

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SMA Negeri 1 Cibadak
Materi Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: X / 1 (Satu)
Materi Pokok	: Permainan Bola Kecil (Bulu tangkis)
Alokasi Waktu	: 6 x 45 menit (2 kali pertemuan)

### A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang di anutnya
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, santun, peduli (gotong royong, kerjasama, toleransi, damai), bertanggung jawab, responsif, dan pro aktif dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, kawasan regional dan kawasan internasional
3. Memahami, menerapkan dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni budaya dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
4. Mengolah, menalar dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang di pelajarnya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan

## B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
<p>3.2. Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p>	<p>3.1.1. Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas pembelajaran permainan bulu tangkis (keterampilan gerak posisi berdiri, keterampilan gerak footwork, keterampilan gerak pegangan raket, keterampilan gerak memukul bola atas dan bawah, keterampilan gerak servis) dengan baik dan benar</p> <p>3.1.2. Siswa menganalisis aktivitas pembelajaran permainan bulu tangkis (pengertian permainan bulu tangkis, perlengkapan dan lapangan permainan bulu tangkis dan aktivitas gerak permainan bulu tangkis dengan menggunakan peraturan yang di modifikasi</p> <p>3.1.3. Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok dan guru</p> <p>3.1.4. Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak posisi berdiri, keterampilan gerak footwork, keterampilan gerak pegangan raket, keterampilan gerak memukul bola</p>

	<p>atas dan bawah, keterampilan gerak servis dalam permainan bulu tangkis</p> <p>3.1.5. Menganalisis aktivitas pembelajaran keterampilan gerak footwork, keterampilan gerak pegangan raket, keterampilan gerak memukul bola atas dan bawah, keterampilan gerak servis dengan peraturan yang di modifikasi</p>
<p>4.1. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi yang baik</p>	<p>4.1.1. Siswa mencoba dan melakukan gerak permainan bulu tangkis (keterampilan gerak posisi berdiri, keterampilan gerak footwork, keterampilan gerak pegangan raket, keterampilan gerak memukul bola atas dan bawah, keterampilan gerak servis) dengan peraturan yang di modifikasi secara berulang-ulang</p> <p>4.1.2. Siswa memperagakan hasil belajar gerak keterampilan gerak posisi berdiri, keterampilan gerak footwork, keterampilan gerak pegangan raket, keterampilan gerak memukul bola atas dan bawah, keterampilan gerak servis dengan peraturan yang di modifikasi yang di landasi nilai-nilai disiplin, percaya</p>

	<p>diri, tanggung jawab, sungguh-sungguh dan kerja sama</p> <p>4.1.3. Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan gerak posisi berdiri, keterampilan gerak footwork, keterampilan gerak pegangan raket, keterampilan gerak memukul bola atas dan bawah, keterampilan gerak servis menggunakan peraturan yang di modifikasi</p> <p>4.1.4. Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan gerak foot work dengan gerak memukul bola atas dan bawah dalam permainan bulu tangkis menggunakan peraturan yang di modifikasi</p> <p>4.1.5. Hasil belajar siswa di nilai selama proses dan di akhir pembelajaran</p>
--	--

### C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran, diharapkan siswa mampu :





1. Siswa menyimak informasi dan materi tentang gerak permainan bulu tangkis (keterampilan gerak posisi berdiri, keterampilan gerak footwork, keterampilan gerak pegangan raket, keterampilan gerak memukul bola atas dan bawah, keterampilan gerak servis) serta (pengertian permainan bulu tangkis, perlengkapan dan lapangan permainan bulu tangkis dan aktivitas gerak permainan bulu tangkis dengan menggunakan peraturan yang di modifikasi

2. Siswa mencoba dan melakukan gerak (keterampilan gerak posisi berdiri, keterampilan gerak footwork, keterampilan gerak pegangan raket, keterampilan gerak memukul bola atas dan bawah, keterampilan gerak servis) dengan berbagai variasi dan kombinasi secara berulang-ulang.
3. Siswa mendapat umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok dan guru
4. Siswa memperagakan hasil belajar permainan bulu tangkis (keterampilan gerak posisi berdiri, keterampilan gerak footwork, keterampilan gerak pegangan raket, keterampilan gerak memukul bola atas dan bawah, keterampilan gerak servis) serta (pengertian permainan bulu tangkis, perlengkapan dan lapangan permainan bulu tangkis dan aktivitas gerak permainan bulu tangkis dengan menggunakan peraturan yang di modifikasi yang dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, tanggung jawab, sungguh-sungguh, dan kerja sama
5. Hasil belajar siswa di nilai selama proses dan di akhir pembelajaran

#### **D. Materi Pembelajaran**

##### **Pertemuan ke 1**

- ❖ Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak permainan bulu tangkis
  - Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak posisi berdiri
    - Menempatkan diri dibawah bola
    - Sesaat sebelum impact
    - Sesudah impact diikuti gerak lanjut
  - Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak footwork
    - Langkah berurutan
    - Langkah bergantian atau bersilangan (seperti berlari)
    - Langkah lebar dengan loncatan
  - Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak pegangan raket

<p>Pegangan kapak atau pegangan Inggris</p> 	<p>Pegangan gebok kasur atau pegangan Amerika</p> 
<p>Pegangan gabungan atau pegangan berjabat tangan</p> 	<p>Pegangan back hand</p> 

- Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak memukul bola atas dan bawah
  - Pukulan lob atau clear
  - Pukulan dropshot
  - Pukulan smes
  - Pukulan drive / mendatar
  - Permainan netting
- Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak servis
  - Servis pendek (short servis)
  - Servis panjang (servis lob)
  - Pukulan servis drive
  - Servis cambuk (flick servis)

### Pertemuan ke 2

- ❖ Aktivitas pembelajaran permainan bulu tangkis
  - Pengertian permainan bulu tangkis

Bulu tangkis adalah cabang olahraga yang termasuk ke dalam kelompok olahraga permainan. Permainan bulu tangkis dapat di mainkan di dalam maupun di luar lapangan, dengan lapangan yang dibatasi garis-garis dalam ukuran panjang dan lebar tertentu. Lapangan di bagi menjadi dua sama besar dan dipisahkan oleh jaring / net yang tergantung pada tiang yang tertanam di tepi lapangan. Alat yang digunakan adalah raket dan kok, sebagai bola yang dipukul. Permainan di mulai dengan cara melakukan servis, yaitu memukul kok dari petak servis kanan ke petak servis kanan lawan sehingga jalannya kok menyilang.

- ❖ Perlengkapan dan lapangan permainan bulu tangkis
  - Raket (pemukul)
  - Kok (shuttlecock)
- ❖ Keterampilan gerak permainan bulu tangkis menggunakan peraturan yang di modifikasi
  - Pembelajaran 1 : Memukul bola menggunakan gerak forehand dan backhand overhead dengan melewati net. Dilakukan dengan bergerak ke kiri dan ke kanan lapangan. Jika dilakukan dengan formasi berbanjar, pemain yang telah melakukan gerak memukul, bergerak berpindah tempat
  - Pembelajaran 2 : bermain 2 lawan 2, menggunakan teknik pukulan backhand, pihak yang bolanya banyak mati dianggap kalah (dilakukan 10 menit). Awal permainan tanpa menggunakan net, berikutnya menggunakan net.

## E. Metode Pembelajaran

Metode Pembelajaran: Permainan / simulasi, diskusi, tanya jawab, penugasan dan ceramah

Pendekatan Pembelajaran : TPACK / Saintifik

## F. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

Media : Laptop, Android, Gambar-gambar peraga

Alat / Bahan : Cone, Bola, Stop Watch, Lembar Kerja Siswa

## G. Sumber Belajar

- Muhajir, Buku Siswa, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, SMA. Kelas X Kurikulum 2013; Jakarta : Pusurbuk Kemdikbud RI, 2016
- Buku referensi yang relevan
- Lingkungan sekitar siswa misalnya peralatan permainan bulu tangkis yang ada di rumah

Video tutorial : <https://youtu.be/79ZyEif8Mfg> (gerak footwork)

<https://youtu.be/g3EVm8L9LNE> (teknik servis)

- Google Form untuk kuis dan absensi kehadiran online

## H. Langkah - Langkah Pembelajaran

Kegiatan Pembelajaran
I. Kegiatan Pendahuluan <u>Pertemuan ke 1</u>
Orientasi (25 Menit)



1. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan **syukur** kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran
  2. Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap **disiplin** dan menanyakan kesehatan siswa secara umum
  3. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan di capai pada hari itu.
- Communicattion**
4. Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat aktivitas pembelajaran permainan bulu tangkis (keterampilan gerak posisi berdiri, keterampilan gerak footwork, keterampilan gerak pegangan raket, keterampilan gerak memukul bola atas dan bawah, keterampilan gerak servis) untuk kebugaran jasmani, untuk membangun sikap keberanian
  5. Melakukan apersepsi dengan membandingkan gerak pembelajaran permainan bulu tangkis (keterampilan gerak posisi berdiri, keterampilan gerak footwork, keterampilan gerak pegangan raket, keterampilan gerak memukul bola atas dan bawah, keterampilan gerak servis) yang dapat dilakukan oleh semua orang
  6. Melakukan pemanasan dalam bentuk bermain aksi reaksi, penguluran, pelepasan, penguatan diutamakan untuk otot-otot yang akan banyak digunakan untuk melakukan gerak permainan teknik dasar bulu tangkis sambil menjelaskan fungsi dari setiap gerakan.

## **II. Kegiatan Inti (105 menit)**

### **1) Stimulation (pemberian rangsangan / stimulasi)**

#### **Mengamati (Observing)**

1. Peserta didik di bagi dalam kelompok kecil yang terdiri dari 4 orang dengan kemampuan awal yang bervariasi secara tertib. **Collaboration**
2. Dalam kelompok kecil peserta didik mengidentifikasi gerakan dari pembelajaran permainan bulu tangkis (keterampilan gerak posisi berdiri,

keterampilan gerak footwork, keterampilan gerak pegangan raket, keterampilan gerak memukul bola atas dan bawah, keterampilan gerak servis) di lingkungan sekitarnya bersama kelompok. **Gotong royong**

3. Guru mengarahkan peserta didik untuk membaca referensi tentang sejarah dan teknik dasar permainan bulu tangkis dari bahan ajar yang dibagikan oleh guru atau bisa melalui perpustakaan sekolah. **Literasi**

4. Guru menugaskan siswa untuk memperhatikan dan mengamati video tentang permainan bulu tangkis (keterampilan gerak posisi berdiri, keterampilan gerak footwork, keterampilan gerak pegangan raket, keterampilan gerak memukul bola atas dan bawah, keterampilan gerak servis) Video tutorial : <https://youtu.be/79ZyEif8Mfg> (gerak footwork)

<https://youtu.be/g3EVm8L9LNE> (teknik servis)

## **2) Problem Statement (pertanyaan / Identifikasi Masalah)**

### **Menanya (Questioning)**

1. Dalam kelompok peserta didik mempertanyakan hal-hal yang berkaitan dengan konsep permainan bulu tangkis (keterampilan gerak posisi berdiri, keterampilan gerak footwork, keterampilan gerak pegangan raket, keterampilan gerak memukul bola atas dan bawah, keterampilan gerak servis). **Mandiri**

a) Bagaimana cara memegang raket yang benar?

b) Bagaimana cara melakukan keterampilan gerak footwork?

2. Guru mengarahkan peserta didik untuk melakukan tanya jawab saling menghargai perbedaan. **Nasionalis**

## **3) Membimbing penyelidikan individu dan kelompok**

### **Mencoba (Experimenting)**

a) Setiap kelompok menemukan kesalahan yang sering di lakukan pada saat keterampilan gerak posisi berdiri, keterampilan gerak footwork,

keterampilan gerak pegangan raket, keterampilan gerak memukul bola atas dan bawah dan keterampilan gerak servis

- b) Menemukan cara dalam memperbaiki kesalahan-kesalahan tersebut untuk keseragaman teknik permainan bulu tangkis dengan benar. **Mandiri**
- c) Peserta didik dalam kelompoknya dapat menemukan konsep gerak keterampilan gerak posisi berdiri, keterampilan gerak footwork, keterampilan gerak pegangan raket, keterampilan gerak memukul bola atas dan bawah dan keterampilan gerak servis

#### **4) Mengembangkan dan menyajikan hasil karya**

##### **Menalar (mengasosiasikan)**

- a) Guru mendampingi peserta didik dalam membuat catatan berdasarkan hasil praktik yang telah dilakukannya. **Critical thinking and problem solving**
- b) Guru mengarahkan peserta didik untuk menuliskan catatan di buku tugas dengan rapi

#### **5) Generalization (Menarik Kesimpulan)**

##### **Mengkomunikasikan (Networking)**

1. Semua catatan kelompok di kumpulkan, masing-masing kelompok mempresentasikan hasil pengamatan
2. Semua kelompok berdiskusi dan melakukan refleksi
3. Peserta didik menunjukkan sikap respek pada orang lain dengan mendengarkan secara seksama setiap ada orang lain yang berpendapat

#### **III. Kegiatan Penutup (15 Menit)**

1. Pendinginan
2. Peserta didik dengan guru melakukan refleksi.  
Ajukan kepada peserta didik pertanyaan :
  - a) Apa yang telah kalian pelajari hari ini ?

- b) Apa yang kalian pikirkan tadi pada saat akan melakukan berbagai variasi gerak posisi berdiri, keterampilan gerak footwork, keterampilan gerak pegangan raket, keterampilan gerak memukul bola atas dan bawah dan keterampilan gerak servis ?
- c) Bagaimana perasaan kalian sebelum dan setelah melakukan gerakan?
- d) Bagaimana cara pergerakan footwork disaat pukulan netting dengan gerakan yang baik?
- e) Bagaimana cara melakukan servis panjang dan servis pendek dengan benar
3. Peserta didik bersama guru menyimpulkan konsep keterampilan gerak permainan bulu tangkis posisi berdiri, keterampilan gerak footwork, keterampilan gerak pegangan raket, keterampilan gerak memukul bola atas dan bawah dan keterampilan gerak servis Peserta didik menerima tugas untuk persiapan materi minggu depan, yaitu :

### Pertemuan ke 2

- ❖ Aktivitas pembelajaran permainan bulu tangkis
  - Pengertian permainan bulu tangkis
- ❖ Perlengkapan dan lapangan permainan bulu tangkis
  - Raket (pemukul)
  - Kok (shuttlecock)
- ❖ Keterampilan gerak permainan bulu tangkis menggunakan peraturan yang di modifikasi
  - Pembelajaran 1 : Memukul bola menggunakan gerak forehand dan backhand overhead dengan melewati net. Dilakukan dengan bergerak ke kiri dan ke kanan lapangan. Jika dilakukan dengan formasi berbanjar, pemain yang telah melakukan gerak memukul, bergerak berpindah tempat

- o Pembelajaran 2 : bermain 2 lawan 2, menggunakan teknik pukulan backhand, pihak yang bolanya banyak mati dianggap kalah (dilakukan 10 menit). Awal permainan tanpa menggunakan net, berikutnya menggunakan net.
4. Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, berbaris, berdoa dan di bubarkan
  5. Setiap kelompok mengembalikan alat ke tempat penyimpanan dengan tertib

## I. Penilaian Hasil Pembelajaran

### 1. Pengetahuan

Jawab secara lisan atau tulisan, pertanyaan-pertanyaan mengenai aktivitas gerak bulu tangkis

No	Pertanyaan	Kriteria Pen Skoran				Jumlah
		1	2	3	4	
1.	Jelaskan cara melakukan dan tuliskan 4 macam gerak pegangan raket permainan bulu tangkis					
2.	Jelaskan 3 macam pukulan mendatar (drive) dalam permainan bulu tangkis					
3.	Tuliskan 5 macam smesh dalam permainan bulu tangkis					
4.	Jelaskan pembelajaran 1 dan 2 dalam keterampilan gerak permainan bulu tangkis dengan peraturan yang di modifikasi					

5.	Tuliskan 7 macam kejuaraan internasional dalam permainan bulu tangkis					
----	---	--	--	--	--	--

Keterangan :

Skor 4 : Jika peserta didik mampu menjelaskan 3 indikator (kaki, tangan, dan pandangan)

Skor 3 : Jika peserta didik mampu menjelaskan 2 indikator

Skor 2 : Jika peserta didik mampu menjelaskan 1 indikator

Skor 1 : Jika peserta didik tidak satupun pertanyaan diatas mampu menjelaskan

Keterangan :

Penialain terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

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

## 2. Tes Unjuk Kerja (Keterampilan)

Lakukan variasi dan kombinasi gerak menendang bola, menahan bola, menyundul bola, menggiring bola dan lemparan ke dalam (throw in)

❖ Menyusun kisi-kisi instrumen penilaian keterampilan gerak

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen Skor an
1.	Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk	1. Gerak footwork	1. Langkah berurutan 2. Langkah bergantian atau bersilangan (seperti berlari)	○ Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan

	menghasilkan koordinasi yang baik		3. Langkah lebar dengan loncatan	<p>dengan benar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Skor 3, jika uraian gerak dilakukan dengan benar</li> <li>○ Skor 2, jika uraian gerak dilakukan dengan benar</li> <li>○ Skor 1, jika 1 uraian gerak dilakukan dengan benar</li> </ul>
		2. Pegangan raket	<p>1. Pegangan forehand</p> <p>2. Pegangan backhand</p> <p>3. Pegangan gabungan</p> <p>4. Pegangan Amerika</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</li> <li>○ Skor 3, jika uraian gerak dilakukan dengan benar</li> <li>○ Skor 2, jika uraian gerak</li> </ul>
		3. Memukul bola atas dan bawah	<p>1. Pukulan lob / clear</p> <p>2. Pukulan dropshot</p> <p>3. Pukulan smesh</p> <p>4. Pukulan drive / mendatar</p> <p>5. Permainan netting</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Skor 2, jika uraian gerak</li> </ul>

		4. Gerak servis	1. Short servis 2. Servis lob 3. Servis drive 4. Servis cambuk	dilakukan dengan benar ○ Skor 1, jika 1 uraian gerak dilakukan dengan benar
--	--	-----------------	---	--

❖ Rubrik Penilaian Aktivitas gerak permainan bulu tangkis

No	Nama Peserta Didik	footwork				Memukul				Servis				Jumlah Skor
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
1.	M. Bintang Djalu													
2.	Rayyan Sonjaya													
3.	Chelseandra													
4.	Ghaisanny													

Keterangan :

- Peserta mendapatkan nilai 4, apabila ada 4 indikator yang dilakukan benar
- Peserta mendapatkan nilai 3, apabila ada 3 indikator yang dilakukan benar
- Peserta mendapatkan nilai 2, apabila ada 2 indikator yang dilakukan benar
- Peserta mendapatkan nilai 1, apabila ada 1 indikator yang dilakukan benar

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



### 3. Lembar sikap

#### ❖ Lembar pengamatan observasi

No	Nama Peserta Didik	Observasi			Jumlah Skor
		Aktivitas	Tanggung jawab	Kerjasama	
		(1)	(2)	(3)	
1	M Bintang	4	3	3	
2.	Rayyan				
3.	Chelseandra				
4.	Ghaisanny				

Mengetahui,  
Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Cibadak

Drs. H. Saufi Muchtadin, M.Pd  
NIP.

Cibadak, 6 September 2020  
Guru Mata Pelajaran

Euis Ratna, S.Pd  
NIP.