

LKPD 1

Nama Siswa : Raden Putra
Kelas : X MIPA 1
Tema : Bulu Tangkis

Tujuan Pembelajaran :

Dengan olahraga Bulu Tangkis, siswa mampu menjelaskan gerak dasar memegang raket, gerakan backhand, forehand dan smash pada permainan bulu tangkis.

Deskripsi Materi

Pengertian Bulu Tangkis adalah permainan yang dimainkan oleh satu orang yang disebut dengan tunggal dan, di mainkan oleh 2 pasangan yang disebut dengan ganda yang saling berlawanan, permainan bulu tangkis adalah permainan yang sangat banyak di gemari oleh masyarakat di indonesia dan menggunakan peralatan raket, shuttlecock (bulu) dan cara memainkannya memukul bola dan melempar kedaerah lawan dan menangkisnya dan mengembalikan bola kedaerah lawan agar kita dapat point.

Langkah-Langkah Kegiatan:

1. Amatilah vidio berikut ini!

Pencak Silat

1. Panduan melakukan pemanasan bulu tangkis https://youtu.be/OP_oZb3mgsI
2. Cara memegang raket <https://youtu.be/U85nlv8tOvM>
3. Gerakan backhand dan forehand <https://youtu.be/H9VLo5-qizA>
4. Smash https://youtu.be/z9f_Pnn5atM

- 2.
3. Diskusikan dengan kelompokmu pertanyaan-pertanyaan berikut ini!
 - 1) Bagaimana pelaksanaan gerakan memegang raket dalam bulu tangkis?
 - 2) Bagaimana pelaksanaan gerakan backhand dan forehand dalam bulu tangkis?
 - 3) Bagaimana pelaksanaan gerakan smash backhand dan forehand dalam bulu tangkis?

LKPD 2

Nama Siswa : 1.Raden Putra
2.Dede Hendrawan
3. Gopinda
Kelas : X MIPA 1
Tema/Subtema : Bulu Tangkis

Tujuan Pembelajaran :

Dengan melakukan wawancara, siswa mampu menyajikan laporan tertulis menggunakan kosa kata baku dan kalimat efektif dengan sistematis..

Langkah-Langkah Kegiatan:

1. Diskusikan dengan kelompokmu!
2. Buatlah laporan wawancara sesuai format berikut ini!

LKPD 3

Nama Siswa : Raden Putra

Kelas : X MIPA 1

Tema/Subtema : Bulu Tangkis

Tujuan Pembelajaran :

Dengan diskusi, siswa mampu Menjelaskan memegang raket,gerakan backhand,forehand dan smash pada permainan bulu tangkis.

Langkah-Langkah Kegiatan:

1. Tuliskan cara cara memegang raket yang benar pada permainan bulu tangkis?

2. Tuliskan cara pelaksanaan gerakan backhand dan forehand dalam permainan bulu tangkis?

3. Tuliskan cara pelaksanaan gerakan smash backhand dan forehand dalam permainan bulu tangkis?

KUNCI JAWABAN LKPD

1. LKPD 1

1 Bagaimana pelaksanaan gerakan memegang raket dalam bulu tangkis?

Jawab:

backhand

- ✓ Pegang raket seperti pada pegangan forehand.
- ✓ Putar raket berlawanan arah jarum jam sehingga bentuk V bergerak ke kiri.
- ✓ Tempatkan ibu jari pada bevel belakang pegangan untuk pengungkitan dan kekuatan yang lebih besar.
- ✓ Pegangan raket juga harus diletakkan dengan longgar di jari-jari.

Forehand

- ✓ Raket harus dipegang seolah-olah pemain itu berjabatan tangan dengan ringan. Memegangnya harus dilakukan dalam posisi miring.
- ✓ Gunakan tiga jari (jari tengah, jari manis, dan jari kelingking) untuk menggenggam raket, sedangkan jari telunjuk ditempatkan agak terpisah dari ketiga jari tersebut.
- ✓ Selanjutnya pada saat memegang bagian pegangan raket, pastikan ibu jari dan telunjuk membentuk celah berbentuk huruf V.

2. Bagaimana pelaksanaan gerakan backhand dan forehand dalam bulu tangkis?

Jawab:

Backhand

- ✓ Pertama posisikan grip pada raket dengan menghadapkan punggung raket ke arah berada di depan perut sementara itu shuttlecock yang dipengang dengan satu tangan berada di depan punggung raket .
- ✓ Kemudian posisikan kaki kanan di depan dan kaki kiri di belakang jika Anda menggunakan tangan kanan untuk grip pada raket.
- ✓ Kemudian jatuhkan shuttlecock bersama dengan pukulan tangan kanan ke arah shuttle untuk memukul secara keras dan tinggi ke arah garis belakang.
- ✓ Selanjutnya setelah berhasil memukul lakukan gerakan followthrough dengan meletakan tangan kanan disamping bahu sebelah kiri.

Forehand

- ✓ Pertama posisikan grip pada raket dengan menghadapkan muka raket ke arah shuttlecock yang dipegang dengan satu tangan berada di depan bahu kiri.
- ✓ Kemudian posisikan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang dada menghadap arah samping jika Anda menggunakan tangan kanan untuk grip pada raket.
- ✓ Arahkan dada ke arah samping dengan menarik bahu (backswing) yang digunakan untuk mengayun tangan untuk memukul bersamaan dengan mengangkat tangan kiri yang sedang memegang shuttlecock setinggi bahu sampai siku terangkat

- ✓ Kemudian jatuhkan shuttlecock bersama dengan ayunan tangan kanan ke arah shuttle untuk memukul secara keras dan tinggi ke arah garis belakang.
- ✓ Selanjutnya setelah berhasil memukul lakukan gerakan follow through dengan meletakkan tangan kanan disamping bahu sebelah kiri.

3. Bagaimana pelaksanaan gerakan smash backhand dan forehand dalam bulu tangkis?

Jawab:

Smash

- ✓ Posisi tubuh tegak dan kaki sedikit di tekuk
- ✓ Melompat setinggi tingginya
- ✓ Pukul kok sekeras kerasnya ke daerah lawan

2 LKPAD 2

Penilaian menggunakan rubrik.

LEMBAR PENILAIAN

1. Penilaian Spiritual

No	Nama Siswa	Berdo'a Sebelum dan Sesudah Belajar				Memberi salam pada Saat Awal Pembelajaran dan Akhir Pembelajaran				Mengucap Syukur ketika Berhasil Mengerjakan Tugas					Total Skor	Predikat
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1			
1	Raden Putra															
2	Dede Hendra wan															
3	M. risky															
4	Gopinda															
5	Erik saputra															
6	Ranzis Harahap															

Keterangan:

4 : selalu, apabila selalu melakukan pernyataan

- 3 : sering, apabila sering melakukan pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan
 2 : kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering melakukan
 1 : tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

2. Penilaian Sosial

No	Nama Siswa	Perubahan Tingkah Laku											
		Disiplin				Kerjasama				Sportivitas			
		BT	MT	MB	SM	BT	MT	MB	SM	BT	MT	MB	SM
1	Raden Putra												
2	Dede Hendrawan												
3	Gopinda												
4	Erik saputra												
5	Ranzis Harahap												

Keterangan:

1. BT : Belum Terlihat
2. MT : Mulai Terlihat
3. MB : Mulai Berkembang
4. SM : Sudah Membudaya

3. Penilaian Pengetahuan

- a. Latihan soal permainan bulu tangkis
 Jumlah soal ada 3

Setiap soal yang benar bernilai 33,3,Skor maksimal 100

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

- b. Latihan memahami prosedur gerakan pemanasan yang diamati dari gambar.
 Jumlah soal ada 4

Setiap soal yang benar bernilai 25,Skor maksimal 100

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

4. Penilaian Keterampilan

Ketrampilan siswa dalam melakukan gerakan memegang raket,gerakan backhand,forehand dan smash pada permainan bulu tangkis.

No	Nama Siswa	KD 3.3	KD 4.3	Disiplin
----	------------	--------	--------	----------

		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1
1	Raden Putra												
2	Dede Hendrawan												
3	M. risky												
4	Gopinda												
5	Erik saputra												
6	Ranzis Harahap												

Kriteria penilaian:

Aspek	Sangat Baik (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Perlu Pendampingan (1)
Teknik dasar permainan bulu tangkis. (KD 3.3)	Mampu menjelaskan konsep gerakan memegang raket,backhand, forehand dan smash dalam permainan bulu tangkis.	Menjelaskan konsep gerakan memegang raket,backhand, forehand dan smash dalam permainan bulu tangkis.	Menjelaskan konsep gerakan memegang raket,backhand, forehand dan smash dalam permainan bulu tangkis.	Belum mampu menjelaskan konsep gerakan memegang raket,backhand, forehand dan smash dalam permainan bulu tangkis.
(KD 4,3) Mempraktikan Teknik dasar permainan bulu tangkis.	Mampu mempraktikan gerakan memegang raket,backhand, forehand dan smash dalam permainan bulu tangkis.dengan teknik yang benar.	Mempraktikan gerakan memegang raket,backhand, forehand dan smash dalam permainan bulu tangkis.dengan teknik yang cukup benar.	Mampu mempraktikan Gerakan memegang raket,backhand, forehand dan smash dalam permainan bulu tangkis.dengan teknik kurang benar.	Belum mampu mempraktikan teknik gerakan memegang raket,backhand, forehand dan smash dalam permainan bulu tangkis.
Disiplin	Menunjukkan sikap disiplin selama beraktivitas secara konsisten.	Menunjukkan sikap disiplin selama beraktivitas namun belum konsisten.	Perlu motivasi untuk dapat disiplin selama beraktivitasnamun belum konsisten.	Belum dapat menunjukkan sikap disiplin selama beraktivitasmeski telah dimotivasi.

Keterangan penskoran:

Skor diisi dengan nilai 1-4

1. Tidak pernah menunjukkan kriteria yang diharapkan.
2. Menunjukkan sikap sesuai kriteria sebesar 50%
3. Menunjukkan sikap sesuai kriteria lebih dari 50% namun kurang dari 75%.
4. Menunjukkan kriteria lebih dari 75% namun kurang dari 100%.
5. Menunjukkan sikap sesuai kriteria yang diharapkan.

5. Keterampilan gerak dasar: Gerakan pegangan raket dan pukulan dinilai menggunakan daftar periksa. Lembar penilaian:

No	Nama	Melakukan gerakan pegangan raket	Melakukan gerakan backhand dan forehand.	Melakukan gerakan smash.
1	Raden Putra			
2	Dede Hendrawan			
3	M. risky			
4	Gopinda			
5	Erik saputra			
6	Ranzis Harahap			

Keterangan penskoran:

Skor diisi dengan nilai 1-5

1. Tidak pernah menunjukkan kriteria yang diharapkan.
2. Menunjukkan sikap sesuai kriteria sebesar 50%
3. Menunjukkan sikap sesuai kriteria lebih dari 50% namun kurang dari 75%.
4. Menunjukkan kriteria lebih dari 75% namun kurang dari 100%.
5. Menunjukkan sikap sesuai kriteria yang diharapkan.

6. Tulisan Laporan Hasil Wawancara siswa dinilai menggunakan rubrik

No	Nama	Informasi	Sistematika laporan	Huruf Kapital	Tanda baca titik dan koma	Kosa kata baku	Kalimat efektif	Sikap mandiri
1	Raden Putra							
2	Dede Hendrawan							
3	M. risky							
4	Gopinda							
5	Erik saputra							
6	Ranzis Harahap							

Kriteria penilaian dan skor

Aspek	Sangat Baik (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Perlu Pendampingan (1)
Informasi	Informasi lengkap sesuai dengan hasil wawancara	Informasi cukup lengkap sesuai dengan hasil wawancara	Informasi kurang lengkap, namun sesuai dengan hasil wawancara	Informasi tidak lengkap
Sistematika Laporan	Lengkap dan berurutan sesuai dengan criteria pada teks laporan	Cukup lengkap dan berurutan sesuai dengan criteria pada teks laporan	Kurang lengkap dan berurutan sesuai dengan criteria pada teks laporan	Tidak lengkap dan tidak berurutan, tidak sesuai dengan criteria pada teks laporan
Huruf Kapital	Menggunakan huruf capital dengan tepat	Menggunakan huruf capital cukup tepat	Menggunakan huruf capital kurang tepat	Menggunakan huruf capital tidak tepat
Tanda baca titik dan koma	Menggunakan titik dan koma dengan tepat	Menggunakan titik dan koma cukup tepat	Menggunakan titik dan koma kurang tepat	Menggunakan titik dan koma tidak tepat
Kosa Kata Baku	Menggunakan kosa kata baku dalam semua pertanyaan	Menggunakan kosa kata baku dalam sebagian besar pertanyaan	Menggunakan kosa kata baku dalam sebagian kecil pertanyaan	Belum mampu menggunakan kosa kata baku dalam pertanyaan
Kalimat efektif	Menggunakan kalimat efektif dalam semua pertanyaan.	Menggunakan kalimat efektif dalam sebagian besar pertanyaan	Menggunakan kalimat efektif dalam sebagian kecil pertanyaan	Belum mampu menggunakan kalimat efektif dalam semua pertanyaan
Sikap mandiri	Tugas diselesaikan dengan mandiri	Sebagian besar tugas diselesaikan dengan mandiri	Tugas diselesaikan dengan motivasi dan bimbingan guru	Belum dapat menyelesaikan tugas meski telah diberikan motivasi dan bimbingan

Keterangan penskoran:

Skor diisi dengan nilai 1-5

1. Tidak pernah menunjukkan kriteria yang diharapkan.
2. Menunjukkan sikap sesuai kriteria sebesar 50%
3. Menunjukkan sikap sesuai kriteria lebih dari 50% namun kurang dari 75%.
4. Menunjukkan kriteria lebih dari 75% namun kurang dari 100%.
5. Menunjukkan sikap sesuai kriteria yang diharapkan.

7. Kegiatan kepedulian akan pelestarian lingkungan diperiksa menggunakan rubrik

No	Nama	Informasi	Sistematika laporan	Huruf Kapital
1	Raden Putra			
2	Dede Hendrawan			
3	M. risky			
4	Gopinda			
5	Erik saputra			
6	Ranzis Harahap			

Kriteria dan penskoran

Aspek	Sangat Baik (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Perlu Pendampingan (1)
Pentingnya penghijauan sebagai salah satu upaya pelestarian sumber daya alam	Mampu menjelaskan pentingnya penghijauan sebagai salah satu upaya pelestarian sumber daya alam dengan lengkap	Menjelaskan pentingnya penghijauan sebagai salah satu upaya pelestarian sumber daya alam dengan cukup lengkap	Menjelaskan pentingnya penghijauan sebagai salah satu upaya pelestarian sumber daya alam dengan kurang lengkap	Belum mampu menjelaskan pentingnya penghijauan sebagai salah satu upaya pelestarian sumber daya alam
Menanam tanaman sebagai upaya pelestarian sumber daya alam dan lingkungan	Melakukan kegiatan menanam tanaman sebagai upaya pelestarian sumber daya alam dan lingkungan dengan mandiri	Melakukan kegiatan menanam tanaman sebagai upaya pelestarian sumber daya alam dan lingkungan dengan bimbingan	Melakukan kegiatan menanam tanaman sebagai upaya pelestarian sumber daya alam dan lingkungan dengan motivasi	Belum mampu melakukan kegiatan menanam tanaman sebagai upaya pelestarian sumber daya alam dan lingkungan, meski telah dimotivasi
Kepedulian terhadap	Menunjukkan semangat yang	Cukup semangat selama kegiatan	Kurang semangat selama kegiatan	Tidak semangat selama kegiatan

kelestarian lingkungan	tinggi selama kegiatan belajar dengan ikut aktif dalam kegiatan yang berhubungan dengan kelestarian lingkungan	belajar dengan ikut aktif dalam kegiatan yang berhubungan dengan kelestarian lingkungan	belajar dengan ikut aktif dalam kegiatan yang berhubungan dengan kelestarian lingkungan	belajar dengan ikut aktif dalam kegiatan yang berhubungan dengan kelestarian lingkungan
------------------------	--	---	---	---

Keterangan penskoran:

Skor diisi dengan nilai 1-5

1. Tidak pernah menunjukkan kriteria yang diharapkan.
2. Menunjukkan sikap sesuai kriteria sebesar 50%
3. Menunjukkan sikap sesuai kriteria lebih dari 50% namun kurang dari 75%.
4. Menunjukkan kriteria lebih dari 75% namun kurang dari 100%.
5. Menunjukkan sikap sesuai kriteria yang diharapkan.