

# Rencana Program Pembelajaran

Satuan Pendidikan : SDN . OZCASO Kabanjaru  
Kelas / semester : VI / 2  
Tema : Tenis Meja

Sub Tema : Variasi dan kombinasi teknik dasar dalam permainan Tenis Meja

Pembelajaran ke . 2 .

alokasi waktu : 2x30 menit

## Permainan tenis meja

### A Tujuan Pembelajaran

- Memahami dan menjelaskan gerakan variasi dan kombinasi teknik dasar gerakan kaki (footwork), Pukulan, servis, block, mengatur posisi berdiri dan permainan tenis meja.
- Memahami dan menjelaskan sarana serta prasarana permainan tenis meja
- M mempraktikkan gerakan variasi dan kombinasi teknik dasar gerakan kaki (footwork, pukulan, servis, block, mengatur posisi berdiri, dan permainan tenis meja.

### B. Kegiatan

#### Apersepsi.

Selamat pagi anak-anak. , Bagaimana kabarnya , tentu baik-baik semua , atau baik dan ceria .

Kalau keadaanya baik, tentu bisa belajar dengan baik, Mari kondisikan dirinya untuk belajar, yang mana kamu mendengarkan Variasi dan Kombinasi teknik dasar Permainan tenis meja .

#### inti

#### 1. variasi gerakan kaki (foot work).

dalam permainan tenis meja gerakan kaki merupakan teknik yg harus dikuasai oleh setiap pemain



penggunaan gerakan kaki harus disesuaikan dengan jarak antara bola yg datang dengan posisi pemain.

Jika jaraknya dekat, boleh satu langkah, atau 2 langkah. Langkah kita harus disesuaikan; dengan arah bola, ke depan atau ke samping,

Pemain tenis meja harus melatih dasar ini dengan sungguh-sungguh, berlatih dengan memukul bola ke dinding.

Variasi Pukulan servis.

Variasi pukulan servis dilakukan dengan sisi kanan dan kiri lapangan atau meja. untuk melatih mengarahkan bola ke daerah lawan secara silang, dan lurus dengan mudah. dengan variasi servis:

1. Backhand.

- Tangan kanan memegang bet dengan mendekatkannya kepinggang sebelah kiri., Bola di lambung agak tinggi lalu pukuk dengan bet.

2. ~~face~~ forehand

Tangan kanan memegang bet yg berada di kanan badan dengan siku di tekuk sebesar  $90^\circ$ ,

Pemain berdiri di depan agak ke samping meja

Jelarak tangan kiri memegang bola di lambung setinggi 16 cm, usahakan melewati net.

Penilaian

1. Diskusikan gerakan dasar permainan tenis meja yg harus dilatih.
2. Untuk menjadi pemain tenis meja yg handal apa yg harus dilakukan.