

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN JARAK JAUH (RPPJJ)BDR**

Sekolah	:SMP GAJAH MUNGKUR 6 NGADIROJO
Mata Pelajaran	:Pendidikan Jasmani,Olahraga,dan Kesehatan
Kelas / Semester	VII/ TUJUH
Materi Pokok	:TENIS MEJA
Alokasi Waktu	:1 Kali Pertemuan Via Whatshap Grup

### **A.Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini,peserta didik diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi berbagai keterampilan gerak awalan cara memegang bet, cara memukul,dalam tenis meja dengan benar.
2. Menjelaskan berbagai keterampilan gerak awalan cara memegang bet, cara memukul,dalam tenis meja dengan benar.
3. Menjelaskan cara melakukan berbagai keterampilan gerak awalan cara memegang bet, cara memukul,dalam tenis meja dengan benar.
4. Melakukan berbagai keterampilan gerak awalan cara memegang bet, cara memukul,dalam tenis meja dengan benar.
5. Menggunakan berbagai keterampilan gerak awalan cara memegang bet, cara memukul,dalam tenis meja dengan benar.

### **Kegiatan Pembelajaran (Pendekatan Saintifik)**

1. Guru memberi salam,berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik,dan absensi melalui WAG.
2. Guru melalui WAG mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik,jika ada yang sakit  
Peserta didik bersangkutan menyesuaikan dengan kondisi .
3. Guru melalui WAG mempertanyakan apakah pengertian kebugaran jasman menurut kalian ,dan apa manfaat kebugaran latihan bagi tubuh kita”,dan pertanyaan lainnya yang relevan.
4. Guru memotivasi peserta didik melalui WAG agar tetap menjaga pola hidup sehat dimasa pandemi ini.
5. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan tersebut melalui WAG,yaitu:pengetahuan,keterampilan dan sikap dalam mengembangkan berbagai komponen kebugaran jasmani.
- 6.Guru menyampaikan penilaian melalui WAG dan merangsang siswa agar lebih aktif.
- 7.Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan / kelompok ,pengamat / pelaku ,membagikan Lembar kerja siswa,mengatur giliran peran, melakukan klarifikasi ,dan melakukan penilaian proses dan hasil) melalui WAG.

### **C. Penilaian**

- 1.Jenis / teknik penilaian melalui whatshap grup
- 2.Bentuk instrument dan instrumen
- 3.Pedoman penskoran

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Ngadirojo,13 Juli 2020

Guru Mata Pelajaran PJOK

Endang Heriningsih,S.E

Arra zzaq priyadita,S.Pd

# Tenis meja, atau ping pong

Tenis meja, atau ping pong, adalah suatu olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang berlawanan. Di Republik Rakyat Tiongkok, nama resmi olahraga ini ialah "bola ping pong" (Tionghoa: 乒乓球; Pinyin: pīngpāng qiú). Permainan ini menggunakan raket yang terbuat dari papan kayu yang dilapisi karet yang biasa disebut bet, sebuah bola pingpong dan lapangan permainan yang berbentuk meja. Induk Olahraga tenis meja di Indonesia adalah PTMSI (Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia)[1] dan di dunia adalah ITTF (International Table Tennis Federation) yang anggotanya mencapai 140 negara dan PTMSI tercatat sebagai Anggota ITTF sejak tahun 1961.[2]

## Sejarah

Tenis meja dibuat di Inggris sekitar abad ke-19, di mana dimainkan oleh orang kelas atas sebagai permainan indoor setelah makan malam. Tenis meja mempunyai beberapa nama, salah satunya "whiff whaff", dan disarankan bahwa permainannya pertama kali dikembangkan oleh tentara Inggris di India atau Afrika Selatan, di mana mereka membawanya kembali ke Inggris. Sebaris buku disusun ditengah meja sebagai net, di mana dua bukunya berfungsi untuk memukul bola golf. Nama "ping-pong" digunakan hampir semua negara sebelum perusahaan Inggris J. Jaques & Son Ltd menjadikannya merek dagang pada tahun 1901. Nama "ping-pong" kemudian lebih digunakan untuk permainan yang dimainkan peralatan Jaques, dengan perusahaan lain menyebutnya tenis meja. Situasi yang sama terjadi juga di Amerika Serikat, di mana Jaques menjual hak nama "ping-pong" kepada Parker Brothers. Parker Brothers lalu menjadikannya merek dagang tahun 1920-an, membuat organisasi lainnya mengubah nama menjadi "tenis meja" dibanding menggunakan nama yang lebih umum, namun dengan merek dagang.

Inovasi besar berikutnya dilakukan oleh James W. Gibb, pencinta tenis meja, yang menemukan bola seluloid dalam perjalanan menuju AS tahun 1901 dan menurutnya cocok untuk permainan. Ini diikuti E.C. Goode yang, pada tahun yang sama, menciptakan versi modern dari raket dengan memasang selembur karet yang diberi bintik, ke kayu yang sudah diasah. Tenis meja mulai terkenal pada tahun 1901 disebabkan turnamen yang dibuat, buku yang menuliskan tentang tenis meja, dan kejuaraan dunia tidak resmi pada tahun 1902. Pada awal 1900an, permainan ini dilarang di Russia karena penguasa pada masa itu percaya bahwa memainkan tenis meja memiliki efek yang buruk pada penglihatan pemain

Tahun 1921, Asosiasi Tenis Meja (TTA) dibuat di Inggris, dan diikuti Federasi Tenis Meja Internasional (ITTF) pada tahun 1926. London menjadi tuan rumah Kejuaraan Dunia resmi pertama tahun 1926. Tahun 1933, Asosiasi Tenis Meja Amerika Serikat, sekarang disebut, Tenis Meja Amerika, dibentuk.

Tahun 1930, Edgar Snow berkomentar di Red Star Over China bahwa pihak Komunis di Perang Saudara China mempunyai "hasrat untuk Tenis Meja asal Inggris" yang menurutnya "ganjil".

Tahun 1950an, raket yang menggunakan lembaran karet digabung dengan lapisan spons di dasarnya mengubah permainan secara dramatis, meningkatkan kecepatan dan perputaran bola. Ini diperkenalkan perusahaan alat olahraga Inggris S.W. Hancock Ltd. Penggunaan lem cepat dapat meningkatkan kecepatan dan perputaran lebih jauh, yang menghasilkan perubahan peralatan untuk "menurunkan kecepatan permainannya". Tenis meja diperkenalkan sebagai cabang Olimpiade pada tahun 1988.

## Bat dan bola pingpong

Pembuat by Aditya Raffa Ramadhani malang-precet-kenongo-jabung

### Peralatan Permainan

#### Bet

01. Ukuran, berat dan bentuk bet tidak ditentukan, tetapi daun bet harus datar dan kaku.

02. Daun bet minimal 85 % terbuat dari kayu diukur dari ketebalannya; lapisan perekat di dalam kayu dapat diperkuat dengan bahan yang berserat seperti serat karbon (carbon fibre) atau serat kaca (glass fibre) atau bahan kertas yang dipadatkan, namun bahan tersebut tidak boleh lebih dari 7,5 % dari total ketebalan atau berukuran 0,35 mm, yang lebih tipis yang dipakai sebagai acuan.

03. Sisi daun bet yang digunakan untuk memukul bola harus ditutupi oleh karet licin/halus maupun bintik, bila menggunakan karet bintik yang menonjol ke luar (tanpa spons) maka ketebalan karet termasuk lapisan lem perekat tidak boleh lebih dari 2.0 mm, atau jika menggunakan karet lapis (karet + spons) dengan bintik di dalamnya menghadap keluar atau ke dalam maka ketebalannya tidak boleh lebih dari 4.0 mm sudah termasuk dengan lem perekat.

04. Pada permulaan permainan dan kapan saja pemain menukar betnya selama permainan berlangsung, seorang pemain harus menunjukkan betnya pada lawannya dan pada wasit dan harus mengizinkan wasit dan lawannya untuk memeriksa/ mencobanya.[3]

Bola tenis meja berdiameter 40 mm berat 2,7 gram.[4] Biasanya berwarna putih atau oranye dan terbuat dari bahan selulosa yang ringan. Pantulan bola yang baik apabila dijatuhkan dari ketinggian 30,5 cm akan menghasilkan ketinggian pantulan pertama antara 23–26 cm. Pada bola tenis meja biasanya ada tanda bintang dari bintang 1 hingga bintang 3, dan tanda bintang 3 inilah yang menunjukkan kualitas tertinggi dari bola tersebut dan biasanya digunakan dalam turnamen-turnamen resmi.

#### Meja lapangan

Lapangan tenis meja permukaan atasnya memiliki ukuran tertentu dan tentunya harus bisa memantulkan bola pingpong. Ukuran lapangan tenis meja secara penuh adalah memiliki panjang 2,74 meter, lebar 1,525 meter, dan tinggi 76 sentimeter yang dihitung dari permukaan tanah. Ukuran lapangan tenis meja

Permukaan lapangan tenis meja dicat dengan menggunakan warna biru gelap atau warna hijau gelap sesuai dengan komposisi warna cat yang diatur dalam aturan Federasi Tenis Meja Internasional (ITTF). Permukaannya tidak boleh mengkilap.

Terdapat garis putih dengan lebar 2 cm pada kedua ujung meja. Garis panjang disebut dengan garis tepi panjang, garis pendek disebut garis akhir.

Ada garis putih selebar 3mm (1/8 inci) di tengah meja yang disebut dengan garis tengah. Ketika bermain pada permainan ganda, area dibagi menjadi bagian kiri dan kanan dan jaring ditempatkan di antara 2 bagian meja.

Pegangan forehand

Pegangan backhand

Cara bermain

Permainan tunggal

Setiap bola mati menghasilkan nilai satu.

Servis berganti pemain setiap mencapai poin kelipatan 2.

Pemegang servis bebas menempatkan bola dari segala penjuru lapangan.

Permainan satu set berakhir apabila pemain mencapai nilai 11, dan kemenangan diraih apabila mencapai 3 atau 4 kali kemenangan set.

Apabila terjadi deuce, permainan berakhir jika selisih nilai adalah 2. misal: 15-13, 18-16

Permainan Tenis Meja ganda

Permainan ganda

Setiap bola mati menghasilkan nilai satu.

Servis bergantian setiap poin kelipatan 2.

Pemain bergantian menerima bola dari lawan

Pemegang servis hanya bisa menempatkan bola ke ruang kamar sebelah kanan lawan.

Permainan satu set berakhir apabila pemain mencapai nilai 11, dan kemenangan diraih apabila mencapai 3 atau 4 kali kemenangan set.

Apabila terjadi deuce, permainan berakhir jika selisih nilai adalah 2. misal: 13-11, 15-17