembelajaran Pendekatan *Saintifik Learning* ini diharapkan peserta didik mampu:

1. Mengetahui pengertian dan asal usul permainan bulu tangkis;
2. Mengetahui alat dan bahan permainan bulu tangkis;
3. Mengidentifikasi Gerak permainan bulu tangkis.

B. Kegiatan Pembelajaran

Pendahuluan (2 Menit)	<ul style="list-style-type: none">- Peserta didik memberikan salam dan berdo'a- Guru mengecek kehadiran peserta didik dan memberikan motivasi (<i>ice breaking</i>)- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran tentang topik yang akan diajarkan- Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan Langkah pembelajaran
Kegiatan Inti (7 Menit)	<ul style="list-style-type: none">- Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat dan mengamati. Mereka diberikan gambar terkait Gerak bulu tangkis (<i>Creative</i>)- Guru membentuk beberapa kelompok peserta didik untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai gerak bulu tangkis (<i>Collaboration</i>)- Guru menugaskan peserta didik untuk membuat rangkuman hasil diskusi (<i>Critical Thinking</i>)- Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang dipelajari terkait bulu tangkis (<i>Communication</i>)- Kemudian peserta didik diberikan kesempatan untuk bertanya Kembali hal-hal yang belum difahami- Peserta didik kemudian mengumpulkan hasil rangkuman dan kesimpulan diskusi yang dikerjakan didalam buku tugas
Penutup (1 Menit)	<ul style="list-style-type: none">- Guru memberikan penilaian lisan secara acak dan singkat- Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya, berdo'a- Guru menutup pertemuan dengan salam

C. Penilaian Pembelajaran

Sikap : Observasi selama proses pembelajaran
Pengetahuan : Penugasan
Keterampilan : Praktik

D. Lampiran

1. Materi pembelajaran terkait permainan bulu tangkis (*lampiran 1*)
2. LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik) (*lampiran 2*)
3. Alat, bahan, media dan sumber belajar (*lampiran 3*)

Mengetahui,
Kepala SMP Nur Hidayah

Siak, 3 Januari 2021
Guru Mata Pelajaran,

Nia Amalia Anggraini, S. Pd

Ardi Satriyo, S. Si

Lampiran 1

Materi Pembelajaran (Bulu Tangkis)

Permainan ini terdiri dari dua kata, yaitu bulu dan tangkis. Secara harfiah, olahraga ini bisa diartikan sebagai permainan yang dilakukan dengan cara menangkis bola bulu menggunakan raket. Bolanya sendiri merujuk pada kok yang memang terbuat dari bulu-bulu hewan unggas.

Bulu tangkis harus dimainkan oleh sedikitnya dua orang. Tujuan dari permainan ini adalah memukul kok hingga bisa melayang melewati net, kemudian jatuh ke lantai di area lawan agar terhitung sebagai poin.

Bulu tangkis memang terlihat mudah dilakukan, tetapi olahraga ini butuh latihan dan kerja keras tinggi untuk benar-benar bisa menguasainya. Belum lagi ada sederet peraturan yang harus Anda pahami apabila berniat menekuni olahraga yang satu ini.

Sejarah Bulu Tangkis

Bulu tangkis modern konon merupakan hasil improvisasi dari permainan tersebut. Zaman dulu, bangsawan pemilik istana Badminton House mengadakan pertandingan *battledore and shuttlecock* yang sedikit dimodifikasi, yaitu memakai tali untuk membatasi tengah lapangan.

Permainan ini kemudian berkembang pesat sejak tahun 1850-an dan orang-orang mulai menyebutnya sebagai badminton. Jadi, badminton sendiri sebenarnya merujuk pada nama istana Inggris yang mengadakan pertandingan kala itu.

Badminton mulai masuk ke Indonesia pada zaman penjajahan sekitar tahun 1930. Akan tetapi, olahraga ini baru bisa berkembang di tahun 1947 atau setelah Indonesia merdeka. Sejak saat itu, perkembangan badminton pun cukup pesat dan para atlet mulai bermunculan.

Di tahun 1951, terbentuklah Persatuan Bulu Tangkis Seluruh Indonesia (PBSI) yang menaungi aktivitas badminton di dalam negeri. Sampai sekarang, badminton jadi salah satu olahraga kebanggaan Indonesia karena mampu bersaing dengan atlet-atlet mancanegara.

Peraturan Bulu Tangkis

Permainan bulu tangkis memiliki sejumlah peraturan yang harus dipatuhi oleh semua pemain. Peraturan tersebut meliputi jumlah pemain, cara memulai pertandingan, hingga sistem penghitungan skor.

1. Perlengkapan Bulu Tangkis

- **Raket** -> raket memiliki panjang maksimal 68 cm dan lebar 22 cm. Panjang kepala raket atau area senar adalah 28 cm dengan lebar 22 cm. Raket bisa terbuat dari kayu atau aluminium dengan berat tak lebih dari 150 gram.
- **Kok** -> kok terbuat dari enam belas helai bulu yang ditancapkan pada gabus berdiameter 25–28 mm. Berat standar kok adalah sekitar 4,74–5,5 gram, sedangkan tinggi kok antara 64–74 mm.

2. Jumlah Pemain

- Tunggal, yaitu satu lawan satu dan bisa dimainkan oleh putra maupun putri.
- Ganda, yaitu satu tim terdiri dari dua orang.
- Ganda campuran, yaitu satu tim terdiri dari 2 orang, 1 putra dan 1 putri.

Lampiran 2

Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

Nama	:
Kelas	:
Asal Sekolah	:

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Materi : Aktivitas Permainan Bola Kecil Melalui Permainan BuluTangkis
Kelas / Semester : VII / Ganjil

Tujuan Pembelajaran :

- 3.2.1 Menjelaskan perlengkapan bermain bulu tangkis
- 3.2.2 memahami gerak spesifik bermain bulu tangkis

Perhatikan gambar berikut !



shutterstock.com • 1493553380

Pertanyaan :

1. Sebutkan nama benda yang terlihat pada gambar!
2. Utarakan pendapatmu tentang aktivitas gerak pada gambar tersebut!
3. Lakukan gerakan tersebut dirumah, foto dan laporkan hasil gerakanmu!

**SELAMAT MENERJAKAN LKPD
TETAP SEMANGAT DAN TERUS BELAJAR**

Lampiran 3

Alat, Bahan, Media dan Bahan Ajar

Alat dan Bahan:

- a. Raket bulu tangkis
- b. Shuttlecock
- c. Lapangan permainan
- d. Net/jaring bulu tangkis
- e. Peluit dan
- f. Stopwatch.

Media:

- a. Gambar gerak memegang raket, servis forehand dan backhand, memukul forehand dan backhand, dan variasi gerak memegang raket dan memukul forehand dan backhand permainan bulu tangkis.
- b. Video pembelajaran gerak memegang raket, servis forehand dan backhand, memukul forehand dan backhand, dan variasi gerak memegang raket dan memukul forehand dan backhand permainan bulu tangkis.
- c. Model siswa atau guru yang memperagakan gerak memegang raket, servis forehand dan backhand, memukul forehand dan backhand, dan variasi gerak memegang raket dan memukul forehand dan backhand permainan bulu tangkis.

Sumber Belajar

Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VII, Buku PJOK lain yang relevan, internet, nara sumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan.

GAMBAR GERAK BULU TANGKIS

