



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 bulutangkis

Kelompok :

Anggota :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

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 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 dan dipisahkan oleh net. Alat yang dipergunakan adalah sebuah raket sebagai alat pemukul serta shuttlecock 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 Gloucestershire, 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.

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 aluminium.

Terbuat dari aluminium seluruhnya.

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 gram (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 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 court)

Lantai dengan karpet sintetis (portacourt)

Lantai semen atau tegel (court)

Ketentuan cara pembuatan lapangan

AKTIFITAS PEMBELAJARAN

Aktifitas 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.

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:

Pegangan kampak atau pegangan Inggris

Pegangan geblok kasur atau pegangan Amerika

Pegangan gabungan atau pegangan berjabat tangan

Pegangan backhand

AKTIFITAS PEMBELAJARAN

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.

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:

Pegangan kampak atau pegangan Inggris

Pegangan geblok kasur atau pegangan Amerika

Pegangan gabungan atau pegangan berjabat tangan

Pegangan backhand