

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

### (RPP)

#### Pembelajaran Berdiferensiasi Terintegrasi Pembelajaran Sosial Emosional

Nama Sekolah : SMPIT At Taqwa Surabaya  
Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas/Semester : VIII/ 1 (Satu)  
Materi Pokok : Permainan Bola Kecil (Bulu Tangkis)  
Alokasi Waktu : 50 menit

#### A. Kompetensi Inti

- Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- 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> dalam bulutangkis. 3.2.2 Mengidentifikasi 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 <i>backhand</i> dalam bulu tangkis.

---

---

### **C. Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti serangkaian pembelajaran, peserta didik dapat mengembangkan kompetensi sikap spiritual, sikap sosial, pengetahuan dan keterampilan sebagai berikut:

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

### **D. Materi Pembelajaran**

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

### **E. Metode Pembelajaran**

Metode : Saintifik

Model pembelajaran : Kooperatif

### **F. Media Pembelajaran**

#### F.1. Media Pembelajaran

- a. Gambar tentang pukulan *forehand* dan *backhand*
- b. PPT
- c. Bahan ajar
- d. Kelas online (LMS)

#### F.2. Alat

- a. Raket
  - b. *Shuttle cock*
-

## G. Sumber Belajar

- a. Kemendikbud. 2016 Buku Siswa : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Kelas VIII. Jakarta : Kemendikbud, hal 41-60
- b. Kemendikbud. 2016 Buku Guru : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Kelas VIII. Jakarta : Kemendikbud, hal 31-44
- c. Internet Aanwijzing. 2018. Online. [https://www.aanwijzing.com/2018/11/bulu tangkis](https://www.aanwijzing.com/2018/11/bulu-tangkis) diakses pada tanggal 16 Agustus 2021.

## H. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan	Bentuk Kegiatan Pembelajaran	Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Guru mengucapkan salam</li><li>• Berdoa Peserta didik dipimpin berdoa oleh guru sesuai dengan kepercayaan dan agama masing-masing untuk keselamatan dan kebermanfaatn dalam pembelajaran.</li><li>• Presensi Mengecek kehadiran peserta didik dan menanyakan kesehatan peserta didik secara umum.</li><li>• Apersepsi Melakukan apersepsi dengan mengaitkan materi yang akan dipelajari dengan kegiatan yang ada di kehidupan sehari-hari.</li><li>• Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu.</li><li>• Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat permainan/ materi bulu tangkis</li></ul>	10 menit

---

<p><b>Inti</b></p>	<div data-bbox="560 286 892 551" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="932 286 1248 551" data-label="Image"> </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru menanyakan secara lisan pada siswa terkait pengetahuan pada materi yang akan dipelajari</li> <li>2. Guru menyampaikan materi tentang pukulan <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> dalam bulu tangkis menggunakan bahan ajar berupa power point (PPT).</li> <li>3. Guru menjelaskan teknik pukulan <i>forehand</i> dalam bulu tangkis</li> <li>4. Guru menjelaskan teknik pukulan <i>backhand</i> dalam bulu tangkis</li> </ol> <p><b>STOP sejenak</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa melakukan teknik STOP (rileks) dipandu guru</li> <li>• Melakukan <i>ice breaking</i> dengan cara menebak emosi (disajikan gambar di slide kemudian siswa menebak emosi pada gambar tersebut).</li> </ul> <p><b>KSE 1 Pengenalan Emosi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selanjutnya diberikan 2 gambar emosi (senang dan sedih), siswa memberikan opini berupa solusi yang dapat dilakukannya jika temannya mengalami hal atau peristiwa seperti pada 2 emosi yang ada pada gambar. <b>KSE 3 Empati</b></li> </ul> <p><b>Diferensiasi Produk dan Konten</b> Melanjutkan kegiatan pembelajaran pada “Pukulan <i>forehand</i> dan pukulan <i>backhand</i> dalam bulu tangkis.”</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. <b>Kelompok peserta didik dengan gaya belajar auditori</b>, memahami dan mempelajari materi melalui penjelasan guru dari bahan ajar dan PPT</li> </ol>	<p>35 menit</p>

yang disampaikan melalui zoom.

6. **Kelompok peserta didik dengan gaya belajar visual**, memahami dan mempelajari materi melalui gambar pada bahan materi ajar yang telah diberikan.
7. **Kelompok peserta didik dengan gaya belajar kinestetik**, mengamati video gerak dasar teknik pukulan *forehand* dan pukulan *backhand* dalam bulutangkis yang diberikan oleh guru melalui link youtube
8. Sebagian peserta didik menyampaikan pertanyaan terkait video yang telah dilihat secara berkelompok
9. Sebagian peserta didik mengamati dan menganalisis gambar yang telah diberikan oleh guru secara individu

#### **KSE 2 PENGELOLAAN DIRI**

- Beberapa siswa mempresentasikan hasil pengamatan video gerak, melakukan diskusi memperdalam pemahaman terkait konten yang dimunculkan dalam karyanya (diferensiasi konten)
- Guru memberikan penguatan terkait konten dan memperbaiki miskonsepsi anak
- Siswa menyimak penguatan yang diberikan guru.

#### **STOP sejenak**

- Siswa melakukan teknik STOP (rileks) dipandu guru

Sebagai ice breaking dilakukan tebak-tebakan emosi dimana satu murid memberikan sebuah ekspresi wajah, murid lain menebak dan digantu

	dengan murid lain untuk menimbulkan suasana menyenangkan <b>KSE 1 Pengenalan Emosi</b>	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik bersama guru melakukan refleksi tentang materi pembelajaran yang sudah dipelajari.</li> <li>2. Peserta didik membuat rangkuman/simpulan hasil belajar</li> <li>3. Guru menyampaikan tugas yang akan diberikan ke siswa</li> <li>4. Guru menyampaikan <i>preview</i> pertemuan selanjutnya</li> <li>5. Peserta didik bersama guru berdoa sesudah belajar</li> <li>6. Guru mengucapkan salam</li> </ol>	5 menit

## H. PENILAIAN

1. Penilaian Sikap (Pengamatan dan Jurnal)
2. Penilaian Pengetahuan (Tes tulis berupa soal yang diupload di kelas online)
3. Penilaian Pengetahuan (Hasil pengamatan dan analisis gambar)
4. Penilaian Keterampilan (Tes praktik).

**Catatan : Untuk penilaian poin 2,3 dan 4 sesuai gaya belajar siswa**

**Mengetahui,  
Kepala SMPIT At-Taqwa**

**Surabaya, 30 Agustus 2021  
Guru Mapel PJOK**

**(A. Luthfi Anshori, M.Pd.)**

**(Menik Misiatun, S.Pd)**

## Lampiran 1

### Bahan Ajar

#### Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti serangkaian pembelajaran, peserta didik dapat mengembangkan kompetensi sikap spiritual, sikap sosial, pengetahuan dan keterampilan sebagai berikut:

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

#### 1.) Pukulan *forehand* dalam bulu tangkis

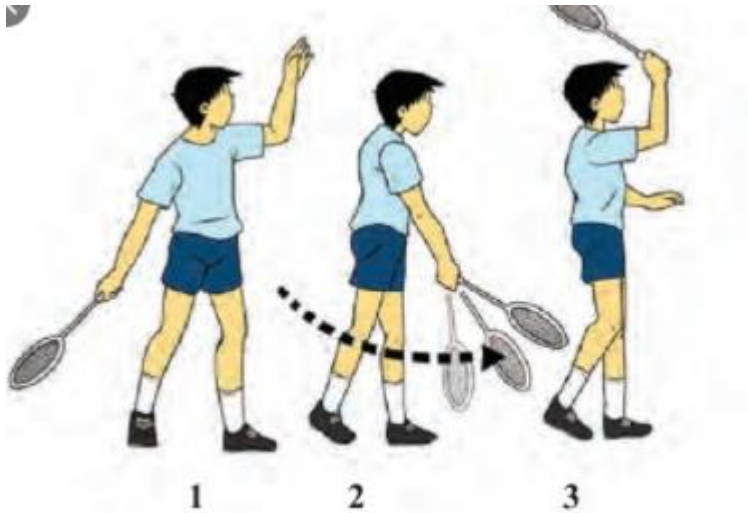
Forehand merupakan salah satu jenis teknik pukulan pada bulutangkis yang paling sering digunakan dan harus dikuasai, baik atlet profesional maupun orang awam yang ingin memainkannya. Forehand dilakukan dengan mengayunkan raket ke arah belakang dengan posisi badan mengarah ke depan, dan telapak tangan menghadap ke arah datangnya bola/shuttlecock.

#### ❖ Cara Melakukan Pukulan Forehand dalam Bulutangkis



### **Gambar 1.1 Cara Melakukan Pukulan Forehand**

- a. Pegang raket dengan posisi forehand grip (posisi ibu jari dengan jari telunjuk membentuk V) dan jangan kaku saat memegangnya
- b. Berdiri dengan posisi kaki kiri berada di depan dan kaki kanan berada di belakangnya
- c. Posisikan badan sedikit miring dan sejajar dengan arah kaki
- d. Gerakkan badan dengan cepat agar posisi badan bisa berada tepat di depan shuttlecock
- e. Pukul shuttlecock dengan posisi bahu diputar ke arah depan dan gerakan tangan terus ke arah bawah
- f. Gerakkan badan dengan cepat agar posisi badan bisa berada tepat di depan shuttlecock
- g. Pukul shuttlecock dengan posisi bahu diputar ke arah depan dan gerakan tangan terus ke arah bawah



**Gambar 1.2 Melakukan Pukulan Forehand**



### ❖ **Kesalahan dalam Melakukan Pukulan Forehand dalam Bulutangkis**

- a. Sikap badan yang kaku dan tidak rileks, sehingga ketika bola (shuttlecock) tidak bisa dipukul dengan tepat alias melenceng
- b. Cara memegang raket yang tidak tepat atau tidak sesuai dan pergelangan tangan yang terlalu kaku
- c. Pukulan raket ke arah datangnya bola (shuttlecock) tidak tepat
- d. Posisi kaki yang tidak siap, kurang seimbang, dan kurang rileks
- e. Tidak memperhatikan garis, sehingga pukulan dilakukan di luar garis atau out

### ❖ **Contoh Bentuk Latihan Pukulan Forehand Bulutangkis**

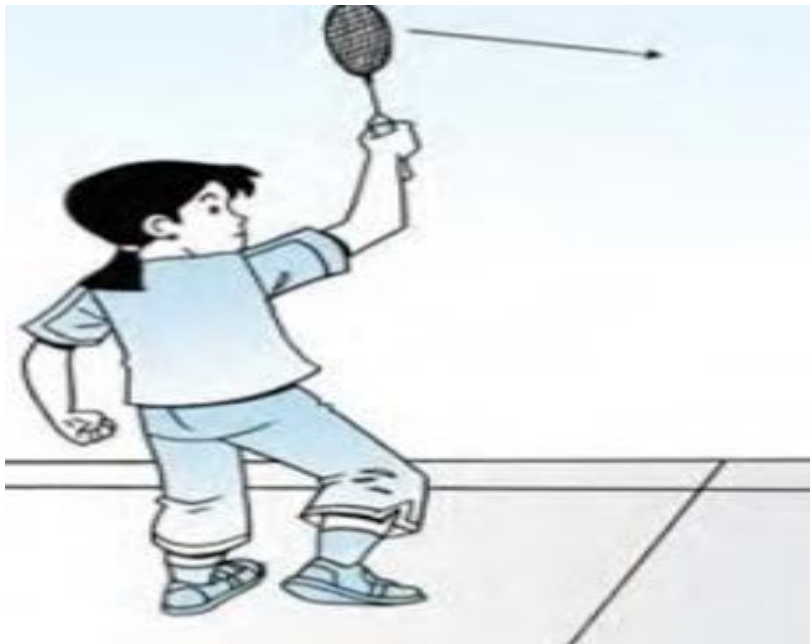
- a. Peganglah raket dengan posisi forehand grip, yaitu posisi ibu jari dan jari telunjuk membentuk huruf V
- b. Ayunkan raket untuk melatih pergelangan tangan lebih rileks
- c. Berdirilah dengan posisi kaki kiri berada di depan kaki kanan dan badan sedikit dimiringkan agar sejajar dengan arah kaki
- d. Mintalah bantuan kepada teman untuk memberikan umpan, kemudian pukul bola (shuttlecock) dengan keras apabila ingin melakukan pukulan clear sambil bahu diputar ke depan
- e. 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 yang harus kuasai. 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.

---

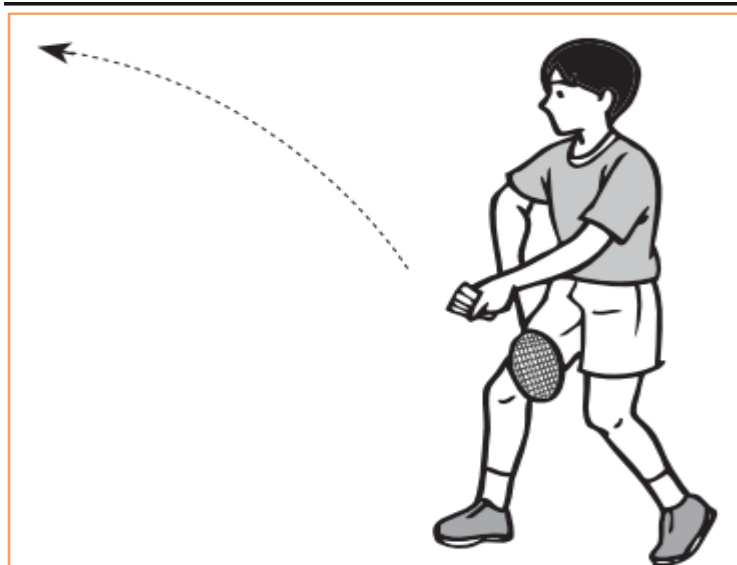
❖ **Cara Melakukan Pukulan *Backhand* dalam Bulutangkis**



**Gambar 2.1 Cara Melakukan Pukulan *Backhand***

- a. Genggam raket dengan posisi tubuh siap.
- b. Putar badan dengan posisi kaki kanan berada di belakang kaki kiri, sedangkan posisi siku dan lutut sedikit dibengkokkan.
- c. Ayunkan raket menggunakan siku, kemudian dorong dengan pinggang hingga posisi siku menjadi lurus. Pukulan backhand ini juga bisa dilakukan sambil melangkahkan kaki kanan, kemudian ayunkan raket dengan posisi kaki kanan sudah mendarat setelah shuttlecock dipukul.





**Gambar 2.2 Posisi melakukan Pukulan *Backhand***

❖ **Kesalahan dalam Melakukan Pukulan *Backhand* dalam Bulutangkis**

- Sikap badan terlalu kaku, kurang rileks, dan kurang persiapan, sehingga ketika mendapat umpan dari lawan tidak bisa menerimanya dengan tepat.
- Kurang kuat saat menggenggam raket, sehingga pukulan menjadi lemah bahkan meleset.
- Posisi tangan yang salah (dalam kondisi telungkup) dan pergelangan tangan terlalu tegang/kaku.
- Posisi ibu jari tidak menumpu atau tidak melekat pada gagang raket.
- Melakukan pukulan di luar garis, sehingga menyebabkan out.

❖ **Contoh Bentuk Latihan Pukulan *Backhand* Bulutangkis**

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

## Daftar Pustaka

- Aanwijzing. 2018. Online. <https://www.aanwijzing.com/2018/11/permainan-bulutangkis-> diakses pada tanggal 16 Agustus 2021.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2013. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta.
- Sukadiyanto. 2014. *Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bogor : Quadra.
- <https://penjasology.web.id/forehand-dalam-bulutangkis/>  
<https://penjasology.web.id/backhand-dalam-bulutangkis/>  
<https://www.youtube.com/watch?v=7bWRR7PoEDg>
-

## **Lampiran 2 :**

### **Media**

Media Pembelajaran :

- a. Gambar tentang pukulan *forehand* dan *backhand* (Lihat Lampiran 1 Bahan Ajar)
  - b. PPT
  - c. Video Pembelajaran
  - d. Bahan ajar
-

### Lampiran 3 :

#### Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

##### LEMBAR KERJA MATA PELAJARAN PJOK KELAS VIII

<b>Satuan Pendidikan</b>	<b>: SMP At Taqwa Surabaya</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>: VIII / I</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan</b>
<b>Materi Pokok</b>	<b>: Permainan Bola Kecil (Bulu Tangkis)</b>

- A. Sebagian siswa membaca materi tentang permainan bulutangkis (pukulan forehand dan pukulan backhand) pada bahan ajar dan handbook yang telah disampaikan atau dari sumber lain yang kamu temukan terkait materi permainan bulutangkis (pukulan forehand dan pukulan backhand) (**Tugas terstruktur secara offline**)
  - B. Sebagian siswa membuat resume atau rangkuman tentang materi permainan permainan bulutangkis (pukulan forehand dan pukulan backhand) dari bahan ajar handbook. (**Tugas terstruktur secara offline**)
  - C. Sebagian siswa mengerjakan soal pilihan ganda dikelas online. (**tugas terstruktur secara online**).
  - D. Sebagian siswa mengamati dan menganalisis gambar pukulan forehand dan pukulan backhand
  - E. Mempraktikkan permainan bulutangkis (pukulan forehand dan pukulan backhand).
-

The screenshot shows a web interface for editing a quiz. At the top, the title is "Editing quiz: Tugas 1 Bulu Tangkis". Below the title, it says "Questions: 5 | This quiz is open". On the right, there is a "Tingkat tertinggi" (Maximum level) field set to "100,00" and a "Simpan" (Save) button. Below this, it says "Total of marks: 100,00". There are two buttons: "Repaginate" and "Select multiple items".

The main content area shows a list of questions organized into pages:

- Halaman 1: Question 1: "1 Pada saat pertandingan bulu tangkis berlangsung, Dino adalah salah satu pemain bulu tangkis mel..." with a mark of 20,00.
- Halaman 2: Question 2: "2 Ketika Rina bertanding bulu tangkis, Rina menangkis serangga dari lawan dengan menggunakan ..." with a mark of 20,00.
- Halaman 3: Question 3: "3 Salah satu kesalahan dalam melakukan pukulan forehand bulu tangkis adalah saat menerima co..." with a mark of 20,00.
- Halaman 4: No question text is visible, but there is a "Tambah" (Add) button.

On the left side, there is a vertical navigation menu with icons for home, calendar, and other functions. At the bottom right, there is a watermark for "Activate Windows" and a link to "Go to Settings to activate Windows."

**Gambar 1.1 Tampilan soal dikelas online**

The screenshot shows a web browser window with the URL `server5.sekolahattaqwa.sch.id/mod/quiz/edit.php?cmid=36594&cat=4947%2C1855`. The page header includes the logo of 'LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM AT-TAQWA' and the title 'Editing quiz: Tugas 1 Bulu Tangkis'. The interface displays a quiz with 5 questions, a maximum grade of 100.00, and a total of 100.00 marks. A sidebar on the left contains navigation icons. The main content area lists five pages of questions, each with a 'Tambah' (Add) button and a '20,00' mark value. The questions are:

- 1. Pada saat pertandingan bulu tangkis berlangsung, Dino adalah salah satu pemain bulu tangkis mel...
- 2. Ketika Rina bertanding bulu tangkis, Rina menangkis serangga dari lawan dengan menggunakan ...
- 3. Salah satu kesalahan dalam melakukan pukulan forehand bulu tangkis adalah saat menerima co...
- 4. Silahkan kalian amati gambar diatas, kemudian analisis termasuk pukulan apa dan bagaimana p...
- 5. Silahkan kalian amati gambar diatas, kemudian analisis termasuk pukulan apa dan bagaimana p...

At the bottom right, there is a 'Activate Windows' notification: 'Activate Windows Go to Settings to activate Windows.'

**Gambar 1.2 Tampilan soal dikelas online**





**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

**Satuan Pendidikan : SMP At Taqwa Surabaya**

**Kelas/Semester : VIII / I**


**Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan**

**Materi Pokok : Permainan Bulu Tangkis**

### Lembar Soal Pilihan ganda

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 yang benar 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		<p>Pukulan <i>backhand</i> posisi kaki dan tangan gambar tersebut sudah benar</p>	20

	<p>Silahkan kalian amati gambar diatas, kemudian analisis termasuk pukulan apa dan bagaimana posisi kaki dan tangan gambar tersebut, apakah sudah benar.</p>		
<p>5</p>	<div data-bbox="491 533 1038 1025" data-label="Image"> </div> <p>Silahkan kalian amati gambar diatas, kemudian analisis termasuk pukulan apa dan bagaimana posisi kaki dan tangan gambar tersebut, apakah sudah benar.</p>	<p>Pukulan <i>Forehand</i> posisi kaki dan tangan gambar tersebut sudah benar</p>	<p>20</p>
<p><b>Skor maksimal</b></p>			<p><b>100</b></p>

❖ **Pedoman Penskoran Soal Esay :**

❖ <b>Nomor Soal</b>	<b>Kriteria Penilaian</b>
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>			Jumlah
		1	2	3	1	2	3	
		posisi kaki	Posisi badan	memukul	posisi kaki	Posisi badan	memukul	
1.								
2.								
3.								

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 melangkahkan kaki kanan, kemudian ayunkan raket dengan posisi kaki kanan
-

## PENILAIAN

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

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





## DESKRIPSI PEMBELAJARAN SOSIAL EMOSIONAL

### 1. KOMPETENSI SOSIAL EMOSIONAL

Adapun Kompetensi sosial emosional yang saya pilih adalah : kompetensi pengenalan emosi (kesadaran diri), empati dan pengelolaan diri.

### 2. TEKNIK PEMBELAJARAN

- a. Teknik STOP
- b. Tebak emosi

### 3. HAL YANG DILAKUKAN GURU

- Guru menginstruksikan untuk berhenti sejenak dan memandu teknik STOP, kemudian memberikan gambar bermacam emosi dan siswa menebak emosi kemudian memberikan komentarnya terhadap dua gambar.
- Meminta murid menyiapkan sebuah buku tulis yang akan mereka sebut sebagai buku jurnal.
- Meminta mereka menggambarkan ataupun menulis tentang apa yang ada di dalam pikiran dan apa yang dirasakan mereka setelah melakukan berbagai kegiatan pada hari tersebut.

### 4. HAL YANG DIKATAKAN PADA MURID

Mari kita laksanakan teknik STOP untuk meregangkan otot-otot kita agar lebih rileks.

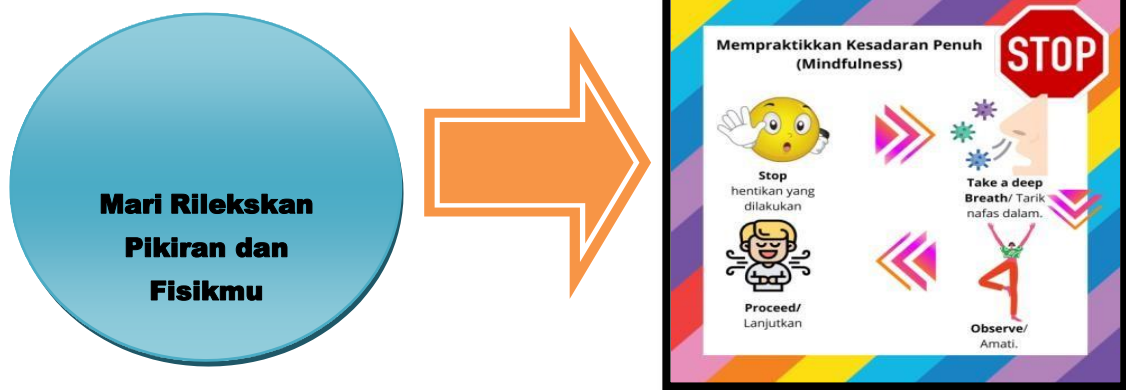
- Apa yang anak rasakan? Sudah rileks sejenak?, mari kita lanjutkan dengan menebak gambar, emosi apa yang tampak? Apa yang kamu lakukan jika seorang temanmu mengalami emosi seperti dua gambar tersebut?
  - Gambarkan atau tuliskan tentang apa yang ada di dalam pikiranmu, dan apa yang kamu rasakan setelah melakukan kegiatan pembelajaran ini. Tuliskanlah hal yang menarik atau kurang menarik, tuliskan tantangan dalam melakukan kegiatan, Tuliskan hal yang ingin kamu perbaiki di masa mendatang pada pembelajaran PJOK.
-

## 5. TUJUAN







- Mengenal berbagai emosi sebagai wujud kesadaran diri, dan berempati dalam berinteraksi dengan orang lain (teman)
  - Untuk mengetahui sejauh mana kesadaran diri siswa terhadap proses pembelajaran yang sudah berlangsung
  - Sebagai koreksi bagi guru dalam mengemas pembelajaran pada pertemuan berikutnya
  - Sebagai koreksi mengelola diri pada pembelajaran selanjutnya bagi murid
-

# KEGIATAN PADA PEMBELAJARAN SOSIAL EMOSIONAL

## 1. Melakukan Teknik STOP Sejenak



### Lembar Observasi Tebak Emosi (KSE 1 Pengenalan Emosi)

No.	Gambar	Emosi	No.	Gambar	Emosi
1			4		
2			5		
3			6		



Pernahkan temanmu mengalami keadaan emosi seperti gambar di atas? Ceritakanlah pengalaman yang pernah kalian lakukan pada temanmu yang sedang mengalami dua hal tersebut!

**Belajar Berempati KSE 3 Empati**



## KEGIATAN PADA PEMBELAJARAN SOSIAL EMOSIONAL

### ❖ JURNAL DIRI PJOK

No.	Hari/Tanggal	Pengalaman	Tantangan	Perbaikan ke depannya
1				
2				
3				
4				
5				

### ❖ LEMBAR REFLEKSI DIRI

No.	Peristiwa	Checklist		
		Dialami	Tidak sepenuhnya dialami	Belum dialami
1	Dengan menulis jurnal diri saya mengetahui pengalaman yang didapat selama belajar PJOK			
2	Dengan menulis jurnal diri saya dapat mengidentifikasi tantangan dalam belajar PJOK			
3	Dengan menulis jurnal diri saya dapat mencari solusi terhadap pembelajaran saya ke depannya			

---

---

4	Dengan jurnal diri saya berusahajujur terhadap kelebihan dan kelemahan yang saya miliki untuk mengelola diri saya.			
---	--	--	--	--

