

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN JARAK JAUH (RPPJJ)BDR

Sekolah	:SMP GAJAH MUNGKUR 6 NGADIROJO
Mata Pelajaran	:Pendidikan Jasmani,Olahraga,dan Kesehatan
Kelas / Semester	VII / TUJUH
Materi Pokok	:BADMINTON
Alokasi Waktu	:1 Kali Pertemuan Via Whatshap Grup

A.Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini,peserta didik diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi berbagai keterampilan gerak awalan cara memegang raket, cara memukul kok,dalam badminton dengan benar.
2. Menjelaskan berbagai keterampilan gerak awalan cara memegang raket, cara memukul kok,dalam badminton dengan benar.
3. Menjelaskan cara berbagai keterampilan gerak awalan cara memegang raket, cara memukul kok,dalam badminton dengan benar.
4. bet, cara memukul, berbagai keterampilan gerak awalan cara memegang raket, cara memukul kok,dalam badminton dengan benar.
5. Menggunakan berbagai keterampilan gerak awalan cara memegang raket, cara memukul kok,dalam badminton dengan benar.

Kegiatan Pembelajaran (Pendekatan Saintifik)

1. Guru memberi salam,berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik,dan absensi melalui WAG.
2. Guru melalui WAG mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik,jika ada yang sakit
Peserta didik bersangkutan menyesuaikan dengan kondisi .
3. Guru melalui WAG mempertanyakan apakah pengertian kebugaran jasman menurut kalian ,dan apa manfaat kebugaran latihan bagi tubuh kita”,dan pertanyaan lainnya yang relevan.
4. Guru memotivasi peserta didik melalui WAG agar tetap menjaga pola hidup sehat dimasa pandemi ini.
5. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan tersebut melalui WAG,yaitu:pengetahuan,keterampilan dan sikap dalam mengembangkan berbagai komponen kebugaran jasmani.
- 6.Guru menyampaikan penilaian melalui WAG dan merangsang siswa agar lebih aktif.
- 7.Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan / kelompok ,pengamat / pelaku ,membagikan Lembar kerja siswa,mengatur giliran peran, melakukan klarifikasi ,dan melakukan penilaian proses dan hasil) melalui WAG.

C. Penilaian

- 1.Jenis / teknik penilaian melalui whatshap grup
- 2.Bentuk instrument dan instrumen
- 3.Pedoman penskoran

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Ngadirojo,13 Juli 2020

Guru Mata Pelajaran PJOK

Endang Heriningsih,S.E

Arra zzaq priyadita,S.Pd

BULU TANGKIS

Bulu tangkis (bahasa Inggris: Badminton) adalah suatu olahraga yang menggunakan alat yang berbentuk bulat dengan memiliki rongga rongga di bagian pemukulnya. Dan memiliki gagang. Alat ini dikenal dengan nama raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang saling berlawanan.

Mirip dengan tenis, bulu tangkis bertujuan memukul bola permainan ("kok" atau "shuttlecock") melewati jaring agar jatuh di bidang permainan lawan yang sudah ditentukan dan berusaha mencegah lawan melakukan hal yang sama.

Sejarah

Permainan Battledore and Shuttlecock pada tahun 1854

Olahraga yang dimainkan dengan kok dan raket, kemungkinan berkembang di Mesir kuno sekitar 2000 tahun lalu tetapi juga disebut-sebut di India dan Republik Rakyat Tiongkok.

Di Tiongkok, terdapat permainan yang disebut Jianzi, yang melibatkan penggunaan kok tetapi tanpa raket. Alih-alih, koknya dimanipulasi dengan kaki. Objektif permainan ini adalah untuk menjaga kok agar tidak menyentuh tanah selama mungkin tanpa menggunakan tangan.

Di Inggris sejak zaman pertengahan permainan anak-anak yang disebut Battledores dan Shuttlecocks sangat populer. Anak-anak pada waktu itu biasanya akan memakai dayung/tongkat (Battledores) dan bersiasat bersama untuk menjaga kok tetap di udara dan mencegahnya dari menyentuh tanah. Ini cukup populer untuk menjadi nuansa harian di jalan-jalan London pada tahun 1854 ketika majalah Punch mempublikasikan kartun untuk ini.

Penduduk Inggris membawa permainan ini ke Jepang, Republik Rakyat Tiongkok, dan Siam (sekarang Thailand) selagi mereka mengolonisasi Asia. Ini kemudian dengan segera menjadi permainan anak-anak di wilayah setempat mereka.

Olahraga kompetitif bulu tangkis diciptakan oleh petugas Tentara Britania di Pune, India pada abad ke-19 saat mereka menambahkan jaring dan memainkannya secara bersaingan. Oleh sebab kota Pune dikenal sebelumnya sebagai Poona, permainan tersebut juga dikenali sebagai Poona pada masa itu.

Para tentara membawa permainan itu kembali ke Inggris pada 1850-an. Olahraga ini mendapatkan namanya yang sekarang pada 1860 dalam sebuah pamflet oleh Isaac Spratt, seorang penyalur mainan Inggris, berjudul "Badminton Battledore - a new game" ("Battledore bulu tangkis - sebuah permainan baru"). Ini melukiskan permainan tersebut dimainkan di Gedung Badminton (Badminton House), estat Duke of Beaufort's di Gloucestershire, Inggris.

Rancangan peraturan yang pertama ditulis oleh Klub Badminton Bath pada 1877. Asosiasi bulu tangkis Inggris dibentuk pada 1893 dan kejuaraan internasional pertamanya berunjuk-gigi pertama kali pada 1899 dengan Kejuaraan All England.

Bulu tangkis menjadi sebuah olahraga populer di dunia, terutama di wilayah Asia Timur dan Tenggara, yang saat ini mendominasi olahraga ini, dan di negara-negara [[Skandinavia]

Partai

Ada lima partai yang biasa dimainkan dalam bulu tangkis, yaitu:

Tunggal putra

Tunggal putri

Ganda putra

Ganda putri

Ganda campuran

Lapangan dan jaring

Lapangan bulu tangkis berbentuk persegi panjang dan mempunyai ukuran seperti terlihat pada gambar. Garis-garis yang ada mempunyai ketebalan 40 mm dan harus berwarna kontras terhadap warna lapangan. Warna yang disarankan untuk garis adalah putih atau kuning. Permukaan lapangan disarankan terbuat dari kayu atau bahan sintetis yang lunak. Permukaan lapangan yang terbuat dari beton atau bahan sintetis yang keras sangat tidak dianjurkan karena dapat mengakibatkan cedera pada pemain. Jaring setinggi 1,55 m berada tepat di tengah lapangan. Jaring harus berwarna gelap kecuali bibir jaring yang mempunyai ketebalan 75 mm harus berwarna putih.

Perlengkapan

Raket

Secara tradisional raket dibuat dari kayu. Kemudian aluminium atau logam ringan lainnya menjadi bahan yang dipilih. Kini, hampir semua raket bulu tangkis profesional berkomposisi komposit serat karbon (plastik bertulang grafit). Serat karbon memiliki kekuatan hebat terhadap perbandingan berat, kaku, dan memberi perpindahan energi kinetik yang hebat. Namun, sejumlah model rendah masih menggunakan baja atau aluminium untuk sebagian atau keseluruhan raket.

Senar

Mungkin salah satu dari bagian yang paling diperhatikan dalam bulu tangkis adalah senarnya. Jenis senar berbeda memiliki ciri-ciri tanggap berlainan. Keawetan secara umum bervariasi dengan kinerja. Kebanyakan senar berketebalan 21 ukuran dan diuntai dengan ketegangan 18 sampai 30+ lb. Kesukaan pribadi sang pemain memainkan peran yang kuat dalam seleksi senar.

Kok

Kok adalah bola yang digunakan dalam olahraga bulu tangkis, terbuat dari rangkaian bulu angsa yang disusun membentuk kerucut terbuka, dengan pangkal berbentuk setengah bola yang terbuat dari gabus. Dalam latihan atau pertandingan tidak resmi digunakan juga kok dari plastik.

Sepatu

Karena percepatan sepanjang lapangan sangatlah penting, para pemain membutuhkan pegangan dengan lantai yang maksimal pada setiap saat. Sepatu bulu tangkis membutuhkan sol karet untuk cengkaman yang baik, dinding sisi yang bertulang agar tahan lama selama tarik-menarik, dan teknologi

penyebaran guncangan untuk melompat; bulu tangkis mengakibatkan agak banyak stres (ketegangan) pada lutut dan pergelangan kaki.

Memainkan bulu tangkis

Tiap pemain atau pasangan mengambil posisi berseberangan pada kedua sisi jaring di lapangan bulu tangkis.

Permainan dimulai dengan salah satu pemain melakukan servis.

Tujuan permainan adalah untuk memukul sebuah kok menggunakan raket, melewati jaring ke wilayah lawan, sampai lawan tidak dapat mengembalikannya kembali. Area permainan berbeda untuk partai tunggal dan ganda. Bila kok jatuh di luar area tersebut maka kok dikatakan "keluar".

Setiap kali pemain/pasangan tidak dapat mengembalikan kok (karena menyangkut di jaring atau keluar lapangan) maka lawannya akan memperoleh poin.

Permainan berakhir bila salah satu pemain/pasangan telah meraih sejumlah poin tertentu.

Teknik dasar

Cara memegang raket

Pegangan raket ada tiga macam, yaitu:

Pegangan forehand (pegangan dasar)

Pegangan ini dapat di peroleh dengan cara mendirikan raket yang sisinya tegak dengan lantai. Pegangan ini hampir Pegangan backhand

Pegangan ini dapat di peroleh dengan jalan memutar seperempat ke kanan dari pegangan forehand.

Pegangan pukul kasur/Amerika

Cara pegangan ini adalah mula-mula raket diletakkan secara mendatar di atas lantai. Kemudian ambil dan peganglah raket pada pegangannya, sehingga bagian tangan antara ibu jari dan jari telunjuk menempel pada bagian permukaan yang lebar.

Teknik Pukulan

Teknik pukulan adalah cara-cara melakukan pukulan pada permainan bulu tangkis dengan tujuan menerbangkan shuttlecock ke lapangan lawan. Terdapat macam-macam teknik dasar pukulan dalam permainan bulu tangkis, yaitu:

Pukulan servis

Pukulan servis merupakan pukulan dengan raket untuk menerbangkan shuttlecock ke bidang lapangan lawan secara diagonal dan bertujuan sebagai permulaan permainan. Macam-macam pukulan servis, yaitu:

Pukulan servis pendek

Pukulan servis panjang

Pukulan servis mendatar

Pukulan servis cambuk

Pukulan lob

Pukulan lob adalah pukulan dalam permainan bulu tangkis yang bertujuan untuk menerbangkan shuttlecock setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan lawan. Pukulan lob dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu:

Overhead lob, yaitu pukulan lob yang dilakukan dari atas kepala dengan cara menerbangkan shuttlecock melambung ke arah belakang.

Underhand lob, yaitu pukulan lob yang dilakukan dari bawah dengan cara memukul shuttlecock yang berada di bawah badan dan di lambungkan tinggi ke belakang.

Servis

Servis dilakukan dari satu sisi lapangan (kiri atau kanan) menyilang menyeberangi jaring ke area lawan. Partai tunggal dan ganda memiliki area servis yang berbeda seperti yang diilustrasikan pada gambar. Bila kok jatuh di luar area tersebut maka kok dinyatakan "keluar" dan poin untuk penerima servis.

Posisi kiri atau kanan tempat servis dilakukan ditentukan dari jumlah poin yang telah dikumpulkan oleh pemain yang akan melakukan servis. Posisi kanan untuk jumlah poin genap dan posisi kiri untuk jumlah poin ganjil. Servis dari posisi kanan juga dilakukan saat jumlah poin masih nol.

Pada set pertama pemain/pasangan yang melakukan servis untuk pertama kali ditentukan dengan undian, sedangkan untuk set berikutnya dilakukan oleh pemenang dari set sebelumnya.

Untuk partai ganda, beberapa peraturan berbeda diterapkan untuk perhitungan poin menggunakan sistem pindah bola dan sistem reli poin:

Sistem pindah bola

Sebelum pertandingan dimulai, harus ditentukan salah seorang pemain dari tiap-tiap pasangan sebagai "orang pertama". Pilihan ini berlaku untuk setiap set yang dimainkan

Jumlah poin genap atau ganjil menentukan posisi "orang pertama" saat melakukan servis.

Setiap pasangan mempunyai dua kali kesempatan servis (masing-masing untuk tiap pemain) sebelum pindah bola, kecuali servis pertama pada tiap-tiap awal set tidak mendapat kesempatan kedua.

Saat pindah bola, servis pertama selalu dilakukan oleh pemain yang berada di sebelah kanan, bukan oleh "orang pertama".

Sistem reli poin

Setiap pasangan hanya mendapat satu kali kesempatan servis, tidak ada servis kedua.

Servis dilakukan oleh pemain yang posisinya sesuai dengan poin yang telah diraih oleh pasangan tersebut.

Pemain yang sama akan terus melakukan servis sampai poin berikutnya diraih oleh lawan.

Sistem perhitungan poin

Artikel utama: Sistem perhitungan poin bulu tangkis

Sejak Mei 2006, pada kejuaraan resmi seluruh partai menggunakan sistem perhitungan 3x21 reli poin. Pemenangnya adalah pemain/pasangan yang telah memenangkan dua set.

Kompetisi

Badminton World Federation (BWF) menyelenggarakan beberapa kompetisi internasional, termasuk Piala Thomas, partai beregu internasional putra utama pertama kali diadakan pada 1948-1949, dan Piala Uber, setara putri pertama kali diadakan pada 1956-1957. Kompetisi berlangsung setiap dua tahun. Lebih dari 50 tim nasional bersaing di turnamen kualifikasi dalam konfederasi benua untuk tempat di final. Turnamen final melibatkan 12 tim, menyusul peningkatan dari delapan tim pada tahun 2004.

Piala Sudirman, pertandingan tim internasional nomor beregu campuran diadakan setiap dua tahun, dimulai pada tahun 1989. Tim dibagi menjadi tujuh tingkat berdasarkan prestasi masing-masing negara. Untuk memenangkan turnamen, sebuah negara harus bermain dengan baik di semua nomor (ganda dan tunggal putra, ganda dan tunggal putri, dan ganda campuran).

Bulu tangkis dipertandingkan di Olimpiade Musim Panas 1972 dan 1988. Ini menjadi olahraga Olimpiade Musim Panas resmi di Olimpiade Barcelona pada tahun 1992 dan medali emasnya sekarang umumnya dinilai sebagai hadiah olahraga yang paling didambakan bagi setiap pemain.[1]

Dalam Kejuaraan Dunia BWF, pertama kali diadakan pada tahun 1977, saat ini peringkat tertinggi hanya 64 pemain di dunia, dan maksimal empat dari masing-masing negara, dapat berpartisipasi dalam setiap kategori. Dalam kedua kompetisi Olimpiade dan BWF, pembatasan jumlah peserta dari satu negara telah menyebabkan beberapa kontroversi karena terkadang menyebabkan mereka tidak termasuk pemain elit tingkat dunia dari negara bulu tangkis terkuat. Piala Thomas, Uber, Sudirman, Olimpiade, dan BWF (dan Kejuaraan Dunia Junior BWF), semuanya dikategorikan sebagai tingkat turnamen yang sama.

Pada awal 2007, BWF memperkenalkan sebuah struktur turnamen baru untuk turnamen tingkat tertinggi selain dari turnamen tingkat satu: BWF Super Series. Turnamen tingkat dua, sebuah tur bagi pemain elit dunia, menjadwalkan dua belas turnamen terbuka di seluruh dunia dengan 32 pemain (setengah dari batas sebelumnya). Para pemain mengumpulkan poin yang menentukan apakah mereka bisa bermain di final Super Series yang digelar di akhir tahun. Di antara seri-seri turnamen ada Kejuaraan Bulu Tangkis Inggris Terbuka, pertama kali diadakan pada tahun 1900, yang pernah dianggap sebagai kejuaraan dunia tidak resmi.

Turnamen tingkat tiga terdiri dari pertandingan Grand Prix Gold dan Grand Prix BWF. Pemain hebat dapat mengumpulkan poin peringkat dunia dan memungkinkan mereka untuk bermain di turnamen BWF Super Series terbuka. Ini termasuk kompetisi regional di Asia (Badminton Asia Championships) dan Eropa (European Badminton Championships), yang menghasilkan pemain terbaik dunia serta Pan America Badminton Championships.

Turnamen tingkat empat, yang dikenal sebagai International Challenge, International Series dan Future Series, mendorong partisipasi dari pemain junior.[1]

Induk organisasi

International Badminton Federation (IBF) didirikan pada tahun 1934 dan membukukan Inggris, Irlandia, Skotlandia, Wales, Denmark, Belanda, Kanada, Selandia Baru, dan Prancis sebagai anggota-anggota pelopornya. India bergabung sebagai afiliat pada tahun 1936. Pada IBF Extraordinary General Meeting di Madrid, Spanyol, September 2006, usulan untuk mengubah nama International Badminton Federation menjadi Badminton World Federation (BWF) diterima dengan suara bulat oleh seluruh 206 delegasi yang hadir.

Olahraga ini menjadi olahraga Olimpiade Musim Panas di Olimpiade Barcelona tahun 1992. Indonesia dan Korea Selatan sama-sama memperoleh dua medali emas tahun itu.