**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
 (RPP)**

 **Nama sekolah :SD N Kraton Yogyakarta**

 **Mata pelajaran : Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan**

**Kelas/ semester :III(Tiga) / I(satu)**

**Alokasi waktu :3x 35menit**

**I.STANDAR KOMPETENSI**

Mempraktikan gerak dasar melalui aktivitas ritmik dan nilai yang terkandung di dalamnya.

**II.KOMPETENSI DASAR**

Mempraktikan gerak dasar mengayun dalam aktivitas ritmik sederhana tanpa musik,serta nilai percaya diri dan disiplin.

**III.INDIKATOR**

* Melakukan gerakan mengayun kedua lengan kedepan dan belakang
* Melakukan gerakan mengayun kedua lengan ke samping kanan dan kiri

**IV.TUJUAN PEMBELAJARAN**

* Siswa dapat melakukan gerakan mengayun kedua lengan kedepan dan belakang
* Siswa dapat melakukan gerakan mengayun kedua lengan ke samping kanan dan kiri

**V.MATERI POKOK**

* Gerak ritmik tanpa musik

**VI.METODE PEMBELAJARAN**

1.Ceramah

2.Demonstrasi

3.Praktik

**VII.LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Gambar/Formasi** | **Uraian gerak** | **Keterangan** |
| **x****xxxxx****xxxxx**XX X XXXXXXXXX | **A.Kegiatan awal****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 sudah pernah melakukan gerakan senam atau gerakan menggerakan badan?
* Siswa : “Sudah pak

**3.Masalah/topik materi*** Nah anak-anak sekarang kita akan belajar gerak ritmik tanpa musik yaitu kombinasi gerak mengayun...

**4.Pemanasan****“Bermainan hinggap”*** Siswa membentuk lingkaran dan menyanyikan lagu
* Apabila guru menyebut angka maka siswa membentuk kelompok sesuai kelompok yang di sebutkan.

**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 mengayun-ayunkan tangankedepan dan belakang .
 |  |
| **XX** **X XX****XX****XX** | **B.Kegiatan inti****1.Gerak ritmik*** Siswa dibariskan menjadi dua bersaf.
* Siswa melakukan gerakan menggayunkan kedua lengan ke depan,dengan gerakan kaki kedepan,kebelakang ,samping kanan dan kiri bergantian sampai 8 hitungan
* Siswa melakukan gerakan menggayunkan kedua lengan ke belakang,dengan gerakan kaki kedepan,kebelakang ,samping kanan dan kiri bergantian sampai 8 hitungan
* Siswa melakukan gerakan mengayunkan kedua lengan ke samping kanan, dengan gerakan kaki kedepan,kebelakang ,samping kanan dan kiri bergantian sampai 8 hitungan.
* Siswa melakukan gerakan mengayunkan kedua lengan ke samping kiri, dengan gerakan kaki kedepan,kebelakang ,samping kanan dan kiri bergantian sampai 8 hitungan.

**Gerak kombinasi*** Siswa melakukan gerakan kombinasi menggayunkan kedua lengan kedepan dan belakang bergantian dengan gerakan kaki kedepan,kebelakang ,samping kanan dan kiri bergantian sampai 8 hitungan .
* Siswa melakukan gerakan kombinasi mengayun kedua lengan ke samping kanan dan kiri, dengan gerakan kaki kedepan,kebelakang ,samping kanan dan kiri bergantian sampai 8 hitungan .
 |  |
| **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 mengayun kedua lengan ke depan,belakang dan samping.

**3.Rangkuman**Guru: Terima kasih,sekarang kembali ke barisan, apa yang dilakukan kedua temanmu sudah benar.Guru: 1.Anak-anak pada saat mengayun kedua lengan ke depan dan belakang secara bergantian:* Posisi badan tegak,kaki rapat
* Pandangan lurus kedepan
* Ayunkan kedua lengan ke depan kemudian kebelakang bergantian.

2. Anak-anak pada saat mengayun kedua lengan kesamping kiri dan kanan * Posisi badan tegak,kaki rapat
* Pandangan lurus kedepan
* Ayunkan kedua lengan kekanan dan ke kiri bergantian.

**4.Tugas yang harus dikerjakan di rumah*** Anak-anak tugas di rumah kalian berlatih gerak mengayun kedua lengan ke depan dan belakang serta samping.

**5.Pertemuan yang akan datang*** Pertemuan yang akan datang kita masih belajar kembali tentang senam ritmik.

**6.Penutup*** Siswa disiapkan,dihitung
* Diakhiri dengan ber’doa dengan sikap sempurna,salam dan dibubarkan.
 |  |

**VIII.Alat dan Bahan:**

* Lapangan
* Coen
* Peluit
* Buku penjaskes kelas III

 Yogyakarta,22 agustus 2013

Koordinator PPL Lapangan Praktikan

Winarno,S.Pd Jas Abdul Fattah Birrizqy

NIP 19630602 198303 1 002 NIM 10604224144