

**RPP TENIS MEJA  
GURU PENGGERAK  
PJOK SMK KELAS X**



Disusun oleh :

**Anggo Abdi Widuro, S.Pd**

**Surel ( 201502815045@guruku.id**

**SMK Negeri 1 Bawen**

## RPP

<b>A.</b>	<b>Identitas Satuan Pendidikan</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Satuan Pendidikan : SMK Negeri 1 Bawen</li> <li>▪ Program Keahlian : Semua Program Keahlian</li> <li>▪ Kompetensi Keahlian : Semua Kompetensi Keahlian</li> <li>▪ Kelas : X</li> <li>▪ Mata Pelajaran : Penjasorkes</li> <li>▪ Materi Pokok : Tenis Meja</li> <li>▪ Tahun Pelajaran : 2021/ 2022</li> <li>▪ Semester : Genap</li> <li>▪ Pertemuan ke : Satu</li> <li>▪ Alokasi Waktu : 90 Menit</li> </ul>
<b>B.</b>	<b>Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar</b>
	<p><b>Kompetensi Inti</b></p> <p>3. Memahami, menerapkan, menganalisis, dan mengevaluasi tentang pengetahuan faktual, konseptual, operasional dasar, dan metakognitif sesuai dengan bidang dan lingkup kajian Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada tingkat teknis, spesifik, detil, dan kompleks, berkenaan dengan ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dalam konteks pengembangan potensi diri sebagai bagian dari keluarga, sekolah, dunia kerja, warga masyarakat nasional, regional, dan internasional.</p> <p>4. Melaksanakan tugas spesifik dengan menggunakan alat, informasi, dan prosedur kerja yang lazim dilakukan serta memecahkan masalah sesuai dengan bidang kajian Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Menampilkan kinerja di bawah bimbingan dengan mutu dan kuantitas yang terukur sesuai dengan standar kompetensi kerja. Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara efektif, kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, komunikatif, dan solutif dalam ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah, serta mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung. Menunjukkan keterampilan mempersepsi, kesiapan, meniru, membiasakan, gerak mahir, menjadikan gerak alami dalam ranah konkret terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah, serta mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung.</p> <p><b>Kompetensi Dasar</b></p> <p>3.2 Menerapkan teknik dasar salah satu aktifitas olahraga permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak</p> <p>4.2 mempraktikkan teknik dasar salah satu aktifitas olahraga permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak</p>
<b>C.</b>	<b>Indikator Pencapaian Kompetensi</b>
	<p>3.2.1. Menerapkan gerakan teknik pukulan Forehand dalam permainan tenis meja</p> <p>3.2.2. Mengurutkan rangkaian gerakan teknik pukulan Forehand dalam permainan tenis meja</p> <p>3.2.3. Menganalisis kesalahan-kesalahan dalam rangkaian gerakan pukulan Forehand dalam permainan tenis meja</p> <p>4.2.1 Menggabungkan gerak dasar dari awalan sampai gerak lanjutan pada pukulan Forehand dalam permainan tenis meja</p> <p>4.2.2 Mendemonstrasikan gerakan teknik pukulan Forehand dalam permainan tenis meja</p>
<b>D.</b>	<b>Tujuan Pembelajaran</b>
	<p>3.2.1.1 setelah mencari informasi peserta didik dapat menerapkan gerakan pukulan Forehand dalam permainan tenis meja dengan rasa tanggung jawab</p> <p>3.2.2.1 setelah mencari informasi peserta didik dapat mengurutkan rangkaian gerakan pukulan Forehand dalam permainan tenis meja dengan percaya diri</p> <p>3.2.3.1. Setelah mengamati peserta didik dapat menganalisis kesalahan-kesalahan dalam rangkaian gerakan pukulan Forehand dalam permainan tenis meja dengan teknik yang</p>

	<p>benar</p> <p>4.2.1.1. Setelah menerima penugasan peserta didik dapat menggabungkan gerak dasar dari awalan sampai gerak lanjutan pada teknik pukulan Forehand dalam permainan tenis meja dengan percaya diri</p> <p>4.2.1.2 Setelah menerima penugasan peserta didik dapat mendemonstrasikan gerakan teknik pukulan Forehand dalam permainan tenis meja dengan penuh percaya diri</p>																
<b>E</b>	<b>Materi Pembelajaran</b>																
	<p>Tenis Meja</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teknik pukulan Forehand dalam permainan tenis meja</li> </ul>																
<b>F</b>	<b>Pendekatan, Strategi dan Metode</b>																
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pendekatan : Saintifik</li> <li>2. Model : Berbasis penemuan (Discovery)</li> <li>3. Metode : Curah pendapat, Observasi, Tanya jawab, diskusi, dan penugasan</li> </ol>																
<b>G</b>	<b>Kegiatan Pembelajaran</b>																
	<p>Pertemuan 1</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kegiatan</th> <th>Deskripsi</th> <th>Alokasi Waktu</th> <th>Metode</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Kegiatan Pendahuluan</td> <td> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik berbaris, berdoa, presensi, dan persepsi.</li> <li>2. Guru memberikan motivasi dan stimulan/rangsangan yang berkaitan dengan materi pembelajaran.</li> <li>3. Guru memberikan pengondisian fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran.</li> <li>4. Peserta didik melakukan lari komando</li> <li>5. Peserta didik melakukan peregangan statis dan dinamis</li> <li>6. Peserta didik dibagi dalam 4 kelompok</li> </ol> </td> <td>15'</td> <td>Curah pendapat</td> </tr> <tr> <td>Kegiatan Inti</td> <td> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik mencari, membaca informasi dan mengamati tentang variasi dan kombinasi teknik pukulan Forehand dalam permainan tenis meja dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, peragaan langsung dari guru atau peserta didik dan lewat pertandingan tenis meja secara langsung</li> <li>2. Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi teknik pukulan Forehand dalam permainan tenis meja. misalnya : bagaimana posisi badan supaya pukulan bisa terarah dan tepat, bagaimana ayunan lengan yang bisa membuat bola masuk di daerah permainan lawan, apakah posisi kaki bisa mempengaruhi ketepatan ketika melakukan servis</li> <li>3. Peserta didik mempergakan keterampilan gerak pukulan Forehand tenis meja secara berpasangan atau kelompok dengan koordinasi yang baik</li> <li>4. Peserta didik menemukan dan menetapkan cara yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan teknik pukulan Forehand dalam permainan tenis meja</li> </ol> </td> <td>65"</td> <td>Observasi, diskusi, tanya jawab, dan penugasan</td> </tr> <tr> <td>Penutup</td> <td> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru melakukan refleksi dengan melibatkan peserta didik tentang materi pukulan Forehand tenis meja</li> <li>2. Guru memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik</li> <li>3. Peserta didik melakukan pendinginan, berbaris,</li> </ol> </td> <td>10'</td> <td>Curah pendapat</td> </tr> </tbody> </table>	Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu	Metode	Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik berbaris, berdoa, presensi, dan persepsi.</li> <li>2. Guru memberikan motivasi dan stimulan/rangsangan yang berkaitan dengan materi pembelajaran.</li> <li>3. Guru memberikan pengondisian fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran.</li> <li>4. Peserta didik melakukan lari komando</li> <li>5. Peserta didik melakukan peregangan statis dan dinamis</li> <li>6. Peserta didik dibagi dalam 4 kelompok</li> </ol>	15'	Curah pendapat	Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik mencari, membaca informasi dan mengamati tentang variasi dan kombinasi teknik pukulan Forehand dalam permainan tenis meja dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, peragaan langsung dari guru atau peserta didik dan lewat pertandingan tenis meja secara langsung</li> <li>2. Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi teknik pukulan Forehand dalam permainan tenis meja. misalnya : bagaimana posisi badan supaya pukulan bisa terarah dan tepat, bagaimana ayunan lengan yang bisa membuat bola masuk di daerah permainan lawan, apakah posisi kaki bisa mempengaruhi ketepatan ketika melakukan servis</li> <li>3. Peserta didik mempergakan keterampilan gerak pukulan Forehand tenis meja secara berpasangan atau kelompok dengan koordinasi yang baik</li> <li>4. Peserta didik menemukan dan menetapkan cara yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan teknik pukulan Forehand dalam permainan tenis meja</li> </ol>	65"	Observasi, diskusi, tanya jawab, dan penugasan	Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru melakukan refleksi dengan melibatkan peserta didik tentang materi pukulan Forehand tenis meja</li> <li>2. Guru memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik</li> <li>3. Peserta didik melakukan pendinginan, berbaris,</li> </ol>	10'	Curah pendapat
Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu	Metode														
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik berbaris, berdoa, presensi, dan persepsi.</li> <li>2. Guru memberikan motivasi dan stimulan/rangsangan yang berkaitan dengan materi pembelajaran.</li> <li>3. Guru memberikan pengondisian fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran.</li> <li>4. Peserta didik melakukan lari komando</li> <li>5. Peserta didik melakukan peregangan statis dan dinamis</li> <li>6. Peserta didik dibagi dalam 4 kelompok</li> </ol>	15'	Curah pendapat														
Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik mencari, membaca informasi dan mengamati tentang variasi dan kombinasi teknik pukulan Forehand dalam permainan tenis meja dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, peragaan langsung dari guru atau peserta didik dan lewat pertandingan tenis meja secara langsung</li> <li>2. Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi teknik pukulan Forehand dalam permainan tenis meja. misalnya : bagaimana posisi badan supaya pukulan bisa terarah dan tepat, bagaimana ayunan lengan yang bisa membuat bola masuk di daerah permainan lawan, apakah posisi kaki bisa mempengaruhi ketepatan ketika melakukan servis</li> <li>3. Peserta didik mempergakan keterampilan gerak pukulan Forehand tenis meja secara berpasangan atau kelompok dengan koordinasi yang baik</li> <li>4. Peserta didik menemukan dan menetapkan cara yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan teknik pukulan Forehand dalam permainan tenis meja</li> </ol>	65"	Observasi, diskusi, tanya jawab, dan penugasan														
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru melakukan refleksi dengan melibatkan peserta didik tentang materi pukulan Forehand tenis meja</li> <li>2. Guru memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik</li> <li>3. Peserta didik melakukan pendinginan, berbaris,</li> </ol>	10'	Curah pendapat														

	tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdoa dan bubar		
	4. Guru menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa		

**H Alat, Bahan dan Media Pembelajaran**

- a. Media
- Video permainan tenis meja
- b. Bahan
- Meja Tenis meja, Bet tenis meja, bola tenis meja, net.

**I Sumber Belajar**

- a. Sumber
- Buku Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan

**J Penilaian Pembelajaran, Remedial dan Pengayaan**

**1. Jenis/Teknik Penilaian**

Jenis/Teknik	Bentuk instrumen
Tes Tulis	Tes Pilihan Ganda
Unjuk Kerja	Presentasi

a. Penilaian pengetahuan

Tes uraian

No.	Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Penilaian	Instrumen Soal
1.	Menerapkan gerakan teknik pukulan Forehand dalam permainan tenis meja	Tes tertulis	Pilihan ganda	terlampir
2.	Mengurutkan rangkaian gerakan teknik pukulan Forehand dalam permainan tenis meja			
3.	Menganalisis kesalahan-kesalahan dalam rangkaian gerakan teknik pukulan Forehand dalam permainan tenis meja			

**LEMBAR SOAL PENGETAHUAN**

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Materi pokok : Tenis Meja

3.2 Menerapkan teknik dasar salah satu aktifitas olahraga permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak

Kelas/Semester : X/ Gasal

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Waktu Penilaian :

Jawablah dengan tepat dan jelas!

1. Istilan servis dapat diartikan sebagai
- pukulan bola pertama untuk memulai permainan
  - pukulan bola untuk memberi poin lawan
  - mengakhiri pertandingan
  - membuat lawan harus bertahan
  - bola keluar dari meja permainan

2. Kesalahan yang sering dilakukan ketika melakukan Pukulan Forehand adalah..
  - A. Posisi badan agak condong kedepan
  - B. posisi kaki menyilang
  - C. ayunan tangan dari bawah belakang ke depan atas
  - D. Posisi salah satu kaki di depan
  - E. ada ayunan lengan untuk memukul bola
  
3. Jika kita bermain tenis meja, dan skor masihimbang 10-10, maka terjadi *deuce*, yang dimaksud dengan *deuce* adalah...
  - A. posisi lawan mendapatkan kesempatan servis
  - B. pemain harus meraih 2 angka berturut-turut untuk memenangkan pertandingan
  - C. pemain membuat kesalahan dan bola berpindah tangan
  - D. pemain mendapatkan poin setelah melakukan serangan
  - E. memukul bola keluar dari meja permainan
  
4. Induk organisasi tenis meja di indonesia adalah...
  - A. PERBASI
  - B. PSSI
  - C. PBVSI
  - D. IPSI
  - E. PTMSI
  
5. Sistem penilaian pada tenis meja adalah ...
  - A. terdiri dari 2 set yang dibatasi dengan waktu
  - B. terdiri dari 2 set yang dibatasi dengan skor
  - C. terdiri dari 3 set yang dibatasi dengan waktu
  - D. terdiri dari 3 set yang dibatasi dengan skor
  - E. menggunakan sistem rally poin (penghitungan cepat).



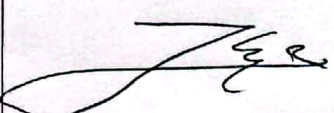
Kriteria penilaian

1 soal betul nilai 2  
 Nilai = 5 X 2 = 10

**b. Penilaian Keterampilan**

Tes uraian

No.	Indikator Pencapaian Kompetensi	25	50	75	100	Kriteria Penilaian
1.	Posisi tangan					
2.	Posisi Badan					
3.	Posisi Kaki					

Verifikator		Bawen, 3 Januari 2022
Kepala Sekolah	Waka Kurikulum	Guru Mata Pelajaran
 Imam Syaf'i, S.TP NIP: 19680313 199203 1 007	 Puji Widodo, S.Pd. NIP : 197009222007011008	 Anggo Abdi Widuro, S.Pd. NIP : 198502082010011019

