

**MODUL AJAR  
PRAKTIK PEMBELAJARAN (UKIN)**



*Unipa Surabaya*

Disusun Oleh:

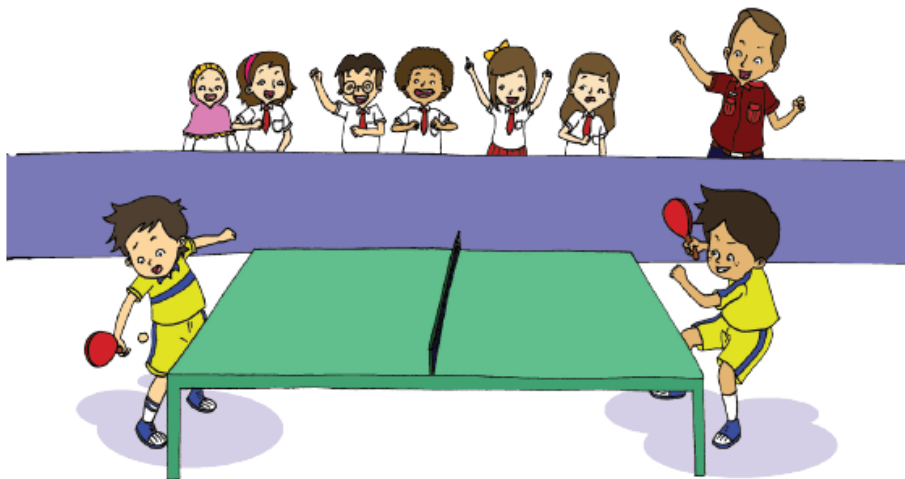
**ARI SUSANA, S.Pd.**

**NIM. 22597107**

**PENDIDIKAN PROFESI GURU DALAM JABATAN (PPG)  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI OLAHARAGA DAN KESEHATAN  
ANGKATAN 1  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA (UNIPA)  
TAHUN 2022**

# MODUL AJAR PJOK SD

## FASE B KELAS IV



### **VARIASI GERAK DASAR PERMAINAN NET**

**Capaian Pembelajaran (CP)** : Pada akhir fase B ini, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam memvariasikan dan mengkombinasikan berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak dilandasi dengan pengetahuan yang benar secara mandiri, menerapkan prosedur aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan, menunjukkan perilaku tanggungjawab personal dan sosial dalam jangka waktu tertentu secara konsisten, serta menerapkan nilai-nilai aktivitas jasmani.

**Elemen Keterampilan Gerak** : Pada akhir fase ini peserta didik menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi aktivitas pola gerak dasar, permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas olahraga air (kondisional) secara mandiri.

**Tujuan Pembelajaran (TP)** : 1.2 Mempraktikkan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan net.

**Materi pelajaran (topik konten)** : Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan net. Permainan tenis meja: memegang bet, posisi berdiri/ *stance*, gerakan kaki/ *footwork*, servis *forehand*, servis *backhand*, pukulan *forehand*, pukulan dan *backhand* dengan benar.

## INFORMASI UMUM

### Identitas :

Nama Penyusun : Ari Susana  
Unit Kerja : SDN  
Kolomayan 01  
Jenjang : SD  
Kelas : IV  
Materi : Variasi Gerak  
Dasar Permainan Net permainan  
Tenis meja / 1.2  
Alokasi Waktu : 2 x 35 Menit  
(1 kali pertemuan).  
Jumlah PD : 12  
Moda : Tatap Muka

### Kompetensi Awal :

Peserta didik mulai dapat menunjukkan kemampuan mempraktikkan beberapa gerak dasar “Pukulan *Forehand* dan *Backhand* Permainan Tenis Meja”.

### Profil Pelajar Pancasila:

Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada fase B adalah **mandiri dan gotong royong** yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dalam permainan net permainan tenis meja: Pukulan *forehand*, pukulan *backhand* dan mengarah ke dalam aktivitas bentuk permainan sederhana/modifikasi

## Sarana Prasarana

- ❖ Meja Tenis, meja kelas dan sejenisnya
- ❖ Net, bola pingpong
- ❖ Bet dan sejenisnya
- ❖ Kun atau rintangan kardus bekas.
- ❖ Peluit

## Target Peserta Didik

Untuk peserta didik regular/tipikal : umum, tidak ada kesulitan dalam mencerna dan memahami materi ajar.

## Jumlah Peserta Didik

- ❖ Maksimal 24 peserta didik.

## Ketersediaan Materi

- ❖ Materi pengayaan untuk peserta didik yang berprestasi tinggi : YA
- ❖ Materi alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA

## Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan

### 1. Materi Pokok Pembelajaran

- a. Materi Pembelajaran Reguler Permainan Net Permainan Tenis Meja  
Aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan

manipulatif pukulan forehand dan pukulan backhand dalam permainan net tenis meja melalui:



- 1) Fakta, konsep, dan prosedur, teknik variasi gerak dasar dasar bermain tenis meja
- 2) Fakta, Konsep, dan prosedur pembuatan alat/media pembelajaran variasi gerak dasar bermain tenis meja
- 3) Fakta, konsep dan prosedur, serta praktik/latihan teknik dasar pukulan *backhand* dan *forehand* tenis meja dengan alat sederhana atau bahan bekas.
- 4) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan bermain tenis meja dengan alat sederhana atau bahan bekas yang dimodifikasi.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi dapat dimodifikasi dengan mengubah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik atau kelompok peserta didik yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik dalam penguasaan aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif gerak dasar pukulan *forehand* dan *backhand* pada permainan tenis meja

Strategi pembelajaran gerak yang lain dapat diberikan setelah dilakukan identifikasi kesulitan sebelumnya. Peserta didik yang mengalami kesulitan dapat dipasangkan dengan peserta didik yang lebih terampil sehingga dapat dibantu dalam penguasaan keterampilan tersebut.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas, mengubah lingkungan permainan, dan mengubah jumlah pemain didalam permainan yang dimodifikasi.

Pada saat pembelajaran peserta didik atau kelompok peserta didik yang telah melebihi batas ketercapaian pembelajaran diberikan kesempatan melakukan aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif gerak dasar pukulan *forehand* dan *backhand* pada permainan tenis meja yang lebih kompleks. Guru juga dapat meminta peserta didik atau kelompok peserta didik berbagi dengan teman-temannya tentang

pembelajaran yang dilakukan agar penguasaan kompetensi lebih baik (capaian pembelajaran terpenuhi).

## 2. Media Pembelajaran

- Video pembelajaran aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif gerak dasar pukulan *forehand* dan *backhand* pada permainan tenis meja.
- Video tutorial pembuatan bed dari bahan bekas/kardus.
- Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulative dalam permainan net permainan Tenis meja

## 3. Bahan Pembelajaran

- Buku ajar  
Ma`mun, Amung dan Subroto, Toto. 2008. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Permainan Tenis Meja: Konsep dan Metode Pembelajaran*. Jakarta: Departemen Pendidikan
- Link Youtube  
<https://youtu.be/vGv2oOUSxYM>,  
<https://youtube.com/shorts/CEDp7fEr7G8?feature=share>  
<https://youtube.com/shorts/IFhGh7BY2TE?feature=share>
- Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

### Moda Pembelajaran

❖ Luring/Tatap muka

### Pengaturan Pembelajaran

#### Pengaturan Peserta didik:

- Individu.
- Berpasangan.
- Berkelompok

Model Pembelajaran : PjBL

#### Metode:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Penugasan gerak
- Diskusi
- Permainan sederhana
- Resiprokal style (umpan balik antar teman)

## KOMPONEN INTI MODUL AJAR

### Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada pembelajaran unit 1 (C) peserta didik (A) diharapkan mampu menunjukkan kemampuan (B) dalam mempraktikkan dan memahami :

- Variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam permainan net permainan tenis meja dengan benar. (D)
- Pengembangan nilai-nilai karakter yang tertuang dalam Profil Pelajar Pancasila pada elemen gotong royong dan mandiri dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak
- Penerapan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

### Pemahaman Bermakna

Peserta didik dapat memanfaatkan aktivitas variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif gerak dasar pukulan *forehand* dan *backhand* pada permainan tenis meja dalam kehidupan nyata sehari-hari. Contohnya bahwa dengan bermain tenis meja tubuh menjadi sehat dan bugar, gerakan menjadi lincah sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik.

### Pertanyaan Pemantik

1. Mengapa peserta didik perlu mengenal dan memahami jenis permainan net?
2. Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif permainan tenis meja?

### Prosedur Kegiatan Pembelajaran

#### 1. Persiapan mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

- a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan permainan tenis meja.
- c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
  - 1) LCD proyektor
  - 2) Meja tenis meja dan bola pingpong
  - 3) Bet dan sejenisnya
  - 4) Kun
  - 5) Kertas bufallo
  - 6) Gunting dan lem

- 7) Kardus bekas
- 8) Peluit
- 9) Lembar Kegiatan Peserta Didik (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

## 2. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

### A. Kegiatan pendahuluan (15 Menit)

- 1) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan temannya di didalam kelas dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- 2) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik lainnya berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. (religius)
- 3) Guru bersama peserta didik menyanyikan lagu (Profil Pelajar Pancasila)
- 4) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat.
- 5) Guru memotivasi peserta didik dengan mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan melalui yel yel, salam PJOK serta mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran. (disiplin)
- 6) Guru memeriksa penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- 7) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan bermain Tenis meja: misalnya bahwa bermain tenis meja adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga tenis meja.
- 8) **Guru bersama peserta didik menentukan tema/proyek** yaitu menyusun rangkaian gerak yang berkaitan dengan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif pukulan *forehand* dan *backhand* permainan tenis meja.
- 9) **Guru membimbing siswa dalam melakukan penjadwalan semua kegiatan yang telah dirancangnya.** Berapa lama proyek itu harus diselesaikan tahap demi tahap. Siswa menyusun tahap-tahap pelaksanaan proyek dengan mempertimbangkan kompleksitas langkah-langkah dan teknik penyelesaian produk serta waktu yang ditentukan guru.
- 10) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi pengetahuan dan keterampilan aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif permainan tenis meja:
  - a) kompetensi pengetahuan berupa tes tertulis mengenai fakta, konsep, dan prosedur

dalam menganalisis variasi aktivitas keterampilan pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif gerak dasar pukulan *forehand* dan *backhand* permainan tenis meja.

- b) kompetensi keterampilan yaitu berupa praktik aktivitas keterampilan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif gerak dasar pukulan *forehand* dan *backhand* permainan tenis meja, serta bermain tenis meja dalam bentuk yang sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi.
  - c) kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) berupa observasi dan catatan jurnal berupa pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri.
- 11) Guru memberikan *ice breaking* dikelas, agar peserta didik terkondisikan dan memantik fokus belajar materi ajar dengan perasaan yang menyenangkan. Contoh *ice breaking* permainannya yaitu “konsentrasi anggota tubuh”. Adapun cara bermainnya adalah sebagai berikut.
- a) Peserta didik berdiri bangkunya masing-masing.
  - b) Guru memberikan cara bermainnya, ketika guru menginstruksikan “Pegang hidung” semua siswa harus memegang hidung, jika tidak ada perintah “pegang” siswa tidak boleh memegang anggota tubuh yang disebut.
  - c) Permainan ini berakhir sampai tersisa satu siswa yang berkonsentrasi dengan perintah atau aba-aba dari guru.
- 12) Pembelajaran ini selain dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, juga mengembangkan elemen gotong royong dan mandiri nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan indikator meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

## **B. Kegiatan Inti (50 Menit)**

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan menggunakan model PjBL, dengan prosedur sebagai berikut:

- 1) Sebelum peserta didik melihat, membaca dan mengamati power point materi dan video pembelajaran tentang tenis meja dan aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif pukulan *forehand* dan *backhand* permainan tenis meja. Terlebih dahulu **guru memberikan pertanyaan mendasar** kepada peserta didik, contoh : Apakah kalian sudah pernah bermain tenis meja di rumah ? Alat apa saja yang digunakan dalam bermain tenis meja ?
- 2) **Peserta didik mengidentifikasi bagian-bagian produk yang akan dihasilkan dan langkah-langkah serta teknik** untuk menyelesaikan bagian-bagian tersebut sampai dicapai produk akhir sesuai dengan materi variasi pola gerak dasar lokomotor, non-



lokomotor, dan manipulatif pukulan *forehand* dan *backhand* permainan tenis meja. (critical thinking, HOTS)

- 3) **Guru memonitor peserta didik dalam menyusun proyek** yang berkaitan dengan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif pukulan *forehand* dan *backhand* permainan tenis meja. Dengan menggunakan *student work sheet* (lembar tugas siswa) yang dibagikan kepada peserta didik.
- 4) Peserta didik berbagi tugas dengan teman kelompoknya dalam merencanakan dan menyiapkan karya, kemudian **dipresentasikan untuk menguji hasil** di depan kelas sebagai laporan untuk menyelesaikan proyek sesuai arahan guru. (collaboration, communication)
- 5) Peserta didik diberi kesempatan berlatih, kemudian mempraktekkan gerakan memukul bola *forehand* dan *backhand* bersama dengan kelompoknya menyajikan rangkaian gerak variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif pukulan *forehand* dan *backhand* permainan tenis meja. **Guru menilai peserta didik atas tampilan yang dilakukan kemudian menilai pengetahuan setelah semua kelompok selesai menampilkan hasil praktiknya.** Dilanjutkan mengisi penilaian diri dan antar teman.

Secara rinci tugas ajar produk dan aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif pukulan *forehand* dan *backhand* permainan tenis meja adalah sebagai berikut:

### Aktivitas 1

Aktivitas pembelajaran materi tentang permainan tenis meja dan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif pukulan *forehand* dan *backhand* permainan tenis meja melalui:

- a) **Fakta, konsep, dan prosedur, teknik variasi gerak dasar dasar bermain tenis meja**  
Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur contoh gerak variasi gerak dasar permainan tenis meja dengan media power point dan youtube.
  - ❖ Power point tentang permainan tenis meja dan alat yang digunakan :



1. Pengertian tenis meja
2. Alat yang digunakan
3. Ukuran alat yang digunakan untuk bermain tenis meja.
4. Induk organisasi
5. Teknik memegang bed (raket)
6. Teknik pukulan *forehand* dan *backhand*.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur contoh gerak variasi gerak dasar permainan tenis meja dengan video pembelajaran dengan link sebagai berikut :

Video youtube: <https://youtube.com/shorts/CEDp7fEr7G8?feature=share> dan <https://youtube.com/shorts/IFhGh7BY2TE?feature=share>

❖ Tentang teknik pukulan *forehand* dan *backhand* :



- 1) Teknik memegang bed (raket)
- 2) Teknik pukulan *forehand* dan *backhand*
- 3) Posisi berdiri/ *stance*
- 4) Gerakan kaki/ *footwork*

## Aktivitas 2

- 5) Fakta, konsep, dan prosedur pembuatan bet dengan bahan bekas untuk media/alat belajar permainan tenis meja gerakan dasar pukulan *forehand* dan *backhand* permainan tenis meja.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur pembuatan bet dari kardus bekas

dipelajari melalui menyimak video tutorial pembuat bet dan bimbingan yang diberikan langsung oleh guru agar anak mampu mengerjakan tugas produk bet dari kardus bekas.

Video youtube : <https://youtu.be/vGv2oOUSxYM>



Tutorial Membuat Bet Tennis Meja dari Kardus | UPT SD Negeri Kolomayan 01

Bahan yang digunakan adalah :

- a) Kardus bekas
- b) Kalender bekas
- c) Isolasi
- d) Lem
- e) Gunting
- f) Tutup biskuit

Cara membuat :

- a) Bentuk lingkaran pada kardus dengan menggunakan tutup lingkaran, lalu gunting
- b) Bentuk pegangan bet pada kardus, lalu gunting masing masing sebanyak 2 buah lingkaran dan 2 buah pegangan
- c) Lalu rekatkan semua dengan lem, setelah terbentuk seperti bed, lalu lapis bagian permukaan dengan kalender bekas yang sudah dibentuk sesuai ukuran bed kardus
- d) Lalu isolasi bagian tepi bet kardus dengan isolasi agar lebih kuat.

Setelah peserta didik melihat tayangan video pembuatan bet yang dimodifikasi kegiatan membuat tugas produk yaitu (modifikasi bet) bet tenis meja dari bahan kardus bekas secara berkelompok. **Guru memantau atau memonitor peserta didik dalam menyusun proyek**

- Fakta, konsep, dan prosedur serta pembuatan modifikasi bet
  - ❖ Cara pemberian tugas pembuatan modifikasi bet:
    - (1) Membagi peserta didik dalam 3 kelompok

- (2) Menyiapkan alat dan bahan yang digunakan, yaitu : gunting, lem, kalender bekas, kardus bekas, dan lain-lain
- (3) Setiap kelompok diberi waktu 15 menit untuk mengerjakan tugas pembuat bet dari kardus



### Aktivitas 3

- ❖ Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 dan 2 pembelajaran materi tenis meja dan tutorial pembuatan bet dari kardus bekas, dilanjutkan dengan kegiatan mempelajari pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulative gerak dasar pukulan forehand dan backhand permainan tenis meja dan **memprentasikan (menguji hasil)** cara pembuatan modifikasi bet:
  - (1) Setiap kelompok secara bergiliran kedepan
  - (2) Menyampaikan nama dan alat apa saja yang digunakan
  - (3) Menyampaikan cara pembuatan dan hasil karya
  - (4) Setiap kelompok diberi waktu 3 menit presentasi



Bentuk-bentuk aktivitas keterampilan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif gerak dasar pukulan forehand dan backhand permainan tenis meja, antara lain sebagai berikut :

**c) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi gerak dasar pukulan *forehand* dan *backhand* dengan menimbang bola pingpong dengan menggunakan bet yang dimodifikasi .**

❖ Cara melakukan praktik/latihan gerak pukulan *forehand* dengan menimbang bola menggunakan bet yang dimodifikasi:

- (1) Siswa melakukan secara mandiri gerakan pukulan *forehand* dengan menggunakan bet yang dimodifikasi
- (2) Dengan durasi masing masing anak-anak 1 menit (**literasi numerasi**)



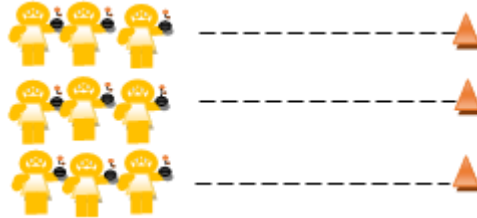
❖ Cara melakukan praktik/latihan gerak pukulan *backhand* dengan menimbang bola menggunakan bet yang dimodifikasi:

- (1) Siswa melakukan secara mandiri gerakan pukulan *backhand* dengan menggunakan bet yang dimodifikasi
- (2) Dengan durasi masing masing anak-anak 1 menit (**literasi numerasi**)



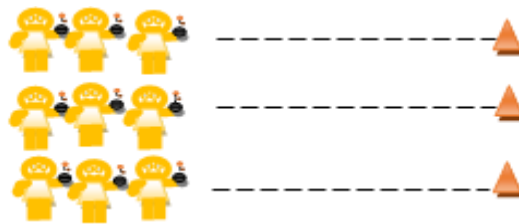
❖ Cara melakukan praktik/latihan gerak pukulan *forehand* dengan menimbang bola estafet menggunakan bet yang dimodifikasi:

- (1) Siswa dibagi menjadi 3 kelompok masing-masing 4 orang (**collaboration**)
- (2) berdiri sejajar berjalan menimang bola dengan menggunakan bet yang dimodifikasi dengan menggunakan pegangan pukulan *forehand*.



❖ Cara melakukan praktik/latihan gerak pukulan *backhand* dengan menimang bola menggunakan bet yang dimodifikasi:

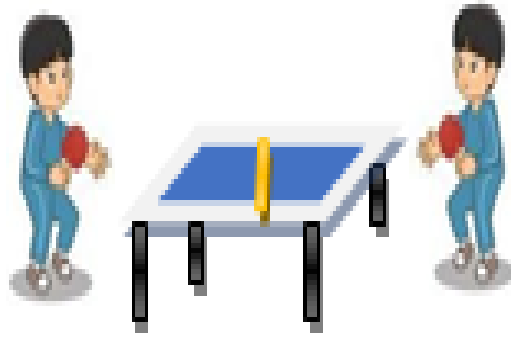
- (1) Siswa dibagi menjadi 3 kelompok masing-masing 4 orang (**collaboration**)
- (2) berdiri sejajar berjalan menimang bola dengan menggunakan bet yang dimodifikasi dengan menggunakan pegangan pukulan *backhand*.



#### Aktivitas 4

**d) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan bermain tenis meja dengan alat sederhana atau bahan bekas yang dimodifikasi**

- ❖ Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur bermain tenis meja yang dimodifikasi dengan sarana bermain dan aturan yang disederhanakan dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.
- ❖ Guru memberikan lembar kerja siswa (*student work sheet*) kepada peserta didik



#### Bermain tenis meja dengan meja kelas

- ❖ Cara melakukan praktik/latihan bermain tenis meja dengan meja kelas yang dimodifikasi dengan aturan yang disederhanakan adalah sebagai berikut :
  - 1) Siswa mencari pasangan
  - 2) Setiap kelompok pasangan bermain dengan point maksimal 11 (**literasi nuerasi**)
  - 3) Setiap siswa memainkan bola di atas meja kelas dengan net terbuat dari bahan karton/ kertas bufallo
  - 4) Siswa yang menang akan melawan yang menang
  - 5) Guru mengamati dan mengecek keterampilan siswa dalam dasar pukulan tenis meja dan diberikan intruksi untuk bermain dengan tenang , saling bekerja sama serta sportif

#### **C. Kegiatan Penutup (10 menit)**

- 1) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- 2) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- 3) **Guru menilai peserta didik atas tampilan yang dilakukan kemudian menilai pengetahuan setelah semua kelompok selesai menampilkan hasil praktiknya.**
- 4) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran permainan tenis meja.
- 5) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam permainan tenis meja hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan. (**pedagogical knowledge, HOTS**)
- 6) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.

- 7) Peserta didik merapikan kelas yang dilakukan dengan tertib dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

## Asesmen

### Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:

- Asesmen individu
- Asesmen berkelompok


### Jenis Asesmen:

- Pengetahuan (Tertulis, lisan)
- Keterampilan (praktik, kinerja)
- Sikap (Profil Pelajar Pancasila mandiri dan gotong royong)

Blitar, 04 Oktober 2020

  
Mengetahui  
Kepala Sekolah  
  
**NURIADI, S.Pd.I**  
NIP. 19720822 200604 1 011

Guru Mapel PJOK

  
**Ari Susana, S.Pd**  
NIP. 19891102 202012 2 006



# LEMBAR PENILAIAN

## 1. Asesmen Sikap

Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

### a. Petunjuk Asesmen (Lembar Asesmen Sikap Diri)

- 1) Isikan identitas kalian.
- 2) Berikan tanda cek (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap kalian, dan “Tidak” jika belum sesuai.
- 3) Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
- 4) Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
- 5) Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

### b. Rubrik Asesmen Sikap

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya senang mengikuti pembelajaran PENJAS hari ini		
2.	Saya tertantang mengikuti pembelajaran PENJAS hari ini		
3.	Saya senang belajar secara berkelompok dalam mencapai tujuan belajar		
4.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		
5.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.		
6.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
7.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.		
8.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.		
9.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
10.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.		

Sangat Baik	Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 4 pernyataan terisi “Ya”

## 2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	<p>1. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini, yang merupakan pengetahuan dan keterampilan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif permainan tenis meja .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Posisi awal dilakukan dengan posisi menyamping dan menghadap ke arah lawan dengan kaki di depan dan belakang.</li> <li>❖ Posisi tangan berada di samping badan dengan siku ditekuk membentuk sudut 90 derajat</li> <li>❖ Ketika bola datang, lakukan gerakan memukul bola dengan mengayunkan bet dari belakang ke depan dengan posisi bet terbuka.</li> <li>❖ Pastikan memukul bola ketika bola pada pantulan tertinggi.</li> <li>❖ Setelah melakukan pukulan, lengan diteruskan dengan rileks hingga bet berada di depan dada.</li> </ul> <p>Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam permainan tenis meja yaitu....</p> <p>A. <i>Forehand</i></p> <p>B. <i>backhand</i></p>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.

		<p>C. <i>smash</i></p> <p>D. <i>block</i></p> <p>Kunci: A. <i>passing</i> atas</p>	
	Uraian tertutup	<p>1. Jelaskan urutan cara melakukan <i>backhand</i> bawah dalam permainan tenis meja.</p> <p>Kunci:</p> <p>(1) Berdiri dibelakang meja menghadap kearah lawan, dengan salah satu kaki didepan.</p> <p>(2) Salah satu tangan memegang bet disamping tubuh, lengan atas membentuk sudut kecil dengan badan.</p> <p>(3) Gerakan bet dari arah belakang ke arah depan samping dan bet harus mengenai bola saat bola mencapai titik tertinggi.</p>	<p>Mendapatkan skor;</p> <p>4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar.</p> <p>3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar.</p> <p>2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar.</p> <p>1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.</p>

### 3. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif teknik memukul *forehand* dan *backhand* pada permainan tenis meja.

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif teknik memukul *forehand* dan *backhand* pada permainan tenis meja. Unsur-unsur yang

dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

2) Petunjuk Asesmen

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif yang diharapkan.

3) Rubrik Asesmen Keterampilan Gerak

Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar asesmen).

Nama : \_\_\_\_\_ Kelas: \_\_\_\_\_

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor 3 jika:

- (a) ambil posisi sikap siap normal.
- (b) pada saat tangan akan dikenakan pada bola, segera tangan dan juga lengan dorong kedepan.
- (c) cara memegang bed yang benar dengan posisi lengan

Skor 2 jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar..

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Sko 4 jika:

- (a) berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut direndahkan.
- (b) rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan.
- (c) dorongan tangan terhadap bola dengan menggunakan bed
- (d) perkenaan bola yang baik tepat pada tangan bed

Skor 3 jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 jika : hanya dua sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor 3 jika:

- (a) pandangan mata ke arah lepasnya/dorongan bola.
- (b) gerkan bed terhadap bola berada dititik tertinggi bola
- (c) lengan yang pukulan bola berada di depan dengan posisi badan rileks.

Skor 2 jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.

5. Lembar pengamatan asesmen hasil pukulan *forhand* dan *backand* permainan tenis meja.

Asesmen hasil gerakan pukulan *forhand* dan *backand* permainan tenis meja.

(1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Asesmen hasil/produk *forhand* permainan tenis meja dengan cara:

- (a) Peserta didik dengan cara berpasangan melakukan pengamatan terhadap teman yang sedang melakukan pukulan *forhand* dan *backand* permainan tenis meja.
  - (b) Peserta didik mencatat dalam lembar pengamatan berapa kali gerak pukulan *forhand* dan *backand* permainan tenis meja yang dilakukan oleh pasangannya selama permainan berlangsung.
  - (c) Pengamatan dilakukan secara bergantian dengan pasangannya.
  - (d) Jumlah pukulan *forehand* dan *backhand* yang dicatat adalah hasil dari pengamatan yang dilakukan.
- (2) Konversi jumlah ulangan dengan skor

TABEL PENILAIAN

Memantulkan bola 30 detik	Pukulan forehand 1 menit	Pukulan backhand 1 menit	Servis 10 bola	Defensife 20 bola	Smash 10 bola	NILAI
50 ke atas	70 ke atas	70 ke atas	25 – 30	18 – 20	25 – 30	5
42 – 50	58 – 69	58 – 69	20 – 24	15 – 17	20 – 24	4
30 – 41	45 – 57	45 – 57	15 – 19	11.- 14	15 – 19	3
20 – 29	35 -44	35 -44	10.- 14	6.- 10	10.- 14	2
0 -19	0 -34	0 -34	0 – 9	0 – 5	0 – 9	1

NORMA PENILAIAN

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10. – 13	Kurang (K)
5	5. – 9	Kurang Sekali (KS)

Keterangan :

Tabel diatas digunakan untuk menilai gerak pukulan *forhand* dan *backand* permainan tenis meja

# Pengayaan dan Remedial

## 1. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan asesmen pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

## 2. Remedial

Remedial dilakukan oleh guru terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik dari mana guru mengetahui level kompetensi peserta didik. Level kompetensi diketahui dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran. Remedial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran.

# Refleksi Peserta Didik dan Guru

## 1. Refleksi Peserta Didik

Pada setiap 2 topik dan di akhir pembelajaran peserta didik ditanya tentang:

- a. Apa yang sudah dipelajari.
- b. Dari apa yang sudah dipelajari, hal-hal apa saja yang sudah dikuasai.
- c. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif permainan tenis meja.
- d. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif permainan tenis meja.
- e. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif permainan tenis meja.

### Contoh Format Refleksi.

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 3 pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif pukulan *forhand* dan *backand* permainan tenis meja, peserta didik diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan pukulan *forhand* dan *backand* permainan tenis meja. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif pukulan <i>forhand</i> dan <i>backand</i> permainan tenis meja berbagai formasi yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.*)		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter Profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif pukulan <i>forhand</i> dan <i>backand</i> permainan tenis meja.		



\*) Materi disesuaikan dengan pokok bahasan.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran aktivitas pembelajaran pukulan *forhand* dan *backand* permainan tenis meja yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran aktivitas pukulan *forhand* dan *backand* permainan tenis meja yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dalam bentuk pengayaan.

## 2. Refleksi Guru

Refleksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi bisa digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik, apakah remedial atau pengayaan. Remedial dan pengayaannya di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain:

- a. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
- b. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif permainan tenis meja.
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif permainan tenis meja tersebut.
- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif permainan tenis meja tersebut.

## Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal : .....  
Lingkup/materi pembelajaran : .....  
Nama Siswa : .....  
Fase/Kelas : B / IV

### 1. Panduan umum

- a. Pastikan kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
- b. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
- c. Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
- d. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

### 2. Panduan aktivitas pembelajaran

- a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 5 orang.
- b. Lakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif permainan tenis meja secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

Lakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif pukulan *forhand* dan *backand* permainan tenis meja dalam permainan yang dimodifikasi!

Isilah lembar kerja resiprokal berikut ini:

### Lembar Kerja (*Work Sheet*)

Nama Pelaku I : .....

Nama Pelaku II : .....

Materi : Pukulan *forhand* dan *backand* permainan tenis meja.

**Pelaku** : Bermainlah tenis meja dengan peraturan sederhana yang menekankan pada kemampuan pukulan *forhand* dan *backand* permainan tenis meja dengan berbagai cara dan posisi sesuai dengan situasi yang terjadi dalam permainan. Permainan dilakukan dalam waktu 5 menit.

**Pengamat** : Gunakan kriteria, berikan tanggapan kepada pemain, dan catat pukulan *forhand* dan *backand* permainan yang dilakukan oleh pemain dalam permainan tenis meja sederhana.  
Setelah 5 menit, bergantilah peran.  
Catat berapa gerakan variasi dan kombinasi pukulan *forehand* dan *backhand* dalam permainan yang muncul dan dilakukan!

Aspek harus diamati	PELAKU 1	PELAKU 2
1. Pukulan <i>forehand</i>		
2. Passing <i>Backhand</i>		
<b>JUMLAH</b>		

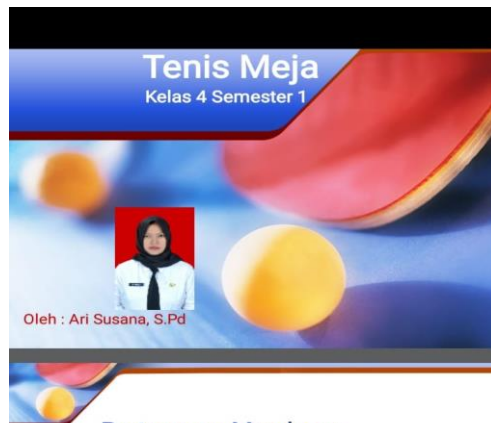
## BAHAN BACAAN PESERTA DIDIK DAN GURU

### 3. Bahan Bacaan Peserta Didik

- Peraturan permainan tenis meja yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- Materi variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif permainan tenis meja. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya

### 4. Bahan Bacaan Guru

- Teknik dasar permainan tenis meja.
- Bentuk-bentuk variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif permainan tenis meja.
- Bentuk-bentuk permainan tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.



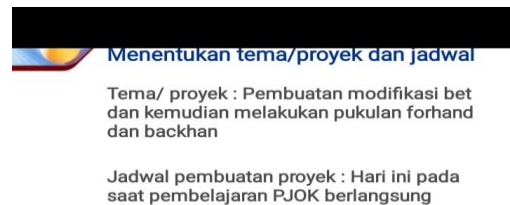
#### Pertanyaan Mendasar

- Apakah kalian pernah bermain tenis meja di rumah ?
- Alat apa saja yang digunakan untuk bermain tenis meja ?



Tujuan : Kalian diharapkan dapat menjelaskan dan melakukan variasi gerak dasar tenis meja dengan baik, mngembangkan nilai karakter gotong royong dan mandiri yang tertuang dalam Profil Pelajar Pancasila, serta dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Manfaat : untuk melatih ketepatan dan koordinasi tanagn, kaki dan mata. Serta untuk meningkatkan kebugaran jasmani.



### Pukulan forehand dan backhand

### Alat yang digunakan untuk bermain Tenis meja

**Bola Pingpong**

Biasanya berwarna putih atau oranye dan terbuat dari bahan selulosa yang ringan, berdiameter 40 mm berat 2,7 gram.

### Pengertian Tenis Meja

- Permainan Bola kecil yang dimainkan secara tunggal dan ganda
- Tenis Meja disebut juga dengan permainan pingpong

### Alat yang digunakan untuk bermain Tenis meja

**Meja Tenis Meja/Pingpong**

- Terbuat dari kayu
- Ukuran lapangan tenis meja  
 Panjang = 274 cm  
 Lebar = 152,5 cm  
 Tinggi Meja dari lantai = 76 cm  
 Tebal gari sisi = 2 cm

### Alat yang digunakan untuk bermain Tenis meja

**Bet**

Terbuat dari kayu yang dilapisi oleh karet

### Induk Organisasi Tenis meja

**PTMSI**  
(Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia)

**ITTF**  
(International Table Tennis Federation)

### TEKNIK DASAR PERMAINAN TENIS MEJA

1. Teknik memegang Bet
2. Teknik Pukulan Tenis Meja

### Aturan Bermain Tenis Meja

- Aturan Permainan
  1. Permainan Tunggal (1 vs 1)
  2. Permainan Ganda (2 vs 2)
- Perhitungan Point
  1. Jumlah point dalam permainan adalah 11 setiap set
  2. Jika terjadi deuce (yus) maka pertandingan akan berakhir jika telah berselisih 2 point
  3. Setiap bola mati (mengenai net atau tidak mengenai meja) mendapat 1 point
  4. Servis bergantian tiap kelipatan 2 point
  5. Servis dilakukan dengan menempatkan bola ke ruang sebelah kanan lawan.

### TEKNIK DASAR MEMEGANG BET TENIS MEJA

1. Shakehand Grib (cara memegang bet seperti berjabat tangan)
2. Penhold Grib (cara memegang bet seperti memegang pulpen)
3. American Grib (cara memegang bet seperti pegangan shakehand grib)

### TEKNIK PUKULAN DALAM TENIS MEJA

- Teknik Pukulan Dasar ada 2 macam :
  1. Pukulan Forehand (depan)
  2. Pukulan Backhand (belakang)
- Teknik pukulan lainnya adalah :
  1. Drive
  2. Push
  3. Chop
  4. Block
  5. Servis

**TERIMA KASIH**  
**"Tetap Semangat dengan Belajar dan Berolahraga"**

## Glosarium

- Bet : alat pemukul dalam permainan ping pong
- Blade : bet, biasanya tanpa menggunakan pelapis
- Blok : tehnik pukulan untuk bertahan, di mana posisi bet dalam keadaan tertutup. efektif untuk mengembalikan bola top spin.
- Close racket : posisi bet dimana bagian untuk memukul diarahkan kebawah
- TTF : International Tabel Tennis Federation.
- Let : bila permainan diinterupsi oleh wasit karena alasan apa saja saat terjadi rally. Ketika let diberlakukan, poin tidak dihitung pada kedua pemain. (lihat, Aturan Tennis Meja)
- Let services : salah satu let dimana bola mengenai net dan mengenai bagian meja lawan
- Loaded : bola dengan kadar spin yang banyak (berisi)
- Lobbing : tehnik melambungkan bola kebalakang, merupakan taktik untuk permainan jarak jauh dan menengah dalam tehnik bertahan
- Loop : Membentuk bola yang berputaran atas ( topspin ) yang membentuk kurva, disebut juga penarik bola
- Pen holder grip : tehnik memegang bet seperti memegang tangkai pena.
- Push : tehnik memukul dengan mendorong bet kedepan di mana posisi bet dalam keadaan terbuka
- Service : tehnik memukul bola pertama untuk memulai permainan.
- Shakehand grip : tehnik memegang bet seperti berjabat tangan
- Smash : tehnik memukul bola dari atas dengan keras untuk mematikan lawan
- Spin : bola hasil pukulan yang memutar.

## Referensi

- Ma`mun, Amung dan Subroto, Toto. 2008. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Permainan Tenis Meja: Konsep dan Metode Pembelajaran*. Jakarta: Departemen Pendidikan
- Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SD/MI*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SD/MI*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus Dirjen Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, Kemendikbud.

Ricky Wirasasmita. 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Tenis Meja*. Bandung: Alfabeta.

Alex Kertamanah, 2018. *Teknik dan Taktik Permainan Tenis Meja*. Bandung: PT. Reamja Rosdakarya

Tim Direktorat SD. 2017. *Panduan Asesmen oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Dasar*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

<https://prajasetia.wordpress.com/2008/11/14/tes-keterampilan-dasar-tenis-meja/> “Tes Keterampilan Dasar Tenis Meja”, di akses hari Jum’at tanggal 12 Agustus 2022 Pukul 11.00 wib

Blitar, 04 Oktober 2020

  
Mengetahui  
Kepala Sekolah  
  
**NURIPADLI, S.Pd.I**  
NIP. 19720822 200604 1 011

Guru Mapel PJOK



**Ari Susana, S.Pd**  
NIP. 19891102 202012 2 006