**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 xxx  xxxx  xxxx | **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 X  X X  X X  X x  x x  x xxx  x xxx  xxxx  xxxx | **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