

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)



Nama Satuan Pendidikan : SMAN 1 Pemalang
Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas/Program/Semester : X / MIPA dan IPS / 1
Materi Pokok : Tenis Meja
Pertemuan ke-/Alokasi Waktu : 3 Pertemuan / 3 Jam pelajaran

A. Tujuan Pembelajaran

Melalui kegiatan pembelajaran dengan menggunakan model komando, peserta didik dapat menganalisis (KD 3.2) dan mempraktikkan (KD 4.2) permainan tenis meja untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik serta mengembangkan nilai karakter berpikir kritis, kreatif (**kemandirian**), kerjasama (**gotong royong**) dan kejujuran (**integritas**) selama proses pembelajaran.

B. Kegiatan Pembelajaran

1. Pendahuluan

- Guru mengucapkan salam, berdoa bersama siswa, melakukan presensi, menyampaikan tujuan pembelajaran, dan melakukan apersepsi.
- Siswa menyiapkan diri untuk mengikuti pembelajaran dengan diawali pemanasan.

2. Inti

a. Pertemuan 1

- Peserta didik mengidentifikasi teknik dasar permainan tenis meja
- Peserta didik mempraktikkan jenis pukulan servis

b. Pertemuan 2

- Peserta didik mengidentifikasi teknik dasar permainan tenis meja
- Peserta didik mempraktikkan pukulan *forehand* dan *backhand*

c. Pertemuan 3

- Peserta didik menganalisa hasil latihan teknik dasar pukulan servis, *forehand* dan *backhand*
- Peserta didik melakukan pengamatan dan pengukuran dengan norma sesuai dengan petunjuk buku tugas

3. Penutup

- Guru bersama peserta didik menyimpulkan pembelajaran pada pertemuan ini melalui tanya jawab.
- Guru memberikan tugas pada siswa untuk persiapan pertemuan selanjutnya.
- Memberikan motivasi belajar pada siswa.

C. Penilaian Pembelajaran

1. Pengetahuan : Tertulis
2. Keterampilan : Praktik
3. Sikap : Observasi

D. Catatan Pelaksanaan

Kegiatan pembelajar sinergi dengan buku tugas peserta didik yang telah disiapkan oleh guru.

Pemalang, 2 Januari 2020

Mengetahui,
Kepala SMAN 1 Pemalang

Guru Mata Pelajaran

Harjono, S.Pd., M.Si.
NIP. 19620106 198803 1 006

Tirto Saputro, S.Pd.
NIP. 19910104 201902 1 006

INSTRUMEN PENILAIAN

- 3.2 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*
- 4.2 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*

I. INSTRUMEN SIKAP

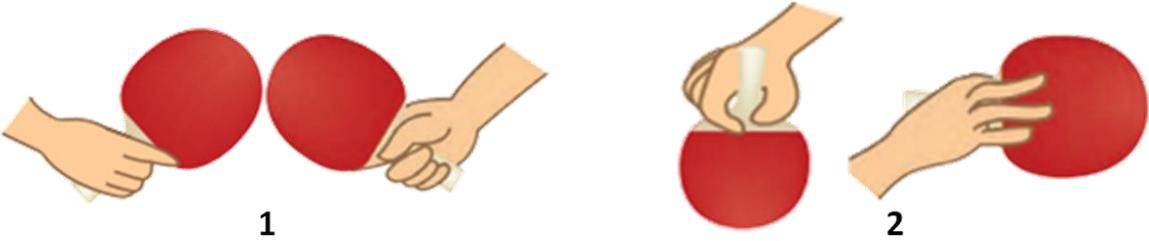
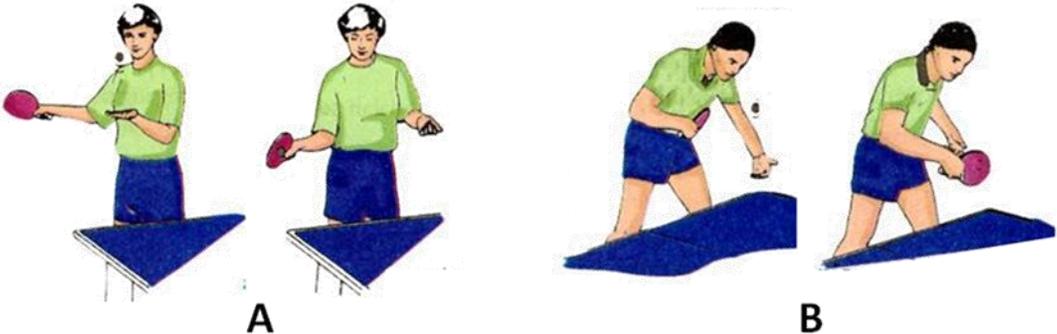
Teknik : observasi / pengamatan

Bentuk : lembar pengamatan

Rubrik Penilaian :

Nama	Sikap Positif	Sikap Negatif	Keterangan / Tindak Lanjut

II. INSTRUMEN PENGETAHUAN

Teknik Dasar Permainan Tenis Meja	
 <p style="text-align: center; margin-top: 10px;">1 2</p>	<p>1. Analisislah jenis pegangan bet serta karakteristik pukulan penggunaan teknik pegangan di atas!</p>
 <p style="text-align: center; margin-top: 10px;">A B</p>	<p>2. Analisislah prosedur teknik servis pada gambar tersebut!</p>

3. Analisislah prosedur mempraktikkan teknik dasar pukulan *forehand* dan *backhand*!

4. Sebutkan teknik dasar yang mendukung dalam permainan tenis meja!

5. Jelaskan secara singkat peraturan permainan tenis meja!

III. INSTRUMEN KETERAMPILAN

A. Pedoman Penilaian

Peserta didik mempraktikkan servis dan pukulan *forehand* dan *backhand* permainan tenis meja yang dilakukan berpasangan.

1. Item Penilaian

a. Servis

Tahap pelaksanaan pengukuran servis yaitu dengan cara :

- 1) Mula-mula peserta didik berdiri dengan memegang bola dan bed saling berhadapan antar meja.
- 2) Setiap peserta diberikan 10 bola untuk melakukan servis secara bergantian.
- 3) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba "mulai" peserta didik mulai mempraktikkan servis.
- 4) Servis dikatakan sah sesuai dengan peraturan yang disepakati oleh PTMSI.
- 5) Setiap servis yang sah dan masuk mendapat point 10 dan KKM 70.

b. Pukulan *Forehand* dan *Backhand*

Tahap pelaksanaan pengukuran pukulan *forehand* dan *backhand* yaitu dengan cara :

- 1) Mula-mula peserta didik berdiri dengan memegang bola dan bet saling berhadapan antar meja.
- 2) Masing-masing peserta mendapat waktu 2 menit untuk mempraktikkan pukulan *forehand* dan *backhand*
- 3) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba "mulai" peserta didik memulai rally
- 4) Petugas menghitung pukulan yang sah yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
- 5) Jumlah ulangan pukulan bola yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

Jumlah Pukulan	Skor
31 - 40	91 - 100
21 - 30	81 - 90
11 - 20	71 - 80
< 10	<70

B. Nilai

Nama :
Petugas Penilai :
Nilai Servis :
Nilai Pukulan :

$$NA = (NS + NP) / 2$$

NILAI

BAHAN AJAR

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.

Induk organisasi olahraga tenis meja atau yang juga dikenal dengan nama ping pong ini adalah ITTF (International Table Tennis Federation) untuk tingkat dunia dan PTMSI (Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia) untuk tingkat nasional.

1. Teknik Dasar Tenis Meja

Untuk dapat memainkan tenis meja dengan baik dan benar, ada beberapa teknik dasar yang perlu Anda pelajari dan kuasai. Bagaimana teknik memegang bet dan melakukan pukulan yang benar? Simak penjelasannya berikut ini.

1. Teknik Memegang Bet

keepstudy.com

Ada tiga teknik memegang bet dalam permainan tenis meja, yaitu *shakehand grip*, *penhold grip*, dan *seemiller grip*.

a. Shakehand Grip

Shakehand grip adalah teknik memegang bet seperti sedang berjabat tangan. Teknik ini banyak digunakan oleh atlet tenis meja profesional dan sangat populer di negara-negara Eropa. Teknik *shakehand grip* memungkinkan Anda menggunakan kedua sisi bet untuk memukul bola.

b. Penhold Grip

Teknik ini adalah teknik memegang bet dengan cara seperti memegang pena atau *penhold grip*. Teknik ini dikenal juga dengan nama *Asian grip*. Dengan cara ini, Anda hanya bisa memukul dengan satu sisi bet.

c. Seemiller Grip

Teknik ini disebut juga dengan nama *American grip* dan banyak digunakan oleh para pemain profesional. Cara memegang bet dengan teknik ini sama dengan *shakehand grip*, tetapi bet bagian atas diputar 20 – 90 derajat ke arah tubuh dan jari telunjuk menempel di sepanjang sisi bet.

2. Posisi Tubuh

Dalam tenis meja, ada dua posisi tubuh, yaitu posisi bersiap siaga (teknik *stance*) dan posisi gerakan kaki (teknik *footwork*).

a. Bersiap Siaga (Teknik *Stance*)

Teknik *stance* merupakan salah satu cara menempatkan posisi kaki, tangan, dan anggota badan ketika akan menyerang lawan atau bertahan dari serangan lawan. Teknik ini terdiri dari dua macam gaya, yaitu *square stance* dan *side stance*.

b. Gerakan Kaki (Teknik *Footwork*)

Banyaknya langkah kaki pada permainan tenis meja dibedakan menjadi 1 langkah, 2 langkah, 3 langkah, dan lebih dari 3. Arah pergerakan kaki bisa ke samping kanan, samping kiri, depan, belakang, atau diagonal.