

BAHAN AJAR

Sekolah	: SMA N 2 SOLOK SELATAN
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: X / I (satu)
Materi Pokok	: BULU TANGKIS
Alokasi Waktu	: 2x 40 Menit (1 x Pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran menggunakan model pembelajaran *blended learning* dengan metode latihan, resiprokal, dan diskusi serta pendekatan saintifik diharapkan siswa dapat :

- Menumbuhkan sikap menyadari kebesaran Tuhan, sikap kerjasama, jujur, dan berani mengemukakan pendapat, siswa dapat:
- Menganalisis kombinasi keterampilan gerak dasar bulu tangkis seperti teknik memegang raket forehand dan backhand servis forehand dan backhand dan smash.
- Mempraktikkan kombinasi keterampilan gerak dasar bulu tangkis seperti teknik memegang raket forehand dan backhand servis forehand dan backhand dan smash.

B. Media Pembelajaran & Sumber Belajar

Media : Laptop, LCD, Video yg relevan, Whatsapp grup, ZOOM

Sumber Belajar: Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X dan Internet

C. Materi Ajar

Teknik dasar pada permainan bulu tangkis

D. Bahan Ajar

Bahan ajar yang digunakan berupa video terkait dengan materi bulu tangkis.

❖ Bahan Ajar berupa Video pembelajaran yang dapat di akses oleh siswa pada laman Youtube dengan link :

1. Panduan melakukan pemanasan <https://www.youtube.com/watch?v=ZZ2YdZ6IYxg>
2. Cara memegang raket forehand dan backhand <https://youtu.be/U85nlv8tOvM>
3. Servis forehand dan backhand <https://youtu.be/gcebKJZURoo>
4. Smash https://youtu.be/z9f_Pnn5atM

PEMBELAJARAN BULU TANGKIS

1. Hal-hal yang harus diperhatikan

- ✓ Lapangan yang datar dan bersih
- ✓ shuttlecock, net dan raket
- ✓ Sebelum melakukan hendaknya melakukan pemanasan.
- ✓ Pemanasan dapat dilakukan dengan bantuan video pemanasan
<https://www.youtube.com/watch?v=ZZ2YdZ6IYxg>

2. Manfaat

Manfaat melakukan gerakan dasar permainan bulu tangkis adalah untuk mempelajari ilmu bulu tangkis dan kesehatan jasmani.

3. Jenis latihan

Cara memegang raket



Cara melakukan yaitu :

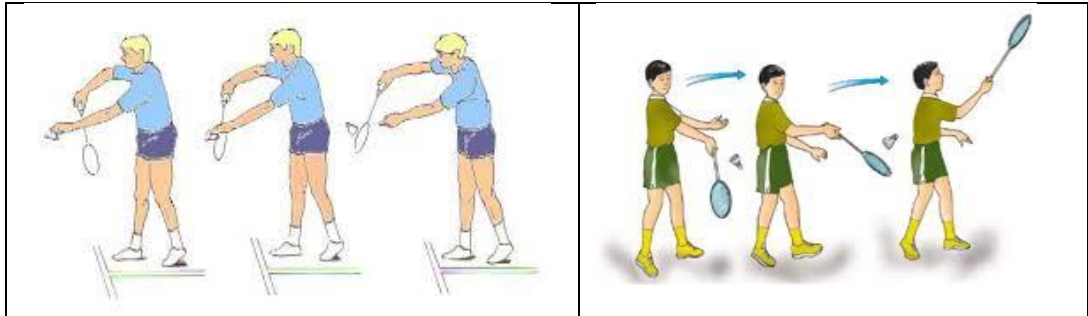
Pegangan backhand:

1. Peganglah raket dalam posisi miring.
2. Sewaktu memegang raket, pastikan posisi ibu jari ada di bagian belakang handle atau pegangan raket, sementara jari-jari tangan bisa diposisikan pada bagian depan.

Pegangan forehand:

1. Peganglah raket dengan posisi yang miring.
2. Pastikan posisi ibu jari serta telunjuk menempel di bagian pegangan atau handle raket yang kurang luas.
3. Untuk teknik pegangan satu ini, sangat disarankan untuk tidak boleh mengubah-ubah cara memegangnya.

Servis backhand dan forehand



Cara melakukan

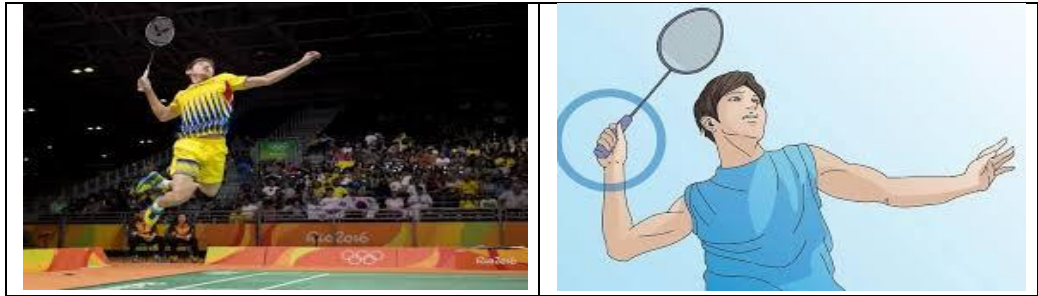
Servise backhand

1. Kaki kanan letakkan tepat di depan kaki kiri di mana arahkan kaki kanan ke sasaran yang pemain inginkan.
2. Buka kedua kaki selebar pinggul di mana lutut juga turut ditekuk supaya titik berat badan dapat ditumpukan pada antara kedua kaki dengan sikap ini.
3. Mulailah untuk mengayunkan raket secara pendek saja dan mendorong kok dengan bantuan peralihan berat badan dari belakang ke kaki depan. Gerakan perlu dilakukan secara harmonis dan kontinu.
4. Jangan memanfaatkan tenaga dari pergelangan tangan, apalagi memakai tenaganya secara berlebihan sebab hanya bakal berpengaruh pada arah dan keakuratan pukulan.
5. Fokus pada sikap dan posisi berdiri lawan supaya kok dapat diarahkan ke sasaran yang tepat sesuai dengan yang diperkirakan.

Servise forehand

1. Kok dapat dipukul menggunakan ayunan raket yang termasuk pendek.
2. Siku dapat ditekuk atau dalam kondisi bengkok ketika terjadi perkenaan antara kok dan daun raket supaya penggunaan tenaga pada pergelangan tangan dapat dihindari.
3. Fokus juga pada peralihan titik berat badan.
4. Teknik servis perlu dilakukan berulang kali menggunakan kok supaya tangan dapat dilatih dan servis yang dihasilkan bisa berkualitas.

Smash



Teknik smash

Smash

1. Perhatikan posisi footwork pada saat akan melakukan smash.
2. Tangan, tubuh harus dalam keadaan rileks
3. Mulailah dengan lengan yang tidak memegang raket menunjuk ke arah shuttlecock sementara lengan yang memegang raket di angkat, dengan siku ditekuk dan pergelangan tangan tegak sehingga raket berada di atas dan menunjuk keatas
4. Putar bahu pada tangan yang memegang raket ke arah depan dan ke bawah
5. Usahakan sebisa mungkin (jika tidak melakukan smash lompat) pada saat bahu berputar, secara bersamaan ayunkan kaki yang searah dengan raket.
6. Sementara lengan bawah di ayun ke depan, lecutlah (tekuk) pergelangan tangan.
7. Shuttlecock yang mengenai raket harus berada di bagian tengah dengan permukaan raket yang rata. Titik tumpuan harus sedikit di depan.

E. Nilai yang terkandung dalam senam lantai

Nilai-nilai yang terdapat pada senam lantai 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 sesuai perintah atau pun instruksi yang diberikan dan mampu melakukan langkah demi langkah gerak latihan.

Mengetahui,
Kepala SMA N 2 Solok Selatan

Drs.M.SUKAMTO
NIP

Bidaralam 2020

Guru Mapel PJOK

RIFKI HIDAYAT, S.Pd
NIP.

