**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

 **(RPP)**

 **Namasekolah :SD N Kraton Yogyakarta**

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

**Kelas/ semester :V(Lima) / I(satu)**

**Alokasi waktu :4x 35menit**

**I.STANDAR KOMPETENSI**

Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

**II.KOMPETENSI DASAR**

Mempraktikkan variasi gerak dasar kedalam modifikasi permainan bola besar, serta nilai kerjasama,sportivitas dan kejujuran.

 **III.INDIKATOR**

1.Melakukan menendang bola dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki secara berpasangan

2.Melakukan menggiring bola

3.Melakukan permainan sepak bola yang dimodifikasi

**IV.TUJUAN PEMBELAJARAN**

1.Siswa dapat melakukan menendang bola dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki secara berpasangan

2.Siswa dapat menggiring bola

3.Siswa dapat bermaian sepak bola dalam permainan sedehana

**V.MATERI POKOK**

1**.**Sepak bola

**VI.METODE PEMBELAJARAN**

1.Ceramah

2.Komando

3.Demonstrasi

4.praktek

**VIII.LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **GAMBAR** | **URAIAN GERAK** | **KETERANGAN** |
|  **🛉****🛉🛉🛉🛉🛉**x x xxxxxxxxxxx | **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.* Guru :”Anak-anak dalam bermain sepak bola, gerakan-gerakan apa yang kalian lakukan?
* Siswa : “Menendang, menggiring pak.

3.Masalah/topik materi* Nah nanti kita belajar menendang dan menggiring bola.

**4.Pemanasan** **“Permainan menjala ikan”**-Siswa dikumpulkan membentuk lingkaran dan melakukan tos-Dua siswa sebagai jala bergandengan mengejar siswa lain dengan berjalan-Siswa lain sebagai ikan berlari didalam lingkaran dan tidak boleh keluar.-Apabila ikan tersentuh oleh jala maka, siswa yang tersentuh ikut mengejar siswa 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 kiri tubuh
* Kedua tangan ditarik ke samping kanan 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 berhadapan dengan jarak 4meter, Anak-anak melakukan lari kecil-kecil kedepan kemudian kaki kanan diayunkan kedepan , kemudian gantian kaki kiri
 |  |
| X X X X  X 4M X X XX XX XX xx x x xxx x xxxxxxxxxxx | **B.KEGIATAN INTI****1.Menendang bola berpasangan*** Siswa dibariskan menjadi 2 bersaf
* Siswa melakukan menendang menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar secara berpasangan.
* Jarak siswa yang satu dengan yang lain 4 meter.
* Masing-masing siswa melakukan 5 kali saling bergantian dan dikombinasikan menggunakan kaki kanan dan kiri.

**2. Menggiring bola*** Siswa dibagi menjadi 2banjar, anak banjar pertama menggiring bola kedepan dengan jarak 4meter memutari coen kemudian menendang bola tersebut ke teman banjar ke2.

**3.Permainan sederhana*** Guru membagi siswa menjadi 2kelompok
* Permainan seperti sepak bola biasa tetapi tidak ada offside/pinalti
* Menggiring bola/ menyentuh bola maksimal 2 kali sentuhan.
* Setelah dijelaskan, dengan aba-aba dari guru permainan dimulai

**4.Permainan sesungguhnya*** Siswa tetap menjadi 2kelompok
* Permainan seperti sepak bola standar dengan peraturan pada umumnya.
* Kelompok paling banyak memasukan bola ke gawang lawan menjadi pemenang.
 |  |
| **xxx****🛉 🛉** **3m****🛉****🛉🛉🛉🛉🛉****🛉🛉🛉🛉🛉** | **C.PENUTUP****1.Pendinginan*** Anak-anak membentuk formasi lingkaran
* Gerakanpendinginandenganmenggerakkanpergelangantanganke depan,kesamping,keatassambiltariknafasdanbuangkebawahbersamaandenganmenurunkantangan

**2.Evaluasi*** Anakdibarismenjadi 2 bershaf, disiapkan dengan jarak setengah lengan.
* Beberapa anak disuruh mencontohkan kembali gerakan menendang dan menggiring bola tadi dengan jarak 3meter.

**3.Rangkuman**anak-anak pada saat menendang:1.Mengunakan kaki bagian dalam* Awalan lurus dengan bola
* Kaki tumpu diletakkan disamping bola dengan jari kaki menghadap ke depan
* Lutut sedikit di tekuk
* Kaki sepak diputar , sehingga kaki membentuk >90 derajat dengan kaki tumpu
* Kemudian kaki di tarik kebelakang dan ayunkan menggenai bola.
* Bagian kaki yang kontak dengan bola adalah kaki bagian dalam

2.Menggunakan punggung kaki* Awalan kaki lurus dengan bola
* Kaki tumpu berada di samping bola
* Lutu agak ditekuk
* Pergelangan kaki sepak di tekuk kebawah sehingga punggung kaki menghadap ke bawah
* Selamjutnya lutut sedikit di tekuk.
* Kemudian kaki di tarik kebelakang dan ayunkan menggenai bola.
* Bagian kaki yang kontak dengan bola adalah punggung kaki

**4.Pertemuan yang akan datang*** Pertemuan yang akan datang kita masih belajar kembali tentang permainan sepak bola.

**5.Penutup*** Siswa disiapkan ,berhitung
* Diakhiri dengan ber’doa dengan sikap sempurna,salam an dibubarkan.
 |  |

**IX.ALAT DAN SUMBER BAHAN**

1.Alat

* 2 Bola sepak
* coen
* peluit

2.Sumber bahan

* Buku penjaskes kelas V

 Yogyakarta,13 september 2013

Guru penjaskes Praktikan

Winarno,S.Pd Jas Abdul Fattah Birrizqy

NIP: 19630602 198303 1 002 NIM :10604224144