

E-LKPD

BULUTANGKIS

NAMA :

KELAS :

NO ABSEN :

KELOMPOK :

Guru Mapel

Mahmudia Rahman

RINGKASAN MATERI

1. Smash

Smash adalah pukulan keras dan tajam ke arah bawah yang dilakukan dengan tenaga penuh, biasanya digunakan untuk menyerang lawan. Smash bertujuan untuk mematikan permainan lawan secara langsung.

2. Drive

Drive adalah pukulan cepat dan mendatar yang dilakukan sejajar dengan net. Drive digunakan untuk menekan lawan dan mengontrol tempo permainan dalam rally.

3. Lob

Lob adalah pukulan melambung tinggi ke belakang lapangan lawan. Pukulan ini bertujuan memberi waktu bagi pemain untuk kembali ke posisi siap serta memaksa lawan ke belakang lapangan.

4. Drop Shot (Pukulan Drop)

Drop shot adalah pukulan pelan yang diarahkan dekat net di area depan lapangan lawan. Pukulan ini mengecoh lawan agar bergerak maju dan membuka ruang di belakang.

5. Net Play

Net play adalah teknik memainkan bola di sekitar net, seperti netting atau net kill. Net play memerlukan sentuhan halus dan kontrol tinggi untuk menjaga shuttlecock tetap rendah dan dekat dengan net.

Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Seorang pemain melakukan pukulan tajam ke bawah dengan kecepatan tinggi saat bola berada di atas kepala. Strategi ini paling tepat dilakukan ketika...
 - A. Shuttlecock berada rendah dekat net
 - B. Shuttlecock berada tinggi di area belakang lawan
 - C. Lawan dalam posisi siap di depan net
 - D. Pemain dalam posisi tidak seimbang
 - E. Shuttlecock terlalu dekat dengan lantai

2. Dalam permainan ganda, mengapa drive lebih sering digunakan daripada lob atau drop?
- A. Karena drive lebih mudah dilakukan
 - B. Karena drive menekan lawan secara bertubi-tubi
 - C. Karena lob menyebabkan pelanggaran
 - D. Karena drop hanya efektif dalam permainan tunggal
 - E. Karena drive tidak memerlukan tenaga
3. Bagaimana cara mengecoh lawan dengan pukulan drop?
- A. Melakukan gerakan besar seperti smash lalu tiba-tiba pukulan pelan
 - B. Berdiri diam lalu memukul bola kuat
 - C. Membiarkan shuttlecock jatuh
 - D. Melompat tinggi dan memukul ke bawah
 - E. Melempar shuttlecock ke atas sebelum memukul
4. Seorang pemain sering menggunakan smash namun tidak membuahkan poin. Evaluasi teknik yang paling tepat adalah....
- A. Mengganti smash dengan lob
 - B. Mengurangi kekuatan pukulan
 - C. Menambah akurasi dan variasi arah smash
 - D. Fokus pada drive saja
 - E. Melatih kebugaran tubuh
5. Dalam kondisi lawan berada jauh di belakang lapangan, teknik terbaik untuk menyerang adalah....
- A. Smash
 - B. Drop
 - C. Drive
 - D. Lob
 - E. Net kill

6. Strategi kombinasi pukulan drive dan drop dapat menciptakan tekanan karena...
- A. Shuttlecock sering jatuh sendiri
 - B. Lawan harus bergerak cepat dari depan ke belakang
 - C. Tidak ada kesempatan smash
 - D. Poin langsung didapat
 - E. Tidak perlu banyak gerak
7. Saat memainkan net play, keterampilan utama yang diperlukan adalah....
- A. Kecepatan lari
 - B. Kekuatan tangan
 - C. Kontrol dan sentuhan halus
 - D. Kekuatan pukulan
 - E. Ketahanan fisik
8. Pukulan lob defensif digunakan ketika....
- A. Pemain dalam posisi menyerang
 - B. Shuttlecock berada rendah di depan
 - C. Pemain butuh waktu mengatur posisi
 - D. Shuttlecock berada di belakang lawan
 - E. Shuttlecock terlalu tinggi
9. Apa efek yang ditimbulkan dari variasi pukulan dalam satu rally?
- A. Lawan menjadi bingung dan kehilangan ritme
 - B. Pertandingan menjadi lambat
 - C. Wasit kesulitan mencatat poin
 - D. Shuttlecock menjadi rusak
 - E. Penonton bosan

10. Dalam latihan bulutangkis, mengapa penting mengkombinasikan teknik drive dan net play?.
- A. Untuk mempercepat permainan
 - B. Untuk menghindari pelanggaran
 - C. Untuk melatih pemain bertahan
 - D. Untuk melatih respons cepat dan penguasaan area depan
 - E. Agar tidak cepat lelah
11. Seorang atlet melakukan 5 pukulan drive berturut-turut dalam 10 detik. Rata-rata waktu untuk satu pukulan adalah....
- A. 1 detik
 - B. 2 detik
 - C. 3 detik
 - D. 4 detik
 - E. 5 detik
12. Dalam artikel majalah olahraga disebutkan bahwa 70% poin dari pemain A berasal dari pukulan drop. Apa makna angka tersebut?
- A. Pukulan drop hanya digunakan sesekali
 - B. Drop shot paling sering menghasilkan poin
 - C. Smash lebih sering dipakai
 - D. Drop hanya untuk bertahan
 - E. Pemain A jarang memakai drop
13. Jika dalam satu pertandingan pemain melakukan 12 smash dan hanya 4 menghasilkan poin, maka efektivitas smash tersebut adalah....
- A. 25%
 - B. 30%
 - C. 33%
 - D. 50%
 - E. 75%

14. Dalam sebuah infografik dijelaskan bahwa drive menghabiskan 10 kalori per menit. Jika seseorang berlatih drive selama 15 menit, kalori yang terbakar adalah....
- A. 100 kalori
 - B. 120 kalori
 - C. 130 kalori
 - D. 150 kalori
 - E. 180 kalori
15. Dalam laporan pelatihan, disebutkan pemain memukul shuttlecock dengan kecepatan rata-rata 250 km/jam saat melakukan smash. Apa informasi penting dari data tersebut??
- A. Smash lebih lambat dari drive
 - B. Smash termasuk pukulan tercepat
 - C. Smash hanya dilakukan oleh pemain profesional
 - D. Drive lebih sulit daripada smash
 - E. Kecepatan tidak mempengaruhi permainan

Bacaan Ilustrasi:

Andi adalah seorang atlet muda bulutangkis. Dalam satu pertandingan, Andi menggunakan berbagai variasi pukulan. Saat melihat lawan berdiri di belakang, ia menggunakan pukulan drop yang tajam. Ketika lawan mulai mendekat, Andi melakukan drive beruntun untuk menekan. Setelah mendapat bola tanggung, ia menyelesaikan dengan smash keras ke arah pojok kanan lawan. Seluruh penonton pun bersorak.

16. Jelaskan mengapa Andi menggunakan pukulan drop ketika lawan berada di belakang!

17. Apa tujuan Andi melakukan drive setelah lawan maju mendekati net?

18. Mengapa kombinasi pukulan seperti yang dilakukan Andi penting dalam strategi bermain bulutangkis?

19. Apa keunggulan pukulan smash sebagai penyelesaian akhir dalam rally seperti pada cerita Andi?

20. Berdasarkan bacaan, teknik-teknik apa saja yang digunakan Andi dan bagaimana mereka saling mendukung dalam mencetak poin?