

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMK Muhammadiyah Bontang
 Mata Pelajaran : PJOK
 Kelas/Semester : X/ Ganjil
 Materi Pokok : Tenis Meja(Ping pong)
 Alokasi Waktu : 2 JP (1 Pertemuan 2x45 menit)

A. Kompetensi Dasar

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
--	--

B. Tujuan Pembelajaran:

1. Dengan penuh rasa syukur kepada Tuhan YME peserta didik menunjukkan sikap sportif, bertanggung jawab, dan disiplin.
2. Menjelaskan alat-alat yang di pakai dalam permainan Tennis Meja.
3. Menjelaskan tahapan teknik memegang bet, Servis serta pukulan Smash dan bertahan baik bola isi atau kosong.
4. Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi teknik, memegang bet, pukulan forehand, pukulan backhand, servis, smesh pada permainan tenis meja.
5. Melakukan gerakan teknik memegang bet, pukulan forehand, pukulan backhand, servis, smesh pada permainan tenis meja.
6. Melakukan pertandingan tenis meja dengan peraturan yang dimodifikasi.
7. Mencoba tugas keterampilan gerak permainan tenis meja ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.

C. Kegiatan Pembelajaran:

No	Tahap	Deskripsi Kegiatan
1	Pendahuluan (10 Menit)	1. Guru mengucapkan salam, Doa Bersama, Mengabsen, Apersepsi, Motivasi dan memeriksa kebersihan disekitarnya. 2. Guru menyampaikan tujuan yang akan dicapai pada pertemuan kali ini 3. Guru menjelaskan tentang alat-alat yang di pakai untuk permainan tenis meja.
2	Kegiatan Inti (70 Menit)	1. Peserta didik mengamati pertandingan Tennis Meja secara langsung yang diperagakan oleh guru atau teman sejawat, dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar memukul bola dengan benar. 2. Peserta didik secara bergantian saling mempertanyakan tentang variasi teknik dasar, otot dominan, dan tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan dan variasi dalam permainan tenis meja. 3. Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan memukul bola tenis meja secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 4. Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan memukul bola dengan teknik pukulan forehand dan backhand. 5. Peserta didik melakukan permainan tenis meja dengan pukulan forehand dan backhand 6. Guru mengamati setiap gerakan pukulan forehand dan backhand dalam permainan tenis mejayang dilakukan oleh peserta didik
3	Penutup (10 Menit)	1. Pendinginan evaluasi proses pembelajaran 2. Melakukan refleksi dengan Tanya jawab kepada peserta didik 3. Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran

D. Penilaian Pembelajaran

1. Teknik penilaian :
 - Penilaian Sikap : Observasi/Pengamatan
 - Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis dan Lisan
 - Penilaian Keterampilan : Unjuk kerja; Presentasi; Laporan penugasan
2. Bentuk Penilaian :
 - Observasi : Jurnal guru
 - Tes Tertulis : Uraian ; Laporan ; Paparan
 - Unjuk Kerja : Laporan ; Paparan
3. Instrumen penilaian Sikap, pengetahuan dan keterampilan (terlampir)

Mengetahui
Kepala SMK Muhammadiyah

Jagan Korip SE
NBM.1178 328

Bontang, 10 Juli 2020
Guru Mata Pelajaran,

Jagan Korip SE
NBM.1178 328