

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Nama Sekolah : SMPIT At Taqwa Surabaya
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : VII/ 1 (Satu)
Materi Pokok : Permainan Bola Kecil (Bulu Tangkis)
Alokasi Waktu : 50 menit

A. Kompetensi Inti

3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar

Kompetensi Dasar	Indikator
3.2 Memahami konsep gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana)	3.2.1 Menjelaskan pukulan <i>forehand</i> dan pukulan <i>backhand</i> dalam bulutangkis. 3.2.2 Mengidentifikasi pukulan <i>forehand</i> dan pukulan <i>backhand</i> dalam bulu tangkis.
4.2 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana)	4.2.1 Melakukan pukulan <i>forehand</i> dalam bulu tangkis. 4.2.2 Melakukan pukulan <i>backhand</i> dalam bulu tangkis.

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta didik dapat mengidentifikasi gerak dasar pukulan *forehand* dan pukulan *backhand* dalam bulutangkis dengan benar.
2. Peserta didik dapat melakukan gerak dasar gerak dasar pukulan *forehand* dan pukulan *backhand* dalam bulutangkis dengan benar.

D. Materi Pembelajaran

1. Pukulan *forehand* dalam bulu tangkis.
2. Pukulan *backhand* dalam bulu tangkis.

E. Metode Pembelajaran

Pendekatan : Saintifik

Model pembelajaran : Kooperatif

F. Media Pembelajaran

F.1. Media Pembelajaran

- a. Gambar tentang pukulan *forehand* dan *backhand*
- b. PPT
- c. Bahan ajar
- d. Kelas online (LMS)



F.2. Alat

- a. Raket
- b. *Shuttle cock*

G. Sumber Belajar

- a. Kemendikbud. 2016 Buku Siswa : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Kelas VIII. Jakarta : Kemendikbud, hal 41-60
 - b. Kemendikbud. 2016 Buku Guru : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Kelas VIII. Jakarta : Kemendikbud, hal 31-44
 - c. Internet Aanwijzing. 2018. Online. <https://www.aanwijzing.com/2018/11/bulutangkis> diakses pada tanggal 07 Juni 2021.
-

H. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan	Bentuk Kegiatan Pembelajaran	Waktu
<p>Pendahuluan</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru mengucapkan salam • Berdoa Peserta didik dipimpin berdoa oleh guru sesuai dengan kepercayaan dan agama masing-masing untuk keselamatan dan kebermanfaatn dalam pembelajaran. • Presensi Mengecek kehadiran peserta didik dan menanyakan kesehatan peserta didik secara umum. • Apersepsi Melakukan apersepsi dengan mengaitkan materi yang akan dipelajari dengan kegiatan yang ada di kehidupan sehari-hari. • Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu. • Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat permainan/ materi bulu tangkis 	<p>10 menit</p>
<p>Inti</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>FOREHAND GRIP</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>BACKHAND GRIP</p> </div> </div> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menanyakan secara lisan pada siswa terkait pengetahuan pada materi yang akan dipelajari 2. Guru menyampaikan materi tentang pukulan 	<p>35 menit</p>

	<p><i>forehand</i> dan <i>backhand</i> dalam bulu tangkis menggunakan bahan ajar berupa power point (PPT).</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Guru menjelaskan teknik pukulan <i>forehand</i> dalam bulu tangkis 4. Guru menjelaskan teknik pukulan <i>backhand</i> dalam bulu tangkis 5. Peserta didik memahami dan mempelajari materi bahan ajar berupa handbook yang telah diberikan oleh guru pengampu. 6. Peserta didik memahami dan mempelajari materi pada <i>link youtube</i> yang sudah disematkan oleh guru pengampu di kelas online dan dijelaskan ketika tatap maya. 7. Peserta didik mengamati video gerak dasar teknik pukulan <i>forehand</i> dan pukulan <i>backhand</i> dalam bulutangkis yang diberikan oleh guru melalui link youtube 8. Peserta didik menyampaikan pertanyaan terkait video dan bahan ajar yang telah dipelajari 	
<p>Penutup</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik bersama guru melakukan refleksi tentang materi pembelajaran yang sudah dipelajari. 2. Peserta didik membuat rangkuman/simpulan hasil belajar 3. Guru menyampaikan tugas yang akan diberikan ke siswa melalui kelas online dan untuk tugas keterampilan dikirim ke kelas online. 	<p>5 menit</p>



	<ol style="list-style-type: none">4. Guru menyampaikan <i>preview</i> pertemuan selanjutnya5. Peserta didik bersama guru berdoa sesudah belajar6. Guru mengucapkan salam	
--	--	--

H. PENILAIAN

1. Penilaian Sikap (Pengamatan dan Jurnal)
2. Penilaian Pengetahuan (Tes tulis berupa soal yang diupload di kelas online)
3. Penilaian Keterampilan (Tes praktik melalui video yang dikirim ke kelas online).

Mengetahui,
Kepala SMPIT At-Taqwa

(A. Luthfi Anshori, M.Pd.)

Surabaya, 15 Juli 2021
Guru Mapel PJOK

(Menik Misiatun, S.Pd)

Lampiran 1

Bahan Ajar

Tujuan Pembelajaran

1. Peserta didik dapat mengidentifikasi gerak dasar pukulan *forehand* dan pukulan *backhand* dalam bulutangkis dengan benar.
2. Peserta didik dapat melakukan gerak dasar gerak dasar pukulan *forehand* dan pukulan *backhand* dalam bulutangkis dengan benar.

1.) Pukulan *forehand* dalam bulu tangkis

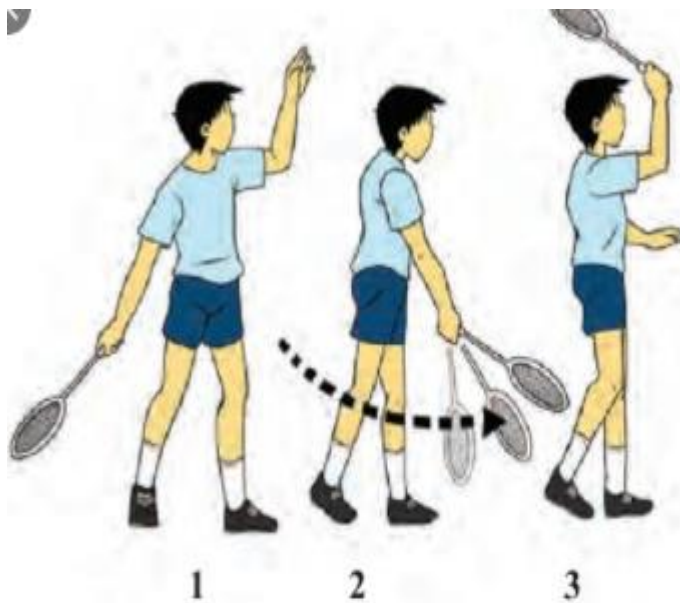
Forehand merupakan salah satu jenis teknik pukulan pada bulutangkis yang paling sering digunakan dan harus dikuasai, baik atlet profesional maupun orang awam yang ingin memainkannya. Forehand dilakukan dengan mengayunkan raket ke arah belakang dengan posisi badan mengarah ke depan, dan telapak tangan menghadap ke arah datangnya bola/shuttlecock.

❖ Cara Melakukan Pukulan Forehand dalam Bulutangkis



Gambar 1.1 Cara Melakukan 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
- f. Gerakkan badan dengan cepat agar posisi badan bisa berada tepat di depan shuttlecock
- g. Pukul shuttlecock dengan posisi bahu diputar ke arah depan dan gerakan tangan terus ke arah bawah



Gambar 1.2 Melakukan Pukulan Forehand

❖ **Kesalahan dalam Melakukan Pukulan *Forehand* dalam Bulutangkis**

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

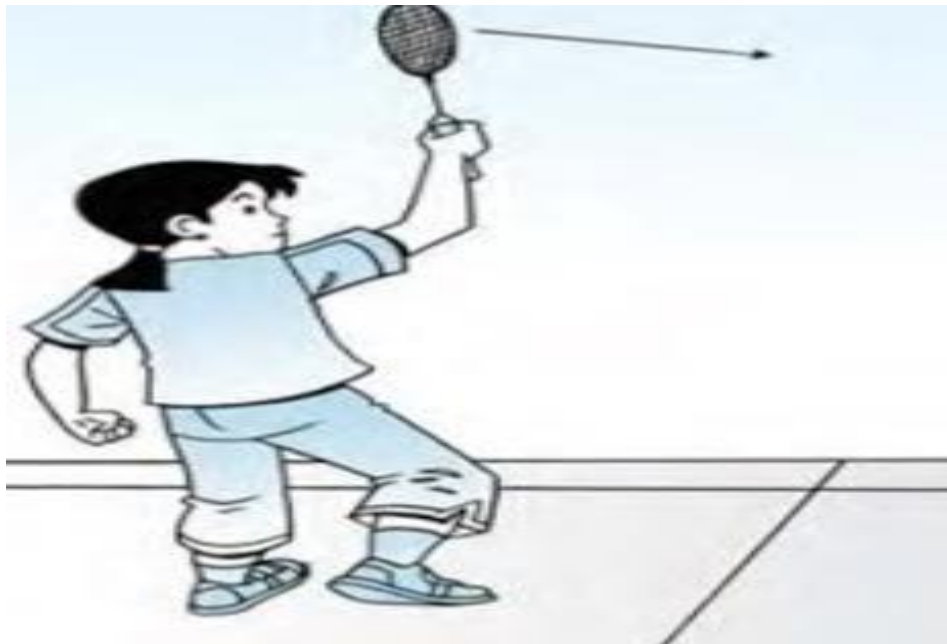
❖ **Contoh Bentuk Latihan Pukulan *Forehand* Bulutangkis**

- 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
- d. Mintalah bantuan kepada teman untuk memberikan umpan, kemudian pukul bola (shuttlecock) dengan keras apabila ingin melakukan pukulan clear sambil bahu diputar ke depan
- e. Saat melakukan pukulan forehand, biarkan gerakan tangan Anda terus mengarah ke bawah

2.) Pukulan *Backhand* dalam bulu tangkis

Backhand merupakan salah satu teknik pukulan dasar pada permainan bulutangkis yang harus kuasai. Untuk melakukan pukulan backhand, posisi raket harus mengarah ke atas dan posisi tangan dalam memegang atau menggenggam gagang raket harus dekat dengan bahu yang berlawanan. Saat memukul shuttlecock, gerakan pergelangan tangan Anda juga harus tepat dan tidak boleh kaku.

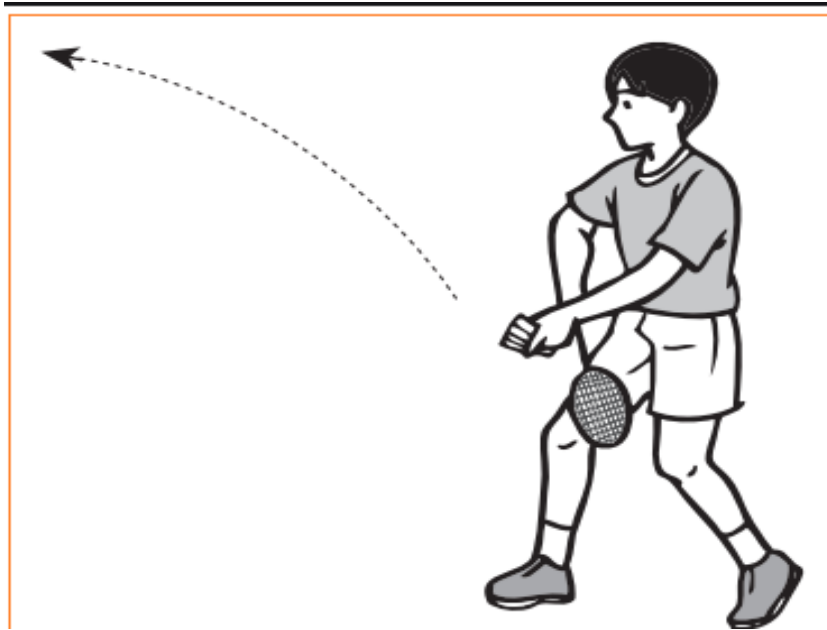
❖ Cara Melakukan Pukulan *Backhand* dalam Bulutangkis



Gambar 2.1 Cara Melakukan Pukulan *Backhand*

- a. Genggam raket dengan posisi tubuh siap.
- b. Putar badan dengan posisi kaki kanan berada di belakang kaki kiri, sedangkan posisi siku dan lutut sedikit dibengkokkan.
- c. Ayunkan raket menggunakan siku, kemudian dorong dengan pinggang hingga posisi siku menjadi lurus. Pukulan backhand ini juga bisa dilakukan sambil melangkahkan kaki kanan, kemudian ayunkan raket dengan posisi kaki kanan sudah mendarat setelah shuttlecock dipukul.





Gambar 2.2 Posisi melakukan Pukulan *Backhand*

❖ **Kesalahan dalam Melakukan Pukulan *Backhand* dalam Bulutangkis**

- Sikap badan terlalu kaku, kurang rileks, dan kurang persiapan, sehingga ketika mendapat umpan dari lawan tidak bisa menerimanya dengan tepat.
- Kurang kuat saat menggenggam raket, sehingga pukulan menjadi lemah bahkan meleset.
- Posisi tangan yang salah (dalam kondisi telungkup) dan pergelangan tangan terlalu tegang/kaku.
- Posisi ibu jari tidak menumpu atau tidak melekat pada gagang raket.
- Melakukan pukulan di luar garis, sehingga menyebabkan out.

❖ **Contoh Bentuk Latihan Pukulan *Backhand* Bulutangkis**

- a. Berlatih menggerakkan atau mengayunkan raket tanpa shuttlecock terlebih dahulu agar kondisi pergelangan tangan lebih rileks dan tidak kaku.
 - b. Gunakan alat bantu, misalnya dengan menggantungkan shuttlecock setinggi timing seorang atlet untuk memudahkan Anda melakukan pukulan.
-

- c. Arahkan raket dengan posisi menunjuk ke atas dan posisi tangan dalam memegang raket harus berada dekat dengan bahu yang berlawanan.
- d. Mintalah bantuan teman untuk memberikan umpan, kemudian saat shuttlecock melaju ke arah Anda, segera putar tubuh bagian atas.



Daftar Pustaka

- Aanwijzing. 2018. Online. <https://www.aanwijzing.com/2018/11/permainan-bulutangkis-> diakses pada tanggal 07 Juni 2021.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2013. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta.
- Sukadiyanto. 2014. *Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bogor : Quadra.
- <https://penjasology.web.id/forehand-dalam-bulutangkis/>
<https://penjasology.web.id/backhand-dalam-bulutangkis/>
<https://www.youtube.com/watch?v=7bWRR7PoEDg>
-

Lampiran 2 :

Media

Media Pembelajaran :

- a. Gambar tentang pukulan *forehand* dan *backhand* (Lihat Lampiran 1 Bahan Ajar)
 - b. PPT
 - c. Video Pembelajaran
 - d. Bahan ajar
-
-

Lampiran 3 :

Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

LEMBAR KERJA MATA PELAJARAN PJOK KELAS VII

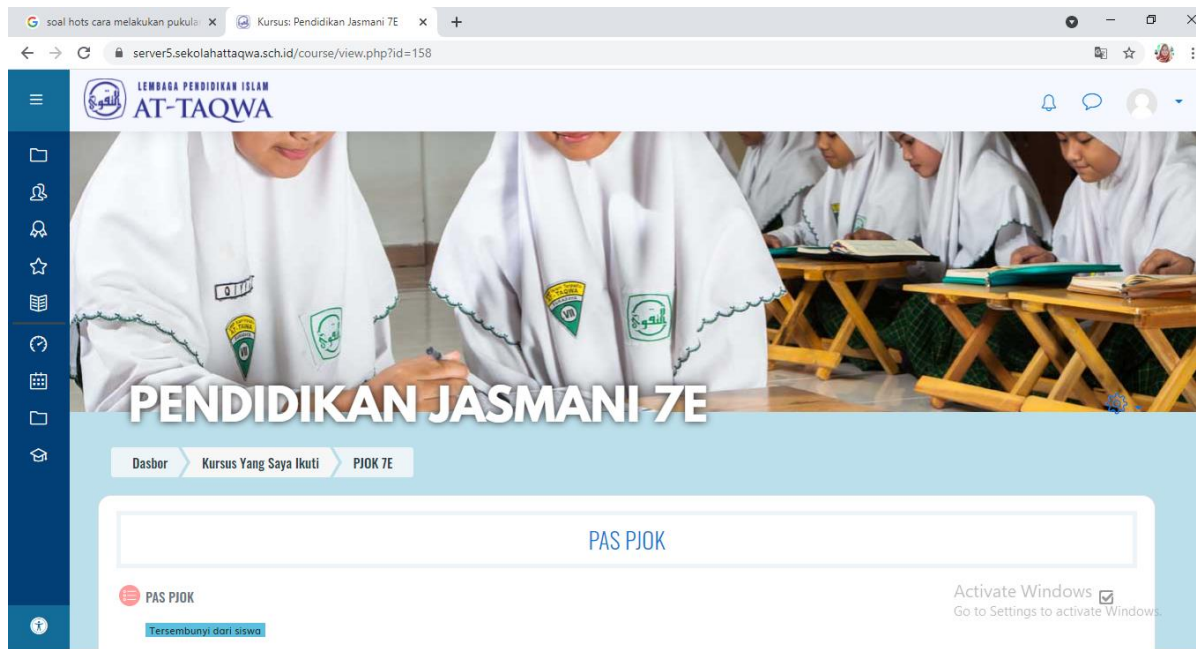
Satuan Pendidikan : SMP At Taqwa Surabaya

Kelas/Semester : VII / I

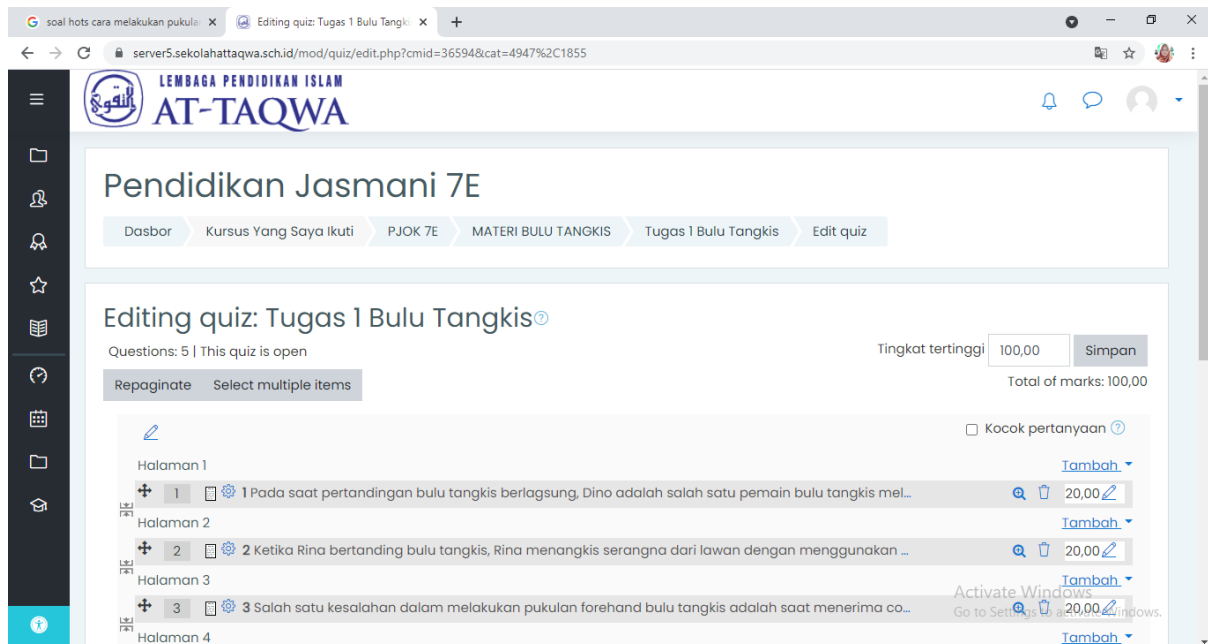
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Materi Pokok : Permainan Bola Kecil (Bulu Tangkis)

- A. Membaca materi tentang permainan bulutangkis (pukulan forehand dan pukulan backhand) pada bahan ajar dan handbook yang telah disampaikan atau dari sumber lain yang kamu temukan terkait materi permainan bulutangkis (pukulan forehand dan pukulan backhand) (**Tugas terstruktur secara offline**)
 - B. Membuat resume atau rangkuman tentang materi permainan permainan bulutangkis (pukulan forehand dan pukulan backhand) dari bahan ajar handbook. (**Tugas terstruktur secara offline, dikirim ke kelas online dengan deadline pengiriman tugas tanggal 19 Juli 2021**)
 - C. Mengerjakan soal pilihan ganda dikelas online. (**tugas terstruktur secara online durasi mengerjakan 25 menit**).
 - D. Mempraktikkan permainan bulutangkis (pukulan forehand dan pukulan backhand) selama kemudian di video dan video dikirim ke kelas online melalui link drive. (**Tugas terstruktur secara offline dengan deadline pengiriman tugas tanggal 19 Juli 2021**).
-
-



Gambar 1.1 Tampilan mata pelajaran dikelas online



Gambar 1.2 Tampilan soal dikelas online

soal hots cara melakukan pukula: X Editing quiz: Tugas 1 Bulu Tangki: X

server5.sekolahattaqwa.sch.id/mod/quiz/edit.php?cmid=36594&cat=4947%2C1855

LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM
AT-TAQWA

Editing quiz: Tugas 1 Bulu Tangkis[Ⓢ]

Questions: 5 | This quiz is open

Tingkat tertinggi: 100,00 [Simpan](#)

Repaginate Select multiple items

Total of marks: 100,00

Kocok pertanyaan [Ⓢ]

Halaman 1 [Tambah](#) ▾

1 1 Pada saat pertandingan bulu tangkis berlangsung, Dino adalah salah satu pemain bulu tangkis mel...

Halaman 2 [Tambah](#) ▾

2 2 Ketika Rina bertanding bulu tangkis, Rina menangkis serangna dari lawan dengan menggunakan ...

Halaman 3 [Tambah](#) ▾

3 3 Salah satu kesalahan dalam melakukan pukulan forehand bulu tangkis adalah saat menerima co...

Halaman 4 [Tambah](#) ▾

4 4 Silahkan kalian amati gambar diatas, kemudian analisis termasuk pukulan apa dan bagaimana p...

Halaman 5 [Tambah](#) ▾

5 5 Silahkan kalian amati gambar diatas, kemudian analisis termasuk pukulan apa dan bagaimana p...

[Tambah](#) ▾

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

Gambar 1.3 Tampilan soal dikelas online

Keterangan:

- Disiplin
 1. Datang tepat waktu
 2. Mematuhi tata tertib atau aturan sekolah

- Semangat
 1. Melaksanakan kegiatan dari awal sampai akhir pembelajaran
 2. Tidak mengeluh menerima tugas yang diberikan

- Tanggung Jawab
 1. Melaksanakan tugas individual
 2. Tidak menyalahkan orang lain tanpa bukti yang akurat
 3. Mengirimkan tugas tepat waktu

Skor yang diperoleh

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$



2. Penilaian Kompetensi Pengetahuan

a. Petunjuk Umum

Instrument pengetahuan berupa soal pilihan ganda dikelas online.

b. Petunjuk Pengisian

Kerjakan soal dengan tepat dan benar!

Setiap butir soal yang dikerjakan akan mendapatkan skor

Satuan Pendidikan : SMP At Taqwa Surabaya


Kelas/Semester : VII / I

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Materi Pokok : Permainan Bulu Tangkis (Pukulan *Forehand* dan *backhand*)

Lembar Soal Pilihan ganda

No	Butir Pertanyaan	Kunci Jawaban	Skor
1	Pada saat pertandingan bulu tangkis berlangsung, Dino adalah salah satu pemain bulu tangkis melakukan pukulan <i>forehand</i> , Menurut kalian bagaimana posisi kaki dan tangan Dino yang benar pada saat melakukan pukulan <i>forehand</i>	Berdiri dengan posisi kaki kiri berada di depan dan kaki kanan berada di belakangnya Posisikan badan sedikit miring dan sejajar dengan arah kaki	20

2	<p>Ketika Rina bertanding bulu tangkis, Rina menangkis serangga dari lawan dengan menggunakan pukulan <i>backhand</i>, Menurut kalian bagaimana posisi kaki dan tangan Rina yang benar pada saat melakukan pukulan <i>Backhand</i>.....</p>	<p>Genggam raket dengan posisi tubuh siap. Putar badan dengan posisi kaki kanan berada di belakang kaki kiri, sedangkan posisi siku dan lutut sedikit dibengkokkan</p>	20
3	<p>Salah satu kesalahan dalam melakukan pukulan forehand bulu tangkis adalah saat menerima cock dari lawan, bola (shuttlecock) tidak bisa dikembalikan dengan baik. Mengapa hal itu bisa terjadi..</p>	<p>Pukulan raket ke arah datangnya bola (shuttlecock) tidak tepat</p>	20
4		<p>Pukulan <i>backhand</i> posisi kaki dan tangan gambar tersebut sudah benar</p>	20

	<p>Silahkan kalian amati gambar diatas, kemudian analisis termasuk pukulan apa dan bagaimana posisi kaki dan tangan gambar tersebut, apakah sudah benar.</p>		
<p>5</p>	<div data-bbox="491 533 1038 1025" data-label="Image"> </div> <p>Silahkan kalian amati gambar diatas, kemudian analisis termasuk pukulan apa dan bagaimana posisi kaki dan tangan gambar tersebut, apakah sudah benar.</p>	<p>Pukulan <i>Forehand</i> posisi kaki dan tangan gambar tersebut sudah benar</p>	<p>20</p>
<p>Skor maksimal</p>			<p>100</p>

❖ **Pedoman Penskoran Soal Esay :**

❖ Nomor Soal	Kriteria Penilaian
1	Skor 20 jika siswa mampu menjawab dengan benar dan lengkap Skor 10 jika siswa mampu menjawab dengan benar tetapi tidak lengkap Skor 5 jika siswa mampu menjawab tetapi kurang tepat
2	Skor 20 jika siswa mampu menjawab dengan benar dan lengkap Skor 10 jika siswa mampu menjawab dengan benar tetapi tidak lengkap Skor 5 jika siswa mampu menjawab tetapi kurang tepat
3	Skor 20 jika siswa mampu menjawab dengan benar dan lengkap Skor 10 jika siswa mampu menjawab dengan benar tetapi tidak lengkap Skor 5 jika siswa mampu menjawab tetapi kurang tepat
4	Skor 20 jika siswa mampu menjawab dengan benar dan lengkap Skor 10 jika siswa mampu menjawab dengan benar tetapi tidak lengkap Skor 5 jika siswa mampu menjawab tetapi kurang tepat
5	Skor 20 jika siswa mampu menjawab dengan benar dan lengkap Skor 10 jika siswa mampu menjawab dengan benar tetapi tidak lengkap Skor 5 jika siswa mampu menjawab tetapi kurang tepat

3. Penilaian Keterampilan

LEMBAR OBSERVASI PENILAIAN KETERAMPILAN

Pukulan *Forehand* dan Pukulan *Backhand* Bulutangkis

No.	Nama	Pukulan <i>forehand</i>			Pukulan <i>backhand</i>			Jumlah
		1	2	3	1	2	3	
		posisi kaki	Posisi badan	memukul	posisi kaki	Posisi badan	memukul	
1.								
2.								
3.								

Kriteria:

❖ Pukulan *forehand*

1. posisi kaki kanan di belakang kaki kiri pada saat melakukan pukulan
2. Posisi badan menyamping dengan arah net
3. Pada saat memukul *shuttlecock* menyentuh raket, posisi tangan harus lurus.

❖ Pukulan *backhand*

1. Posisi kaki kanan berada di belakang kaki kiri
 2. Genggam raket dengan posisi tubuh siap
 3. Pukulan *backhand* dilakukan sambil melangkahkan kaki kanan, kemudian ayunkan raket dengan posisi kaki kanan
-
-

PENILAIAN

- b) Skor 1 apabila dilakukan
- c) Skor 0 apabila tidak dilakukan

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

