

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2021

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Buku Panduan Guru SMA/SMK Kelas X

Penulis: Agus Mahendra, Bambang Abduljabar
ISBN: 978-602-244-309-9

Unit 5

Permainan Bulutangkis



Aktivitas Permainan dan Olahraga

Permainan Net (Permainan Bulu Tangkis)

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: X /
Pokok Bahasan	: Permainan Bulutangkis
Sub Pokok Bahasan	: Teknik Dasar dan Keterampilan Bermain Bulutangkis
Profil Pelajar Pancasila	: Mandiri, Gotong-Royong, dan Aspek Tanggungjawab
Alokasi Waktu	: 2 Kali Pertemuan (6 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

1. Mempraktikkan hasil evaluasi aktivitas jasmani dan olahraga permainan bulutangkis (*smash, lob, drop dan drive shot, net shot*) dan mempraktekkan hasil evaluasi tersebut dalam bentuk permainan sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh siswa.
2. Mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dalam melakukan keterampilan gerak dasar dan teknik dasar permainan bulutangkis (*smash, lob, drop dan drive shot, net shot*) dan melakukan pendalaman evaluatif tentang bagaimana teknik dasar yang dipelajari tersebut diterapkan dalam bentuk permainan sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh siswa..
3. Mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dan mempraktikkan permainan bulutangkis sebagai latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*health-related physical fitness*) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*skills-related physical fitness*), berdasarkan prinsip latihan (*Frequency*,

Intensity, Time, Type/FITT) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik.

4. Mengembangkan tanggung jawab sosial siswa dalam kelompok kecil untuk melakukan perubahan positif, menunjukkan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok pada aktivitas jasmani atau kegiatan sosial lainnya, melalui pembelajaran permainan bulutangkis.
5. Mengevaluasi sikap dan kebiasaan untuk menjadi individu yang sehat, aktif, menyukai tantangan dan cara menghadapinya secara positif dalam konteks aktivitas jasmani dengan menunjukkan perilaku menghormati diri sendiri dan orang lain, serta mengembangkan nilai-nilai gerak: nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kegembiraan dan tantangan, dan nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.

B. Deskripsi Unit Pembelajaran

Pada Unit Pembelajaran 5 ini siswa dapat mempraktikkan dan menganalisis konsep, prinsip, dan cara-cara melakukan teknik dasar dan gerak spesifik fungsional lainnya dalam permainan bulutangkis (*smash, lob, drop dan drive shots, net shot*) dan melakukan pendalaman dalam bentuk permainan yang mengarah pada kemampuan mengevaluasinya dari sisi manfaat, prosedur, strategi, serta taktik bermain bulutangkis.

Kegiatan guru melakukan perencanaan, melaksanakan kegiatan pembelajaran, dan melakukan penilaian proses dan hasil pembelajaran. Pada tahap pendahuluan, guru bersama-sama siswa melakukan: doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, menyampaikan cara penilaian yang akan dilakukan. Pada tahap kegiatan inti, guru menjelaskan materi keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga bulutangkis (*smash, lob, drop shots, net shots*). Kemudian guru menutup pelajaran, dan menyampaikan resume, simpulan, mengecek pemahaman siswa, rencana pembelajaran berikutnya, serta berdoa.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga bulutangkis (*smash, lob, drop dan drive shots, net shots* dan pendalaman dalam bentuk permainan) dapat dilakukan dengan memodifikasi bola, aturan, jumlah pemain, ukuran lapangan, serta waktu bermain. Bola dan lapangan yang digunakan tidak harus yang standar, sejauh siswa mampu memanfaatkannya untuk mencapai tujuan pembelajaran. Dalam kegiatan pembelajaran pada unit pembelajaran 5 ini dapat menggunakan bola lainnya seperti: bola tangan atau bola voli atau bola lain yang dapat memantul.

Penilaian yang dilakukan guru meliputi penilaian proses yang mencakup penilaian terhadap hasil belajar terkait kemampuan kognitif, sikap, dan perilaku positif dan patut yang dapat dilakukan melalui pengamatan, mengecek pemahaman lisan, menggunakan jurnal, penilaian pengetahuan (tes tertulis, essay maupun verbal) yang dilakukan pada awal, proses pembelajaran, dan di akhir pertemuan, serta penilaian keterampilan dengan tes unjuk kerja/performa.

C. Apersepsi

Kemampuan siswa untuk mempraktikkan dan menganalisis teknik dasar akan membantu siswa melakukan permainan bulutangkis dengan lebih baik dan menyenangkan, sehingga permainan dapat dilakukan dalam waktu yang cukup lama dan dalam intensitas yang memadai. Dengan demikian pembelajaran aktivitas permainan bulutangkis yang dilakukan dengan baik dapat menyumbang pada peningkatan kebugaran jasmani siswa. Seiring dengan kemampuan menunjukkan keterampilan gerak bermain bulutangkis, akan berkembang pula kepercayaan diri, kemampuan bekerjasama, dan bertanggungjawab atas penampilan bermain yang ditampilkannya.

Kemampuan siswa untuk memahami dan memprediksi konsekuensi emosi dan pengekspressiannya serta menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pembelajaran permainan bulutangkis dan interaksinya dengan orang lain dapat membantu siswa memiliki kesehatan mental yang baik, memperkuat kesiapan dan kemampuan

belajar siswa. Hal itu pada ujungnya mendukung terciptanya lingkungan belajar yang kondusif yang pada akhirnya mendukung pada peraih tujuan pembelajaran.

Tujuan siswa belajar permainan bulutangkis tidak hanya semata diarahkan untuk pengembangan keterampilan berolahraganya semata, melainkan dikembangkan pada keterkaitan antara gerak dengan kemampuan siswa berperilaku, berpikir, merasa, dan berinteraksi dengan sesama siswa. Suasana olahraga yang disajikan dan diorganisasikan sekedar menjadi sarana bagi siswa untuk belajar mengembangkan potensi dan kompetensinya melalui permainan bulutangkis. Oleh karena itu, mulailah dengan memperkenalkan gerak yang bisa ditampilkan siswa menuju pada tujuan yang seharusnya dikuasai dan dimiliki siswa.

Contoh Pertanyaan Pemantik

- Mengapakah kalian perlu menguasai keterampilan teknik dasar bermain bulutangkis seperti *forehand*, *backhand*, *smash*, *lob*, *drop shots*, *net shots*?
- Supaya meraih angka dengan cepat, perilaku kelompok apakah yang perlu dilakukan?
- Untuk bisa bermain bulutangkis, apakah yang perlu kamu lakukan?
- Mengapa pemain bulutangkis perlu mengetahui kemana harus berlari dimana harus berdiri?
- Situasi bermain seperti apakah agar pemain dapat dengan mudah memasukkan bola ke lapangan lawan?

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Aktivitas pembelajaran teknik dasar dan pukulan *smash* dan *lob*, yaitu:

- 1) Aktivitas pembelajaran 1: Menjelaskan langkah-langkah gerakan pukulan *smash*.

- 2) Aktivitas pembelajaran 2: Memberikan situasi di mana siswa dapat mencari variasi dan kombinasi dari berbagai pukulan *smash* dan *lob* dengan saling berpasangan sesama temannya.
- 3) Aktivitas pembelajaran 3: situasi di mana siswa dapat mencari variasi dan kombinasi dari berbagai pukulan *smash* dan *lob* dengan menggunakan poin.
- 4) Aktivitas pembelajaran 4: Melakukan pendalaman gerakan pukulan *smash* dan *lob* dengan permainan sederhana.
- 5) Aktivitas pembelajaran bermain bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi, menggunakan satu lapangan dengan jumlah pemain yang banyak secara berkelompok.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama dengan materi pembelajaran reguler.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Bermain bulutangkis dengan menggunakan satu lapangan penuh dengan jumlah pemain 2 lawan 2, atau 1 lawan 1, dengan ketentuan pencapaian angka 21, dan peraturan permainan menggunakan peraturan resmi/standar.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

- 1) Membaca kembali Rencana Pembelajaran (RP) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- 2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan permainan bulutangkis.
- 3) Menyiapkan alat pembelajaran, di antaranya:
 - a) Shuttlecock atau *shuttlecock* modifikasi sejenisnya (*shuttlecock* terbuat dari plastik, karet dll)
 - b) Raket bulutangkis atau modifikasi raket sejenisnya (terbuat dari papan kayu, dll)
 - c) Lapangan permainan bulutangkis atau lapangan sejenisnya

- (lapangan voli atau halaman sekolah) yang aman.
- d) Rintangan (net) atau sejenisnya (tali rafia, kain atau bilah bambu sebagai tiang net-nya)
 - e) *Hula hoops* atau lingkaran yang dibuat dari tali rafia digunakan sebagai target
 - f) Peluit dan *stopwatch*.
 - g) Lembar Kegiatan Siswa (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

3. Kegiatan pembelajaran

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran sebagai berikut:

Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

- a. Guru meminta salah seorang siswa untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada siswa.
- b. Guru meminta salah seorang siswa untuk memimpin doa, dan siswa berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- c. Guru memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat, bila ada siswa yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta siswa tersebut untuk beristirahat di kelas.
- d. Guru memotivasi siswa untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- e. Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- f. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai siswa setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator tujuan pembelajaran) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan bermain bulutangkis: misalnya bahwa bermain bulutangkis adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga bulutangkis.
- g. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: teknik dasar smash, drop dan *drive*, *net play*, dan pendalaman gerakan pukulan dalam permainan bulutangkis.

- h. Guru menjelaskan aspek apa saja yang dinilai oleh guru dari pembelajaran keterampilan permainan bulutangkis. Aspek tersebut meliputi aspek keterampilan gerak dan kebugaran, aspek pengetahuan, aspek pengembangan karakter serta nilai-nilai positif terhadap aktivitas jasmani dan manfaatnya.

Aspek keterampilan dinilai dari kemampuan siswa mempraktikkan teknik dasar dan keterampilan spesifik seperti *service*, *lob*, *drop shot*, *smash*, *netting* serta pendalaman gerakan pukulan dalam permainan bulutangkis. Aspek kebugaran dinilai dari bagaimana siswa mengikuti dan menyelesaikan permainan bulutangkis secara antusias tanpa lelah berarti, aspek sosial dilihat dari bagaimana siswa berinteraksi dengan siswa lain dan guru, aspek karakter dari bagaimana siswa menunjukkan tanggung jawab personal (jujur, disiplin, patuh dan taat pada aturan, menghormati diri sendiri) dan tanggung jawab sosialnya (kerja sama, toleran, peduli, empati, menghormati orang lain, gotong-royong, dan aspek pengetahuan dilihat dari bagaimana siswa memahami unsur teoritis dari teknik dasar yang dipelajari (*service*, *stroke forehand dan backhand*, *smash*, *drop shot*, dan peraturan serta strategi permainan bulutangkis secara umum).

- i. Dilanjutkan dengan pemanasan agar siswa terkondisikan dalam materi yang akan dibelajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk *game* antara lain:
- 1) siswa dibagi menjadi empat kelompok besar (siswa putra dan putri dibagi sama banyak). Kalau jumlah siswa 32 orang, maka satu kelompok terdiri dari 8 siswa.
 - 2) Cara bermain: (1) shuttlecock dilemparkan melalui pembatas net (bisa: hanya benang rapia yang dibentangkan) ke daerah permainan lawan yang telah dibatasi, (2) lawan dari pelempar shuttlecock menangkap shuttlecock untuk dilemparkan kembali ke daerah lawan yang telah dibatasi, (3) lakukan secara berulang sampai dengan lawan tidak dapat menangkap shuttlecock.
 - 3) Berdasarkan pengamatan guru pada *game*, dipilih sejumlah siswa yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya. Mereka akan mendapat

anggota kelompok dari siswa yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah siswa yang terpilih (misalnya 8 orang). Maka jika terdapat 32 siswa, setiap kelompok akan memiliki anggota 8 orang.

Kegiatan Inti (90 Menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan menggunakan model penugasan, dengan prosedur sebagai berikut.

- a. Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas teknik dasar keterampilan gerak spesifik *smash*, *lob*, *drop* dan *drive shot*, dan pendalaman gerakan pukulan dalam permainan bulutangkis.
- b. Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru pada setiap materi pembelajaran, yaitu: *smash*, *lob*, *drop* dan *drive*, dan pendalaman gerakan pukulan dalam permainan bulutangkis. Secara rinci tugas ajar keterampilan teknik dasar *smash*, *lob*, *drop* and *drive* dan dalam permainan bulutangkis adalah sebagai berikut:

Aktivitas Pembelajaran

1. Aktivitas pembelajaran 1: Menjelaskan langkah-langkah pukulan smash

Panduan menampilkan:

- a) Siswa harus cermat melihat *shuttlecock* datang.
- b) Kuasai gerakan lengan dan pergelangan tangan untuk meraih lambungan *shuttlecock* yang tinggi.
- c) Mempersiapkan gerakan pukulan *smash* di atas kepala, dengan segera memposisikan diri dibawah *shuttlecock*.
- d) Gunakan pegangan yang kuat dan raih secara tinggi untuk mengenai *shuttlecock* dan kaki sedikit maju kedepan
- e) Memindahkan/menggeser bobot ke kaki belakang saat *shuttlecock* mendekati, biarkan kepala raket jatuh ke belakang

- f) Pindahkan berat badan ke depan ke dalam bentuk pukulan dan pukul raket keatas dan ke dalam *shuttlecock* hingga turun.
- g) Kontak poin *shuttlecock* dan raket berada ditengah dan permukaan raket tertutup agak miring ke bawah.
- h) Carilah waktu perkenaan yang tepat untuk melakukan pukulan.
- i) Gunakanlah tenaga pergelangan tangan semaksimal mungkin dengan cepat pada saat memukul.
- j) Akhiri rangkaian gerak pukulan dengan gerak lanjut ayunan raket yang sempurna ke depan badan.
- k) Pembelajaran dilakukan 3 - 5 menit .



Gambar 2.5.1 Bentuk bentuk gerakan *smash*

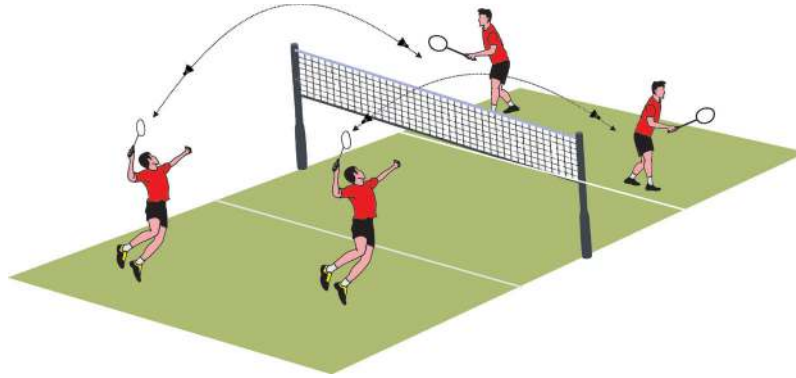
2. Aktivitas Pembelajaran 2: Latihan Teknik Dasar Pukulan Smash dan Lob dengan Saling Berpasangan.

Panduan menampilkan:

- a. siswa masing-masing saling berpasangan sesama temannya dan atur jarak dengan yang sampingnya
- b. Saling mencoba mengembalikan *shuttlecock* dan harus melewati net
- c. Gerakan dilakukan di tempat dilanjutkan bergerak maju-mundur dan bergerak kanan-kiri (atur posisi tubuh terhadap datangnya *shuttlecock*)
- d. Lakukan gerakan smash dari gerakan *lob*-tinggi lawan secara berulang, satu pemain melakukan smash pemain lawannya melakukan *lob* (untuk umpan pertama lakukan dengan servis

lambung setelah itu melakukan gerakan pukulan *smash* dan yang servis langsung mengumpan *shuttlecock* dengan gerakan pukulan *lob*)

- e. Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.



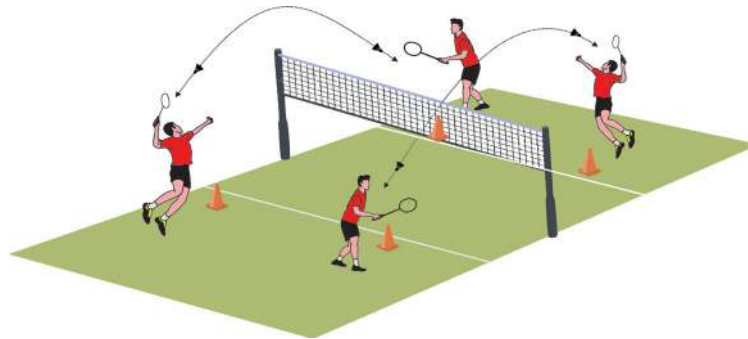
Gambar 2.5.2 Aktivitas pembelajaran teknik dasar spesifik
Pukulan *smash* dan *lob* dengan pengulangan sesama temannya.

3. Aktivitas Pembelajaran 3: Kombinasi Teknik Dasar Spesifik Pukulan *Smash* dan *Lob* Secara Bergantian dengan Menggunakan Poin (Angka).

Cara melakukannya:

- a. Siswa dibagi beberapa kelompok dan saling berpasangan, kelompok 1 vs kelompok 2 dan kelompok 3 vs kelompok 4.
- b. Lakukan aktivitas yang masih sama dengan pembelajaran 2 dengan ditambah rintangan yang berbeda (hal ini dilakukan untuk meningkatkan keseriusan/kompetitif siswa dalam permainan bulutangkis)
- c. siswa dari kelompoknya, dengan pola 1 lawan 1 melakukan pukulan *smash* dan *lob* secara bergantian dengan melewati target garis servis, satu pemain yang melakukan *smash* pukulan *smash* sebanyak 10 kali. Pada pukulan ke sebelas arahkan ke *cone* yang telah disediakan.
- d. Pemain yang melakukan *smash* diganti oleh pemain berikutnya, sedangkan pemain yang tadinya melakukan *lob* menjadi pemain yang melakukan *smash*. Demikian seterusnya.
- e. Pemain yang melakukan *smash* bila bisa mengenai sasaran (target *cone*) mendapatkan 1 poin.

- f. Kumpulkan poin yang harus didapat oleh setiap kelompok 7 poin (angka). Kelompok yang lebih dahulu meraih angka 7 dinyatakan unggul dalam permainan.

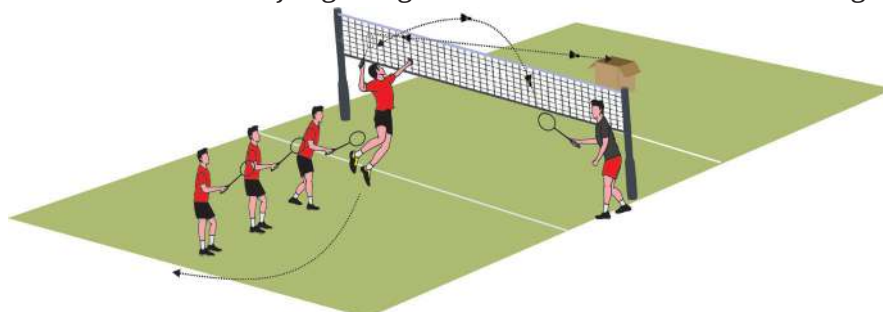


Gambar 2.5.3 Aktivitas pembelajaran teknik dasar spesifik *smash* dan *drive rally* menggunakan poin

4. Aktivitas Pembelajaran 4: Melakukan pendalaman gerakan pukulan *smash* dengan permainan

Cara melakukannya:

- siswa dibagi dalam beberapa kelompok satu kelompok terdiri dari 4 orang
- 1 orang melakukan untuk memberi umpan ke teman-temannya bisa saling bergantian dan 3 orang berusaha untuk memasukan *shuttlecock* ke kardus / keranjang
- Kelompok yang paling banyak memasukan *shuttlecock* ke kardus / keranjang maka kelompok itu pemenangnya
- Setiap kelompok saling berlomba untuk memasukan *shuttlecock* ke kardus / keranjang dengan diberi waktu 3-5 menit oleh guru.



Gambar 2.5.4 Aktivitas pembelajaran Teknik dasar spesifik pukulan *smash* dengan pendalaman permainan.

Kegiatan penutup (15 Menit)

- a. Salah seorang siswa di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- b. Guru dan siswa melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- c. Guru menginformasikan kepada siswa, kelompok dan siswa yang paling baik penampilannya selama pembelajaran permainan bulutangkis.
- d. Guru menugaskan siswa yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang teknik dasar keterampilan gerak spesifik smash dan drive dalam permainan bulutangkis, hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian penugasan. Selanjutnya guru memberi tugas kepada siswa untuk membaca dan mempelajari materi pembelajaran pada pertemuan minggu yang akan datang, yaitu: teknik dasar keterampilan gerak lainnya seperti drop dan net play dalam permainan bulutangkis
- e. Berdoa dipimpin oleh salah satu siswa dan menyampaikan salam.
- f. siswa kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi siswa yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

4. Kegiatan Alternatif

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/ menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 2)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Aktivitas pembelajaran Teknik dasar spesifik pukulan *drop* dan *net play*, yaitu:

- 1) Aktivitas pembelajaran 1: Menjelaskan langkah-langkah gerakan pukulan *drop* dan *net play*.
- 2) Aktivitas pembelajaran 2: Teknik dasar spesifik pukulan *drop* dan *net play* bersama temannya.
- 3) Aktivitas pembelajaran 3: Teknik dasar spesifik pukulan *drop* dan *net play* menggunakan poin dan target.
- 4) Aktivitas pembelajaran 4: Bermain bulutangkis secara berkelompok, dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. Melakukan aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (permainan bulutangkis: *drive*, *smash*, *lob*, *drop*, dan *net play*) secara berkelompok.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama dengan materi pembelajaran reguler.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Bermain bulutangkis dengan menggunakan satu lapangan penuh dengan jumlah pemain 2 lawan 2, waktu bermain 1 x 15 angka, dengan peraturan permainan menggunakan peraturan resmi/standar.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan mengajar

Sama dengan pertemuan pertama.

3. Kegiatan pembelajaran

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

Kegiatan pendahuluan (15 Menit)

Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.

Kegiatan Inti (90 Menit)

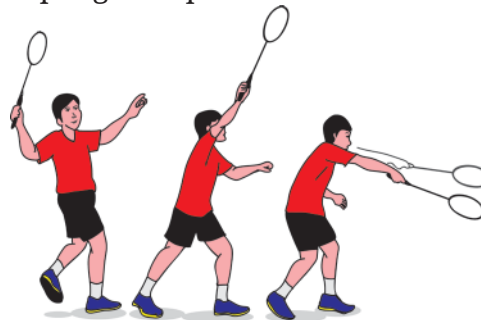
Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.

Bentuk-bentuk tugas ajar teknik dasar keterampilan gerak spesifik permainan di dekat net seperti *dropshot* dan *net play* adalah sebagai berikut:

a).Aktivitas pembelajaran 1: Melakukan langkah-langkah gerakan pukulan *drop* dan *net play* di tempat

Cara melakukan *dropshot*

- 1) Pusatkan perhatian dan pandangan ke *shuttlecock* dan kuasai pegangan raket dengan posisi menyamping (bahu)
- 2) Upayakan bergerak cepat untuk mendapatkan posisi badan berada di belakang *shuttlecock*
- 3) Kontak *shuttlecock* dengan permukaan raket sedikit di depan badan (sama dengan smash)
- 4) Perlambat kecepatan raket sebelum bersentuhan
- 5) Pukul dengan posisi tangan lurus, dorong atau sentuh *shuttlecock* dengan halus
- 6) Ikuti gerak lanjutan sehingga *shuttlecock* hampir tidak melewati net dan jatuh ke lapangan depan



Gambar 2.5.5 Gerakan *dropshot*

Cara melakukannya *net play* atau permainan net:

- 1) siswa harus cermat melihat *shuttlecock* dan diambil di atas atau setinggi mungkin
- 2) Pegangan raket tidak terlalu kuat dan sedikit memendekan pegangan
- 3) Saat melakukan tembakan, ambilah ke bawah *shuttlecock* dan cobalah untuk mengarahkannya melewati net

- 4) Lambungan shuttlecock harus serendah mungkin dengan net. Semakin rendah shuttlecock turun sebelum kontak dengan raket, semakin sedikit peluang untuk lawan
- 5) Mengembalikan shuttlecock sedekat mungkin ke net, dengan mencoba menjatuhkannya tepat di atas. Jika shuttlecock terlalu jauh di atas net lawan dapat memblocknya (gerakan menyerang. Namun, jika shuttlecock tepat di atas net, lawan harus mengetuk ke atas dan melewati net (gerakan bertahan)

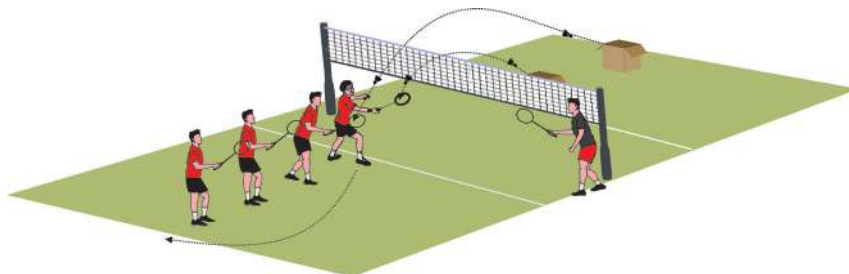


Gambar 2.5.6 Gerakan pukulan *netting*

2. Aktivitas Pembelajaran 2: Teknik dasar spesifik pukulan drop dan net play bersama temannya

Cara melakukannya:

- a. siswa masing-masing saling berpasangan sesama temannya dan atur jarak dengan yang sampingnya;
- b. siswa melakukan pukulan permainan netting, diawali dengan servis lambung atau drive;
- c. arah shuttlecock melengkung dan sedikit rendah (jatuh di depan net);
- d. lakukan seterusnya, bila dilakukan dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan gerakan menembak pindah tempat;
- e. pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang 10 – 15 menit.

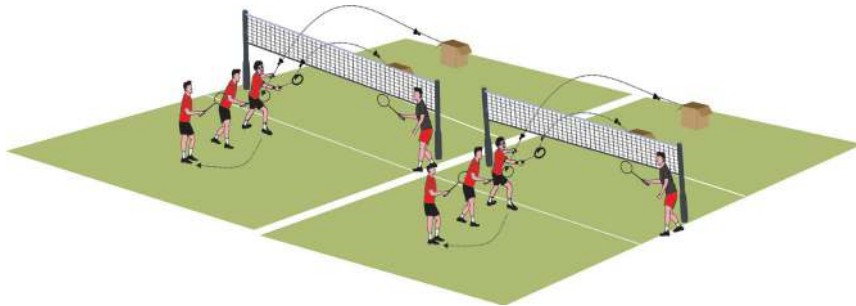


Gambar 2.5.7 Permainan pukulan *dropshot* dan *net play*

3. Aktivitas Pembelajaran 3: Teknik dasar spesifik pukulan dengan menggunakan target

Cara melakukannya:

- siswa dibagi dalam beberapa kelompok satu kelompok terdiri dari 3 orang;
- orang pertama melakukan teknik drop atau net play lalu lari ke barisan belakang;
- orang melakukan teknik menembak dengan smash;
- dan orang ke 3 mencoba untuk memberikan umpan kepada pemain 1 dan 2 (saling bergantian untuk melakukannya) 2 orang tersebut sama-sama berusaha untuk memasukkan *shuttlecock* ke kardus/keranjang;
- setiap orangnya harus saling melakukan minimal 10 kali pukulan dalam setiap sesinya.



Gambar 2.5.8. Permainan pukulan gerakan spesifik dalam bentuk permainan.

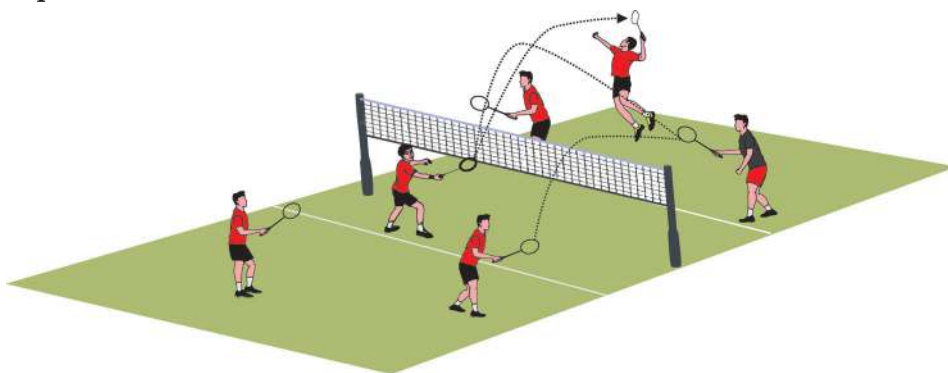
Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk *drill* dan permainan dalam permainan dan olahraga (menembak ke sasaran tertentu permainan bulutangkis), sesuai dengan kemampuannya.

4. Aktivitas pembelajaran 4: Melakukan permainan bulutangkis 3 lawan 3 dengan melakukan teknik pukulan *drive*, *smash*, *dropshot*, dan *net play*.

Cara melakukannya:

- setiap kelompok terdiri dari 3 orang pemain masing-masing sesuaikan dengan posisi berdirinya;

- b. permainan akan diawali dengan pukulan atau servis *forehand* (pendek/jauh) dan *backhand*;
- c. selama pergerakan permainan, pemain tidak dibolehkan saling bersentuhan baik badan maupun raket;
- d. perhatikan, sebelum memukul shuttlecock harus menyebutkan nama teman yang akan diberikan *shuttlecock*;
- e. pemain yang *shuttlecock* atau *shuttlecock*-nya banyak mati dianggap kalah;
- f. permainan dilakukan selama 10-15 menit.



Gambar 2.5.9. Permainan 3 lawan 3.

Kegiatan penutup (15 Menit)

Sama dengan pertemuan pertama.

4. Kegiatan Alternatif

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/ menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

F. Penilaian

Penilaian pada pembelajaran bulutangkis melibatkan dua ragam: 1) penilaian proses pembelajaran dan 2) penilaian hasil belajar. Penilaian proses adalah penilaian terhadap bagaimana siswa terlibat dalam pembelajaran. Penilaian jenis ini dilakukan saat guru melakukan pembelajaran, termasuk penilaian sikap, pengetahuan, keterampilan dan dampak belajar terhadap dimensi Profil Pelajar Pancasila.

Sedangkan penilaian hasil dapat dilakukan secara terpisah atau digabung dalam satu kesempatan penilaian dari jenis penilaian berikut:

1. Penilaian Sikap (Penilaian diri sendiri oleh siswa dan diisi dengan jujur)

a. Petunjuk Penilaian (dapat berupa tanya jawab, lembar penilaian sikap diri). Jika berupa lembar isian, perhatikan contoh berikut:

- 1) isikan identitas kalian;
- 2) berikan tanda cek (√) pada kolom “ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap kalian, dan “tidak” jika belum sesuai;
- 3) isilah pernyataan tersebut dengan jujur;
- 4) hitunglah jumlah jawaban “ya”;
- 5) lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi;

b. Tabel 2.5.1 Rubrik Penilaian Sikap

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya berusaha belajar dengan sungguh-sungguh.		
2.	Saya mengikuti pembelajaran dengan penuh perhatian.		
3.	Saya mengerjakan tugas yang diberikan guru tepat waktu.		
4.	Saya berperan aktif dalam kelompok.		
5.	Saya menghormati dan menghargai orang tua dan guru.		
6.	Saya menghormati dan menghargai teman.		
7.	Saya mengajukan pertanyaan jika ada yang tidak dipahami.		
8.	Saya merasa menguasai dan dapat mengikuti pelajaran.		
9.	Saya menyerahkan tugas tepat waktu ketika dirugaskan		

10.	Saya selalu membuat catatan tentang topik yang dipelajari dan dikumpulkan dalam bentuk portopolio		
-----	---	--	--

Sangat Baik	Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 4 pernyataan terisi “Ya”

2. Tabel 2.5.2 Penilaian Pengetahuan (jika diperlukan dan waktunya memungkinkan)

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini, yang merupakan keterampilan teknik dasar permainan bulutangkis adalah: - Posisi badan menyamping garis tengah, jatuhkan <i>shuttlecock</i> oleh tangan tidak aktif. - Ayun raket melewati alur jatuhnya <i>shuttlecock</i> hingga melambung tinggi jatuh di daerah lawan. - Gerakan ayunan raket kuat namun lentur diikuti putaran badan. - Gerakan ayunan raket diakhiri dengan posisi siap untuk menerima pukulan <i>shuttlecock</i> lawan. Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan teknik - Memukul <i>shuttlecock</i> dari sisi kanan badan, atau disebut pukulan <i>forehand</i>. - Memukul <i>shuttlecock</i> dari sisi kiri badan atau disebut pukulan <i>backhand</i> - Memukul <i>shuttlecock</i> dari atas kepala dan <i>shuttlecock</i> jatuh didekat net daerah lawan, dan disebut <i>smash</i>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0

		D. Memukul shuttlecock dari sisi kanan bawah badan dan disebut gerakan servis. Kunci: D. Gerakan servis bulutangkis	.
	Uraian tertutup	1. Jelaskan urutan cara melakukan gerakan teknik dasar <i>dropshot</i> dalam permainan bulu tangkis? Kunci: (1) Pusatkan perhatian dan pandangan ke <i>shuttlecock</i> dan kuasai pegangan raket dengan posisi menyamping (bahu) (1) Kontak <i>shuttlecock</i> dengan permukaan raket sedikit di depan badan (sama dengan <i>smash</i>) (2) Perlambat kecepatan raket sebelum bersentuhan (3) Pukul dengan posisi tangan lurus, dorong atau sentuh <i>shuttlecock</i> dengan halus (4) Ikuti gerak lanjutan sehingga <i>shuttlecock</i> hampir tidak melewati net dan jatuh ke lapangan depan	Mendapatkan skor; 4 jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar. 3 jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar. 2 jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar. 1 jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.

3. Penilaian Keterampilan

a. Tes Kinerja Teknik Dasar dan Kinerja Permainan Bulutangkis

1) Pengamatan

Ketika siswa terlibat dalam pembelajaran (melakukan tugas gerak), baik berupa ulangan gerak (*drill*) maupun dalam situasi bermain, lakukan pengamatan pada kemampuan siswa dalam teknik dasar *forehand-backhand stroke*, *smash*, *lop*, *drop shot*, atau pada ‘kemampuan bermain.’ Adapun formnya dapat disiapkan oleh guru dan digunakan untuk berbagai aktivitas yang berbeda.

2) Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan Teknik dasar spesifik yang diharapkan.

3) Tabel 2.4.3 Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Contoh lembar penilaian proses gerak untuk perorangan (setiap siswa satu lembar penilaian).

Nama: _____ Kelas: _____

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
5	Keterampilan bermain	a. Menerapkan teknik dasar secara tepat		
		b. Menempatkan bola di lapangan lawan secara cermat		
		c. Membuat serangan dan pengembalian secara tepat		
		d. Menjaga motivasi bermain yang tinggi		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

- (1) Skor 1 jika: siswa dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- (2) Skor 0 jika: siswa kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- (3) Sikap awalan melakukan gerakan
 - (a) pandangan mata ke arah datangnya *shuttlecock*.
 - (b) badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki.
 - (c) lutut ditekuk, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan.
- (4) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan
 - (a) *Shuttlecock* dipukul oleh raket.
 - (b) Pergelangan tangan ikut aktif bergerak.
 - (c) Badan tegak bersiap menerima dan memukul *shuttlecock* pukulan lawan.
 - (d) Pandangan mata tertuju pada lepasnya *shuttlecock*.
- (5) Sikap akhir melakukan gerakan
 - (a) badan tetap tegak dan berposisi sigap.
 - (b) pandangan mata tertuju pada lepasnya *shuttlecock*.
 - (c) kaki kiri ke depan dan kaki kanan di belakang.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: $SP/10..$

c) Tabel 2.4.4 Konversi Skor Real Siswa ke dalam Kategori dan Angka

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... > 20 kali	 > 15 kali	Sangat Baik
17 – 19 kali	12 – 14 kali	Baik
14 – 16 kali	9 – 11 kali	Cukup
..... < 14 kali	 < 9 kali	Kurang

d. Pegamatan Perilaku Kemandirian dan Perilaku Gotong Royong dalam Permainan Bulutangkis

1) Faktor yang Diamati

Lakukan pengamatan terhadap perilaku dan interaksi siswa selama mengikuti pelajaran dari awal sampai akhir pelajaran, apakah mengandung perilaku yang mencerminkan “kemandirian dan gotong royong,” tanggung jawab pribadi, tanggung jawab sosial, kepemimpinan, dsb. Penekanan penilaian diarahkan pada ‘apakah aspek tersebut ditampilkan atau tidak ditampilkan’ dari komponen-komponen perilaku mandiri, gotong royong, dan tanggungjawab.

2) Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan komponen perilaku mandiri dan gotong royong yang diharapkan.

3) Tabel 2.5.5 Rubrik Penilaian Perilaku

Contoh lembar penilaian perilaku untuk perorangan (setiap siswa satu lembar penilaian).

Nama: _____ Kelas: _____

No	Indikator Pengamatan	Uraian pengamatan	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Perilaku Kemandirian	a) Perilaku mengenali diri		
		b) Perilaku inisiatif diri		
		c) Perilaku regulasi diri		
		d) Perilaku refleksi diri		
2.	Perilaku Go-tong Royong	a) Perilaku berbagi alat		
		b) Perilaku kerjasama bermain		
		c) Perilaku peduli teman		
3.	Perilaku Tanggung-jawab	a. Perilaku mengakui teman		
		b. Perilaku memelihara alat		
		c. Perilaku membantu teman kesulitan gerak		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman Penskoran

a) Penskoran

- (1) Skor 1 jika: Ya.
- (2) Skor 0 jika: Tidak
- (3) Perolehan skor maksimum adalah skor akhir yang diperoleh dari: Jumlah nilai “ya” yang diperoleh dikali 100%.

1) Perilaku Kemandirian

- a) Siswa menunjukkan perilaku mengenali kemampuan diri dalam situasi gerak dan permainan.
- b) Siswa menunjukkan kemampuan memotivasi diri, berpartisipasi dan melibatkan diri dalam situasi gerak dan permainan.
- c) Siswa menunjukkan kemampuan meregulasi diri, berkreasi, dan menata diri dalam menampilkan gerak dan permainan.
- d) Siswa senantiasa merefleksi diri sebelum menampilkan gerak dan permainan.

2) Perilaku Gotong Royong

- a) Siswa menunjukkan perilaku berbagi alat.
- b) Siswa menunjukkan perilaku kerjasama dalam situasi gerak dan permainan.
- c) Siswa menunjukkan kepedulian pada teman yang menampilkan kesalahan gerak atau kesulitan menampilkan tugas gerak.
- d) Siswa menunjukkan perilaku menghargai dan menghormati teman bermain.

3) Perilaku Bertanggungjawab

- a) Siswa menunjukkan perilaku adanya teman bermain.
- b) Siswa menunjukkan memelihara alat dan mengembalikan alat yang digunakan atau dipinjmnya.
- c) Siswa menunjukkan perilaku menghargai dan menghormati teman dalam satu regu permainannya.

b) Pengolahan Skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: $SP/10$.

c) **Tabel 2.5.6 Konversi skor perolehan ke dalam kategori dan angka**

Skor Perolehan	Kategori	Angka
80% - 100%	Sangat Baik	8 - 10
60% - 80 %	Baik	6 - 8
40% - 60 %	Cukup	4 - 6
0% - 40 %	Kurang	0 - 4

4. Alternatif Penilaian.

Manakala guru tidak dapat menggunakan penilaian-penilaian di atas, guru harus menyiapkan alternatif penilaian yang dianggap dapat memenuhi kondisi yang lebih sesuai. Untuk itu, guru dapat menyiapkan berupa lembar pengamatan yang dapat digunakan untuk menilai berbagai aspek yang digunakan. Guru dapat juga menilai kemajuan belajar siswa melalui format portopolio yang dari awal ditugaskan oleh guru bahwa mereka harus mendokumentasikan semuanya dalam satu bundel folder, termasuk hal-hal yang mereka sukai dan minati, meskipun di luar materi yang diajarkan. Portofolio dapat mencerminkan perkembangan sikap, pengetahuan, keterampilan dan karakter moral yang diperlihatkan siswa. Harus disadari oleh guru bahwa penilaian kemajuan belajar adalah penilaian proses perkembangan siswa dari waktu ke waktu.

5. Umpan Balik

Umpan balik adalah informasi balikan tentang keadaan siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran. Dalam pembelajaran paradigm baru (pembelajaran diagnostik), penentuan siswa tuntas belajar dalam satu lingkup materi adalah jika siswa mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan. Peraihan tujuan pembelajaran ini menjadi pra-syarat bilamana siswa melanjutkan kegiatan belajarnya untuk meraih kompetensi selanjutnya.

Guru perlu memastikan bahwa siswa telah menguasai kompetensi sebelumnya, untuk kemudian belajar pada kompetensi lain yang mungkin lebih sulit, berat, atau lebih kompleks. Artinya, peraihan kompetensi gerak sederhana menuju kompetensi gerak yang lebih sulit, berat atau kompleks ini dimaksudkan agar siswa

dapat belajar dengan semestinya lebih baik. Manakala siswa di dalam pembelajaran, terlihat belum meraih tujuan pembelajarannya, remedial segera dilakukan saat pembelajaran berjalan, dan bilamana terdapat siswa memperlihatkan kemampuan gerak lebih tinggi dibanding kompetensi yang diajarkan, guru dapat memberikan pengayaan.

Dari penjelasan ini disimpulkan pelaksanaan penilaian di dalam pembelajaran dan atau refleksi dilakukan untuk mengidentifikasi apakah siswa mencapai tujuan pembelajaran yang ditetapkan. Sehingga kegiatan refleksi, remedial, pengayaan, meski di dalam panduan penulisan katanya dituliskan di bagian akhir dalam unit yaitu di komponen penilaian, tetapi di dalam penjelasan disampaikan bahwa penilaian dalam kelas, remedial dan pengayaan dilakukan setiap kali pembelajaran.

G. Refleksi Guru

Refleksi merupakan upaya meninjau ulang perilaku mengajar diri sendiri (guru) dalam seluruh tahap atau episode pembelajaran, dengan tujuan memastikan bahwa keputusan-keputusan (ingat bahwa mengajar adalah aksi pengambilan keputusan) dan aksi mengajar memberikan hasil yang dianggap baik atau belum optimal. Penilaian guru terhadap aksinya sendiri itulah yang disebut refleksi. Refleksi dapat dilakukan pada setiap episode pembelajaran, bisa di awal, bisa di tengah, bisa juga di akhir, untuk mengidentifikasi efektivitas pembelajaran yang dilakukan dan ketercapaian serta kemajuan belajar siswa. Salah satu cara refleksi dapat dilakukan dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan berikut:

1. Apakah kegiatan pembelajaran menciptakan situasi yang tepat agar siswa belajar?
2. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami siswa atau ditemukan guru dalam proses pembelajaran teknik dasar *stroke*, *smash*, *lob*, *shot*, dan *service* serta penerapannya dalam permainan bulutangkis? Apakah hasil pembelajaran sudah menunjukkan level yang diharapkan, yaitu tiba pada level siswa mampu mengevaluasi seluruh gerak yang dipelajari?

3. Apakah yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran teknik dasar *stroke*, *smash*, *lob*, *shot*, dan *service* di permainan bulutangkis tersebut.
4. Bagaimana keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran teknik dasar *stroke*, *smash*, *lob*, *shot*, dan *service* dalam upaya menerapkan kemampuan evaluasi dalam permainan bulutangkis tersebut.
5. Dipandang perlu bahwa guru pun dapat berkomunikasi dengan orang tua siswa, terkait dengan hasil capaian pembelajaran siswa. Oleh karena itu, guru pun harus memiliki teknik dan strategi yang efektif dalam berkomunikasi dengan orang tua. Guru meminta bantuan orang tua agar siswa memiliki motivasi yang tetap tinggi dalam pembelajarn PJOK.

H. Remedial dan Pengayaan

Konsep remedial dan pengayaan dalam pembelajaran paradigma baru, bukan ditentukan dan dilakukan di akhir pembelajaran, tetapi dilakukan terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan progress dan tingkat kompetensi siswa yang dikuasai. Guru mengenal tingkat penguasaan kompetensi siswa dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran.

a. Pembelajaran Remedial

Untuk siswa atau kelompok siswa yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik pada penguasaan gerak spesifik, strategi latihan gerak yang lain dapat diberikan, diidentifikasi kesulitannya di mana siswa bisa dipasangkan dengan siswa yang terampil sehingga siswa terampil dapat membantu siswa yang kesulitan untuk menguasai kemampuan gerak spesifik dengan lebih baik.

b. Pembelajaran Pengayaan

Untuk siswa atau kelompok siswa yang memperlihatkan kemampuan di atas kompetensi yang sedang diajarkan dapat diberikan tugas mendampingi dan membantu siswa lainnya untuk berlatih keterampilan gerak spesifik, pada saat pembelajaran siswa atau kelompok siswa ini dapat juga diberikan kesempatan untuk melakukan latihan gerak spesifik yang lebih kompleks

sekaligus juga sebagai contoh dan untuk memotivasi siswa lain agar termotivasi untuk mencapai kompetensi yang sama. Guru juga dapat meminta siswa atau kelompok siswa berbagi informasi kepada teman-temannya cara untuk melatih kemampuan gerak spesifik agar penguasaan gerakanya lebih baik.

I. Lembar Kegiatan Siswa

Lembar kegiatan siswa adalah lembar kegiatan belajar yang dibuat simpel memandu siswa melakukan aktivitas pembelajaran, yaitu:

Tanggal :
Lingkup/materi pembelajaran :
Nama Siswa :
Kelas/Semester : X /

Panduan umum

1. Pastikan kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
2. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik untuk dan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
3. Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
4. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

Panduan Aktivitas Pembelajaran

1. Bersama dengan teman buatlah kelompok sejumlah maksimal 4 - 10 orang!
2. Lakukan latihan gerak dasar secara berpasangan dengan temanmu dalam satu kelompok!
3. Lakukan gerak *smash-lob shuttlecock* secara berpasangan pada jarak terjangkau!
4. Lakukan gerak *drop* dan *lob shuttlecock* secara berpasangan pada jarak terjangkau!
5. Lakukan saling mengamati antar teman dan berikan koreksi jika bola tidak sampai atau terjadi kesalahan pola gerakan!

6. Kembangkan pola gerakan yang lebih sulit dengan menambah jarak, atau melakukan gerakan dengan hasil pukulan tersulit!
7. Berikan penjelasan rangkaian cara melakukan gerakan smash dan *lob* serta *drop* dan *lob shuttlecock*!
8. Mengapa gerakan *smash* pada jarak terjauh dari net lebih sukar dari pada jarak terdekat dari net?

J. Bahan Bacaan Siswa

1. Sejarah singkat permainan bulutangkis. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah olahraga, internet, atau sumber lainnya.
2. Peraturan permainan bulutangkis yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah olahraga, internet, atau sumber lainnya.
3. Teknik dasar spesifik permainan bulutangkis. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
4. Kaji aspek-aspek mandiri apakah yang dapat dikembangkan melalui gerakan-gerakan dalam permainan bulutangkis.

K. Bahan Bacaan Guru

1. Teknik dasar permainan bulutangkis.
2. Bentuk-bentuk Teknik dasar spesifik permainan bulutangkis.
3. Bentuk-bentuk permainan bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.