**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

**( RPP )**

|  |  |
| --- | --- |
| **Sekolah** | **: SD N KRATON** |
| **Mata Pelajaran** | **: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan** |
| **Kelas/Semester** | **: Lima( lima ) / 1 ( Satu )** |
| **Pertemuan ke** | **: 1** |
| **Alokasi Waktu** | **: 4 x 35 Menit** |

**Standar Kompetensi :** 1. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar kedalam permain dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

**Kompetensi Dasar :** 1.3 Mempraktikan variasi gerak dasar kedalam modifikasi permainan bola kecil, serta nilai kerjasama,sportifitas dan kejujuran.

**Indikator** : Gerakan :   
 - Mempraktekkan gerak dasar melempar  
 - Mempraktekken gerak dasar menangkap

1. **Tujuan Pembelajaran:**

* **Siswa dapat melakukan gerakan :**
* Mempraktekkan gerak dasar melempar
* Mempraktekken gerak dasar menangkap
* **Karakter siswa yang diharapkan :**

*Disiplin, Kerja keras, Kreatif, Demokratif , Rasa Ingin tahu, Cinta tanah air, Bersahabat, Menghargai prestasi, Gemar membaca, Peduli lingkungan, Peduli sosial, Tanggung jawab.*

1. **Materi Ajar (Materi Pokok):**

* Pola gerak dasar manipulatif

1. **Metode Pembelajaran:**

* Ceramah
* Demonstrasi
* penugasan
* latihan
* Tanya jawab

1. **Langkah – langkah pembelajaran :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Gambar / Formasi** | **Uraian Gerak** | **Keterangan** |
| **X X X X X X X**  **X X X X X X X**  **X**  **X : Guru**  **X : Murid**  xxx  xxx  xxx  xxx    **ket : bola**  **: siswa**    **🛉**  **🛉🛉🛉🛉🛉**  **🛉🛉🛉🛉🛉**  **3m**  **ket : bola**  **: siswa**  X X X X X X  X X X X X X  X  X : Guru  X : Siswa | 1. **Kegiatan Awal**    1. **Menyiapkan siswa**  * Berbaris ( dua bershaf). * Disiapkan * Dihitung * Beri salam * Berdo’a * Presensi * Kesiapan   1. **Apersepsi**   **( Guru bertanya )**   * Anak – anak dulu sudah pernah sudah mendapatkan tentang gerak dasar melempar, menangkap. * **(Siswa menjawab)**   Sudah pak.   * 1. **Masalah / Topik Materi** * Nah, hari ini kita akan pelajari gerak dasar melempar, menangkap.   **4.Pemanasan**  **a).Pemanasanmenggunakan pemainan”Burung dan sangkar”, langkah pemanasan sebagai berikut:**   * Guru membagi siswa tiap kelompok terdiri dari tiga siswa, yaitu sebagai burung dan sangkar. * Guru menyebutkan “burung” maka burung mencari sangkar baru. * Sebaliknya apabila guru menyebutkan “sangkar” maka sangkar berpindah tempat mencari burung * Apabila guru menyebutkan angin ribut maka semua burung dan sangkar berpindah semua.   **5.pemanasan calastenik**   * Kedua tangan jadikan satu dan julurkan keatas * Tangan satukan, lalu liukkan kekiri * Gantian liukkan kekanan. * Tangan kanan ditekuk, tangan kiri memegangi siku * Gantian tangan kiri ditekuk, tangan kanan memegangi siku * Kaki kanan ditekuk, kedua tangan memegangi lutut * Gantian kaki kiri ditekuk, kedua tangan memegangi lutut * Kaki kanan ditekuk kedepan, kedua tangan memegangi * Gantian kaki kiri ditekuk kedepan, kedua tangan memegangi * Kaki kanan ditekuk kebelakang, kedua tangan memegangi telapak kaki * Gantian kaki kiri ditekuk kebelakang, kedua tangan memegangi telapak kaki   **B.KEGIATAN INTI**  **1). ( gerakan sederhana)**   * Melempar bola sendiri, dan di tangkap sendiri. (siswa di bagi menjadi dua bershaf). Masing- masing anak memegang bola, lakukan melempar bola, menangkap bola sendiri. Lakukan bersama-sama **2). (gerakan sesungguhnya)** * Lakukan melempar, menangkap bola. (siswa di bagi dua bershaf). Lakukan lempar, tangkap bola dengan berpasangan. * Melempar ke sasaran. (di bagi dua bershaf). Baris pertama masing- masing anak memegang bola, lalu bola di lempar ke sasaran. Setelah baris pertama melekukan lemparan lalu ke belakang melewati sebelah kanan temannya, di lanjut baris berikutnya. * Kemudian jarak ditambah dan dilombakan. * Melempar botol. (di bagi dua bershaf). Baris pertama masing- masing anak memegang bola, lalu bola di lempar ke sasaran botol. Setelah baris pertama melekukan lemparan lalu ke belakang melewati sebelah kanan temannya, di lanjut baris berikutnya   **C.KEGIATAN PENUTUP** **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 disuruh mencontohkan kembali gerakan melempar dan menangkap dengan jarak 3meter.   **3.Rangkuman**  **Anak-anak pada saat melempar:**   * Badan condong kebelakang . * kaki kiri melangkah ke depan. * ayunan lengan dari bawah ke atas.   **Anak-anak pada saat menangkap:**   * Pandangan mata tertuju pada arah datangnya bola, * menangkap dengan kedua tangan dengan kedua telapak tangan di buka membentuk setengah bola. * saat perkenaan bola, diikuti sedikit tarikan tangan kebelakang.   **4.Pertemuan yang akan datang**   * Pertemuan yang akan datang kita masih belajar kembali tentang melempar dan menangkap.   **5.Penutup**   * Siswa disiapkan ,berhitung   Diakhiri dengan ber’doa dengan  sikap sempurna,salam,dibubarkan. |  |

1. **Alat dan Sumber**

**Sumber : Buku penjas orkes kelas V**

**Alat : Peluit**

**Bola**

**Yogyakarta, 05 September 2013  
Guru Penjasorkes Praktikan**

**Winarno, S.Pd Jas Abdul Fattah Birrizqy**

**NIP. 19630602 198303 1002 NIM.10604224144**