

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

RPP

SIMULASI MENGAJAR KEPALA SEKOLAH PENGGERAK



NAMA GURU : MOH. HALIM, S.Pd
SUREL : 201502549119@guruku.id
KELAS/ SEMSETER : 5 / 1
TEMA : 2
SUB TEMA : 3
PEMBELAJARAN : 3
ALOKASI WAKTU : 1 x 10 Menit

**SD NEGERI 1 KEDUNGPRING
KEC. KEDUNGPRING KAB. LAMONGAN
TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SD NEGERI 1 KEDUNGPRING
Kelas / Semester : 5 /1
Muatan Terpadu : PJOK (3.2, 4.2)
Tema : Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar dalam Permainan *Bola Besar/Bola Kecil*
Sub Tema : Penguasaan pengetahuan dan praktik kombinasi gerak dasar pada permainan bola kecil pada permainan tenis meja.
Pertemuan ke : 1
Alokasi waktu : 10 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah membaca teks buku pjok, siswa dapat mengetahui peraturan dan tehnik bermain tenis meja.
2. Setelah membaca dan mengamati gambar siswa dapat mengidentifikasi tehnik - tehnik dalam permainan tenis meja.
3. Dengan berdiskusi siswa dapat menjelaskan peraturan – peraturan dan tehnik permainan tenis meja.
4. Dengan penugasan siswa mampu menyebutkan peraturan- peraturan dan macam – macam tehnik dalam permainan tenis meja.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Pendahuluan (2 Menit)

- a. Siswa menjawab salam yang diucapkan guru dengan santun
- b. Siswa berdo'a yang dipimpin oleh salah seorang siswa. Siswa yang diminta memimpin do'a adalah siswa yang hari ini datang pertama (**Kedisiplinan Siswa**)
- c. Guru menyapa siswa, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa.
- d. Guru menanyakan siswa tentang melaksanakan sholat subuh pada hari itu. (**Religius**)
- e. Menyanyikan lagu **Garuda Pancasila. (Nasionalisme)**
- f. Siswa diberikan literasi oleh guru, dengan cara guru menanyai siswa tentang apa yang mereka baca dirumah semalam dan membacakan bacaan tersebut di depan kelas. (**Percaya Diri**)
- g. Siswa diberikan motivasi untuk belajar oleh guru.
- h. Siswa mendengarkan guru menyampaikan tema, subtema, pembelajaran, tujuan pembelajaran dan kegiatan yang akan dilakukan selama proses pembelajaran.

2. Kegiatan Inti (5 Menit)

- a. Siswa membaca buku teks dengan judul materi “permainan tenis meja” Kegiatan membaca dapat dilakukan secara bergantian.
- b. Siswa menuliskan peraturan - peraturan dan tehnik yang terdapat pada teks dalam bentuk peta pikiran.
- d. Kemudian, secara bergantian siswa menunjukkan peta pikiran yang telah dibuatnya.
- e. Setelah itu guru menjelaskan jenis teks yang dibaca dan menjelaskan pengertian dari teks tersebut.
- f. Guru memberikan kesempatan bertanya kepada siswa tentang peraturan dan tehnik permainan tenis meja

- h. Guru memantapkan pembelajaran tentang peraturan dan tehnik tenis meja.
- i. Setelah itu siswa diberikan lembar Kerja siswa untuk melihat sudah sejauh mana pemahaman anak dalam pembelajaran tenis meja.
- j. Lalu siswa dan guru membahas Lembar Kerja Siswa yang dikerjakan.
- k. Setelah semua siswa memahami pembelajaran kemudian diberikan latihan soal untuk melihat pemahaman siswa pada pembelajaran hari ini.

3. Kegiatan Penutup(3 Menit)

- a. Siswa bersama dengan guru menyimpulkan kembali pembelajaran hari ini.
- b. Setelah kegiatan belajar selesai, guru melakukan refleksi dengan mengajukan pertanyaan
- c. Siswa diberitahukan mengenai rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya.
- d. Kegiatan ditutup dengan do'a bersama.

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Penilaian Sikap

- a. Prosedur : Selama proses pembelajaran dan diluar
- b. Teknik : Non Tes
- c. Bentuk : Observasi
- d. Instrumen : Jurnal penilain sikap (terlampir)

2. Penilaian pengetahuan

- a. Prosedur : Di akhir kegiatan pembelajaran
- b. Teknik : Tes tulis
- c. Bentuk : Essai
- d. Instrumen : soal – soal dan kunci (terlampir)

3. Penilaian keterampilan

- a. Prosedur : Dalam proses pembelajaran
- b. Teknik : Non tes
- c. Bentuk : Unjuk kerja
- d. Instrumen : rubrik penilaian (terlampir)

Mengetahui
Kepala SD Negeri 1 Kedungpring

Lamongan, 1 Januari 2022
Guru PJOK

Yayuk Sriutami, S.Pd. M.Pd
NIP. 19760814 199912 2 003

Moh. Halim, S.Pd
NIP. 19801004 201001 1 014

TENIS MEJA

Tenis meja merupakan permainan yang menggunakan bola kecil. Tennis meja merupakan permainan bola kecil yang sangat digemari oleh masyarakat. Induk organisasi tenis meja di Indonesia adalah PTMSI (Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia). Sedangkan yang internasional adalah ITTF (International Table Tennis Federation)

A. 5 peraturan tenis meja di antaranya ialah

1. Servis bola di lakukan di belakang garis meja
2. Bola yang hendak di pukul di haruskan untuk melambungkannya terlebih dahulu
3. Bola yang keluar dari hasil pukulan tidak boleh di pegang atau di tahan
4. Bola servis harus terlebih dahulu jatuh ke area sendiri baru jatuh ke area lawan
5. Pukulan servis yang mengenai net dan masuk ke area lawan harus di ulang servisnya

B. Peralatan

Peralatan yang dibutuhkan dalam permainan tenis meja, antara lain:

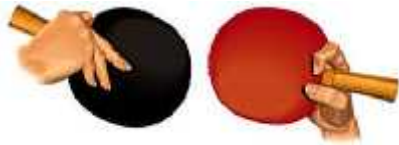
- a. Meja, Meja harus berbentuk persegi panjang dan permukaannya harus rata serta berwarna tidak menyilaukan.
- b. Net (jala), Net (jala) dan tiang Net merupakan pembatas antarpemain dalam tenis meja. Net biasanya terbuat dari benang dan diberi tiang untuk memperkuat.
- c. Bat (alat pemukul), Bat biasanya terbuat dari kayu yang dilapisi dengan karet yang berwarna gelap.
- d. Bola, Bola terbuat dari bahan celluloid dengan berat antara 2,40 sampai 2,53 gram.

B.Teknik dasar, Teknik dasar dalam permainan tenis meja adalah sebagai berikut ;

a) Memegang bat

Memegang bat dalam tenis meja ada dua macam, yaitu :

- memegang dengan cara pena/pulpen (pen holder grip)
- memegang dengan cara berjabat tangan (shake holder grip)



b) Memukul bola

Pukulan dalam tennis meja ada dua macam yaitu ;

- Pukulan forehand

Cara-cara melakukan pukulan forehand adalah sebagai berikut.

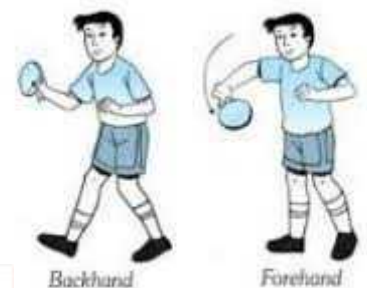
- (1) Badan menghadap ke samping kanan.
- (2) Berat badan pada kaki kiri.
- (3) Pada waktu bola datang, bat diayunkan ke depan dan ke depan lagi untuk memukul bola.
- (4) Setelah bola dipukul diikuti dengan gerak lanjutan dan berat badan pindah ke kaki kanan.

- Pukulan backhand

Hanya dapat dilakukan dengan lengan bawah, karena lengan atas terhalang oleh badan.

Cara melakukan pukulan backhand adalah sebagai berikut :

- (1) Sikap berdiri di samping kiri.
- (2) Kaki kanan berada di depan kaki kiri.
- (3) Badan sedikit condong ke depan.
- (4) Berat badan pada kaki kanan.
- (5) Pada waktu bola datang, bat segera ditarik ke belakang.
- (6) Bola harus dipukul di depan badan.



c. Lapangan



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

(Penilaian keterampilan)

A. Identitas

Nama Kelompok 1 :

Hari/Tanggal :

B. Langkah kerja:

1. Siswa membaca teks bacaan yang telah ada dalam buku siswa.
2. siswa membuat peta konsep tentang teks bacaan

C. Hasil dan Pembahasan

PERATURAN PERMAINAN TENIS MEJA

TEHNIK PERMAINAN TENIS MEJA

SARANA DAN PRASARANA PERMAINAN TENIS MEJA

Lembar Soal

Nama :

Hari/Tanggal :

Isilah pertanyaan berikut dengan jawaban yang benar !

1. Apa yang kamu ketahui tentang permainan tenis meja ?
2. Berapa ukuran lapangan meja dalam permainan tenis meja ?
3. Berapa jumlah set dalam permainan tenis meja ?
4. Satu set dalam permainan tenis meja berjumlah ?
5. Permainan tenis meja dipimpin oleh ?
6. Awal memulai permainan dalam tenis meja disebut ?
7. Pukulan keras kearah lawan dalam permainan tenis meja disebut?
8. Sebutkan 2 (Dua) tehnik pukulan dalam permainan tenis meja ?
9. Sebutkan 2 (Dua) tehnik pegangan dalam permainan tenis meja ?
10. Sebutkan 3 sarana dan prasarana permainan tenis meja ?

