

MODUL PEMBELAJARAN SMP TERBUKA

PENDIDIKAN JASMANI, OLAH RAGA DAN KESEHATAN



MODUL 5 BULU TANGKIS

KELAS
VII

@ Hak Cipta pada Direktorat Sekolah Menengah Pertama
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,
Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Republik Indonesia

MODUL PEMBELAJARAN
SMP TERBUKA
PENDIDIKAN JASMANI
OLAHRAGA DAN KESEHATAN
Kelas VII

MODUL 5
BULU TANGKIS

Tim Penyusun Modul

Penulis :

1. Sabar Muljana, S.Pd.
2. Yunus Dartono, S.Pd.

Reviewer :

Dr. Ahmad Hamidi, M.Pd.

Tim Kreatif :

G_Designa Project

Diterbitkan oleh Direktorat Sekolah Menengah Pertama,
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
2020

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat rahmat dan hidayah Nya, Direktorat Sekolah Menengah Pertama, Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah telah berhasil menyusun Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII dengan baik. Tujuan disusunnya Modul Pembelajaran ini adalah sebagai salah satu bentuk layanan penyediaan bahan belajar peserta didik SMP Terbuka agar proses pembelajarannya lebih terarah, terencana, variatif, dan bermakna. Dengan demikian, tujuan memberikan layanan SMP Terbuka yang bermutu bagi peserta didik SMP Terbuka dapat terwujud.

Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII yang telah disusun ini disajikan dalam beberapa kegiatan belajar untuk setiap modulnya dan beberapa modul untuk setiap mata pelajarannya sesuai dengan kurikulum yang berlaku. Dengan adanya modul pembelajaran SMP Terbuka kelas VII ini, kami berharap, peserta didik dapat memperoleh kemudahan dan kebermaknaan dalam menjalankan kegiatan pembelajaran mandiri dan terstruktur. Selain itu, Guru Pamong dan Guru Bina pun dapat merancang, mengarahkan, dan mengevaluasi proses pembelajaran dengan lebih baik sebagai bagian dari proses peningkatan mutu layanan di SMP Terbuka. Dengan layanan SMP Terbuka yang bermutu, peserta didik akan merasakan manfaatnya dan termotivasi untuk mencapai cita-citanya menuju kehidupan yang lebih baik.

Dengan diterbitkannya Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII ini diharapkan kualitas layanan pembelajaran di SMP Terbuka menjadi lebih baik. Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII ini masih jauh dari sempurna, untuk itu kami berharap dapat memperoleh kritik, saran, rekomendasi, evaluasi, dan kontribusi nyata dari berbagai pihak untuk kesempurnaan modul ini. Kami mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi aktif dalam proses penyusunan Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII ini. Apabila terdapat kekurangan atau kekeliruan, maka dengan segala kerendahan hati akan kami perbaiki sesuai dengan ketentuan yang berlaku di masa yang akan datang.

Jakarta, Oktober 2020
Direktur
Sekolah Menengah Pertama,

Drs. Mulyatsyah, M.M
NIP. 196407141993041001

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	i
Daftar Isi	ii
Daftar Gambar	iii

I. Pendahuluan

A. Deskripsi Singkat	1
B. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar	2
C. Petunjuk Belajar	2
D. Peran Guru dan Orang Tua	4

II. Kegiatan Belajar : Bulutangkis

A. Indikator Pencapaian Kompetensi	5
B. Uraian Materi Permainan Bulu tangkis	6
C. Aktivitas Pembelajaran Permainan Bulu Tangkis	8
D. Tugas	15

III. Penutup

A. Rangkuman	16
B. Tes Akhir Modul	17

Lampiran	21
Daftar Pustaka	25

DAFTAR ISI

Gambar 5.1 Lapangan Bulu tangkis	7
Gambar 5.2. Raket dan <i>Shuttlecock</i>	7
Gambar 5.3. Jenis pegangan <i>forehand</i>	8
Gambar 5.4. Pegangan <i>backhand grip</i>	9
Gambar 5.5. Melambung-lambungkan bola	9
Gambar 5.6. Servis <i>forehand</i> pendek	10
Gambar 5.7. Servis <i>back hand</i> pendek	11
Gambar 5.8. Servis <i>forehand</i>	11
Gambar 5.9. Servis <i>forehand</i> tanpa dan pakai net	12
Gambar 5.10. pukulan <i>forehand</i>	13
Gambar 5.11. Keterampilan memukul lob <i>overhead</i>	14
Gambar 5.12. Bermain 3 lawan 3	15

PENDAHULUAN



BULU TANGKIS

A. Deskripsi Singkat

Salam olahraga! Sumber belajar yang utama di SMP Terbuka adalah modul. Melalui modul Ananda dapat mempelajari setiap mata pelajaran secara mandiri maupun kelompok. Tetaplah bersemangat agar modul tersebut dapat Ananda selesaikan dengan baik secara keseluruhan dan memperoleh hasil yang memuaskan.

Pada Modul materi Bulu tangkis ini, Ananda akan mempelajari gerak spesifik cara memegang Raket *Forehand*, *Backhand*, keterampilan service dan keterampilan pukulan bulu tangkis. Setelah mempelajari modul ini di harapkan Ananda dapat menerapkannya dan dapat bermain bulu tangkis dengan baik sehingga akan menjadi atlit bulu tangkis yang berprestasi.

Dengan mempelajari modul ini, diharapkan Ananda dapat membiasakan berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran, mencerminkan sikap dan perilaku sportif dalam bermain, bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, menghargai perbedaan karakteristik individual, menunjukkan kemauan kerjasama dalam berbagai aktivitas fisik.

Waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan modul VII./05 ini adalah 6x40 menit belum termasuk untuk menyelesaikan tugas-tugas. Ingat, pelajari dulu petunjuk dan langkah-langkah yang harus Ananda lakukan sebelum mempelajari modul ini.

Dan jangan lupa Ananda harus melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan kegiatan pembelajaran agar tidak terjadi cedera otot.

B. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar

Kompetensi Inti (KI)

Kompetensi Inti (KI.1) Pengetahuan

Memahami, menerapkan, menganalisis dan mengevaluasi pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.

Kompetensi Inti (KI.2) Keterampilan

Mengolah, menalar, menyaji, dan mencipta dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri serta bertindak secara efektif dan kreatif, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

Kompetensi Dasar (KD)

KOMPETENSI DASAR 3 (PENGETAHUAN)	KOMPETENSI DASAR 4 (KETERAMPILAN)
3.2 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)	4.2 mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)

C. Petunjuk Belajar

Amati dan cari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan dasar bulu tangkis seperti keterampilan permainan bulu tangkis, manfaat bermain bulu tangkis dari modul ini atau sumber lain seperti menonton pertandingan bulu tangkis dilayar televisi atau kepada teman kamu yang suka bermain bulu tangkis.

Secara bergantian Ananda saling bertukar pengetahuan tentang hal-hal yang berkaitan dengan keterampilan dasar bermain bulu tangkis seperti manfaat keterampilan dasar memegang raket, melambung lambungkan cock dengan *forehand*

grip atau *backhand* grip, dan manfaat permainan bulu tangkis bagi kesehatan tubuh kita.

Dalam mempelajari modul ini agar diperhatikan hal-hal sebagai berikut:

1. Belajar dengan modul keberhasilannya tergantung dari kedisiplinan dan ketekunan Anda dalam memahami dan mematuhi langkah-langkah belajarnya.
2. Belajar dengan modul dapat dilakukan secara mandiri atau kelompok, baik di TKB atau di luar TKB.
3. Langkah-langkah yang perlu Anda ikuti secara berurutan dalam mempelajari modul ini adalah sebagai berikut:
 - a. Usahakan Anda memiliki buku paket Pendidikan Jasmani Kelas VII sebagai bahan pengayaan atau pendalaman materi, karena dalam modul ini diutamakan pada materi esensial/materi pokok/materi utama.
 - b. Baca dan pahami benar-benar tujuan yang terdapat dalam modul ini. Perhatikan materi pokoknya dan uraian materinya.
 - c. Bila dalam mempelajari materi tersebut mengalami kesulitan, diskusikan dengan teman-teman yang lain. Dan bila belum terpecahkan sebaiknya Anda tanyakan pada guru pamong di TKB atau guru bina pada waktu tatap muka.
 - d. Setelah Anda merasa memahami materi pelajaran tersebut, kerjakanlah tugas-tugas yang tercantum dalam modul ini, dalam lembar jawaban yang terpisah atau pada buku tulis Anda.
 - e. Periksa hasil penyelesaian tugas tersebut melalui kunci yang tersedia. Dan bila ada jawaban yang belum betul, pelajari sekali lagi materi yang bersangkutan. Bila semua kegiatan dalam satu modul sudah dapat diselesaikan dengan baik Anda berhak mengikuti tes akhir modul yang diselenggarakan oleh guru bina atau guru pamong.



Teruntuk Bapak/Ibu Orang Tua peserta didik, berkenan Bapak/Ibu dapat meluangkan waktunya untuk mendengarkan dan menampung serta membantu memecahkan permasalahan belajar yang dialami oleh Ananda peserta didik. Jika permasalahan belajar tersebut belum dapat diselesaikan, arahkanlah Ananda peserta didik untuk mencatatkannya dalam buku catatan mereka untuk didiskusikan bersama teman maupun Bapak/Ibu Guru mereka saat jadwal kegiatan pembelajaran berlangsung.

Teruntuk Bapak/Ibu Guru, modul ini disusun dengan orientasi aktivitas peserta didik dan setiap modul dirancang untuk dapat mencakup satu atau lebih pasangan kompetensi-kompetensi dasar yang terdapat pada kompetensi inti 3 (pengetahuan) dan kompetensi inti 4 (keterampilan). Setiap peserta didik diarahkan untuk dapat mempelajari modul ini secara mandiri, namun demikian mereka juga diharapkan dapat menuliskan setiap permasalahan pembelajaran yang ditemuinya saat mempelajari modul ini dalam buku catatan mereka. Berkenaan dengan permasalahan-permasalahan tersebut, diharapkan Bapak/Ibu Guru dapat membahasnya dalam jadwal kegiatan pembelajaran yang telah dirancang sehingga Ananda peserta didik dapat memahami kompetensi-kompetensi yang disiapkan dengan tuntas.

SELAMAT BELAJAR!



KEGIATAN BELAJAR 1

INTI

A. Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.2. Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.*)	<p>3.2.1. Mengidentifikasi berbagai gerak memegang raket, servis <i>forehand</i> dan <i>backhand</i>, memukul <i>forehand</i> dan <i>backhand</i>, dan variasi gerak memegang raket dan memukul <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> permainan bulu tangkis</p> <p>3.2.2. Menjelaskan berbagai gerak memegang raket, servis <i>forehand</i> dan <i>backhand</i>, memukul <i>forehand</i> dan <i>backhand</i>, dan variasi gerak memegang raket dan memukul <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> permainan bulu tangkis.</p> <p>3.2.3. Menjelaskan cara melakukan berbagai gerak memegang raket, servis <i>forehand</i> dan <i>backhand</i>, memukul <i>forehand</i> dan <i>backhand</i>, dan variasi gerak memegang raket dan memukul <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> permainan bulu tangkis</p>
4.1. Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)	<p>4.2.1. Melakukan berbagai gerak memegang raket, servis <i>forehand</i> dan <i>backhand</i>, memukul <i>forehand</i> dan <i>backhand</i>, dan variasi gerak memegang raket dan memukul <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> permainan bulu tangkis.</p> <p>4.2.2. Menggunakan berbagai gerak memegang raket, servis <i>forehand</i> dan <i>backhand</i>, memukul <i>forehand</i> dan <i>backhand</i>, dan variasi gerak memegang raket dan memukul <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> dalam bentuk permainan bulu tangkis yang dimodifikasi.</p>

AKTIVITAS PEMBELAJARAN



B. Uraian Materi Permainan Bulutangkis

Ananda diminta untuk membaca tentang pengertian dan asal-usul bulu tangkis berikut ini. Bulu tangkis adalah permainan yang dimainkan oleh satu orang yang disebut dengan tunggal dan dimainkan oleh 2 pasangan yang disebut dengan ganda yang saling berlawanan, permainan bulu tangkis adalah permainan yang sangat banyak digemari oleh masyarakat di Indonesia dan menggunakan peralatan raket, shuttlecock (bulu) dan cara memainkannya memukul bola dan melempar kedaerah lawan dan menangkisnya dan mengembalikan bola kedaerah lawan agar kita dapat point.

Ada juga menurut ahli tentang Pengertian bulu tangkis dari *Herman Subardjah (1999:13)* permainan badminton adalah permainan yang mempunyai sifat individu yang bisa dikerjakan dengan keterampilan satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Dalam urusan ini permainan badminton mempunyai destinasi bahwa seseorang pemain berjuang menjatuhkan shuttlecock di wilayah permainan lawan dan berusaha supaya lawan tidak bisa memukul shuttlecocok dan menjatuhkan di wilayah sendiri. Dari *M.L Johnson (1984: 5)* badminton atau bulu tangkis dapat disebutkan sebagai olahraga hiburan dan pertandingan yang di gemari tua muda di semua dunia. Tidak bisa dipungkiri bahwa permainan olahraga bulu tangkis selain guna olahraga dapat pula dijadikan di antara objek yang memiliki banyak manfaat.

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 disana.

Pada tahun 1873, permainan ini dimainkan di taman istana milik Duke de Beaufort di Badminton Gloucester 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.

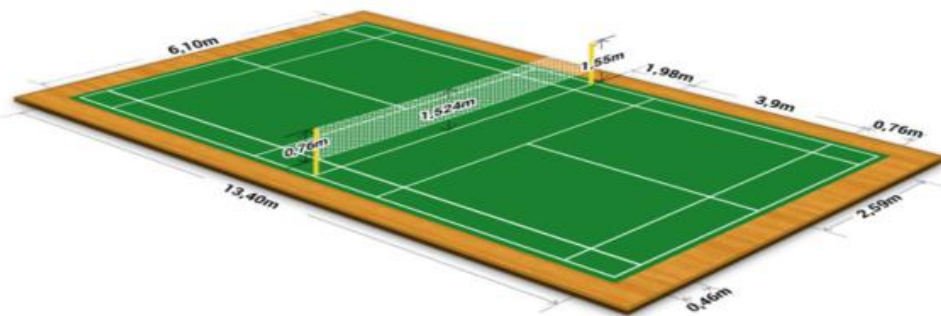
Tujuan permainan bulu tangkis adalah untuk mendapatkan nilai dengan cara mengembalikan atau memukul *shuttle cock* demikian rupa sehingga *shuttle cock* jatuh ke area bermain lawan dan atau lawan tidak dapat mengembalikannya dengan baik, seperti *shuttle cock* bersarang di net atau *shuttle cock* dipukul keluar lapangan permainan atau tidak dapat melewati net. Beberapa keterampilan dasar permainan bulu tangkis yang harus dikuasai pada modul semester 1 ini, yakni: keterampilan pegangan raket, service, pukulan (*stroke*), dan beberapa variasi pukulan dalam bulu tangkis.

Ukuran Lapangan dan alat Bulu tangkis

1. Ukuran lapangan:

- a. Panjang lapangan : 13,40 m
- b. Lebar lapangan : 6,10 m
- c. Net ini memiliki tinggi : 1,5 m
- d. Ukuran dari net adalah : 0.75 m

Gambar: 5.1. Lapangan bulu tangkis



Sumber: <https://informazone.com>

2. Alat alat Bulu tangkis

Gambar 5.2. Raket dan shuttle cock



sumber : <https://www.kajianpustaka.com>

C. Aktivitas Pembelajaran Permainan Bulutangkis

1. Variasi dan Kombinasi Keterampilan Dasar Memegang Raket

Ada beberapa keterampilan dasar memegang raket yaitu

- 1) *Forehand grip*
- 2) *Backhand grip*

Coba lakukan keterampilan pegangan *Forehand grip* dan siapkan raket Ananda!

1) Pegangan *forehand grip*:

- a) Peganglah raket seolah-olah Ananda itu berjabatan tangan dengan ringan. Memegangnya harus dilakukan dalam posisi miring
- b) Gunakan tiga jari (jari tengah, jari manis, dan jari kelingking) untuk menggenggam raket, sedangkan jari telunjuk ditempatkan agak terpisah dari ketiga jari tersebut
- c) Selanjutnya pada saat memegang bagian pegangan raket, pastikan ibu jari dan telunjuk membentuk celah berbentuk huruf V.



Sumber <https://www.jurnalponse.com/>
Gambar 5.3. Jenis pegangan *forehand*

2) Pegangan *backhand grip*:

- a) Pegang raket seperti pada pegangan *forehand*
- b) Putar raket berlawanan arah jarum jam sehingga bentuk V bergerak ke kiri.
- c) Tempatkan ibu jari pada bevel belakang pegangan untuk pengungkitan dan kekuatan yang lebih besar.
- d) Pegangan raket juga harus diletakkan dengan longgar di jari-jari.



Sumber gambar : Sumber <https://www.jurnalponse.com/>
Gambar 5.4: pegangan backhand grip

2. Aktivitas melambung lambungkan kok dengan raket:

Coba siapkan raket Ananda dengan *shuttlecock*!

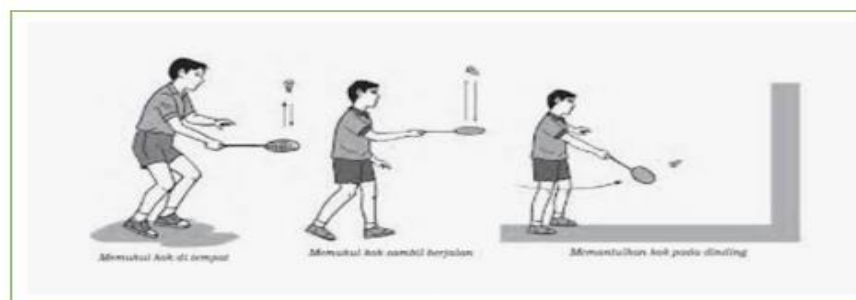
a) Persiapan:

- 1) berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu
- 2) salah satu tangan memegang raket dengan pegangan *forehand* dan tangan yang satunya memegang *shuttlecock*
- 3) pandangan kearah bola

b) Gerakan:

- 1) lambungkan bola menggunakan tangan yang memegang *shuttlecock*, saat bola turun sejajar dada pukul *shuttlecock*, hingga memantul ke atas
- 2) lakukan gerakan ini berulang-ulang secara perorangan atau kelompok, ditempat dan dilanjutkan sambil berjala maju-mundur
- 3) untuk menanamkan nilai rasa tanggung jawab, sportifitas, kejujuran, dan kerja sama.

Gambar: 5.5. melambung lambungkan bola



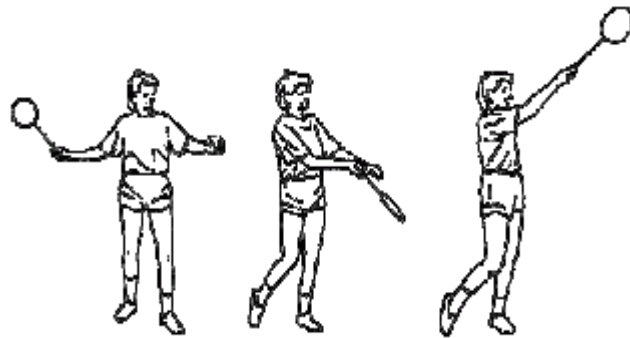
Sumber : <https://fersportblog.wordpress.com>

3. Aktivitas keterampilan dasar servis

Untuk memulai permainan bulu tangkis harus dilakukan servis ada beberapa servis diantaranya:

a) Servis *forehand* pendek;

- 1) Pada servis *forehand* jenis pendek ini *shuttlecock* dipukul pendek agar lawan tidak bisa melakukan pukulan smash,
- 2) *Shuttlecock* dipukul pendek dengan harapan agar *shuttlecock* jatuh tipis di dekat garis servis,
- 3) Dalam memukul *shuttlecock* dilakukan secara pelan dengan sedikit membengkokkan siku dan agak sedikit memiringkan badan,
- 4) Arah servis yang bervariasi dapat mengecoh antisipasi lawan,
- 5) Gunakan kok dalam jumlah yang cukup banyak untuk melatih servis ini dengan melakukannya secara berulang-ulang.

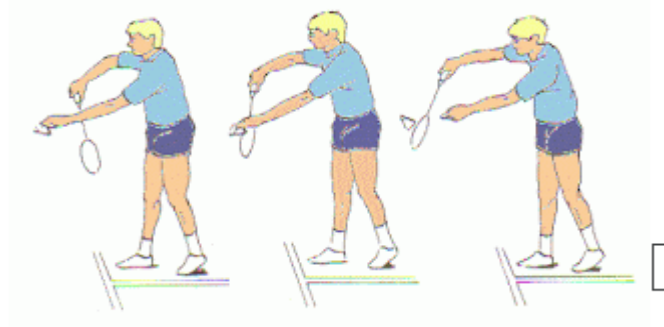


Sumber gambar : <http://www.tutorialolahraga.com/2015/06/>

Gambar 5.6. servis *forehand* pendek

b) Servis backhand pendek:

- 1) Berdiri dengan kaki sedikit terbuka, dalam servis jenis ini *shuttlecock* dipukul secara tipis diatas net dengan harapan lawan tidak dapat melakukan pukulan pada *shuttlecock*. Jika anda menggunakan tangan kanan, maka dalam melakukan servis ini kaki kanan berada di depan dan kaki kiri di belakang.
- 2) Pukul *shuttlecock* secara perlahan dengan memperhatikan posisi atau keberadaan lawan, dan usahakan agar bola servis tersebut menyulitkan lawan untuk melakukan pukulan atau serangan.



Sumber gambar: <https://www.google.com>

Gambar 5.7. Servis backhand pendek

c) Keterampilan dasar servis panjang forehand

1) Persiapan

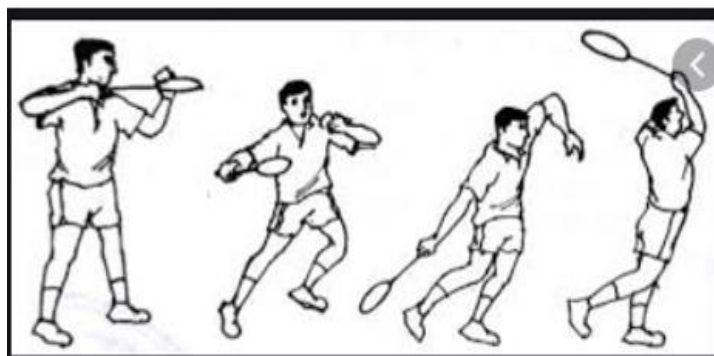
- (a) raket dipegang dengan posisi *Forehand*, berdiri sikap melangkah dan bola dipegang sebatas pinggang.
- (b) Berat badan pada kaki belakang dan tangan yang memegang raket di belakang, pergelangan tangan ditekuk.

2) Gerakan

Pindahkan berat badan ke depan bersamaan raket diayun ke depan ke arah jatuhnya bola, kontak raket dengan bola pada ketinggian lutut.

3) Akhir gerakan

- (a) Raket mengarah ke atas lurus dengan arah gerakan bola, pinggul dan bahu diputar ke depan, pandangan mengikuti arah bola.
- (b) Arah bola melambung tinggi dan jauh.



Sumber: <http://journal.unj.ac.id>

Gambar 5.8. Servis forehand

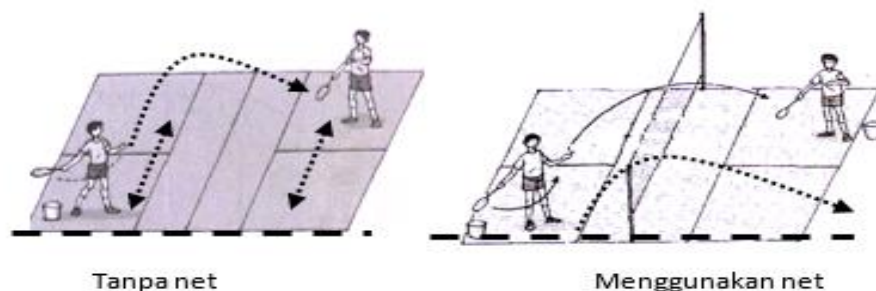
- d) Mempraktikkan servis panjang Forehand berpasangan dan berhadapan tanpa net, dilanjutkan menggunakan net

1) Servis panjang tanpa net:

- (a) Persiapan
- (b) berdiri pada lapangan bulu tangkis, masing-masing pemain memegang raket dengan pegangan *forehand*, badan agak condong ke depan
- (c) pandangan kearah depan

2) Gerakan

- (a) Pemain 1 mempraktikkan servis ke pemain 2
- (b) Pemain 2 menangkap bola dan kembalikan bola pada pemain 1 dengan keterampilan servis, awal pembelajaran dilakukan di tempat dan berikutnya dilakukan bergerak ke kanan dan kiri lapangan, Lakukan seterusnya, hingga menguasai.
- (c) Untuk menanamkan nilai-nilai tanggung jawab sportifitas, kerjasama dan percaya diri.



Sumber : <http://journal.unj.ac.id/>

4. Aktivitas Pembelajaran pukulan pada Bulu tangkis

- a) Pukulan *forehand* grip

1) Persiapan

Lakukan posisi siap berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, posisi badan menghadap net, Raket dipegang di depan ke arah *forehand* dari kepala raket hampir sejajar bahu, kedua lutut agak direndahkan.

2) Gerakan

- (a) Saat bola akan datang, pindahkan kaki kanan ke belakang (memukul dengan tangan kanan) bersamaan mengangkat raket ke atas. Posisi raket di belakang kepala dan bahu serta tangkai raket menghadap ke bawah, Saat bola akan menyentuh kepala raket segera pindahkan kembali kaki kanan ke depan berat badan tertumpu pada kaki kiri. Badan menghadap ke arah gerakan serta lengan mulai bergerak ke atas lurus dengan pergelangan tangan diputar ke dalam.
- (b) Pada saat bola menyentuh kepala raket, pergelangan tangan dan bidang raket lurus.

3) Akhir gerakan

- (a) Kepala raket mengayun ke bawah dengan pergelangan tangan sejajar dada dan raket menyilang di sebelah kiri badan.
- (b) Pandangan mengikuti arah gerakan bola dan kembali pada Kegiatan persiapan (sikap awal).



sumber: <https://brainly.co.id/>

Gambar. 5.10. Pukulan forehand

b) Memukul bola menggunakan keterampilan forehand lob overhead:

1) Persiapan

- (a) Lakukan posisi siap berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, posisi badan menghadap net, raket dipegang di depan ke arah *forehand* dari kepala raket hampir sejajar bahu.
- (b) Kedua lutut agak direndahkan.

2) Gerakan

- (a) Saat bola akan datang, pindahkan kaki kanan ke belakang (memukul dengan tangan kanan) bersamaan mengangkat raket ke atas. Posisi raket di belakang kepala dan bahu serta tangkai raket menghadap ke bawah.
- (b) Saat bola akan menyentuh kepala raket segera pindahkan kembali kaki kanan ke depan berat badan tertumpu pada kaki kiri. Badan menghadap ke arah gerakan serta lengan mulai bergerak ke atas lurus

dengan pergelangan tangan diputar ke dalam.

- (c) Pada saat bola menyentuh kepala raket, pergelangan tangan dan bidang raket lurus.

3) Akhir gerakan

- (a) Kepala raket mengayun ke bawah dengan pergelangan tangan sejajar dada dan raket menyilang di sebelah kiri badan.
- (b) Pandangan mengikuti arah gerakan bola dan kembali pada Kegiatan persiapan (sikap awal).



Sumber : <http://www.kabarsport.com>

Gambar 5.11. Keterampilan memukul lob overhead

- c) Memukul bola menggunakan keterampilan forehand lob overhead, bola dilambung teman

1) Persiapan

- (a) berdiri kedua kaki posisi melangkah baik pemukul atau pelambung
- (b) salah satu tangan memegang raket dengan pegangan *forehand*
- (c) badan agak condong ke depan, pandangan kearah bola

2) Gerakan

- (a) setelah bola dilambung oleh pelambung yang mempraktikkan pukulan melangkah/menarik kaki depan ke belakang bersamaan raket di angkat ke atas, saat bola turun pukul *shuttlecock* ke arah pelambung
- (b) lakukan gerakan ini berulang-ulang secara berpasangan atau kelompok bergantian, di tempat dan dilanjutkan sambil berjalan maju-mundur
- (c) untuk menanamkan nilai rasa tanggung jawab, sportifitas, kejujuran, dan kerja sama.

- d) Bermain 3 lawan 3 menggunakan keterampilan pukulan forehand overhead

1) Persiapan

- (a) berdiri pada lapangan bulu tangkis yang sudah terpasang net/tali pada tengah-tengah lapangan,
- (b) masing-masing kelompok 3 orang pemain
- (c) masing-masing pemain memegang raket dengan pegangan *forehand*
- (d) badan agak condong ke depan, pandangan kearah depan

2) Gerakan

- (a) diawali dengan melambungkan *shuttlecock* ke seberang lapangan melalui atas net/tali
- (b) setelah bola melewati net/tali, maka yang diseberang lapangan wajib mengembalikan *shuttlecock*, dengan keterampilan pukulan *forehand* overhead kearah teman main yang melambung,
- (c) dan lakukan gerakan ini secara terus menerus, gerakan dilakukan secara kelompok/beregu, untuk menanamkan nilai rasa tanggung jawab, sportifitas, kejujuran, dan kerja sama.



Sumber: <https://kumparan.com>

Gambar 5.12. Bermain 3 lawan 3

C. Tugas

1. Apa yang di maksud dengan permainan bulu tangkis!
2. Jelaskan asal usul permainan bulu tangkis!
3. Sebutkan jenis alat yang di perlukan dalam permainan bulu tangkis!
4. Sebutkan 3 keterampilan dasar permainan bulu tangkis!
5. Sebutkan 2 jenis pegangan pada permainan bulu tangkis!

PENUTUP

A. Rangkuman



Ditinjau dari sejarahnya, 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 disana. Pada tahun 1873, permainan ini dimainkan di taman istana milik Duke de Beaufort di Badminton Gloucester.

Bulu tangkis adalah permainan yang dimainkan oleh satu orang yang disebut dengan permainan tunggal, dan apabila dimainkan oleh 2 pasangan disebut dengan ganda yang saling bermain saling berlawanan. Permainan bulu tangkis adalah permainan yang sangat banyak digemari oleh masyarakat di Indonesia. Alat yang digunakan yaitu raket, dan shuttlecock (bulu). Cara memainkannya yaitu dengan cara memukul *shuttlecock* ke daerah lawan dan sehingga lawan tidak mampu mengembalikannya; apabila lawan mampu mengembalikan pukulan maka *shuttlecock* tersebut harus dikembalikan ke daerah lawan sampai lawan tidak mampu mengembalikan lagi. Apabila lawan tidak dapat mengembalikan shuttlecock, atau shuttlecocknya keluar dan atau menyangkut di net maka disitulah cara mendapatkan poinnya.

TES AKHIR MODUL

B. Tes Akhir Modul

1. Penilaian Pengetahuan

Keterampilan penilaian Ujian Tulis

Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

No	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1	Fakta Sebutkan berbagai keterampilan dasar pegangan raket pada bulu tangkis!	
2	Sebutkan berbagai keterampilan dasar servis permainan bulu tangkis!	
3	Konsep Jelaskan berbagai keterampilan dasar pegangan raket pada bulu tangkis!	
4	Jelaskan berbagai keterampilan dasar servis pada bulu tangkis!	
5	Prosedur Jelaskan cara melakukan gerak dasar <i>forehand</i> grip!	
6	Jelaskan cara melakukan servis <i>forehand</i> permainan bulu tangkis.	

Pedoman penskoran

- Penskoran

Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap

Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap

Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap

Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

- Pengolahan skor

Skor maksimum: 24

Skor perolehan siswa: SP

Nilai sikap yang diperoleh siswa: $SP/24 \times 100$

2. Penilaian Keterampilan

- 1) Lembar pengamatan proses gerak dasar servis *forehand*, service back hand dan pukulan *forehand* dan pukulan *backhand*.
- 2) Keterampilan penilaian dengan Uji Unjuk Kerja, Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran.
- 3) Ananda diminta untuk melakukan service *forehand* dan *backhand*, pukulan *forehand* dan pukulan *backhand* yang dilakukan berpasangan, berkelompok atau dalam bentuk bermain.

Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (☑) pada kolom yang sudah disediakan, setiap Ananda menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik	Cukup	Kurang
		(3)	(2)	(1)
1	Sikap awalan melakukan gerakan			
2	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

Pedoman Penskoran

- Sikap Awalan Melakukan Gerakan servis *forehand*

Skor baik jika : Pada servis *forehand* jenis pendek ini *shuttlecock* dipukul pendek agar lawan tidak bisa melakukan pukulan smash, *Shuttlecock* dipukul pendek dengan harapan agar *shuttlecock* jatuh tipis di dekat garis servis, dalam memukul *shuttlecock* dilakukan secara pelan dengan sedikit membengkokkan siku dan agak sedikit memiringkan badan.

Skor Sedang jika : Hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : Hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

- Sikap Pelaksanaan pukulan *forehand* over head

Skor baik jika Saat bola akan datang, pindahkan kaki kanan ke belakang (memukul

dengan tangan kanan) bersamaan mengangkat raket ke atas. Posisi raket di belakang kepala dan bahu serta tangkai raket menghadap ke bawah. Saat bola akan menyentuh kepala raket segera pindahkan kembali kaki kanan ke depan berat badan tertumpu pada kaki kiri. Badan menghadap ke arah gerakan serta lengan mulai bergerak ke atas lurus dengan pergelangan tangan diputar ke dalam. Pada saat bola menyentuh kepala raket, pergelangan tangan dan bidang raket lurus.

Skor Sedang jika : Hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : Hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar

- Sikap Akhir Melakukan Gerakan

Skor baik jika : Pandangan mata ke arah lepasnya/dorongan bola. Badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki kaki yang menyepak bola berada di depan menghadap ke bawah dengan posisi badan rileks.

Skor Sedang jika : Hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : Hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

Pengolahan skor

- Skor maksimum : 9
- Skor perolehan Ananda : SP
- Nilai keterampilan yang diperoleh siswa : $SP/9 \times 100$

Lembar pengamatan penilaian hasil gerak dasar servis, pukulan back hand dan pukulan over head dalam permainan .

1) Penilaian hasil gerak dasar servis *forehand* an back hand.

- Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak spesifik servis *forehand* dan back hand dilakukan Ananda 15 kali dengan dengan cara :

Mula-mula Ananda berdiri di lapngan bulu tangkis. Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” Ananda mulai melakukan servis *forehand* dan back hand secara bergantian ke kotak sasaran lapangan sebelah. Petugas menghitung dan mencatat hasil pukulan servis dilakukan oleh Ananda.

Jumlah ulangan/pantulan bola yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

- Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
14 - 15 kali	14 - 15 kali	86 - 100	Sangat Baik
12 - 13 kali	10 - 13 kali	71 - 85	Baik
9 - 11 kali	7 - 9 kali	56 - 70	Cukup
..... ≤ 8 kali ≤ 6 kali ≤ 55	Kurang

2) Penilaian hasil dasar pukulan *forehand*

- Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk gerak spesifik pukulan *forehand* dan back hand dilakukan Ananda selama 60 detik dengan dengan cara:

Dengan berpasangan , kedua siswa berdiri di masing masing kotak lapangan berbeda, Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” siswa mulai melakukan pukulan *forehand* dan back hand .

Petugas menghitung pukulan *forehand* dan back hand yang dilakukan oleh Ananda. Jumlah pukulan yang di peroleh selam 60 detik dicatat untuk diberikan skor.

- Konversi jumlah pukulan dengan skor

Perolehan Nilai		Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... ≥ 21 pukulan ≥ 20 pukulan	86 - 100	Sangat Baik
16 - 20 pukulan	14 - 19 pukulan	71 - 85	Baik
11 - 15 pukulan	9 - 13 pukulan	56 - 70	Cukup
..... ≤ 10 pukulan ≤ 8 pukulan ≤ 55	Kurang

LAMPIRAN

A. Glosarium

Abstrak	benda yang kasat mata, tidak jelas, dan tidak terdefinisi
Afektif	ranah yang berkaitan dengan sikap dan nilai.
Efektif	cara mencapai suatu tujuan dengan waktu yang cepat
Efisien	cara mencapai tujuan dengan sumber daya minimal namun hasil
Faktual	kejadian yang bersifat nyata
Fasilitas	sarana untuk melancarkan pelaksanaan
Fundamental	bersifat mendasar
Gotong royong	bekerja bersama-sama untuk mencapai suatu tujuan
Inspirator	memberikan ilham atau petunjuk
Kognitif	kemampuan berfikir yang mencakup kemampuan intelektual.
Kombinasi	menggabungkan beberapa obyek
Konkrit	nyata
Konseptual	sebuah fakta atau data yang sudah di proses agar lebih mudah di fahami
Korektor	pemeriksa yang adil dan obyektif
Modifikasi	merubah sesuatu agar lebih menarik
Modul	paket belajar yang berisi satu unit materi pembelajaran
Motivator	memberikan dorongan agar lebih semangat dalam belajar
Prosedural	sifat bahan yang kembali dengan sendirinya ke bentuk semula
Psikomotor	menitikberatkan kepada kemampuan fisik dan kerja otot
Ranah	bagian atau elemen
Rileks	santai tidak kaku
Sportif	bersifat ksatria, jujur
Teloransi	saling menghormati dan menghargai

B. Kunci Jawaban

Tugas

1. permainan yang dimainkan oleh satu orang yang disebut dengan tunggal dan di mainkan oleh 2 pasangan yang disebut dengan ganda yang saling berlawanan
2. Berasal dari Poona India
3. Raket, kok, lapangan, net
4. Service, smahs, lob
5. *Forehand* grip, back hand grip

Test akhir modul

a. Penilaian Pengetahuan

1. Gerak dasar spesifik pegangan raket :
 - a) *forehand*
 - b) *backhand*
2. macam service pada bulu tangkis :
 - a) servis *forehand* pendek
 - b) servis *forehand* jauh
 - c) servis *backhand* pendek
 - d) servis back jauh
3. jenis pegangan raket :
 - a) Pegangan *forehand* adalah : diayun dari belakang badan kita dengan arah depan raket dan telapak tangan kita menghadap kok
 - b) Pegangan *Backhand* adalah : Ayuna dari belakang badan kita dengan arah depan raket dan telapak tangan membelakangi kok
4. Keterampilan dasar servis
 - a) servis pendek : servis pendek adalah servis di mana kok melintas tipis melewati net
 - b) servis jauh : servis jauh adalah servis di mana kok melintas melewati net dan jauh ke belakang
5. cara melakukan *forehand* :
 - a) Persiapan
 - Lakukan posisi siap berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, posisi badan menghadap net, raket dipegang didepan kearah *forehand* dari kepala raket hampir sejajar bahu.
 - Kedua lutut agak direndahkan.

b) Gerakan

- Saat bola akan datang, pindahkan kaki kanan ke belakang (memukul dengan tangan kanan) bersamaan mengangkat raket ke atas. Posisi raket di belakang kepala dan bahu serta tangkai raket menghadap ke bawah.
- Saat bola akan menyentuh kepala raket segera pindahkan kembali kaki kanan ke depan berat badan tertumpu pada kaki kiri. Badan menghadap ke arah gerakan serta lengan mulai bergerak ke atas lurus dengan pergelangan tangan diputar ke dalam.
- Pada saat bola menyentuh kepala raket, pergelangan tangan dan bidang raket lurus.

c) Akhir gerakan

- Kepala raket mengayun ke bawah dengan pergelangan tangan sejajar dada dan raket menyilang di sebelah kiri badan.
- Pandangan mengikuti arah gerakan bola dan kembali pada Kegiatan persiapan (sikap awal).

6. Cara melakukan servis *forehand*

- Pada servis *forehand* jenis pendek ini *shuttlecock* dipukul pendek agar lawan tidak bisa melakukan pukulan smash,
- *Shuttlecock* dipukul pendek dengan harapan agar shuttlecock jatuh tipis di dekat garis servis,
- Dalam memukul *shuttlecock* dilakukan secara pelan dengan sedikit membengkokkan siku dan agak sedikit memiringkan badan,
- Arah servis yang bervariasi dapat mengecoh antisipasi lawan,
- Gunakan kok dalam jumlah yang cukup banyak untuk melatih servis ini dengan melakukannya secara berulang-ulang.

Kami ucapkan selamat, karena Ananda telah berhasil menyelesaikan kegiatan pembelajaran pada modul ini. Mudah-mudahan keberhasilanmu dapat mendorong semangatmu untuk terus belajar melalui modul-modul ini.

Nah, selesai sudah latihan kita untuk melakukan materi bulu tangkis. Semoga latihanmu dapat lebih memberikan pemahaman untuk materi bulu tangkis yang dipelajari pada modul ini. Untuk selanjutnya, ikutilah latihan berikut melalui modul ini.

Tapi ingat, setiap akan melakukan kegiatan olahraga Ananda harus terlebih dahulu pemanasan yang cukup. Jika latihan yang Ananda lakukan belum menguasai usahakan agar Ananda dapat mengulang-ulang latihan sehingga nilai yang Ananda peroleh bisa mencapai hasil yang baik.

Selamat melanjutkan pada modul berikut !

DAFTAR PUSTAKA



Lutan, Rusli dan Hartoto. 2004. *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bekerja sama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.

Muhajir. 2016. *Buku Pendidikan Jasmani. Olahraga dan Kesehatan*. Kemendikbud

Tim penyusunan Bahan Ajar. 2010. *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*.

<https://informazone.com/artikel/variasi-lapangan-alatk-dalam-permainan-bulutangkis>

<https://www.jurnalponsel.com/keterampilan-pukulan-datar-kasti>

<https://www.goggle.com-keterampilan-lempar-tangkap-kasti>

<https://kitchenuhmaykoosib.com/keterampilan-dasar-bulutangkis/>

<https://www.contekan.net/2019/08/Keterampilan-peganagan-backhand>