



# UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Jl. PGRI I Sonosewu No. 117 Yogyakarta - 55182 Telp. (0274) 376808, 373198, 373038 Fax. (0274) 376808

E-mail : [info@upy.ac.id](mailto:info@upy.ac.id)

**PETIKAN**  
**KEPUTUSAN REKTOR UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**  
Nomor : 039.1 /SK/REKTOR-UPY/III/2024

Tentang

**PENGANGKATAN DOSEN PENGAMPU MATA KULIAH SEMESTER GENAP**  
**TAHUN AKADEMIK 2023/2024 DI LINGKUNGAN UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA  
REKTOR UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Menimbang : dst.  
Mengingat : dst.  
Memperhatikan: dst.

**MEMUTUSKAN**

- Menetapkan : **PENGANGKATAN DOSEN PENGAMPU MATA KULIAH SEMESTER GENAP TAHUN AKADEMIK 2023/2024 DI LINGKUNGAN UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**
- Pertama : Mengangkat Saudara yang namanya tersebut pada lajur 2 Lampiran keputusan ini sebagai Dosen Pengampu Mata Kuliah pada Semester Genap Tahun Akademik 2023/2024.
- Kedua : Menugaskan kepada para Dosen Pengampu Mata Kuliah dimaksud untuk melaksanakan pembelajaran matakuliah sebagaimana tercantum pada lajur 3 lampiran keputusan ini dengan sebaik-baiknya dan kepada yang bersangkutan diberikan honorarium sesuai dengan ketentuan yang berlaku di UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
- Ketiga : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan, dengan ketentuan bahwa segala sesuatunya akan ditinjau kembali apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini.

PETIKAN Keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Yogyakarta

Pada tanggal : 01 Maret 2024

Rektor,

ttd

Dr. Ir. Paiman, M.P

NIS. 19650916 199503 1 003 71

Untuk Petikan yang sah  
Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kelembagaan

Ahmad Riyadi, S.Si, M.Kom  
NIS. 19690214 199812 1 006

Tembusan disampaikan kepada :

1. Para Wakil Rektor
2. Para Dekan dan Direktur
3. Para Ketua Program Sarjana

Lampiran Keputusan Rektor Universitas PGRI Yogyakarta  
 Nomor : 089.1/SK/REKTOR-UPY/III/2024  
 Tanggal : 01 Maret 2024

NO.	NAMA PENGAJAR & NIDN	MATA KULIAH	KODE MK	SKS	SEMESTER/ KELAS	PROGRAM
1. s.d 243						
244	Bimo Alexander, M.Or 0003119006	Renang Renang Bulu Tangkis *	T16216 T16216 T16433	2 2 2	II/ A II/ B IV/ A1	Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan
245 Dst.						

Untuk Petikan yang sah:

Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kelembagaan



Ahmad Riyadi, S.Si., M.Kom  
 NIS. 19690214 199812 1 006

Rektor

ttd

Dr. Ir. Paiman, M.P  
 NIS. 19650916 199503 1 003

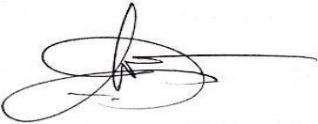
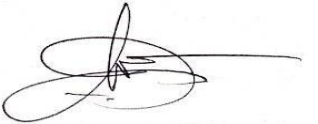
**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)**

**(BULU TANGKIS)**



**Bimo Alexander, S.Pd., M.Or., AIFMO-P**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
SAINS DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA  
TAHUN 2024**

	<b>RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER</b>	No : .....
	(Bulu tangkis)	Revisi : Ke-0
		Tanggal : .....
		Halaman:
Dibuat Oleh:  Bimo Alexander, S.Pd., M.Or., AIFMO-P NIDN 0003119006	Dipriksa	Disetujui Oleh:  Bimo Alexander, S.Pd., M.Or., AIFO-P NIDN 0003119006
Dosen	Dosen Pembina Kelompok Keahlian	Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan

### RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

#### Identitas Matakuliah

Nama Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Nama Matakuliah : Bulu Tangkis  
Kode Matakuliah : T16433  
Kelompok Matakuliah : Prodi  
Bobot sks : 2  
Jenjang : Setrata 1  
Semester : 4  
Prasyarat :  
Status (wajib/ pilihan) : Wajib

#### 1. Deskripsi Matakuliah

Bulu tangkis merupakan mata kuliah dengan bobot 2 SKS, bulu tangkis adalah olahraga raket yang dimainkan oleh satu orang (tunggal) dan dua orang berpasangan (ganda) yang saling berlawanan. Perkuliahan bulu tangkis juga akan mengajarkan teknik dasar, perwasitan sampai evaluasi pertandingan bulu tangkis.

#### 1. Capaian Pembelajaran Program Studi

- S2 Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika.
- S6 Bekerja sama dan memiliki kepekaan sosial serta kepedulian terhadap masyarakat dan lingkungan.
- S9 Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan dibidang keahliannya secara mandiri
- P15 Mampu menjadi penggerak dan pengelola keolahragaan diberbagai bidang pekerjaan yang didukung kemampuan menganalisa permasalahan keolahragaan berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan terkini.
- KU 16 Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang keahliannya
- KK26 Mampu mengembangkan pusat- pusat kesehatan dan kebugaran (sanggar senam)

## 2. Capaian Pembelajaran Matakuliah

- Mengetahui perlengkapan dalam bulu tangkis
- Menguasai teknik dasar bulu tangkis
- Menguasai perwasitan bulu tangkis
- Bisa menerapkan teknik-teknik dasar bulu tangkis
- dapat menganalisa pertandingan bulu tangkis

## 3. Deskripsi Rencana Pembelajaran

Pert.	Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Rujukan
1-2	mahasiswa mengetahui perkembangan bulu tangkis	Sejarah bulu tangkis	Pemaparan perkuliahan tatap muka	2 SKS x 170 menit	Kuis, kehadiran, tugas,sikap perkuliahan	Buku, jurnal
3-4	Mahasiswa mengenal standar perlengkapan dan peralatan dalam bulu tangkis	Peralatan dan perlengkapan bulu tangkis	Penjelasan sekaligus turun lapangan langsung	2 SKS x 170 menit	Kuis, kehadiran, tugas,sikap perkuliahan	Buku, jurnal
5-7	Bisa melakukan dan memperhatikan teknik dasar dalam bulu	Teknik dasar bulu tangkis	Penjelasan, peraktek	2 SKS x 170 menit	Kehadiran, sikap perkuliahan	Buku

<b>Pert.</b>	<b>Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah</b>	<b>Bahan Kajian</b>	<b>Bentuk Pembelajaran</b>	<b>Waktu</b>	<b>Tugas dan Penilaian</b>	<b>Rujukan</b>
	tangkis secara baik dan benar					
<b>8</b>	<b>UJIAN TENGAH SEMESTER</b>					
<b>9-11</b>	Mengenal aturan bulu tangkis, mengerti tugas wasit, linesman, hakim servis serta perkembangan aturan bulu tangkis	Perwasitan	Penjelasan dan praktek	2 SKS x 170 menit	Kuis, kehadiran, tugas, sikap perkuliahan	Buku, jurnal
<b>12-13</b>	Mahasiswa membuat bagan pertandingan dan melakukan pertandingan dengan sistem gugur	Game	Praktek	2 SKS x 170 menit	Kehadiran, tugas, sikap perkuliahan	Buku, jurnal
<b>14-15</b>	Mahasiswa dilatih untuk keritis dalam menganalisa pertandingan bulu tangkis dan dapat menyimpulkan secara keseluruhan pertandingan	Analisis bulu tangkis	Pengamatan	2 SKS x 170 menit	Kuis, kehadiran, tugas, sikap perkuliahan	Buku, jurnal
<b>16</b>	<b>UJIAN AKHIR SEMESTER</b>					

#### 4. Daftar Rujukan

- Sugiarto Icut, 2004. *Total Badminton*. Setyaki Eka Anugraha, Solo.
- Salim, Agus. 2008. *Buku Pintar Bulu tangkis*. Penerbit Nuansa, Bandung.

- [https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=f T-EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=buku+bulutangkis&ots=jNY3v3WmkM&sig=ZjL1eT2HpwXUzadhbdcd7sA2kSo&redir\\_esc=y#v=onepage&q=buku%20bulutangkis&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=f T-EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=buku+bulutangkis&ots=jNY3v3WmkM&sig=ZjL1eT2HpwXUzadhbdcd7sA2kSo&redir_esc=y#v=onepage&q=buku%20bulutangkis&f=false)
- [https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=uUE9DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR11&dq=buku+bulutangkis&ots=yKSsluOPJ5&sig=fkPYTJTLNnLsjTQ-ST--t01x1uc&redir\\_esc=y#v=onepage&q=buku%20bulutangkis&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=uUE9DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR11&dq=buku+bulutangkis&ots=yKSsluOPJ5&sig=fkPYTJTLNnLsjTQ-ST--t01x1uc&redir_esc=y#v=onepage&q=buku%20bulutangkis&f=false)
- [https://www.researchgate.net/profile/Sigit-Nugroho-7/publication/344428843\\_Perkembangan\\_Olahraga\\_Permainan\\_Bulutangkis/links/5f7452d492851c14bca07751/Perkembangan-Olahraga-Permainan-Bulutangkis.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Sigit-Nugroho-7/publication/344428843_Perkembangan_Olahraga_Permainan_Bulutangkis/links/5f7452d492851c14bca07751/Perkembangan-Olahraga-Permainan-Bulutangkis.pdf)

## 5. Lampiran

Lampiran 1. *Bahan Ajar*.....

Lampiran 2. *Instrumen Penilaian*.....

Kehadiran	10%
Sikap	10%
Tugas	15%
UTS	15%
UAS	50%
total	100%

a. Penilaian kehadiran:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah kehadiran yang diperoleh}}{\text{Jumlah kehadiran maksimal}} \times 10$$

**Skor maksimal 1**

b. Sikap

No	Indikator Penilaian Sikap	Nilai
1	Tanggung jawab	10
2	Berani mengemukakan pendapat	10
3	Berani mencoba hal baru	10
4	Bertuturkata baik terhadap pengajar	10
5	Tidak mudah putus asa	10
Total		50

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah yang diperoleh}}{\text{Jumlah maksimal}} \times 10$$

**Skor maksimal 10**

c. Tugas

No		
1		
2		
3		
Total		



$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah yang diperoleh}}{\text{Jumlah maksimal}} \times 15$$

**Skor maksimal 15**

d. UTS

Aspek Yang Dinilai	Nilai				
	1	2	3	4	5
JUMLAH					
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 100					

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah yang diperoleh}}{\text{Jumlah maksimal}} \times 15$$

**Skor maksimal 15**

e. UAS

No		
1		
2		
3		
4		
Total		

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah yang diperoleh}}{\text{Jumlah maksimal}} \times 50$$

**Skor maksimal 50**

***Learning Contract Dosen dan Mahasiswa pada:***

- a. Kehadiran.
  - Kehadiran harus 80%. Ketidak hadir lebih dari 3 kali tanpa keterangan diberikan nilai **E**.
  - Keterlambatan lebih dari 15 menit mahasiswa diperbolehkan masuk namun dihitung **ALPA**. Mahasiswa diperbolehkan meninggalkan kelas bila pengajar tanpa keterangan terlambat lebih dari 15 menit. Make-up kelas akan dilaksanakan sesuai kesepakatan antar dosen-mahasiswa.
  - Tidak ada tugas tambahan untuk ketidakhadiran di kelas. (jika tanpa keterangan nilai langsung 0)
- b. Surat Ijin
  - Surat ijin atau surat sakit diberikan maksimal 2 hari. Ketika ijin/sakit/alpa ketika jadwal presentasi maka nilai presentasi nol. Tidak ada tugas tambahan.
- c. Tata Busana
  - Teori → Mahasiswa wajib berpakaian sopan dan rapi (kemeja/ Kaos Berkerah) **BUKAN KAOS OBLONG**, celana/rok rapih dengan sepatu.

- Praktek → Mahasiswa wajib berpakaian olahraga (seragam) dan menggunakan sepatu olahraga
  - d. Mahasiswa tidak boleh menggunakan *handphone* di kelas dan lapangan apabila melanggar akan diberikan sanksi.
  - e. KETUA → akan mendapatkan tambahan nilai. Saat perkuliahan dan jika ada *makeup class*, ketua yang wajib berkoordinasi dengan mahasiswa dan dosen.
  - f. Transparansi dilayani setelah 1 minggu kuliah berakhir di Dosen Pengampu.
- Semua indikator penilaian TIDAK ADA REMIDIAL

**PRESENSI KULIAH**  
**PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**SEMESTER GENAP 2023/2024**



**Bimo Alexander, M.Or**  
**BULU TANGKIS**  
**22.A 1**









Universitas PGRI Yogyakarta

Jl. PGRI Sonebewi No. 117 Yogyakarta Telp. 0274-376808, 373198 Fax. 0274-376808

DAFTAR HADIR KULIAH

Program Studi : BKMU KECLAHRAHAAN  
Tahun Akademik : 2023/2024  
Semester : GENAP  
Dosen : SIMO ALEXANDER [0003119006]

Kode Matakuliah : T16433  
Matakuliah : BULU TANGKIS  
Bobot : 2 SKS  
Kelas : 22A1

Semester : 4  
Hari :  
Pukul : 00.00 s.d. 00.00  
Ruang :

No. NIP Mahasiswa	Nama Mahasiswa	00/P	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jumlah Hadir	% Hadir
21	22111600027 NUR'AINI AZKA		Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	15	100%
22	22111600028 NURIL HUDA		Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	15	100%
23	22111600029 RAPID ABIYU TRIDITA		Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	15	100%
24	22111600030 RISANG MUHAMMAD NAUFAL		Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	15	100%
25	22111600031 RIVO LAHUA PRASETA		Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	15	100%
26	22111600035 DOYS SYLLIA MUZKANY		Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	15	100%
27	22111600037 DEDE NOVIAN		Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	15	100%
28	22111600038 GUNTUR SULISTYO ARMBOWO		Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	15	100%
29	22111600039 MUHAMMAD TAUFIK		Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	15	100%
30	22111600040 FAISAL RAHMAD		Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	15	100%
31	22111600042 KRISNA NUR WARDANA		Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	15	100%
32	22111600044 RIDHO ADITYA PRATAMA		Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	15	100%
33	22111600045 PAMUNGKAS NUR HIDAYAT		Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	15	100%
34	22111600046 NASYA AMARA DEWI		Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	15	100%
35	22111600047 BAGAS TRYEDI		Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	15	100%

Lembar 1 : Untuk Dosen  
Lembar 2 : Untuk Askep Program Studi





PRESENSI DOSEN MENGAJAR

TA. 2023/2024 Sem. GENAP

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN  
Matakuliah : BULU TANGKIS [T16433]  
Bobot : 2 SKS  
Dosen : BIMO ALEXANDER [0003119006]

Kelas : 22A1  
Hari :  
Pukul : 00:00 s.d. 00:00  
Ruang : Um. lms. 2

Pert	Tanggal	Pokok Bahasan	Sub-Pokok Bahasan	Jml Mhs	Paraf
I	02/2024 Maret	Kontrak Kedis	Menjelaskan FTS dan Menjelaskan	35	[Signature]
II	14/2024 Maret	Pengantar Bulutangkis	Manajemen perkembangan Catur Bulu tangkis di dunia dan lokal	35	[Signature]
III	21/2024 Maret	Tes Ketrampilan Bulu- tangkis	Wall Delay test	35	[Signature]
IV	28/2024 Maret	Pengertian Gerakan Pergerakan, Teknik dasar, dll	- Koordinasi mata, perasaan, kafa- rangan	37	[Signature]
V	04/2024 April	Teknik dasar Bulu- tangkis	- Pergerakan kaki. - Pergerakan	37	[Signature]
VI	11/2024 April	Teknik dasar Bulu tangkis	- Pergerakan - langkah	37	[Signature]
VII	18/2024 April	Teknik dasar Bulu tangkis	- langkah - Game	37	[Signature]
VIII	25/2024 April	UTS	Gerakan antara yang sudah dibicarakan	37	[Signature]
IX	02/2024 Mei	latihan dasar untuk Bulu tangkis	- Circuit training - Shuttle run - Interval training - Drilling	37	[Signature]
X	16/2024 Mei	Pewasitan	- Aturan dasar perwasitan - Sistematis perwasitan	37	[Signature]
XI	30/2024 Mei	Perwasitan	Simulasi pertandingan lengkap Perwasitan	37	[Signature]
XII	06/2024 Juni	Game	Simulasi pertandingan Bekuan	37	[Signature]
XIII	13/2024 Juni	Game	Simulasi pertandingan Koporan	37	[Signature]
XIV	20/2024 Juni	Analisis Gerak	- gerak dasar - perwasitan - pertandingan - Rule	37	[Signature]
XV	20/2024 Juni	Analisis Gerak	- gerak dasar - perwasitan - pertandingan - Rule	37	[Signature]



# MODUL PRAKTIS BULU TANGKIS

*Bimo Alexander*



**DAFTAR ISI**

Sampul.....	
Daftar Isi.....	1
Kata Pengantar.....	2
BAB 1 Bulu Tangkis .....	3
Penutup.....	8
Daftar Pustaka.....	9

## KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim,

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat-Nya sehingga modul ini bisa tersusun hingga selesai. Tidak lupa juga kami mengucapkan terimakasih terhadap bantuan dari pihak yang sudah berkontribusi dengan memberikan sumbangan baik berupa pikiran maupun materinya.

Kami berharap semoga modul ini bisa menambah pengetahuan dan pengalaman bagi para pembacanya. Bahkan tidak hanya itu, kami berharap lebih jauh lagi agar modul ini si pembaca mempratekkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Kami sadar masih banyak kekurangan didalam penyusunan modul ini, karena keterbatasan pengetahuan serta pengalaman kami. Untuk itu kami begitu mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca demi kesempurnaan modul ini.

Serang, 04 April 2022

Penulis

## BAB 1

### Bulu Tangkis

Bulu tangkis adalah salah satu cabang olahraga yang dimainkan dengan menggunakan raket sebagai pemukul dan shuttlecock (kok) untuk dipukul. Olahraga bulu tangkis sendiri diperkirakan berkembang di Cina yang dikenal dengan Jianzi. Berbeda dengan sat ini. Pada waktu itu cara bermainnya tidak menggunakan raket, tetapi menggunakan kaki dengan tujuan kok tidak boleh jatuh ketanah. Selain di Cina, olahraga ini dipercaya juga berkembang di Inggris yang dikenal dengan Battledors. Berbeda dengan cara bermain di Cina, Battledors ini cara bermainnya dengan menggunakan kayu dari dayung sebagai pemukul dan kok untuk dipukul.

Olahraga bulu tangkis diperkirakan mulai dikatakan kompetitif ketika di kota Pona, India. Di India olahraga ini dikenal dengan “Pune” (diambil dari nama kota). Karena ada tentara inggris pada waktu itu, maka olahraga pune ini dibawa ke Inggris. Dari situlah perkembangan olaraga ini mulai berkembang pesat. Penyebutan “Badminton” dilakukan setelah permainan tersebut digelar di Badminton House milik Duke de Beaufort di Gloucestershire, Inggris.

### Peralatan Utama

#### Raket

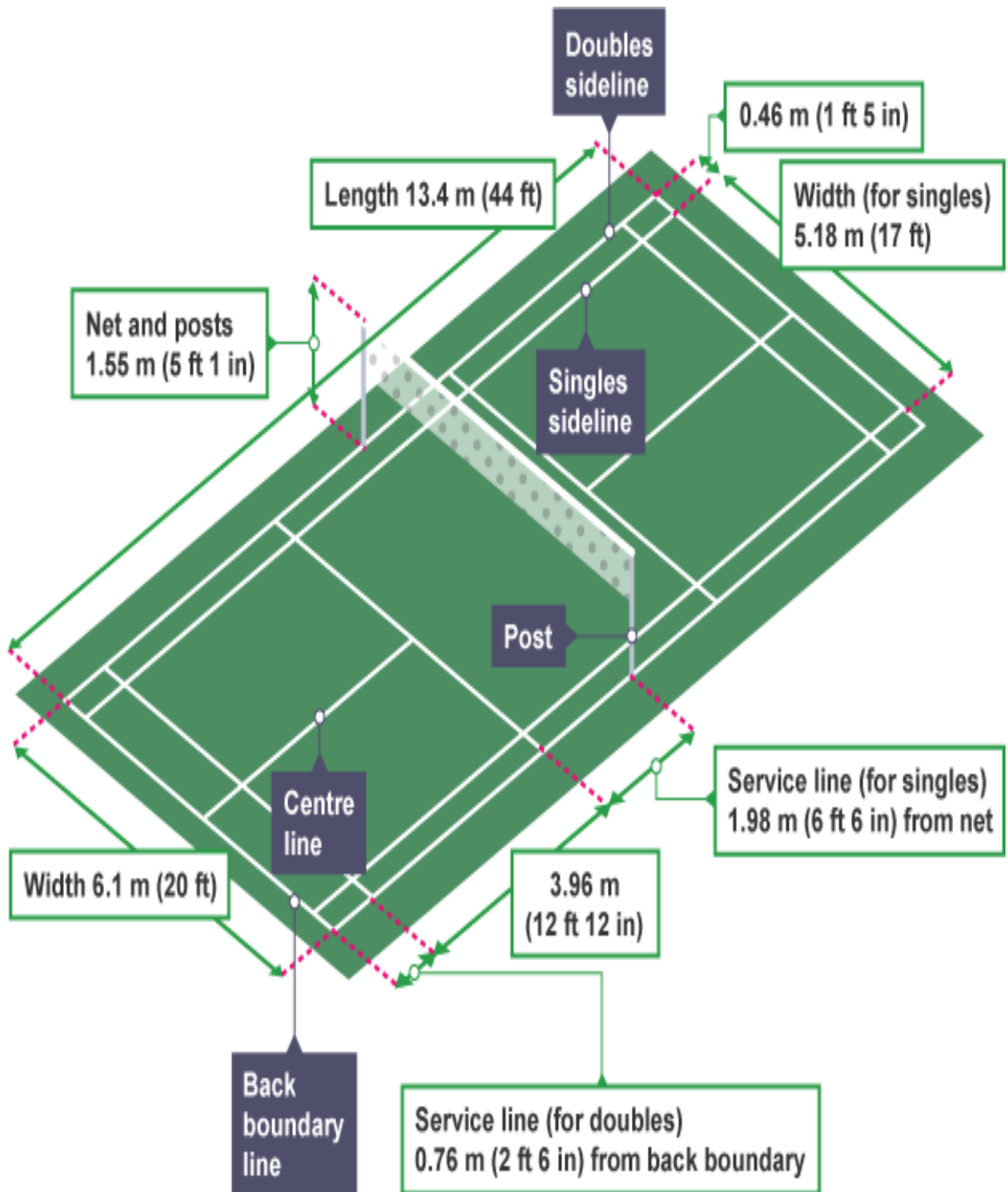
Berbahan serat karbon, grafit, alumunium, atau juga dari perpaduan titanium. Raket memiliki 3 bagian, yaitu daun/kepala, batang, dan pegangan/grip. Reket harus memiliki berat -150 gram serta memiliki panjang (66-68 cm) dan lebar (22 cm) pada kepalanya. Dengan tali sintetis yang terpasang pada kepala raket. Ukuran atau bahan tadi yang sudah dipaparkan nyaman ayau tidakya dikembalikan pada pemain.

#### Shuttlecock (kok)

Bahan kok terbuat dari bulu angsa putih. Tetapi juga ada yang terbuat dari bahan sintetis. Diameter kepa kok sendiri sekitar 25 – 28 mm. jumlah bulu 16. Berat standarnya sekitar 4,73 – 5,50 gram.

#### Net

Net adalah jaring yang memisahkan antara tim kubu. Dari BWF (Badminton World Federation) panjang lebar net sama seperti lapangan yaitu 6,10 m.

**Lapangan**

## Pendukung

### **Kebutuhan Fisik Bulu tangkis**

Setiap cabang olahraga berbeda kebutuhan fisiknya. seperti cabang panah dan tembak, dimana seseorang atlet pada cabang tersebut bukan fisik yang menjadi faktor penunjangnya. tidak seperti bulu tangkis. Adapun beberapa kebutuhan fisik yang harus dimiliki atlet bulu tangkis sebagai berikut:

### **Kelincahan atau Agility**

Gunanya kelincahan pada permainan bulu tangkis untuk dapat bergerak secara lincah. Seperti halnya kelincahan koordinasi kaki pada bulu tangkis. Dimana atlet harus bisa mengerakan kakinya kearah mana saja dengan lincah dan cepat. dengan cara tes agility run.

### **Speed**

Selain kelincahan tentunya atlet harus memiliki kecepatan tentunya harus dimiliki para atlet bulu tangkis. Tujuan latihan kecepatan yaitu, agar atlet dapat menempuh jarak yang dituju dan kembali ketempat semula dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Cara mengetahui Kecepatan dengan cara tes lari sprint 35 meter.

### **Daya Tahan Otot Lokal**

Otot lokal adalah otot yang sering bekerja atau dominan menurut aktivitas yang dilakukan atlet. pada bulu tangkis, otot local seperti pada tungkai antara lain hamstring, quadriceps, gastrocnemius, serta pada lengan. seorang atlethus harus memiliki daya tahan pada ototnya agar dapat memainkan pertandingan dengan waktu penuh. cara mengetahunya dengan cara Net-Semes , Sit Ups, dan Vertical Jump.

### **Fleksibilitas**

Indikator satu ini dinilai sangat penting dimana pergerakan dalam bulutangkis sangat mobail dan sangat fariatif sehingga memaksa pemainnya untuk memiliki fleksibilitas yang sangat baik. Cara tesnya dengan “Sit and Reach” dan “Spine Extension”

### **Kardiovaskular (VO2Max)**

Kerja sistem kardio vaskular atau VO2Max pada atlet tentu saja harus berbeda dari pada non-atlet. olahraga bulu tangkis termasuk kedalam olahraga yang memerlukan daya tahan yang tinggi. jika VO2max rendah, maka akan menimbulkan cepat lelah ketika bertanding.

### **Komposisi tubuh yang ideal**

Komposisi tubuh yang tidak ideal akan mempengaruhi prestasi atlet. Jika dari segi agility, speed, strength, endurance, flexibility, dsb sudah cukup, namun komposisi tubuhnya tidak ideal, maka akan percuma. Fisik atlet menjadi tidak seimbang serta dapat mempengaruhi aktivitas fisik saat latihan atau pertandingan. Cara mengetahui bentuk komposisi ideal pada tubuh dengan cara tes berat badan.

### **Teknik Dasar Olahraga Bulu Tangkis**

Teknik dasar dalam bulu tangkis dinilai berperan sangat banyak dalam prestasi cabang bulu tangkis. Teknik dasar dalam bulu tangkis sangat banyak dan kompleks dalam pelaksanaan dan penguasaannya, sehingga dianggap sangat penting dan wajib dikuasai. Berikut teknik dasar dalam bulu tangkis yang wajib dikuasai oleh para pemain:

#### **Sikap Berdiri**

ada beberapa sikap berdiri yaitu : sikap berdiri ketika servis, ketika siap menerima servis, ketika bertahan, dan ketika menyerang.

#### **Teknis Pegangan Raket**

Secara umum cara pegang raket ada 2 yaitu forehand dan back hand. Namun, seiring perkembangan olahraga bulu tangkis ada beberapa penambahan seperti multi grip atau American grip, grip kasar.

#### **Teknik Pukulan**

Banyak pukulan pada bulu tangkis diantaranya pukulan lob, drop shot atau chop, drive, dan smash.

#### **Teknik Langkah Kaki**

Teknik ini sangat penting, untuk penempatan posisi atau penguasaan di dalam lapangan.

**Catatan :** Pukulan Drop shot, dimana shootnya meletakan kok di area depan net lawan. Biasanya pukulan tersebut juga disebut chop.

**Tugas :** Membuat video teknik dasar dalam bulu tangkis

### Latihan Dasar Bulu tangkis

1. Teknik pegangan
2. Teknik Memukul (no shuttlecock)

bunyi angin yang dihasilkan dari ayunan raket harus berada diatas.

Bahu yang memegang raket harus sejajar tidak boleh terlalu naik atau turun.

3. Pola langkah

Tempatkan Kok disetiap sudut point lapangan bulu tangkis.

Kaki harus sejajar dengan lutut ketika sedang menumpu

## PENUTUP

### A. Kesimpulan

Penguasaan Teknik dasar dalam cabang bulu tangkis serta peralatan apa saja yang ada pada cabang sangat membantu dalam menikmati cabang bulu tangkis termasuk rule of game dari cabang bulu tangkis. Begitu banyak penggemar pada cabang ini, karna sudah termasuk pada cabang olahraga masyarakat baik pada golongan yang atas, bawah atau tengah. Bahkan cabang bulutangkis menjadi cabang yang sangat populer



**DAFTAR PUSTAKA**

- Ida Ayu Kade Arisanthi Dewi M.FisS.Pd.,. (2015). PENYALAHGUNAAN ZAT TERLARANG (DOPING DAN NAPZA) SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN STAMINA DALAM OLAHRAGA . Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, 15-19.
- Sudibyo Supardi Sasanti Handayan, M.J Herman, Raharni, Andi Leny Susyanty Rini. (2012). Kajian Peraturan Perundang-undangan Tentang Pemberian Informasi Obat dan Obat Tradisional di Indonesia. Jurnal Kefarmasian Indonesia, 20-27.
- Irianto, Djoko Pekik. (2006). Panduan gizi lengkap keluarga dan olahragawan. PT. Andi Yogyakarta: Yogyakarta.
- Kushartanti, Wara. (2008). Doping. Diakses melalui pada tanggal 10 Desember 2013 pada pukul 12.00 WIB dari <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/tmp/DOPING.pdf>
- Lutan, R. (2001). Olahraga dan etika fair play. Jakarta: CV Berdua Satutujuan.
- Motilal C. Tayade, Sunil M Bhamare, Prathamesh Kamble, Kirankumar Jadhav. (2013). Doping In Sports: Current Review. Volume 5, No 07. <http://www.scopemed.org/?mno=38059>, 28 Juni 2016.
- Lutan, R. (2001). Olahraga dan etika fair play. Jakarta: CV Berdua Satutujuan.
- Motilal C. Tayade, Sunil M Bhamare, Prathamesh Kamble, Kirankumar Jadhav. (2013). Doping In Sports: Current Review. Volume 5, No 07. <http://www.scopemed.org/?mno=38059>, 28 Juni 2016.

**Nilai Total Mata Kuliah Reaang**

NO	NIM	NAMA	Presensi 10%	Sikap 25%	Tugas 25%	UTS 15%	UAS 25%	Total	Nilai
1	22111600001	ADITTYA PUJI PAMUNGKAS	10,0	23,8	23,5	13,5	24,5	95,25	A
2	22111600002	AFIF DESTA SHALAHUDIN	10,0	23,8	23,0	12,6	22,5	91,85	A
3	22111600003	AJENG NUR KHOIRUNNISA	10,0	23,8	23,5	12,6	21,3	91,10	A
4	22111600004	ANDREANUS MAU	10,0	23,8	23,3	12,8	21,3	91,00	A
5	22111600006	BENEDICTUS PID PRASETYAJATI	10,0	23,8	23,8	13,7	24,5	95,65	A
6	22111600007	CAKRA YUDHA WIRATAMA	10,0	23,8	23,0	13,5	23,8	94,00	A
7	22111600008	DIAN AHMAD ARJUNANTO	10,0	23,8	24,3	13,5	23,0	94,50	A
8	22111600009	DIKI SAPUTRO	10,0	23,8	23,3	12,9	22,3	92,15	A
9	22111600010	DIMAS AKBARTAMA	10,0	23,8	23,8	13,2	23,0	93,70	A
10	22111600011	DIMAS ROHUDIN	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	E
11	22111600012	DIMAS YOGA PRATAMA	10,0	23,8	23,8	13,4	24,5	95,35	A
12	22111600013	FAUZAN TRI ANGGITO	10,0	23,8	24,0	14,3	23,3	95,25	A
13	22111600014	FITRO HYUGA HUSNUDIN OVA	10,0	23,8	23,8	14,1	23,8	95,35	A
14	22111600016	GALIH DICKY APRIAN	8,8	23,8	23,8	13,5	23,3	93,00	A
15	22111600017	HUSAIN AHMAD BAHAGI	9,4	23,8	23,5	13,5	23,0	93,13	A
16	22111600018	INDAH RUMEKTI	10,0	23,8	23,8	14,3	21,5	93,25	A
17	22111600019	KHUSNUL QOTIMAH	10,0	23,8	23,8	13,4	23,8	94,60	A
18	22111600020	M.SOPAN NUR ADIL	10,0	23,8	23,8	13,4	23,5	94,35	A
19	22111600021	MIRNA LARASATI	10,0	23,8	23,8	13,2	24,5	95,20	A
20	22111600022	MUHAMMAD HAIDAR IRFANI	8,1	22,5	20,5	13,5	20,0	84,63	A-
21	22111600023	MUHAMMAD LUGMAN RIZGIYANTO	10,0	23,8	23,5	12,0	22,0	91,25	A
22	22111600024	MUHAMMAD RAFI RIANDHITA	10,0	23,8	23,3	13,8	21,8	92,55	A
23	22111600027	NUR 'AINI AZKA	10,0	23,8	23,5	13,4	22,0	92,60	A
24	22111600028	NURIL HUDA	10,0	23,8	23,3	13,2	22,5	92,70	A
25	22111600029	RAFID ABIYU TRIDITA	10,0	23,8	23,5	13,4	22,5	93,10	A
26	22111600030	RISANG MUHAMMAD NAUFAL	10,0	23,8	23,0	13,4	23,8	93,85	A
27	22111600031	RIVD LAHUA PRASETA	10,0	23,8	23,3	14,3	23,3	94,50	A
28	22111600035	GOYS SYUJA MUDZAKY	10,0	23,8	23,0	13,7	24,5	94,90	A
29	22111600037	DEDE NOVIAN	8,1	22,5	20,5	13,5	20,0	84,63	A-
30	22111600038	GUNTUR SULISTYO ARIWIBOWO	7,5	22,5	20,5	13,5	20,0	84,00	A-
31	22111600039	MUHAMMAD TAUFIK	8,1	22,5	20,5	13,5	20,0	84,63	A-
32	22111600040	FAISAL RAHMAD	8,1	22,5	20,5	13,5	20,0	84,63	A-
33	22111600041	MUHAMAD IRFAN	8,1	22,5	20,5	13,5	20,0	84,63	A-
34	22111600042	KRISNA NUR WARDANA	7,5	22,5	20,5	13,5	20,0	84,00	A-
35	22111600044	RIDHO ADITYA PRATAMA	10,0	23,8	23,5	13,8	23,3	94,30	A
36	22111600045	PAMUNGKAS NUR HIDAYAT	10,0	23,8	22,8	13,8	23,8	94,05	A
37	22111600046	NASYA AMARA DEWI	10,0	23,8	23,8	14,3	24,5	96,25	A
38	22111600047	BAGAS TRYEDI	10,0	22,5	22,8	13,8	23,0	92,05	A