**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
 (RPP)**

 **Nama sekolah :SD N Kraton Yogyakarta**

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

**Kelas/ semester :II(Dua) / I(satu)**

**Alokasi waktu :2x 35menit**

**I.STANDAR KOMPETENSI**

Mempraktikan latihan dasar kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

**II.KOMPETENSI DASAR**

Mempraktikan berbagai aktivitas untuk melatih keseinbangan statis dan dinamis, serta nilai disiplin dan estetika.

**III.INDIKATOR**

* Melakukan gerakan keseimbangan dengan berdiri.
* Melakukan gerakan keseimbangan dengan berjalan jinjit.

**IV.TUJUAN PEMBELAJARAN**

* Siswa dapat melakukan gerak berdiri menggunakan satu kaki dengan mengangkat satu kaki kedepan dengan sudut 45 derajat
* Siswa dapat melakukan gerak berdiri dengan satu kaki seperti pesawat terbang.
* Siswa dapat melakukan berjalan jinjit diatas garis lurus

**V.MATERI POKOK**

* Keseimbangan

**VI.METODE PEMBELAJARAN**1.Ceramah2.Demonstrasi3.Praktik

**VII.LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Gambar/Formasi** | **Uraian gerak** | **Keterangan** |
| **x****xxxxx****xxxxx**XXXXXXXXXXXXxxxxxxx X**Description: I:\101MSDCF\DSC01862.JPG****Description: I:\101MSDCF\DSC01865.JPG****Description: I:\101MSDCF\DSC01876.JPG****Description: I:\101MSDCF\DSC01878.JPG****Description: I:\101MSDCF\DSC01879.JPG** | **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 apabila kita di pinggir sawah, jalan nya kan sempit supaya kita tidak jatuh, kita harus menjaga apa?
* Siswa : “keseimbangan pak

**3.Masalah/topik materi*** Nah anak-anak hari ini kita akan belajari tentang keseimbangan

**4.Pemanasan****“Bermain 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 mengayun-ayunkan tangankedepan dan

Belakang |  |
| **XX** **X XX****XX****XX****X X** **X X****X X****X X** | **B.Kegiatan inti*****1.(Gerak sederhana)*****Berdiri jinjit*** Siswa dibariskan menjadi dua bersaf dan berhadapan.
* Siswa melakukan gerak berdiri menggunakan satu kaki dengan mengangkat satu kaki kedepan dengan sudut 45 derajat dan kedua tangan direntangkan
* Kemudian melakukan gerak jinjit dengan tumpuan ujung kaki dan kedua tangan direntangkan
* Siapa bertahan lama pemenang.

**Pesawat terbang*** Siswa melakukan sikap pesawat terbang dengan tumpuan satu kaki dan kaki yang satunya bersikap lurus kebelakang serta tumpuan kaki bergantian dilakukan selama 10 detik bertujuan untuk melatih keseimbangan tubuh.

***2. (Gerak sesungguhnya)*****Jalan jinjit*** Siswa dibariskan menjadi dua banjar
* Siswa baris pertama melakukan gerak jinjit dengan tumpuan ujung kaki dan kedua tangan direntangkan memegang balon.
* Kemudian berjalan kedepan menggikuti garis lurus, kemudian kembali lagi ke belakang.
* Dilakukan secara bergantian sampai baris terakhir
 |  |
| **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 gerak berjalan jinjit dengan jarak 3meter.

**3.Rangkuman**Guru: Terima kasih,sekarang kembali ke barisan, apa yang dilakukan kedua temanmu sudah benar.Guru: 1.Anak-anak pada saat melakukan berjalan jinjit:* Posisi badan tegak
* Pandangan lurus kedepan
* kaki jinjit dengan tumpuan ujung kaki dan kedua tangan direntangkan
* kemudian berjalan kedepan

**4.Tugas yang harus dikerjakan di rumah*** Anak-anak tugas di rumah kalian berlatih keseimbangan dengan berjalan jinjit.

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

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

**VIII.Alat dan Bahan:**

* Lapangan
* Coen
* kapur
* Buku penjaskes kelas II

 Yogyakarta,29 agustus 2013

Guru penjaskes Praktikan

Winarno,S.Pd Jas Abdul Fattah Birrizqy

NIP 19630602 198303 1 002 NIM 10604224144