

YAYASAN SINERGI INSAN UNGGUL	PENGEMBANGAN MUTU	No. Dokumen	SMA-P-KUR-05	Revisi	01
	PERANGKAT PEMBELAJARAN	Tanggal Berlaku	Januari 2021	Halaman	

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA Al Azhar 12 Makassar
 Kelas/Semester : X / Ganjil
 Mata Pelajaran : PJOK
 Materi Pokok : Permainan Bola Kecil (Bulutangkis)
 Alokasi Waktu : 2 x 3 JP

Kompetensi Inti

- KI 1 : Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
 KI 2 : Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif dan pro-aktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
 KI 3 : Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
 KI 4 : Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

Kompetensi Dasar

- 3.4 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil (bulutangkis) untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.
 4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola kecil (bulutangkis) dengan koordinasi gerak yang baik.

Indikator

- 3.4.1 Menjelaskan tahapan teknik memegang raket, servis pendek backhand dan servis panjang forehand serta gerakan dasar pukulan forehand dan backhand dalam permainan bulutangkis.
- 3.4.2 Menemukan Variasi dan teknik memegang raket, servis pendek backhand dan servis panjang forehand serta gerakan dasar pukulan forehand dan backhand dalam permainan bulutangkis.
- 3.4.3 Menganalisa kelebihan dan kelemahan variasi dan kombinasi teknik memegang raket, servis pendek backhand dan servis panjang forehand serta gerakan dasar pukulan forehand dan backhand dalam permainan bulutangkis
- 4.4.1 Melakukan Latihan teknik memegang raket, servis pendek backhand dan servis panjang forehand serta gerakan dasar pukulan forehand dan backhand dalam permainan bulutangkis.
- 4.4.2 Melakukan Variasi dan kombinasi teknik memegang raket, servis pendek backhand dan servis panjang forehand serta gerakan dasar pukulan forehand dan backhand dalam permainan bulutangkis.
- 4.4.3 Memperagakan pola keterampilan gerak teknik memegang raket, servis pendek backhand dan servis panjang forehand serta gerakan dasar pukulan forehand dan backhand dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik.

Tujuan Pembelajaran

Melalui kegiatan pembelajaran dengan menggunakan model ***Problem Based Learning*** dengan pendekatan ***saintifik***, dan metode pembelajaran ***demonstrasi dan eksperimen*** siswa dapat menganalisis dan mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil (bulutangkis) untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik, dengan jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, berfikir kritis, kerjasama, dan pro-aktif selama proses pembelajaran.

Metode Pembelajaran

- Demonstrasi dan Eksperimen
- Latihan teknik berpasangan/berkelompok
- Penugasan
- Diskusi

Materi Pembelajaran

(terlampir)

Alat/Media/Bahan

- Alat : Raket, shuttle kock, lapangan
- Media : Whats App, Zoom Meeting, youtube
- Bahan ajar : Buku pegangan Penjasorkes jilid 1, Video pembelajaran teknik /permainan bulu tangkis, dan lainnya.

Langkah Kegiatan/Skenario Pembelajaran

- Setelah mereview hasil pencapaian kompetensi (KD) sebelumnya, siswa memperhatikan video pembelajaran latihan teknik dasar bulutangkis yaitu : teknik memegang raket, servis pendek backhand dan servis panjang forehand serta gerakan dasar pukulan forehand dan backhand dalam permainan bulutangkis.
- Selanjutnya melalui diskusi, mendefinisikan konsep teknik memegang raket, servis pendek backhand dan servis panjang forehand serta gerakan dasar pukulan forehand dan backhand dalam permainan bulutangkis.
- Memecahkan masalah teknik memegang raket, servis pendek backhand dan servis panjang forehand serta gerakan dasar pukulan forehand dan backhand dalam permainan bulutangkis.
- Melalui praktik siswa dapat menentukan variasi latihan teknik memegang raket, servis panjang dan pukulan forehand bulutangkis yang baik dan benar pada waktu melakukan latihan teknik tersebut (dikondisikan berhubung sekarang ini dalam kondisi pandemic)
- Bekerjasama, berkomunikasi dan bekerja dengan teliti, jujur dan penuh tanggung jawab.

Pertemuan Kedua

Rincian Kegiatan	Waktu
<p>Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none">• Menyampaikan kompetensi (KD) yang akan diajarkan.• Menyampaikan tujuan pembelajaran.• Meminta beberapa orang peserta didik mengemukakan pengalaman setelah melihat/melakukan latihan teknik memegang raket, servis pendek backhand dan servis panjang forehand serta gerakan dasar pukulan forehand dan backhand dalam permainan bulutangkis dari berbagai sumber.• Mengaitkan apa dikemukakan peserta didik dengan materi yang akan dipelajari.• Melakukan pemanasan (dikondisikan/ ditiadakan berhubung sekarang ini dalam kondisi pandemic)• <i>Guru Membagi peserta didik dalam kelompok-kelompok (dikondisikan/ ditiadakan berhubung sekarang ini dalam kondisi pandemic)</i>	5 menit

Kegiatan Inti**Mengamati**

- Guru menjelaskan materi yang akan diberikan tentang teknik memegang raket, servis pendek backhand dan servis panjang forehand serta gerakan dasar pukulan forehand dan backhand dalam permainan bulutangkis melalui media power poin
- Siswa menyimak peragaan teknik memegang raket, servis pendek backhand dan servis panjang forehand serta gerakan dasar pukulan forehand dan backhand dalam permainan bulutangkis melalui media baca, video atau internet, video /slide yang diberikan oleh guru
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=7SV7w69Rfbs>
- Guru memandu jalannya diskusi pembelajaran

25
menit

Penutup

- Meminta peserta didik menyimpulkan teknik memegang raket, servis pendek backhand dan servis panjang forehand serta gerakan dasar pukulan forehand dan backhand dalam permainan bulutangkis dengan baik dan benar.
- Evaluasi
- Memberikan tugas pengamatan variasi latihan teknik memegang raket, servis pendek backhand dan servis panjang forehand serta gerakan dasar pukulan forehand dan backhand dalam permainan bulutangkis melalui media baca, video atau internet.
- Mengingatkan materi pertemuan berikutnya tentang latihan variasi teknik bulutangkis.

10
menit

Makassar, 07 Januari 2021

Mengetahui
Kepala Sekolah
SMA Islam Al Azhar 12

Guru Mata Pelajaran

Drs. H. Saparuddin, M.Pd

Rudi Hartono, S.Or

Lampiran Rubrik/Instrumen Penilaian Teknik Bulutangkis

A. TES KETERAMPILAN (Psikomotor)

Lakukan teknik dasar teknik memegang raket, servis panjang dan pukulan lob forehand bulutangkis, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses), kecepatan dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

Penilaian proses teknik dasar permainan bulutangkis (Penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama Siswa	Servis panjang					Pukulan lob forehand					Cara pegang raket					Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
Dsb																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																				

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

Jumlah skor maksimal

Penilaian produk/prestasi teknik dasar bulutangkis sebanyak 6 kali servis dan 6 kali pukulan forehand (Skor maksimal $6 \times 5 = 30$).

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 25 angka > 20 angka	100%	Sangat Baik
18 – 24 angka	15 – 19 angka	90%	Baik
13 – 17 angka	12 – 16 angka	80%	Cukup
8 – 12 angka	7 – 11 angka	70%	Kurang
..... < 8 angka < 7 angka	60%	Kurang Sekali

B. LEMBAR PENGAMATAN OBSERVASI DAN KINERJA FORTOFOLIO

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas/Program : X / IPA-IPS

Kompetensi : KD 3.4 dan 4.4

Bubuhkan tanda ✓ pada kolom-kolom sesuai hasil pengamatan.

No	Nama Peserta didik	Sikap															
		Aktif				Bekerjasama				Toleran				Kreatif			
		SB	B	C	K	SB	B	C	K	SB	B	C	K	SB	B	C	K
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
...																	

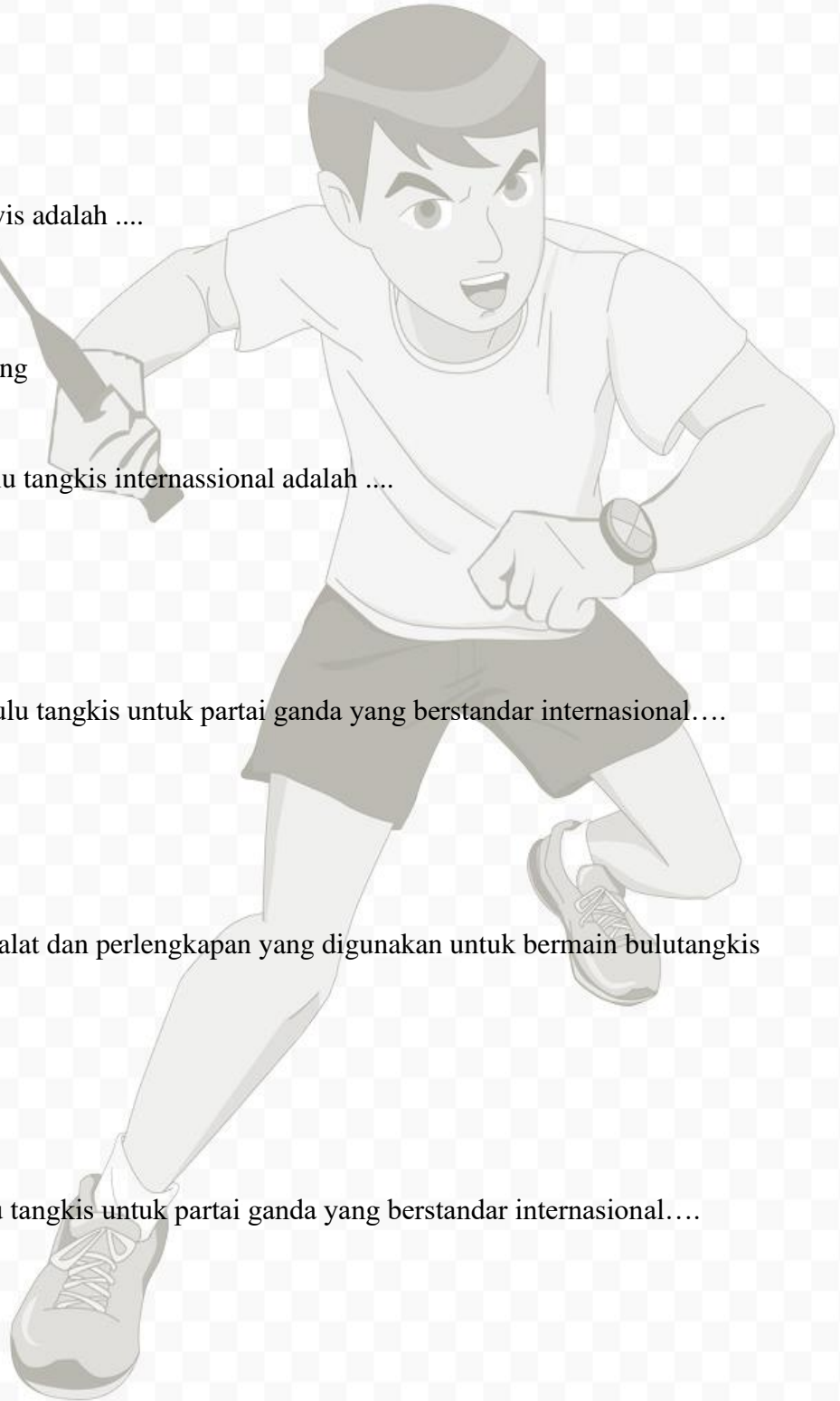
Keterangan:

K : Kurang, C : Cukup, B : Baik, SB : Sangat baik

C. PENILAIAN KOGNITIF DALAM BENTUK QUIZ (Link: joinmyquiz.com)

1. Pukulan overhead yang meluncur dekat net dan jatuh di depan lapangan lawan disebut
 - A. Servis
 - B. Smash
 - C. Dropshot
 - D. Netting**
 - E. Backhand
2. Induk organisasi bulu tangkis di Indonesia adalah....
 - A. PASI
 - B. Perbasi
 - C. PBSI**
 - D. PBVSI
 - E. PABSI
3. Pada pertandingan bulu tangkis putra deuce (yus) diberikan apabila kedudukan angka....
 - A. 17 – 17
 - B. 18 – 18
 - C. 19 – 19
 - D. 20 – 20**
 - E. 21 – 21

4. Seorang pemain dinyatakan menang dalam satu set permainan bulu tangkis apa bila telah mencapai angka....
- A. 11
 - B. 25
 - C. 15
 - D. 20
 - E. 21**
5. Nama lain short servis adalah
- A. servis keatas
 - B. servis panjang
 - C. servis pendek**
 - D. servis melambung
 - E. Servis datar
6. Induk organisasi bulu tangkis internasional adalah
- A. PSSI
 - B. IPSI
 - C. PASI
 - D. IBF**
 - E. PRSI
7. Panjang lapangan bulu tangkis untuk partai ganda yang berstandar internasional....
- A. 12.40 m
 - B. 13.40 m**
 - C. 15.40 m
 - D. 16.40 m
 - E. 17.40 m
8. Dibawah ini adalah alat dan perlengkapan yang digunakan untuk bermain bulutangkis kecuali....
- A. Sepatu
 - B. Raket
 - C. Stick**
 - D. Lapangan
 - E. Shuttle cock
9. Lebar lapangan bulu tangkis untuk partai ganda yang berstandar internasional....
- A. 4.10 m
 - B. 5.10 m
 - C. 6.10 m**
 - D. 7.10 m
 - E. 8.10 m



10. Jika dalam pertandingan bulutangkis terjadi angka 20:20 maka untuk mendapatkan kemenangan scorenya harus

- A. 23 : 24
- B. 27 : 29**
- C. 28 : 30
- D. 29 : 30
- E. 19 : 21



Lapiran

MATERI PEMBELAJARAN

PERMAINAN BOLA KECIL (BULUTANGKIS)

1. Pengertian Bulutangkis

Permainan ini terdiri dari dua kata, yaitu bulu dan tangkis. Secara harfiah, olahraga ini bisa diartikan sebagai permainan yang dilakukan dengan cara menangkis bola bulu menggunakan raket. Bolanya sendiri merujuk pada kok yang memang terbuat dari bulu-bulu hewan unggas. Bulu tangkis harus dimainkan oleh sedikitnya dua orang. Tujuan dari permainan ini adalah memukul kok hingga bisa melayang melewati net, kemudian jatuh ke lantai di area lawan agar terhitung sebagai poin.

2. Alat dan perlengkapan permainan bulutangkis

a. Raket

Secara tradisional raket bulu tangkis 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.

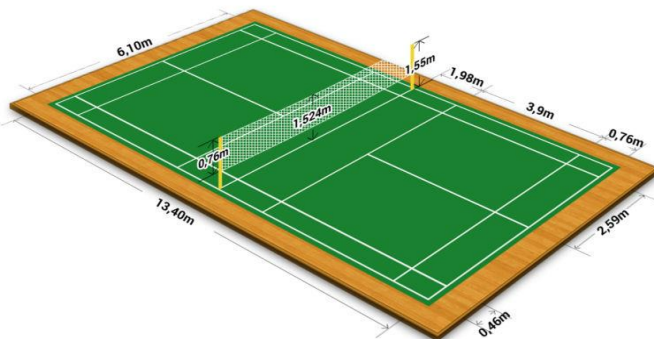
b. Cock

Kok atau bola bulu tangkis (bahasa Inggris: Shuttlecock) 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.

c. Sepatu

Pada dasarnya dalam berolahraga kita sebaiknya menggunakan sepatu. Hal ini dilakukan agar dalam melakukan gerakan bisa lebih efisien dan praktis yang juga menghindarkan diri dari yang namanya cedera olahraga

d. Lapangan



Panjang = 13,40 meter

- Lebar = 6,10 meter
- Tinggi Tiang Net = 1,55 meter
- Tinggi Atas Net = 1,52 meter
- Jarak Net Ke Garis Service = 1,98 meter
- Jarak Garis Service ke Sisi Lapangan Luar = 3,96 meter

3. Teknik dasar permainan bulutangkis

a. Teknik memegang raket

Teknik yang paling dasar dalam permainan bulu tangkis adalah cara memegang raket atau grip. Cara memegang raket adalah faktor utama yang paling berpengaruh terhadap kualitas pukulan yang dihasilkan. Seorang pemula yang baru belajar bermain bulu tangkis harus benar-benar menguasai teknik dasar ini terlebih dahulu guna mampu melanjutkan ke teknik dasar permainan bulu tangkis berikutnya. Jenis memegang raket atau grip dalam permainan bulu tangkis dibedakan menjadi 2 macam, yaitu sebagai berikut.

1. Forehand grip

Cara memegang raket secara forehand adalah :

- Pegang raket dengan tangan kiri, kepala raket menyamping. Raket dipegang seperti sedang “jabat tangan”. Bentuk “V” tangan diletakkan pada bagian gagang raket.
- Tiga jari, yaitu jari tengah, jari manis, dan kelingking menggenggam raket, sedangkan jari telunjuk agak terpisah.
- Letakkan ibu jari di antara tiga jari dan telunjuk.

2. Backhand grip

Cara memegang raket secara backhand adalah geser “V” tangan ke arah dalam. Letaknya di samping dalam, kemudian bantalan jempol berada pada pegangan raket yang lebar.

b. Tehnik servis

1. Short service forehand

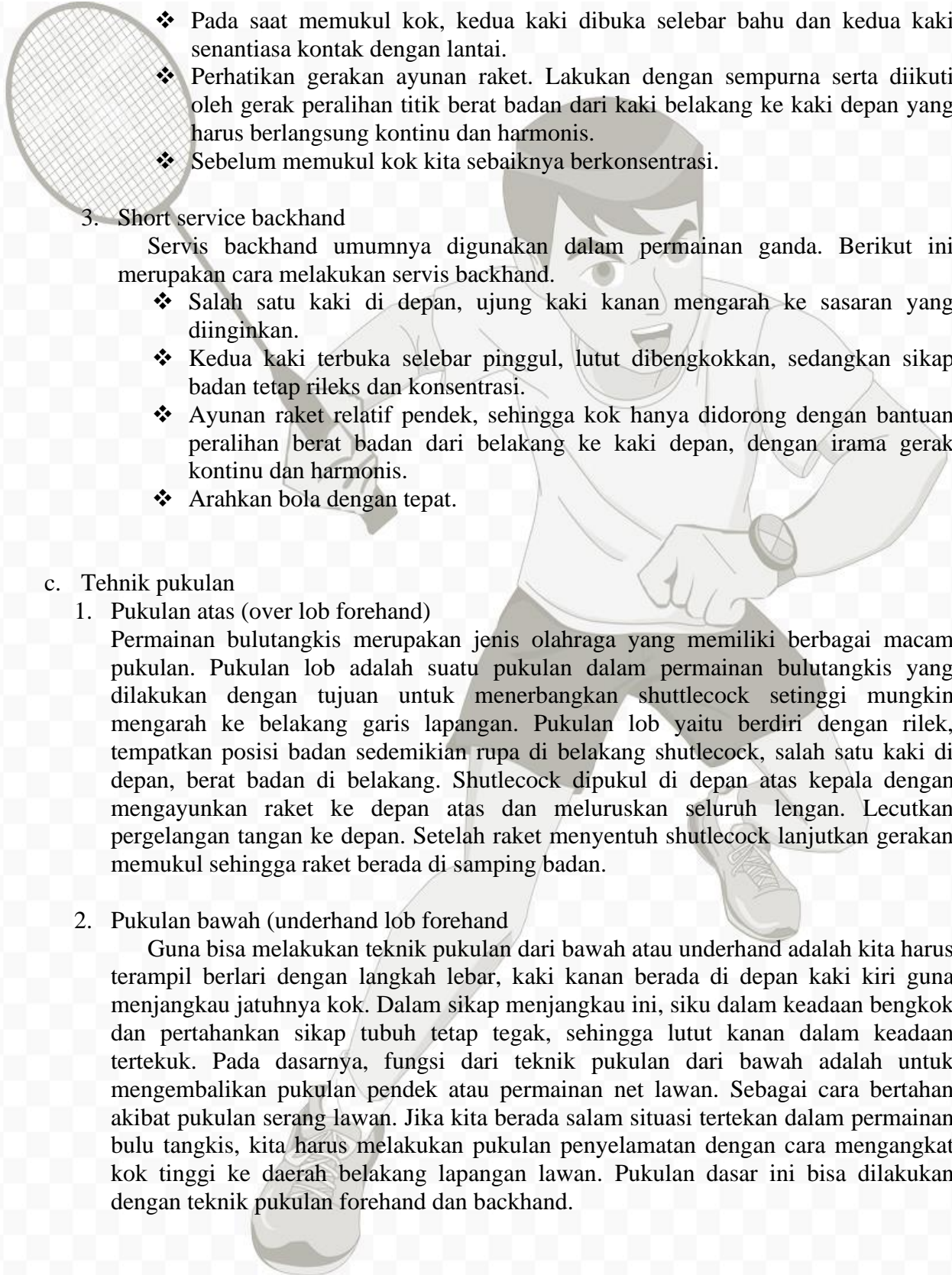
Tujuan servis pendek adalah guna memaksa lawan supaya tidak dapat melakukan serangan, sehingga lawan dipaksa berada dalam posisi bertahan. Cara melakukan servis forehand adalah

- ❖ kok harus dipukul dengan ayunan raket yang relatif pendek.
- ❖ Saat perkenaan kepala (daun) raket dan kok, posisi siku dalam keadaan bengkok guna menghindari penggunaan tenaga pergelangan tangan, dan perhatikan peralihan titik berat badan Anda.

2. Long service forehand

Servis forehand tinggi umumnya digunakan dalam permainan tunggal. Cara melakukan servis forehand tinggi adalah:

- ❖ Kok harus dipukul dengan menggunakan tenaga penuh. Penggunaan tenaga penuh ini berfungsi supaya kok melayang tinggi dan jatuh tegak lurus di bagian belakang garis lapangan lawan.

- 
- ❖ Pada saat memukul kok, kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua kaki senantiasa kontak dengan lantai.
 - ❖ Perhatikan gerakan ayunan raket. Lakukan dengan sempurna serta diikuti oleh gerak peralihan titik berat badan dari kaki belakang ke kaki depan yang harus berlangsung kontinu dan harmonis.
 - ❖ Sebelum memukul kok kita sebaiknya berkonsentrasi.

3. Short service backhand

Servis backhand umumnya digunakan dalam permainan ganda. Berikut ini merupakan cara melakukan servis backhand.

- ❖ Salah satu kaki di depan, ujung kaki kanan mengarah ke sasaran yang diinginkan.
- ❖ Kedua kaki terbuka selebar pinggul, lutut dibengkokkan, sedangkan sikap badan tetap rileks dan konsentrasi.
- ❖ Ayunan raket relatif pendek, sehingga kok hanya didorong dengan bantuan peralihan berat badan dari belakang ke kaki depan, dengan irama gerak kontinu dan harmonis.
- ❖ Arahkan bola dengan tepat.

c. Tehnik pukulan

1. Pukulan atas (over lob forehand)

Permainan bulutangkis merupakan jenis olahraga yang memiliki berbagai macam pukulan. Pukulan lob adalah suatu pukulan dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan shuttlecock setinggi mungkin mengarah ke belakang garis lapangan. Pukulan lob yaitu berdiri dengan rileks, tempatkan posisi badan sedemikian rupa di belakang shuttlecock, salah satu kaki di depan, berat badan di belakang. Shuttlecock dipukul di depan atas kepala dengan mengayunkan raket ke depan atas dan meluruskan seluruh lengan. Lecutkan pergelangan tangan ke depan. Setelah raket menyentuh shuttlecock lanjutkan gerakan memukul sehingga raket berada di samping badan.

2. Pukulan bawah (underhand lob forehand)

Guna bisa melakukan teknik pukulan dari bawah atau underhand adalah kita harus terampil berlari dengan langkah lebar, kaki kanan berada di depan kaki kiri guna menjangkau jatuhnya kok. Dalam sikap menjangkau ini, siku dalam keadaan bengkok dan pertahankan sikap tubuh tetap tegak, sehingga lutut kanan dalam keadaan tertekuk. Pada dasarnya, fungsi dari teknik pukulan dari bawah adalah untuk mengembalikan pukulan pendek atau permainan net lawan. Sebagai cara bertahan akibat pukulan serang lawan. Jika kita berada dalam situasi tertekan dalam permainan bulu tangkis, kita harus melakukan pukulan penyelamatan dengan cara mengangkat kok tinggi ke daerah belakang lapangan lawan. Pukulan dasar ini bisa dilakukan dengan teknik pukulan forehand dan backhand.

Berikut ini merupakan cara yang digunakan dalam melakukan pukulan underhand.

- ❖ Pegangan raket forehand untuk underhand forehand, sedangkan pegangan backhand untuk underhand backhand.
- ❖ Pergelangan tangan agak bengkok ke belakang, siku juga agak bengkok.
- ❖ Sambil melangkahkan kaki kanan ke depan, ayunkan raket ke belakang lalu pukul bola dan pada saat perkenaan bola, posisi tangan lurus.
- ❖ Bola dipukul kira-kira dekat kaki kanan bagian luar.
- ❖ Posisi akhir raket sesuai arah bola.

