LKPD PJOK
PERMAINAN BOLA KECIL
"BULU TANGKIS"

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) ber keterampilankan 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. Komptensi dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Ki	Kompetensi keterampilan	Indikator Pencapaian Kompetensi
3	3.2 Memahami konsep gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional *	3.2.1. Mengidentifikasikan berbagai gerak memegang raket, servis forehand dan backhand, memukul forehanddan backhand, dan variasi gerak memegang raket dan memukul forehand dan backhandpermainan bulu tangkis. 3.2.2. Menjelaskan berbagai gerak memegang raket, servis forehand dan backhand memukul forehand dan backhand, dan variasi gerak memegang raket dan memukul Forehand dan backhand permainan bulu tangkis. 3.2.3. Menjelaskan cara melakukan berbagai gerak memegang raket, servis forehand dan backhand, memukul forehand dan backhand, dan variasi gerak memegang raket dan memukul forehand dan backhand permainan bulu tangkis .

LIVEWORKSHEETS

4	4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional *)	4.2.1. Melakukan berbagai gerak memegang raket, servis forehand dan backhand,memukul forehand dan backhand, dan variasi gerak memegang raket dan memukul Forehand dan backhandpermainan bulu tangkis. 4.2.2. Menggunakan berbagai gerak memegang raket, servis forehand dan backhand, memukul forehand dan backhand, dan variasi gerak memegang raket dan memukul forehand dan backhand dalam bentuk permainan bulu tangkis yang dimodifikasi.

Nilai karakter
Religius, kerja keras. kerja sama, kejujuran

1 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 dalam maupun di luar lapangan, di atas lapangan yang dibatasi dengan garis-garis dalam ukuran panjang dan lebar tertentu. Lapangan bulu tangkis dibagi menjadi dua sama besar dan dipisahkan oleh net. Alat yang dipergunakan adalah sebuah raket sebagai alat pemukul serta *shutlecock* sebagai bola yang dipukul. Menurut sejarah, permainan bulu tangkis berasal dari permainan yang bernama Poona dan berasal dari India. Oleh beberapa perwira tentara Kerajaan Inggris yang menjajah India pada waktu itu, permainan ini dibawa ke Inggris dan dikembangkan di sana. Pada tahun 1873, permainan ini dimainkan di taman istana milik Duke de Beaufort di Badminton Gloucerter Shore, hingga karenanya permainan ini kemudian diberi nama badminton. Badminton atau bulu tangkis kemudian berkembang di banyak negara dan masuk ke Indonesia dibawa oleh orang-orang Belanda. Karena perkembangannya sangat pesat, maka didirikan organisasi internasional untuk mengatur kegiatan bulu tangkis internasional dan diberi nama *International Badminton Federation* (IBF) pada tanggal 5 Juli 1934 yang beranggotakan persatuan-persatuan bulu tangkis dari beberapa negara.
Di Indonesia dibentuk organisasi induk tingkat nasional, yaitu Persatuan Bulu tangkis Seluruh Indonesia (PBSI) pada tanggal 5 Mei 1951. Kemudian pada tahun 1953, Indonesia menjadi anggota IBF dan dengan demikian berhak untuk mengikuti pertandingan-pertandingan internasional.

1. Perlengkapan dan Lapangan Bermain Bulu Tangkis
Perlengkapan yang dibutuhkan dalam permainan bulu tangkis antara lain:
a. Raket (Pemukul)

Raket merupakan alat pemukul yang sangat ringan dan kuat. Beratnya kurang dari 150 gram. Jenis-jenis raket yang dipergunakan dalam bermain bulu tangkis, antara lain berikut

1. Raket yang berat di bagian atas (kepala).
2. 2 Raket yang berat di bagian pegangan(*handle*).
3. Raket yang seimbang cocok untuk pemain (*allround*).
4. Bahan raket :
   a. Terbuat dari kayu seluruhnya.
   b. Terbuat dari kayu dan aluminium.
   c. Terbuat dari aluminium seluruhnya.
   d. Terbuat dari *fiberglass*.
   e. Terbuat dari arang (*carbonex*).

LIVEWORKSHEETS

b. Shuttlecock

Terdiri dari bagian kepala dan bulu. *Shuttlecock* yang baik menggunakan gabus sebagai kepala dan dibungkus dengan kulit yang tipis dan kuat. Beratnya antara 73–85 grains (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. Bulunya harus berukuran 64-74 mm dari ujung atas sampai ke bagian yang rata pada gabus. Garis tengah atau diameter bagian atas *shuttlecock* 54-56 mm dan harus diikat dengan benang secara kuat atau bahan lain yang kuat.

c. Lapangan

Bentuk lapangan dan ukurannya dapat dilihat pada gambar di bawah ini. Lantai lapangan dapat dibuat dari bahan berikut:

1) Lantai tanah atau pasir (umumnya lapangan luar ruangan)
2) Lantai kayu (*wooder court*)
3) Lantai dengan karpet sintetis (*porta court*)
4) Lantai semen atau tegel (*court*)
5) Ketentuan cara pembuatan lapangan

2. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik bermain bulu tangkis

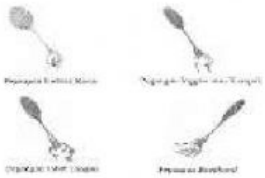
Dalam permainan bulu tangkis unsur utama yang harus dimiliki dan dikuasai oleh seorang pemain bulu tangkis adalah gerak dasar dalam permainan bulu tangkis. Dalam permainan bulu tangkis kemampuan servis mutlak dikuasai oleh pemain. Salah melakukan servis berarti fatal, sedangkan unggul dalam servis berarti membuka kemungkinan mendapatkan angka. Tanpa penguasaan gerak dasar bermain bulu tangkis dengan baik, kamu 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, kemudian 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 bermain bulu tangkis.

Aktivitas pembelajaran gerak dasar bermain bulu tangkis adalah berikut ini.

a. Aktivitas pembelajaran memegang raket (grip)

Cara memegang raket yang baik adalah suatu cara untuk menerima dan mengembalikan segala macam pukulan dengan mudah dan bebas. Cara memegang raket ini, berikut ini:

1) Pegangan kampak atau pegangan Inggris
2) Pegangan geblok kasur atau pegangan Amerika
3) Pegangan gabungan atau pegangan berjabat tangan
4) Pegangan backhand



LIVEWORKSHEETS

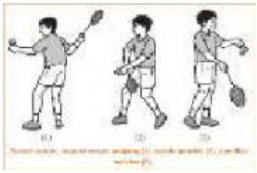
b. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik pukulan permainan bulutangkis

Gerak dasar memukul dalam permainan bulu tangkis terdiri dari: pukulan *servis*, pukulan *lob*, pukulan *drop shot*, pukulan *smash*, dan pukulan *drive*. Gerak dasar pukulan adalah cara-cara melakukan pukulan pada permainan bulu tangkis dengan tujuan menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lawan.

Gerakan dasar melakukan pukulan bulu tangkis, sikap badan dan lengan disesuaikan dengan jenis pukulan, misalnya melakukan pukulan *overhead, lob, smash*, dan *drop shot overhead* atau *chop* dalam sikap pengambilan hampir sama posisinya.

C. Servis

Pengertian servis adalah pukulan permulaan untuk memainkan bola. Pada **permainan bulu tangkis**,Macam-macam pukulan servis antara lain:



a) Pukulan servis pendek (*Short servis*)
b) Servis panjang (*Service lob*)
c) Pukulan servis *drive*
d) Pukulan servis cambuk (*Service flick)*

D. Pukulan lob

pukulan *lob* (*clear*) adalah suatu pukulan dalam permainan bulu tangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan. Cara melakukan gerak dasar pukulan *lob* atau melambung dapat dilaksanakan dengan dua cara, yaitu:

- *Overhead lob*, yaitu pukulan *lob* yang dilakukan dari atas kepala dengan cara menerbangkan
  shuttlecock melambung ke arah belakang lapangan lawan.
- *Underhand lob*, yaitu pukulan lob dari bawah yang dilakukan dengan memukul *shuttlecock* yang berada di bawah badan dan dilambungkan tinggi ke belakang lapangan lawan.

LIVEWORKSHEETS

LATIHAN SOAL !

NAMA LENGKAP :

KELAS :

A. **Klik pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar.**

1. Cara-cara melakukan pada permainan bulu tangkis dengan tujuan menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lawan disebut . . . .
   a. jenis pukulan b. teknik pukulan
   c.strategi pukulan d. variasi pukulan
2. Pukulan dengan raket yang menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lain secara diagonal dalam permainan bulu tangkis dinamakan . . . .
   a. *forehand* b. pukulan *backhand*
   c.pukulan servis d. pukulan smesh
3. Pukulan dalam permainan bulu tangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan *shuttlecock*
   setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan dinamakan . . . .
   a.pukulan servis b. pukulan *drive*
   c. pukulan *dropshot* d. pukulan *lob*
4. Pukulan yang dilakukan dengan cara menyeberangkan *shuttlecock* sedekat mungkin dengan net dinamakan
   a.pukulan servis b. pukulan *drive*
   c. pukulan *dropshot* d. pukulan *lob*
5. Pukulan yang dilakukan dengan menerbangkan *shuttlecock* secara mendatar dinamakan . . .
   a. pukulan servis b. pukulan *drive*
   c. pukulan *dropshot* d. pukulan *lob*
6. Pukulan dalam permainan bulu tangkis yang sering mendapatkan angka adalah. . . .
   a.pukulan smash b. pukulan *drive*
   c. pukulan *dropshot* d. pukulan *lob*
7. Induk organisasi bulutangkis di Indonesia adalah ....
   a. PSSI c. PBSI
   c. PBVSI d. PASI
8. Pukulan servis yang sering dilakukan dalam permainan ganda adalah . . . .
   a.pukulan *lob* b. servis *drive*
   c.pukulan *flick* d. short *servis*
9. Pukulan servis yang dilakukan dengan menggunakan gerak tipu adalah . . . .
   a.pukulan *lob* b. servis *drive*
   c. pukulan *flick* d. short *servis*
10. Pukulan *lob* yang dilakukan dari atas kepala dengan cara menerbangkan *shuttlecock* melambung ke arah belakang dinamakan . . . .
    a. overhead lob *b. underhand lob*
    c.sidehead lob *d. backhand lob*

LIVEWORKSHEETS