

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : MAN INSAN CENDEKIA KOTA PALU
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : X/ Ganjil
Materi Pokok : Tenis Meja
Alokasi Waktu : 4 JP (2 Pertemuan)

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 peserta didik menunjukkan sikap sportif, bertanggung jawab, dan disiplin.
2. Menjelaskan tahapan teknik memegang bet, pukulan forehand, pukulan backhand, servis, smesh pada permainan tenis meja
3. Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi teknik, memegang bet, pukulan forehand, pukulan backhand, servis, smesh pada permainan tenis meja
4. Melakukan gerakan teknik memegang bet, pukulan forehand, pukulan backhand, servis, smesh pada permainan tenis meja
5. Melakukan pertandingan tenis meja dengan peraturan yang dimodifikasi
6. 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
2	Inti (70 Menit)	1. Peserta didik mengamati pertandingan Tenis Meja secara langsung yang diperagakan oleh guru atau teman sejawat, atau tanyangan video CD dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar (memukul bola/ forehand dan backhand) 2. Peserta didik secara bergantian saling mempertanyakan tentang variasi teknik dasar, otot-otot dominan, dan tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi yang digunakan, dalam permainan Tenis Meja, misalnya : bagaimana teknik memegang BAT, bagaimanakah ketepatan ayunan Bat terhadap hasil pukulan, dll. 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 meja yang 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 Madrasah,

Palu, ... Juli 2020
Guru Mata Pelajaran,

Soim Anwar S.Pd, M.Pd
NIP. 196909081998012001

Sugeng Waloyo, S.Pd
NIP.197106221998011001