



LEMBAR KERJA

PESERTA DIDIK

PERMAINAN BULUTANGKIS

NAMA :

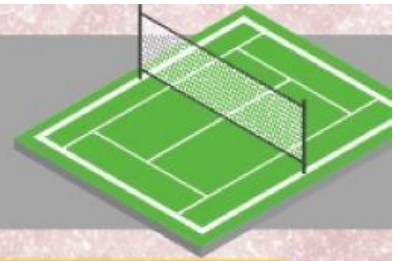
ABSEN :

KELAS :





PERMAINAN BULUTANGKIS



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.

KEGIATAN PEMBELAJARAN 1

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

A. CAPAIAN PEMBELAJARAN

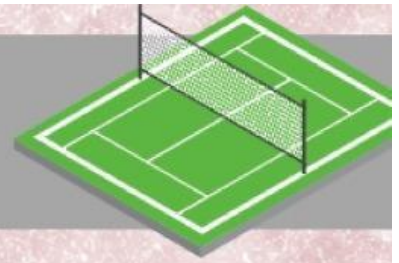
Pada akhir Fase E, peserta didik menerapkan dan menghaluskan keterampilan gerak spesifik yang menantang dan menganalisis dampak penerapan konsep gerak pada capaian keterampilan gerak. Mereka juga mengembangkan dan menerapkan strategi gerak untuk kesuksesan capaian keterampilan gerak pada situasi gerak yang tidak asing dan menantang. Peserta didik memeragakan *fair play*, perilaku etis, pendekatan kepemimpinan, dan strategi kolaborasi dalam berbagai konteks gerak. Mereka menginvestigasi dampak partisipasi terhadap kebugaran dan kesehatan dan serta merancang strategi peningkatan manfaatnya.

B. 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. Membangun dan menerapkan keterampilan sosial dan emosional melalui konteks pembelajaran yang menekankan nilai-nilai *fair play*, kerja tim, dan inklusivitas, Serta menanamkan apresiasi dan mengembangkan sikap positif untuk aktif secara jasmani sepanjang hayat sebagai upaya peningkatan keseluruhan kualitas hidup.



PERMAINAN BULUTANGKIS



C. MATERI PEMBELAJARAN

Untuk lebih memahami materi, silakan baca materi berikut:

Klik *Flipbook* Disini!



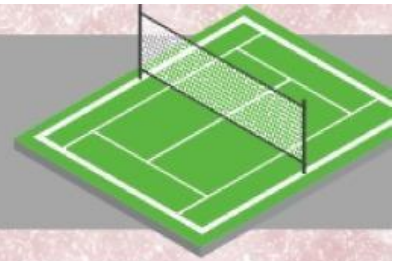
Untuk lebih memahami materi ini, silakan tonton video berikut:

D. LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

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

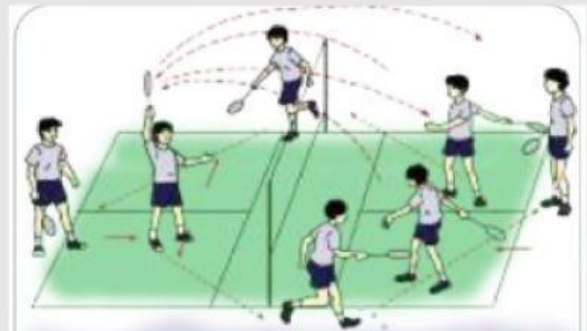


1

Variasi Memukul *Forehand* dan *Backhand*

Melakukan pukulan *forehand*

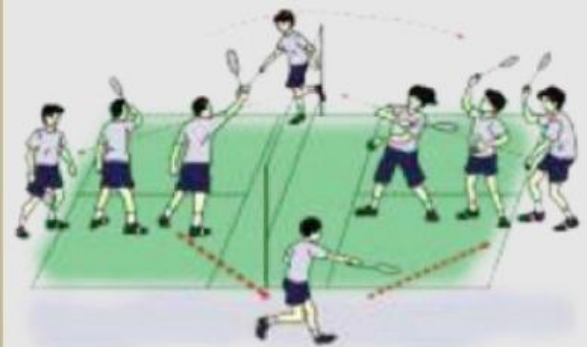
1. Dilakukan berpasangan/kelompok, dan dibagi menjadi 2 untuk mengisi lapangan sisi 1 dan sisi 2.
2. Peserta didik memukul bola melambung kearah lawan dengan menggunakan teknik pukulan *forehand* dan posisi area permainan diagonal/silang
3. Peserta didik yang telah memukul bola pertama kali, langsung 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.



Gerak lari berpindah tempat

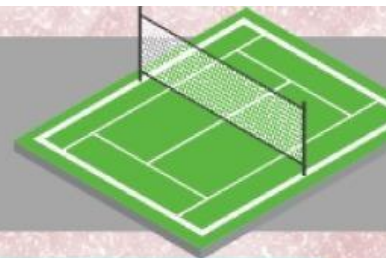
Melakukan pukulan *backhand*

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



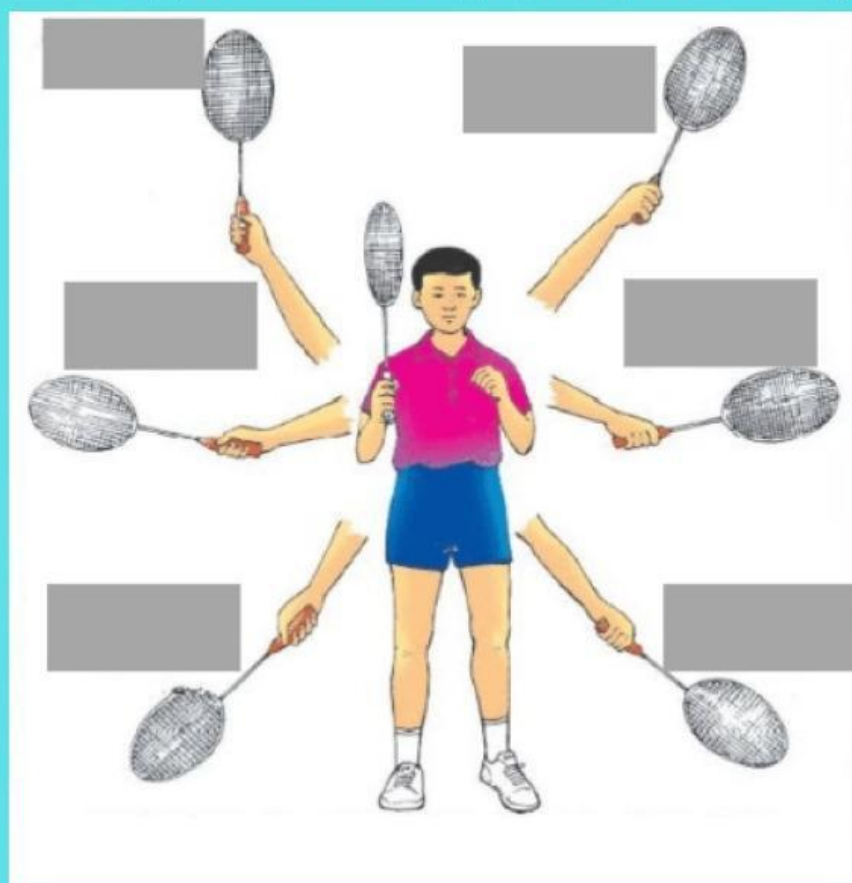
4. Lakukan refleksi aktivitas pembelajaran dengan mengisi di bawah ini

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			

E. UJI PEMAHAMAN

Jawablah pertanyaan berikut!

1. Pada gambar ditunjukkan posisi raket dalam melakukan pukulan bulutangkis serta terdapat kolom disetiap pukulan. Sebutkan jenis pukulan yang dimaksud pada kolom yang tersedia. Pindahkan jawaban dengan cara menggeser kotak (kotak oranye) yang sesuai pada kolom kosong dalam gambar (Kotak Abu)!



Pukulan
Overhead

Pukulan
Forehand

Pukulan *Overhand*
Backhand

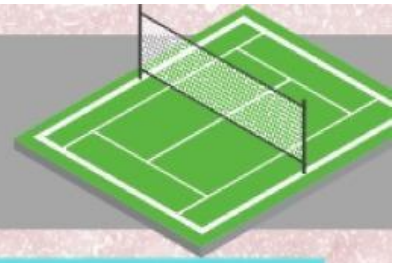
Pukulan
Underhand
Forehand

Pukulan *Backhand*

Pukulan
Underhand
Backhand



PERMAINAN BULUTANGKIS



Pilihlah salah satu jawaban yang benar!

1. Dalam permainan bulutangkis, jenis pukulan yang keras dan tajam untuk memetikan lawan secepat-cepatnya...

Pilih Jawaban!

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 ...

Pilih Jawaban!

3. Dalam permainan bulutangkis, pukulan yang bertujuan untuk menerbangkan shuttlecock setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan lawan dinamakan ...

Pilih Jawaban!

4. Teknik pukulan dalam permainan bulutangkis, dimana posisi telapak tangan yang menghadap ke arah net disebut

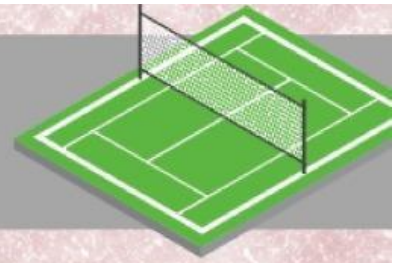
Pilih Jawaban!

5. Teknik pukulan ddalam permainan bulutangkis, dimana posisi telapak tangan yang membelakangi arah net disebut

Pilih Jawaban!



PERMAINAN BULUTANGKIS



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.

KEGIATAN PEMBELAJARAN 2

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

A. CAPAIAN PEMBELAJARAN

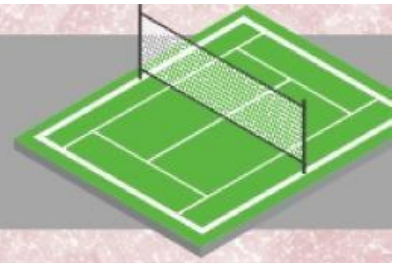
Pada akhir Fase E, peserta didik menerapkan dan menghaluskan keterampilan gerak spesifik yang menantang dan menganalisis dampak penerapan konsep gerak pada capaian keterampilan gerak. Mereka juga mengembangkan dan menerapkan strategi gerak untuk kesuksesan capaian keterampilan gerak pada situasi gerak yang tidak asing dan menantang. Peserta didik memeragakan fair play, perilaku etis, pendekatan kepemimpinan, dan strategi kolaborasi dalam berbagai konteks gerak. Mereka menginvestigasi dampak partisipasi terhadap kebugaran dan kesehatan dan serta merancang strategi peningkatan manfaatnya.

B. 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. Membangun dan menerapkan keterampilan sosial dan emosional melalui konteks pembelajaran yang menekankan nilai-nilai fair play, kerja tim, dan inklusivitas, Serta menanamkan apresiasi dan mengembangkan sikap positif untuk aktif secara jasmani sepanjang hayat sebagai upaya peningkatan keseluruhan kualitas hidup.



PERMAINAN BULUTANGKIS



C. MATERI PEMBELAJARAN

Untuk lebih memahami materi, silakan baca materi berikut:

Klik *Flipbook* Disini!



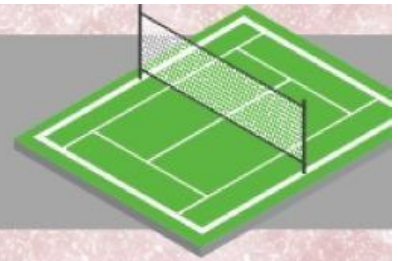
Untuk lebih memahami materi ini, silakan tonton video berikut:

D. LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 9 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

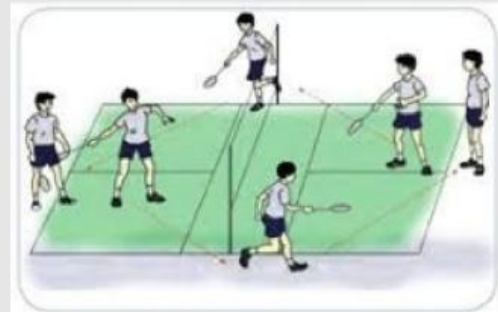


2

Variasi Servis *Forehand* dan *Backhand*

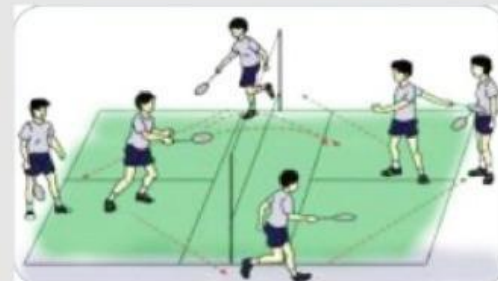
Melakukan servis panjang *forehand* secara menyilang

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.



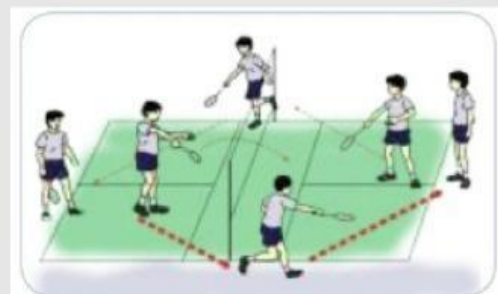
Melakukan servis pendek *forehand* secara menyilang

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.



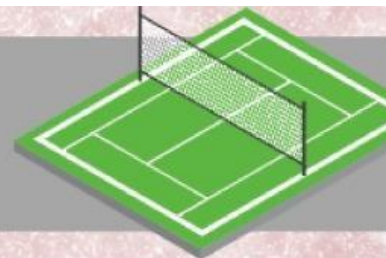
Melakukan servis pendek *backhand* secara menyilang

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

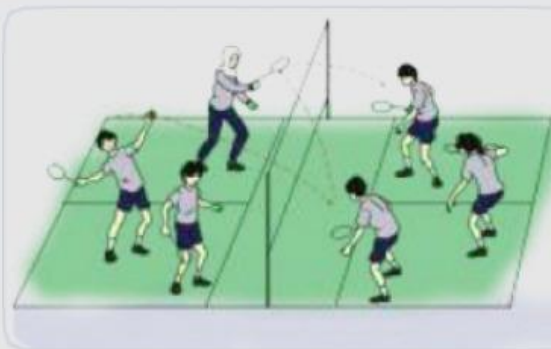


3

Ayok Latihan

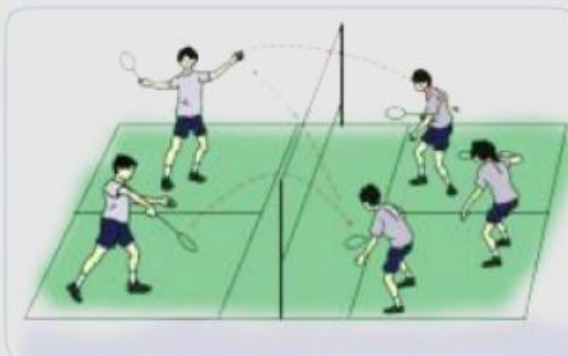
Bermain 3 vs 3 dengan pukulan *forehand* dan *backhand*

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.



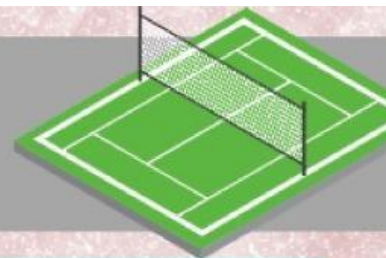
Bermain 3 vs 2 dengan pukulan *forehand* dan *backhand*

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 servis <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> permainan bulutangkis			

E. 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

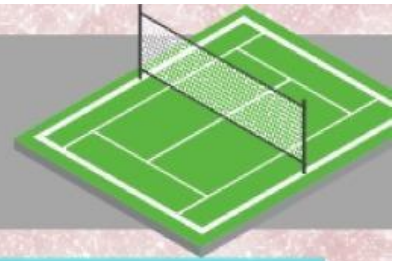
☐

Backhand Grip


☐



PERMAINAN BULUTANGKIS

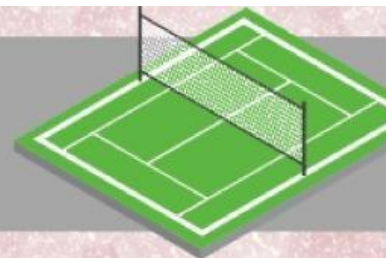


4. Tuliskan nama servis yang ada dibawah ini!



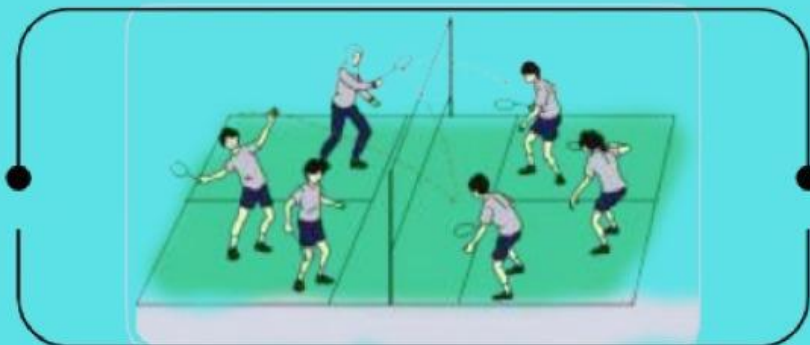


PERMAINAN BULUTANGKIS



F. UJI KETERAMPILAN

Melakukan permainan bulutangkis 3 lawan 3



Cara melakukannya:

1. Setiap kelompok terdiri 3 orang pemain, masing-masing sesuaikan dengan posisi berdirinya.
2. Permainan akan diawali dengan pukulan atau servis *forehand* (pendek/panjang) dan *backhand*.
3. Selama permainan, pemain tidak diperbolehkan saling bersentuhan baik badan maupun raket.
4. Perhatikan sebelum memukul *shuttlecock* harus menyebutkan nama teman yang akan diberikan *shuttlecock*.
5. Pemain yang banyak *shuttlecock*nya mati dianggap kalah.
6. Permainan dilakukan selama 10-15 menit.

Refleksi Uji Keterampilan

No	Teknik	Kesalahan	Refleksi	Perbaikan
1	Servis <i>forehand</i> dan <i>Backhand</i>			
2	Pukulan <i>Forehand</i>			
3	Pukulan <i>Backhand</i>			

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

Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd.
198501172008121001



Pembimbing Wakil

Ni Putu Dwi Sucita Dartini, S.Pd., M.Pd.
198705222015042004