



SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA  
**STKIP PGRI SUMENEP**

Website : [www.stkipgrisumenep.ac.id](http://www.stkipgrisumenep.ac.id)

Jl. Trunojoyo Gedung Sumenep. Telp. (0328) 664094 – 671732 Fax. 664094

**JURNAL PERKULIAHAN  
SEMESTER GENAP  
TAHUN AKADEMIK 2022-2023**

Nama MK : T/P Bulutangkis

Nama Dosen

: Ainur Rasyid, M.Pd.

Kode Mata Kuliah : MKK8517



NIDN








: 0711118801






Ruang : Ruang. 12



Prodi

: PENJASKESREK

Pertemuan ke-	Materi / Kemampuan Akhir Yang di Harapkan	Tanggal	Catatan Kegiatan	Tanda Tangan	
				Dosen	Koord. Kelas
1	<ul style="list-style-type: none"><li>✚ Pengenalan kursus dan aturan dasar bulutangkis</li><li>✚ Pemanasan dan peregangan sebelum bermain bulutangkis</li><li>✚ Latihan dasar pengenalan dengan raket dan shuttlecock</li></ul>	27 Februari - 3 Maret 2023			
2	<ul style="list-style-type: none"><li>✚ Teknik dasar memukul forehand</li><li>✚ Latihan forehand sederhana</li><li>✚ Perbaikan posisi kaki dan gerakan tubuh saat memukul forehand</li></ul>	6 - 10 Maret 2023			

3	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Teknik dasar memukul backhand</li> <li>✚ Latihan backhand sederhana</li> <li>✚ Perbaiki posisi kaki dan gerakan tubuh saat memukul backhand</li> </ul>	13-17 Maret 2023			
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Teknik dasar smash</li> <li>✚ Latihan smash sederhana</li> <li>✚ Perbaiki posisi kaki dan gerakan tubuh saat melakukan smash</li> </ul>	20-24 Maret 2023			
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Strategi permainan ganda</li> <li>✚ Latihan bermain ganda dengan pasangan</li> <li>✚ Komunikasi dan koordinasi dalam permainan ganda</li> </ul>	27-30 Maret 2023	Tugas 1 mencari artikel tentang pembinaan kondisi fisik		
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Strategi permainan tunggal</li> <li>✚ Latihan bermain tunggal dengan lawan</li> <li>✚ Peningkatan ketahanan fisik dalam permainan tunggal</li> </ul>	4-8 April 2023			
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Teknik dasar servis</li> <li>✚ Latihan servis sederhana</li> <li>✚ Perbaiki posisi kaki dan gerakan tangan saat melakukan servis</li> </ul>	11-14 April 2023			
8	Ujian Tengah Semester (UTS)	18-22 April 2023	Pengulangan materi mulai dari pertemuan 2-7		
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Taktik dalam permainan bulutangkis</li> <li>✚ Pemahaman pola permainan dan pembacaan gerakan lawan</li> </ul>	1-5 Mei 2023			

	<ul style="list-style-type: none"> <li>🚩 Latihan taktik dalam bermain bulutangkis</li> </ul>				
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>🚩 Peningkatan kecepatan dan kelincahan</li> <li>🚩 Latihan khusus untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan pemain</li> <li>🚩 Latihan reaksi dan kecepatan mengambil shuttlecock</li> </ul>	8-12 Mei 2023	Tugas 2 membuat video Tentang Teknik Dasar Bulutangkis		
11	<ul style="list-style-type: none"> <li>🚩 Teknik dasar drop shot</li> <li>🚩 Latihan drop shot sederhana</li> <li>🚩 Peningkatan akurasi dalam melakukan drop shot</li> </ul>	15-19 Mei 2023			
12	<ul style="list-style-type: none"> <li>🚩 Teknik dasar lob</li> <li>🚩 Latihan lob sederhana</li> <li>🚩 Perbaiki posisi kaki dan gerakan tubuh saat melakukan lob</li> </ul>	22-26 Mei 2023			
13	<ul style="list-style-type: none"> <li>🚩 Latihan permainan single</li> <li>🚩 Perbaiki koordinasi dan strategi dalam permainan single</li> <li>🚩 Peningkatan kecepatan reaksi dan ketepatan pukulan dalam permainan single</li> </ul>	29 Mei-5 Juni 2023			
14	<ul style="list-style-type: none"> <li>🚩 Permainan kontrol dan presisi</li> <li>🚩 Latihan permainan yang fokus pada kontrol dan presisi pukulan</li> <li>🚩 Peningkatan keterampilan dalam mengatur kecepatan dan arah pukulan</li> </ul>	5-9 Juni 2023	Tugas 3 Menganalisis Menjadi seorang wasit pertandingan dengan mencatat di scoresheet		

15	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Taktik serangan dan bertahan dalam permainan ganda</li> <li>✚ Latihan taktik khusus dalam permainan ganda</li> <li>✚ Peningkatan koordinasi dan komunikasi dalam permainan ganda</li> </ul>	12-16 Juni 2023			
16	ujian Akhir Semester (UAS)	19-23 Juni 2023			

Mengetahui,  
Ketua Prodi



**Taufik Rahman, M.Pd.**  
NIK. 07731112

Dosen Pengampu

**Ainur Rasyid, M.Pd.**  
NIDN. 0711118801