

## RENCANA PELAKSANAAN PELATIHAN

Oleh : Deni Yuli Katwanto, M.Or  
[deniyulik@gmail.com](mailto:deniyulik@gmail.com)

Mata Pelajaran : PJOK  
Satuan Pendidikan : SMPN 5 Tegalombo Satu Atap Kab. Pacitan  
Kelas / Semester : VII/ Gasal  
Tema : Permainan Bola Kecil (Permainan Bulutangkis)  
Alokasi Waktu : 10 Menit

### A. Kompetensi Inti

- KI-1 : Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
- KI-2 : Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, dan percaya diri dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya
- KI-3 : Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata
- KI-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

- KD 3.1 : Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar/bola kecil sederhana dan atau tradisional\*)
- KD 4.1 : Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar/bola kecil sederhana dan atau tradisional\*)

### C. Tujuan Pembelajaran

Setelah melakukan kegiatan pembelajaran, peserta didik diharapkan mampu:

1. Menyebutkan teknik pegangan raket pada permainan bulutangkis dengan benar
2. Menjelaskan teknik pegangan raket pada permainan bulutangkis dengan benar (Forhand grip/jabat tangan, backhand grip, Inggris grip/pegangan kampak, American grip)
3. Mempraktikkan teknik pegangan raket pada permainan bulutangkis dengan benar (Forhand grip/jabat tangan, backhand grip, Inggris grip/pegangan kampak, American grip)

### D. Indikator Hasil Belajar

1. Menyebutkan jenis-jenis pegangan raket pada permainan bulutangkis
2. Menjelaskan teknik pegangan raket pada permainan bulutangkis (Forhand grip/jabat tangan, backhand grip, Inggris grip/pegangan kampak, American grip)
3. Mempraktikkan teknik pegangan raket pada permainan bulutangkis (Forhand grip/jabat tangan, backhand grip, Inggris grip/pegangan kampak, American grip)

### E. Materi Pembelajaran

Jenis-jenis pegangan raket pada permainan bulu tangkis meliputi:

1. Teknik pegangan Forhand grip/jabat tangan
2. Teknik pegangan Backhand grip
3. Teknik pegangan Inggris Grip/pegangan kampak
4. Teknik pegangan American grip

## F. Metode, Sumber Belajar, Alat, dan Aktivitas Pembelajaran

### 1. Model/Metode

- a. Model: Discovery Learning
- b. Metode: diskusi, demonstrasi

### 2. Sumber Belajar

- a. Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)
- b. Buku Pegangan guru dan buku pegangan siswa
- c. <https://www.jurnalponsel.com/cara-memegang-raket-permainan-bulu-tangkis/>

### 3. Alat

Raket Bulutangkis

### 4. Aktivitas Pembelajaran

KEGIATAN	DESKRIPSI AKTIVITAS		WAKTU
	GURU	PESERTA DIDIK	
<b>Pendahuluan</b>	<b>Orientasi (Pengenalan):</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuka pertemuan dengan salam/do'a</li> <li>2. Cek kehadiran peserta didik</li> <li>3. Menjelaskan materi yang akan dipelajari dengan menyampaikan pertanyaan permainan bola kecil yang menggunakan bola terbuat dari bulu unggas dan menyampaikan pertanyaan nama peralatan yang digunakan oleh pemain Bulutangkis untuk memukul Suttle kock/bola?</li> <li>4. Menyampaikan tujuan yang akan dicapai dari kegiatan pembelajaran</li> <li>5. Membimbing pembentukan kelompok</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjawab salam/berdo'a</li> <li>2. Memberi informasi kehadiran</li> <li>3. Mendengarkan penjelasan guru dan menjawab pertanyaan guru</li> <li>4. Mendengarkan penjelasan guru</li> <li>5. Membentuk kelompok</li> </ol>	2 Menit
<b>Inti</b> (Model Discovery Learning)	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Stimulus</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Membagi Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) dan gambar teknik pegangan raket pada permainan Bulutangkis</li> <li>b. Memberi penjelasan kepada peserta didik dalam menyelesaikan tugas yang diberikan secara kelompok dengan menggunakan LKPD.</li> </ol> </li> <li><b>2. Identifikasi Masalah</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>c. Membimbing dan memberikan pendampingan peserta didik dalam mengidentifikasi masalah dengan menjawab pertanyaan apa dan bagaimana?</li> </ol> </li> <li><b>3. Pengumpulan Data</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>d. Membimbing dan mengarahkan peserta didik agar melakukan eksplorasi dengan literasi (membaca buku pegangan siswa/sumber lain) dan memberi kesempatan kepada peserta didik dalam kelompok untuk berkunjung ke kelompok lain sebagai bahan</li> </ol> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Menerima LKPD dan gambar teknik pegangan raket pada permainan Bulutangkis</li> <li>b. Mendengarkan penjelasan guru</li> <li>c. Peserta didik dalam kelompok secara kolaboratif dan kritis berusaha mengurai bagaimana teknik pegangan raket pada permainan bulutangkis dengan cara mendeskripsikan 4 gambar teknik pegangan</li> <li>d. Membaca dan berdiskusi bersama kelompok untuk mendapatkan informasi yang diperlukan melalui berbagai literatur (buku pegangan siswa/sumber lain) serta melakukan kunjungan ke kelompok lain.</li> </ol>	6 Menit

KEGIATAN	DESKRIPSI AKTIVITAS		WAKTU
	GURU	PESERTA DIDIK	
	<p>referensi pembandingan</p> <p><b>4. Pengolahan Data</b></p> <p>e. Memberikan pendampingan untuk mengolah dan merekam hasil temuan berdasarkan hasil diskusi kelompok pada LKPD</p> <p><b>5. Pembuktian</b></p> <p>f. Memberikan pendampingan saat peserta didik melakukan presentasi hasil kerja kelompok</p> <p><b>6. Menarik Kesimpulan</b></p> <p>g. Membimbing peserta didik menarik kesimpulan</p>	<p>e. Mencatat point-point penting yang diperoleh, menyusun dan menuangkan pada LKPD untuk dipresentasikan</p> <p>f. Perwakilan kelompok mempresentasikan hasil kerja kelompok</p> <p>g. Peserta didik menarik kesimpulan hasil pekerjaan/diskusi kelompok</p>	
<b>Penutup</b>	<p>1. Bersama dengan peserta didik membuat simpulan hasil akhir;</p> <p>2. Melakukan penilaian dan refleksi terhadap pembelajaran yang telah dilaksanakan;</p> <p>3. Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;</p> <p>4. Merencanakan kegiatan tindak lanjut (remidi dan pengayaan);</p> <p>5. Menyampaikan kegiatan pelajaran berikutnya.</p> <p>6. Salam Penutup</p>	<p>1. Melalui bimbingan guru membuat simpulan hasil akhir;</p> <p>2. Mengikuti kegiatan penilaian dan refleksi dengan mengerjakan tugas yang diberikan guru;</p> <p>3. Mengikuti/menyimak kegiatan umpan balik;</p> <p>4. Mengikuti kegiatan remidi/pengayaan</p> <p>5. Menindak lanjuti kegiatan</p> <p>6. Menjawab Salam</p>	2 Menit

#### G. PENILAIAN

PENILAIAN SIKAP	PENILAIAN PENGETAHUAN	PENILAIAN KETERAMPILAN
Penilaian sikap: Melakukan do'a, Keaktifan, tanggung jawab, dan kerjasama saat melakukan diskusi melalui lembar observasi rubrik penilaian sikap	Tes lisan dan penugasan terkait materi teknik pegangan raket pada permainan bulutangkis	Mendemonstrasikan 4 teknik pegangan raket pada permainan bulutangkis melalui penilaian lembar observasi rubrik penilaian keterampilan

Materi Diskusi:

1. Sebutkan 4 jenis pegangan raket pada permainan Bulutangkis!
2. Jelaskan masing-masing teknik pegangan raket pada permainan Bulutangkis!
3. Praktikkan masing-masing teknik pegangan raket pada Permainan Bulutangkis!

## RUBRIK PENILAIAN

### 1. Rubrik Penilaian Sikap (Observasi Guru)

Tunjukkan sikap berdo'a, kerja sama, dan tanggung jawab!

No	Nama siswa	Do'a				Kerja sama				Tanggung jawab				Skor	Nilai/Predikat
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1															
2															

Keterangan:

Skor 1: Kurang

Skor 2: Cukup

Skor 3: Baik

Skor 4: Sangat Baik

### 2. Rubrik Penilaian Pengetahuan

a. Sebutkan 4 teknik pegangan raket pada permainan bulutangkis!

No	Nama Siswa	Jumlah Jawaban Benar	Skor	Nilai
1				
2				

b. Jelaskan 4 teknik pegangan raket pada permainan bulutangkis!

No	Nama Siswa	Forhand grip			Backhand grip			Inggris grip			American grip			Skor	Nilai
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1															
2															

Keterangan:

Skor 3: Jika dapat menjelaskan letak ibu jari, jari telunjuk, dan ketiga jari yang lain dengan benar

Skor 2: Jika dapat menjelaskan 2 unsur pegangan dengan benar

Skor 1: Jika dapat menjelaskan 1 unsur pegangan dengan benar

### 3. Rubrik Penilaian Keterampilan (Praktik)

Praktikkan 4 teknik pegangan raket pada permainan bulutangkis!

No	Nama Siswa	Forhand grip			Backhand grip			Inggris grip			American grip			Skor	Nilai
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1															
2															

Keterangan:

Skor 3: Jika Letak pegangan ibu jari, jari telunjuk, dan ketiga jari yang lain benar

Skor 2: Jika terdapat 2 unsur pegangan yang benar

Skor 1: Jika terdapat 1 unsur pegangan yang benar

### LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Teknik Pegangan Raket Pada Permainan Bulutangkis

Nama Siswa/Kelompok: .....

Gambar	Jenis Pegangan	Deskripsi	Skor			Catatan/Revisi
			1	2	3	
						
						
						
						
<b>Skor total/Nilai</b> <b>Skor capaian : skor mak. X 100% =</b>						

### **Petunjuk Pengisian LKPD**

1. Diskusilah dengan teman-teman pada kelompokmu untuk mengisi LKPD pada kolom jenis pegangan dan kolom deskripsi!
2. Sebagai bahan referensi bukalah buku pegangan siswa pada materi permainan Bulutangkis dan referensi lain pada internet!
3. Tuangkan jawaban berdasarkan hasil diskusi kelompok menggunakan bahasamu sendiri. Hindari plagiasi!
4. Pada kolom jenis pegangan, isilah jawaban “jenis pegangan raket pada permainan Bulutangkis sesuai gambar”!
5. Pada kolom deskripsi, isilah jawaban sesuai uraian gambar teknik pegangan raket pada permainan Bulutangkis dengan menggunakan bahasamu sendiri!
6. Praktikkan teknik pegangan raket dalam permainan Bulutangkis sesuai konsep yang benar!

