

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMA Negeri 3 Ciamis  
Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas/Semester : X / 1  
Materi Pembelajaran : Permainan Bola Kecil ( Tenis Meja)  
Alokasi Waktu : 3 X 3 JP (9 X 45 menit)

### A. KOMPETENSI INTI

3. Memahami,menerapkan,menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni budaya, dan humanior dengan wawasan kemanusiaan,kebangsaan,kenegaraan,dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian,serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah,menalar,dan ,menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan diri yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan maupun menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

### B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

| KOPENTENSI DASAR  | INDIKATOR PENCAPAIAN KOPETENSI  |
|---|---|
| <b>3.2</b> Menganalisis keterampilan gerak salah satu per-mainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*                  | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Menjelaskan tahapan teknik memegang bet, pukulan forehand, pukulan backhand, servis, smesh pada permainan tenis meja</li><li>2. Menemukan variasi dan kombinasi teknik memegang bet, pukulan forehand, pukulan backhand, servis, smesh pada permainan tenis meja</li><li>3. Menjelaskan tentang keterampilan gerak permainan tenis meja (memegang bet, pukulan forehand dan backhand, dan servis)</li></ol>  |
| <b>4.2</b> Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk meng-hasilkan koordinasi gerak yang baik* | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Melakukan gerakan teknik memegang bet, pukulan forehand, pukulan backhand, servis, smesh pada permainan tenis meja</li><li>2. Melakukan gerakan variasi dan kombinasi teknik memegang bet, pukulan forehand, pukulan backhand, servis, smesh pada permainan tenis meja</li><li>3. Mencoba tugas keterampilan gerak permainan tenismeja ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri</li></ol> |

### **C. TUJUAN PEMBELAJARAN**

Setelah mengikuti pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat :

1. Menjelaskan tahapan teknik memegang bet, pukulan forehand, pukulan backhand, servis, smesh pada permainan tenis meja
2. Menemukan variasi dan kombinasi teknik memegang bet, pukulan forehand, pukulan backhand, servis, smesh pada permainan tenis meja
3. Menjelaskan tentang keterampilan gerak permainan tenis meja (memegang bet, pukulan forehand dan backhand, dan servis
4. Melakukan gerakan teknik memegang bet, pukulan forehand, pukulan backhand, servis, smesh pada permainan tenis meja
5. Melakukan gerakan variasi dan kombinasi teknik memegang bet, pukulan forehand, pukulan backhand, servis, smesh pada permainan tenis meja
6. Mencoba tugas keterampilan gerak permainan tenismeja ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri

### **D. MATERI PEMBELAJARAN**

#### **1. Konsep Permainan Tenis Meja**

Tenis meja adalah cabang olahraga yang dilakukan oleh dua orang pemain (tunggal) atau dua pasang pemain (ganda) secara berhadapan dengan menggunakan bola kecil, bet dari kayu yang dilapisi karet, dan lapangan permainan berupa meja.

#### **2. Teknik dasar Tenis Meja**

Setiap olahraga permainan memiliki teknik dasar tersendiri dalam melakukan permainan tersebut, termasuk tenis meja memiliki teknik dasar tersendiri dalam menunjang permainan tersebut.

Berikut ini merupakan Teknik dasar permainan tenis meja :

##### **a. Teknik Memegang Bet**

Teknik memegang bet dalam permainan tenis meja dibagi menjadi 3 cara : teknik shakehand grip, teknik penholder grip, teknik seemeler grip

##### **b. Teknik pukulan**

Teknik pukulan dalam permainan tenis meja terbagi menjadi dua macam, yaitu pukulan forehand dan pukulan backhand. Dalam teknik pukulan ada beberapa macamnya, yaitu push forehand dan backhand, drive forehand dan backhand, chop forehand dan backhand, servis forehand dan backhand.

##### **c. Teknik servis**

Servis dalam permainan tenis adalah serangan pertama dan menjadi pukulan permulaan untuk jalannya suatu permainan

##### **d. Teknik smash**

Teknik smash adalah teknik yang dilakukan dengan memukul bola sekeras-kerasnya untuk menghasilkan point dengan cara mematikan rally lawan

## E. METODE PEMBELAJARAN

- a. Demonstrasi
- b. Diskusi
- c. Penugasan
- d. Problem based learning
- e. Pendekatan saintifik-TPACK
- f. Dalam Jaringan (google classroom, zoom, whatsapp grup)

## F. MEDIA, ALAT, DAN BAHAN

- a. Media : Laptop / PC dan infocus, Android, gambar-gambar dan video dari Youtube, zoom meeting, google classroom, whatsapp grup
- b. Alat / bahan : Bet, bola tenis meja, meja tenis meja, net

## G. SUMBER BELAJAR

- a. Buku : Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa kelas X, Kemendikbud, tahun 2017
- b. Powerpoint
- c. Internet : <https://www.youtube.com/watch?v=xa-WD95J4t8>  
<https://www.youtube.com/watch?v=xnMf8J6UFZs>  
<https://www.youtube.com/watch?v=KpkBaXWrSho>

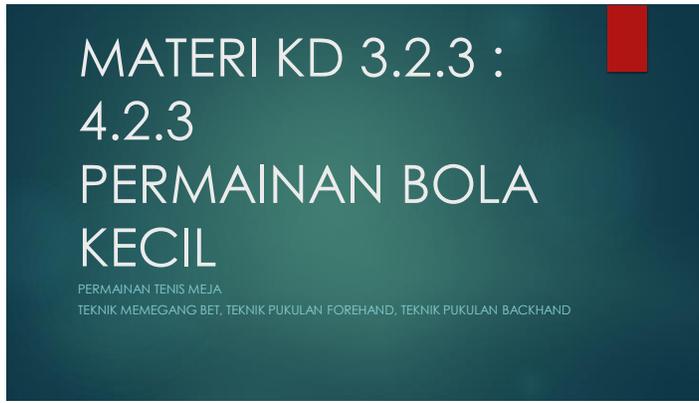
## H. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

### PERTEMUAN KE- 1

| KEGIATAN    | DISKRIPSI   | WAKTU        | FORMASI |
|-------------|---|--------------|---------|
| Pendahuluan | <ul style="list-style-type: none"><li>• berdoa,</li><li>• Absensi</li><li>• Presensi dan Apresepsi</li><li>• Memberikan motivasi</li><li>• Menjelaskan tujuan pembelajaran</li><li>• Membagi kelompok berdasarkan tempat tinggal sesama teman satu kelas, kelompok terdiri dari 4-6 orang</li></ul> | 15 menit     |         |
| Inti        | Pembelajaran ini menggunakan metode daring via aplikasi google classroom, zoom meeting, whatsapp grup   | 105<br>MENIT |         |

**MENGAMATI**

Siswa mengamati tayangan power point via aplikasi zoom meeting dan di share via google classroom dan tayangan video pembelajaran tenis meja via aplikasi zoom meeting tentang teknik memegang baet, pukulan forehand dan pukulan backhand, teknik servis dan smash



<https://www.youtube.com/watch?v=xa-WD95J4t8>

**MENANYA**

- Siswa menyampaikan ketidak pahaman kepada guru
- Guru memfasilitasi ketidak pahaman siswa,

**MENALAR DAN MENCoba**

- Guru mendemonstrasikan gerakan tahapan teknik memegang bet, teknik pukulan forehand dan backhand, teknik servis, dan smash dengan langkah langkah tertentu,
- Siswa mempraktikkan gerakan teknik memegang bet, teknik pukulan forehand dan backhand, teknik servis, dan smash secara bertahap, dimulai sikap awalan, pelaksanaan dan sikap akhir,
- Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar tahapan teknik memegang bet, teknik pukulan forehand dan backhand, teknik servis, dan smash

**MENgKOMUNIKASIKAN**

- Melalui arahan guru, peserta didik diberikan tugas untuk membuat video teknik pukulan forehand dan backhand

|         |   |          |  |
|---------|---|----------|--|
|         | <p>dengan cara tes backboard pada permainan tenis meja dalam waktu 60 detik, tugas tersebut dalam bentuk tugas individu dengan kelompok dengan berdasarkan tempat tinggal dengan temannya yang satu kelas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tugas video tersebut dikirim oleh melalui Whatsapp Grup kelas untuk di diskusikan dengan kelompok yang lain dan untuk dijadikan acuan penilaian</li> </ul> |          |  |
| Penutup | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluasi proses pembelajaran</li> <li>• Melakukan refleksi dengan Tanya jawab kepada peserta didik</li> <li>• Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran</li> </ul>  | 15 menit |  |

## PERTEMUAN KE-2

| KEGIATAN    | DISKRIPSI   | WAKTU     | FORMASI |
|-------------|---|-----------|---------|
| Pendahuluan | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa,</li> <li>• Absensi</li> <li>• Presensi dan Apresepsi</li> <li>• Memberikan motivasi</li> <li>• Menjelaskan tujuan pembelajaran</li> <li>• Membagi kelompok berdasarkan tempat tinggal sesama teman satu kelas, kelompok terdiri dari 4-6 orang</li> </ul>  | 15 menit  |         |
| Inti        | <p>Pembelajaran ini menggunakan metode daring via aplikasi google classroom, zoom meeting, whatsapp grup</p> <p><b><u>MENGAMATI</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mengamati tayangan video pembelajaran tenis meja tentang variasi teknik memegang bet, teknik pukulan forehand dan backhand, teknik servis dan smash via aplikasi zoom meeting</li> </ul> <p>Link <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xnMf8J6UFZs">https://www.youtube.com/watch?v=xnMf8J6UFZs</a></p> | 105 Menit |         |

|         |  |          |  |
|---------|--|----------|--|
|         | <p><b><u>MENANYA</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menyampaikan ketidakpahaman kepada guru</li> <li>• Guru memfasilitasi ketidak pahaman siswa,</li> </ul>  |          |  |
|         | <p><b><u>MENALAR DAN MENCoba</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru mendemonstrasikan gerakan variasi teknik memegang bet, teknik pukulan forehand dan backhand, teknik servis, dan smash dibantu rekan sesama guru dalam peragaan variasi teknik tersebut</li> <li>• Melalui arahan dari guru, siswa ditugaskan untuk dapat mempraktikkan variasi teknik memegang bet, teknik pukulan forehand dan backhand, teknik servis, dan smash bersama kelompoknya berdasarkan tempat tinggal siswa dengan teman satu kelasnya</li> <li>• Guru memberikan kesempatan untuk belajar variasi teknik memegang bet, teknik pukulan forehand dan backhand, teknik servis, dan smash</li> </ul> <p><b><u>MENgKOMUNIKASIKAN</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru memberikan tugas kepada siswa untuk membuat video variasi teknik pukulan push forehand dan push backhand dengan teman kelompoknya dan mengumpulkan tugas video melalui Whatsapp Grup kelas, untuk ditanggapi oleh kelompok lain</li> </ul> |          |  |
| Penutup | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluasi proses pembelajaran</li> <li>• Melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik</li> <li>• Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran</li> </ul>   | 15 Menit |  |

### PERTEMUAN KE-3

| KEGIATAN    | DISKRIPSI  | WAKTU     | FORMASI |
|-------------|--|-----------|---------|
| Pendahuluan | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berbaris dan berdoa,</li> <li>• Absensi</li> <li>• Presensi dan Apresepsi</li> <li>• Memberikan motivasi</li> <li>• Menjelaskan tujuan pembelajaran</li> <li>• Membagi kelompok berdasarkan tempat tinggal, kelompok terdiri dari 4-6 orang</li> </ul>  | 15 menit  |         |
| Inti        | <p>Pembelajaran ini menggunakan metode daring via aplikasi google classroom, zoom meeting, whatsapp grup</p> <p><b><u>MENGAMATI</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mengamati tayangan video pembelajaran permainan tenis meja yang dilakukan oleh atlet profesional</li> </ul> <p>Link<br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KpkBaXWrSho">https://www.youtube.com/watch?v=KpkBaXWrSho</a></p> <p><b><u>MENANYA</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menyampaikan ketidakpahaman kepada guru</li> <li>• Guru memfasilitasi ketidak pahaman siswa</li> </ul> | 105 Menit |         |
|             | <p><b><u>MENALAR DAN MENCoba</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru menjelaskan permainan tenis meja yang dilakukan oleh atlet profesional tersebut dalam tayangan youtube</li> <li>• Guru memberikan kesempatan pada siswa untuk membuat rangkuman dan analisis teknik teknik permainan tenis meja melalui tayangan video permainan tenis meja yang dilakukan oleh atlet profesional antar kelompok,</li> </ul>  |           |         |

|         |   |          |  |
|---------|---|----------|--|
|         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru memberikan kesempatan untuk belajar teknis permainan tenis meja yang sebenarnya bersama teman kelompok berdasarkan tempat tinggal</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b><u>MENGGOMUNIKASIKAN</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru memberikan kesempatan pada kelompok untuk membuat video permainan tenis meja yang sebenarnya dengan menggunakan peraturan yang berlaku, dan video tersebut dijadikan untuk acuan nilai siswa</li> <li>• Tugas video dikirim ke guru melalui google classroom dan Whatsapp Grup kelas</li> </ul>   |          |  |
| Penutup | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluasi proses pembelajaran</li> <li>• Melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik</li> <li>• Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran</li> <li>• Guru memberikan tugas individu dalam bentuk tes pengetahuan yang terdiri dari 3 pertanyaan : <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sebutkan 3 teknik memegang bet dalam permainan tenis meja</li> <li>2. Sebutkan dan jelaskan tahapan teknik melakukan servis dan teknik melakukan pukulan forehand dan backhand !</li> <li>3. Jelaskan kelebihan dan kekurangan teknik-teknik yang dimiliki oleh atlet profesional tenis meja dalam tayangan video tersebut !</li> </ol> </li> </ul> | 15 menit |  |

**I. PENILAIAN, PEMBELAJARAN REMEDIAL, DAN PENGAYAAN**  
**1. Penilaian ranah Afektif, Psikomotor, dan Kognitif**

**RUBRIK PENILAIAN**  
**PENILAIAN AFEKTIF(SIKAP)**

| PERILAKU YANG DIHARAPKAN  | CEK (v) |
|---|---------|
| <b>A. Kerjasama</b>   |         |
| 1. Aktif dalam kegiatan kelompok dalam pembuatan tugas yang diberikan oleh guru |         |
| 2. Terlibat dalam pembuatan tugas video yang diberikan oleh guru                |         |
| <b>B. Tanggung jawab</b>  |         |
| 1. Menyelesaikan tugas dengan kelompoknya dari awal sampai akhir                |         |
|   |         |
| <b>B. Disiplin</b>  |         |
| 1. Mengikuti kegiatan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan                 |         |
| 2. Mengikuti semua proses pembelajaran  |         |
| <b>JUMLAH</b>   |         |
| <b>JUMLAH MAKSIMAL</b>  |         |

$$\text{NILAI} = \frac{\text{JUMLAH SKOR YANG DIPEROLEH}}{\text{JUMLAH SKOR MAKSIMAL (8)}} \times 100$$

**RUBRIK PENILAIAN PSIKOMOTOR**  
**PEMBUATAN TUGAS VIDEO TEKNIK PUKULAN FOREHAND DAN BACKHAND**

| NO   | NAMA SISWA | TES TEKNIK PUKULAN FOREHAND DAN BACKHAND ( 60 Detik) |                  |  | TOTAL |
|------|------------|--|------------------|--|-------|
|      |            | PUKULAN FOREHAND                                     | PUKULAN BACKHAND | INSTRUMEN TES  |       |
| 1    |            |  |                  |  |       |
| 2    |            |  |                  |  |       |
| 3.   |            |  |                  |  |       |
| Dst. |            |  |                  |  |       |

**JUMLAH SKOR YANG**  
**DIPEROLEH**

$$\text{NILAI} = \frac{\text{JUMLAH SKOR YANG DIPEROLEH}}{\text{JUMLAH SKOR MAKSIMAL}} \times 100$$

| PEROLEHAN NILAI |          | KRITERIA PENSEKORAN | KATEGORI      |
|-----------------|----------|---------------------|---------------|
| PUTRA           | PUTRI    |                     |               |
| >30 Kali        | >25 kali | 100 %               | Sangat baik   |
| 22 – 29         | 18- 24   | 90 %                | Baik          |
| 14-21           | 13-17    | 80 %                | Cukup         |
| 7-13            | 6-12     | 70%                 | Kurang        |
| <7              | <6       | 60%                 | Kurang sekali |

## KRITERIA PENILAIAN

### RUBRIK PENILAIAN KOGNITIF

#### Contoh butir pertanyaan

| No | Butir Pertanyaan   | POIN |
|----|--|------|
| 1. | Sebutkan 3 teknik memegang bet dalam permainan tenis meja  | 30   |
| 2. | Sebutkan dan jelaskan tahapan teknik melakukan servis dan teknik melakukan pukulan forehand dan backhand !                       | 30   |
| 3. | Jelaskan kelebihan dan kekurangan teknik-teknik yang dimiliki oleh atlet professional tenis meja dalam tayangan video tersebut ! | 40   |

$$\text{NILAI} = \frac{\text{JUMLAH SKOR YANG DIPEROLEH}}{\text{JUMLAH SKOR MAKSIMAL}} \times 100$$

## 2. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

### 1. Remedial

- Remedial dapat diberikan kepada peserta didik yang belum mencapai KKM maupun kepada peserta didik yang sudah melampaui KKM,
- Remedial terdiri atas dua bagian : remedial karena belum mencapai KKM dan remedial karena belum mencapai Kompetensi Dasar,
- Guru memberi semangat kepada peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal).
- Guru akan memberikan tugas bagi peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal), misalnya sebagai berikut: Peserta didik yang belum menguasai materi akan dijelaskan kembali oleh guru materi. Guru akan melakukan penilaian kembali dengan soal yang sejenis. Remedial dilaksanakan pada waktu dan hari tertentu yang disesuaikan contoh: pada saat jam belajar, apabila masih ada waktu, atau di luar jam pelajaran (30 menit setelah jam pelajaran selesai).

## 2. Pengayaan

- a. Pengayaan diberikan untuk menambah wawasan peserta didik mengenai materi pembelajaran yang dapat diberikan kepada peserta didik yang telah tuntas mencapai KKM atau mencapai Kompetensi Dasar.
- b. Pengayaan dapat ditagihkan atau tidak ditagihkan, sesuai kesepakatan dengan peserta didik.
- c. Direncanakan berdasarkan IPK atau materi pembelajaran yang membutuhkan pengembangan lebih luas misalnya : Peserta didik yang sudah menguasai materi mengerjakan soal pengayaan yang telah disiapkan oleh guru berupa pertanyaan-pertanyaan pilihan ganda dalam buku panduan guru. Guru mencatat dan memberikan tambahan nilai bagi peserta didik yang berhasil dalam pengayaan.

Ciamis, September 2020

Mengetahui,  
Kepala SMA Negeri 3 Ciamis

Guru Mata Pelajaran

Edi Mulyadi, S.Pd., M.Pd  
NIP.19640919 198903 1 012

Heru Susanto, S.Pd  
NIP/NRK.