



Cerdas  
Berkeakharakter



SMP BERMUTU  
Prestasi Hebat,  
Karakter Kuat



renang



sepak bola



# MODUL AJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA KESEHATAN

RICO YANFRI, S.Pd.I

VII  
Ganjil

## MODUL AJAR

### INFORMASI UMUM

#### A. Identitas Modul

Sekolah	: SMP NEGERI 1 MARTAPURA
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VII / 1
Materi Pokok	: Permainan Bola voli
Alokasi Waktu	: 2 Kali Pertemuan ( 6 JP )

#### B. Kompetensi Awal

Peserta didik sudah dapat melakukan passing bawah sesungguhnya

#### C. Profil Pelajar Pancasila

Profil Pelajar Pancasila yang ingin dicapai adalah Gotong royong dan Mandiri

#### D. Sarana Prasarana

1. Lapangan Bola voli,
2. Peluit,
3. Bola voli
4. Net/ jaring,

#### E. Target Peserta didik

1. Peserta didik reguler/tipikal: umum, tidak ada kesulitan dalam mencerna dan memahami materi ajar.
2. Peserta didik dengan kesulitan belajar: memiliki gaya belajar yang terbatas hanya satu gaya misalnya dengan audio. Memiliki kesulitan dengan bahasa dan pemahaman materi ajar, kurang percaya diri, kesulitan berkonsentrasi jangka panjang, dsb.
3. Peserta didik dengan pencapaian tinggi: mencerna dan memahami dengan cepat, mampu mencapai keterampilan berfikir tinggi (HOTS), dan memiliki keterampilan memimpin

#### F. Model Pembelajaran

*Blended learning*

### KOMPONEN INTI

#### A. Tujuan Pembelajaran

1. Mengidentifikasi cara menerapkan aktivitas gerak spesifik passing bawah dengan benar.
2. Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas gerak spesifik passing bawah dengan benar

## **B. Pemahaman Bermakna**

Teknik dalam bola voli menjadi salah satu elemen yang paling jelas dan terlihat dalam permainan bola voli. Kemampuan dalam teknik bola voli akan berpengaruh besar terhadap kemenangan tim.

## **C. Pertanyaan Pemantik**

1. Bagaimana posisi kedua tangan dalam melakukan passing bawah permainan bola voli ?
2. Kemana arah hasil passing bawah ?

### **3. Kegiatan Pembelajaran**

#### **1. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)**

- Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai.
- Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk *game* (lempar tangkap bola voli).

#### **2. Kegiatan Inti (90 Menit)**

- Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok besar (putra dan putri dibagi sama banyak).
- Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas gerak spesifik passing bawah.
- Peserta didik mencoba dan melakukan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik passing bawah secara berpasangan dan berkelompok.
- Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru tentang hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik passing bawah
- Peserta didik memperagakan dan mengomunikasikan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik passing bawah dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.
- Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik passing bawah secara seksama.

#### **3. Kegiatan Penutup (15 menit)**

- a. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.
- b. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan.

- c. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam

## **E. Asesmen**

1. Asesmen sebelum pembelajaran (diagnostik)
  - Mengetahui kesejahteraan psikologi dan sosial emosi siswa; Apakah peserta didik pernah bermain bola voli?
  - Mengetahui kondisi keluarga siswa  
Apakah ada saudara kalian yang suka dengan permainan bola voli
  - Mengetahui latar belakang pergaulan siswa  
Apakah kamu sering main bola voli dengan teman-teman kalian di rumah?
  - Mengetahui gaya belajar, karakter serta minat Siswa  
Gaya belajar visual peserta didik melihat gambar/video,  
Gaya Belajar Auditori guru menjelaskan cara melakukan passing secara verbal  
Gaya belajar Kinestetik peserta didik melakukan praktek secara langsung
2. Asesmen selama proses pembelajaran (formatif)
  - a. Bagaimana posisi kedua tangan saat melakukan gerak spesifik passing bawah?
  - b. Bagaimana posisi kedua lutut saat melakukan gerak spesifik passing bawah?
3. Asesmen pada akhir proses pembelajaran (sumatif).
  - a. Siswa diminta untuk mempraktikkan passing bawah

## **F. Pengayaan dan Remedial**

### 1 Pengayaan

Peserta didik melakukan gerak spesifik passing bawah secara berpasangan dengan temannya.

### 2. Remedial

Peserta didik melakukan gerakan spesifik passing bawah dari lemparan guru secara berulang-ulang.

## **LAMPIRAN**

### **A. Lembar Kerja Peserta didik**

1. Sebutkan rangkaian gerak spesifik passing bawah ?
2. Jelaskan cara melakukan passing bawah ?
3. Jelaskan cara melakukan passing atas ?
4. Sebutkan kesalahan-kesalahan dalam passing bawah ?
5. Sebutkan kesalahan-kesalahan dalam passing atas ?

## **B. BAHAN BACAAN GURU & PESERTA DIDIK**

### **Permainan Bola Voli**

Bola voli adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing enam orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memantulkan bola ke arah lawan. dapat di lapangan terbuka, walaupun pertandingan profesional pada umumnya dilakukan di ruang tertutup. Lapangan pertandingan yang diperlukan juga relatif tidak besar, misal dibandingkan dengan sepak bola. Selain itu, permainan bola voli juga lebih kompetitif karena tempo permainan cenderung lebih cepat jika dibandingkan dengan olahraga bola yang lain, seperti basket dan sepak bola.

## **C. GLOSARIUM**

1. Blocking : Suatu teknik dalam untuk membendung serangan yang di lakukan oleh lawan
2. Servis atas : Melambungkan bola ke arah atas dengan ketinggian ideal
3. Servis bawah : Melambungkan bola secukupnya
4. Pasing atas : Cara mengoper bola yang di lakukan melalui persentuhan bola dengan ujung jari tangan pada saat bola datang setinggi bahu atau lebih tinggi
5. Pasing bawah : Sebuah gerakan atau tehnik menerima bola menggunakan kedua tangan.

## **D. DAFTAR PUSTAKA**

Muhajir dan Sutrisno, Budi. 2013. *Buku Guru Penjasorkes Kelas VII*. Jakarta: Politeknik Negeri Media Kreatif (halaman 1-16)

Muhajir dan Sutrisno, Budi. 2013. *Penjasorkes Kelas VII*. Jakarta: Politeknik Negeri Media Kreatif (halaman 2-15)

[https://id.wikipedia.org/wiki/Bola\\_basket](https://id.wikipedia.org/wiki/Bola_basket)

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Guru mata pelajaran  
Penjasorkes

Hj.Sugiyani Natalia,M.Pd  
Nip:19721225 199703 2002

Rico Yanfri,S.Pd

## MODUL AJAR

### INFORMASI UMUM

#### Identitas Modul

Sekolah : SMP N 1 MARTAPURA

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Kelas/Semester : VII / 1

Materi Pokok : Permainan Bola Basket

Alokasi Waktu : 2 Kali Pertemuan ( 6 JP )

#### Kompetensi Awal

Peserta didik sudah dapat melakukan chest pass bola basket dengan bola basket sesungguhnya

#### Profil Pelajar Pancasila

Profil Pelajar Pancasila yang ingin dicapai adalah Gotong royong dan Mandiri

#### Sarana Prasarana

Lapangan Bola Basket,

Peluit,

Bola Basket

#### Target Peserta didik

Peserta didik reguler/tipikal: umum, tidak ada kesulitan dalam mencerna dan memahami materi ajar.

Peserta didik dengan kesulitan belajar: memiliki gaya belajar yang terbatas hanya satu gaya misalnya dengan audio. Memiliki kesulitan dengan bahasa dan pemahaman materi ajar, kurang percaya diri, kesulitan berkonsentrasi jangka panjang, dsb.

Peserta didik dengan pencapaian tinggi: mencerna dan memahami dengan cepat, mampu mencapai keterampilan berfikir tinggi (HOTS), dan memiliki keterampilan memimpin

#### Model Pembelajaran

*Blended learning*

## KOMPONEN INTI

### Tujuan Pembelajaran

1. Mengidentifikasi cara menerapkan aktivitas gerak spesifik chest pass dengan benar.
2. Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas gerak spesifik chest pass dengan benar

### Pemahaman Bermakna

Teknik dalam bola basket menjadi salah satu elemen yang paling jelas dan terlihat dalam permainan bola basket. Kemampuan dalam teknik bola basket akan berpengaruh besar terhadap kemenangan tim.

### Pertanyaan Pemantik

Bagaimana posisi kedua tangan dalam melakukan chest pass bola basket ?

Kemana arah hasil chest pass bola basket?

### Kegiatan Pembelajaran

#### Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.

Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai.

Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk *game* (lempar tangkap bola basket).

#### Kegiatan Inti (90 Menit)

Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok besar (putra dan putri dibagi sama banyak).

Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas gerak spesifik chest pass.

Peserta didik mencoba dan melakukan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik chest pass secara berpasangan dan berkelompok.

Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru tentang hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik chest pass

Peserta didik memperagakan dan mengomunikasikan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik chest pass dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.

Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik passing bawah secara seksama.

3. Kegiatan Penutup (15 menit)
  - a. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.
  - b. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan.
  - c. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam

## Asesmen

### Asesmen sebelum pembelajaran (diagnostik)

Mengetahui kesejahteraan psikologi dan sosial

emosi siswa; Apakah peserta didik pernah bermain bola basket?

Mengetahui kondisi keluarga siswa

Apakah ada saudara kalian yang suka dengan permainan bola basket

Mengetahui latar belakang pergaulan siswa

Apakah kamu sering main bola basket dengan teman-teman kalian di rumah?

Mengetahui gaya belajar, karakter serta minat Siswa

Gaya belajar visual peserta didik melihan gambar/video,

Gaya Belajar Auditori guru menjelaskan cara melakukan chest pass secara verbal

Gaya belajar Kinestetik peserta didik melakukan praktek secara langsung

Asesmen selama proses pembelajaran (formatif)

Bagaimana posisi kedua tangan saat melakukan gerak spesifik chest pass?

Bagaimana posisi kedua lutut saat melakukan gerak spesifik chest pass?

Asesmen pada akhir proses pembelajaran (sumatif).

Siswa diminta untuk mempraktikkan chest pass

### Pengayaan dan Remedial

#### 1 Pengayaan

Peserta didik melakukan gerak spesifik chest pass secara berpasangan dengan temannya.

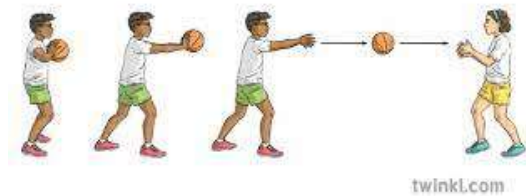
#### Remedial

Peserta didik melakukan gerakan spesifik chest pass dari lemparan guru secara berulang-ulang.



## LAMPIRAN

### Lembar Kerja Peserta didik



Sebutkan rangkaian gerak spesifik chest pass di atas!?

## BAHAN BACAAN GURU & PESERTA DIDIK

### Permainan Bola Basket

Bola basket adalah [olahraga](#) bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan [bola](#) ke dalam keranjang lawan. Bola basket dapat di lapangan terbuka, walaupun pertandingan profesional pada umumnya dilakukan di ruang tertutup. [Lapangan pertandingan](#) yang diperlukan juga relatif tidak besar, misal dibandingkan dengan sepak bola. Selain itu, permainan bola basket juga lebih kompetitif karena tempo permainan cenderung lebih cepat jika dibandingkan dengan olahraga bola yang lain, seperti voli dan sepak bola.

## GLOSARIUM

1. Bermain pada intinya adalah aktivitas yang digunakan sebagai hiburan. Kita mengartikan bermain sebagai hiburan yang bersifat fisik yang tidak kompetitif, meskipun bermain tidak harus selalu bersifat fisik.
2. Menurut Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) mengemukakan yang dimaksud dengan Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi.
3. Olahraga adalah aktivitas kompetitif. Kita tidak dapat mengartikan olahraga tanpa memikirkan kompetisi, sehingga tanpa kompetisi, olahraga berubah menjadi semata-mata bermain atau rekreasi.
4. Pendidikan Jasmani adalah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindak, dan karya yang diberi bentuk, isi, dan arah menuju kebulatan pribadi sesuai dengan cita-cita kemanusiaan.
5. Pendidikan mengandung arti bahwa pendidikan seseorang terdiri dari segala sesuatu yang ia lakukan dari mulai lahir sampai ia mati. Kata kuncinya adalah melakukan atau mengerjakan

## DAFTAR PUSTAKA

Muhajir dan Sutrisno, Budi. 2013. *Buku Guru Penjasorkes Kelas VII*. Jakarta: Politeknik Negeri Media Kreatif (halaman 1-16)

Muhajir dan Sutrisno, Budi. 2013. *Penjasorkes Kelas VII*. Jakarta: Politeknik Negeri Media Kreatif (halaman 2-15)

[https://id.wikipedia.org/wiki/Bola\\_basket](https://id.wikipedia.org/wiki/Bola_basket)

Mengetahui,

Kepala Sekolah

Guru mata pelajaran

Penjasorkes

Hj.Sugiyani Natalia,M.Pd

Nip:19721225 199703 2002

Rico Yanfri,S.Pd

## MODUL AJAR

### INFORMASI UMUM

#### G. Identitas Modul

Sekolah	: SMP NEGERI 1 MARTAPURA
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VII / 1
Materi Pokok	: Permainan Bulu tangkis
Alokasi Waktu	: 2 Kali Pertemuan ( 6 JP )

#### H. Kompetensi Awal

Peserta didik sudah dapat melakukan pukulan forehand dan backhand dengan sungguh sungguh

#### I. Profil Pelajar Pancasila

Profil Pelajar Pancasila yang ingin dicapai adalah kreatif dan Mandiri

#### J. Sarana Prasarana

5. Lapangan Bulu tangkis,
6. Raket,
7. Shuttlecock

#### K. Target Peserta didik

4. Peserta didik reguler/tipikal: umum, tidak ada kesulitan dalam mencerna dan memahami materi ajar.
5. Peserta didik dengan kesulitan belajar: memiliki gaya belajar yang terbatas hanya satu gaya misalnya dengan audio. Memiliki kesulitan dengan bahasa dan pemahaman materi ajar, kurang percaya diri, kesulitan berkonsentrasi jangka panjang, dsb.
6. Peserta didik dengan pencapaian tinggi: mencerna dan memahami dengan cepat, mampu mencapai keterampilan berfikir tinggi (HOTS), dan memiliki keterampilan memimpin

#### L. Model Pembelajaran

*Pembelajaran tatap muka*

### KOMPONEN INTI

#### D. Tujuan Pembelajaran

1. Mengidentifikasi cara menerapkan aktivitas gerak spesifik gerakan pukulan forehand dan backhand dengan benar.

2. Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas gerak spesifik forehand dan backhand dengan benar

#### **E. Pemahaman Bermakna**

Teknik pukulan forehand dan backhand dalam permainan bulutangkis menjadi salah satu elemen yang paling penting dan terlihat dalam permainan bulutangkis. Kemampuan teknik pukulan forehand dan backhand dalam permainan bulutangkis akan berpengaruh besar terhadap kemenangan.

#### **F. Pertanyaan Pemantik**

4. Jelaskan cara memegang raket pukulan forehand permainan bulutangkis?
5. Jelaskan cara memegang raket pukulan backhand permainan bulutangkis?

### **6. Kegiatan Pembelajaran**

#### **3. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)**

- Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai.
- Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan dinamis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan yang lebih mengutamakan gerakan tangan

#### **4. Kegiatan Inti (90 Menit)**

- Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok besar (putra dan putri dibagi sama banyak).
- Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas gerak pukulan forehand dan backhand.
- Peserta didik mencoba dan melakukan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik pukulan forehand dan backhand secara berpasangan dan berkelompok.
- Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru tentang hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik pukulan forehand dan backhand
- Peserta didik memperagakan dan mengomunikasikan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik pukulan forehand dan backhand dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.
- Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik passing bawah secara seksama.

#### **3. Kegiatan Penutup (15 menit)**

- a. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara

umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.

- b. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan.
- c. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam

## **F. Asesmen**

4. Asesmen sebelum pembelajaran (diagnostik)
  - Mengetahui kesejahteraan psikologi dan sosial emosi siswa; Apakah peserta didik pernah bermain bulutangkis?
  - Mengetahui kondisi keluarga siswa  
Apakah ada saudara kalian yang suka dengan permainan bulutangkis?
  - Mengetahui latar belakang pergaulan siswa  
Apakah kamu sering main bulutangkis dengan teman-teman kalian di rumah?
  - Mengetahui gaya belajar, karakter serta minat Siswa  
Gaya belajar visual peserta didik melihan gambar/video,  
Gaya Belajar Auditori guru menjelaskan cara melakukan pukulan forehand dan backhand secara verbal Gaya belajar Kinestetik peserta didik melakukan praktek secara langsung
5. Asesmen selama proses pembelajaran (formatif)
  - c. Bagaimana posisi tangan saat memegang raket untuk melakukan gerak spesifik pukulan forehand dan backhand?
  - d. Bagaimana posisi arah shuttlecock saat melakukan gerak spesifik pukulan forehand dan backhand?
6. Asesmen pada akhir proses pembelajaran (sumatif).
  - b. Siswa diminta untuk mempraktikkan pukulan forehand backhand?

## **G. Pengayaan dan Remedial**

### **1 Pengayaan**

Peserta didik melakukan gerak spesifik pukulan forehand dan backhand secara berpasangan dengan temannya.

### **3. Remedial**

Peserta didik melakukan gerakan spesifik pukulan forehand dan backhand secara berpasangan

## **LAMPIRAN**

### **E. Lembar Kerja Peserta didik**

6. Sebutkan rangkaian gerak spesifik pukulan forehand dan backhand ?
7. Jelaskan gerak spesifik pukulan smash pada permainan bulu tangkis ?
8. Bagaimana cara memegang raket?
9. Buatlah gambar lapangan bulutangkis ?

## **F. BAHAN BACAAN GURU & PESERTA DIDIK**

**MATERI : Buku pegangan guru PJOK kelas 7 dan Buku PJOK kelas 7**

### **Permainan Bulutangkis**

Bulutangkis adalah olahraga individu dan berkelompok yang terdiri pemain single dan double yang saling bertanding mencetak poin dengan memantulkan shuttlecock ke arah lawan. Dapat di lapangan terbuka, walaupun pertandingan profesional pada umumnya dilakukan di ruang tertutup. Lapangan pertandingan yang diperlukan juga relatif tidak besar, misal dibandingkan dengan bola basket. Selain itu, permainan bulutangkis juga lebih kompetitif karena tempo permainan cenderung lebih cepat jika dibandingkan dengan olahraga bola yang lain, seperti basket dan sepak bola.

**ALAT DAN BAHAN : Raket dan shuttlecock**

## **G. GLOSARIUM**

**Service** : pukulan awal dari pemain yang diarahkan kepada lawan dalam memulai game, untuk memperebutkan satu angka.

**Smash** : pengembalian atau pukulan overhead yang dipukul ke arah bawah, menuju lapangan lawan dengan cepat dan kencang.

**Jumping smash** : smash yang dilakukan dengan lompatan di awal.

**Dropshot** atau **Chop** : pengembalian atau pukulan yang melintasi net dan jatuh ke arah lantai dipukul secara underhand atau overhead dari dekat net atau belakang lapangan.

**Lob** : pukulan yang melambung ke atas dan mengarah ke bagian belakang lapangan lawan.

**Netting** : jenis pukulan yang dilakukan di dekat net yang dipukul dengan sentuhan halus tapi akurat.

**Drive** : pukulan yang dilakukan secara mendatar yang ketinggiannya menyusur di atas net dan sejajar dengan lantai.

**Backhand** : pukulan yang dilepaskan dengan posisi punggung tangan menghadap ke depan.

**Forehand** : pukulan yang diayun dari belakang badan dengan arah depan raket dan telapak tangan menghadap shuttlecock.

**Footwork** : pergerakan kaki untuk menguasai lapangan.

**Defence** : posisi bertahan untuk mengembalikan serangan dari lawan.

**Overhead** : pukulan yang dilepaskan dengan posisi raket berada di atas kepala.

## H. DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2016. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VII*. Edisi revisi. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Hal : 120 s.d 130.
2. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2016. *Buku Peserta didik Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VII*. Edisi revisi. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Hal : 84 s.d 92
3. Kementrian Pendidikan Nasional. 2010. *Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan* kelas VII SMP.Kemdiknas Hal: 28-31
4. Internet (<http://ml.mul.blogspot.com/2007/05/permainan-bulutangkis.html>)  
28 Desember 2016

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran  
Penjasorkes

Hj. Sugiyani Natalia,M.Pd  
NIP 197212251997032002

Rico Yanfri, S.Pd

