

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA N 1 Majenang
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan
 Kelas / Semester : X / 2 (Genap)
 Materi Pokok : Permainan Bola Kecil
 Sub Materi : Bulutangkis
 Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (3 JP)

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4
1. Siswa Dapat Menganalisis Dan Mempraktikkan Variasi Teknik Service Dengan Benar	3.1 Menganalisis keterampilan teknik salah satu permainan bola besar/bola kecil untuk menghasilkan koordinasi teknik yang benar	4.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan teknik salah satu permainan bola besar/bola kecil untuk menghasilkan koordinasi teknik yang benar
2. Siswa Dapat Menganalisis Dan Mempraktikkan Variasi Teknik Pukulan dengan Benar	IPK 3	IPK 4
	<ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan tentang variasi dan kombinasi teknik permainan bulutangkis 	<ul style="list-style-type: none"> Mempraktekan variasi dan kombinasi teknik permainan bulutangkis

Langkah – Langkah Kegiatan Pembelajaran

Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Model : <i>Problem Based Learning</i> ▪ Metode : Penugasan, Diskusi Group (Kelompok Belajar) ▪ Media dan alat pembelajaran <ul style="list-style-type: none"> - Video Pembelajaran - Gambar - LKPD - Smartphone / HP - Laptop - Google meet - Whatsapp - Raket & Shuttlecock - Lapangan & nett ▪ Sumber Belajar <ul style="list-style-type: none"> - Buku Pegangan Guru dan Siswa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas X Kurikulum 2013 - Buku PJOK sma/smk/ma kemendikbud th.2017 ▪ Materi Permainan Bola Kecil (Bulutangkis) • Fokus Penguatan <ul style="list-style-type: none"> - Percaya diri - Tanggung jawab - Mandiri - Kejujuran - Disiplin 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kegiatan Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Orientasi : guru membuka kelas lewat google meet dengan mengucapkan salam, memeriksa kesiapan peserta didik dalam proses pembelajaran, mengecek kehadiran siswa dengan memanggil langsung nama siswa lewat google dan siswa mengisi daftar hadir lewat group whatsapp kelas dan memastikan siswa dalam keadaan sehat. Selanjutnya guru memimpin siswa untuk berdoa sebelum memulai pembelajaran. • Apresiasi : lewat goole meet guru menyampaikan materi yang akan dipelajari "Permainan Bola Kecil (Bulutangkis)" dan mengaitkan dengan materi di pertemuan sebelumnya. Guru menyampaikan tujuan dari materi yang akan dipelajari dan memberikan penguatan pentingnya pembelajaran daring di rumah dan tetap mematuhi protokol kesehatan 2. Kegiatan Inti <ol style="list-style-type: none"> a. Orientasi peserta didik pada masalah <ul style="list-style-type: none"> • Guru menjelaskan singkat terkait materi Permainan Bola Kecil (Bulutangkis)melalui Google meet (Power Point) • Guru mengarahkan peserta didik untuk mempelajari lebih lanjut terkait materi Permainan Bola Kecil (Bulutangkis) di LKPD • Untuk memperkuat penyampaian materi, guru menggunakan video pembelajaran dengan cara mengirim link video youtube google meet / whatsapp (Mengamati) https://youtu.be/g13miQoUU0A • Guru memberi waktu peserta didik untuk Bertanya terkait dengan vidio atau materi yang ada di buku LKPD b. Mengorganisasi peserta didik pada masalah <ul style="list-style-type: none"> • Guru dan peserta didik berdiskusi tentang permasalahan yang ada Contoh : " cara pegangan raket yang benar" • Guru membantu siswa untuk mengkoordinasikan permasalahan yang ada c. Membimbing penyelidikan peserta didik secara kelompok <ul style="list-style-type: none"> • Siswa Menggali Informasi dan mencari referensi lain dari internet atau buku lain • Guru membimbing kelompok untuk memahami permasalahan yang diberikan d. Mengembangkan dan menyajikan hasil karya <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik Mempraktikkan gerak teknik dalam bulutangkis e. Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik Merangkum dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak dalam aktifitas permainan bulutangkis. 3. Kegiatan Penutup <ul style="list-style-type: none"> • Sebelum pembelajaran ditutup, guru dan peserta didik melakukan refleksi pembelajaran hari ini. • Guru memberikan tugas di di Whatsapp group • Guru mengakhiri pembelajaran dengan memberi pesan agar tetap semangat, jaga kesehatan dan tetap bersyukur kepada Allah dalam keadaan apapun. • Pembelajaran diakhiri dengan doa (dipimpin oleh guru)

Penilaian

Asesment :
 a. Penilaian sikap : Jurnal/observasi
 b. Penilaian pengetahuan : Penugasan/tertulis
 c. Penilaian ketrampilan : Tes praktik

Tagihan materi gerak

Pengetahuan	Ketrampilan
Mengerjakan soal yang sudah dishare di Whatsapp group dikirimkan lewat link google classroom	Membuat vidio gerak pukulan forehand dan backhand dikirimkan lewat group whatsapp kelas

Mengetahui,

Majenang, Juli 2020

Kepala SMA N 1 Majenang

Guru PJOK

Drs. Akhmad Basir
 NIP. 19690402 199802 1 001

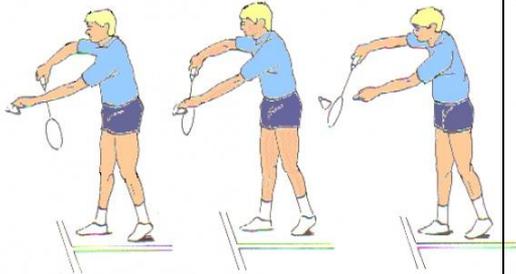
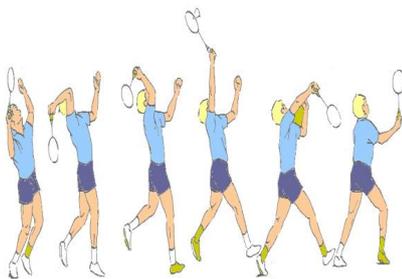
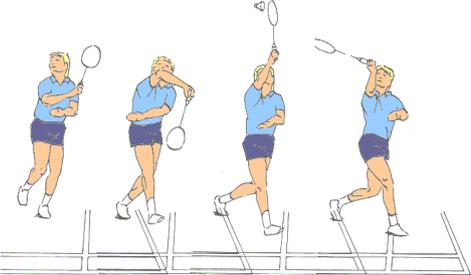
Zulharmansyah, S.Pd.Jas.
 NIP. -

MEDIA PEMBELAJARAN

A. Tujuan pembelajaran

1. Siswa Dapat Menganalisis Dan Mempraktikkan Variasi Teknik Service Dengan Baik.
2. Siswa Dapat Menganalisis Dan Mempraktikkan Variasi Teknik Pukulan Dengan Baik.

C. Media Pembelajaran

No	Gerakan	Media Visual	Media Audio Visual	Keterangan
1	Service Pendek		https://youtu.be/gl3mlQoUU0A	Untuk tahapan gerakan sudah dijelaskan pada video
2	Service Panjang		https://youtu.be/gl3mlQoUU0A	Untuk tahapan gerakan sudah dijelaskan pada video
3	Pukulan Forehand		https://youtu.be/gl3mlQoUU0A	Untuk tahapan gerakan sudah dijelaskan pada video
4	Pukulan Backhand		https://youtu.be/gl3mlQoUU0A	Untuk tahapan gerakan sudah dijelaskan pada video

D. Alat Pembelajaran

- Hp / Laptop
- Raket
- Shuttlecock
- Lapangan & Nett Bulutangkis
- Jaringan internet & kuota

E. Media pembelajaran yang digunakan :

1. **Google Meet** , untuk ruang kelas pembelajaran
2. **Group Whatsapp**, Untuk presensi kehadiran siswa, menyampaikan tugas & mengumpulkan tugas.
3. **Power Point**, untuk menyajikan materi ajar.
4. **Link Youtube**, untuk menyajikan video pembelajaran.

<https://youtu.be/gl3mlQoUU0A>

BAHAN AJAR

Materi Bahan Ajar

1. Link VIDEO

<https://youtu.be/gl3mlQoUU0A>

2. Teknik pada Bulutangkis

a. SERVICE

Service adalah pukulan dengan raket untuk menerbangkan shuttlecock ke bidang lapangan lawan secara diagonal sebagai pembuka permainan. Dalam aturan permainan bulutangkis, service merupakan modal awal untuk bisa memenangkan pertandingan. Dengan kata lain, seorang pemain tidak bisa mendapatkan angka/ poin apabila tidak bisa melakukan service dengan baik. Jenis service bervariasi pelaksanaannya sesuai dengan situasi permainan di lapangan.

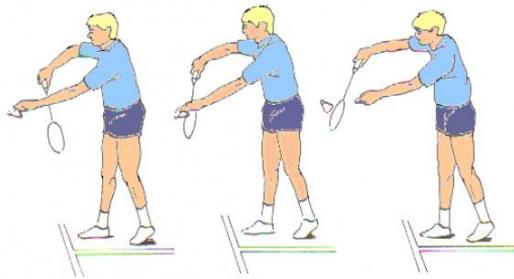
Ada tiga jenis service dalam bulutangkis yaitu,

1) Service Pendek / Short Service

Service pendek adalah servis di mana kok melintas tipis melewati net. Pukulannya mengarahkan kok ke sudut perpotongan garis servis depan dengan garis tengah atau garis servis dan garis tepi. Service pendek kebanyakan dilakukan dengan teknik backhand. Hal ini bisa membuat shuttlecock jatuh di dekat garis serangan lawan. Jenis servis ini sering digunakan dalam pertandingan ganda.

Coba Anda lakukan servis pendek dengan cara berikut ini.

- Tangan kanan memegang raket dan tangan kiri memegang kok.
- Perpindahan berat badan dimulai dari kaki belakang ke kaki depan.
- Ayunkan raket dari belakang setinggi bahu ke depan.
- Lepaskan kok dan pukul kok dengan penuh atau dipotong.



sumber : bacaterus.com

2) Service Panjang / Long Service

Service panjang bertujuan menerbangkan kok setinggi-tingginya sehingga jatuh ke garis belakang bidang lapangan lawan. Pada permainan tunggal, servis panjang dilakukan dengan memukul penuh kok. Untuk melakukan pukulan servis panjang Anda dapat melakukan cara berikut.

- ✓ Letakkan kaki kiri ke depan.
- ✓ Titik berat badan berada di antara kedua kaki.
- ✓ Ayunkan tangan yang memegang raket ke belakang sampai setinggi bahu.
- ✓ Pukul kok setelah ayunan sampai di depan badan dengan mencambukkan pergelangan tangan.



sumber : freedimsiana.id

3) Service Kejut / Flick Service

adaah servis yang dilakukan secara cepat/tiba-tiba ke arah belakang lawan dengan tujuan mengecoh lawan. Flick service bisa dibidang merupakan kombinasi antara servis pendek dan servis panjang. Servis ini dilakukan dengan teknik backhand, tetapi shuttlecock dipukul secara cepat dengan arah setengah tinggi. Pukulan cepat itu akan membuat shuttlecock melambung kencang ke arah belakang lawan.

b. JENIS PUKULAN

1) Pukulan forehand.

Pukulan forehand adalah gerakan memukul bola yang dilakukan dengan mengayunkan raket dari samping badan ke depan atas. Ketika melakukan pukulan forehand, posisi telapak tangan menghadap ke bola.

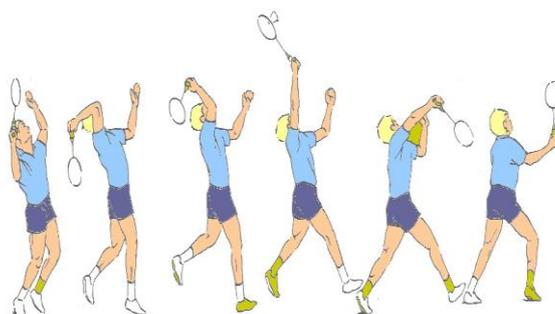
Tahapan melakukan pukulan forehand sebagai berikut :

- Pegang raket dengan posisi forehand grip (posisi ibu jari dengan jari telunjuk membentuk V) dan jangan kaku saat memegangnya
- Berdiri dengan posisi kaki kiri berada di depan dan kaki kanan berada di belakangnya
- Posisikan badan sedikit miring dan sejajar dengan arah kaki
- Gerakkan badan dengan cepat agar posisi badan bisa berada tepat di depan shuttlecock
- Pukul shuttlecock dengan posisi bahu diputar ke arah depan dan gerakan tangan terus ke arah bawah

Kesalahan dalam Melakukan Pukulan Forehand dalam Bulutangkis

Cara melakukan pukulan forehand pada permainan bulutangkis memang bisa dikatakan mudah. Namun, sering kali pemain melakukan beberapa kesalahan. Berikut ini beberapa kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan pukulan forehand pada permainan bulutangkis.

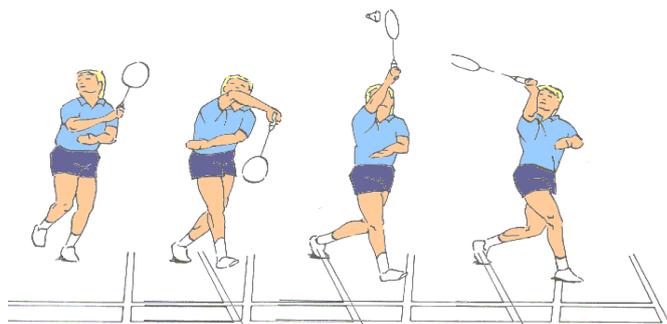
- Sikap badan yang kaku dan tidak rileks, sehingga ketika bola (shuttlecock) tidak bisa dipukul dengan tepat alias melenceng
- Cara memegang raket yang tidak tepat atau tidak sesuai dan pergelangan tangan yang terlalu kaku
- Pukulan raket ke arah datangnya bola (shuttlecock) tidak tepat
- Posisi kaki yang tidak siap, kurang seimbang, dan kurang rileks
- Tidak memperhatikan garis, sehingga pukulan dilakukan di luar garis atau out



sumber : bacaterus.com

2) **Pukulan backhand.** Pukulan back hand adalah gerakan memukul bola dengan mengayunkan raket dari depan dada ke arah luar. Ketika melakukan pukulan backhand, posisi telapak tangan membelakangi bola. Tahapan melakukan pukulan Backhand sebagai berikut :

- Peganglah raket dengan posisi forehand grip, yaitu posisi ibu jari dan jari telunjuk membentuk huruf V
- Ayunkan raket untuk melatih pergelangan tangan lebih rileks
- Berdirilah dengan posisi kaki kiri berada di depan kaki kanan dan badan sedikit dimiringkan agar sejajar dengan arah kaki
- Mintalah bantuan kepada teman untuk memberikan umpan, kemudian pukul bola (shuttlecock) dengan keras apabila ingin melakukan pukulan clear sambil bahu diputar ke depan
- Saat melakukan pukulan forehand, biarkan gerakan tangan Anda terus mengarah ke bawah



sumber : bacaterus.com

c. REMIDIAL

Berdasarkan hasil pengamatan guru, apabila ada peserta didik yang belum menguasai kompetensi sesuai KD, (dibawah KKM) yang diharapkan maka dilakukan remedial dengan guru mengubah dalam tabel kriteria penilaian dan boleh dibantu saat melakukan gerakan.

d. PENGAYAAN

Bagi siswa yang sudah sesuai dan melampaui KKM diberi tugas untuk menjadi tutor sebaya atau pendalaman materi.

**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
(LKPD)**

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa Dapat Menganalisis Dan Mempraktikkan Variasi Teknik Service Dengan Baik.
2. Siswa Dapat Menganalisis Dan Mempraktikkan Variasi Teknik Pukulan Forehand dan Backhand Dengan Baik.

B. Alat Dan Bahan Yang Diperlukan Dalam Mengerjakan LKPD :

- Raket
- Shuttlecock
- Buku / kertas
- Bolpoin
- HP/Laptop/Komputer untuk merekam dan mengunggah video pembelajaran.
- Jaringan internet untuk mengunduh dan mengakses video pembelajaran

C. Langkah-Langkah Kegiatan

a. Petunjuk Umum Kegiatan

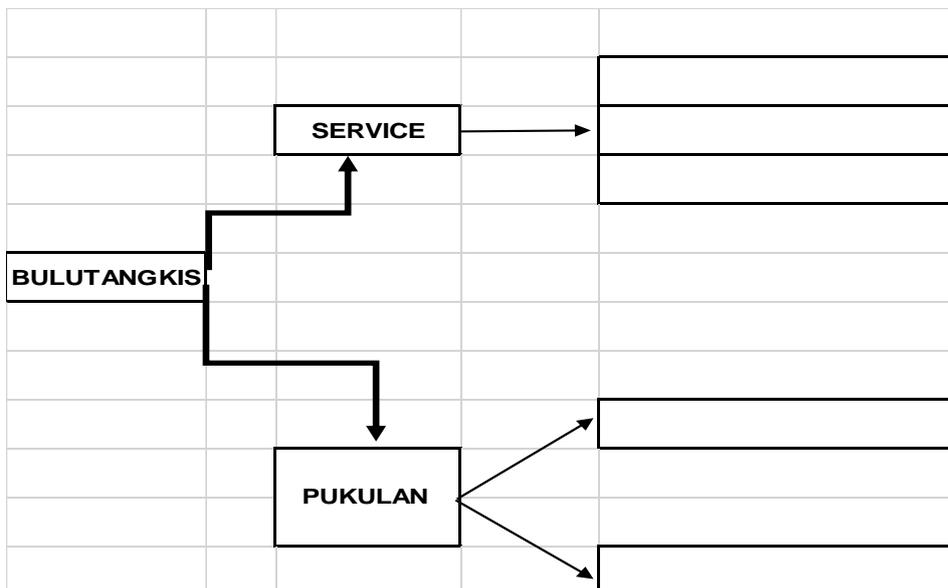
1. Siswa wajib memakai pakaian olahraga dan bersepatu.
2. Berdoalah sebelum dan sesudah mengerjakan!
3. Pelajarilah kembali materi yang sudah dibagikan di *group whatsapp* berkaitan dengan materi permainan bola kecil (Bulutangkis)
4. Jika sumber belajar itu tidak cukup, kalian dapat mencari sumber lain dari internet atau buku paket!
5. Batas akhir pengumpulan 1 minggu setelah LKPD di share pada *group whatsapp* ! Kerjakan dengan penuh kesungguhan dan kumpulkan tepat waktu!
6. Semua tugas baik jawaban soal dan video praktik teknik service dan pukulan dalam bulutangkis dan pemanasan silahkan kirim ke *Google classroom* dan *group whatsapp*

b. Petunjuk Khusus Kegiatan

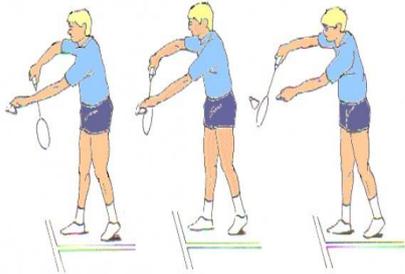
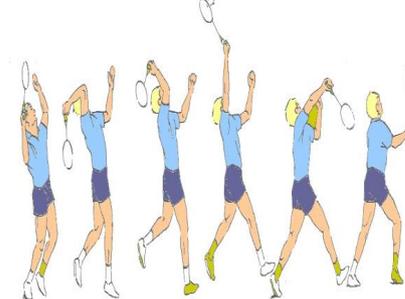
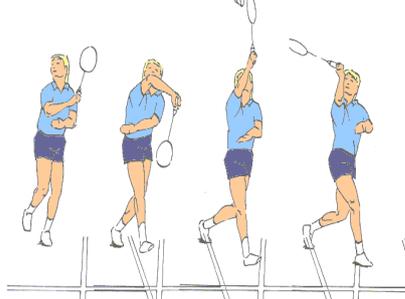
1. Buka *group whatsapp* Silahkan pelajari Bahan Materi Ajar yang sudah dikirim
2. Lakukan pengamatan tentang teknik service dan pukulan dalam bulutangkis melalui link video pembelajaran dibawah ini !
3. Setelah mempelajari materi dan mengamati video, isilah peta konsep dibawah ini dan beri jawaban penjelasan singkat !

Lembar Kerja Pengetahuan Peta Konsep 1

Nama :
Kelas :
No Absen :



Lembar Kerja Pengetahuan Peta Konsep 2

No	Nama gerakan	Gambar	Penjelasan singkat
1.			
2.			
3			
4			

4. Silahkan mempraktikkan teknik service dan pukulan dalam bulutangkis sesuai dengan petunjuk diatas. Untuk penilaian keterampilan silahkan lakukan pukulan kombinasi Forehand dan Backhand ke tembok/ dinding dengan jarak 1 meter durasi 1 menit (dihitung jumlah pukulan) setelah itu unggah atau kirim ke group whatsapp sebagai tugas individu.

Catatan : Untuk tugas keterampilan bisa liat di video pembelajaran bagian akhir link ada diatas.

c. PETUNJUK PELAKSANAAN PRAKTIK SISWA

- Lakukan pemanasan terlebih dahulu untuk menghindari cedera.
- Praktikkan bentuk teknik pukulan forehand dan backhand kemudian divideokan.
- Ketika mempraktikkan, bisa dibantu oleh orangtua/ saudara/ teman dilingkungan tempat tinggal.
- Untuk tugas membuat peta konsep, bisa membuat dengan kreasi sendiri.
- Jangan lupa tuliskan keterangan identitas pada gambar peta konsep.
- Unggah / upload tugas tersebut pada link yang telah disediakan oleh guru di *google classroom & group whatsapp*.
- Setelah selesai melakukan praktik gerakan, lakukanlah gerakan pendinginan dan tutup kegiatan praktik dengan berdoa.

PENILAIAN

1. Penilaian Sikap

penilaian perkembangan sikap spiritual dan sosial dalam bentuk jurnal.

jurnal perkembangan sikap spiritual

Nama Sekolah : SMA Negeri 1 Majenang
Kelas/Semester : X / 2
Tahun Pelajaran : 2020 / 2021

no	waktu	nama siswa	catatan perilaku	butir sikap	tanda tangan	tindak lanjut
1						
2						
3						
dst.						

jurnal perkembangan sikap sosial

Nama Sekolah : SMA Negeri 1 Majenang
Kelas/Semester : X / 2
Tahun Pelajaran : 2020 / 2021

no	waktu	nama siswa	catatan perilaku	butir sikap	tanda tangan	tindak lanjut
1						
2						
3						
dst.						

2. penilaian pengetahuan

1) tes tertulis

1) kisi-kisi

no	kompetensi dasar	materi	indikator pencapaian kompetensi	bentuk soal	jml soal
1	3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar/bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik	Permainan Bola Kecil (Bulutangkis)	3.1.1 Menjelaskan tentang variasi dan kombinasi teknik permainan bulutangkis	uraian	4

2) soal

1. Jelaskan langkah – langkah service pendek dalam bulutangkis !
2. Jelaskan langkah – langkah service panjang dalam bulutangkis !
3. jelaskan langkah – langkah pukulan forehand dalam bulutangkis !
4. jelaskan langkah – langkah pukulan backhand dalam bulutangkis !

3) Kunci Jawaban

1. langkah – langkah service pendek :

- a. Tangan kanan memegang raket dan tangan kiri memegang kok.
- b. Perpindahan berat badan dimulai dari kaki belakang ke kaki depan.
- c. Ayunkan raket dari belakang setinggi bahu ke depan.
- d. Lepaskan kok dan pukullah kok dengan penuh atau dipotong.

2. . langkah – langkah service panjang :

- a. Letakkan kaki kiri ke depan.
- b. Titik berat badan berada di antara kedua kaki.
- c. Ayunkan tangan yang memegang raket ke belakang sampai setinggi bahu.
- d. Pukullah kok setelah ayunan sampai di depan badan dengan mencambukkan pergelangan tangan.

3. langkah – langkah pukulan forehand :

- a. Pegang raket dengan posisi forehand grip (posisi ibu jari dengan jari telunjuk membentuk V) dan jangan kaku saat memegangnya
- b. Berdiri dengan posisi kaki kiri berada di depan dan kaki kanan berada di belakangnya
- c. Posisikan badan sedikit miring dan sejajar dengan arah kaki
- d. Gerakkan badan dengan cepat agar posisi badan bisa berada tepat di depan shuttlecock
- e. Pukul shuttlecock dengan posisi bahu diputar ke arah depan dan gerakan tangan terus ke arah bawah

4. langkah – langkah pukulan backhand :

- a. Peganglah raket dengan posisi forehand grip, yaitu posisi ibu jari dan jari telunjuk membentuk huruf V
- b. Ayunkan raket untuk melatih pergelangan tangan lebih rileks
- c. Berdirilah dengan posisi kaki kiri berada di depan kaki kanan dan badan sedikit dimiringkan agar sejajar dengan arah kaki

Keterangan :

Kriteria penilaian: :

Teknik Pukulan Forehand		Tekni Pukulan Bachand	
1	Pegangan raket dengan posisi forehand grip (posisi ibu jari dengan jari telunjuk membentuk V) dan tidak kaku saat memegangnya	1	Pegangan raket dengan posisi forehand grip, yaitu posisi ibu jari dan jari telunjuk membentuk huruf V
2	Berdiri dengan posisi kaki kiri berada di depan dan kaki kanan berada di belakangnya. Posisikan badan sedikit miring dan sejajar dengan arah kaki	2	Ayunan raket dengan pergelangan tangan rileks
3	Menggerakkan badan dengan cepat agar posisi badan bisa berada tepat di depan shuttlecock	3	Berdiri dengan posisi kaki kiri berada di depan kaki kanan dan badan sedikit dimiringkan agar sejajar dengan arah kaki
4	Memukul shuttlecock dengan posisi bahu diputar ke arah depan dan gerakan tangan terus ke arah bawah	4	Saat melakukan pukulan forehand, gerakan tangan terus mengarah ke bawah
<i>Kesungguhan pelaksanaan gerak</i>			
1	Pelaksanaan gerakan dilakukan dengan kesungguhan gerak yang sangat baik		
2	Pelaksanaan gerakan dilakukan dengan kesungguhan gerak yang sangat baik		
3	Pelaksanaan gerakan dilakukan dengan kesungguhan gerak yang sangat baik		
4	Pelaksanaan gerakan dilakukan dengan kesungguhan gerak yang sangat baik		

Pedoman Penilaian Ketrampilan :

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

4. REMIDIAL

a. Kognitif

Bagi peserta didik yang belum memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM), maka guru bisa memberikan soal remedial misalnya sebagai berikut :

- 1.) Sebutkan jenis service dalam bulutangkis _
- 2.) Sebutkan pukulan dalam bulutangkis !

CONTOH PROGRAM REMIDI

Sekolah :

Kelas/Semester :

Mata Pelajaran :

Ulangan Harian Ke :

Tanggal Ulangan Harian :

Bentuk Ulangan Harian :

Materi Ulangan Harian :

(KD / Indikator) :

KKM : 70

No	Nama Peserta Didik	Nilai Ulangan	Indikator yang Belum Dikuasai	Bentuk Tindakan Remedial	Nilai Setelah Remedial	Keterangan
1						
2						
3						
4						
5						
6						
dst						

b. Psikomotor

Untuk aspek psikomotor, remedial dilakukan dengan membuat rekaman video ulang dengan boleh mendapatkan bantuan dari orang lain.

5. Pengayaan

Apabila ada peserta didik yang dapat melampaui lebih dari batas nilai KKM maka menjadi tutor sebaya atau pendalaman materi.

Mengetahui,

Kepala SMA N 1 Majenang

Drs. Akhmad Basir
NIP. 19690402 199802 1 001

Majenang, Juli 2020

Guru PJOK

Zulharmansyah, S.Pd.Jas.
NIP. –