

**SATUAN ACARA PERKULIAHAN  
PELATIHAN CABOR BULUTANGKIS  
Oleh**

**Drs. Satriya  
Drs. Enjang Rahmat  
Muhamad Tafaqur, S.Pd.M.Pd**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2010**

**SATUAN ACARA PERKULIAHAN**

Kode dan Nama Mata Kuliah	:	PL 408 Pelatihan Cabor Bulutangkis
Topik Bahasan	:	Sejarah dan Teknik Dasar Bulutangkis
Tujuan Pembelajaran Umum (Kopetensi)	:	Mahasiswa dapat menjelaskan sejarah dan teknik dasar bulutangkis

Jumlah Pertemuan

: 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran	Tugas dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
1	1.1. Mahasiswa dapat menjelaskan sejarah dan teknik dasar Bulutangkis  1.2. Mahasiswa dapat menjelaskan teknik dasar bulutangkis	1.1. Sejarah bulutangkis a. Sejarah bulutangkis dunia. b. Sejarah Bulutangkis di Indonesia  1.2. Teknik dasar bulutangkis a. pegangan (Grip) b. Pukulan (Stroke) c. Kerja kaki (footwork)	Menyimak penjelasan dosen, bertanya jawab dan berdiskusi  Menyimak penjelasan dosen, bertanya jawab dan berdiskusi	Mencari beberapa rumusan tentang sejarah dan teknik dasar bulutangkis dikaitkan dengan proses pembelajaran  Kuis lisan diakhir pembelajaran	OHP a. PBSI (2005; BabI) b. Pudjianto (1979; Bab.I) c. Johson (1984; Bab 2)

#### **SATUAN ACARA PERKULIAHAN**

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 408 Pelatihan Cabor Bulutangkis  
Topik Bahasan : Pengenalan alat dan teknik pegangan, langkah kaki dan lob  
Tujuan Pembelajaran Umum (Kopetensi) : Mahasiswa dapat melihat alat bulutangkis dan menguasai pegangan, footwork dan pukulan lob

Jumlah Pertemuan : 2 (dua) kali

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran	Tugas dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
2	1.1. Mahasiswa dapat melakukan pegangan raket dalam cabor bulutangkis	2.1. Pegangan Raket a. Pegangan jabat tangan b. Pegangan Back hand c. Pegangan kombinasi d. Pegangan pukulan kasur	Menyimak penjelasan dosen dan mendemonstrasikan, tanya jawab	Dibagi kelompok sesuai dengan jumlah lapang bulutangkis	§ Raket § OHP § Shuttle cock § Lapang bulutangkis § Net § PBSI (2005; Bab 8) § Pudjianto (1979; Bab.2)
	1.2. Mahasiswa dapat melakukan gerakan footwork dalam bulutangkis	1.2. Teknik footwork a. Teknik gerakan ke depan b. Teknik gerakan serong kanan depan c. Teknik gerakan serong kiri depan d. Teknik gerakan samping kanan e. Teknik gerakan samping kiri f. Teknik gerakan ke belakang g. Teknik gerakan serong kanan belakang h. Teknik gerakan serong kiri belakang	Menyimak penjelasan dosen, melakukan dan mendemonstrasikan serta tanya jawab.	Dibagi kelompok sesuai dengan jumlah lapang bulutangkis	
	2.3. Mahasiswa dapat melakukan dan menguasai pukulan lob bertahan	2.3. pukulan dari atas kepala (lob bertahan)	Menyimak penjelasan dosen, melakukan dan mendemonstrasikan serta tanya jawab.	Dibagi kelompok sesuai dengan jumlah lapang bulutangkis	

#### SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 408 Pelatihan Cabor Bulutangkis  
 Topik Bahasan : Pengenalan alat dan teknik pegangan, langkah kaki dan lob  
 Tujuan Pembelajaran Umum (Kopetensi) : Mahasiswa dapat melihat alat bulutangkis dan menguasai pegangan, footwork dan pukulan lob

Jumlah Pertemuan : 2 (dua) kali

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran	Tugas dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
3	1.1. Mahasiswa dapat melakukan pegangan raket dalam cabor bulutangkis	2.1. Pegangan Raket a. Pegangan jabat tangan b. Pegangan Back hand c. Pegangan kombinasi d. Pegangan pukulan kasur	Menyimak penjelasan dosen dan mendemonstrasikan, tanya jawab	Dibagi kelompok sesuai dengan jumlah lapang bulutangkis	§ Raket § OHP § Shutle cock § Lapang bulutangkis § Net § PBSI (2005; Bab 8) § Pudjianto (1979; Bab.2)
	1.2. Mahasiswa dapat melakukan gerakan footwork dalam bulutangkis	1.2. Teknik footwork a. Teknik gerakan ke depan b. Teknik gerakan serong kanan depan c. Teknik gerakan serong kiri depan d. Teknik gerakan samping kanan e. Teknik gerakan samping kiri f. Teknik gerakan ke belakang g. Teknik gerakan serong kanan belakang h. Teknik gerakan serong kiri belakang	Menyimak penjelasan dosen, melakukan dan mendemonstrasikan serta tanya jawab.	Dibagi kelompok sesuai dengan jumlah lapang bulutangkis	
	2.3. Mahasiswa dapat melakukan dan menguasai pukulan lob bertahan	2.3. pukulan dari atas kepala (lob bertahan)	Menyimak penjelasan dosen, melakukan dan mendemonstrasikan serta tanya jawab.	Dibagi kelompok sesuai dengan jumlah lapang bulutangkis	

#### SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 408 Pelatihan Cabor Bulutangkis  
 Topik Bahasan : Teknik Pukulan dari atas kepala  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat melakukan dan  
 (Kopetensi) mendemonstrasikan teknik pukulan dari atas kepala

Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran	Tugas dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
4	4.1 mahasiswa dapat melakukan pukulan lob bertahan dan menyerang dari atas kepala	4.1 Pukulan dari atas kepala a. lob bertahan b. lob menyerang	Menyimak penjelasan dosen, mendemonstrasikan, tanya jawab, mengerjakan tugas.	Mencari beberapa rumusan tentang teknik dasar pukulan dari atas kepala, menambah latihan sendiri	§ Raket § OHP § Shuttle cock § PBSI (2005; Bab 2) § Pudjianto (1979; Bab.2)

#### **SATUAN ACARA PERKULIAHAN**

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 408 Pelatihan Cabor Bulutangkis  
Topik Bahasan : Teknik Pukulan dari bawah dan dari atas kepala  
Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat melakukan pukulan dari bawah  
(Kopetensi) dan dari atas kepala  
Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran	Tugas dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
5	<p>5.1 Mahasiswa dapat melakukan pukulan lob bertahan dari bawah</p> <p>5.2 Mahasiswa dapat melakukan pukulan drop shot dari atas kepala</p> <p>5.3 Mahasiswa dapat melakukan koordinasi rangkaian lob dan drop shot.</p>	<p>5.1 Pukulan dari bawah</p> <p>a. Lob bertahan</p> <p>b. Lob menyerang</p> <p>5. Pukulan dari atas kepala</p> <p>a. Drop shot</p>	<p>Menyimak penjelasan dosen, mendemonstrasikan, tanya jawab</p> <p>Kuis lisan diakhir jam pelajaran</p>	<p>Membagi kelompok-kelompok sesuai dengan jumlah lapang, latihan berpasangan, latihan sendiri</p> <p>Koreksi gerakan yang salah (secara langsung)</p>	<p>§ Raket</p> <p>§ OHP</p> <p>§ Shuttle cock</p> <p>§ PBSI (2005; Bab 2)</p> <p>§ Pudjianto (1979; Bab.8)</p>

#### SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 408 Pelatihan Cabor Bulutangkis  
 Topik Bahasan : Teknik pukulan dari bawah dan dari atas  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat melakukan pukulan dari bawah  
 (Kopetensi) dan dari atas kepala  
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran	Tugas dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
6	<p>6.1. Mahasiswa dapat melakukan pukulan lob dari bawah</p> <p>6.2. Mahasiswa dapat melakukan pukulan dari atas kepala (dropshot)</p> <p>6.3. Mahasiswa dapat melakukan pukulan net</p> <p>6.4. Mahasiswa dapat melakukan rangkaian pukulan lob. Drop shot dan net secara bersama-sama</p>	<p>6.1 pukulan dari atas kepala</p> <p>6.2. Pukulan lob bertahan dari bawah</p> <p>6.3. Pukulan net</p>	Menyimak penjelasan dosen, mendemonstrasikan teknik pukulan lob dari bawah, dropshot dan net, tanya jawab	<p>Dibagi kelompok-kelompok sesuai dengan jumlah lapang dan mahasiswa.</p> <p>Pukulan dilakukan silang dan lurus</p>	<p>§ Raket</p> <p>§ OHP</p> <p>§ Shuttle cock</p> <p>§ PBSI (2005; Bab 2)</p> <p>§ PBSI (2005; Bab 8)</p> <p>§ Pudjianto (1979; Bab.3)</p>

### SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 408 Pelatihan Cabor Bulutangkis  
 Topik Bahasan : Peraturan permainan, pertandingan dan perwasitan  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat menjelaskan peraturan permainan, (Kopetensi) pertandingan dan perwasitan bulutangkis  
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran	Tugas dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
7	7.1. Mahasiswa dapat menjelaskan peraturan permainan, pertandingan dan perwasitan bulutangkis	<p>7.1 peraturan permainan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ukuran lapang</li> <li>Ukuran tiang net</li> <li>Ukuran jaring net</li> <li>Ukuran shuttlecock</li> <li>Pemain</li> <li>Hitungan (scoring)</li> <li>Kesalahan-kesalahan</li> <li>Undian (tossing)</li> </ol> <p>7.2 peraturan pertandingan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ketentuan umum</li> <li>Jenis pertandingan</li> <li>Seeded, undian dan manager meeting</li> <li>Peserta</li> <li>Sistem pertandingan</li> </ol> <p>7.3. perwasitan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Tata cara</li> <li>Pencatatan angka</li> <li>Tanda-tanda hakim service</li> <li>Hakim garis</li> </ol>	<p>Menyimak penjelasan dosen, tanya jawab dan diskusi</p> <p>Kuis lisan diakhir jam pelajaran</p>	Mencari beberapa rumusan tentang peraturan permainan pertandingan dan perwasitan.	<p>§ OHP</p> <p>§ LCD</p> <p>§ PBSI (2006)</p>

#### SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 408 Pelatihan Cabor Bulutangkis  
 Topik Bahasan : Servis, lob dan Smash  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat menjelaskan dan melakukan teknik (Kopetensi) servis, lob dan smash  
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran	Tugas dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
9	9.1. Mahasiswa dapat melakukan pukulan servis, lob dan smash	9.1. Servis <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Servis panjang</li> <li>b. Servis pendek</li> </ol> 9.2. Teknik lob <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Lob bertahan</li> <li>b. Lob menyerang</li> </ol> 9.3. teknik smash <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Smash penuh</li> </ol>	Menyimak penjelasan dosen, demonstrasi dan tanya jawab  Demonstrasi yang terbaik	Membagi kelompok sesuai dengan jumlah mahasiswa dan lapang berpasangan, latihan mandiri	§ Raket § Shuttle cock § Lapang Bulutangkis § PBSI (2005; Bab 2) § Johson (1990 bab 5)

#### SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 408 Pelatihan Cabor Bulutangkis  
 Topik Bahasan : Teknik pukulan bervariasi  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat melakukan pukulan rangkaian pukulan (Kopetensi) yang bervariasi

Jumlah Pertemuan : 2 (dua) kali

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran	Tugas dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
10 dan 11	<p>10.1. Mahasiswa dapat menjelaskan dan melakukan rangkaian variasi pukulan lob, smash dan net</p> <p>11.1. Mahasiswa dapat menjelaskan dan melakukan rangkaian variasi pukulan lob, smash dan net.</p>	<p>10.1 pukulan dari atas kepala</p> <p>a. Lob</p> <p>b. Smash</p> <p>11.1 pukulan dari atas kepala</p> <p>a. Lob</p> <p>b. Smash</p>	<p>Menyimak penjelasan dosen, melaksanakan latihan rangkaian gerak lob, smash dan net</p> <p>Demontrasi sebagian dari yang terbaik</p>	<p>Membagi kelompok sesuai jumlah lapang dan mahasiswa. Latihan berpasangan dan mandiri</p>	<p>§ Raket</p> <p>§ Shutle cock</p> <p>§ Lapang Bulutangkis</p> <p>§ PBSI (2005; Bab 2)</p> <p>§ Johson (1990 bab 5)</p>

#### SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 408 Pelatihan Cabor Bulutangkis  
 Topik Bahasan : Game dan perwasitan  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat melakukan pukulan rangkaian pukulan (Kopetensi) yang bervariasi

Jumlah Pertemuan : 2 (dua) kali

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran	Tugas dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
12	<p>12.1 Mahasiswa dapat melakukan permainan bulutangkis.</p> <p>12.2. Mahasiswa dapat memimpin jalannya permainan (pertandingan)</p>	<p>12.1. Game play</p> <p>a. Permainan tunggal</p> <p>b. Permainan ganda</p> <p>12.2. Perwasitan</p> <p>a. Memimpin permainan tunggal</p> <p>b. Memimpin permainan ganda</p>	Menyimak penjelasan dosen, melakukan pertandingan dan perwasitan dan tanya jawab	<p>Membagi kelompok-kelompok kecil untuk melakukan pertandingan, memimpin jalannya pertandingan</p> <p>Menentukan urutan juara.</p>	<p>§ Raket</p> <p>§ Shuttle cock</p> <p>§ Net</p> <p>§ Lapangan Bulutangkis</p> <p>§ PBSI (2006)</p>

#### SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 408 Pelatihan Cabor Bulutangkis  
 Topik Bahasan : Pelatihan cabor bulutangkis  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat melatih bulutangkis usia dini dan (Kopetensi) lanjutan

Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran	Tugas dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
13	<p>13.1. mahasiswa dapat melakukan pelatihan bulutangkis</p> <p>13.2 mahasiswa deapat membuat program latihan harian</p>	<p>13.1. Pelatihan bulutangkis</p> <p>a. Pelatihan tingkat pemula/dasar</p> <p>b. Pelatihan tingkat lanjut</p> <p>13.2 program latihan harian</p> <p>a. Latihan pemanasan</p> <p>b. Latihan inti</p> <p>c. Latihan penenangan</p>	Menyimak penjelasan dosen, melakukan pelatihan bulutangkis.	<p>Mencari beberapa rumusan metode pelatihan bulutangkis yang efektif.</p> <p>Menentukan urutan juara.</p>	<p>§ Raket</p> <p>§ Shutle cock</p> <p>§ Net</p> <p>§ Lapang Bulutangkis</p> <p>§ PBSI (2006)</p> <p>§ PBSI (1985:8)</p> <p>§ Omose guard (1996)</p>

#### SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 408 Pelatihan Cabor Bulutangkis  
 Topik Bahasan : Pertandingan Bulutangkis  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat menyelenggarakan pertandingan (Kopetensi) bulutangkis.

Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran	Tugas dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
14	14.1. mahasiswa dapat menyelenggarakan kejuaraan bulutangkis  14.2. mahasiswa dapat mengorganisasi sistem pertandingan	14.1. pertandingan a. Membuat organisasi pertandingan. (susunan panitia) b. Menyusun anggaran c. Menentukan waktu pertandingan. d. Menentukan sistem dan kelompok pertandingan.	Menyimak penjelasan dosen, mengadakan pertandingan/ kejuaraan intern kelas. Diskusi dan tanya jawab. .	Menyelenggarakan pertandingan intern kelas membagi memenej personil/ penitia kejuaraan  Menentukan urutan juara hasil dari pertandingan	§ Raket § Shutle cock § Net § Lapang Bulutangkis § PBSI (2006)

#### SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 408 Pelatihan Cabor Bulutangkis  
 Topik Bahasan : Tes keterampilan bulutangkis  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mengetahui tingkat kemampuan keterampilan mahasiswa (Kopetensi) dalam bermain bulutangkis

Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran	Tugas dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
15	15.1. mengetahui tingkat keterampilan dasar dan melakukan teknik bulutangkis	<p>15.1. Tes pukulan dari bawah</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Servis panjang</li> <li>Servis pendek</li> </ol> <p>15.2. Tes pukulan dari atas kepala</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Lob bertahan</li> <li>Dropshot</li> <li>Smash</li> </ol> <p>15.3. Tes foot work</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Arah depan tengah</li> <li>Arah serong kanan dan kiri depan</li> <li>Arah samping kanan dan kiri</li> <li>Arah belakang tengah</li> <li>Arah serong kanan kiri belakang</li> </ol> <p>15.4. Tes frekuensi ke tempok</p>	Menyimak penjelasan dosen mengerjakan tugas (tes) Tanya jawab dan diskusi	<p>Melakukan tes ketrampilan bulutangkis</p> <p>Berlatih sendiri</p>	<p>§ Raket</p> <p>§ Shuttle cock</p> <p>§ Net</p> <p>§ Lapangan Bulutangkis</p> <p>§ Nurhasan (2000)</p> <p>§ Poole (1986)</p>