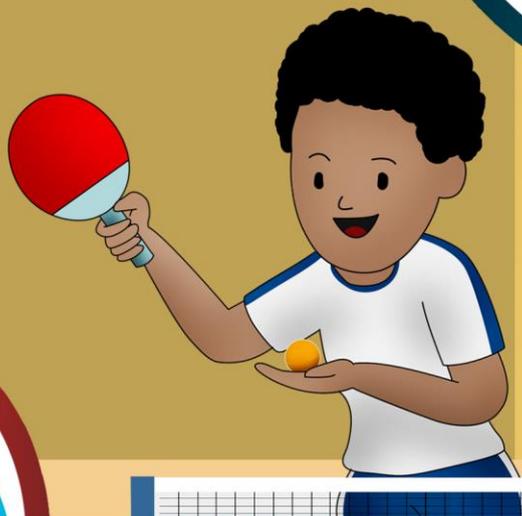




BARANG MILIK NEGARA

MODUL PEMBELAJARAN SMP TERBUKA

PENDIDIKAN JASMANI, OLAH RAGA DAN KESEHATAN



MODUL 6 TENIS MEJA

KELAS
VII

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
PENDIDIKAN DASAR DAN PENDIDIKAN MENENGAH
DIREKTORAT SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
2020

© Hak Cipta pada Direktorat Sekolah Menengah Pertama
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,
Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Republik Indonesia

MODUL PEMBELAJARAN
SMP TERBUKA
PENDIDIKAN JASMANI
OLAHRAGA DAN KESEHATAN
Kelas VII

MODUL 6
TENIS MEJA

Tim Penyusun Modul

Penulis :

1. Sabar Muljana, S.Pd.
2. Yunus Dartono, S.Pd.

Reviewer :

Dr. Ahmad Hamidi, M.Pd.

Tim Kreatif :

G_Designa Project

Diterbitkan oleh Direktorat Sekolah Menengah Pertama,
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
2020

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat rahmat dan hidayah Nya, Direktorat Sekolah Menengah Pertama, Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah telah berhasil menyusun Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII dengan baik. Tujuan disusunnya Modul Pembelajaran ini adalah sebagai salah satu bentuk layanan penyediaan bahan belajar peserta didik SMP Terbuka agar proses pembelajarannya lebih terarah, terencana, variatif, dan bermakna. Dengan demikian, tujuan memberikan layanan SMP Terbuka yang bermutu bagi peserta didik SMP Terbuka dapat terwujud.

Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII yang telah disusun ini disajikan dalam beberapa kegiatan belajar untuk setiap modulnya dan beberapa modul untuk setiap mata pelajarannya sesuai dengan kurikulum yang berlaku. Dengan adanya modul pembelajaran SMP Terbuka kelas VII ini, kami berharap, peserta didik dapat memperoleh kemudahan dan kebermaknaan dalam menjalankan kegiatan pembelajaran mandiri dan terstruktur. Selain itu, Guru Pamong dan Guru Bina pun dapat merancang, mengarahkan, dan mengevaluasi proses pembelajaran dengan lebih baik sebagai bagian dari proses peningkatan mutu layanan di SMP Terbuka. Dengan layanan SMP Terbuka yang bermutu, peserta didik akan merasakan manfaatnya dan termotivasi untuk mencapai cita-citanya menuju kehidupan yang lebih baik.

Dengan diterbitkannya Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII ini diharapkan kualitas layanan pembelajaran di SMP Terbuka menjadi lebih baik. Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII ini masih jauh dari sempurna, untuk itu kami berharap dapat memperoleh kritik, saran, rekomendasi, evaluasi, dan kontribusi nyata dari berbagai pihak untuk kesempurnaan modul ini. Kami mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi aktif dalam proses penyusunan Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII ini. Apabila terdapat kekurangan atau kekeliruan, maka dengan segala kerendahan hati akan kami perbaiki sesuai dengan ketentuan yang berlaku di masa yang akan datang.

Jakarta, Oktober 2020
Direktur
Sekolah Menengah Pertama,



Drs. Mulyatsyah, M.M
NIP. 196407141993041001

DAFTAR ISI

Kata Pengantar.....	i
Daftar Isi.....	ii
Daftar Gambar.....	iii

I . Pendahuluan

A. Deskripsi Singkat.....	1
B. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar.....	2
C. Petunjuk Belajar.....	2
D. Peran Guru dan Orang Tua.....	4

II . Kegiatan Belajar

A. Indikator Pencapaian Kompetensi.....	5
B. Aktivitas Pembelajaran Permainan Tenis Meja.....	6
C. Tugas.....	16

III. Penutup

A. Rangkuman.....	17
B. Tes Akhir Modul.....	18

Lampiran.....	22
Daftar Pustaka.....	26

DAFTAR GAMBAR

Gambar 6.1. lapangan tenis meja	7
Gambar 6.2. Peralatan tenis meja	7
Gambar 6.3. memegang bet Shakehands Grip	8
Gambar 6.4. Teknik Penholder grip	8
Gambar 6.5. Square Stance	9
Gambar 6.6. Side Stance	9
Gambar 6.7. teknik dasar servis <i>forehand</i>	10
Gambar 6.8. Servis <i>forehand</i> di meja terpasang net	11
Gambar 6.9. servis <i>backhand</i>	12
Gambar 6.10. Servis <i>backhand</i> di meja terpasang net	12
Gambar 6.11. Teknik dasar pukulan <i>forehand</i> tanpa net	13
Gambar 6.12. Teknik dasar pukulan <i>forehand</i> di meja terpasang net	14
Gambar 6.13. pukulan <i>backhand</i> tanpa net	14
Gambar 6.14. pukulan <i>backhand</i> meja terpasang net	15
Gambar 6.15. cara bermain tenis meja tunggal	16

PENDAHULUAN



TENIS MEJA

A. Deskripsi Singkat

Salam olahraga! Sumber belajar yang utama di SMP Terbuka adalah modul. Melalui modul permainan tenis meja ini Ananda dapat mempelajari gerak spesifik permainan Tenis Meja secara mandiri maupun kelompok.

Tetaplah bersemangat agar modul tersebut dapat Ananda selesaikan dengan baik secara keseluruhan dan memperoleh hasil yang memuaskan. Jika Ananda mempelajari gerak spesifik permainan Tenis Meja dengan baik, maka Ananda akan paham dan dapat bermain dengan baik. Pada modul ini, Ananda akan mempelajari beberapa gerak dasar permainan tenis meja diantaranya: cara memegang Bet *Penholder Grip* atau *sakhehand Grip*, servis dan beberapa jenis pukulan baik *forehand* maupun *backhand*.

Setelah mempelajari modul ini, Ananda diharapkan dapat menerapkannya dalam permainan di tempat tinggalmu. Waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan modul VII.1.06 ini adalah 6x40 menit belum termasuk untuk menyelesaikan tugas-tugas. Ingat, pelajari dulu petunjuk dan langkah-langkah yang harus Ananda lakukan sebelum mempelajari modul ini. Dan jangan lupa Ananda harus melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan kegiatan pembelajaran agar tidak terjadi cedera otot.

Tak lupa biasakan Ananda melakukan pembiasaan berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan. Dengan kegiatan bermain tenis meja yang teratur diharapkan tumbuh sikap dan perilaku sportif dalam bermain, bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai

aktivitas fisik, disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik serta mampu menjelaskan konsep keterampilan gerak dasar permainan tenis meja dengan baik.

B. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar

Kompetensi Inti (KI)

Kompetensi Inti (KI.1) Pengetahuan

Memahami, menerapkan, menganalisis dan mengevaluasi pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.

Kompetensi Inti (KI.2) Keterampilan

Mengolah, menalar, menyaji, dan mencipta dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri serta bertindak secara efektif dan kreatif, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

Kompetensi Dasar (KD)

KOMPETENSI DASAR 3 (PENGETAHUAN) 3.2. Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)	KOMPETENSI DASAR 4 (KETERAMPILAN) 4.2. Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)
--	--

C. Petunjuk Belajar

Amati dan cari informasi tentang gerak spesifik teknik dasar permainan tenis meja, manfaat bermain tenis meja, dari modul ini atau sumber buku lain seperti video, televisi atau menonton pertandingan.

Secara bergantian Ananda saling bertukar pengetahuan tentang hal-hal yang berkaitan dengan teknik dasar bermain tenis meja seperti manfaat teknik dasar memegang bet, servis *backhand*, servis *forehand*, pukulan *forehand* dan pukulan *backhand*. *backhand* grip, serta manfaat permainan tenis meja bagi kesehatan tubuh kita.

Dalam mempelajari modul ini agar diperhatikan hal-hal sebagai berikut:

1. Belajar dengan modul keberhasilannya tergantung dari kedisiplinan dan ketekunan Ananda dalam memahami dan mematuhi langkah-langkah belajarnya.
2. Belajar dengan modul dapat dilakukan secara mandiri atau kelompok, baik di TKB atau di luar TKB.
3. Langkah-langkah yang perlu Ananda ikuti secara berurutan dalam mempelajari modul ini adalah sebagai berikut:
 - a. Usahakan Ananda memiliki buku paket Pendidikan Jasmani Kelas VII sebagai bahan pengayaan atau pendalaman materi, karena dalam modul ini diutamakan pada materi esensial/materi pokok/materi utama.
 - b. Baca dan pahami benar-benar tujuan yang terdapat dalam modul ini. Perhatikan materi pokoknya dan uraian materinya.
 - c. Bila dalam mempelajari materi tersebut mengalami kesulitan, diskusikan dengan teman-teman yang lain. Dan bila belum terpecahkan sebaiknya Ananda tanyakan pada guru pamong di TKB atau guru bina pada waktu tatap muka.
 - d. Setelah Ananda merasa memahami materi pelajaran tersebut, kerjakanlah tugas-tugas yang tercantum dalam modul ini, dalam lembar jawaban yang terpisah atau pada buku tulis Ananda.
 - e. Periksa hasil penyelesaian tugas tersebut melalui kunci yang tersedia. Dan bila ada jawaban yang belum betul, pelajari sekali lagi materi yang bersangkutan. Bila semua kegiatan dalam satu modul sudah dapat diselesaikan dengan baik Ananda berhak mengikuti tes akhir modul yang diselenggarakan oleh guru bina atau guru pamong.



Teruntuk Bapak/Ibu Orang Tua peserta didik, berkenan Bapak/Ibu dapat meluangkan waktunya untuk mendengarkan dan menampung serta membantu memecahkan permasalahan belajar yang dialami oleh Ananda peserta didik. Jika permasalahan belajar tersebut belum dapat diselesaikan, arahkanlah Ananda peserta didik untuk mencatatkannya dalam buku catatan mereka untuk didiskusikan bersama teman maupun Bapak/Ibu Guru mereka saat jadwal kegiatan pembelajaran berlangsung.

Teruntuk Bapak/Ibu Guru, modul ini disusun dengan orientasi aktivitas peserta didik dan setiap modul dirancang untuk dapat mencakup satu atau lebih pasangan kompetensi-kompetensi dasar yang terdapat pada kompetensi inti 3 (pengetahuan) dan kompetensi inti 4 (keterampilan). Setiap peserta didik diarahkan untuk dapat mempelajari modul ini secara mandiri, namun demikian mereka juga diharapkan dapat menuliskan setiap permasalahan pembelajaran yang ditemuinya saat mempelajari modul ini dalam buku catatan mereka. Berkenaan dengan permasalahan-permasalahan tersebut, diharapkan Bapak/Ibu Guru dapat membahasnya dalam jadwal kegiatan pembelajaran yang telah dirancang sehingga Ananda peserta didik dapat memahami kompetensi-kompetensi yang disiapkan dengan tuntas.

SELAMAT BELAJAR!



KEGIATAN BELAJAR 1

INTI

A. Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.2 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.*)	<p>3.2.1 Mengidentifikasi berbagai gerak memegang bet, servis <i>forehand</i> dan <i>backhand</i>, memukul <i>forehand</i> dan <i>backhand</i>, dan variasi gerak memegang bet dan memukul <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> permainan tenis meja.</p> <p>3.2.2 Menjelaskan berbagai gerak memegang bet, servis <i>forehand</i> dan <i>backhand</i>, memukul <i>forehand</i> dan <i>backhand</i>, dan variasi gerak memegang bet dan memukul <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> permainan tenis meja</p> <p>3.2.3 Menjelaskan cara melakukan berbagai gerak memegang bet, servis <i>forehand</i> dan <i>backhand</i>, memukul <i>forehand</i> dan <i>backhand</i>, dan variasi gerak memegang bet dan memukul <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> permainan tenis meja.</p>
4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*)	<p>4.1.1 Melakukan berbagai gerak memegang bet, servis <i>forehand</i> dan <i>backhand</i>, memukul <i>forehand</i> dan <i>backhand</i>, dan variasi gerak memegang bet dan memukul <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> permainan tenis meja.</p> <p>4.1.2 Menggunakan berbagai gerak memegang bet, servis <i>forehand</i> dan <i>backhand</i>, memukul <i>forehand</i> dan <i>backhand</i>, dan variasi gerak memegang bet dan memukul <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> permainan tenis meja dalam bentuk sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi</p>

AKTIVITAS PEMBELAJARAN



B. Aktivitas Pembelajaran Permainan Tenis Meja

Pengertian Tenis Meja dan Asal Usul Tenis Meja

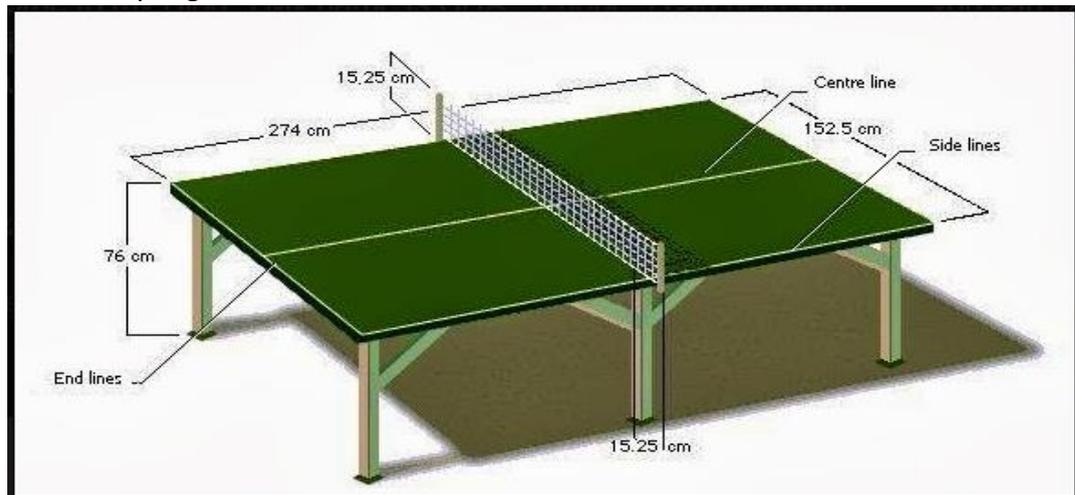
Tenis meja merupakan cabang olahraga yang dimainkan oleh dua pemain atau empat pemain. Cara memainkannya dengan menggunakan Bet yang dilapisi karet untuk memukul bola *celluloid* melewati jaring di atas meja yang dikaitkan pada dua tiang jaring. Permainan tenis meja atau lebih dikenal dengan istilah lain, yaitu *ping pong* adalah merupakan suatu cabang olahraga yang unik dan bersifat rekreatif.

Tenis meja berasal dari Eropa, pada abad pertengahan sebagai kombinasi dari permainan tenis kuno, *law tennis* dan badminton. Mulai populer di Inggris pada pertengahan abad ke-19 dengan beberapa nama seperti pingpong, gossima dan whiff-whaff dikreasikan sebagai permainan hiburan setelah makan malam, lengkap dengan berbusana bagi penggemarnya.

Permainan ini mendapatkan wadah resmi yang mengatur pertenis mejaan dunia pada tanggal 15 Januari 1926 atas prakarsa Dr. Goerge Lehman dari Jerman. Tenis meja masuk ke Indonesia sekitar tahun 1930-an dan hanya dilakukan di tempat-tempat pertemuan umum orang Belanda, yang dikenal dengan nama *societeit*. Sekitar tahun 1940-an, sudah mulai masuk ke masyarakat Indonesia melalui golongan pamong dan ambtenaar-ambtenaar (pegawai negeri) Indonesia

Ukuran Lapangan dan alat Tenis meja

1. Ukuran lapangan:



Gambar. 6.1. lapangan tenis meja

2. Peralatan Tenis Meja

Bet dan bola permainan tenis meja, warna bad merah atau hitam, beberapa tahun lalu bola yang diperkenankan berwarna putih, kini bola diperkenankan dengan warna selain putih,

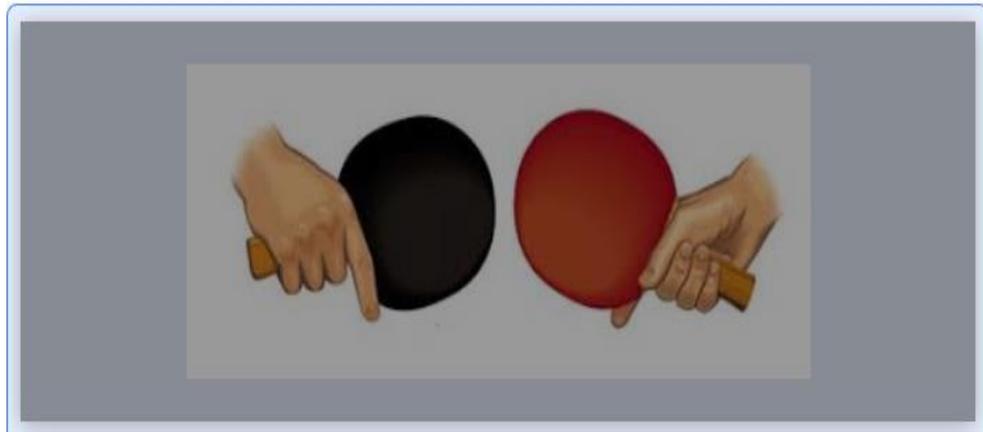
Gambar: 6.2. peralatan tenis meja bad dan bola



Sumber : blogspot.com

Teknik dasar memegang bet *forehand* dan *backhand* untuk servis, terdiri dari:

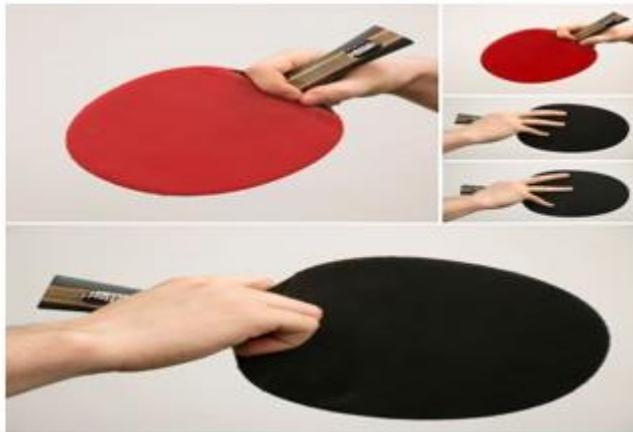
1. Cara Teknik Shakehands Grip (memegang bet seperti berjabat tangan) :
 - a. Posisikan bet menghadap ke depan atas, pegang bagian pegangan bet seperti menjabet tangan, posisikan bidang bet di antara ibu jari dan jari telunjuk.
 - b. Posisi ibu jari lurus dengan bet dan jari telunjuk di luruskan di sisi bet yang lain.
 - c. Sedangkan tiga jari lainnya menggenggam bagian pegangan bet.



Gambar 6.3. Memegang bet *Shakehands Grip*

2. Teknik Penholder Grip (memegang bet seperti memegang pulpen):
 - a. Posisikan bet menghadap ke bawah dan pegangan bet menghadap ke atas.
 - b. Pegang bagian pegangan bet dengan ibu jari dan jari telunjuk seperti memegang pena.
 - c. Sedangkan ketiga jari lainnya dapat ditebuk atau diluruskan di sisi bet yang lain.

Gambar: 6.4. Teknik Penholder Grip



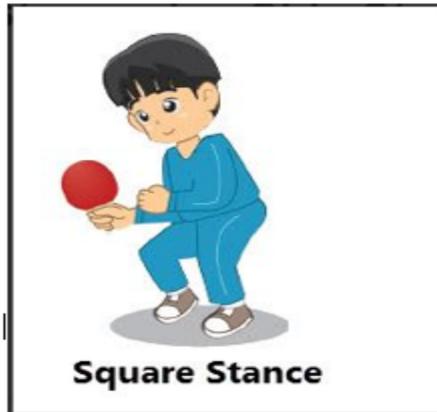
Sumber gambar:
<https://febrianalbiol.wordpress.com>

Stance

Stance di sini berarti: Posisi kaki, badan dan tangan pada saat siap menunggu bola atau pada saat memukul bola. Ada dua bentuk stance utama yang biasa digunakan dalam permainan tenis meja, yaitu:

1. Aktivitas pembelajaran *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.



Gambar 6.5. square stance

Sumber gambar : <https://olahragapedia.com/>

2. Aktivitas pembelajaran *side 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 6.6 side stance

Sumber gambar : <https://olahragapedia.com/>

Aktivitas pembelajaran gerakan kaki (*footwork*)

Footwork dalam tenis meja pada garis besarnya dibedakan untuk nomor tunggal dan nomor ganda. *Footwork* yang digunakan dalam permainan tunggal sudah otomatis digunakan dalam permainan ganda. Jika dilihat dari banyaknya langkah *footwork*, untuk tunggal dapat dibedakan: satu langkah, dua langkah dan tiga langkah atau lebih. Arah pergerakannya bisa ke depan, ke belakang, ke samping kiri, ke samping kanan atau diagonal.

Melakukan koordinasi teknik dasar servis forehand, dapat dilakukan sebagai berikut:

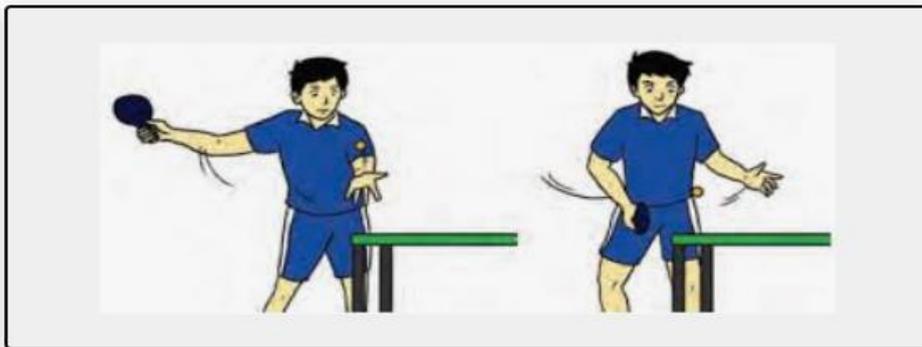
1. Servis *forehand* tanpa net:

a. Kegiatan Awal

- 1) Berdiri di depan meja berhadapan dengan teman
- 2) Posisi badan condong ke depan dan siap menerima/ memukul bola
- 3) Dilakukan berpasangan atau formasi berbanjar, di tempat dan dilanjutkan bergerak ke kanan dan kiri

b. Gerakan

- 1) Lakukan servis *forehand* dengan terlebih dahulu memantulkan bola di bidang meja sendiri ke arah teman di depannya, jika dilakukan dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan pukulan servis pindah tempat
- 2) Bola yang diservis diterima dan ditangkap terlebih dahulu, lalu dikembalikan dengan pukulan servis, begitu seterusnya secara bergantian
- 3) Untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian dan sportivitas



Sumber gambar: ex-school.com

Gambar 6.7. Teknik dasar servis forehand

2. Servis forehand di meja terpasang net:

a. Kegiatan Awal

- 1) Berdiri di depan meja berhadapan dengan teman,
- 2) Posisi badan condong ke depan dan siap menerima/ memukul bola
- 3) Dilakukan berpasangan atau formasi berbanjar, di tempat dan dilanjutkan bergerak ke kanan dan kiri

b. Gerakan

- 1) Lakukan servis *forehand* dengan terlebih dahulu memantulkan bola di bidang meja sendiri ke arah teman di depannya melewati atas net, jika dilakukan dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan pukulan servis pindah tempat
- 2) Bola yang diservis diterima dan ditangkap terlebih dahulu, lalu dikembalikan dengan pukulan servis, begitu seterusnya secara bergantian



Sumber gambar : ex-school.com

Gambar 6.8. Servis forehand di meja terpasang net

Melakukan koordinasi teknik dasar servis backhand, dapat dilakukan sebagai berikut:

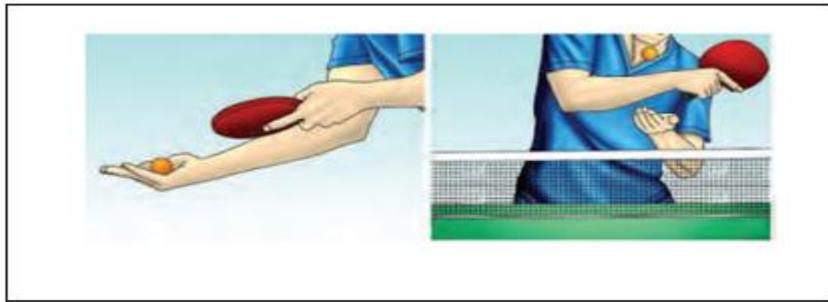
1. Servis *backhand* dan *forehand* tanpa net:

a. Kegiatan Awal

- 1) Berdiri di depan meja berhadapan dengan teman
- 2) Posisi badan condong ke depan dan siap menerima/ memukul bola
- 3) Dilakukan berpasangan atau formasi berbanjar, di tempat dan dilanjutkan bergerak ke kanan dan kiri

b. Gerakan

- 1) Lakukan servis *backhand* dengan terlebih dahulu memantulkan bola di bidang meja sendiri ke arah teman di depannya, jika dilakukan dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan pukulan servis pindah tempat
- 2) Bola yang diservis diterima dan ditangkap terlebih dahulu, lalu dikembalikan dengan pukulan servis, begitu seterusnya secara bergantian



Sumber : <https://www.maolioka.com/>

Gambar 6.9. Servis backhand

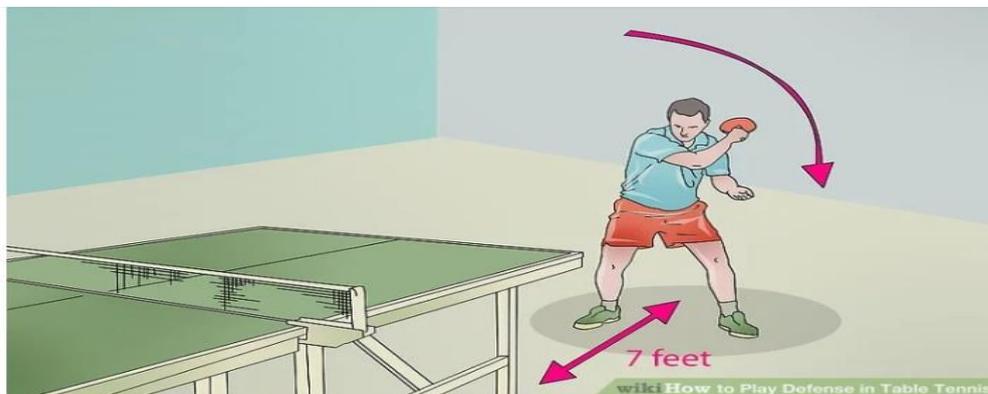
2. Servis *backhand* di meja terpasang net :

a. Kegiatan Awal

- 1) Berdiri di depan meja berhadapan dengan teman
- 2) Posisi badan condong ke depan dan siap menerima/ memukul bola
- 3) Dilakukan berpasangan atau formasi berbanjar, di tempat dan dilanjutkan bergerak ke kanan dan kiri

b. Gerakan

- 1) Lakukan servis *backhand* dengan terlebih dahulu memantulkan bola di bidang meja sendiri ke arah teman di depannya melewati atas net, jika dilakukan dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan pukulan servis pindah tempat
- 2) Bola yang diservis diterima dan ditangkap terlebih dahulu, lalu dikembalikan dengan pukulan servis, begitu seterusnya secara bergantian.



Sumber gambar: wikihow.com

Gambar 6.10. Servis backhand di meja terpasang net

Melakukan koordinasi teknik dasar pukulan forehand, dapat dilakukan sebagai berikut:

1. Teknik dasar pukulan *forehand* tanpa net:

a. Kegiatan Awal

- 1) Berdiri di depan meja berhadapan dengan teman
- 2) Posisi badan condong ke depan dan siap menerima/ memukul bola

- 3) Dilakukan berpasangan atau formasi berbanjar, di tempat dan dilanjutkan bergerak ke kanan dan kiri

b. Gerakan

- 1) Lakukan pukulan *forehand* ke arah teman di depannya setelah bola memantul meja, jika dilakukan dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan pukulan *forehand* pindah tempat
- 2) Bola yang dipukul *forehand* diterima dengan ditangkap terlebih dahulu
- 3) Lalu dikembalikan dengan pukulan *forehand*, bila sudah merasa lancar langsung kembalikan dengan pukulan *forehand*.



Sumber gambar: <https://ex-school.com/>

Gambar 6.11. Teknik dasar pukulan *forehand* tanpa net

2. Teknik dasar pukulan *forehand* di meja terpasang net:

a. Kegiatan Awal

- 1) Berdiri di depan meja berhadapan dengan teman, Posisi badan condong ke depan dan siap menerima/ memukul bola
- 2) Dilakukan berpasangan atau formasi berbanjar, di tempat dan dilanjutkan bergerak ke kanan dan kiri

b. Gerakan

- 1) Lakukan pukulan *forehand* ke arah teman setelah bola memantul meja, dan bola harus melewati atas net, jika dilakukan dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan pukulan *forehand* pindah tempat
- 2) Bola yang dipukul *forehand* diterima dengan ditangkap terlebih dahulu,
- 3) Lalu dikembalikan dengan pukulan *forehand*, bila sudah merasa lancar langsung kembalikan dengan pukulan *forehand*.



Sumber gambar : <https://ex-school.com/>

Gambar 6.12. Teknik dasar pukulan *forehand* di meja terpasang net

Melakukan koordinasi teknik dasar pukulan *backhand*, dapat dilakukan sebagai berikut:

1. Kegiatan 1. Teknik dasar pukulan *backhand* tanpa net:



Sumber gambar : <https://ex-school.com/>

Gambar 6.13. Pukulan *backhand* tanpa net

- a. Kegiatan Awal

- 1) Berdiri di depan meja berhadapan dengan teman
- 2) Posisi badan condong ke depan dan siap menerima/ memukul bola
- 3) Dilakukan berpasangan atau formasi berbanjar, di tempat dan dilanjutkan bergerak ke kanan dan kiri

- b. Gerakan

- 1) Lakukan pukulan *backhand* ke arah teman setelah bola memantul meja, jika dilakukan dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan pukulan *forehand* pindah tempat
- 2) Bola yang dipukul *backhand* diterima dengan ditangkap terlebih dahulu,
- 3) Lalu dikembalikan dengan pukulan *backhand*, bila sudah merasa lancar langsung kembalikan dengan pukulan *backhand*

c. Akhir Gerakan

Untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian dan sportivitas.

2. Kegiatan 2. Teknik dasar pukulan backhand meja terpasang net:



Sumber gambar: <https://aturanpermainan.blogspot.com/>
Gambar 6.14. Pukulan backhand meja terpasang net

a. Kegiatan Awal

- 1) Berdiri di depan meja berhadapan dengan teman
- 2) Posisi badan condong ke depan dan siap menerima/ memukul bola
- 3) Dilakukan berpasangan atau formasi berbanjar, di tempat dan dilanjutkan bergerak ke kanan dan kiri

b. Gerakan

- 1) Berdiri di depan meja berhadapan dengan teman
- 2) Dilakukan berpasangan atau formasi berbanjar, di tempat dan dilanjutkan bergerak ke kanan dan kiri
- 3) Lakukan pukulan *backhand* ke arah teman setelah bola memantul meja, *dan bola harus melewati atas net*, jika dilakukan dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan pukulan *backhand* pindah tempat
- 4) Bola yang dipukul *backhand* diterima dengan ditangkap terlebih dahulu,
- 5) Lalu dikembalikan dengan pukulan *backhand*, bila sudah merasa lancar langsung kembalikan dengan pukulan *backhand*

c. Akhir Gerakan

Untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian dan sportivitas

Aktivitas bermain tenis meja dengan peraturan yang dimodifikasi, menggunakan teknik

Servis dan pukulan *forehand*, *backhand*, bermain 2 lawan 1 pihak yang bolanya banyak mata dianggap kalah (dilakukan $\pm 8 - 10$ menit), dengan cara: Pemain 1 melakukan servis pada pemain 2 atau 3. Pemain 2 atau 3 mengembalikan bola dengan pukulan *Forehand*. Pemain 1 mengembalikan bola pada pemain 2 atau 3 dengan pukulan *Forehand* atau *Forehand*. Jika bola mati, lakukan servis ulang oleh pemain 1.



Gambar 6.15. cara bermain tenis meja tunggal

C. Tugas

1. Sebutkan 2 cara pegangan bet!
2. Sebutkan 2 cara melakukan servis
3. Sebutkan peralatan yang di perlukan untuk bermain tenis meja
4. Gambarkan meja tenis meja!
5. Induk organisasi tenis meja di Indonesia adalah

PENUTUP

A. Rangkuman



Dalam pembelajaran permainan tenis meja di perlukan penguasaan teknik dasar cara memegang bet *forehand*, *backhand*, servis, pukulan *forehand* dan *backhand*. Dan juga diperlukan sikap posisi kaki yang benar saat bermain. Karena tenis meja dapat dimainkan secara tunggal dan ganda sehingga di perlukan kerja sama yang baik, dengan menggunakan permainan tenis meja sebagai sarana atau alat pendidikan dengan melalui aktivitas gerak ini dilakukan untuk memperbaiki kualitas peserta didik secara fisik maupun psikis (keterampilan gerak, kebugaran jasmani, sosial, emosional dan kecerdasan).

TES AKHIR MODUL

B. Tes Akhir Modul

1. Tes Pengetahuan

Teknik penilaian Ujian Tulis

Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

No	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
	Fakta	
1	Sebutkan cara melakukan pegangan bet!	
2	Sebutkan bentuk-bentuk cara bermain tenis meja!	
	Konsep	
3	Jelaskan cara melakukan servis pada tenis meja!	
4	Jelaskan berbagai ketrampilan dasar permainan tenis meja!	
	Prosedur	
5	Jelaskan cara melakukan gerak dasar <i>forehand</i> grip!	
6	Jelaskan cara melakukan gerak dasar <i>backhand</i> grip!	

Pedoman penskoran

a. Penskoran

Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap

Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap

Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap

Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

b. Pengolahan skor

Skor maksimum: 24

Skor perolehan siswa: SP

Nilai sikap yang diperoleh siswa: $SP/24 \times 100$

2. Penilaian Keterampilan

- a. Lembar pengamatan proses gerak dasar servis *forehand*, servis *backhand* dan pukulan *forehand* dan pukulan *backhand*.
- b. Teknik penilaian dengan Uji Unjuk Kerja, Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran.
- c. Ananda diminta untuk melakukan servis *forehand* dan *backhand*, pukulan *forehand* dan pukulan *backhand* yang dilakukan berpasangan, berkelompok atau dalam bentuk bermain.

Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap Ananda menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik	Cukup	Kurang
		(3)	(2)	(1)
1	Sikap awalan melakukan gerakan			
2	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

Pedoman Penskoran

- a. Sikap Awalan Melakukan Gerakan servis *forehand*

Skor baik jika : Pada servis *forehand* arahkan bola ke lawan ke sebelah kiri dan berada di lapangan permainan. Bila bola mengenai net servis diulang.

Skor Sedang jika : Hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : Hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b. Sikap Pelaksanaan pukulan *forehand*

Skor baik jika

- 1) Kegiatan Awal
 - a) Berdiri di depan meja berhadapan dengan teman
 - b) Posisi badan condong ke depan dan siap menerima/ memukul bola
 - c) Dilakukan berpasangan atau formasi berbanjar, di tempat dan dilanjutkan bergerak ke kanan dan kiri
- 2) Gerakan
 - a) Lakukan pukulan *forehand* ke arah teman di depannya setelah bola memantul meja, jika dilakukan dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan pukulan *forehand* pindah tempat
 - b) Bola yang dipukul *forehand* diterima dengan ditangkap terlebih dahulu
 - c) Lalu dikembalikan dengan pukulan *forehand*, bila sudah merasa lancar langsung kembalikan dengan pukulan *forehand*

Skor Sedang jika : Hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : Hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar

Pengolahan skor

Skor maksimum : 9

Skor perolehan Ananda : SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa : $SP/9 \times 100$

Lembar pengamatan penilaian hasil gerak dasar servis, pukulan *backhand* dan pukulan *over head* dalam permainan.

a. Penilaian hasil gerak dasar servis *forehand* dan *backhand*.

Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak spesifik servis *forehand* dan *backhand* dilakukan Ananda 15 kali dengan dengan cara :

- 1) Mula-mula Ananda berdiri di depan meja

- 2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” Ananda mulai melakukan servis *forehand* dan *backhand* secara bergantian ke kotak sasaran lapangan sebelah. Petugas menghitung dan mencatat hasil pukulan servis dilakukan oleh Ananda.
- 3) Jumlah ulangan/pantulan bola yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
14 - 15 kali	14 - 15 kali	86 - 100	Sangat Baik
12 - 13 kali	10 - 13 kali	71 - 85	Baik
9 - 11 kali	7 - 9 kali	56 - 70	Cukup
..... ≤ 8 kali ≤ 6 kali ≤ 55	Kurang

b. Penilaian hasil dasar pukulan forehand

Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand* dilakukan Ananda selama 60 detik dengan dengan cara:

- 1) Dengan berpasangan, kedua siswa berdiri di masing masing kotak lapangan berbeda, Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” siswa mulai melakukan pukulan *forehand* dan *backhand*.
- 2) Petugas menghitung pukulan *forehand* dan *backhand* yang dilakukan oleh Ananda. Jumlah pukulan yang di peroleh selam 60 detik dicatat untuk diberikan skor.
- 3) Konversi jumlah pukulan dengan skor

Perolehan Nilai		Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... ≥ 21 pukulan ≥ 20 pukulan	86 - 100	Sangat Baik
16 - 20 pukulan	14 - 19 pukulan	71 - 85	Baik
11 - 15 pukulan	9 - 13 pukulan	56 - 70	Cukup
..... ≤ 10 pukulan ≤ 8 pukulan ≤ 55	Kurang

LAMPIRAN

A. Glosarium

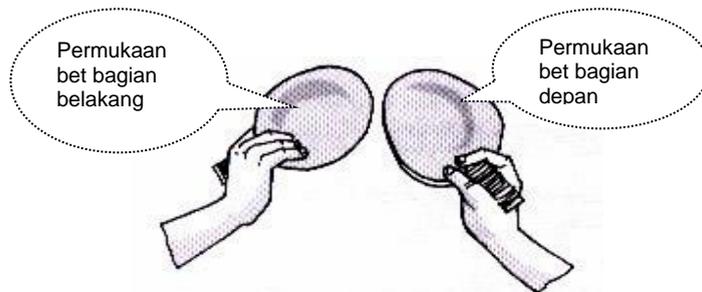
aktivitas	: kerja atau salah satu kegiatan kerja yang dilaksanakan
Evaluasi	: proses identifikasi untuk mengukur/ menilai apakah suatu kegiatan atau program yang dilaksanakan sesuai dengan tujuan
Factual	: kejadian yang bersifat nyata
Fasilitator	: sarana untuk melancarkan pelaksanaan
Gotong royong	: kerja sama untuk mencapai suatu hasil atau tujuan
Inspirator	: memberikan ilham atau petunjuk
Karakteristik	: ciri-ciri, atau ciri kekhasan dari sesuatu perwatakan tertentu
Kognitif	: kemampuan berfikir yang mencakup kemampuan intelektual
Konseptual	: sebuah fakta atau data yang sudah di proses agar mudah di fahami
Korektor	: pemeriksa yang adil dan obyektif
Motivator	: memberikan dorongan agar lebih semangat dalam belajar
Motivator	: memberikan dorongan agar lebih semangat dalam belajar
Penholder Grip	: memegang bet seperti memegang pulpen
Prosedural	: sifat bahan yang kembali dengan sendirinya ke bentuk semula
Psikomotor	: menitikberatkan kepada kemampuan fisik dan kerja otot
Ranah abstrak	: langkah tidak terwujud, tidak berbentuk
Ranah konkret	: langkah nyata
Rohani	: bagian dari manusia yang berkaitan dengan psikologis
Servis	: pukulan awal di mulainya permainan

B. Kunci Jawaban

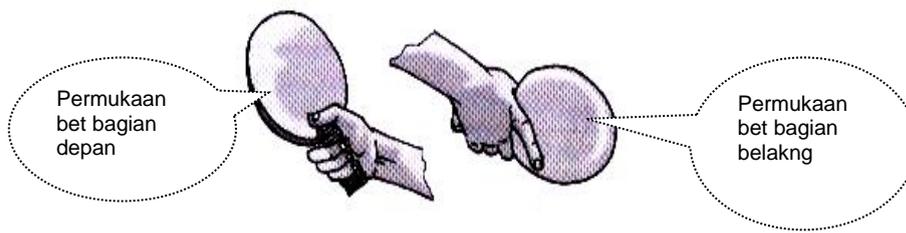
Kunci Tugas / Latihan

1. Cara memegang bet ada dua

a. *Penholder Grip* (memegang bet seperti memegang pulpen) :



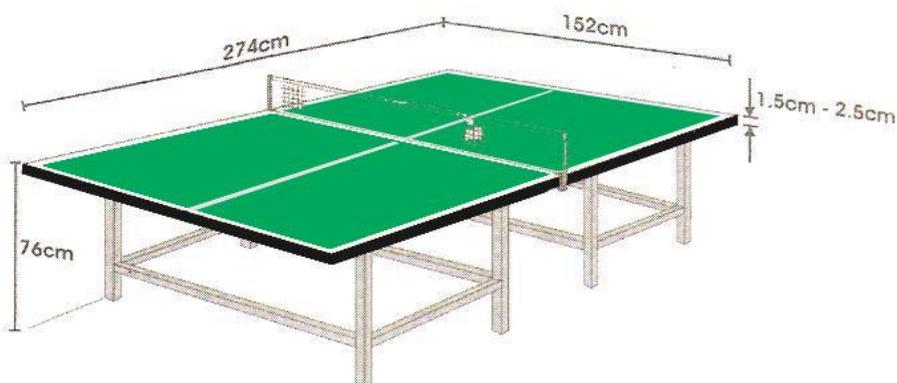
b. *Shakehands Grip* (memegang bet seperti berjabat tangan) :



2. Servis *backhand* dan *forehand*

3. Meja, bet, bola dan net

4. Gambar Lapangan tenis meja



5. PTMSI (Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia)

Kunci Jawaban Test Akhir Modul

1. *Shakhane grip, penholder grip*
2. Tunggal, ganda, ganda campuran
3. Cara servis
 - a. Kegiatan Awal
 - 1) Berdiri di depan meja berhadapan dengan teman
 - 2) Posisi badan condong ke depan dan siap menerima/ memukul bola
 - 3) Dilakukan berpasangan atau formasi berbanjar, di tempat dan dilanjutkan bergerak ke kanan dan kiri
 - b. Gerakan
 - 1) Lakukan servis *forehand* dengan terlebih dahulu memantulkan bola di bidang meja sendiri ke arah teman di depannya, jika dilakukan dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan pukulan servis pindah tempat
 - 2) Bola yang diservis diterima dan ditangkap terlebih dahulu, lalu dikembalikan dengan pukulan servis, begitu seterusnya secara bergantian
4. Servis, pukulan *forehand, backhan, smash*
5. Pukulan *forehand* :
 - a. Kegiatan Awal
 - 1) Berdiri di depan meja berhadapan dengan teman, Posisi badan condong ke depan dan siap menerima/ memukul bola
 - 2) Dilakukan berpasangan atau formasi berbanjar, di tempat dan dilanjutkan bergerak ke kanan dan kiri
 - b. Gerakan
 - 1) Lakukan pukulan *forehand* ke arah teman setelah bola memantul meja, *dan bola harus melewati atas net*, jika dilakukan dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan pukulan *forehand* pindah tempat
 - 2) Bola yang dipukul *forehand* diterima dengan ditangkap terlebih dahulu,
 - 3) Lalu dikembalikan dengan pukulan *forehand*, bila sudah merasa lancar langsung kembalikan dengan pukulan *forehand*
6. Pukulan *backhand*
 - a. Kegiatan Awal
 - 1) Berdiri di depan meja berhadapan dengan teman
 - 2) Posisi badan condong ke depan dan siap menerima/ memukul bola

- 3) Dilakukan berpasangan atau formasi berbanjar, di tempat dan dilanjutkan bergerak ke kanan dan kiri
- b. Gerakan
- 1) Lakukan pukulan *backhand* ke arah teman setelah bola memantul meja, jika dilakukan dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan pukulan *forehand* pindah tempat
 - 2) Bola yang dipukul *backhand* diterima dengan ditangkap terlebih dahulu,
 - 3) Lalu dikembalikan dengan pukulan *backhand*, bila sudah merasa lancar langsung kembalikan dengan pukulan *backhand*.

Saya ucapkan selamat, karena Ananda telah berhasil menyelesaikan kegiatan pembelajaran pada modul ini. Mudah-mudahan keberhasilanmu dapat mendorong semangatmu untuk terus belajar melalui modul-modul ini

Nah, selesai sudah latihan kita untuk melakukan permainan tenis meja. Semoga latihanmu dapat di tunjukkan dengan keluwesan dalam mengikuti pembelajaran. Dengan sering berlatih tenis meja pasti akan semakin mahir dalam bermain tenis meja dan bagus untuk di kembangkan lebih luas lagi

Untuk selanjutnya, ikutilah latihan berikut melalui modul ini. Tapi ingat, setiap akan melakukan kegiatan olahraga Ananda harus terlebih dahulu pemanasan yang cukup. Jika latihan yang Ananda lakukan belum menguasai usahakan agar Ananda dapat mengulang-ulang latihan sehingga nilai yang Ananda peroleh bisa mencapai hasil yang baik.

Selamat melanjutkan pada modul berikut !

DAFTAR PUSTAKA



Roji - 2016, Buku Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Kemendikbud

Tim Penyusun Bahan Ajar 2010, *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*

Muhajir- 2017 Buku pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Kemendikbud

<https://id.wikipedia.org/-cara-bermain-tenis-meja>

<https://aturanpermainan.blogspot.com-teknik-pukulan-tenis-meja>

<https://ex-school.com-jenis-pukulan-tenis-meja>

<https://ex-school.com-teknik-pukulan-tenis-meja>

<https://ex-school.com-teknik-pukulan-forehand-backhand>

<https://meet.google.com/vyr-ckvb-ivh-teknik-servis-forehand>

<https://febrianalbiol.wordpress.com-teknik-pegang-bet>