**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
 (RPP)**

**Nama sekolah :SD N Kraton Yogyakarta  
 Mata pelajaran : Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan  
 Kelas/ semester :VI(Enam) / I(satu)  
 Alokasi waktu :4x 35menit**

**I.STANDAR KOMPETENSI**Mempraktikan berbagai gerak dasar permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi, dan nilai yang terkandung di dalamnya.

**II.KOMPETENSI DASAR**Mempraktikan koordinasi gerak dasar dalam teknik lempar dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dankejujuran.

**III.INDIKATOR** - Melempar Shutlekok - Melempar turbo

**IV.TUJUAN PEMBELAJARAN** - Siswa dapat melakukan gerak melempar dalam sebuah permainan. - Siswa dapat memahami cara melakukan melempar turbo dengan benar. - Siswa dapat melakukan melempar dengan penuh tanggung jawab,disiplin dan percaya diri.

**V.MATERI POKOK  
 -** Lempar lembing(Gerak dasar melempar dalam bentuk permainan)

**VI.METODE PEMBELAJARAN**1.Ceramah2.Demonstrasi3.komando4.Penugasan

**VII.LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Gambar/Formasi** | **Uraian gerak** | **Keterangan** |
| **x**  **xxxxx**  **xxxxx**  XX  XX XXX  XXXXX | **A.Kegiatan awa**  **1.Membuka Pelajaran**   * Siswa dibariskan * Pemberian salam * Siswa dihitung * Berdoa * Presensi * Mengecek kesiapan siswa   **2.Apersepsi:**  Menggiring/menggugah anak menuju materi yang akan diajarkan.   * Gur u :”Anak-anak dulu kalian sudah pernah belajar lempar lembing? * Siswa : “Sudah pak.   **3.Masalah/topik materi**   * Nah anak-anak sekarang kita akan belajar cara melempar...   **4.Pemanasan**  **“Bermainan menjala ikan”**   * Siswa membentuk lingkaran dan melakukan tos * Dua Siswa sebagai jala bergandengan mengejar siswa lain dengan berjalan * Ikan tidak boleh keluar dari garis * Apabila menyentuh siswa lain maka siswa yang tersentuh ikut mengejar ikan lain   **5.Pemanasan calestenik**   * Anak-anak sebelumnya mari kita pemanasan terlebih dahulu lari menggelilingi lapangan 2x putaran dan dilanjutkan calestenik * Kedua tangan ditarik ke atas dan kaki jinjit * Kedua tangan ditarik ke samping kanan tubuh * Kedua tangan ditarik ke samping kiri tubuh * Tangan kanan lurus ke kiri dan tangan kiri menyangga siku * Tangan kiri lurus ke kanan dan tangan kanan menyangga siku * Kaki kanan ditekuk dan kedua tangan memegangi lutut * Kaki kiri ditekuk ke atas dan kedua tangan memegangi lutut * Kaki kanan ditekuk ke depan,kedua tangan memegangi, gantian kaki kiri * Kaki kanan tekuk ke belakang,kedua tangan memegangi telapak kaki,gantian kaki kiri * Kemudian siswa membentuk formasi 2bersaf, Melakukan gerakan seperti melempar. |  |
| **xx**  **X xx**  **xx**  **xx**  **XX**  **XX**  **X XX**  **XX** | **B.Kegiatan inti**  **1.Lempar bola**   * Siswa dibariskan menjadi dua bersaf. * Siswa memegang bola kemudian melempar ke atas kepala * Kemudian melempar ke atas seinggi-tingginya   **XX**  **XX**  **X XX**  **XX**   * Siswa melempar kedepan, kemudian melempar sejauh-jauhnya   **2.Lempar shutlekok**   * Siswa memegang shutlekok masing-masing. * Peserta didik melempar shutlekok ke depan jarak dekat. * Peserta didik melempar shutlekok lagi ke depan sejauh-jauhnya. * Siswa melempar shutlekok dengan sasaran keranjang..   **3.Lempar turbo**   * Siswa melempar turbo sejauh 3meter * Siswa melempar turbo melewati net setinggi 2 meter dengan jarak 3meter. * Siswa melempar turbo melewati   net setinggi 2 meter dengan jarak  7 meter. |  |
| **XX**  **X XX**  **XX**  **XX**  **XX**  **X XX**  **XX**  **XX** | **C.Penutup(Menit)**  **1.Pendinginan**   * Anak-anak membentuk formasi lingkaran * Gerakan pendinginan dengan menggerakkan pergelangan tangan   ke depan, ke samping,ke atas sambil tarik nafas dan buang ke bawah bersamaan dengan menurunkan tangan.  **2.Evaluasi**   * Anak dibaris menjadi 2 bershaf, disiapkan dengan jarak setengah lengan. * Beberapa anak mencontohkan kembali gerakan lempar turbo.   **3.Rangkuman**  Guru: Terima kasih,sekarang kembali ke barisan, apa yang dilakukan kedua temanmu dalam lempar turbo sudah benar  Guru: Anak-anak pada saat melempar:   * Posisi badan tegak * Kedua kaki terbuka selebar bahu * Tangan kanan memegang turbo diatas   pundak, tangan kiri lurus kedepan   * Pada saat hitungan 1 kaki kiri maju   kedepan,Hitungan 2 kaki kanan maju kedepan,hitutngan ke 3 kaki kiri maju kedepan dan di ikuti tangan kanan melempar turbo serta didikuti kaki kanan melangkah ke depan  **4.Tugas yang harus dikerjakan di rumah**   * Anak-anak tugas di rumah kalian berlatih gerak lempar turbo di rumah dengan catatan dilakukan ditempat yang aman.   **5.Pertemuan yang akan datang**   * Pertemuan yang akan datang kita masih belajar kembali tentang lempar turbo   **6.Penutup**   * Siswa disiapkan,dihitung * Diakhiri dengan ber’doa dengan sikap sempurna,salam dan dibubarkan. |  |

**VIII.Alat dan Bahan:**

* Shutlekok
* Turbo
* Bola plastik kecil
* Keranjang
* cone
* Buku referens : Purnomo, Eddy. 2007. PEDOMAN MENGAJAR DASAR GERAK ATLETIK. Yogyakarta : FIK UNY

**IX.Penilaian**

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

| **Indikator Pencapaian Kompetensi** | **Penilaian** | | |
| --- | --- | --- | --- |
| **Teknik** | **Bentuk**  **Instrumen** | **Contoh**  **Instrumen** |
| **Psikomotor**   * Melakukan teknik dasar mempar * Melakukan teknik membawa lembing * Melakukan teknik memegang lembing. * Melempar lembing modifikasi.   **Kognitif**   * Mengetahui bentuk –bentuk teknik memegang lembing.   **Afektif**  Dapat bekerjasama dengan teman dalam kelompok dan berbagi tempat serta peralatan | Tes praktik  (Kinerja)  Tes tertulis  Tes  Observasi | Tes Contoh Kinerja  Pilihan ganda/uraian singkat  Lembar observasi | Lakukan teknik memegang dan melempar  .Bagaimana teknik melempar yang benar  Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan |

1.Teknik penilaian:

- Tes unjuk kerja (psikomotor):

Lakukan teknik dasar lempar lembing.  
*Keterangan:*

Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

*Jumlah skor yang diperoleh  
Nilai = ----------------------------------------- X 50   
Jumlah skor maksimal*

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA TEKNIK DASAR LEMPAR LEMBING

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Aspek Yang Dinilai | **Kualitas Gerak** | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. Posisi Awal 2. Pegangan lembing 3. Membawa lembing 4. Posisi badan Pada waktu melempar lembing |  |  |  |  |
| JUMLAH |  | | | |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16 |  | | | |

Yogyakarta,22 agustus 2013  
Koordinator PPL Lapangan Praktikan

Winarno,S.Pd Jas Abdul Fattah Birrizqy  
NIP :19630602 198303 1 002 NIM: 10604224144