

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
KURIKULUM 2013**

**PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN (PJOK)
SD IT FASTABIQ
KELAS V SEMESTER 1**



**Oleh:
Jefry Deska Setyawan, S.Pd., M.Pd**

**PENDIDIKAN PROFESI GURU
DALAM JABATAN ANGKATAN 2
UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) K-13 TAHUN PELAJARAN 2020/2021

Satuan Pendidikan : SD IT FASTABIQ
 Materi Pelajaran : PJOK
 Kelas/Semester : V/I
 Materi : Permainan Tenis Meja
 Sub Materi : Gerak Dasar Tenis Meja
 Alokasi Waktu : 1 pertemuan (4 x 35 menit)

KOMPETENSI INTI 3 (Pengetahuan)		KOMPETENSI INTI 4 (Keterampilan)
3.2	Memahami kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional	4.2 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional
KOMPETENSI DASAR		INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
3.2 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil (tenis meja) untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik		3.2.1 Menjelaskan tahapan teknik memegang bet, pukulan forehand, pukulan backhand, servis, smesh pada permainan tenis meja. 3.2.2. Menemukan variasi dan kombinasi teknik memegang bet, pukulan forehand, pukulan backhand, servis, smesh pada permainan tenis meja. 3.2.3. Menjelaskan tentang keterampilan gerak permainan tenis meja (memegang bet, pukulan forehand dan backhand, dan servis)
4.2 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil (tenis meja) untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik		4.2.1. Melakukan gerakan teknik memegang bet, pukulan forehand, pukulan backhand, servis, smesh pada permainan tenis meja. 4.2.2. Melakukan gerakan variasi dan kombinasi teknik memegang bet, pukulan forehand, pukulan backhand, servis, smesh pada permainan tenis meja 4.2.3. Mencoba tugas keterampilan gerak permainan tenis meja ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri
Model: Pembelajaran Daring (Dalam Jaringan)	Metode: Penugasan Demosntrasi TPACK Dalam Jaringan (google classroom, zoom, whatsapp grup) Problem Based Learning	Fokus Penguatan Karakter: Berani, Sportif, Percaya diri, jujur dan bekerja sama, menghargai sesama dan pantang menyerah

Tujuan Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian
<p>1. Peserta didik memahami dan mempraktikkan gerak dasar tenis meja</p> <p>2. Dapat menunjukkan sikap percaya diri, jujur, tanggung jawab, dan sportif, serta sikap religius saat pembelajaran</p> <p>3. Peserta didik mampu memahami dan menjelaskan tahap-tahap bermain tenis meja dengan kontrol dan koordinasi yang baik dengan peraturan yang dimodifikasi</p>	<p>1) PENDAHULUAN</p> <p>Orientasi, Apersepsi, Motivasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menyapa dan mengajak peserta didik berdo'a sesuai agama dan kepercayaan masing-masing melalui WAG, dilanjutkan presensi online melalui <i>google form</i>. 2. Guru menjelaskan materi ± 10 menit melalui video pembelajaran <i>Materi 1:</i> https://www.youtube.com/watch?v=udyFLo_YSI8 <i>materi 2:</i> https://www.youtube.com/watch?v=iGbP88k_18Q 3. Guru membagikan LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik) melalui WA <p>2) KEGIATAN INTI</p> <p>remembering (mengingat)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan materi pembelajaran yang sudah disiapkan 2. Peserta didik mengunduh LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik) materi tenis meja 3. Peserta didik mengamati gerakan yang ada di LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik) 4. Mencoba gerakan diawali <i>warming up</i> <p>understanding (memahami)</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Peserta didik mencatat semua gerakan yang ada di LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik) tersebut yaitu gerak dasar tenis meja <p>applying (menerapkan)</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Peserta didik mengawali kegiatan latihan dengan melakukan pemanasan 7. Dengan bantuan orangtua/saudara di rumah, peserta didik mencoba melakukan gerakan di LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik) dengan gerakan yang dimodifikasi <p>analyzing (menganalisis, mengurai)</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Peserta didik mencatat kesulitan-kesulitan dalam melakukan gerak dasar tenis meja 9. Peserta didik mencoba kembali gerakan yang belum dikuasai dengan gerakan yang ada di LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik) 10. Guru meminta orangtua/saudara di rumah untuk membantu merekam dengan video kegiatan latihan gerak dasar tenis meja dan mengirim di WA (Tugas 1) 	<p>SIKAP</p> <p>Menggunakan lembar observasi dan jurnal</p> <p>Sikap spritual: berdo'anya</p> <p>Sikap sosial: percaya diri, jujur, tanggung jawab, dan sportif</p> <p>PENGETAHUAN</p> <p>Tes online menggunakan <i>googleform</i>.</p> <p>KETRAMPILAN</p> <p>Unjuk kerja modifikasi yang ditampilkan melalui video aktivitas gerak dasar tenis meja</p> <p>SUMBER DAN MEDIA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Buku Aktif Berolahraga PJOK Kelas VI, Kemdikbud. Tahun 2019. Hal. 154 – 160 2. Buku Permainan Tenis Meja 3. Internet 4. Video Pembelajaran 5. Alat yang mendukung latihan gerak dasar tenis meja 6. Laptop / PC dan infocus, Android, gambar-gambar dan video dari Youtube, zoom meeting, google classroom, whatsapp grup <p>ALAT DAN BAHAN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bet 2. bola tenis meja 3. lapangan tenis meja

	<p>11. Guru membagikan link soal latihan di WA untuk dikerjakan</p> <p>12. Peserta didik mengerjakan soal latihan di <i>Google Form (Tugas 2)</i> evaluating (menilai)</p> <p>13. Guru mengecek dan merekap pengumpulan Tugas 1 dan Tugas2</p> <p>14. Guru mengajak peserta didik untuk merefleksikan hasil pembelajaran tentang gerak dasar tenis meja Generalization (menarik kesimpulan)</p> <p>15. Peserta didik dengan bimbingan guru menyimpulkan materi pembelajaran</p> <p>16. Guru bersama-sama menggaris bawahi materi dan menarik kesimpulan serta menginformasikan materi selanjutnya</p> <p>17. Guru memberikan umpan balik PENUTUP</p> <p>18. Guru memberikan penguatan terhadap materi pembelajaran</p> <p>19. Guru mengajak peserta didik melakukan pendinginan dan berdo'a mengucap syukur setelah melakukan semua aktivitas</p>	
<p>Mengetahui Kepala SD IT FASTABIQ</p> <p>Jefry Deska Setyawan, S.Pd., M.Pd. NIP. -</p>		<p>Purwodadi, Juni 2021</p> <p>Guru PJOK</p> <p>Jefry Deska Setyawan, S.Pd., M.Pd. NIP.-</p>

BAHAN AJAR

Satuan Pendidikan	: SD IT FASTABIQ
Materi Pelajaran	: PJOK
Kelas/Semester	: V/I
Materi	: Permainan Tenis Meja
Sub Materi	: Gerak Dasar Tenis Meja
Alokasi Waktu	: 1 pertemuan (4 x 35 menit)

Materi Pembelajaran

Permainan Tenis Meja merupakan permainan bola kecil dalam pendidikan jasmani. Tenis meja dilakukan dengan menggunakan alat berupa bet, bola dan lapngan tenis meja, adapun sarana dan prasarananay dapat dimodifikasi menyesuaikan keadaan lingkungan pembelajaran. Tenis meja sering disebut ping pong merupakan sebuah permainan sederhana dengan gerakan memukul, mengontrol, serta menempatkan bola sekuat mungkin agar lawan tidak dapat mengembalikan bola. Selain memahami sejarah, perlengkapan, teknik dasar dan peraturan permainan, kegiatan inibertujuan meningkatkan kebugaran jasmani dan koordinasi anggota gerak tubuh pada anak usia sekolah dasar.

A. Teknik Dasar Permainan Tenis Meja

(1) Teknik memegang bet (grip)

Teknik paling utama yang harus dikuasai dalam pembelajaran tenis meja adalah teknik memegang bet. Ada beberapa teknik memegang bet yang bisa dipelajari sehingga bisa menentukan mana teknik yang tepat dengan cara bermain setiap pemain. Berikut ini adalah jenis-jenis teknik pegangan bet antara lain

a. *Shakehand Grip*



Gambar 1.1. Shakehand Grip

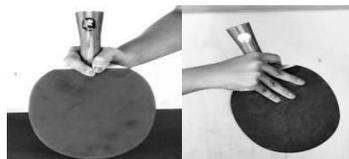
Sumber Video Scan Barcode :



Berikut ini cara memegang bet *shake hand*:

- Miringkan bet dengan bagian samping menghadap kelantai kemudian pegang pegangan bet seperti berjabat tangan.
- Jari telunjuk diluruskan pada satu sisi bidang bet sedangkan ibu jari berada pada bidang yang lain.
- Tekuk sedikit ibu jari dan lemaskan tujuan digunakan untuk melakukan pukulan.

b. *Pen hold Grip*



Gambar 1.2 Pen hold Grip

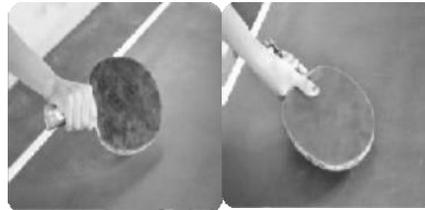
Sumber Video Pembelajaran Scan Barcode :



Pen Hold grip adalah pegangan bet yang dilakukan layaknya sedang memegang pena. Pegangan ini permukaan bet yang digunakan hanya satu sisi saja. Seperti yang dijelaskan (Sutarmin,2007:15) *pen hold grip* atau pegangan pada tangkai bet dengan permukaan bet satu sisi saja untuk penggunaannya.

- Pegang bet arahkan kebawah dengan pegangan menghadap keatas Pegang bet persis dimana posisi pegangan menjadi satu dengan bidang bet, jari yang digunakan adalah ibu jari dan jari telunjuk. Cara ini sama persis seperti anda memegang pena.
- Pada sisi bet bisa saja anda menekuk ketiga jari yang lainnya atau dengan cara meluruskannya menghadap kebawah dengan jari yang rapat.

c. *Seemiller Grip*



Gambar 1.3 *Seemiller Grip*

Sumber Video Pembelajaran Scan Barcode:



Seemiller grip diketahui juga dengan nama *American grip*, yang merupakan bentuk lain dari *shakehand grip* (Sutarmin,2007:19). Cara pegangan ini memiliki kemiripan dengan *shakehand grip*. Perbedaannya dengan *seemiller grip* terletak pada saat memutar bagian atas bet sebesar 20-90 derajat menuju arah tubuh. Jari telunjuk ditempelkan pada bagian sisi bet. Berikut cara untuk pegangan betnya:

- Lakukan pegangan *shakehand grip*
- Putar bagian atas bet dari 20⁰ menjadi 90⁰ derajat ke arah tubuh anda.
- Pada sepanjang sisi bet jari telunjuk dilekukkan

(2) **Teknik siap sedia (*stance*)**

Pembelajaran teknik siap sedia (*stance*). *Stance* disini berarti : posisi kaki, badan dan tangan pada saat siap menunggu bola atau pada saat memukul bola. Sekarang coba kamu praktikkan teknik siap sedia dalam permainan tenis meja dengan cara berikut ini :

1) **Square Stance**

Square stance adalah posisi badan menghadap penuh ke meja, biasanya posisi ini digunakan untuk siap menerima servis dari lawan atau siap kembali setelah mengembalikan pukulan dari lawan.

2) **Slide Stance Side**

Stance berarti posisi badan menyamping, baik ke samping kiri maupun ke samping kanan. Pada side stance, jarak antara bahu ke meja atau ke net harus ada yang lebih dekat.



Gambar 1.4 Square stance, menghadap meja dan Side Stance untuk backhand.

(3) Teknik Pengaturan Kaki (Footwork)

Pengaturan kaki merupakan teknik dasar yang sama pentingnya untuk dikuasai ketika sedang bermain tenis meja, tetapi hal itu tidak disadari oleh banyak pemain. Banyak pemain melakukan kesalahan pada penempatan posisi kaki berada tengah meja, sehingga saat melakukan *blocking* pasti akan mengalami kesulitan. Seharusnya anggota tubuh yang berada ditengah meja adalah siku yang memegang bet untuk memudahkan melakukan pergerakan sebelum memukul. Lebih dari itu siku harus tetap dijaga untuk berada pada bagian tengah meja sehingga yang bergeser adalah badannya kesamping kiri atau kanan. Terakhir yang harus dilakukan pemain yaitu memperhatikan dimana letak posisi lawan. Pemahaman pemain tentang langkah kaki yang tepat akan membantu pemain itu sendiri sehingga kesulitan untuk menempatkan posisi dalam permainan tidak akan terjadi karena pada dasarnya pergerakan kaki hanya ada dua yaitu kearah samping dan depan belakang saja. *Two-step* adalah gerakan kaki yang sangat sering digunakan. Pemain dengan tipe menyeranglah yang lebih sering menggunakan teknik pergerakan kaki ini. Tahapannya sebagai berikut:

1. Posisi lutut sedikit ditekuk
2. Beban tubuh dibagi pada kedua kaki bagian ujung
3. Jika ingin melakukan gerakan kesamping kiri, geser kaki kiri dan pindahkan beban berat badan kearah kaki kiri. Jika gerakan dua kali ingin dilakukan, tahapan sama saja.
4. Pukulan *forehand* dilakukan dengan cara kaki kanan ditarik sedikit kebelakang mengikuti kaki kiri



Gambar 1.5 Pengaturan kaki (Foot Work)

Sumber : https://www.youtube.com/watch?v=iGbP88k_18Q

(4) Teknik Pukulan (Stroke)

Teknik dasar pukulan dalam permainan tenis meja jika diamati secara detail hanya ada dua yakni pukulan *forehand* dan pukulan *backhand*. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, terdapat beberapa teknik pukulan dasar dalam permainan tenis meja antara lain: (1) Push, (2) drive, (3) Service (4) Spin, (5) chop dan (6) block. Kelima teknik pukulan tersebut dapat dijelaskan satu-per satu berikut ini.

1) Pembelajaran Pukulan Push

- Amati dan rasakan perkenaan bet dengan bola menggunakan teknik pukulan push pada betmu, dan salurkan tenaga ke bet sehingga bola terpukul dengan baik.
- Temukan pola gerakan yang paling sesuai buat dirimu.
- Lakukan pukulan push berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan pola gerakan yang enak dalam memukul bola.
- Pukulan push biasanya digunakan untuk mengembalikan pukulan. Pukulan push itu sendiri dan pukulan-pukulan chop. Pukulan push dapat dilakukan dengan gerakan forehand dan backhand push.



Gambar 1.6 Pukulan Backhand



Gambar. 1.7 Pukulan Forehand

2) Pembelajaran Pukulan Drive

- Amati dan rasakan perkenaan bet dengan bola dengan menggunakan teknik pukulan drive pada betmu, dan tenaga yang disalurkan ke bet sehingga bola terpukul dengan baik.
- Temukan pola gerakan yang paling sesuai buat dirimu.
- Lakukan pukulan drive berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan pola gerakan yang enak dalam memukul bola.
- Pukulan drive merupakan teknik pukulan yang dilakukan dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan sikap bet tertutup. Besarnya sudut yang diakibatkan oleh gerakan kemiringan bet bervariasi sesuai dengan arah jatuhnya bola, putaran bola yang datang dari lawan dan tujuan pemukul itu sendiri.



Gambar 1.8 *Fore Hand drive*

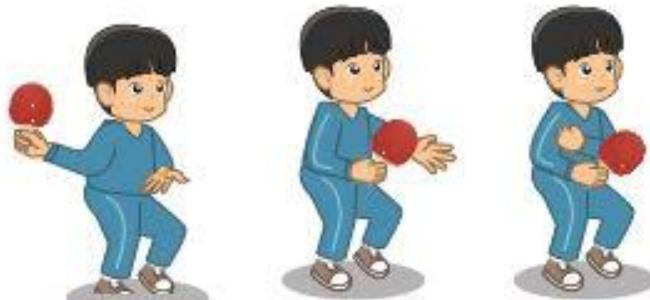


Gambar 1.9 *Backhand Drive*

3) Pembelajaran Pukulan Servis

Servis adalah teknik memukul bola untuk menyajikan bola pertama ke dalam permainan dengan cara memantulkan terlebih dahulu bola tersebut ke meja penyaji, kemudian dipukul, dan bola harus melewati atas net dan akhirnya memantul di meja lawan. Gerakan atau putaran yang diberikan pada bola bisa bermacam-macam. Gambar berikut merupakan contoh rangkaian gerakan forehand chop service.

- Amati dan rasakan perkenaan bet dengan bola dengan menggunakan teknik pukulan servis pada betmu, dan tenaga yang disalurkan ke bet sehingga bola terpukul dengan baik.
- Temukan pola gerakan yang paling sesuai buat dirimu.
- Lakukan pukulan servis berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan pola gerakan yang enak dalam memukul bola servis.



Gambar 1.10 Rangkaian gerakan *forehand chop servis*

4) Pembelajaran Pukulan Spin

Secara umum, teknik pukulan yang menghasilkan putaran bola dalam tenis meja dibedakan menjadi tiga tipe dasar putaran, yaitu:

- Topspin* (putaran ke depan).
- Backspin* (putaran ke belakang).
- Sidespin* (putaran ke samping).

Ketiga tipe dasar putaran di atas, akan dikaji lebih lanjut dipelajari cara-cara memukul bolanya yakni

- Topspin* (putaran ke depan).

Pukulan *topspin* adalah pukulan yang menghasilkan putaran bola *spin* ke depan.

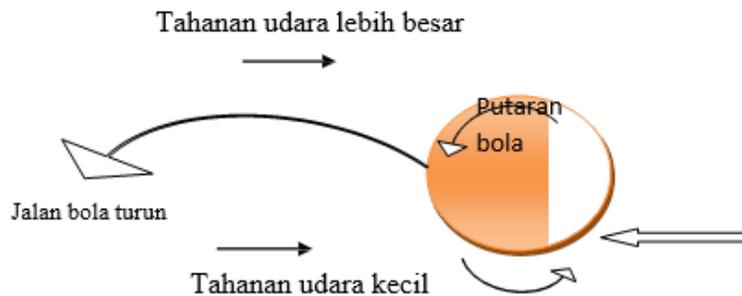
Deskripsi Pukulan *Topspin*

- Pemain mulai ayunan dari bawah bola (diwakili dengan roda).
- Perjalanan bet ke atas, kontak bet dan bola (roda) dengan gesekan pada pukul 04:00-12:00.
- Bola (roda) berputar ke depan

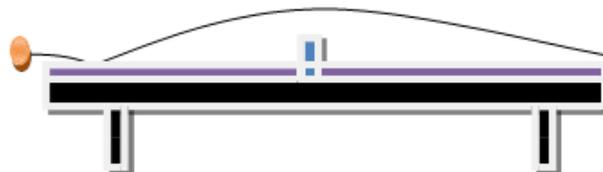


Gambar 1.11 Pukulan Topspin

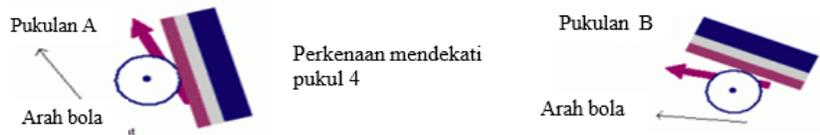
Bola *topspin* adalah perjalanan bola berputar kedepan akibat dari hambatan udara relatif besar di atas bola, tetapi hambatan udara di bawah bola relatif kecil, sehingga jalan bola cenderung turun



Gambar 1.12. Tekanan bola topspin



Gambar 1.13 Pantulan Bola topspin



Gambar 1.14. Perkenaan bola topspin

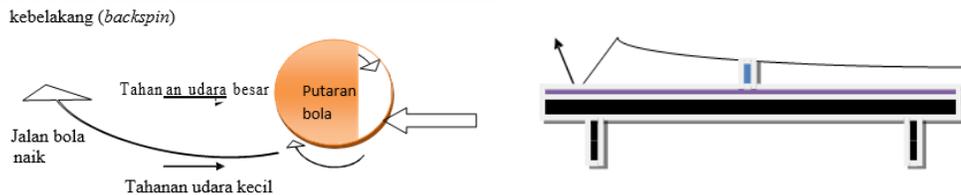
b) *Backspin* (putaran ke belakang).

Pukulan *backspin* adalah pukulan yang menghasilkan putaran bola spin ke belakang. Deskripsi Pukulan *Backspin* yakni

- Pemain mulai ayunan dari atas bola (diwakili dengan roda).
- Perjalanan bet ke bawah, kontak bet dan bola (roda) dengan gesekan pada pukul 03:00-06:00.
- Bola (roda) berputar ke belakang



Gambar 1.15. Pukulan Backspin



Gambar 1.16. Jalan bola backspin



Gambar 1.17 Mengembalikan bola bet netral dan terbuka

c) *Sidespin* (putaran ke samping)

Pukulan *sidespin* menghasilkan putaran bola kesamping. Pukulan *sidespin* ke kanan dan ke kiri. Pukulan ini sangat jarang digunakan dalam mengembalikan bola (return) karena pukulan *sidespin* sulit kontrolnya bola melewati net. Pukulan *sidespin* oleh pemain sering digunakan dalam servis.

Deskripsi pukulan *Sidespin* ke kanan adalah

- Pukulan *backhand* dengan perkenaan bet dan bola disisi sampingkanan.
- Bola (roda) berputar ke samping kanan



Gambar 1.18. Pukulan dan perputaran sidespin ke kanan

Deskripsi pukulan *sidespin* ke kiri adalah

- Pukulan *forehand* dengan perkenaan bet dan bola di sisi samping kiri.
- Bola (roda) berputar ke samping kiri



Gambar 1.19. Pukulan sidespin ke kiri

5) Pukulan Chop

Teknik chop adalah jenis pukulan yang digunakan untuk bertahan. Bentuk pukulan chop dalam tenis meja adalah seperti orang yang sedang menebang pohon kapak. Artinya tangan memegang bet (pemukul) akan menggerakkan dari atas ke bawah. Pukulan Chop ada 2 jenis yang di deskripsikan yakni Forehand chop dan backhand chop.



Forehand Chop



Backhand Chop

Gambar 1.20 Pukulan chop

a) Forehand chop

Untuk teknik pukulan chop yang pertama ada yang namanya forehand chop, dimana pukulan ini sendiri teknik ataupun cara untuk melakukannya sama dengan pukulan forehand, namun posisi bet dibuat agak sedikit terbuka. Selain itu juga gerakan bet kedepan dan dibuat condong ke arah bawah. Pastikan juga bahwa kontak dengan bola ini terjadi pada bagian depan kanan tubuh. Selain itu juga perkenaan bola pada bagian sisi bet depan pun dibuat agak bawah dan perkenaan bola di sisi bawah bola.

b) Backhand chop

Selanjutnya untuk teknik chop yang kedua adalah backhand chip, dimana teknik ataupun pukulan ini sendiri pada posisi awalnya sama dengan backhand, namun posisi bet dibuat pada bagian sisi bagian depannya sendiri lebih condong ke atas. Selain itu juga pastikan kalau kontak bola dibagian sisi net bawah dibagian depan sama dengan pada sisi bawah bola. Selain itu pastikan juga bahwa perkenaan bola di bagian kiri ini posisinya agak di depan tubuh.

6) Pukulan block

Pukulan block dilakukan untuk menahan serangan lawan. Pukulan ini dilakukan pada waktu bola telah memantul dari meja agar lawan tidak dapat melancarkan serangan secara cepat. Ada 2 macam dalam pukulan blok dan cara melakukannya yakni



Gambar 1.21 Pukulan Block

a) forehand block

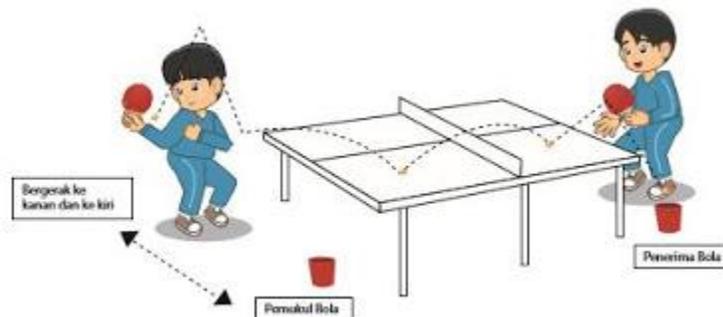
Untuk teknik block yang pertama adalah forehand block, dimana cara ini sendiri dilakukan dengan gerakan bet di depan, dengan posisi bet tertutup yaitu sisi depan bet menghadap ke bagian bawah. Selain itu juga perhatikanlah arah datangnya bola darimana, dan baru anda bisa lakukan yang namanya block dengan segera, setelah bola sudah memantul dari meja. Perkenaan bola dengan bet ini tepat pada bagian tengah bet.

b) backhand block

Untuk yang selanjutnya ada yang namanya backhand block, dimana posisi bet sendiri berada dibagian sebelah kiri tubuh, lalu gerakan bet kedepan, dan jika ingin melakukan yang namanya blocking maka posisi bet pun harus tertutup yaitu sisi bagian depan menghadap pada bagian kebawah. Selain itu juga perhatikan darimana arahnya bola datang, dan barulah lakukan segera yang namanya block ketika bola sudah memantul dari meja, perkenaan bola dengan bet ini sendiri tepat berada pada bagian tengah bet.

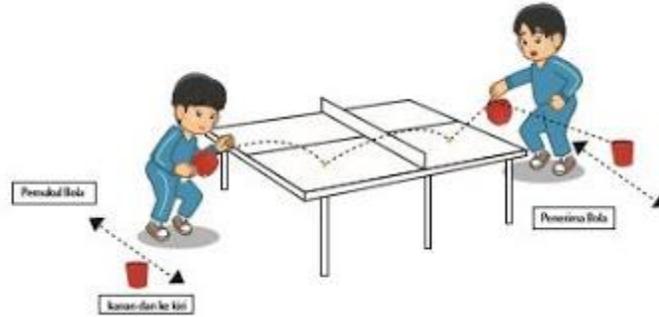
B. Bentuk-bentuk Pembelajaran Teknik Pukulan Permainan Tennis meja

- 1) Pembelajaran 1: Melambung bola dan memukulnya ke arah meja menggunakan teknik pukulan forehand, di tempat, dan bergerak ke kanankiri, dilakukan secara berpasangan dan bergantian.



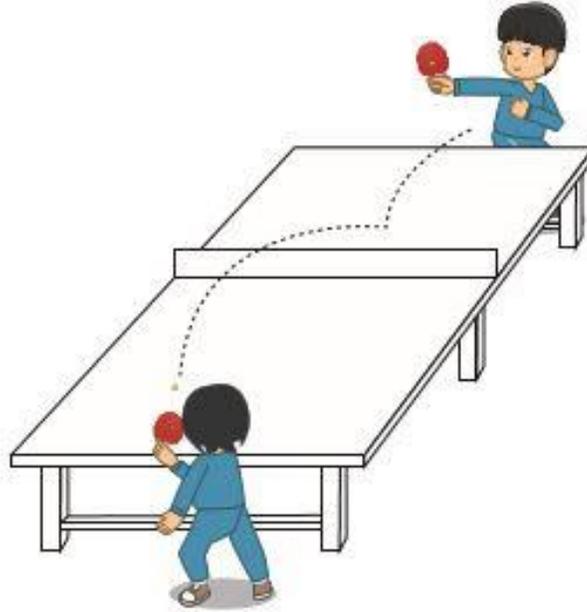
Gambar 1.22 Rangkaian latihan pembelajaran tenis meja 1

- 2) Pembelajaran 2: Memukul bola yang dilambungkan teman dari depan dengan teknik pukulan forehand dalam posisi di tempat, dan bergerak ke kanan-kiri, dilakukan secara berpasangan dan bergantian.



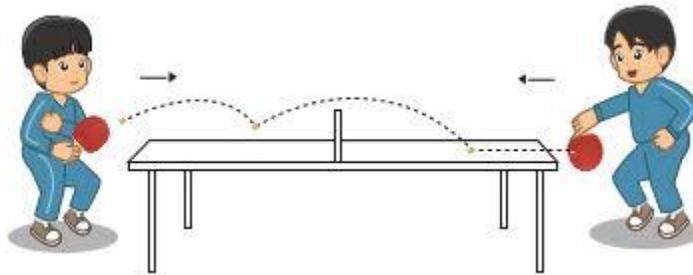
Gambar 1.23 Rangkaian latihan pembelajaran tenis meja 2

- 3) Pembelajaran 3: Bermain 1 lawan 1 dilanjutkan 2 lawan 1 menggunakan teknik pukulan backhand. Pihak yang bolanya banyak mati dianggap kalah. Lakukan pembelajaran ini \pm 4-5 menit secara bergantian.



Gambar.1.24. Rangkaian Latihan pembelajaran tenis meja 3

- 4) Pembelajaran 4: Bermain 1 lawan 1 dilanjutkan 2 lawan 1 menggunakan teknik pukulan *backhand*. Pihak yang bolanya banyak mati dianggap kalah. Lakukan pembelajaran ini \pm 4-5 menit secara bergantian.



Gambar 1.30. Rangkaian latihan pembelajaran tenis meja 4

C. Peraturan Permainan Tenis Meja

Servis

1. Servis dimulai dengan bola diam berada di atas permukaan telapak tangan yang terbuka dari tangan bebas pelaku servis (siap untuk dilambungkan).
2. Pelaku servis harus melambungkan bola secara vertikal ke atas, tanpa putaran, sehingga bola naik minimal 16 cm dari permukaan telapak tangan bebas, kemudian turun tanpa menyentuh apapun sebelum dipukul.

Sumber Video : <https://www.youtube.com/watch?v=2cv79tM69b8&t=120s>

Pengembalian

Bola, setelah diservis atau dikembalikan, harus dipukul sehingga melewati/mengelilingi net dan menyentuh meja lawan, baik secara langsung maupun setelah menyentuh perangkat net.

Urutan Permainan

1. Pada permainan tunggal, pelaku servis harus melakukan servis terlebih dahulu, kemudian penerima harus melakukan pengembalian dan setelah itu pelaku servis dan penerima secara bergantian melakukan pengembalian.
2. Pada permainan ganda, pelaku servis harus melakukan servis terlebih dahulu, selanjutnya penerima melakukan pengembalian, kemudian, pasangan pelaku servis melakukan pengembalian, pasangan penerima kemudian melakukan pengembalian dan akhirnya setiap pemain melakukan pengembalian sesuai gilirannya.
3. Ketika pemain cacat yang duduk di kursi roda bermain ganda, pelaku servis melakukan servis terlebih dahulu kemudian dikembalikan oleh penerima, tetapi setelah itu, siapa saja dari mereka boleh melakukan pengembalian. Namun demikian, apabila kursi roda (bagian mana saja dari kursi roda) melewati garis tengah meja, maka wasit menyatakan poin untuk lawannya.

Suatu Let

1. Jika pada saat servis, bola melewati net dan menyentuhnya, kemudian bola masuk atau dipukul oleh penerima atau pasangannya;
2. Jika servis dilakukan pada saat penerima atau pasangannya belum siap, dan baik penerima atau pasangannya tidak berusaha memukul bola/ mengembalikan;
3. Jika gagal melakukan servis atau pengembalian atau jika sesuai dengan peraturan bahwa hal tersebut disebabkan gangguan di luar kontrol pemain;
4. Jika permainan dihentikan oleh wasit atau pembantu wasit.

Game

Suatu game dinyatakan dimenangkan oleh seorang pemain/ pasangan yang pertama mendapat poin 11, kecuali kedua pemain atau pasangan sama mendapatkan poin 10, pada situasi ini, salah satu pemain atau pasangan harus mendapat selisih kemenangan 2 (dua) poin atas lawannya.

Pertandingan

Suatu pertandingan terdiri dari game/set ganjil terbaik (3,5, 7 atau bahkan 9 game. Biasanya terdiri dari 5 atau 7 game/set).

LKPD

(LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK)

Satuan Pendidikan : SD IT FASTABIQ
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : V/ I
Materi Pokok : Permainan Tenis Meja

Nama Siswa : _____
Kelas : _____
No. Absen : _____

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

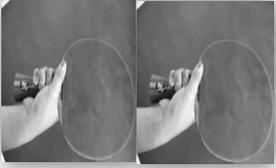
1. Peserta didik memahami dan mempraktikkan gerak dasar tenis meja dengan baik
2. Dapat menunjukkan sikap percaya diri, jujur, tanggung jawab, dan sportif, serta sikap religius saat pembelajaran
3. Peserta didik mampu memahami dan menjelaskan tahap-tahap bermain tenis meja dengan kontrol dan koordinasi yang baik dengan peraturan yang dimodifikasi

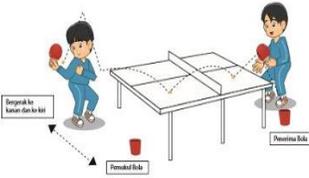
B. ALAT DAN BAHAN YANG DIPERLUKAN DALAM MENGERJAKAN LKPD :

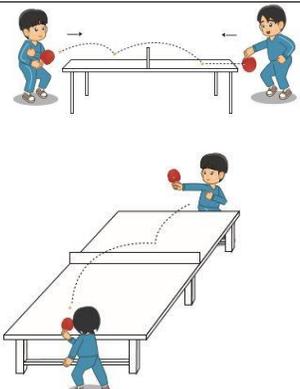
1. HP/Laptop/Komputer untuk merekam dan mengunggah video
2. Jaringan internet untuk mengunduh dan mengakses video pembelajaran.

C. PETUNJUK UMUM KEGIATAN

1. Siswa wajib memakai pakaian olahraga dan bersepatu.
2. Berdoalah sebelum dan sesudah mengerjakan!
3. Batas akhir pengumpulan 1 minggu setelah LKPD di share pada *Whats App Grup* ! Kerjakan dengan penuh kesungguhan dan kumpulkan tepat waktu!
4. Semua tugas baik jawaban soal dan video praktik teknik dasar tenis meja silahkan kirim ke *WhatsApp Grup*!

NO.	MATERI	DESKRIPSI TUGAS	KETERLIBATAN ORANGTUA
1	Gerakan memegang bet 	<ol style="list-style-type: none">1. Gunakanlah alat bet sesungguhnya atau semisalnya (bahan papan yang sudah dihaluskan) dan tentukan pegangan masing-masing bet2. Posisi memegang bet tentukan dengan teknik materi dan identifikasi jenis pegangan bet tersebut (grip) Video Teknik Grip:  Scan me	Membantu anak untuk memahami materi bila anak kesulitan dalam mempelajari dan mengisi

2	<p>Gerakan kaki</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi lutut sedikit ditekuk 2. Beban tubuh dibagi pada kedua kaki bagian ujung 3. Jika ingin melakukan gerakan kesamping kiri, geser kaki kiri dan pindahkan beban berat badan kearah kaki kiri 4. Jika gerakan dua kali ingin dilakukan, tahapan sama saja. <p>Video teknik langkah Kaki: https://www.youtube.com/watch?v=boXmJS9DdQw</p>	<p>lembar pengamatan serta mendampingi dalam kegiatannya</p>
3	<p>Gerakan Servis</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi badan sedikit membungkuk 2. Posisi wajah fokus pada bola 3. Sebelum dipukul harus dilambungkan minimal 16 cm dari permukaan 4. Posisi kuda-kuda kaki sudah siap (footwork) <p>Video pembelajaran servis: https://www.youtube.com/watch?v=2cv79tM69b8</p>	
4	<p>Memantulkan bola dan menerima pengembalian</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dimulai dari tangan posisi terkuat di grip 2. Gunakan pemantul, seperti tembok (jika tidak ada lapangan tenis meja) dengan cara di pantulkan bidang utama terlebih dahulu 3. Menerima dan mengembalikan pantulan bola dengan bola terlebih dahulu memantu di bidang kemudian baru diperbolehkan dipukul 	
5	<p>Kombinasi Gerakan Dalam Permainan Tenis Meja</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rangkaian Rangkai gerakan no 1 s.d 4 menjadi kombinasi gerakan tenis meja 	

	<p>2. Boleh menggunakan tembok sebagai bidang ataupun menggunakan lawan bermain sesungguhnya</p>	<p>Membantu merekam video gerakan modifikasi tenis meja</p>
<p>Lakukan istirahat selesai satu aktivitas selama 2 menit</p>	<p>Sumber: Buku Aktif Berolahraga PJOK Kelas VI, Kemdikbud. Tahun 2019. Hal. 154 – 160</p>	<p>Selamat melakukan aktivitas!!!</p>

D. PETUNJUK KHUSUS KEGIATAN

Langkah-Langkah Kegiatan:

1. Buka *Whats App Grup*
2. Silahkan pelajari Bahan Materi Ajar yang sudah diunggah ke dalam *Whats App Grup*.
3. Pelajarilah kembali materi yang sudah dibagikan di *Whats App Grup* berkaitan dengan teknik dasar pada permainan tenis meja !
4. Jika sumber belajar itu tidak cukup, kalian dapat mencari sumber lain dari internet atau buku paket!
https://www.youtube.com/watch?v=O_3hrdIJD9I
5. Lakukan pengamatan teknik dadar tenis meja melalui link video pembelajaran dibawah ini !
<https://www.youtube.com/watch?v=2pbwdfJeuCU>
6. Siswa melakukan Analisis pada bahan ajar.
Menyebutkan Gerakan yang ada pada gambar kedalam peta konsep.

PETA KONSEP



TEKNIK DASAR TENIS MEJA ADA 4:
 1.....
 2.....
 3.....
 4.....

3 TEKNIK DASAR MEMEGANG BET:
 1.....
 2.....
 3.....

POSISI FOOTWORK:
 1.....
 2.....
 3.....
 4.....

GERAKAN SERVIS:
 1.....
 2.....
 3.....

5. Siswa diarahkan untuk mengerjakan Tes Pengetahuan yang telah dikirim melalui Whats App.
6. Siswa diberi tugas untuk mempraktikkan kombinasi teknik dasar dalam permainan tenis meja. Dokumentasikan berupa video dengan durasi maksimal 5 menit, lalu unggah ke *Whats App* sebagai tugas individu.
7. Siswa melakukan simpulan berdasarkan hasil kegiatan belajar yang telah dilaksanakan.

Kesimpulan:

.....

.....

.....

E. PETUNJUK PRAKTEK SISWA

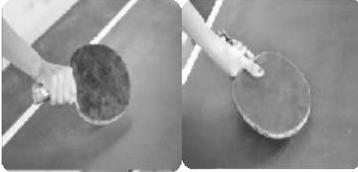
- Lakukan pemanasan terlebih dahulu untuk menghindari cedera.
- Praktikkan teknik dasar tenis meja, dimulai dari cara memegang grip, langkah kaki, posisi badan, memukul bola, selanjutnya di unggah di *Whats App* Grup
- Ketika mempraktikkan teknik dasar tenis meja dan diterapkan dalam gerakan kombinasi tanap atau melalui bermain, bisa dibantu oleh orangtua/ saudara/ teman di lingkungan tempat tinggal.
- Jangan lupa tuliskan keterangan identitas pada gambar peta konsep.
- Unggah / upload tugas tersebut pada link *Whats App* Grup
- Setelah selesai melakukan gerakan tenis meja lakukanlah gerakan pendinginan dan tutup kegiatan praktik dengan berdoa.

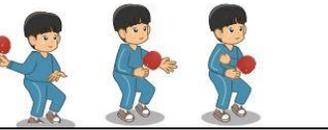
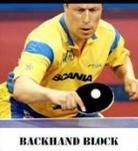
KUNCI JAWABAN PETA KONSEP

<p>TEKNIK DASAR TENIS MEJA ADA 4:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memegang Bet (Grip) 2. Posisi Tubuh (Stance) 3. Gerakan Kaki (Footwork) 4. Teknik Pukulan (Stroke) 	<p>3 TEKNIK DASAR MEMEGANG BET:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Shake hand Grip 2. Pen Hold Grip 3. Seemiller Grip
<p>POSISI FOOTWORK:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi lutut sedikit ditekuk 2. Beban tubuh dibagi pada kedua kaki bagian ujung 3. Jika ingin melakukan gerakan kesamping kiri, geser kaki kiri dan pindahkan beban berat badan kearah kaki kiri Jika gerakan dua kali ingin dilakukan, tahapan sama saja. 4. Pukulan <i>forehand</i> dilakukan dengan cara kaki kanan ditarik sedikit kebelakang mengikuti kaki kiri 	<p>GERAKAN SERVIS:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Amati dan rasakan perkenaan bet dengan bola dengan menggunakan teknik pukulan servis pada betmu, dan tenaga yang disalurkan ke bet sehingga bola terpukul dengan baik. 2. Temukan pola gerakan yang paling sesuai buat dirimu. 3. Lakukan pukulan servis berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan pola gerakan yang enak dalam memukul bola servis

MEDIA DAN ALAT PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD IT FASTABIQ
 Materi Pelajaran : PJOK
 Kelas/Semester : V/I
 Materi : Permainan Tennis Meja
 Sub Materi : Gerak Dasar Tennis Meja
 Alokasi Waktu : 1 pertemuan (4 x 35 menit)

No	Gerak Dasar	Media Visual	Media AudioVisual	Keterangan
1.	Memegang Grip			
	a. Shakehand Grip			Ada pada bahan ajar Gambar 1.1
	b. Penhold grip			Ada pada bahan ajar Gambar 1.2
	c. Seemiller grip			Ada pada bahan ajar Gambar 1.3
2	Teknik Siap sedia			
	d. square stance		https://www.youtube.com/watch?v=boXmJS9DdQw	Ada pada bahan ajar Gambar 1.4
	e. side stance			Ada pada bahan ajar Gambar 1.4
3	Gerakan Kaki (Footwork)		https://www.youtube.com/watch?v=boXmJS9DdQw	Ada pada bahan ajar Gambar 1.5

4	Teknik Pukulan (Stroke)		
a. Pukulan Push		https://www.youtube.com/watch?v=O_3hrdIJD9I	Ada pada bahan ajar Gambar 1.6 dan 1.7
b. Pukulan drive			Ada pada bahan ajar Gambar 1.8
c. Pukulan servis			Ada pada bahan ajar Gambar 1.10
d. Pukulan Spin			Ada pada bahan ajar Gambar 1.18
e. Pukulan chop	  Forehand Chop Backhand Chop		Ada pada bahan ajar Gambar 1.20
f. Pukulan Block	  FOREHAND BLOCK BACKHAND BLOCK		Ada pada bahan ajar Gambar 1.21

A. Alat Pembelajaran

1. HP/ Gadget
2. Laptop / komputer
3. Jaringan dan kuota

B. Petunjuk Pembelajaran

1. Siswa wajib memakai pakaian olahraga dan bersepatu.
2. Berdoalah sebelum dan sesudah mengerjakan!
3. Pelajarilah kembali materi yang sudah dibagikan di *Whats App Grup* berkaitan dengan materi permainan tenis meja
4. Jika sumber belajar itu tidak cukup, kalian dapat mencari sumber lain dari internet atau buku paket!
5. Batas akhir pengumpulan 1 minggu setelah LKPD di share pada *Whats App Grup*! Kerjakan dengan penuh kesungguhan dan kumpulkan tepat waktu!
6. Semua tugas baik jawaban soal dan video praktik teknik dasar tenis meja silahkan kirim ke *WhatsApp Grup*.

C. Media Pembelajaran yang digunakan

1. **Whatsapp grup**, untuk koordinasi.
2. **Google Form**, untuk Pemberian tugas siswa.
3. **Link Youtube**, untuk menyajikan video pembelajaran: https://www.youtube.com/watch?v=O_3hrdIJD9I

TES FORMATIF

1. Dalam permainan bola kecil yang dilakukan dengan memukul bola kesana-kemari menggunakan bet dengan kuat agar pukulan yang diberikan tidak bisa dikembalikan oleh lawan disebut..
 - A. Kasti
 - B. Badminton
 - C. Tenis Meja (Pingpong)
 - D. Tensi Lapangan
 - E. Semua jawaban benar
2. Negara awal pencetus tenis meja dimana sejarah awal berkembang pada tahun 1800-an berawal dari hobi sosial para penduduk pribumi mencuat. Sebagai perangkat penunjang utama untuk bermain mereka menggunakan meja makan sedangkan bola yang digunakan terbuat dari gabus yang dibentuk menyerupai bola *Safety of rescuer* (keselamatan penyelamat) adalah negara...
 - A. China
 - B. Italia
 - C. Inggris
 - D. Perancis
 - E. Jepang
3. Berbagai teknik dasar yang wajib dikuasai dalam permainan tenis meja adalah
 - A. Memegang bet (*grip*), siap sedia (*stance*), footwork, pukulan (*stroke*)
 - B. Shooting, servis, pukulan, footwork
 - C. Footwork, memegang bet (*grip*), *passing*
 - D. Footwork, servis, heading
 - E. Semuanya benar
4. Permainan tenis meja dikenal secara resmi dengan nama “ping pong” perkenalkan oleh negara...
 - A. Inggris
 - B. Denmark
 - C. Indonesia
 - D. China
 - E. Islandia
5. Teknik dasar pukulan dalam permainan tenis meja jika diamati secara detail hanya ada dua yakni...
 - A. pukulan *spin* dan *smash*
 - B. pukulan *forehand* dan pukulan *smash*
 - C. pukulan *push* dan pukulan *spin*
 - D. pukulan *servish* dan pukulan *backhand*
 - E. pukulan *forehand* dan pukulan *backhand*
6. Suatu game tenis meja di setiap set dinyatakan dimenangkan oleh seorang pemain/ pasangan yang pertama mendapat poin sebanyak...
 - A. 21
 - B. 10
 - C. 11
 - D. 8

E. 25

7. Posisi badan menghadap penuh ke meja, biasanya posisi ini digunakan untuk siap menerima servis dari lawan atau siap kembali setelah mengembalikan pukulan dari lawan disebut teknik...
 - A. Square stance
 - B. Shakehand grip
 - C. Slide stance
 - D. drive
 - E. blocking
8. Teknik memukul bola untuk menyajikan bola pertama ke dalam permainan dengan cara memantulkan terlebih dahulu bola tersebut ke meja penyaji, kemudian dipukul, dan bola harus melewati atas net dan akhirnya memantul di meja lawan disebut...
 - A. blocking
 - B. servis
 - C. smash
 - D. footwork
 - E. semua salah
9. Pukulan untuk meredam serta melawan pukulan *backspin* dan *topspin* adalah..
 - A. Push
 - B. forehand
 - C. smash
 - D. backhand
 - E. Square stance
10. Pegangan bet yang dilakukan layaknya sedang memegang pena disebut...
 - A. *Forehand*
 - B. *Shakehand grip*
 - C. *Seemiler Grip*
 - D. *Slide stance*
 - E. *Pen Hold grip*

Kunci Jawaban

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
C	C	A	D	E	C	A	B	D	E

LEMBAR PENILAIAN

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/SemesterMateri : V/Ganjil : Tennis Meja
Nama :
Kelas :
No. Absen :

A. PENILAIAN SIKAP

No.	Nama Siswa	Aspek yang dinilai								Ket
		Berdo'a		disiplin		Percaya diri		Mandiri		
1		Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	

Kriteria penilaian:

1. Ya : dilakukan sesuai instruksi
2. Tidak : dilakukan tidak sesuai instruksi

B. PENILAIAN PENGETAHUAN (A) PENILAIAN PETA KONSEP

Peta Konsep

Nama :
Mata Pelajaran :
Kelas :
No Absen :

KARTU SOAL PETA KONSEP	
Mata Pelajaran : PJOK Kelas/Semester : V/ Gasal	
Kompetensi Dasar	1. Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil (tenis meja) untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik 2. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil (tenis meja) untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik
Materi	Aktivitas Permainan bola kecil (Tennis Meja)
Indikator Soal	Menyebutkan Teknik dasar memegang bet, posisi tubuh, gerakan kaki, dan pukulan
Soal: 1. Sebutkan 4 macam teknik dasar tenis meja? 2. Sebutkan 3 macam teknik memegang bet (grip)? 3. Sebutkan langkah gerakan kaki (footwork) pada permainan tenis meja? 4. Sebutkan langkah-langkah servis tenis meja?	

NO SOAL	KUNCI/KRITERIA JAWABAN	SKOR
1	a. Memegang Bet (Grip) b. Posisi Tubuh (Stance) c. Gerakan Kaki (Footwork) d. Teknik Pukulan (Stroke)	25
2	a. Shake hand Grip b. Pen Hold Grip c. Seemiller Grip	25
3	a. Posisi lutut sedikit ditekuk b. Beban tubuh dibagi pada kedua kaki bagian ujung c. Jika ingin melakukan gerakan kesamping kiri, geser kaki kiri dan pindahkan beban berat badan kearah kaki kiri Jika gerakan dua kali ingin dilakukan, tahapan sama saja. d. Pukulan <i>forehand</i> dilakukan dengan cara kaki kanan ditarik sedikit kebelakang mengikuti kaki kiri	25
4	a. Amati dan rasakan perkenaan bet dengan bola dengan menggunakan teknik pukulan servis pada betmu, dan tenaga yang disalurkan ke bet sehingga bola terpukul dengan baik. b. Temukan pola gerakan yang paling sesuai buat dirimu. c. Lakukan pukulan servis berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan pola gerakan yang enak dalam memukul bola servis	25
Skor Maksimal		100

(B) PENILAIAN FORMATIF

No.	Nama Siswa	Nomor Soal										Skor maksimal	Keterangan		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10			
1															

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlah Perolahan Skor}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100 = 100$$

C. PENILAIAN KETRAMPILAN

No.	Nama Siswa	Aspek yang dinilai												Skor maksimal	Keterangan
		Gerakan tangan			Posisi tubuh			Gerakan kaki			Permainan				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	12	
1															

Kriteria Penilaian:

Skor 3: apabila dilakukan sesuai Kartu Tugas

Skor 2: apabila sebagian dilakukan sesuai Kartu Tugas

Skor 1: apabila dilakukan tidak sesuai sesuai Kartu Tugas

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlah Perolahan Skor}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100 = 100$$

REKAPITULASI PENILAIAN

No	Nama Peserta Didik	Nilai Psikomotor dan Kognitif		NILAI AKHIR	Sikap dan Spiritual (Afektif)	Deskripsi
		Pengetahuan	Keterampilan			
1.	Bika Novalda Efendi	90	80	85	Baik	Keterampilan dan pengetahuan Variasi Gerak Dasar langkan dan ayunan lengan tuntas dengan sempurna. Sikap sosial serta nilai nilai religius baik
2.	Aisha Adara Shashiveda	80	70	75	Baik	Keterampilan dan pengetahuan Variasi Gerak Dasar langkan dan ayunan lengan tuntas dengan sempurna. Sikap sosial serta nilai nilai religius baik
3.						

$$\text{NILAI AKHIR} = \frac{\text{Kognitif} + \text{Psikomotor}}{2}$$

Remedial

1. Remedial dapat diberikan kepada peserta didik yang belum mencapai KKM maupun kepada peserta didik yang sudah melampaui KKM
2. Remedial terdiri atas dua bagian : remedial karena belum mencapai KKM dan remedial karena belum mencapai Kompetensi Dasar
3. Guru memberi semangat kepada peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal)
4. Guru akan memberikan tugas bagi peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriterian Ketuntasan Minimal), misalnya sebagai berikut: Peserta didik yang belum menguasai materi akan dijelaskan kembali oleh guru materi Guru akan melakukan penilaian kembali dengan soal yang sejenis. Remedial dilaksanakan pada waktu dan hari tertentu yang disesuaikan contoh: pada saat jam belajar, apabila masih ada waktu, atau di luar jam pelajaran (30 menit setelah jam pelajaran selesai).

Pengayaan

1. Pengayaan diberikan untuk menambah wawasan peserta didik mengenai materi pembelajaran yang dapat diberikan kepada peserta didik yang telah tuntas mencapai KKM atau mencapai Kompetensi Dasar.
2. Pengayaan dapat ditagihkan atau tidak ditagihkan, sesuai kesepakatan dengan peserta didik.
3. Direncanakan berdasarkan IPK atau materi pembelajaran yang membutuhkan pengembangan lebih luas misalnya : Peserta didik yang sudah menguasai materi mengerjakan soal pengayaan yang telah disiapkan oleh guru berupa pertanyaan-pertanyaan pilihan ganda dalam buku panduan guru. Guru mencatat dan memberikan tambahan nilai bagi peserta didik yang berhasil dalam pengayaan.