

BAHAN AJAR

Sekolah	: SMA SWASTA TUNAS HARAPAN
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas/Semester : X / I (SATU)
Materi Pokok	: BULUTANGKIS
Alokasi Waktu	: 120 Menit (3 x Pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

- Menjelaskan tahapan teknik Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, pukulan forehand dan pukulan backhand, servis pada permainan bulutangkis
- Menemukan variasi dan kombinasi teknik teknik footwork, posisi berdiri pada permainan bulutangkis
- Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi teknik cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, pukulan forehand dan pukulan backhand, servis pada permainan bulutangkis
- Menjelaskan tentang keterampilan gerak permainan bulutangkis posisi berdiri dan footwork, pegangan raket, pukulan forehand dan pukulan backhand, servis dalam permainan bulutangkis
- Melakukan gerakan teknik cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, pukulan forehand dan pukulan backhand , servis pada permainan bulutangkis
- Melakukan gerakan variasi dan kombinasi teknik Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, pukulan forehand dan pukulan backhand, servis pada permainan bulutangkis

B. Media Pembelajaran & Sumber Belajar

Media	: Laptop, LCD, Gambar dan Video yg relevan, Whatsapp grup
Sumber Belajar	: Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas X dan Internet.

C. Materi Ajar

Analisis dan variasi keterampilan gerak servis, pukulan forehand dan backhand pada permainan bulutangkis

D. Bahan Ajar

Bahan ajar yang digunakan berupa handout dan video terkait dengan materi senam lantai.

- ❖ Bahan Ajar berupa Gambar dan Video pembelajaran yang dapat di akses oleh siswa pada laman Youtube dengan link :
 - Gambar
 1. Sejarah singkat permainan bulutangkis <https://perpustakaan.id/teknik-dasar-bulu-tangkis>
 2. Teknik-teknik dasar permainan bulutangkis <http://bulutangkisdjarum.blogspot.com/2016/08/sejarah-dan-teknik-dasar-bermain-bulu.html>
 - Video
 1. Video teknik dasar servis bulutangkis <https://www.youtube.com/watch?v=ecA8l45bPIE>
 2. Video teknik dasar pukulan forehand dan backhand bulutangkis <https://www.youtube.com/watch?v=e66J2rc7fnc>

PEMBELAJARAN BULUTANGKIS

1. Hal-hal yang harus diperhatikan

- ✓ Hendaknya bermain diluar ruangan dan tempat yang aman
- ✓ Berlatih menggunakan dinding atau dengan teman sebaya
- ✓ Sebelum melakukan pembelajaran bulutangkis hendaknya melakukan pemanasan terlebih dahulu. Pemanasan dapat dilakukan dengan bantuan tayangan video youtube https://www.youtube.com/watch?v=OP_oZb3mgsI

2. Manfaat

Manfaat fisik dengan melakukan latihan bulutangkis adalah mendapatkan kebugaran jasmani yang optimal dan lebih menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan bulutangkis

3. Teknik-teknik dasar bulutangkis

✓ Teknik Dasar Footwork (gerakan kaki)
Kelincihan posisi gerakan kaki ke samping, depan dan belakang merupakan salah satu teknik yang harus diketahui. Tujuannya adalah agar kita dapat menjangkau *kok* dari area manapun. Sehingga jika berada di posisi yang tepat kita bisa menyerang ke daerah lawan dan melakukan pukulan yang berkualitas dan mematikan. <https://www.youtube.com/watch?v=79ZyEif8Mfg>

✓ Teknik Dasar Sikap dan Posisi Badan Pada Permainan Bulutangkis
Teknik ini sangat memerlukan kekuatan kedua kaki ,untuk menyeimbang dan sebagai titik tumpuh dalam menyerang maupun bertahan .Menekuk atau membengkokkan kedua lutut kaki, kemudian ketika berdiri menggunakan bagian ujung kaki, sehingga posisi pinggang tetap tegak. Posisi kedua kaki sedikit terbuka selebar bahu dengan posisi sejajar, bisa juga salah satu kaki berada di depannya. Lengan siku melebar ke samping badan sehingga tangan yang memegang raket bebas bergerak. Ketinggian kepala raket harus lebih tinggi dari kepala kita. <https://www.youtube.com/watch?v=zu2mqvcKqoE>

✓ Servis
Servis dalam teknik permainan bulu tangkis yaitu pukulan pertama yang dilakukan untuk memulai permainan. Dalam melakukan servis ini pun ada tekniknya agar permainan yang dilakukan bisa memberikan kemenangan. Contoh gerakan servis yang benar dalam permainan bulutangkis dapat dilihat pada link berikut ini : <https://www.youtube.com/watch?v=IYcat65NieU>

✓ Pukulan Forehand dan Backhand
Teknik pukulan Forehand dan backhand ini merupakan , jenis pukulan yang sering di gunakan oleh para pemain Bulutangkis. Karena teknik ini adalah teknik dengan cara menganyungkan badang ,arah belakang ke arah depan sehingga posisi saat memukul bulu kecepatan bulu akan bertambah, dengan telapak tangan menghadap *shuttlecock*. <https://www.youtube.com/watch?v=e66J2rc7fnc&t=5s>

E. Nilai yang terkandung dalam permainan bulutangkis

Nilai-nilai yang terdapat pada bulutangkis adalah :

- ✓ Nilai disiplin : Memupuk rasa percaya diri dalam melakukan gerakan
- ✓ Nilai keberanian : Langkah demi langkah gerakan dapat dikuasai dan tidak mengenal kata putus asa
- ✓ Nilai tanggung jawab : melakukan gerakan esuai perintah ataupun instruksi yang diberikan dan mampu melakukan langkah demi langkah gerak latihan.

Mengetahui,
Kepala SMA Swasta Tunas Harapan

Sayurminggi, 2020

Guru Mapel PJOK