

LEMBAR KERJA

PESERTA DIDIK

PERMAINAN BULUTANGKIS



NAMA :

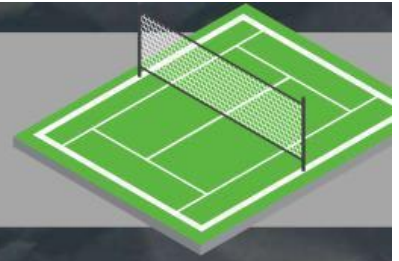
ABSEN :

KELAS :





PERMAINAN BULUTANGKIS



KEGIATAN PEMBELAJARAN 1

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : X/Genap
Materi Pokok : Permainan Bulutangkis
Sub Materi Pokok : Variasi Servis *Forehand* dan *Backhand*

A. PETUNJUK PENGGUNAAN E-LKPD

1. Siapkan perangkat pengerjaan E-LKPD berupa handphone/komputer dan jaringan internet!
2. Peserta didik membuka link yang telah diberikan guru menggunakan Google Chrome.
3. Kerjakan kegiatan pembelajaran ini secara individu dan berkelompok dengan baik dan benar.
4. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan intruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
5. Mulailah kegiatan dengan berdoa'a.
6. Isilah identitas peserta didik pada lembar yang disediakan.
7. Baca dan pahami petunjuk yang ada pada setiap kegiatan.
8. Jika ada yang kurang dipahami, tanyakanlah kepada guru.
9. Kliklah tombol finish pada akhir E-LKPD jika telah menyelesaikan semua kegiatan.

B. CAPAIAN PEMBELAJARAN

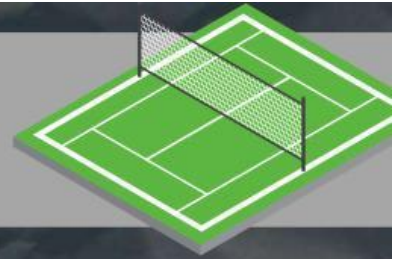
Pada akhir fase E, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan berbagai aktivitas jasmani dan olahraga sebagai hasil evaluasi pengetahuan yang benar, mengevaluasi dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (physical fitness related health) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (physical fitness related skills), menunjukkan perilaku dalam memimpin kelompok kecil untuk melakukan perubahan positif, selain itu juga dapat mengevaluasi sikap dan kebiasaan sebagai individu yang sehat dan aktif.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

Mempraktikkan hasil evaluasi aktivitas jasmani dan olahraga permainan bulutangkis (Servis *forehand* dan *backhand*) dan mempraktekkan hasil evaluasi tersebut dalam bentuk permainan sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.



PERMAINAN BULUTANGKIS



D. MATERI PEMBELAJARAN

Pukulan Servis

Pukulan servis merupakan teknik pukulan yang digunakan pertama kali setiap dimulainya permainan bulutangkis.

Servis Pendek

Servis pendek yaitu servis dengan mengarahkan *shuttlecock* dengan tujuan mengarah ke garis servis di depan lawan dengan jalannya *shuttlecock* menyusur tipis melewati net. Servis pendek (*short service*) dapat dilakukan secara *forehand* dan *backhand*.

Servis Panjang

Servis panjang adalah pukulan servis yang dilakukan dengan cara memukul *shuttlecock* setinggi-tingginya, dan jatuh ke garis belakang bidang lapangan lawan. Pada umumnya servis panjang (*long service*) dapat dilakukan secara *forehand*.

Untuk lebih memahami materi, silakan baca materi berikut:

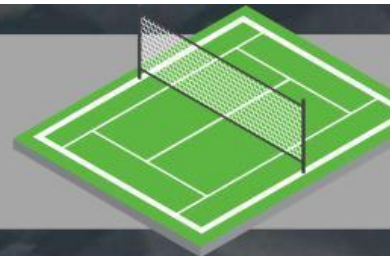
Untuk lebih memahami materi ini, silakan tonton video berikut:

E. TUGAS ATAU LANGKAH KERJA

1. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 8 orang.
2. Lakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak permainan bulutangkis dengan satu kelompok.
3. Perhatikan penjelasan berikut ini:
 - Cara bermain aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak permainan bulutangkis antara lain:



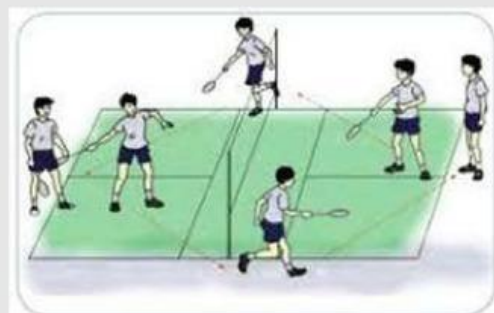
PERMAINAN BULUTANGKIS



Variasi Servis *Forehand* dan *Backhand*

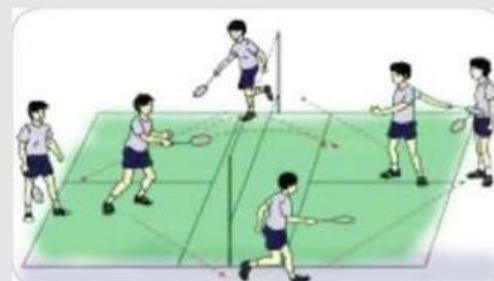
Melakukan servis panjang *forehand* secara menyilang

1. Dilakukan berpasangan/kelompok, dan dibagi menjadi 2 untuk mengisi lapangan sisi 1 dan sisi 2.
2. Peserta didik melakukan servis panjang *forehand* ke arah sisi yang berlawanan.
3. Peserta didik yang telah melakukan servis, bergerak berpindah tempat ke sisi yang berlawanan.
4. Peserta didik yang mendapatkan *shuttlecock*, lanjut melakukan servis panjang *forehand* ke arah sisi yang berlawanan. Setelah itu berpindah tempat ke sisi yang berlawanan.
5. Aktivitas tersebut terus dilakukan, hingga semua peserta didik sudah melakukan servis panjang *forehand* dengan kembali ke posisi awal.



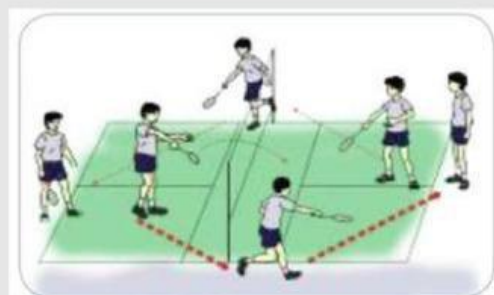
Melakukan servis pendek *forehand* secara menyilang

1. Dilakukan berpasangan/kelompok, dan dibagi menjadi 2 untuk mengisi lapangan sisi 1 dan sisi 2.
2. Peserta didik melakukan servis pendek *forehand* ke arah sisi yang berlawanan.
3. Peserta didik yang telah melakukan servis, bergerak berpindah tempat ke sisi yang berlawanan.
4. Peserta didik yang mendapatkan *shuttlecock*, lanjut melakukan servis pendek *forehand* ke arah sisi yang berlawanan. Setelah itu berpindah tempat ke sisi yang berlawanan.
5. Aktivitas tersebut terus dilakukan, hingga semua peserta didik sudah melakukan servis pendek *forehand* dengan kembali ke posisi awal.



Melakukan servis pendek *backhand* secara menyilang

1. Dilakukan berpasangan/kelompok, dan dibagi menjadi 2 untuk mengisi lapangan sisi 1 dan sisi 2.
2. Peserta didik melakukan servis pendek *backhand* ke arah sisi yang berlawanan.
3. Peserta didik yang telah melakukan servis, bergerak berpindah tempat ke sisi yang berlawanan.
4. Peserta didik yang mendapatkan *shuttlecock*, lanjut melakukan servis pendek *backhand* ke arah sisi yang berlawanan. Setelah itu berpindah tempat ke sisi yang berlawanan.
5. Aktivitas tersebut terus dilakukan, hingga semua peserta didik sudah melakukan servis pendek *backhand* dengan kembali ke posisi awal.





PERMAINAN BULUTANGKIS



4. Lakukan refleksi aktivitas pembelajaran dengan mengisi di bawah ini

Bentuk pembelajaran	Kesulitan yang sering dialami	Kesalahan yang sering dilakukan	Cara memperbaiki kesalahan tersebut
Aktivitas keterampilan gerak servis <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> permainan bulutangkis			

F. UJI PEMAHAMAN

Jawablah pertanyaan berikut!

1. Berikut merupakan istilah dalam permainan bulutangkis! Beri tanda (v) pada *checkbox* dibawah ini sesuai dengan intruksi.

☐

Shuttlecock

☐

Passing

☐

Spiker

☐

Bet

☐

Backhand

☐

Servis

☐

Net

☐

Base

☐

Handball

☐

Footwork

☐

Tosser

☐

Lob

2. Hubungkan gambar dengan nama yang benar!


☐
☐

Cross Grip

☐

Forehand Grip

☐

Penhold Grip

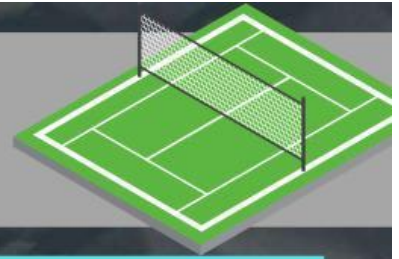
☐

Backhand Grip


☐



PERMAINAN BULUTANGKIS

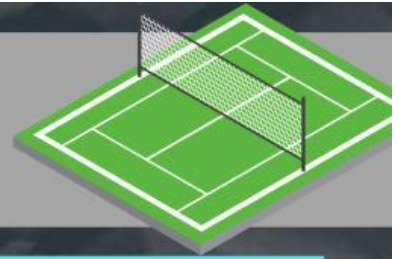


4. Tuliskan nama servis yang ada dibawah ini!





PERMAINAN BULUTANGKIS

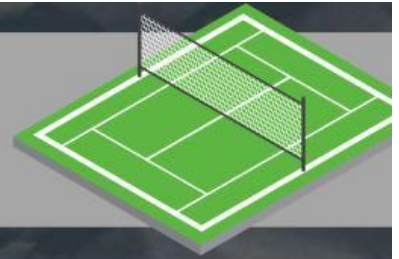


4. Hubungkan gambar dengan kata-kata yang tersedia





PERMAINAN BULUTANGKIS



KEGIATAN PEMBELAJARAN 2

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : X/Genap
Materi Pokok : Permainan Bulutangkis
Sub Materi Pokok : Variasi Memukul *Forehand* dan *Backhand*

A. PETUNJUK PENGGUNAAN E-LKPD

1. Siapkan perangkat pengerjaan E-LKPD berupa *handphone*/komputer dan jaringan internet!
2. Peserta didik membuka link yang telah diberikan guru menggunakan Google Chrome.
3. Kerjakan kegiatan pembelajaran ini secara individu dan berkelompok dengan baik dan benar.
4. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan intruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
5. Mulailah kegiatan dengan berdoa'a.
6. Isilah identitas peserta didik pada lembar yang disediakan.
7. Baca dan pahami petunjuk yang ada pada setiap kegiatan.
8. Jika ada yang kurang dipahami, tanyakanlah kepada guru.
9. Kliklah tombol *finish* pada akhir E-LKPD jika telah menyelesaikan semua kegiatan.

B. CAPAIAN PEMBELAJARAN

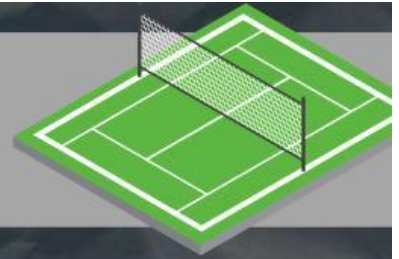
Pada akhir fase E, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan berbagai aktivitas jasmani dan olahraga sebagai hasil evaluasi pengetahuan yang benar, mengevaluasi dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (physical fitness related health) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (physical fitness related skills), menunjukkan perilaku dalam memimpin kelompok kecil untuk melakukan perubahan positif, selain itu juga dapat mengevaluasi sikap dan kebiasaan sebagai individu yang sehat dan aktif.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

Mempraktikkan hasil evaluasi aktivitas jasmani dan olahraga permainan bulutangkis (Pukulan *forehand* dan *backhand*) dan mempraktekkan hasil evaluasi tersebut dalam bentuk permainan sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.



PERMAINAN BULUTANGKIS



D. MATERI PEMBELAJARAN

Teknik Pukulan

Teknik pukulan adalah gerakan dalam perkenaan raket dengan kok pada saat melakukan pukulan.

Pukulan *Forehand*

Pukulan *forehand* adalah pukulan yang dilakukan dengan teknik pukulan dalam bulutangkis yang dilakukan dengan telapak tangan yang memegang raket menghadap ke arah net.

Pukulan *Backhand*

Pukulan *backhand* adalah pukulan yang dilakukan dengan teknik pukulan dalam bulutangkis yang dilakukan dengan menggunakan bagian belakang raket.

Untuk lebih memahami materi, silakan baca materi berikut:

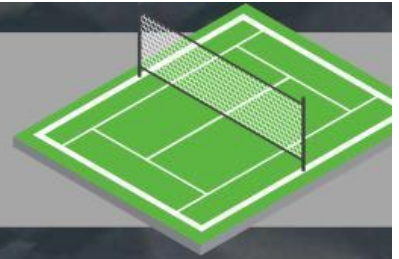
Untuk lebih memahami materi ini, silakan tonton video berikut:

E. TUGAS ATAU LANGKAH KERJA

1. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 8 orang.
2. Lakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak permainan bulutangkis dengan satu kelompok.
3. Perhatikan penjelasan berikut ini:
 - Cara bermain aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak permainan bulutangkis antara lain:



PERMAINAN BULUTANGKIS

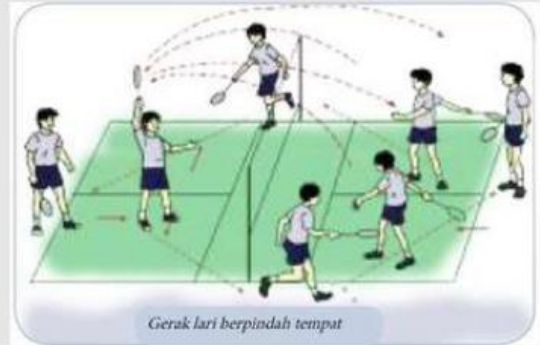


2

Variasi Memukul *Forehand* dan *Backhand*

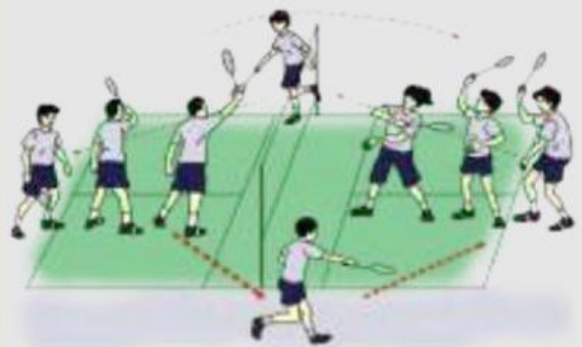
Melakukan pukulan *forehand*

1. Dilakukan berpasangan/kelompok, dan dibagi menjadi 2 untuk mengisi lapangan sisi 1 dan sisi 2.
2. Peserta didik memukul bola melambung kearah lawan dengan menggunakan teknik pukulan *forehand* dan posisi area permainan diagonal/silang
3. Peserta didik yang telah memukul bola pertama kali, langsung bergerak lari berpindah ke daerah lawan/sisi berlawanan.
4. Peserta didik yang mendapatkan umpan pertama kali, mengembalikan bola dengan memukul kearah lawan secara melambung dan selanjutnya bergerak lari berpindah tempat ke lapangan sisi sebrang.
5. Gerakan ini dilakukan dengan mekanisme rotasi/berpindah tempat
6. Gerakan ini dilakukan secara menerus sampai bola tidak dapat dipukul kembali oleh peserta didik.



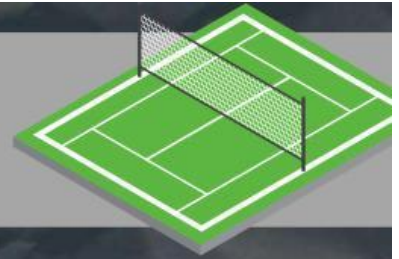
Melakukan pukulan *backhand*

1. Dilakukan berpasangan/kelompok, dan dibagi menjadi 2 untuk mengisi lapangan sisi 1 dan sisi 2.
2. Peserta didik mengumpan *cock* melambung kearah lawan dan posisi area permainan diagonal/silang, selanjutnya di sisi sebrang peserta didik memukul *cock* dengan pukulan *backhand*
3. Peserta didik yang telah memukul bola pertama kali, langsung bergerak lari berpindah ke daerah lawan/sisi berlawanan.
4. Peserta didik yang mendapatkan umpan pertama kali, mengembalikan bola dengan memukul kearah lawan secara melambung dan selanjutnya bergerak lari berpindah tempat ke lapangan sisi sebrang.
5. Gerakan ini dilakukan dengan mekanisme rotasi/berpindah tempat
6. Gerakan ini dilakukan secara menerus sampai bola tidak dapat dipukul kembali oleh peserta didik.





PERMAINAN BULUTANGKIS

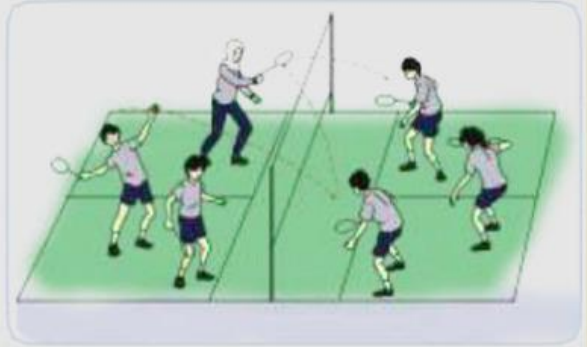


3

Bermain Bulutangkis Dengan Peraturan Yang Dimodifikasi

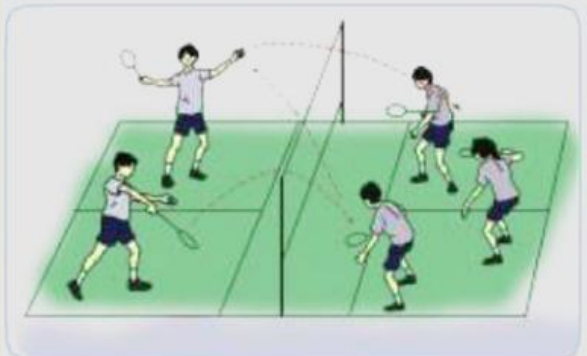
Bermain 3 vs 3 dengan pukulan *forehand* dan *backhand*

1. Pihak yang bolanya banyak mati dianggap kalah (dilakukan 8-10 menit).
2. Permainan diawali dengan pukulan servis *forehand* (pendek/jauh) dan *backhand*.
3. Dalam pergerakan, pemain tidak boleh bersentuhan baik badan maupun raket.
4. Sebelum memukul bola, harus menyebutkan nama teman yang akan diberikan bola.



Bermain 3 vs 2 dengan pukulan *forehand* dan *backhand*

1. Pihak yang bolanya banyak mati dianggap kalah (dilakukan 8-10 menit).
2. Permainan diawali dengan pukulan servis *forehand* (pendek/jauh) dan *backhand*.
3. Dalam pergerakan, pemain tidak boleh bersentuhan baik badan maupun raket.
4. Sebelum memukul bola, harus menyebutkan nama teman yang akan diberikan bola.





PERMAINAN BULUTANGKIS



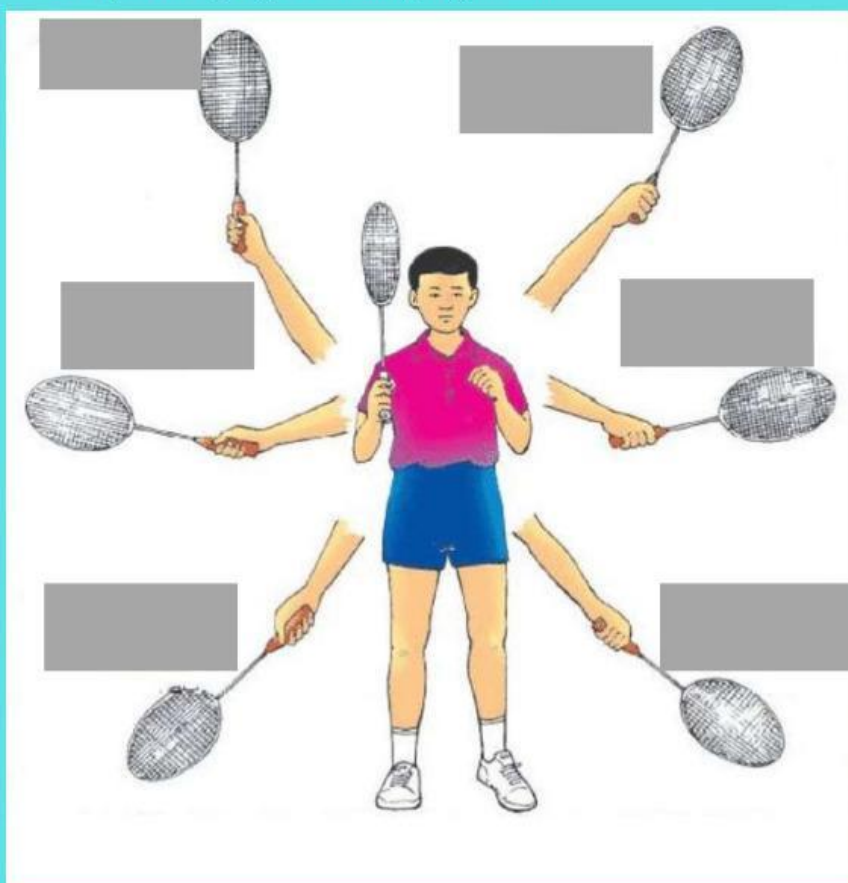
4. Lakukan refleksi aktivitas pembelajaran dengan mengisi di bawah ini

Bentuk pembelajaran	Kesulitan yang sering dialami	Kesalahan yang sering dilakukan	Cara memperbaiki kesalahan tersebut
Aktivitas keterampilan gerak pukulan <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> permainan bulutangkis			

F. UJI PEMAHAMAN

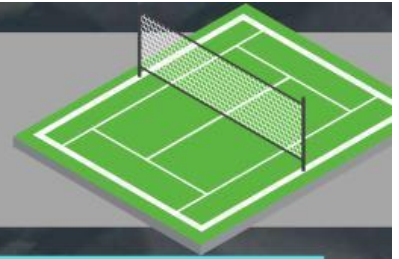
Jawablah pertanyaan berikut!

1. Perhatikan gambar teknik pukulan dalam permainan bulutangkis. Pada gambar ditunjukkan posisi raket dalam melakukan pukulan bulutangkis. Sebutkan jenis pukulan yang dimaksud pada kolom yang tersedia. Seret jawaban yang sesuai dengan gambar!





PERMAINAN BULUTANGKIS



Pilihlah salah satu jawaban yang benar!

1. Dalam permainan bulutangkis, jenis pukulan yang keras dan tajam untuk memetik lawan secepat-cepatnya...
 - a. Drive
 - b. Smash**
 - c. Lob
 - d. Neting
2. Jenis pukulan lob dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dari bawah dengan cara memukul shuttlecock yang berada di bawah badan dan di lambungkan tinggi ke belakang dinamakan ...
 - a. Forehand Lob
 - b. Underhand Lob**
 - c. Overhand Lob
 - d. Backhand Lob
3. Dalam permainan bulutangkis, pukulan yang bertujuan untuk menerbangkan shuttlecock setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan lawan dinamakan ...
 - a. Smash
 - b. Netting
 - c. Drive
 - d. Lob**
4. Teknik pukulan dalam permainan bulutangkis, dimana posisi telapak tangan yang menghadap ke arah net disebut
 - a. Pukulan Forehand**
 - b. Pukulan Netting
 - c. Pukulan Backhand
 - d. Pukulan Dropshot
5. Teknik pukulan ddalam permainan bulutangkis, dimana posisi telapak tangan yang membelakangi arah net disebut
 - a. Pukulan Forehand
 - b. Pukulan Netting
 - c. Pukulan Backhand**
 - d. Pukulan Dropshot

DAFTAR PUSTAKA

- Ariani & Marti. (2022). Evaluasi Kelayakan Media Pembelajaran Berbasis Multimedia Pada Mata Kuliah TP. Kepelatihan Bulutangkis. Jurnal Pendidikan Teknologi Dan Kejuruan , 19(1), 76-85,
- Bahri & Permadi. (2019). Analisis Keterampilan Dasar Bulutangkis Pada UKM IKIP Mataram Tahun 2019. JISIP (Jurnal Sosial dan Pendidikan), 3(2), 376-383.
- Subarakah & Marani, (2020). Analisis Teknik Dasar Pukulan Dalam Permainan Bulutangkis. Jurnal MensSana, 5(2), 106-114.
- Syarifudin, S. W. (2017). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.

PROFIL PENGEMBANG



Nyoman Dharma Yogi

Nama Nyoman Dharma Yogi

NIM 2116011050

Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan Pendidikan Olahraga

Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Instansi Universitas Pendidikan Ganesha

Gmail dharma.yogi@undiksha.ac.id

No HP 087761630959

PROFIL PEMBIMBING



Pembimbing Utama

Nama Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd.

NIP 198501172008121001

Sebagai Pembimbing Utama