**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 xxxxxx  xxx**ket : bola** **: siswa** **🛉****🛉🛉🛉🛉🛉****🛉🛉🛉🛉🛉****3m****ket : bola** **: siswa**X X X X X XX X X X X X XX : GuruX : 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**