

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA Negeri 1 Lotu
 Mata Pelajaran : PJOK
 Kelas/Semester : X/ Ganjil
 Materi Pokok : Tenis Meja
 Alokasi Waktu : 120 Menit (3 Pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran:

Melaksanakan Pembelajaran dengan menggunakan model pembelajaran *blended learning* dengan metode latihan, resiprokal, dan diskusi serta melakukan pendekatan saintifik dengan penuh rasa syukur kepada Tuhan, peserta didik menunjukkan sikap sportif, bertanggung jawab, dan disiplin

- Menganalisis tahapan teknik memegang bet, pukulan forehand, pukulan backhand, servis, smesh pada permainan tenis meja
- Melakukan/Mempraktikan gerakan teknik memegang bet, pukulan forehand, pukulan backhand, servis, smesh pada permainan tenis meja. Mencoba tugas keterampilan gerak permainan tenis meja ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri

B. Media dan Sumber Belajar

Media : Laptop/PC, alat perekam video/gambar (Camera/Hp)
 Sumber : Buku PJOK, Link dan Video Pembelajaran

C. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)
<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin • Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya serta mengajukan pertanyaan untuk mengingat dan menghubungkan dengan materi selanjutnya • Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan & manfaat) dengan mempelajari materi : tahapan teknik memegang bet, pukulan forehand, pukulan backhand, servis, smesh pada permainan tenis meja • Menjelaskan hal-hal yg akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan ditempuh.

Kegiatan Inti (90 Menit)	
Mengamati	Melalui Google Clasroom dan grup whatsapp Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, dan menuliskannya kembali. Mereka diberi tayangan terkait materi tahapan teknik memegang bet, pukulan forehand, pukulan backhand, servis, smesh pada permainan tenis meja dengan link : https://www.youtube.com/watch?v=2pbwdFJeuCU https://www.youtube.com/watch?v=bJlv6ggNpJI https://www.youtube.com/watch?v=-k4-EK4G6rw
Menanya	Melalui Google Clasroom dan grup whatsapp Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus berkaitan dengan materi tahapan teknik memegang bet, pukulan forehand, pukulan backhand, servis, smesh pada permainan tenis meja
Mencoba	Peserta didik bersama orang tua mendiskusikan, mengumpulkan informasi, dan mencoba melakukan latihan, kemudian melalui aplikasi Zoom siswa mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi dengan siswa lain mengenai tahapan teknik memegang bet, pukulan forehand, pukulan backhand, servis, smesh pada permainan tenis meja
Mengasosiasi	Melalui Google Clasroom dan grup whatsapp peserta didik mempresentasikan hasil kerja siswa secara klasikal, mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan kemudian ditanggapi kembali oleh siswa yang mempresentasikan.
Mengkomunikasi	Melalui Google Clasroom dan grup whatsapp guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait tahapan teknik memegang bet, pukulan forehand, pukulan backhand, servis, smesh pada permainan tenis meja Melalui Google Clasroom dan grup whatsapp guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait
Kegiatan Penutup (15 Menit)	
<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik membuat rangkuman / simpulan pelajaran. Tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan. • Guru membuat rangkuman/simpulan pelajaran. Tentang point-point yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan 	

A. Penilaian Hasil Pembelajaran

Penilaian pengetahuan berupa Ujian Tulis (Soal Daring) dan Penilaian Keterampilan berupa Unjuk kerja oleh rekan sejawat dan penilaian guru. Penilaian sikap berupa observasi selama kegiatan pembelajaran.

Mengetahui,
 Kepala SMA Negeri 1 Lotu

Nias Utara, 23 september 2020
 Guru Mapel PJOK

YANTI TELAUMBANUA, S.Pd
 NIP.

JUNIELI GEA, S.Pd
 NIP.

BAHAN AJAR

Sekolah	: SMA Negeri 1 Lotu
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas	: X
Materi Pokok	: Tenis Meja
Alokasi Waktu	: 120 Menit (3 Pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran:

Tujuan yang diharapkan dari pembelajaran permainan Tenis Meja adalah sebagai berikut :

- a) Peserta didik dapat menganalisis jenis-jenis keterampilan gerak dalam permainan Tenis meja
- b) Peserta didik dapat menganalisis prinsip jenis keterampilan memegang Bet dalam permainan Tenis Meja
- c) Peserta didik dapat menganalisis tahapan Service, Pukulan forehand dan pukulan Backhand dalam permainan Tenis meja
- d) Peserta didik dapat menganalisis variasi latihan keterampilan gerak dalam permainan Tenis Meja
- e) Peserta didik dapat memahami posisi dan tugas pemain

B. Media dan Sumber Belajar

Media : Laptop/PC, Video yg relevan, Whatsapp grup, ZOOM

Sumber : Buku PJOK, Link dan Video Pembelajaran

C. Materi Ajar

Tahapan teknik memegang bet, pukulan forehand, pukulan backhand, servis, smesh pada permainan tenis meja

D. Bahan Ajar

Bahan Ajar yang digunakan berupa Video pembelajaran yang dapat di akses oleh siswa pada laman Youtube dengan link :

1. Panduan melakukan pemanasan <https://youtu.be/sulNHcCG1nY>
2. Cara memegang Bet <https://www.youtube.com/watch?v=TxMeQPIT5xw>
3. Melakukan Service <https://www.youtube.com/watch?v=1Gie7rCFDYg>
4. Melakukan Pukulan Forehand dan back hand <https://www.youtube.com/watch?v=2pbwdfJeuCU>
5. Melakukan smesh <https://www.youtube.com/watch?v=-k4-EK4G6rw>

Pertemuan I

Cara memegang bet

1. Cara Memegang Bet Tenis Meja dengan Teknik *Shakehand Grip*

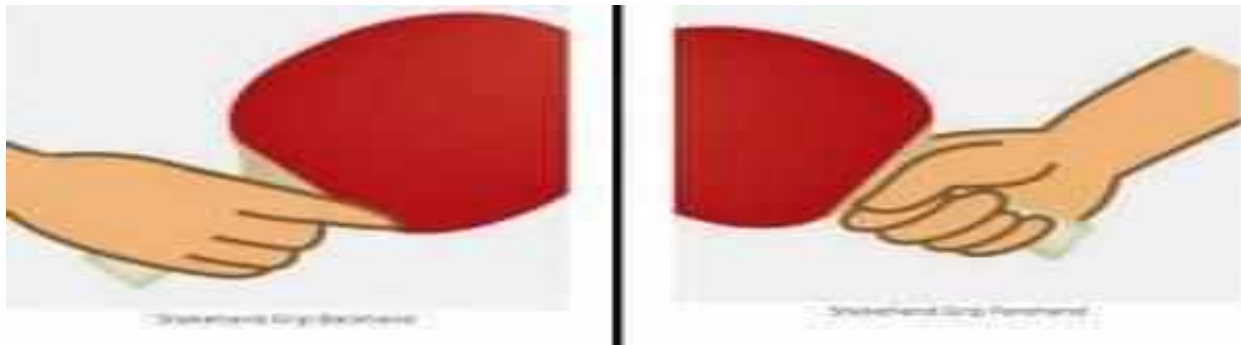
Teknik memegang bet tenis meja secara umum yang pertama yaitu *Shakehand grip*. *Shakehand grip* berasal dari dua kata yaitu, “shakehand” yang berarti berjabat tangan atau tangan bersalaman dan “grip” yang berarti pegangan.

Hampir semua pemain Eropa dan kira-

kira dua pertiga dari Asia pemain menggunakan pegangan *Shakehand grip* ini.

a. Teknik memegang bet dengan *Shakehand Grip*:

1. Bidang bet bersandar pada lekuk antara ibu jari dan jari telunjuk.
2. Kuku ibu jari tegak lurus dengan permukaan bet.
3. Jari telunjuk berada dibawah permukaan bet.
4. Untuk memperkuat pukulan forehand putar bagian atas bet ke arah pemain.
5. Untuk memperkuat pukulan backhand, putar bagian atas bet menjauh dari anda, seperti cara berjabat tangan.



2. Cara Memegang Bet Tennis Meja dengan Teknik *Penhold Grip*

Teknik memegang bet tenis meja secara umum yang kedua yaitu *Penhold grip*. *Penhold grip* berasal dari 2 kata yaitu, “penhold” yang berarti memegang pena dan grip pegangan. Jadi dapat disimpulkan bahwa penhold grip itu berarti teknik memegang bet seperti memegang pena.

Kelebihan dari teknik ini :

>> sangat baik untuk pukulan forehand, pukulan backhand yang cepat, mudah menggunakan pergelangan tangan pada setiap pukulan khususnya saat melakukan servis.

Kekurangan dari teknik ini:

>> hanya bisa digunakan untuk satu sisi bet saja saat bermain.

Teknik memegang bet dengan Penhold grip:

1. Pegang bet mengarah kebawah dengan pegangan mengarah ke atas, pegang bet tepat dimana pegangan menyatu dengan bidang bet dengan menggunakan ibu jari dan jari telunjuk (cara ini sama dengan cara memegang pena).
2. Tekuk tiga jari yang lainnya pada sisi bet yang lain (penhold grip gaya Cina) atau meluruskannya mengarah ke bagian bawah bet dengan jari yang dirapatkan (penhold grip gaya Korea).

Untuk menggambarkan bagaimana memegang bet tenis meja dengan teknik penhold grip ini, Sobat olahraga juga bisa melihat ilustrasi gambar dibawah ini :



Pertemuan II

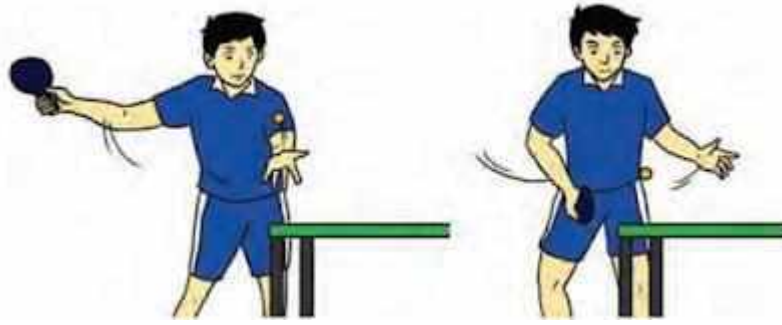
Cara Melakukan Servis Tennis Meja atau Ping Pong

a. Servis Forehand

Cara melakukan services ini silahkan ikuti arahan berikut ini

1. Posisi siap, kedua kaki dibuka selebar bahu, lutut ditekuk, dan menghadap ke arah sasaran
2. Tangan kiri memegang bola dengan telapak tangan terbuka dan tangan kanan memegang bat yang siap untuk memukul dengan permukaan bat mengarah ke depan
3. Lambungkan bola sedikit ke atas di depan badan.
4. Pada saat bola turun dari titik tertinggi lambung, ayunkan bat ke depan lurus dengan permukaan bat mengarah ke depan.
5. Bola dipukul dengan cara memukul ke dalam dengan bat.

Untuk lebih mudah perhatikan gambar berikut ini



Kesalahan - Kesalahan dalam melakukan services Forehand

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan forehand servis dalam tenismeja adalah

1. Sikap badan kaku,
2. Cara memegang bat yang kurang sesuai,
3. Lambungan bola tidak pas,
4. Sentuhan bat ke bola tidak akurat,
5. Kaki kurang rileks dan seimbang, dan
6. Tidak diikuti gerak lanjutan.

b. Servis Backhand

Untuk melakkukan servis backhand ini silahkan bisa mengikuti arahan berikut ini.

1. Berdiri menghadap arah lapangan, kaki kanan agak ke depan, berat badan di kaki kanan dan badan agak condong ke depan.
2. Tangan kanan memegang bat menyilang di samping badan, siku ditekuk, punggung lengan bagian luar mengarah ke depan.
3. Tangan kiri memegang bola di depan atas dada.
4. Bola dipukul ke depan menggunakan punggung bet dengan dorongan ke depan hingga bola memantul dan menyeberangi net.
5. Gerak lanjut (follow through) sangat diperlukan agar siap untuk melakukan pukulan berikutnya.

Supaya lebih mudahnya silahkan perhatikan gambar berikut ini



Kesalahan - Kesalahan Dalam servis backhand

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan servis backhand dalam tenismeja adalah

1. Sikap badan kaku,
2. Cara memegang bat yang kurang sesuai untuk backhand,
3. Lambungan bola tidak akurat,
4. Pukulan bat ke bola tidak pas,
5. Kaki kurang rileks dan kurang seimbang, dan
6. Tidak diikuti gerak lanjutan.

Pertemuan III

Pukulan Forehand, dan Pukulan Backhand

1. Pukulan Forehand

Apakah yang dimaksud dengan pukulan forehand ? pukulan forehand adalah memukul bola dimana posisi telapak tangan yang memegang raket megahadap ke depan.

Cara melakukan pukulan forehand:

1. Sikap awal gerakan ini adalah lengan atas membentuk sudut kecil dengan tubuh, tetapi tidak rapat dengan tubuh dan jangan terlalu horizontal. Lengan bawah membentuk sudut sekitar 90 dengan siku ditekan ke depan. Selama melakukan pukulan bola posisi raket terbuka.
2. Kedua adalah gerakan memukul. Gerakan memukul dilakukan dari belakang ke depan, dari kanan ke kiri dan dari atas ke bawah, pada saat itu lengan direntangkan. Gerakan dari keseluruhan lengan, dimana lengan bawah merupakan bagian yang bergerak paling kuat. Hal ini harus diperhatikan lengan atas turut bergerak ke depan dengan sendirinya.
3. Sikap akhir gerakan lengan adalah, setelah bet mengenai bola, gerakan lengan diteruskan secara rileks sehingga bet berada didepan. Perkenaan bet dengan bola sebaiknya dilakukan pada saat bola berada di puncak tertinggi, yaitu pada waktu pantulan bola mencapai titik tertinggi barulah pukulan dilakukan. Akan tetapi, apabila pantulan bola terlalu tinggi msks pukulsn bsru dilakukan setelah bola melewati titik tertinggi.

2. Pukulan Backhand

Pukulan backhand adalah pukulan dimana pada waktu memukul bola posisi telapak tangan yang memegang bet menghadap ke belakang atau posisi punggung tangan yang memegang bet menghadap ke depan. Dengan gambaran tersebut hendaknya pemain sudah dapat membedakan antara pukulan forehand dan backhand. Misalnya orang yang yang memukul dengan tangan kanan dan menggunakan shakehand grip akan memukul bola dengan pukulan backhand apabila bola berada di sebelah kirinya dan akan melakukan forehand apabila bola berada di sebelah kanannya. Sebaliknya, orang yang memegang bet dengan tangan kiri (kidal) akan memukul bola dengan pukulan forehand kalau bola yang dipukul tersebut berada di sebelah kirinya dan akan memukul bola dengan pukulan bakchand kalau bola yang dipukul berada di sebelah kanannya.

Untuk melakukan pukulan dengan dorongan backhand sikap tubuh dan kedua kaki berdiri sejajar dengan meja, tungkai kanan berada di depan.

1. Sikap awal gerakan lengan adalah lengan tidak terlalu lurus ke bawah juga tidak mengarah horizontal ke depan, tetapi menyerong. Lengan bawah membentuk sudut kecil dengan lengan atas, posisi bet terbuka selama melakukan pukulan.
2. Gerakan memukul dilakukan dari belakang ke depan dari kiri ke kanan dan dari atas ke bawah dengan lengan direntangkan. Untuk melakukan gerakan pukulan ini perhatian dipusatkan terutama pada lengan bawah.
3. Sikap akhir gerakan lengan adalah, setelah bet mengenai bola, gerakn diteruskan secara rileks sehingga bet atau raket berada di depan badan. Perkenaan bet dengan bola ini tergantung pada kecepatan permainan yang dilakukan, bola yang datangnya pelan dipukul ketika mencapai titik tertinggi, tetapi apabila datangnya bola cepat dipukul sebelum mencapai titik tertinggi.

Cara melakukan smash pada permainan tenis meja

Di dalam permainan tenis meja pukulan smash tidak selalu digunakan untuk mengembalikan bola yang datangnya dari pukulan lawan. Smash harus dilakukan apabila ada kesempatan yang memungkinkan untuk melakukan pukulan tersebut, tujuannya adalah untuk mematikan permainan lawan sehingga mendapat poin/angka. Selain ada kesempatan yang memungkinkan, sebelum melakukan smash harus sudah dapat melakukan pukulan-pukulan dasar dengan baik barulah pukulan-pukulan smash dapat dilakukan, itupun harus dengan perasaan dan melihat posisi yang baik sehingga dapat mengenai bola dengan tepat.



Kalau kontra serangan forehand telah dikuasai oleh seorang pemain maka ia berarti telah menguasai sebagian besar pukulan forehand smash. Pukulan smash dilakukan pada waktu bola memantul tinggi diatas net dan berada di daerah pemrmainan sendiri. Apabila memantul tinggi diatas net maka tidak akan dapat dipukul dengan keras. Bola yang memantul sedikit lebih tinggi dari net sebenarnya dapat dimash, tetapi resiko kegagalannya juga cukup tinggi. Dalam menghadapi keadaan demikian sebaiknya menyerang atau memainkan bola dengan pukulan biasa saja bisa juga dengan *looping drive*.

Teknik *Forehand Smash*

Teknik forehand smash dilakukan dengan posisi kedua kaki sedikit lebih besar, tubuh berputar ke kanan dari pinggul.

a. Sikap awal lengan *forehand smash*

Gerakan sikap awal lengan *forehand smash* kalau dibandingkan dengan kontra serangan forehand maka letak lengan atas sedikit lebih tinggi dan sedikit lebih jauh dari tubuh. Gerakan ini ditentukan oleh tinggi rendahnya bola yang akan dipukul dengan pukulan smash. Jika pantulan bola hanya sedikit diatas net maka letak lengan atas tidak perlu terlalu tinggi, lengan bawah kembali membentuk sudut yang biasa, yaitu sedikit lebih besar dari 90° dengan lengan atas. Posisi bet tergantung pada ketinggian bola pada saat dipukul, yang menjadi patokan adalah bola harus mengenai bet secara teragk lurus ketika dipukul.

b. Gerakan memukul

Lengan bergerak dari belakang ke depan, dari kanan ke kiri dan dari atas ke bawah. Arah ke bawah gerakan tersebut tergantung pula dari pada tingginya bola yang di smash. Kedudukan bola semakin tinggi ketika dipukul, semakin ke bawah pula arah gerakan ;engan dan putaran tubuh.

c. Sikap akhir lengan *forehand smash*

Sikap akhir lengan gerakan *forehand smash* adalah sudut antara lengan atas yang diarahkan ke depan dengan tubuh menjadi semakin kecil, demikian pula sudut antara lengan bawah dan lengan atas.

Di dalam membahas gerakan lengan, bahwa gerakannya semakin ke bawah kalau bola dipukul pada titik yang lebih tinggi, tetapi ketinggian bola yang masih dapat di smash akan terpengaruh oleh pembatasan, yaitu lengan atas tidak boleh menjadi sejajar dengan bahu, apalagi menjadi lebih tinggi. Tetapi pada bola yang memantul lebih tinggi akan terdapat dua kemungkinan, ialah memukul bola sebelum mencapai titik tertinggi atau memukul bola sesudah mencapai titik tertinggi.

Untuk bola yang di smash sebelum mencapai titik tertinggi akan lebih sulit dikembalikan, tetapi pelaksanaannya pun juga lebih sulit. Maka lebih baik smash dilakukan setelah bola melewati titik tertinggi dan apabila permainan sudah lebih maju sebaiknya memukul bola sebelum titik tertinggi.

Itulah cara melakukan smash dalam pembahasan kali ini. Selain hal diatas, hal lain yang menentukan saat melakukan smash adalah ketenangan pemain saat bermain, karena teknik yang baik namun dilakukan secara terburu-buru dan sembrono justru akan menjadi bomerang. Selamat mencoba.

“ Setiap Pertemuan Siswa di ajak untuk melihat media atau Link yang telah dicantumkan dibahan ajar.”

**Mengetahui,
Kepala SMA Negeri 1 Lotu**

Guru Mapel PJOK

**YANTI TELAUMBANUA, S.Pd
NIP.**

**JUNI ELI GEA, S.Pd
NIP.**