

Pemain

Kelas

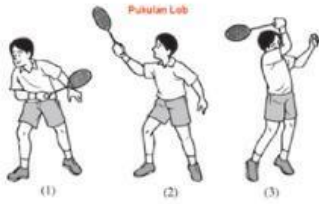
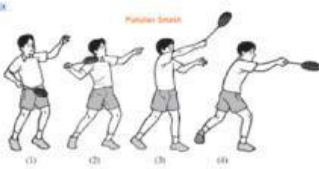
Pengamat

PENUGASAN MANDIRI

Pemain: Lakukan berbagai macam cara memegang raket, servis dan teknik pukulan sebanyak 5 kali secara mandiri dengan teman kalian.

Pengamat: Gunakan kriteria, berikan tanggapan kepada pemain, dan catat hasilnya. Gantilah peran setelah masing-masing set yang terdiri dari 5 kali.

Hal-hal yang diamati			
Cara Memegang Raket			Gambar
A. Forehand Grip	YA	TIDAK	
Raket dipegang dalam posisi miring			 Pegangan forehand (dasar)
Ibu jari dan jari telunjuk menempel pada tangkai raket yang sempit.			
Pada waktu memegang raket tidak boleh diubah-ubah.			
B. Backhand Grip	YA	TIDAK	
Raket dipegang dalam posisi miring			 Pegangan backhand
Ibu jari berada di belakang tangkai raket, sedangkan jari-jari tangan diletakan di bagian depan			
Sikap disiplin & tanggung jawab			
Servis			Gambar
A. Servis Pendek Backhand	YA	TIDAK	
Sikap awal berdiri badan condong ke depan dengan sikap kaki kuda-kuda			 (1) (2) (3)
Salah satu tangan memegang raket yang diletakan di depan badan di bawah pusat dan tangan yang lain memegang bola			
Kok dilambungkan kemudian Kok didorong dengan raket secara pelan-pelan diusahakan bola setipis mungkin dengan net			
B. Long Servis Forehand	YA	TIDAK	
Sikap awal berdiri kaki kuda-kuda, salah satu tangan diletakan di samping badan bagian belakang bawah dan tangan lain memegang kok			 (1) (2) (3)
Kok dipukul melambung sekuat tenaga dengan ayunan raket dari belakang ke arah depan atas dan diusahakan melambung tinggi ke arah garis belakang			

Teknik Pukulan			Gambar
A. Pukulan Lob/Clear	YA	TIDAK	
Sikap awal berdiri posisi badan di belakang kok, salah satu kaki berada di depan dan berat badan di kaki belakang			
Kok dipukul di depan atas kepala dengan cara mengayunkan raket ke depan atas dilanjutkan meluruskan lengan			
Lecutkan pergelangan tangan ke depan dan lanjutkan memukul sehingga raket berada di samping			
B. Pukulan Smash	YA	TIDAK	
Sikap awal berdiri kaki selebar bahu dengan tubuh sedikit miring			
Mulailah dengan lengan yang tidak memegang raket menunjuk ke arah shuttlecock sementara lengan yang memegang raket di angkat, dengan siku ditekuk dan pergelangan tangan tegak sehingga raket berada di atas dan menunjuk ke atas			
Putarlah bahu pada tangan yang memegang raket ke arah depan dan ke arah bawah, sementara lengan bawah di ayun ke depan, lecutlah (tekuk) pergelangan tangan			
C. Pukulan Dropshot	YA	TIDAK	
Pegang raket dengan menggunakan teknik forehand, posisi tubuh menyamping ke arah bahu dan berada di belakang shuttlecock			
Memukul raket dengan posisi tangan lurus, kemudian lakukan gerakan seperti halnya melakukan smash tetapi cukup beri sedikit dorongan dan sentuhan pada shuttlecock			
Arahkan shuttlecock ke posisi yang kosong dari area pemain lawan (daerah yang kira-kira tidak bisa dijangkau oleh pemain lawan), baik ke kanan, kiri ataupun depan.			

Latihan Soal

Untuk mengetahui kemampuan kalian sejauh mana dalam penguasaan materi olahraga permainan bulutangkis, ayo kerjakan latihan berikut dengan cara menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan benar!

NO	PERNYATAAN/PERTANYAAN	JAWABAN
1	Cara memegang raket bulutangkis yang dilakukan dengan bagian ibu jari menempel pada bagian tangkai yang gepeng dan telunjuk berada pada bagian yang sempit adalah ...	
2	Prinsip dasar footwork bagi pemain adalah kaki yang sesuai dengan tangan yang digunakan untuk memegang raket saat memukul selalu berakhir sesuai ...	
3	Perhatikan gambar di bawah ini!  Merupakan teknik gerakan memegang raket dalam permainan bulutangkis, yaitu teknik ...	
4	Perhatikan gambar di bawah ini!  Merupakan teknik gerakan dalam permainan bulutangkis, yaitu teknik ...	
5	Jenis pukulan keras dan cepat yang arahnya mendatar dalam permainan bulutangkis dinamakan ...	

Penilaian Diri

Berilah tanda ✓ pada kolom “Ya” jika kalian sudah menguasai materi tersebut dan pada kolom “tidak” jika kalian belum menguasainya.

NO	PERNYATAAN/PERTANYAAN	YA	TIDAK	KETERANGAN
1	Saya dapat menyebutkan macam-macam teknik dasar permainan bulu tangkis			
2	Saya dapat menjelaskan tentang cara memegang raket dalam permainan bulu tangkis			
3	Saya dapat menganalisis teknik gerakan pukulan smash dalam permainan bulu tangkis			
4	Saya dapat melakukan teknik gerakan pukulan lob dalam permainan bulu tangkis			
5	Saya dapat melakukan teknik gerakan pukulan drop shot dalam permainan bulu tangkis			