**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 XXX  XXX  XXX | **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