



Tujuan pembelajaran:

- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan variasi gerak spesifik memegang raket.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan keterampilan variasi gerak spesifik memegang raket.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan variasi gerak spesifik posisi berdiri (*stance*).
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan keterampilan variasi gerak spesifik posisi berdiri (*stance*).



Tujuan pembelajaran:

- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan variasi gerak spesifik gerakan kaki (*footwork*).
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan keterampilan variasi gerak spesifik gerakan kaki (*footwork*).
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan variasi gerak spesifik servis.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan keterampilan variasi gerak spesifik servis.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan variasi gerak spesifik pukulan (*stroke*).



Sumber: [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)



Tujuan pembelajaran:

- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan keterampilan variasi gerak spesifik pukulan (*stroke*).
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan variasi gerak spesifik pukulan smes.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan keterampilan variasi gerak spesifik pukulan smes.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan variasi gerak spesifik bulu tangkis dalam bentuk pertandingan dengan peraturan sederhana.



Sumber: [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)





Profil Pelajar Pancasila:

Mandiri:

- Kesadaran akan diri dan situasi yang dihadapi (mengendalikan emosi saat bermain dan berolahraga, membagi bola saat bermain kepada teman yang memiliki kesempatan lebih baik, bukan berdasarkan suka atau tidak suka).
- Pengaturan diri, yaitu mengatur kegiatan dan beristirahat serta membuat jadwal kegiatan sehari-hari.

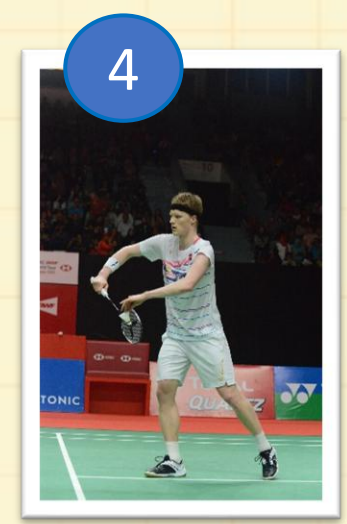
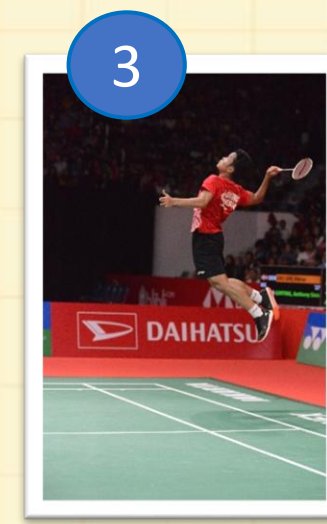
Gotong Royong:

- Berkolaborasi dengan baik, seperti bekerja bersama dengan kelompok saat pembelajaran atau bermain.
- Kepedulian yang baik, seperti memerhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisi atau keadaan di lingkungan sosial.
- Berbagi dengan baik dan dapat menerapkannya, seperti menggunakan peralatan secara bergantian dan berbagi area berlatih.



Mencari dan Menemukan Gerak

Mari kita awali dengan kegiatan mencari dan menemukan gerak yang ada dalam bulu tangkis. Amati gambar-gambar berikut.

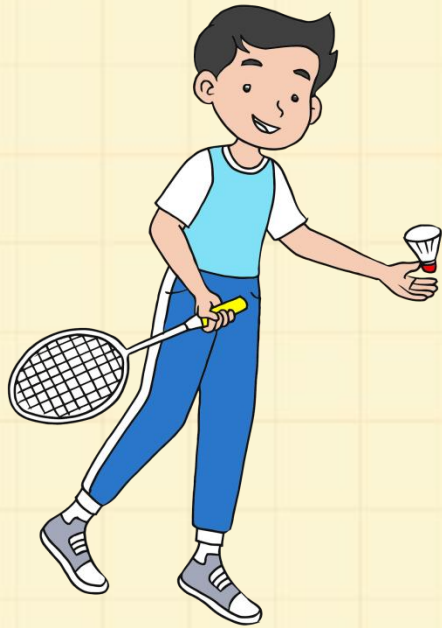


Sumber: *shutterstock.com*

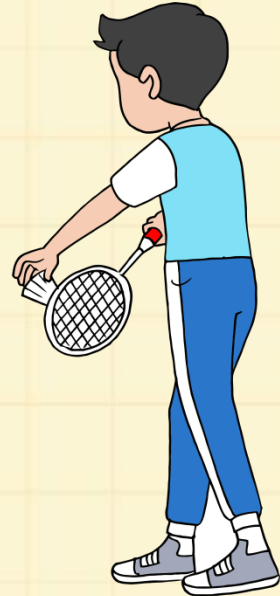
Lalu, tulislah gerakan yang ada pada gambar tersebut dan identifikasi jenis gerak dan bagian tubuh yang digunakan. Kemudian, tulis pada buku tugasmu.

Pembelajaran 1

1. Keterampilan Variasi Gerak Spesifik Memegang Raket



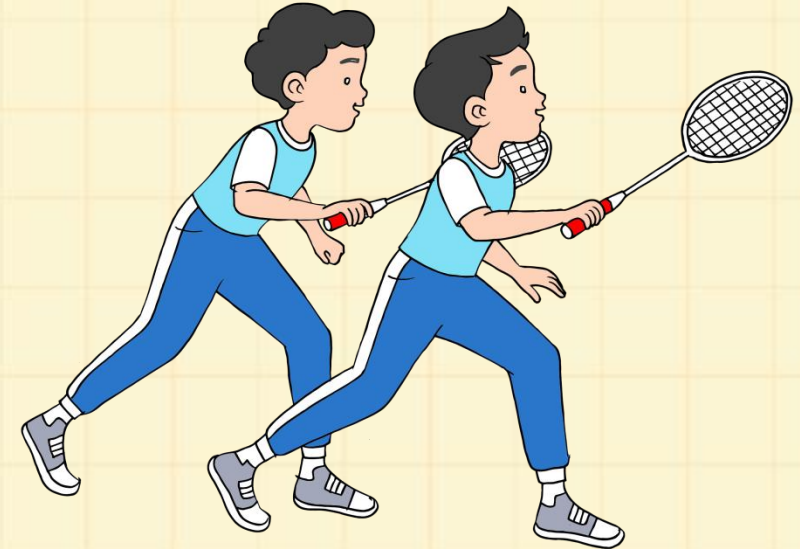
memegang raket pada saat melakukan servis dengan pegangan *forehand*



memegang raket dengan pegangan *backhand*



pegangan raket saat menerima servis dengan pegangan *forehand*

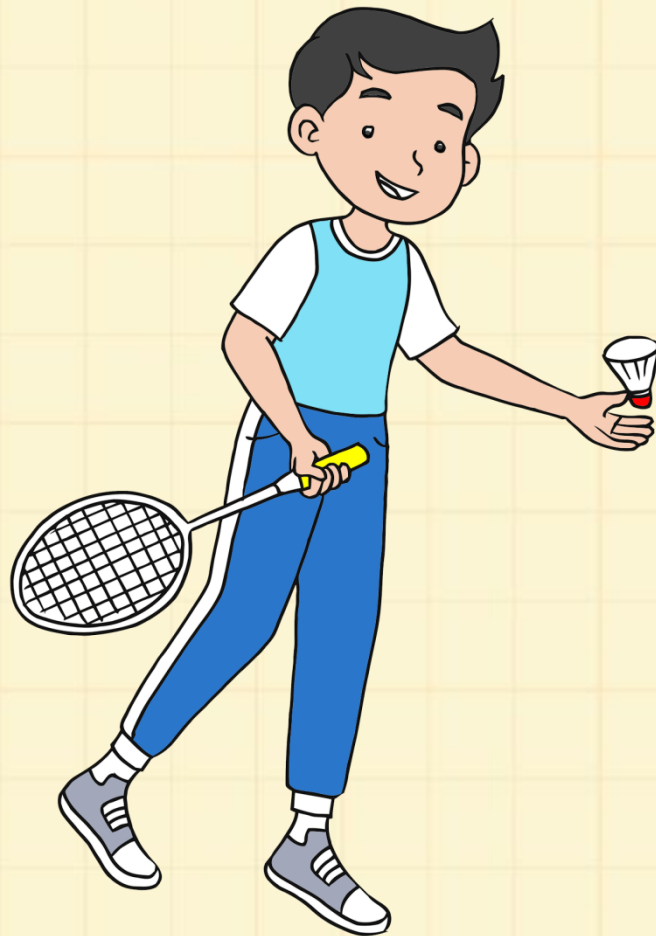


pegangan raket saat menerima servis dengan pegangan *backhand*



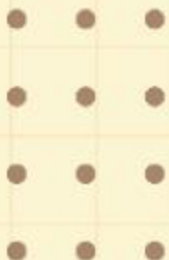


2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Memegang Raket

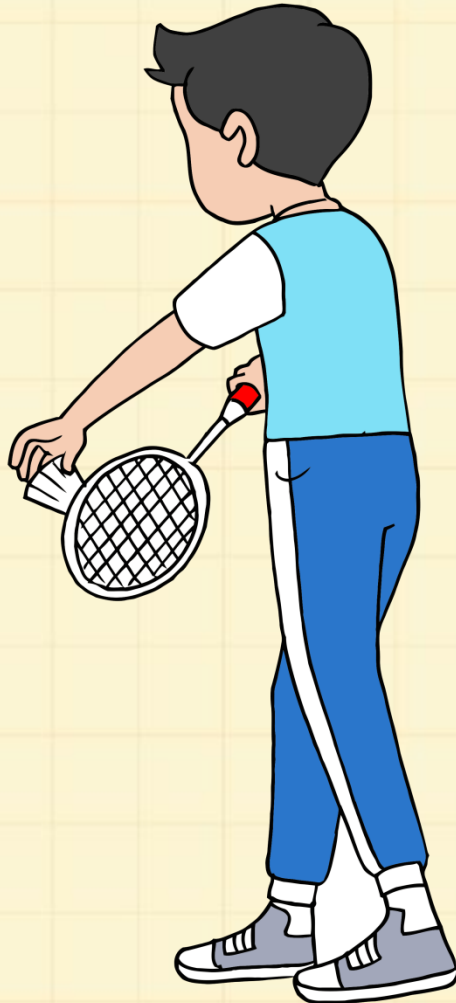


Cara servis dengan pegangan *forehand*:

- Pegang raket dengan pegangan *forehand* seperti berjabat tangan.
- Raket ditarik ke samping belakang.
- Pergelangan tangan agak dibengkokkan.
- Pukul kok dengan pegangan *forehand*.



2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Memegang Raket



Cara servis dengan pegangan *backhand*:

- Pegang raket dengan pegangan *backhand* dengan jari telunjuk menempel di sepanjang sisi raket.
- Raket bagian atas diputar dari 20° sampai 90° ke arah tubuh menyilang di depan.
- Pukul kok dengan pegangan *backhand*.

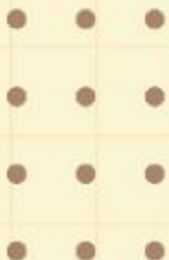


2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Memegang Raket

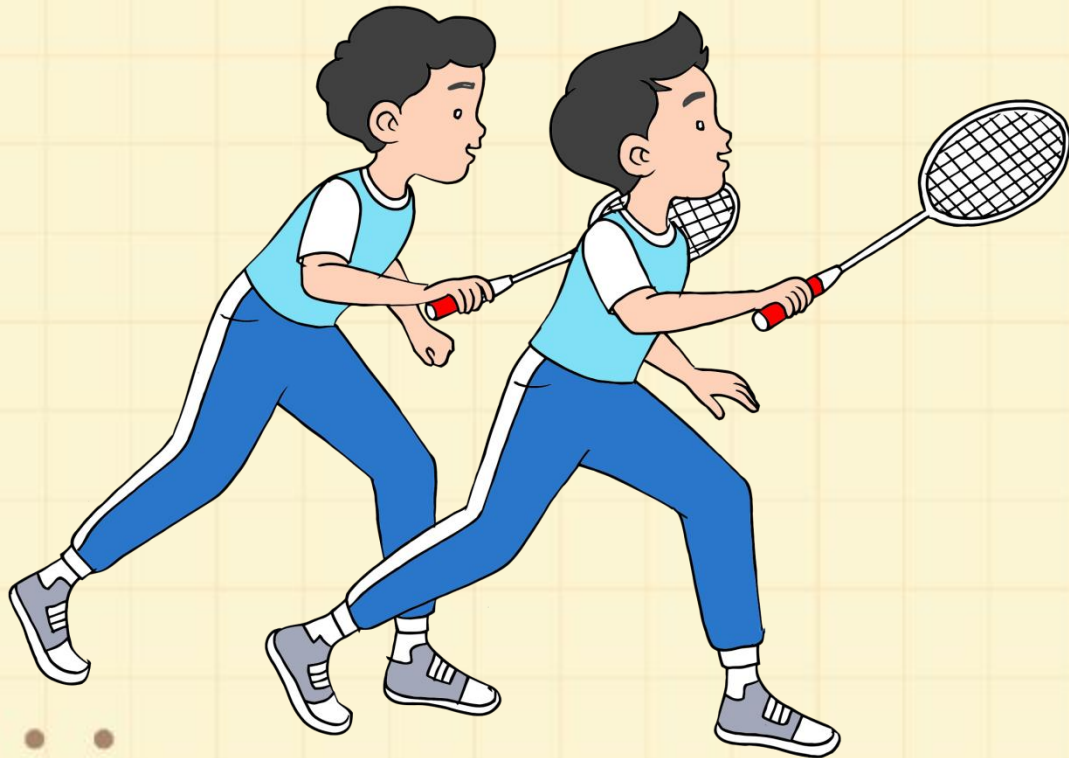


Cara memegang raket saat menerima servis dengan pegangan *forehand*:

- Pegang raket dengan pegangan *forehand* seperti berjabat tangan.
- Raket ditarik ke samping belakang.
- Pergelangan tangan agak dibengkokkan.
- Kok yang datang dipukul dengan pegangan *forehand*.

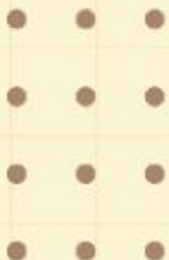


2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Memegang Raket

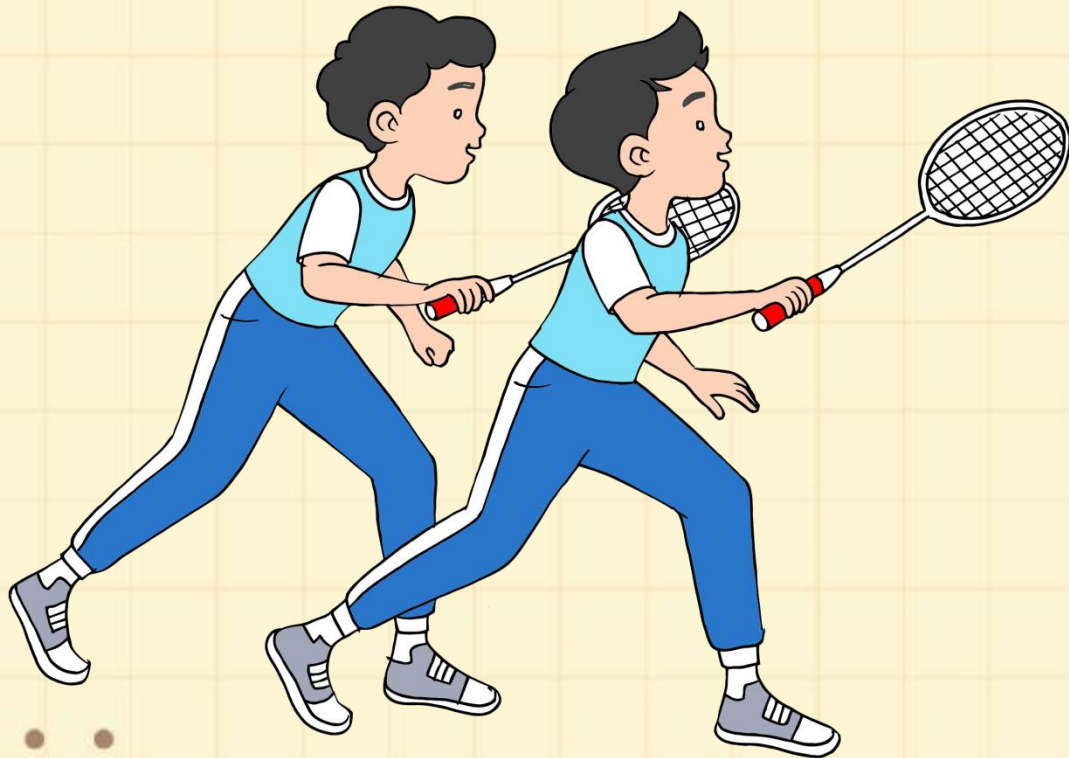


Cara memegang raket saat menerima servis dengan pegangan *backhand*:

- Pegang raket dengan pegangan *backhand* dengan jari telunjuk menempel di sepanjang sisi raket.
- Raket bagian atas diputar dari 20° sampai 90° ke arah tubuh menyilang di depan.
- Kok yang datang dipukul dengan pegangan *backhand*.



2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Memegang Raket

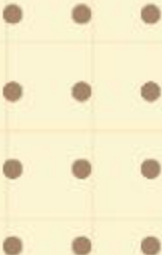
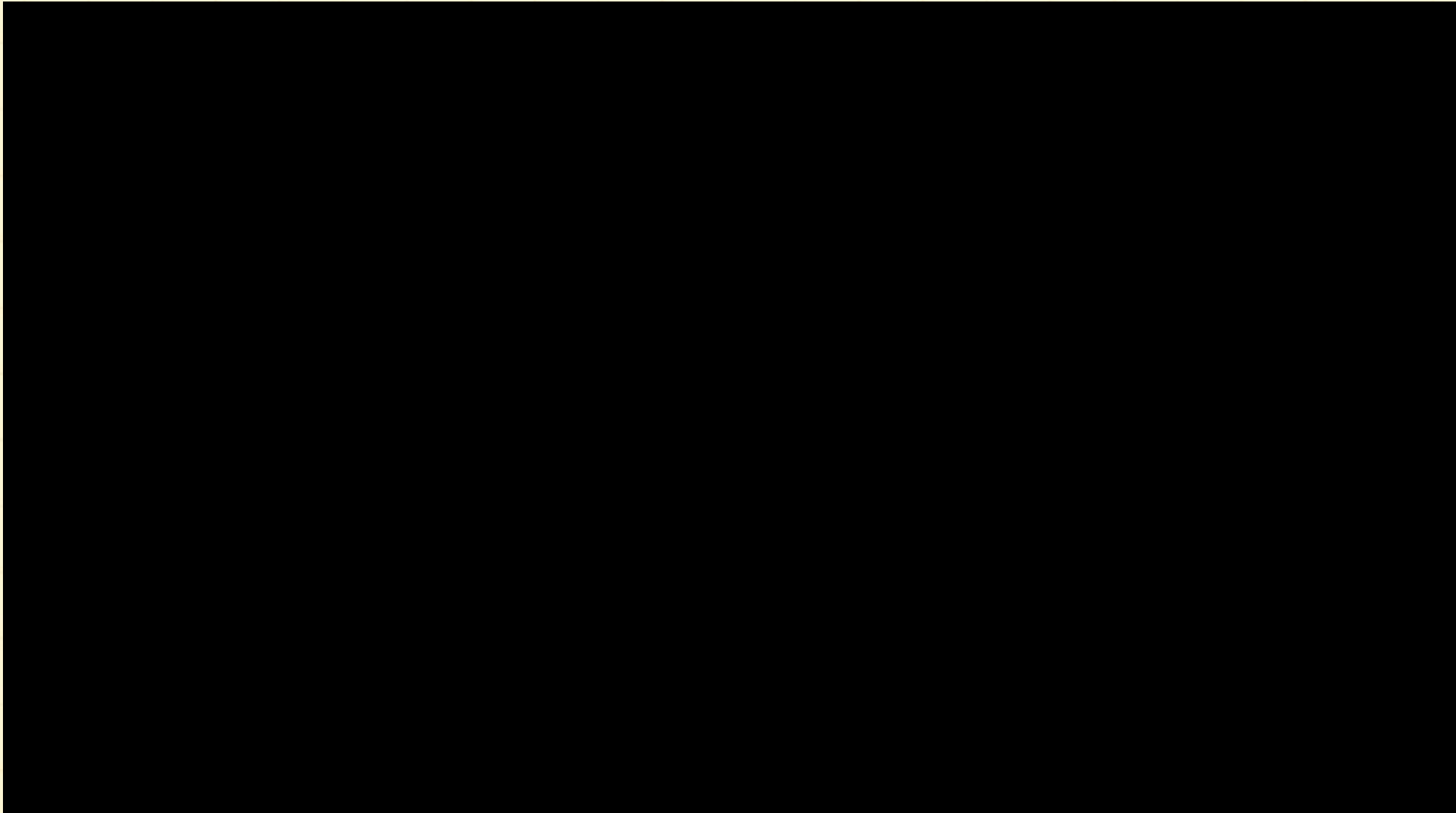


Cara memegang raket saat menerima servis dengan pegangan *backhand*:

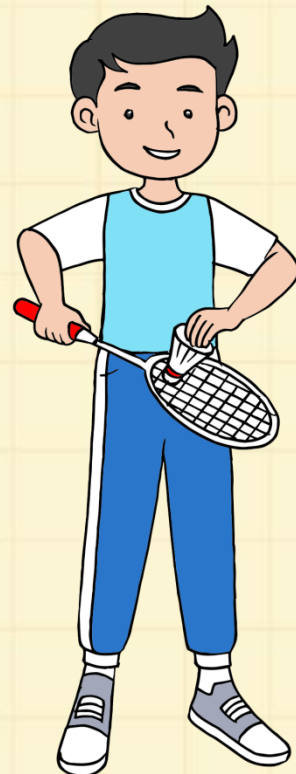
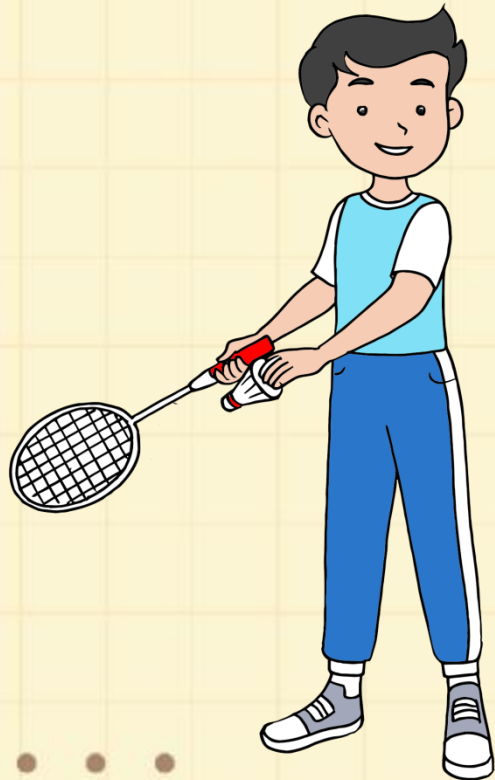
- Pegang raket dengan pegangan *backhand* dengan jari telunjuk menempel di sepanjang sisi raket.
- Raket bagian atas diputar dari 20° sampai 90° ke arah tubuh menyilang di depan.
- Kok yang datang dipukul dengan pegangan *backhand*.



Video Gerak Memegang Raket

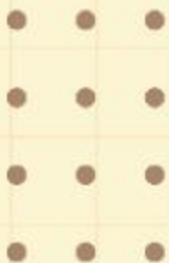


2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Posisi Berdiri (*Stance*)



Cara posisi berdiri (*stance*) saat melakukan servis:

- Pemain berdiri di sudut depan garis tengah daerah servis.
- Kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- Untuk servis *forehand* (gambar A), berat badan bertumpu pada kaki belakang.
- Kaki kanan di depan dan kaki kiri di belakang.
- Untuk servis *backhand* (gambar B), berat badan bertumpu pada kaki belakang.
- Saat kok dipukul, berat badan pindah ke depan.



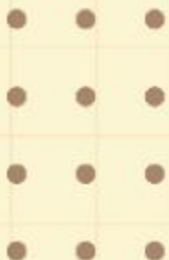


2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Posisi Berdiri (*Stance*)



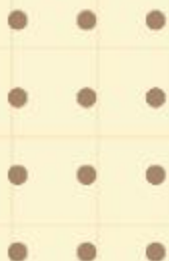
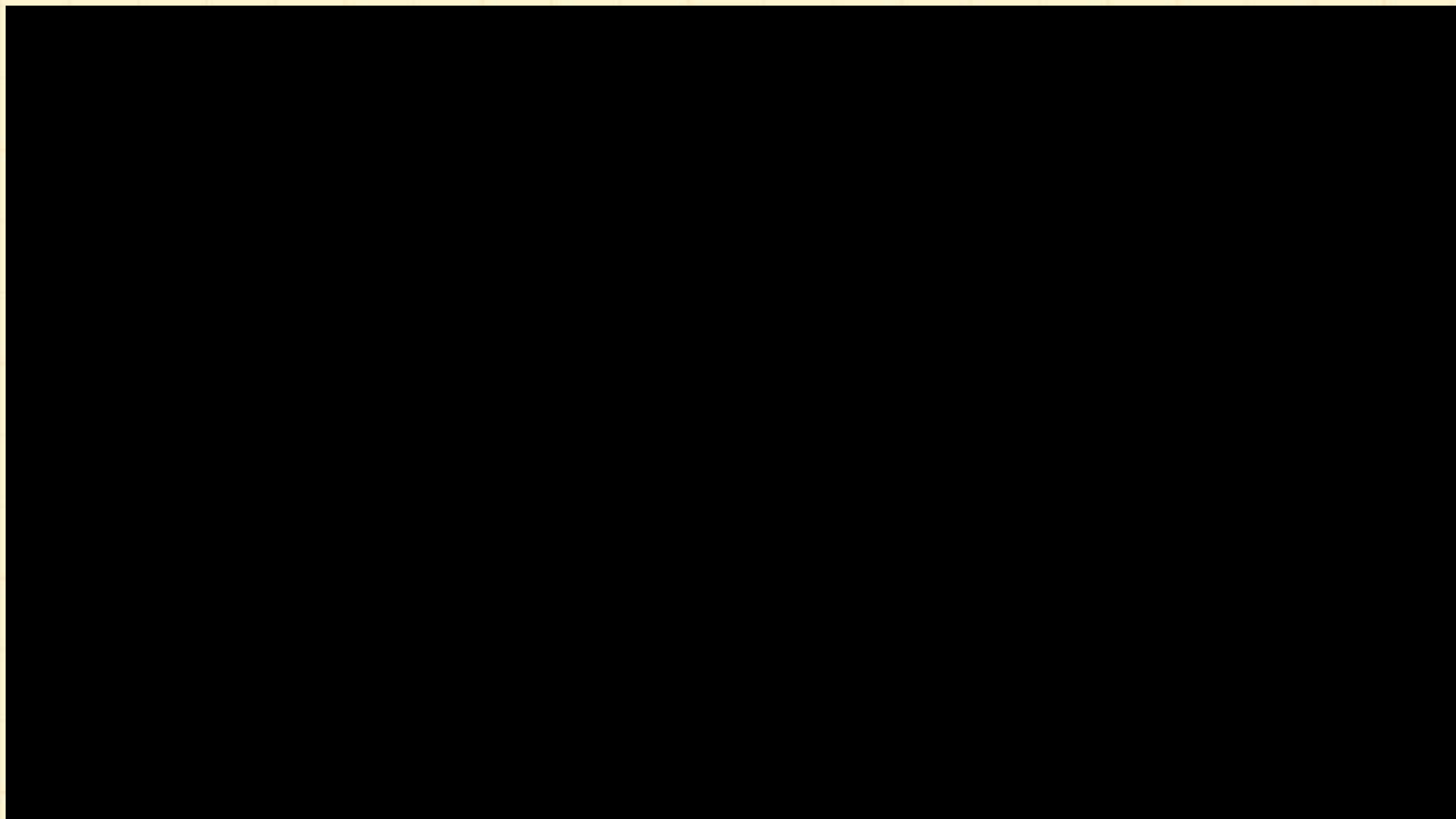
Cara posisi berdiri (*stance*) saat menerima servis:

- Pemain berdiri di tengah daerah servis
- Kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- Berat badan bertumpu pada kaki depan dengan posisi stabil dan kedua kaki agak jinjit.
- Pada saat melakukan servis, berat badan dipindah ke arah datangnya kok.





Video Posisi Berdiri (*Stance*)

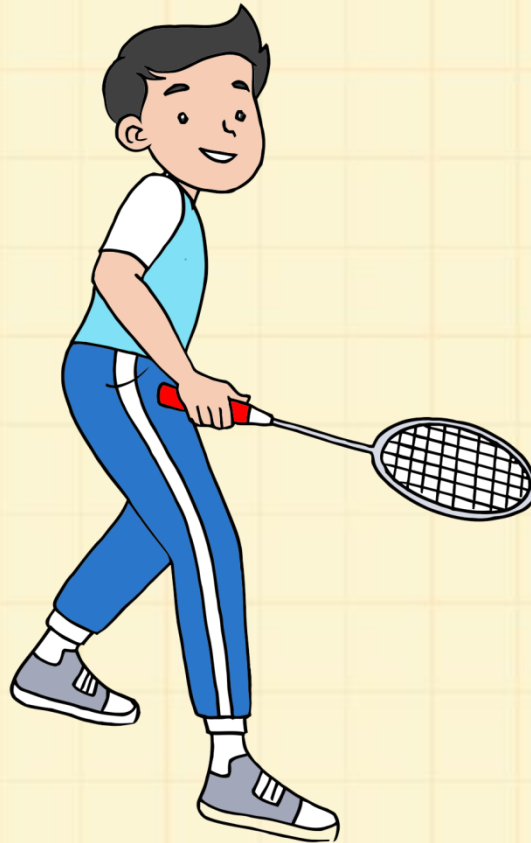


Pembelajaran 3



© PT PENERBIT ERLANGGA

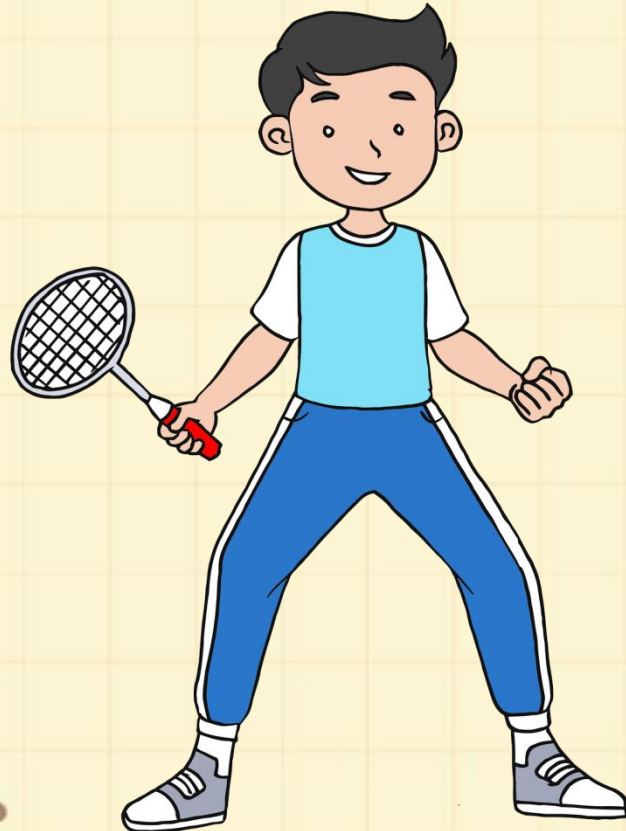
1. Keterampilan Variasi Gerak Spesifik Gerakan Kaki (*Footwork*)



Variasi gerak spesifik gerakan kaki (*footwork*) dilakukan dengan berbagai gerak ke semua penjuru atau arah. Latihan tersebut bertujuan agar kaki dapat menyangga tubuh dengan baik ketika bergerak mengejar kok.



2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Gerakan Kaki (*Footwork*)

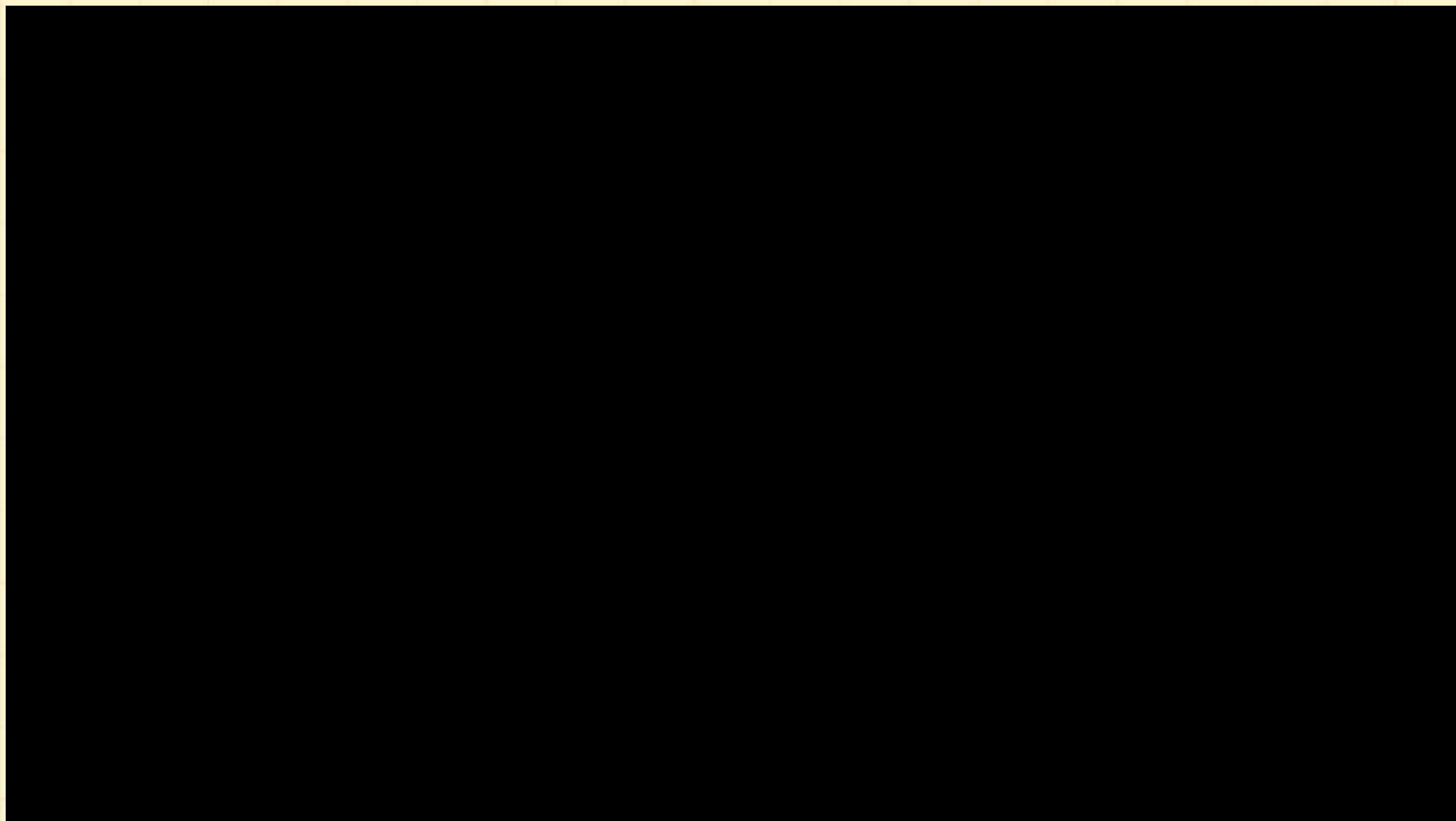


Cara gerakan kaki (footwork):

- Berdiri di tengah lapangan dengan posisi kaki sejajar dengan tumit agak diangkat saat menunggu datangnya kok.
- Langkahlah kaki ke depan dengan kaki kanan atau ke depan kiri (ke arah nomor 1 dan 2 pada gambar), lalu kembali ke tengah.
- Melangkahlah ke samping kiri (ke arah nomor 3 pada gambar) atau ke kanan (ke arah nomor 4 pada gambar), lalu kembali ke tengah.
- Dari posisi tengah, melangkahlah mundur ke kanan (ke arah nomor 5 pada gambar) atau mundur ke kiri belakang (ke arah nomor 6 pada gambar), lalu kembali ke tengah.
- Lakukanlah gerakan tersebut secara berulang.

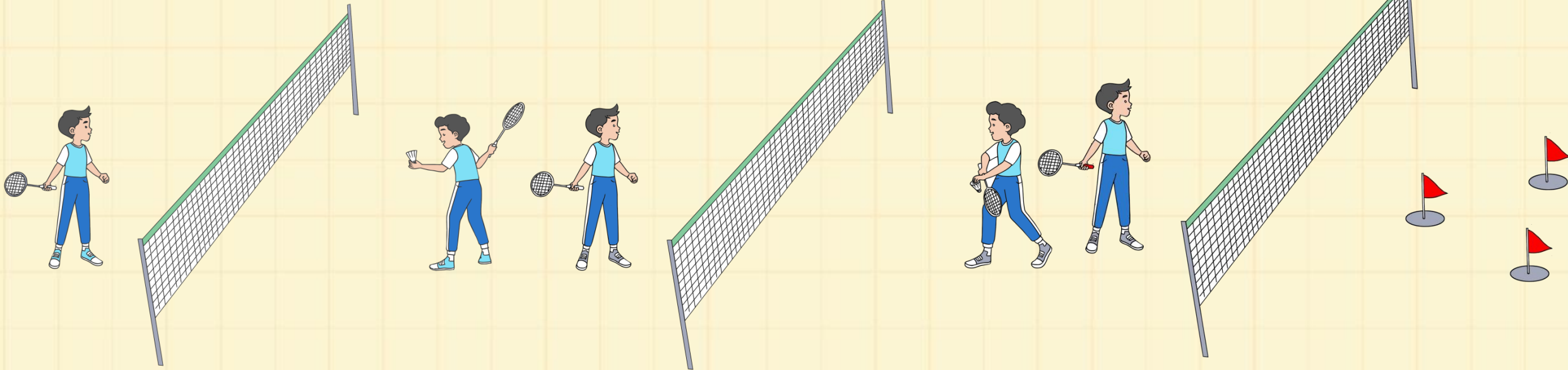


Video Gerakan Kaki (*Footwork*)



Pembelajaran 4

1. Keterampilan Variasi Gerak Spesifik Servis



gerak posisi berdiri (*stance*) saat melakukan servis

servis ke arah sasaran bendera





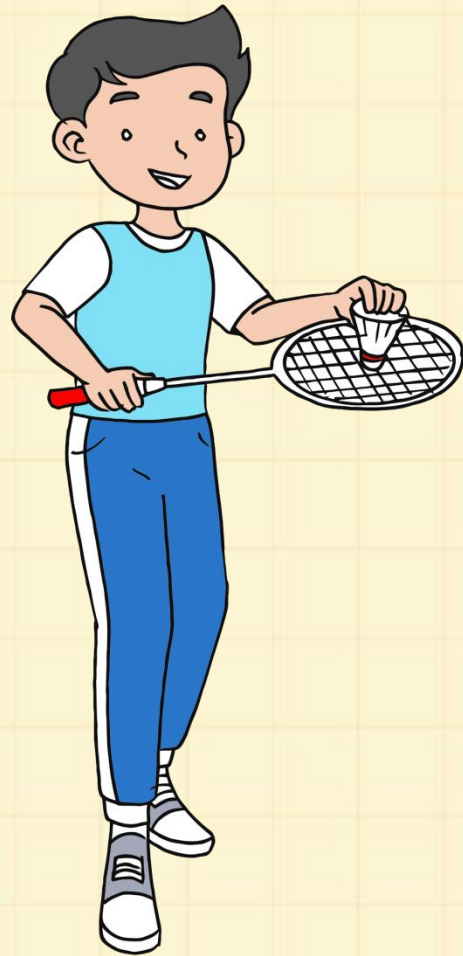
2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Smes



Cara servis panjang:

- Berdiri dengan posisi kaki kanan berada di depan dengan tangan kanan memegang raket jika kamu memegang raket dengan tangan kanan, begitu juga sebaliknya.
- Pada saat memukul kok, bagian atas raket harus berada di bawah.
- Perkenaan kok dengan raket harus berada di bawah pinggang.
- Kok dipukul dengan ayunan keras, siku agak dibengkokkan dan badan sedikit dimiringkan.
- Kaki tidak melangkah ketika kok dipukul, tetapi hanya bergeser.
- Lakukanlah secara mandiri dan sesuaikan dengan kemampuanmu.

2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Smes

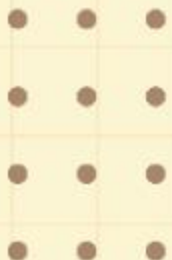
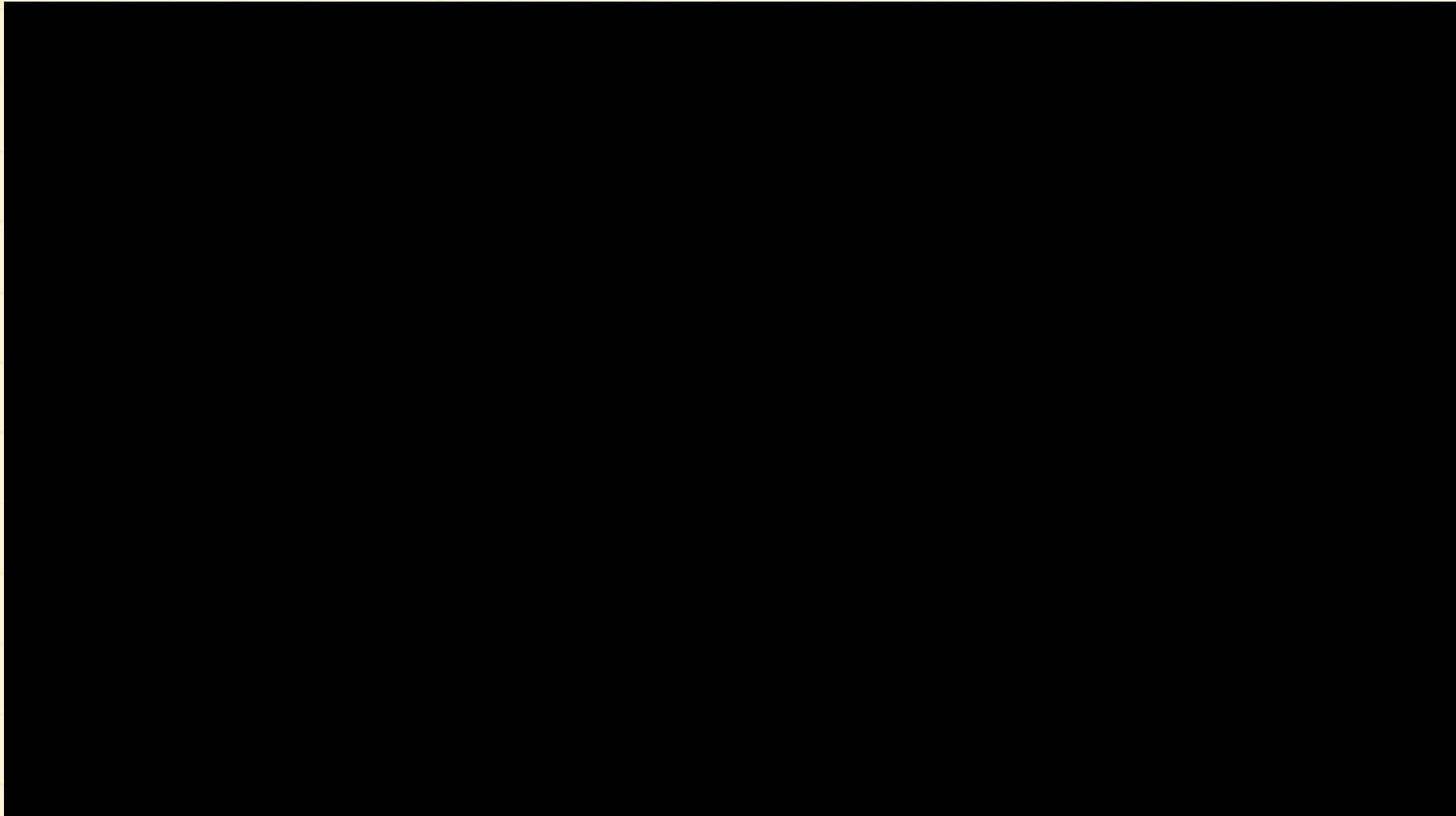


Cara servis pendek:

- Berdiri dengan posisi kaki kanan berada di depan dengan tangan kanan memegang raket jika kamu memegang raket dengan tangan kanan, begitu juga sebaliknya.
- Raket dipegang dengan pegangan *backhand*. Perhatikan posisi dan sikap berdiri lawan yang berada di belakang sehingga kok terarah ke sasaran yang tepat dan sesuai perkiraan.
- Ayunkan raket relatif pendek sehingga kok hanya didorong dengan bantuan peralihan berat badan dari belakang ke kaki depan.
- Kok dipukul dengan ayunan pelan, siku agak dibengkokkan, dan badan sedikit dimiringkan.
- Kaki tidak melangkah ketika kok dipukul, tetapi hanya bergeser.
- Lakukanlah secara mandiri, sesuaikan dengan kemampuanmu.

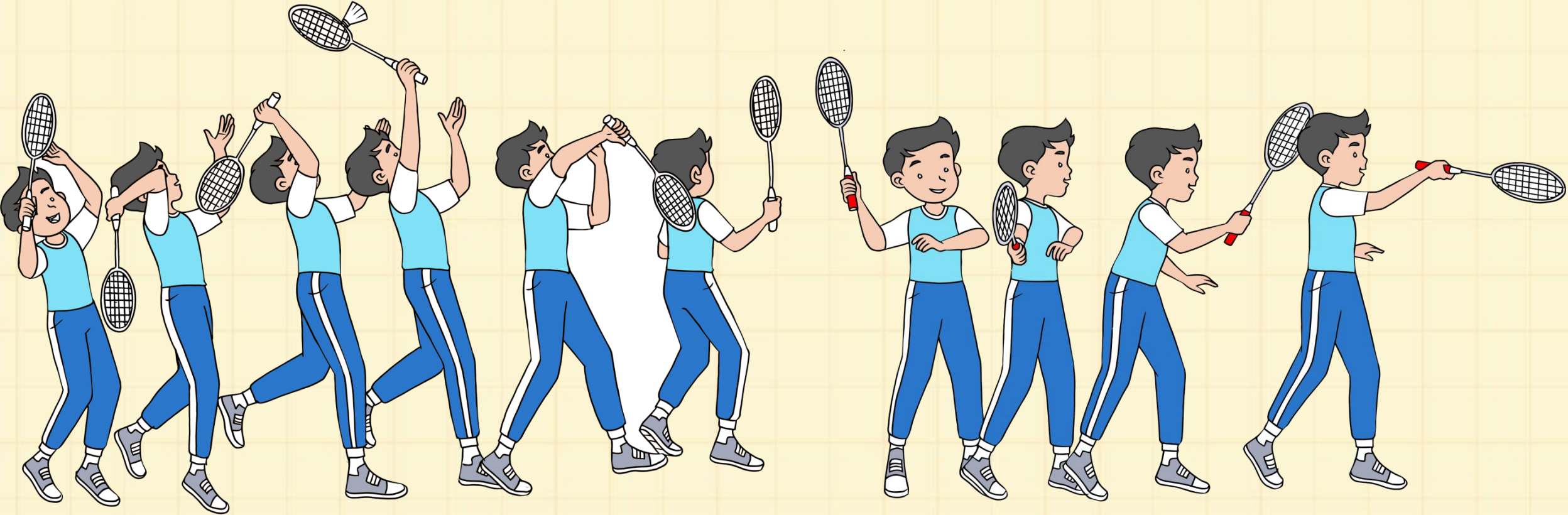


Video Gerak Servis



Pembelajaran 5

1. Keterampilan Variasi Gerak Spesifik Pukulan (*Stroke*)



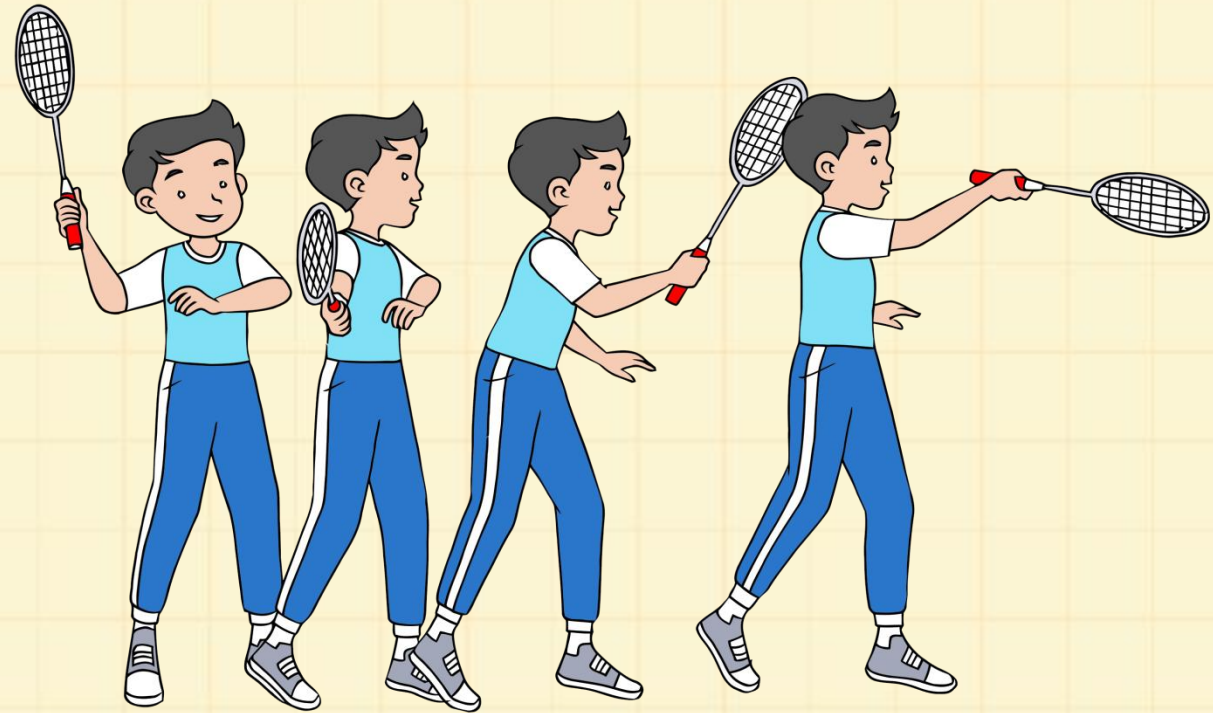
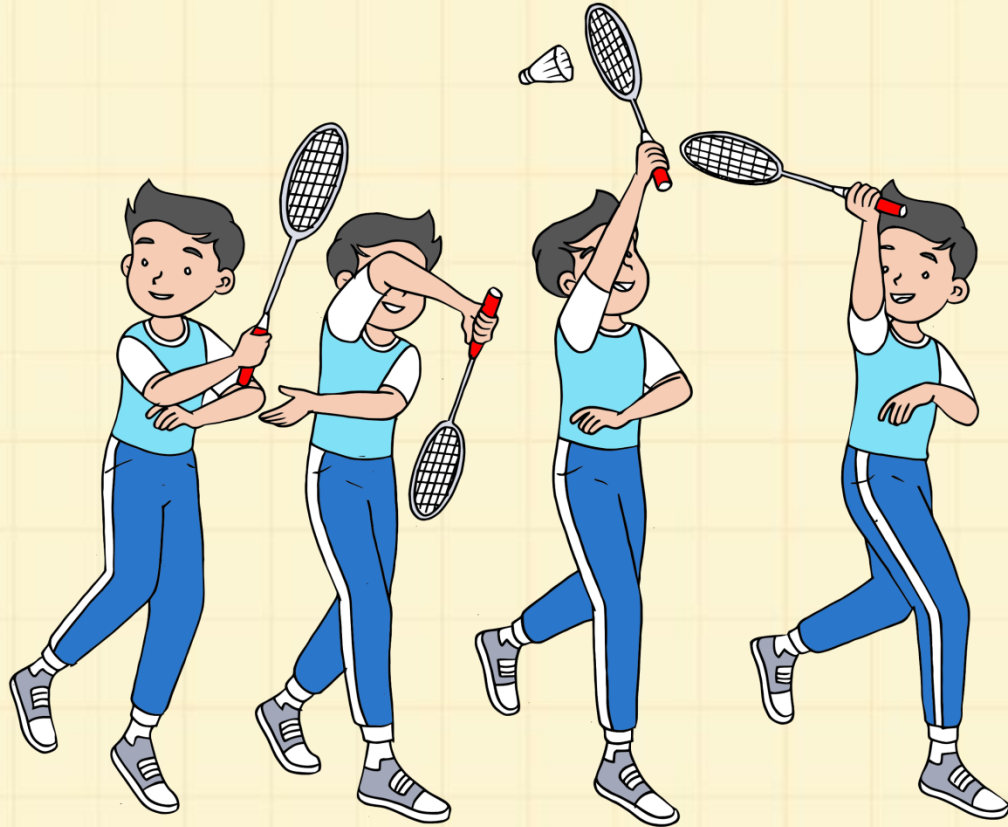
pukulan jauh *forehand* dari atas kepala

pukulan jauh *forehand* dari bawah kepala



Pembelajaran 5

1. Keterampilan Variasi Gerak Spesifik Pukulan (*Stroke*)



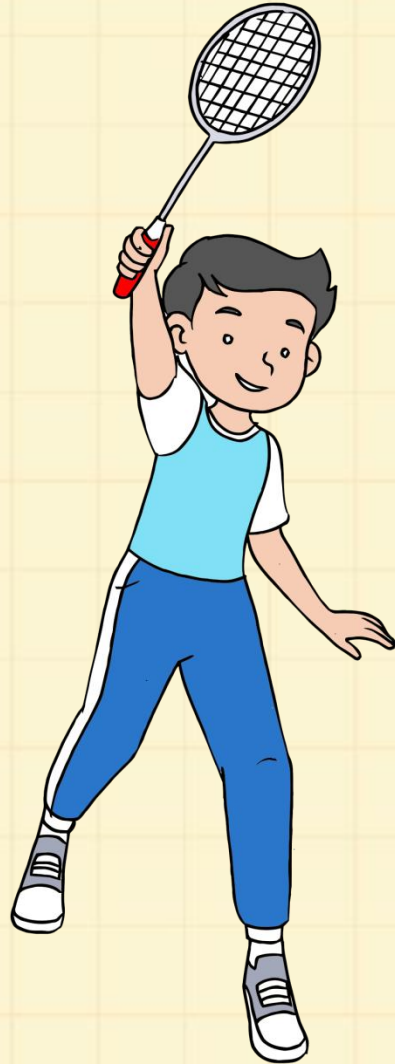
pukulan jauh *backhand* dari atas kepala

pukulan jauh *backhand* dari bawah kepala



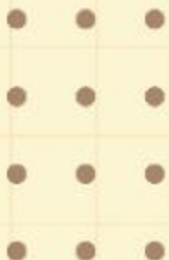


2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Pukulan (*Stroke*)

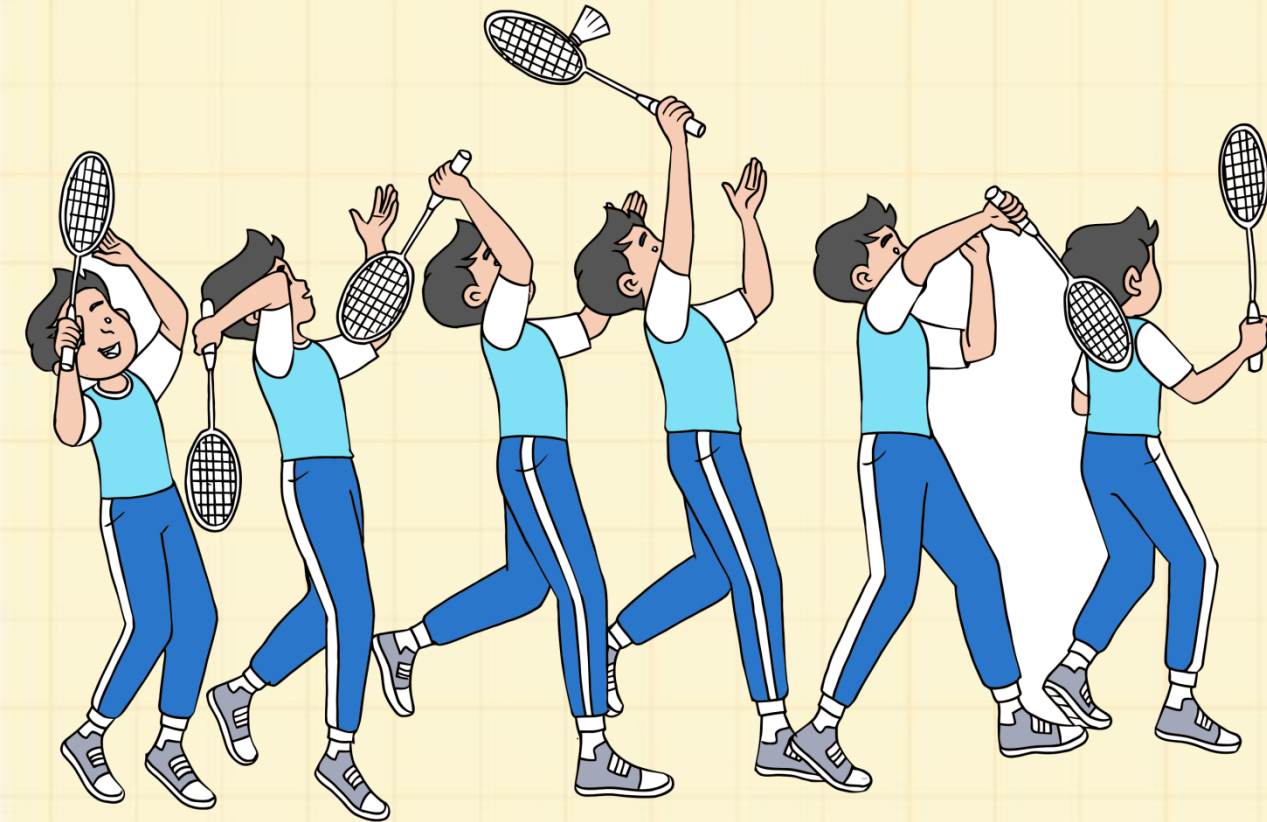


Cara pukulan *forehand*:

- Berdiri dengan rileks, posisi badan ditempatkan di belakang raket.
- Pegang raket dengan pegangan *forehand*.
- Kaki kiri berada di depan, sementara posisi kaki kanan berada di belakang apabila memegang raket tangan kanan.
- Posisi badan dimiringkan sejajar dengan arah kaki.
- Kok dipukul di depan atas kepala dengan mengayunkan raket ke depan atas.
- Jika akan melakukan pukulan lob, kok dipukul sekeras mungkin.
- Lakukanlah secara mandiri. Sesuaikan dengan kemampuanmu.



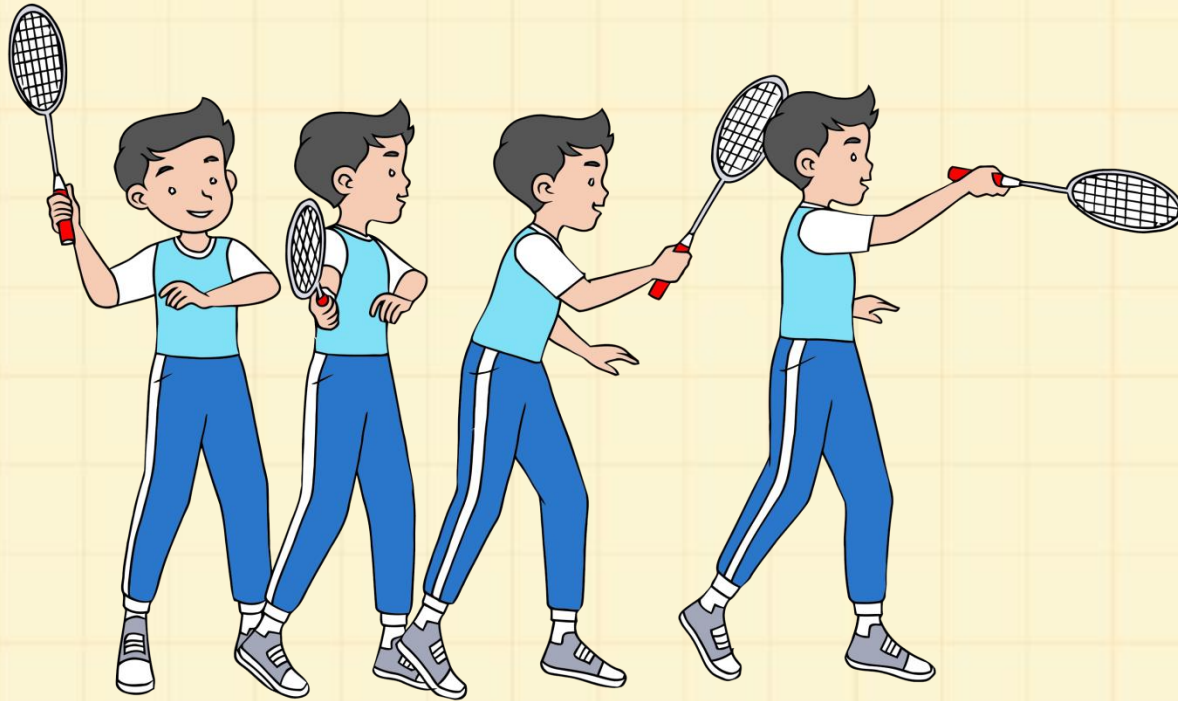
2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Pukulan (*Stroke*)



Cara pukulan jauh *forehand* dari atas kepala:

- Latihan dilakukan secara berpasangan dengan teman.
- Diawali dengan sikap berdiri.
- Tangan yang memegang raket diletakkan di atas kepala bagian belakang.
- Mintalah temanmu untuk memukul kok yang mengarah ke atas depan kepalamu.
- Saat kok datang di depan atas kepalamu, pukul raket dari atas dengan mengayunkan tangan dari belakang atas ke arah datangnya kok.
- Apabila akan melakukan pukulan jauh *forehand*, kok dipukul sekeras mungkin.

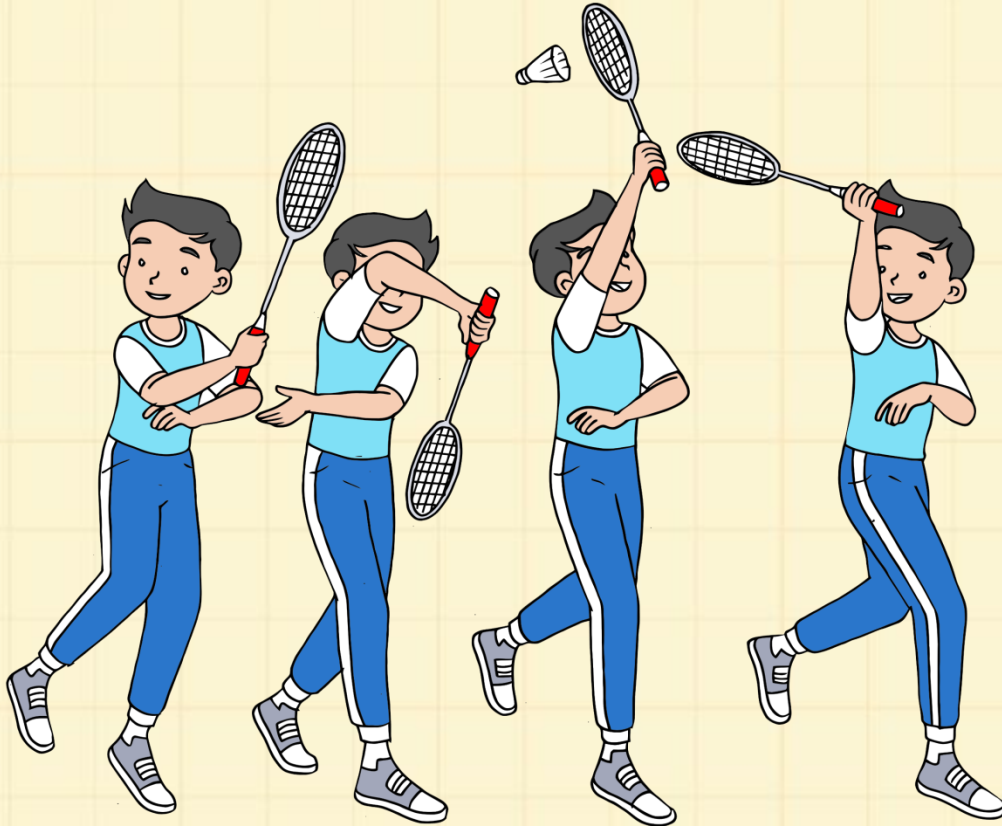
2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Pukulan (*Stroke*)



Cara pukulan jauh *forehand* dari bawah kepala:

- Latihan dilakukan secara berpasangan dengan teman.
- Berdirilah di daerah belakang lapangan dengan sikap awal berdiri kangkang selebar bahu dengan tangan kanan memegang raket.
- Mintalah temanmu untuk memukul kok mengarah ke belakang lapangan lawan.
- Saat kok datang dan setelah kok mengarah turun, pukul kok dengan mengayunkan raket dari bawah ke depan atas.
- Usahakan agar kok melambung ke arah garis belakang daerah lapangan lawan.
- Apabila akan melakukan variasi gerak pukulan jauh *forehand*, kok dipukul sekeras mungkin.

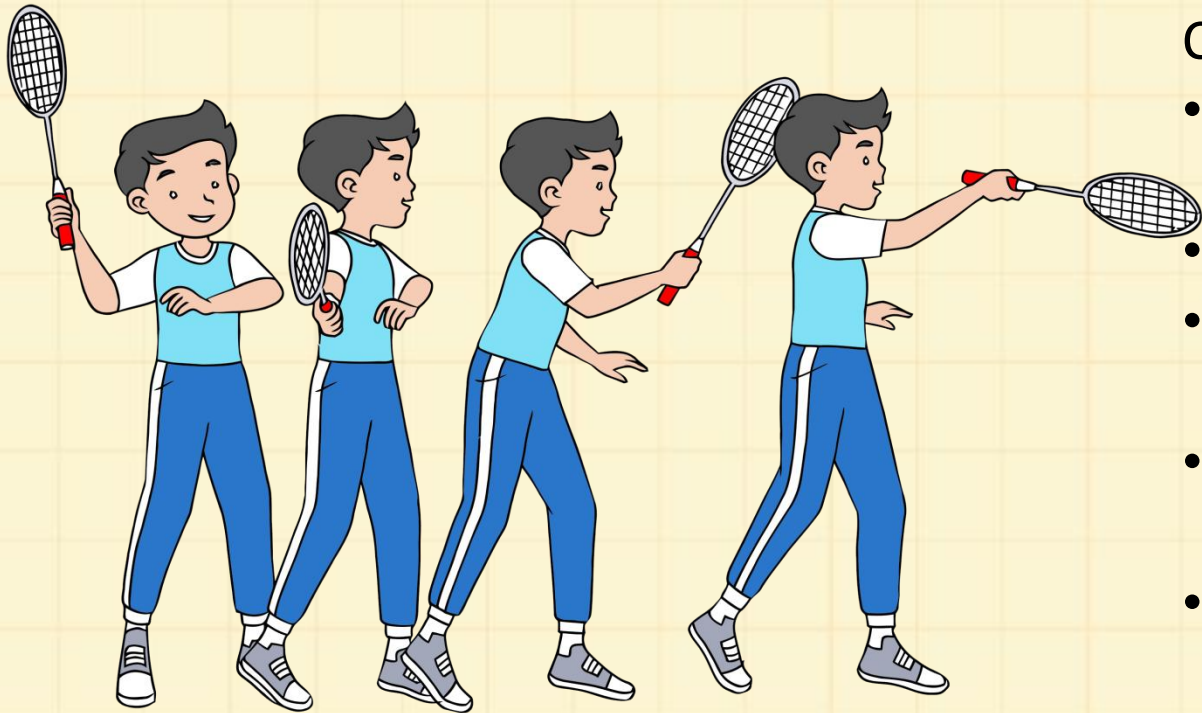
2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Pukulan (*Stroke*)



- Cara pukulan jauh *backhand* dari atas kepala:
- Latihan dilakukan secara berpasangan dengan teman.
 - Berdiri dengan kaki yang dibuka selebar bahu dengan tubuh sedikit miring.
 - Raket dipegang di sebelah kiri dari tubuh di bagian atas kepala.
 - Mintalah temanmu untuk memukul kok ke arah ke samping kiri dari posisi badanmu.
 - Saat kok datang di atas kepala, segera pukul dengan cara mengayunkan raket ke depan atas menyilang sehingga kok melambung ke arah lapangan bagian belakang lawan.
 - Jika akan melakukan variasi gerak pukulan jauh *backhand*, kok dipukul sekeras mungkin.

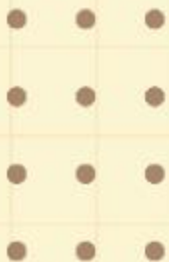


2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Pukulan (*Stroke*)



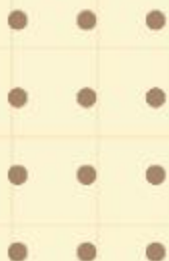
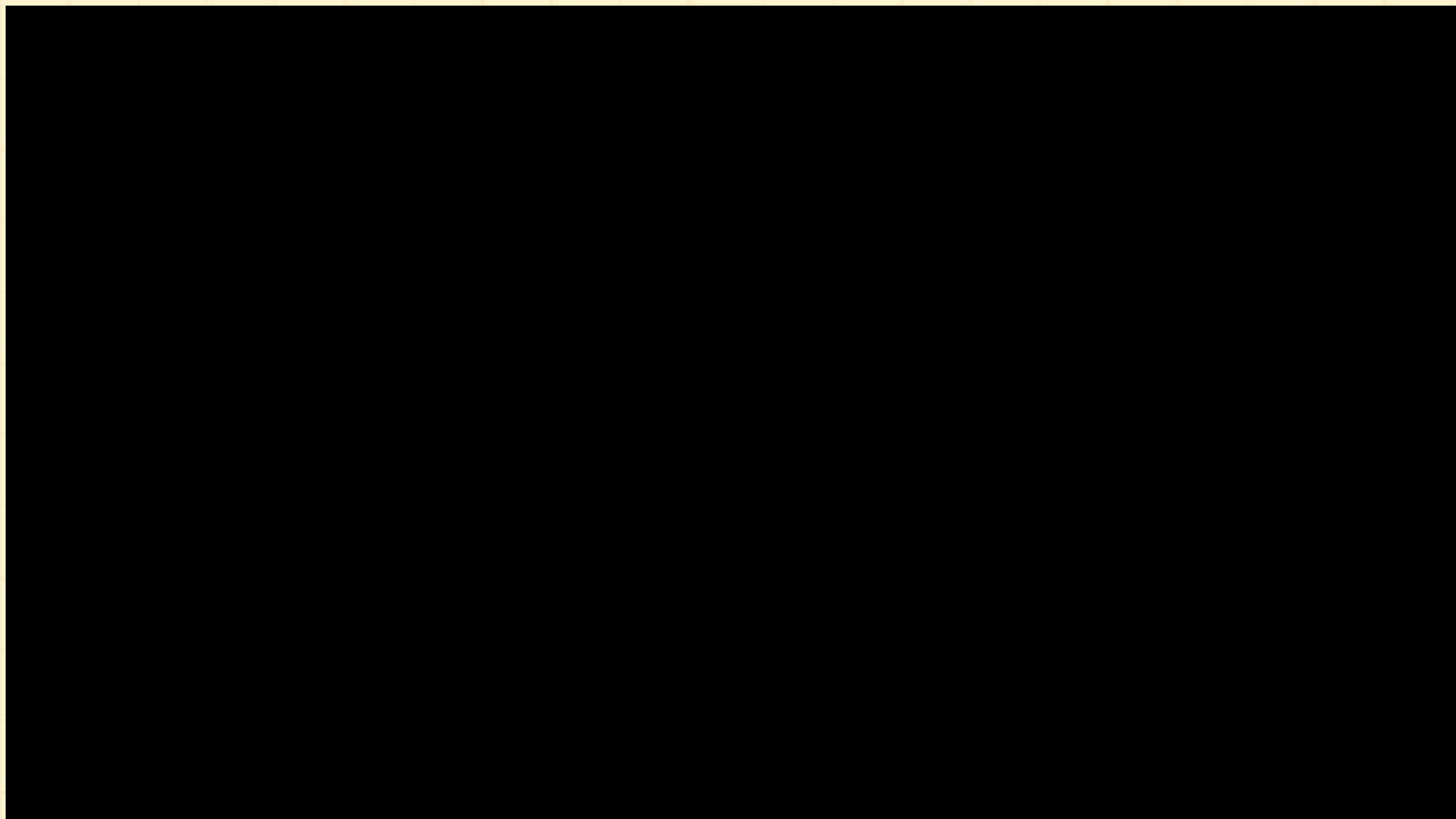
Cara pukulan jauh *backhand* dari bawah kepala:

- Latihan dilakukan secara berpasangan dengan teman.
- Sikap awal dimulai dengan berdiri kangkang.
- Raket dipegang dengan tangan kanan menggunakan pegangan *backhand*.
- Mintalah temanmu untuk memukul kok yang mengarah ke samping kiri dari posisi badanmu.
- Saat kok datang ke arah bagian kiri tubuh, segera pukul kok tersebut.





Video Gerak Pukulan (*Stroke*)



Pembelajaran 6

1. Keterampilan Variasi Gerak Spesifik Pukulan Smes



pukulan smes tanpa melompat

pukulan smes dengan melompat



2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Pukulan Smes



Cara pukulan smes tanpa melompat:

- Berdiri di daerah tengah lapangan dengan posisi kaki dan tubuh tidak terlalu tegang.
- Pandangan tertuju ke arah datangnya kok.
- Tangan dan tubuh harus dalam keadaan rileks.
- Pegang raket dengan cara diangkat, siku ditekuk, dan pergelangan tangan tegak.
- Mintalah temanmu untuk memukul kok dengan mengarahkan kok agak tinggi di daerah tengah lapangan.
- Saat kok berada di atas kepala, lengan diayunkan ke depan untuk memukul kok secara keras dan menukik.



2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Pukulan Smes

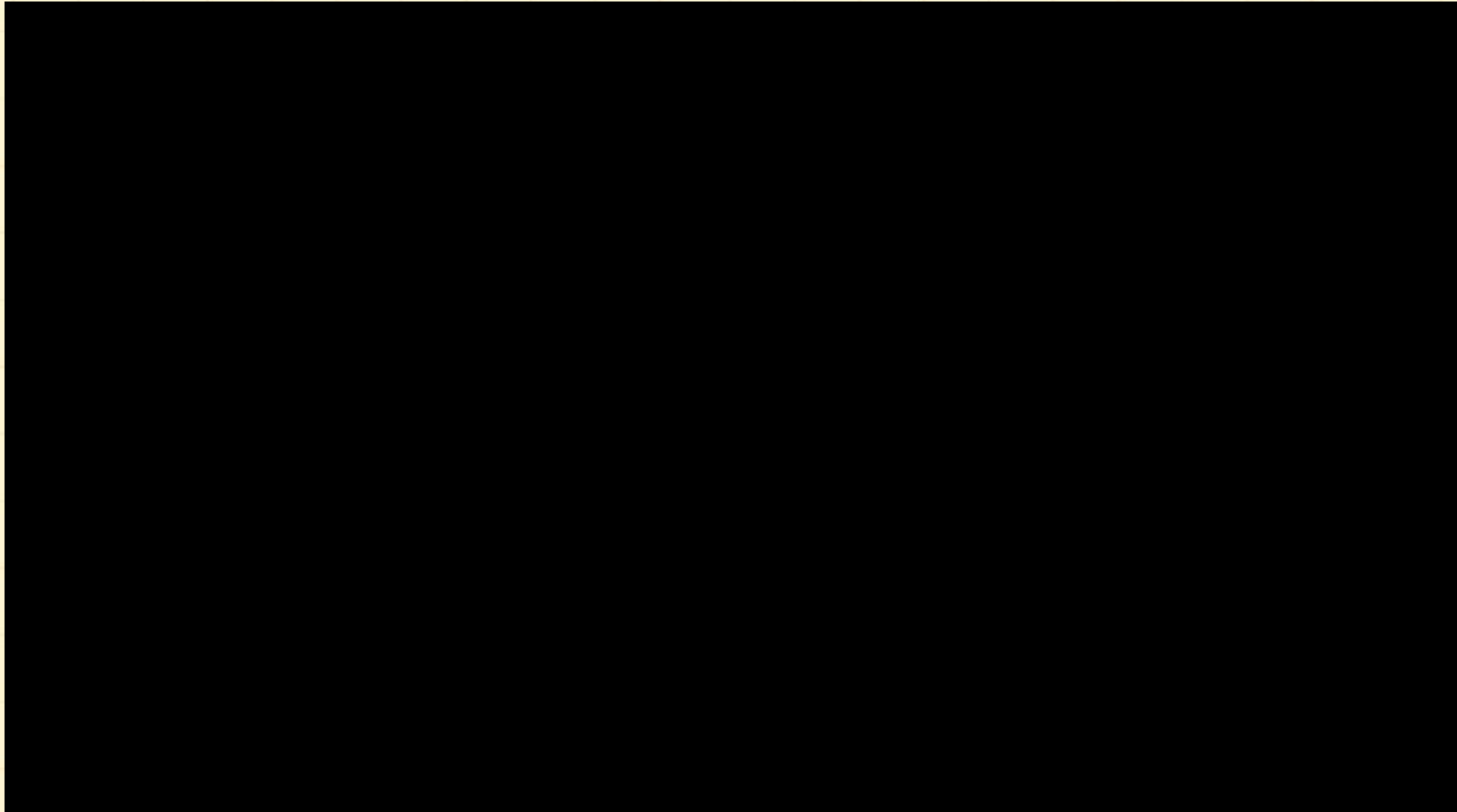


Cara pukulan smes dengan melompat:

- Berdiri dengan posisi kaki dan tubuh tidak terlalu tegang.
- Pandangan tertuju ke arah datangnya kok.
- Tangan dan tubuh harus dalam keadaan rileks.
- Lengan yang memegang raket diangkat dengan siku ditekuk dan pergelangan tangan tegak sehingga raket berada di atas dan menunjuk ke atas.
- Perhatikan langkah kaki pada saat akan melakukan pukulan smes.
- Mintalah temanmu untuk memukul kok dengan arah tinggi ke belakang.
- Melompatlah pada saat kok berada di atas depan kepala.
- Pukul kok dengan mengayunkan lengan ke bawah depan dengan bahu agak memutar mengikuti ayunan lengan dan lecutkan pergelangan tangan.
- Kok yang mengenai raket harus berada di bagian tengah dengan permukaan raket yang rata.



Video Gerak Pukulan Smes





Bermain Bulu Tangkis dalam Bentuk Pertandingan



Bermain bulu tangkis dalam bentuk pertandingan secara sederhana.

- Pertandingan bulu tangkis dilakukan dengan sistem pemain tiga lawan tiga atau empat lawan empat.
- Lapangan diberi pembatas dengan kapur.
- Untuk mendapatkan angka, setiap pemain memukul kok secara bergantian.
- Setiap bola mati mendapat tambahan angka satu.
- Pertandingan selesai apabila telah mencapai angka 15 untuk setiap pertandingan. Permainan dilakukan selama 2 set.
- Pemain yang lebih dahulu memperoleh angka 15 di setiap setnya dinyatakan sebagai pemenang.
- Adapun pergantian tempat dilakukan setelah salah satu regu memperoleh nilai 15 terlebih dahulu.



Sumber: [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)

