

**SILABUS DAN RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER
(RPS)**

**MATA KULIAH
“TEORI DAN PRAKTEK BULUTANGKIS”
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**



Disusun Oleh:

**Ghazali Indra Putra, M.Or
Deka Ismi Mori Saputra, M.Pd**

**SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
MUHAMMADIYAH MUARA BUNGO
(STKIP – MMB)**



SILABUS MATA KULIAH

A. INFORMASI UMUM

Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Mata Kuliah	: Teori dan Praktek Bulutangkis
Kode Mata Kuliah	: PJK 326
SKS	: 2 SKS (1 SKS Teori dan 1 SKS Praktek)
Semester	: 2 (dua)
Dosen	: Ghazali Indra Putra, M.Or. Deka Ismi Mori Saputra, M.Pd.

B. PENGANTAR

Mata Kuliah Teori dan Praktek Bulutangkis di STKIP Muhammadiyah Muara Bungo adalah mata kuliah wajib prodi penjaskesrek dengan kode PJK 326 yang diberikan pada semester 2 (dua) di STKIP Muhammadiyah Muara Bungo dengan bobot 2 SKS (Satuan Kredit Semester). Mata kuliah ini diberikan oleh dosen dari prodi penjaskesrek di STKIP Muhammadiyah Muara Bungo.

C. KOMPETENSI UTAMA

Mahasiswa mampu mengetahui dasar ide permainan, sejarah, organisasi, teknik dan peraturan serta keterampilan bermain bulutangkis dengan koordinasi gerakan kasar.

D. SINOPSIS MATA KULIAH

Pemahaman tentang ide, sejarah, organisasi, teknik dan peraturan serta keterampilan bermain bulu tangkis dengan koordinasi gerakan kasar.

E. TUJUAN INSTRUKSIONAL/ INDIKATOR KOMPETENSI

1. Memahami sejarah dan perkembangan olahraga bulutangkis,
2. Menguasai pegangan (*grip*) pada bulutangkis,
3. Menjelaskan macam-macam pukulan dasar pada bulutangkis,
4. Menguasai langkah (*footwork*) pada bulutangkis,
5. Menguasai pukulan dari bawah dan atas pada bulutangkis,

6. Menguasai pukulan servis pada bulutangkis,

7. Menguasai pukulan net pada bulutangkis.

F. MATERI

Tatap Muka	Pokok Bahasan	Sub Pokok Bahasan
1	Penjelasan silabus dan deskripsi mata kuliah	<ul style="list-style-type: none">- Aturan perkuliahan- Penjelasan penilaian- Konsep Teori dan Praktik Bulutangkis
2	Sejarah Bulutangkis dan Aturan Pertandingan	<ul style="list-style-type: none">- Sejarah 5 abad SM- Indonesia masuk olimpiade- Lapangan- Perlengkapan- Sistem perhitungan
3 – 4	Pegangan (<i>grip</i>)	<ul style="list-style-type: none">- Cara memegang raket- Pegangan forehand- Pegangan backhand
5	Macam-macam Pukulan pada Bulutangkis	<ul style="list-style-type: none">- Pukulan forehand- Pukulan backhand
6 – 7	Pengenalan Pukulan dan Langkah	<ul style="list-style-type: none">- Macam-macam permainan pengenalan pukulan forehand- Macam-macam permainan pengenalan pukulan backhand- Macam-macam permainan pengenalan langkah
8	U T S	Materi pertemuan 1 – 7
9	Langkah kaki (<i>footwork</i>)	<ul style="list-style-type: none">- Langkah dasar pada bulutangkis
10	Pukulan Bawah (<i>underhand</i>)	<ul style="list-style-type: none">- <i>Underhand forehand</i>- <i>Underhand backhand</i>
11	Servis	<ul style="list-style-type: none">- Servis pendek <i>forehand</i>- Servis panjang <i>forehand</i>- Servis pendek <i>backhand</i>- Servis panjang <i>backhand</i>
12 – 13	Pukulan atas (<i>overhead</i>)	<ul style="list-style-type: none">- Pukulan <i>lob</i>- Pukulan <i>drop</i>

14 - 15	Net	- <i>Net forehand</i> - <i>Net backhand</i>
16	U A S	Materi Pertemuan 9 – 15

G. STRATEGI PERKULIAHAN

Perkuliahan ini diberikan 16 kali pertemuan, setiap pertemuan 100 menit Pendekatan yang digunakan dalam perkuliahan ini menggunakan pendekatan *Student Centered Learning* (SCL), Metode perkuliahan meliputi ceramah, demonstrasi dan praktek.

H. MEDIA

Media pembelajaran yang digunakan dalam perkuliahan meliputi:

1. Lapangan
2. Raket
3. *Shuttlecock*
4. Dan lain-lain

I. EVALUASI

- Kehadiran : Syarat Ujian (80% hadir)
- Tugas : 20%
- Partisipasi Perkuliahan : 20%
- UTS : 30%
- UAS : 30%

J. DAFTAR RUJUKAN

1. Aksan, H. (2012). *Mahir bulutangkis*. Ujungberung: Nuansa Cendekia.
2. Alhusin, S. (2007). *Gemar bermain bulutangkis*. Surakarta: CV. Seti Aji.
3. Dinata, M. (2006). *Bulutangkis 2 (Rev. ed.)*. Ciputat: Cerdas Jaya.
4. Grice, T. (2007). *Bulutangkis: petunjuk praktis untuk pemula dan lanjut*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
5. Poole, J. (2009). *Belajar bulutangkis*. Bandung: Pionir Jaya.
6. Purnama, S.K. (2010). *Kepelatihan bulutangkis modern*. Surakarta: Yuma Pustaka.
7. Usman, T.A. (2010). *Kejar bulutangkis*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.