**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**  XX  XXXXX  XXXXX  xxxxxxx  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