LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Mata Pelajaran : PJOK	Materi : Permainan NET (Bulutangkis)

Tujuan Pembelajaran	Setelah mengikuti proses pembelajaran , peserta didik diharapkan dapat mengidentifikasi berbagai gerak memegang raket, gerakan servis panjang dan service pendek, gerak dasar passing dalam permainan buklutangkis

Kelompok :

Anggota :

1.
2.
3.
4.
5.

LIVEWORKSHEETS

PENGERTIAN DAN ASAL USUL PERMAINAN BULU TANGKIS

Pengertian dan Asal Usul Permainan Bulu Tangkis

Bulu tangkis adalah cabang olahraga yang termasuk ke dalam kelompok olahraga permainan. Permainan bulu tangkis dapat dimainkan di dalaim maupun di luar lapangan, di atas lapangan yang dibatasi dengan garis-garis dalaim ukuran panjang dan lebar tertentu. Lapangan bulu tangkis dibagi menjadi dua dan dipisahkan oleh net. Alat yang dipergunakan adalah sebuah raket sebagai alat pemukul serta shutlecock sebagai bola yang dipukut. Menurut sejarah, permainan bulu tangkis berasal dari permainan yang bemama Poona dan berasal dari India. Oleh beberapa perwira tentara Kerajaan Inggris yang menjajah India pada waktu itu, pennainan ini dibawa ke lnggris dan dikembangkan di sana. Pada tahun 1873, perrnainan ini dimainkan di taman issana milik Duke de Beaufort di Badminton Glouccricr Sliore, hingga karenanya permainan ini kemudian diberi nama badminton. Badminton atau bulu tangkis kemudian berkembang di banyak negara dan inasuk ke lndonesia dibawa oleh orang-orang Belanda. Karena perkeinbangannya sangat pesat, maka didirikali organisasi international untuk mcngatur kegiatan bulu tangkis intcrnasional dan dibcri nama international Badmiiitoii Fede•i ation (IBF) pada tanggal 5 Juli 1934 yang beranggotakan persatuan-persatuan bulu tangkis dari beberapa negara.

Di lndonesia dibentuk organisasi induk tingkat nasional, yaitu Persatuan Bulu tangkis Seluruh Indonesia (PBS1) pada tanggal 5 Mer 1951 . Kemudian pada tahun 1953, lndonesia menjadi anggota IBF dan dengan demikian berhak untuk mcngikuti periandingan-pertandingan internasional.

LIVEWORKSHEETS

PERLENGKAPAN DAN LAPANGAN BERMAIN BULU TANGKIS

A. Raket (Pemukul)
Raket merupakan alat pemukul yang sangat ringan dan kuat.
Beratnya kurang dari 150 gram.
Bahan raket :
Terbuat dari kayu seluruhnya.
Terbuat dari kayu dan aluminiuın.
Terbuat dari aluininiuın scluruhnya.

B. Shutllecock
Terdiri dari bagian kepala dan bulu. Shutllecock yang baik menggunakan gabus sebagai kepala dan dibungkus dengan kulit yang tipis dan kuat. Beratnya antara 73-85 grairıs (4,73— 5.50 gram) dan harus mempunyai 14-16 helai bulu yang ditancapkan ke dalam gabus yang bergaris 1-1/8 inch atau 25-28 milimeter. Buiunya harus berukuran 64-74 mm dari ujung atas sampai ke bagian yang rata pada gabus. Garis tengah atan diameter bagian atas shutllecock 54-56 mm dan harus diikat dengan benang secara kuat atau bahan lain yang kuaı.

C. Lapang Bulutangkis :
Bentuk lapangan dan ukurannya dapat dilihat pada gambar di bawah ini. Lantai lapangan dapat dibuat dari bahan berikut:
Lantai tanah atau pasir (umumnya lapangan luar ruangan)
Lantai kayu wooder courl)
Lantai dengan karpet sintetis (porta coun)
Lantai semen atan tegel (courr)
Ketenıuan cara pembuatan lapangan

LIVEWORKSHEETS

AKTIFITAS PEMBELAJARAN

Aktifitas perabelajaran gerak spesifik bermain bulu tangkis
Dalam permainan bulu tangkis unsur utama yang harus dimiliki dan dikuasai oleh seorang pemain bulu langkis adalah gerak dasar dalam permainan bulu ıangkis. Dalam permainan bulu tangkis kemampuan servis mutlak dikuasai oleh pemam Salah melakukan servis berarti fatal. sedangkan unggul dalam servis berarıi membuka kemungkinan mendapatkan angka. Tanpa penguasaan gerak dasar bermain bulu tangkis dengan baik, kemu tidak mungkin dapat bermain bulu tangkis dengan baik pula.
Sekarang baca berbagai gerak dasar permainan bulu tangkis dengan cermat, kemudian bermainlah bersama-sama temanmu untuk mempraktikkan berbagai jenis keterampilan yang ada dalam buku ini, kezrıudian diskusikan cara bermain yang baik. Yakinlah "kamu bisa menjadi apapun yang kamu inginkan, dengan catatan kamu serius dan sepenuh hati melakukannya" Permainan bulu tangkis akan berhasil dengan baik apabila kamu terampil melakukan teknik bernıain bulu tangkis.

Aktivitas pembelajaran gerak dasar bermain buhı ıangkis adalah berikut ini.
Aktivltas pembelnjaren memegang roket (grip)
Cara meınegang raket yang baik adalah suatu cara untuk menerima dan mengembalikan segala macam pukulan dengan mudah dan bebas. Cara memegang rakel ini, berikut ini:
Pegangan kampak atau pegangan Inggris
Pegangan geblok kasur atau pegangan Amerika
Pegangan gabungan atau pegangan berjabat tangan
Pegangan backhand

LIVEWORKSHEETS

MENJODOHKAN

Hubungkan gambar dan tulisan berikut sesuai dengan jawaban yang benar ! Selamat mengerjakan !

- Servis backhand
- Forehand
- Servis forehand
- Jumping smash
- Backhand
- Dropshot

LIVEWORKSHEETS

PILIHAN GANDA

1. Induk organisasi bulu tangkis internasional adalah ....
a. PBSI
b. BWF
c. ITF
d. FIFA

2. Servis yang dilakukan dengan cara mengayunkan raket dari bawah ke atas dan diarahkan ke bagian belakang lapangan lawan disebut servis....
a. Pendek
b. Panjang
c. Mendatar
d. Pukulan drive

3. Pukulan yang dilakukan dengan tujuan untuk melemahkan serangan lawan atau untuk mengontrol tempo permainan adalah pukulan ....
a. Smash
b. Dropshot
c. Clear
d. Netting

4. Jumlah poin yang dibutuhkan untuk memenangkan satu set dalam permainan bulu tangkis adalah ....
a. 11
b. 15
c. 21
d. 25

5. Pukulan yang dilakukan dengan tujuan untuk menyerang lawan dengan cepat dan keras adalah pukulan ....
a. Smash
b. Dropshot
c. Clear
d. Netting

LIVEWORKSHEETS

MENYIMAK VIDEO DAN MENJAWAB ISIAN SINGKAT

Silahkan simak link video berikut :

1. Peralatan yang digunakan dalam bulu tangkis adalah.....Dan.....

2. Pukulan Yang Tajam dan menukik dalam permainan bulu tangkis adalah.....

3. Macam - Macam Nomor yang dipertandingkan dalam bulutangkis.....

4. Pegangan Campuran Merupakan Campuran Pegangan.....dan.....

5. Apa yang terjadi ketika shuttlecock menyentuh net .....

LIVEWORKSHEETS