

LAPORAN
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN 2
DI SD NEGERI NGALIYAN 01 SEMARANG



Disusun Oleh

Nama : Fakhri Gunawan
NIM : 6102409004
Program Studi : PGPE

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2012

LEMBAR PENGESAHAN


Laporan PPL 2 ini telah disusun sesuai dengan Pedoman PPL UNNES.

Hari : Rabu

Tanggal : 10 Oktober 2012

Disahkan oleh:

Koordinator Dosen Pembimbing



Dra. Wahyuningsih, M.Pd
NIP. 19521210 1977030 2 001

Kepala Sekolah,



S. Manjirin, S. Pd
NIP. 19521116 197912 1 002

**Kepala Pusat Pengembangan
PPL UNNES**

Drs. Masugino, M.Pd.
NIP. 19520721 198012 1 001

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya, sehingga praktikan dapat menyelesaikan penulisan laporan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) 2 dengan baik. Laporan ini merupakan hasil dari Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) 2 yang telah dilaksanakan oleh praktikan di SD Negeri Ngaliyan 01 Semarang yang berlangsung selama kuranglebih tiga bulan.

Pelaksanaan dan penyusunan laporan PPL 2 ini tidak dapat diselesaikan dengan baik, tanpa dukungan, bantuan, dan bimbingan dari berbagai pihak yang terkait, untuk itu praktikan mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Soedijono Sastroatmodjo, M.Si. selaku Rektor Universitas Negeri Semarang.
2. Dr.Masugino, M.Pd. selaku Kepala UPT PPL Universitas Negeri Semarang.
3. H. Munjirin, S.Pd. selaku Kepala SD Negeri Ngaliyan 01 Semarang yang telah memperkenankan kami untuk mengadakan Praktik Pengalaman Lapangan 2 (PPL 2).
4. Dra. Wahyuningsih, M.Pd. selaku dosen koordinator PPL SD Negeri Ngaliyan 01.
5. Supriyono, S.Pd, M.Or. selaku dosen pembimbing praktikan.
6. Wasiyati, S.Pd. selaku koordinator guru pamong SD Negeri Ngaliyan 01.
7. Subaidi, S.Pd. selaku guru pamong praktikan.
8. Bapak/Ibu guru, karyawan dan peserta didik SD Negeri Ngaliyan 01 Semarang yang telah bekerjasama dalam kelancaran pelaksanaan dan pembuatan laporan ini.
9. Semua pihak yang telah membantu praktikan dalam pelaksanaan PPL 2.

Praktikan menyadari dalam penyusunan laporan PPL 2 ini masih memiliki banyak kekurangan, untuk itu praktikan mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Besar harapan praktikan semoga laporan ini bermanfaat bagi semua pihak.

Semarang, 8 Oktober 2012

Penyusun

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
LAMPIRAN	v
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan PPL	2
C. Manfaat PPL	3
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Pengertian PPL.....	4
B. Dasar Pelaksanaan PPL.....	4
C. Status, Peserta, Bobot Kredit dan Tahapan.....	5
D. Syarat dan Tempat Pelaksanaan	6
E. Tugas Guru Praktikan	6
F. Kompetensi Guru	7
G. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan.....	8
BAB III PELAKSANAAN	
A. Waktu	10
B. Tempat.....	10
C. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan.....	10
D. Materi Kegiatan	12
E. Proses Pembimbingan	12
F. Faktor Pendukung dan Penghambat.....	12
BAB IV PENUTUP	
A. Kesimpulan	15
B. Saran.....	15
REFLEKSI DIRI	
LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

1. Jadwal Mengajar
2. Presensi Mahasiswa
3. Presensi Pramuka
4. Presensi kegiatan ekstrakurikuler Sepak Takraw
5. Rencana Kegiatan
6. Daftar Hadir Dosen Koordinator
7. Daftar Hadir Dosen Pembimbing
8. Perangkat Pembelajaran
 - 8.1 Penggalan Silabus dan RPP, Pengajaran Terbimbing
 - 8.2 Penggalan Silabus dan RPP, Pengajaran Mandiri
 - 8.3 Penggalan Silabus dan RPP, Ujian PPL

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Universitas Negeri Semarang adalah salah satu Lembaga Perguruan Tinggi yang tugas utamanya adalah menyiapkan tenaga muda yang profesional, baik untuk bertugas dalam bidang pendidikan maupun non kependidikan. Pada bidang kependidikan tugas utamanya adalah menyiapkan tenaga terdidik untuk siap bertugas sebagai pengajar dan pendidik profesional di lingkungan pendidikan.

Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 4 menyatakan bahwa pendidikan nasional bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya yaitu manusia yang beriman dan bertakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, berbudi luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri serta bertanggung jawab terhadap kemasyarakatan dan kebangsaan. Kondisi pendidikan sangat berpengaruh dalam pencapaian tujuan ini, terutama tenaga kependidikan. Profesionalisme tenaga pendidik dituntut agar terus berkembang sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, kebutuhan terhadap sumber daya manusia yang berkualitas dan memiliki kapabilitas agar mampu bersaing, baik di forum regional, nasional maupun internasional. Bertolak dari alasan tersebut, maka Universitas Negeri Semarang selalu berupaya menyiapkan tenaga pendidik untuk meningkatkan kualitas calon-calon guru agar menjadi tenaga pendidik yang profesional sehingga dapat mengoptimalkan kemampuan para peserta didik.

Mahasiswa-mahasiswa kependidikan di Universitas Negeri Semarang sebagai calon pendidik telah dibekali dengan seperangkat ilmu (teori) keguruan dan ilmu-ilmu lainnya sesuai dengan disiplin jurusan. Ilmu tersebut tidak dapat tersampaikan dengan baik jika mahasiswa tidak dibekali suatu keterampilan mengajar, untuk itu Universitas Negeri Semarang bekerjasama dengan sekolah-

sekolah sebagai tempat latihan para mahasiswa calon tenaga pendidik melalui Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) agar menjadi tenaga pendidik yang profesional.

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) adalah salah satu strategi yang dicanangkan oleh Unnes untuk menyiapkan calon tenaga pendidik yang siap mengemban tugas, amanat serta tanggung jawab sebagai seorang guru profesional setelah menyelesaikan pendidikan. PPL merupakan kegiatan untuk menerapkan semua teori yang telah diperoleh selama kuliah. PPL itu sendiri terintegrasi dalam kurikulum pendidikan, khususnya program studi kependidikan S1, sehingga PPL wajib dilaksanakan oleh mahasiswa kependidikan Unnes. Mahasiswa praktikan dinilai dari empat kompetensi keguruan dalam pelaksanaan PPL, yaitu kompetensi pedagogik, kompetensi sosial, kompetensi kepribadian, dan kompetensi profesional.

B. Tujuan PPL

Berdasarkan latar belakang di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) 2 adalah sebagai berikut:

1. Menghasilkan sarjana pendidikan yang berkualitas, sehingga dapat mengelola proses pendidikan secara profesional.
2. Mempersiapkan mahasiswa menjadi calon pengajar yang profesional dan dapat mewujudkan transformasi pendidikan.
3. Memberikan bekal kepada mahasiswa agar siap terjun dan dapat menempatkan diri dalam lingkungan pendidikan sebagai seorang pengajar.
4. Memperluas cakrawala pemikiran mahasiswa, calon pendidik agar senantiasa dapat berperan aktif dalam proses pembangunan bangsa khususnya dalam pendidikan.
5. Memberikan mahasiswa praktikan dengan seperangkat pengetahuan sikap dan keterampilan yang dapat menunjang tercapainya penguasaan kompetensi paedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional dan kompetensi sosial.

C. Manfaat PPL

Manfaat PPL secara umum yaitu memberi bekal kepada mahasiswa praktikan agar memiliki kompetensi profesional, kompetensi paedagogik, kompetensi kepribadian, dan kompetensi sosial. Selain itu, pelaksanaan PPL diharapkan dapat memberikan manfaat terhadap semua komponen yang terkait dalam PPL tersebut, seperti mahasiswa, sekolah, dan perguruan tinggi yang bersangkutan.

1. Manfaat bagi Praktikan

- a. Mendapatkan kesempatan untuk mempraktikkan bekal yang diperoleh selama kuliah perkuliahan ditempat PPL.
- b. Mengetahui dan mengenal secara langsung proses belajar mengajar di sekolah latihan.
- c. Memperdalam pengertian dan penghayatan peserta didik tentang pelaksanaan pendidikan.
- d. Mendewasakan cara berpikir, meningkatkan daya penalaran mahasiswa dalam melakukan penelaahan, perumusan, dan pemecahan masalah pendidikan yang ada di sekolah.

2. Manfaat bagi Sekolah

- a. Meningkatkan kualitas pendidikan.
- b. Memberikan masukan kepada sekolah atas hal-hal atau ide-ide baru dalam perencanaan program pendidikan yang akan datang.

3. Manfaat bagi Universitas Negeri Semarang

- a. Memperoleh masukan tentang kasus pendidikan yang dipakai sebagai bahan pertimbangan penelitian.
- b. Memperluas dan meningkatkan jaringan kerja sama dengan sekolah-sekolah latihan.
- c. Memperoleh masukan tentang perkembangan pelaksanaan PPL, sehingga kurikulum dan metode yang dipakai dapat disesuaikan dengan tuntutan yang ada di lapangan.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pengertian PPL

Berdasarkan Peraturan Rektor Universitas Negeri Semarang Nomor 14 Tahun 2012 tentang Pedoman Praktik Pengalaman Lapangan bagi mahasiswa program Kependidikan Universitas Negeri Semarang adalah:

1. Praktik pengalaman lapangan adalah semua kegiatan kurikuler yang harus dilakukan oleh mahasiswa praktikan, sebagai pelatihan untuk menerapkan teori yang diperoleh dalam semester–semester sebelumnya, sesuai dengan persyaratan yang telah ditetapkan agar mereka memperoleh pengalaman dan ketrampilan lapangan dalam penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran di sekolah atau di tempat latihan lainnya.
2. Kegiatan praktik pengalaman lapangan meliputi praktik mengajar, praktik administrasi, praktik bimbingan dan konseling serta kegiatan pendidikan lain yang bersifat kokurikuler dan atau ekstrakurikuler yang berlaku di sekolah/tempat latihan.
3. PPL bertujuan membentuk mahasiswa praktikan agar menjadi calon tenaga kependidikan yang profesional sesuai dengan prinsip-prinsip pendidikan berdasarkan kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional dan kompetensi sosial.

B. Dasar Pelaksanaan PPL

Dasar dari pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan 2 adalah:

1. Undang – Undang:
 - a. UU Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
 - b. UU Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen
2. Peraturan Pemerintah:
 - a. Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan;
 - b. Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pengelolaan dan Penyelenggaraan Pendidikan

3. Keputusan Presiden:
 - a. Nomor 271 Tahun 1965 tentang Pengesahan Pendirian IKIP Semarang;
 - b. Nomor 124 Tahun 1999 tentang Perubahan IKIP Semarang, Bandung dan Medan menjadi Universitas
4. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional:
 - a. Nomor 59 Tahun 2009 tentang Organisasi dan Tata Kerja Universitas Negeri Semarang;
 - b. Nomor 8 Tahun 2011 tentang Statuta Universitas Negeri Semarang
5. Keputusan Menteri Pendidikan Nasional:
 - a. Nomor 232/U/2000 tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan Penilaian Hasil Belajar Mahasiswa;
 - b. Nomor 234/U/2000 tentang Pedoman Pendirian Perguruan Tinggi;
6. Peraturan Rektor Universitas Negeri Semarang Nomor 05 Tahun 2009 Pedoman Praktik Pengalaman Lapangan Bagi Mahasiswa Program Kependidikan Universitas Negeri Semarang
7. Keputusan Rektor:
 - a. Nomor 46/O/2001 tentang Jurusan dan Program Studi di Lingkungan Fakultas serta program studi pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang;
 - b. Nomor 162/O/2004 tentang Penyelenggaraan Pendidikan di Universitas Negeri Semarang;
 - c. Nomor 163/O/2004 tentang Pedoman Penilaian Hasil Belajar Mahasiswa Universitas Negeri Semarang

C. Status, Peserta, Bobot Kredit, dan Tahapan

Mata kuliah Praktik Pengalaman Lapangan merupakan bagian integral dari kurikulum pendidikan tenaga kependidikan berdasarkan kompetensi yang termasuk di dalam struktur program kurikulum Unnes. Praktik Pengalaman Lapangan wajib dilaksanakan oleh mahasiswa Program Kependidikan Unnes.

Praktik Pengalaman Lapangan untuk Program S1 dilaksanakan dalam dua tahap secara simultan, yaitu:

a. Praktik Pengalaman Lapangan 1

PPL I dengan bobot dua SKS dilaksanakan selama 144 jam pertemuan atau minimal empat minggu efektif di sekolah atau tempat lain.

b. Praktik Pengalaman Lapangan 2

PPL 2 dengan bobot empat SKS, dilaksanakan selama 288 jam pertemuan atau dalam satu semester di sekolah latihan atau tempat latihan lainnya. PPL 2 diikuti oleh mahasiswa yang telah lulus PPL 1.

D. Syarat dan Tempat Pelaksanaan

Persyaratan yang harus dipenuhi oleh mahasiswa (khususnya program S1) sebelum mengikuti PPL 2 antara lain adalah:

1. Mahasiswa telah menempuh minimal 110 SKS dibuktikan dengan KHS dan KRS.
2. Mendaftarkan diri sebagai calon peserta PPL secara *online*.
3. Telah lulus mengikuti PPL 1.
4. PPL dilaksanakan di sekolah/tempat latihan.
5. Tempat praktik ditetapkan berdasarkan persetujuan Rektor dengan Dinas Pendidikan Kabupaten/ Kota, atau pimpinan lain yang setara dan terkait dengan tempat latihan.
6. Penempatan mahasiswa praktikan di sekolah/tempat latihan sesuai minat.

E. Tugas Guru Praktikan

Tugas guru praktikan selama mengikuti PPL 2 adalah:

1. Berkoordinasi dengan sekolah/tempat latihan tentang pembagian tugas dan fungsi pengurus kelompok mahasiswa praktikan;
2. Masing-masing mahasiswa praktikan berkoordinasi dengan guru pamong mengenai rancangan kegiatan yang pernah disusun dalam PPL 1;
3. Melakukan latihan pengajaran terbimbing atas bimbingan guru pamong;

4. Melaksanakan pengajaran mandiri minimal 7 kali atas bimbingan guru pamong dan ujian mengajar sebanyak 1 kali;
5. Melaksanakan semua tugas PPL yang diberikan oleh guru pamong, kepala sekolah, baik yang menyangkut pengajaran maupun non-pengajaran;
6. Mematuhi semua ketentuan, peraturan dan tata tertib yang berlaku;
7. Menjaga nama baik almamater dan korp PPL sebagai calon guru;
8. Mengikuti upacara penarikan mahasiswa PPL di sekolah/tempat latihan;

F. Kompetensi Guru

Kompetensi yang harus dimiliki oleh seorang guru agar para guru profesional dalam tugasnya, adalah sebagai berikut:

1. Kompetensi Pedagogik, yaitu kemampuan dalam mengelola pembelajaran peserta didik, yang terdiri dari kemampuan memahami peserta didik, kemampuan merancang dan melaksanakan pembelajaran, kemampuan melakukan evaluasi pembelajaran, kemampuan membantu pengembangan peserta didik dan kemampuan mengaktualisasikan berbagai potensi yang dipunyainya.
2. Kompetensi Profesional, yaitu kemampuan penguasaan materi pembelajaran secara luas dan mendalam yang memungkinkan membimbing peserta didik memenuhi standar kompetensi yang ditetapkan dalam standar nasional.
3. Kompetensi Sosial, yaitu kemampuan berkomunikasi dan bergaul secara efektif dengan peserta didik, sesama pendidik, tenaga kependidikan, orang tua/ wali serta masyarakat sekitar.

Kompetensi Kepribadian, yaitu kepribadian yang harus melekat pada pendidik yang merupakan pribadi yang mantap, stabil, dewasa, arif, berwibawa, berakhlak mulia serta dapat dijadikan teladan bagi peserta didik.

G. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan

Perkembangan dan perubahan yang terjadi dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara di Indonesia tidak terlepas dari pengaruh perubahan global, perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, serta seni dan budaya. Perubahan ini menuntut perlunya perbaikan sistem pendidikan nasional termasuk penyempurnaan kurikulum.

Kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu. Tujuan tertentu ini meliputi tujuan pendidikan nasional serta kesesuaian dengan kekhasan, kondisi dan potensi daerah, satuan pendidikan dan peserta didik. Oleh sebab itu kurikulum disusun oleh satuan pendidikan untuk memungkinkan penyesuaian program pendidikan dengan kebutuhan dan potensi yang ada di daerah. Salah satu bentuk upaya nyata Departemen Pendidikan Nasional untuk meningkatkan kualitas pendidikan tersebut adalah pelaksanaan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) yang merupakan pengembangan dari KBK tahun 2004.

Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan memberikan kebebasan kepada seorang guru untuk mengembangkan indikator sesuai dengan sumber belajar yang ada di lingkungan sekitar. Strategi pembelajaran, metode, teknik penilaian, penyediaan sumber belajar, organisasi kelas dan waktu yang digunakan tidak tercantum secara eksplisit dalam kurikulum ini.

Prinsip-Prinsip Pengembangan KTSP antara lain sebagai berikut:

1. Berpusat pada potensi, perkembangan, kebutuhan, dan kepentingan siswa dan lingkungannya;
2. Beragam dan terpadu;
3. Tanggap terhadap perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni;
4. Relevan dengan kebutuhan kehidupan;
5. Menyeluruh dan berkesinambungan;
6. Belajar sepanjang hayat;
7. Seimbang antara kepentingan nasional dan kepentingan daerah.

Sesuai dengan kurikulum sekolah menengah umum yang baru yaitu Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP), dalam mengelola proses belajar mengajar seorang guru dituntut untuk melaksanakan:

1. Menyusun program tahunan dan program semester.
2. Penjabaran tentang kompetensi dasar yang akan dicapai, materi pembelajaran, alokasi waktu, sumber bahan, indikator pencapaian, dan sistem pengujian.
3. Penjabaran tentang struktur kurikulum yang diterapkan di sekolah.
4. Menyusun persiapan mengajar.
5. Melaksanakan perbaikan dan pengayaan.

BAB III

PELAKSANAAN

A. Waktu

Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan 2 (PPL 2) mahasiswa Universitas Negeri Semarang program studi S1 kependidikan tahun 2012 dilaksanakan berkesinambungan dengan PPL 1. Dimana PPL 1 telah dilaksanakan pada tanggal 31 Juli 2012 sampai 11 Agustus 2012 kemudian langsung dilanjutkan dengan PPL 2 yang dilaksanakan mulai tanggal 27 Agustus 2012 sampai tanggal 20 Oktober 2012.

B. Tempat

Praktik Pengalaman Lapangan 2 dilaksanakan di SD Negeri Ngaliyan 01 Semarang yang berlokasi di Jalan Prof. DR. Hamka, Kecamatan Ngaliyan, Kota Semarang.

C. Tahapan Kegiatan

Tahap-tahap kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan meliputi:

1. Kegiatan di kampus
 - a. Pendaftaran PPL
Pelaksanaan pendaftaran PPL pada tanggal 11-19 Juni 2012.
 - b. Pembekalan Microteaching
Pelaksanaan pembekalan microteaching dengan dosen pembimbing microteaching yaitu Dra. Heny Setyawati, M.Si.
 - c. Pembekalan PPL
Pelaksanaan pembekalan PPL dilaksanakan pada tanggal 24-26 Juli 2012 di GSG FIK gedung F3 lantai 1.
 - d. Upacara penerjunan PPL
Pelaksanaan upacara penerjunan PPL pada tanggal 30 Juli 2012, jam 07.00 bertempat di lapangan rektorat UNNES.

2. Kegiatan inti

a. Penerimaan peserta PPL

Penerimaan peserta PPL oleh kepala SD Negeri Ngaliyan 01 Semarang dilaksanakan tanggal 1 Agustus 2012 di aula SD Negeri Ngaliyan 01 Semarang.

b. Pengenalan lapangan (observasi)

Kegiatan pengenalan lapangan di SD Negeri Ngaliyan 01 Semarang telah dilaksanakan pada PPL 1 pada tanggal 31 Juli sampai 11 Agustus 2012.

c. Permodelan

Permodelan adalah kegiatan yang dilakukan praktikan dengan mengamati guru pamong dalam proses pembelajaran terhadap siswa, sehingga melalui kegiatan ini praktikan dapat mengetahui bagaimana guru mengajar dan mengetahui cara pengelolaan kelas.

d. Pengajaran terbimbing

Pengajaran terbimbing adalah kegiatan pengajaran yang dilakukan oleh praktikan dengan bimbingan guru pamong, guru pamong ikut mengamati praktikan ketika mengajar. Perangkat pembelajaran telah dikonsultasikan kepada guru pamong sebelum praktikan mengajar.

e. Pengajaran mandiri

Pengajaran mandiri dilakukan oleh praktikan dimana guru pamong sudah tidak ikut mendampingi masuk ke kelas yang diajar, sebelumnya semua perangkat pembelajaran sudah dikonsultasikan kepada guru pamong.

f. Pelaksanaan ujian praktik mengajar

Penilaian ujian praktik mengajar merupakan kewenangan guru pamong mata pelajaran dan dosen pembimbing. Penilaian berdasarkan pengamatan guru pamong dan dosen pembimbing ketika praktikan melaksanakan kegiatan belajar mengajar di kelas.

g. Penyusunan dan peng-*upload*-an laporan PPL

Praktikan mendapat bimbingan dari berbagai pihak dalam menyusun laporan, yaitu guru pamong, dosen pembimbing, dosen koordinator, dan pihak lain yang terkait sehingga laporan dapat tepat pada waktunya.

D. Materi Kegiatan

Dalam Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) 2 ini praktikan mengajar di kelas II, III, IV, dan V. Adapun materi pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) yang praktikan ajarkan kepada siswa selama PPL 2 berlangsung yaitu sesuai berpedoman pada Program Tahunan dan Program Semester yang berlaku, guna membuat Silabus dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Guru praktikan juga mencari dan mempelajari berbagai referensi sebagai bahan mengajar, membuat media, dan sarana mengajar.

E. Proses Bimbingan

Proses bimbingan praktikan lakukan kepada dosen pembimbing dan guru pamong berlangsung selama kegiatan PPL secara efektif dan efisien. Guru pamong senantiasa memberikan saran terkait dengan pembelajaran yang hendak praktikan lakukan. Setelah mengajar, praktikan tetap melakukan bimbingan atau meminta guru pamong untuk memberikan kritik dan saran yang membangun.

F. Faktor Pendukung dan Penghambat

Faktor yang mendukung maupun yang menghambat dalam pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan.

1. Faktor pendukung

- a. Peserta didik SD Negeri Ngaliyan 01 Semarang menerima praktikan mengajar kelas mereka dengan sikap ramah dan bersedia mengikuti

pembelajaran dari mahasiswa praktikan sebagaimana pembelajaran yang dilakukan guru pamong.

- b. Guru pamong yang hampir setiap hari dapat ditemui untuk dimintai saran dan bimbingan sehingga proses bimbingan berjalan lancar.
- c. Guru pamong sudah berpengalaman dalam dunia pendidikan dan selalu memberikan masukan baik berupa kritik maupun saran yang membangun.
- d. Adanya kerja sama yang baik antara pihak sekolah dengan mahasiswa praktikan sehingga memperlancar pelaksanaan program PPL.
- e. Dosen pembimbing praktikan sangat terbuka kepada mahasiswa, membantu mahasiswa bila mengalami kesulitan dan memantau praktikan dalam mengajar.
- f. Dilibatkannya mahasiswa praktikan dalam kegiatan-kegiatan yang diadakan oleh sekolah seperti kegiatan-kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler sehingga menambah pengalaman praktikan mengenai hal-hal dalam sekolah selain mengajar.

2. Faktor penghambat

- a. Kekurangan dan keterbatasan kemampuan praktikan, mengingat masih pada tahap belajar. Praktikan selalu berusaha meminta saran dan bimbingan kepada guru pamong untuk mengatasinya.
- b. Kesulitan menerapkan teori pembelajaran yang sudah diperoleh di kampus, terkait dengan kondisi peserta didik. Tetapi praktikan terus berusaha menerapkan model-model pembelajaran yang menarik bagi peserta didik.
- c. Dari diri praktikan sendiri, hambatan yang ditemui antara lain kurang siapnya praktikan saat pertama kali melaksanakan tatap muka saat mengajar dalam hal yang berkaitan dengan mental praktikan dalam menghadapi siswa.
- d. Kurangnya antusias peserta didik ketika guru praktikan sedang mengajar, karena peserta didik menganggap kalau guru praktikan adalah bukan guru yang biasanya mengajar mereka.

- e. Dalam proses belajar mengajar, volume suara praktikan masih belum mampu menjangkau ke seluruh siswa karena berada di lapangan terbuka, sehingga seringkali beberapa siswa kurang memperhatikan dan tidak jelas menangkap materi yang disampaikan.
- f. Pada saat proses pembelajaran, kemampuan pengelolaan kelas yang dimiliki praktikan masih sedikit kurang, sehingga banyak siswa yang bertindak kurang disiplin dan berbuat semaunya sendiri.
- g. Kekurangan dan keterbatasan kemampuan praktikan, mengingat masih pada tahap belajar. Praktikan selalu berusaha meminta saran dan bimbingan kepada guru pamong untuk mengatasinya

BAB IV

PENUTUP

A. Simpulan

Dari hasil pelaksanaan praktik mengajar di sekolah latihan, praktikan mempunyai simpulan bahwa tugas seorang guru (praktikan) meliputi merencanakan, mengaktualisasikan, dan mengevaluasi apa yang direncanakan dalam proses pengajaran di kelas.

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam pembelajaran yang dilakukan, antara lain:

1. Pelaksanaan PPL sangat membantu praktikan sebagai bekal sebelum terjun ke dunia pendidikan yang sebenarnya.
2. Kemampuan guru dalam mengelola kelas dan menggunakan strategi pembelajaran yang tepat dapat membuat situasi belajar yang menyenangkan dan menarik bagi siswa.
3. Fasilitas dan sarana prasarana yang memadai sangat diperlukan agar tercapai proses Kegiatan Belajar Mengajar yang maksimal.

B. Saran

Berdasarkan Praktik Pengalaman Lapangan yang telah dilaksanakan oleh praktikan di SD Negeri Ngaliyan 01 Semarang, praktikan memberikan saran sebagai berikut:

1. Mahasiswa PPL diharapkan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat PPL agar dapat melakukan PPL dengan baik.
2. Mahasiswa PPL harus memiliki kesabaran dalam membimbing siswa yang mempunyai karakter yang berbeda.
3. Fasilitas dan sarana prasarana belajar mengajar di sekolah sebaiknya ditambah dan dimanfaatkan secara maksimal.
4. Guru harus menjadi sosok yang '*digugu lan ditiru*' tidak hanya di dalam kelas, tetapi juga di luar kelas dan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat dijadikan panutan bagi siswa.

REFLEKSI DIRI

Nama : Fakhri Gunawan
NIM : 6102409004
Prodi : PGPJSD
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat, nikmat dan hidayah-Nya yang telah memberikan petunjuk kepada praktikan dalam melaksanakan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan 1 dan 2 yang bertempat di SD Negeri Ngaliyan 01 Semarang sehingga praktikan dapat melaksanakan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan 1 dan 2 dengan lancar.

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan mata kuliah praktik yang wajib diikuti oleh semua mahasiswa UNNES program kependidikan sebagai salah satu syarat kelulusan. Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) membentuk mahasiswa praktikan agar menjadi calon guru atau tenaga pendidik yang profesional, sesuai dengan prinsip-prinsip pendidikan berdasarkan 4 kompetensi, yang meliputi kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional, dan kompetensi sosial. Praktik Pengalaman Lapangan praktikan bertempat di SD Negeri Ngaliyan 01 yang berlokasi Jl. Prof. DR. Hamka, Kecamatan Ngaliyan, Kota Semarang. PPL 1 ini dilaksanakan mulai tanggal 31 Juli 2012 sampai dengan tanggal 31 Juli 2012, sedangkan PPL 2 dilaksanakan mulai tanggal 27 Agustus 2012 sampai dengan tanggal 20 Oktober 2012

Tugas yang harus dilakukan oleh praktikan dalam pelaksanaan PPL adalah mengadakan observasi dan orientasi di sekolah telah dilaksanakan pada PPL 1 dan kegiatan praktik pengalaman lapangan pada PPL 2. Observasi dan orientasi berkaitan dengan kondisi fisik sekolah, struktur organisasi sekolah, administrasi sekolah, administrasi kelas, keadaan murid dan guru, tata tertib guru dan siswa, administrasi perangkat pembelajaran guru, organisasi kesiswaan, kegiatan intra-ekstra kurikuler, sarana dan prasarana sekolah, kalender akademik, dan jadwal kegiatan sekolah. Praktikan juga mengamati guru pamong mengajar di kelas. Pengamatan yang dilakukan meliputi penggunaan metode pengajaran, aplikasi pengajaran, cara guru memberikan latihan atau menerapkan materi, serta pengelolaan kelas. Kegiatan praktik pengalaman lapangan adalah semua kegiatan kurikuler yang harus dilakukan oleh mahasiswa praktikan, sebagai pelatihan untuk menerapkan teori yang diperoleh dalam semester-semester sebelumnya selama kuliah, sesuai dengan persyaratan yang telah ditetapkan agar praktikan memperoleh pengalaman dan ketrampilan lapangan dalam penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran di sekolah atau di tempat latihan lainnya.

Praktik Pengalaman Lapangan yang telah praktikan laksanakan telah memberikan pemahaman-pemahaman baru tentang kondisi dunia pendidikan secara nyata khususnya di SD Negeri Ngaliyan 01. Data-data yang diperoleh praktikan selama PPL antara lain adalah:

1. Kekuatan dan kelemahan pembelajaran mata pelajaran Penjasorkes

Kekuatan matapelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan mata pelajaran yang kompleks dan cakupannya luas. Dalam

penjasorkes terdapat ranah kognitif (pengetahuan) yang kaitannya dengan pengembangan kecerdasan dan pengetahuan siswa, ranah afektif (sikap) kaitannya dengan pembentukan sikap perilaku siswa dan kaitannya dengan kepribadian siswa, Psikomotor (gerak) yang kaitannya dengan pengembangan ketrampilan gerak, dan ranah fisik yang kaitannya dengan pengembangan ketahanan tubuh siswa dan kesegaran jasmani siswa.

Kelemahan matapelajaran penjasorkes, pada umumnya banyak yang menganggap mata pelajaran penjasorkes merupakan matapelajaran yang tidak penting. Banyak guru-guru non penjas juga menganggap Penjasorkes hanya banyak membuang waktu, senang-senang dan membuat siswa malas belajar karena lelah setelah mengikuti pembelajaran penjas. Padahal penjasorkes salah satu cara untuk memperoleh kesehatan dan kebugaran tubuh, sekaligus meningkatkan potensi dalam bidang olahraga yang dimiliki setiap orang.

2. Ketersediaan sarana dan prasarana PBM di sekolah latihan

Ketersediaan sarana dan prasarana bagi mata pelajaran penjasorkes dapat dikatakan sudah cukup baik. Di SD Negeri Ngaliyan 01 terdapat halaman sekolah yang luas yang dimanfaatkan untuk lapangan voli, lapangan bulutangkis dan sepak takraw, lapangan futsal. Juga terdapat lapangan sepakbola yang berada di depan sekolah. Bukan hanya prasarananya saja, sarana yang ada di sekolah ini juga terbilang cukup memadai untuk mendukung pembelajaran penjasorkes. Sebagai contoh sarana yang ada di sekolah ini terdapat bola sepak, bola basket, bola voli, bola sepak takraw, bola futsal, bola kasti/ tenis, peluru tolak peluru dan torpedo untuk atletik kid yang merupakan modifikasi dari lempar lembing. Jumlah dari sarana pun cukup memadai untuk melakukan suatu pembelajaran di kelas, walaupun ada sebagian yang keadaannya sudah rusak.

3. Kualitas guru pamong dan dosen pembimbing

Guru pamong mata pelajaran penjasorkes yang membimbing praktikan yaitu bapak Subaidi, S.Pd. Beliau tergolong guru yang mempunyai pengalaman yang cukup lama dari segi mengajar maupun mendidik siswa dan memiliki kemampuan untuk memotivasi siswa. Beliau mengajar tidak memberi kesan menakutkan pada siswa. Pembelajaran lebih bersifat *rilaks* tapi masih memperhatikan ketercapaian tujuan dari pembelajaran.

Dosen pembimbing praktikan adalah bapak Supriyono, M.Or., dosen yang telah memiliki pengalaman serta pengetahuan tentang pembelajaran penjasorkes. Guru pamong dan dosen pembimbing selalu siap membantu praktikan apabila praktikan mengalami kesulitan selama PPL. Dengan adanya guru pamong dan dosen pembimbing ini saya sebagai praktikan merasa sangat terbantu dalam menghadapi kesulitan-kesulitan/ masalah-masalah yang ada selama PPL berlangsung sehingga PPL dapat berlangsung dengan baik.

4. Kualitas pembelajaran di sekolah latihan

Kualitas pembelajaran yang dilakukan oleh guru pamong sudah cukup baik. Hal ini dapat terlihat dari proses pembelajaran yang berlangsung secara efektif dan juga respon siswa yang antusias ketika mengikuti kegiatan pembelajaran sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai.

5. Kemampuan diri praktikan

Meskipun telah mendapat bekal yang cukup, praktikan merasa masih harus banyak belajar bagaimana cara menjadi seorang pendidik yang profesional. Praktikan memperoleh banyak pengetahuan setelah melaksanakan kegiatan PPL sehingga banyak masukan maupun perbaikan-perbaikan dari diri praktikan agar dapat menjadi sosok guru yang profesional dan berkompeten di bidang matapelajaran Penjasorkes.

6. Nilai tambah yang diperoleh mahasiswa setelah melakukan PPL 2

Kegiatan PPL 2 yang telah dilakukan oleh praktikan banyak memberikan pengetahuan dan masukan terutama mengenai bagaimana cara mengelola kelas yang baik sehingga tercipta pembelajaran yang interaktif antara guru dan siswa, cara mengajar siswa dan menyampaikan materi yang sesuai dan mudah di pahami siswa secara baik, serta bagaimana menciptakan pembelajaran yang menyenangkan dan tidak membosankan. Dari kegiatan PPL ini memacu praktikan untuk mempersiapkan diri lebih baik untuk melaksanakan kegiatan mengajar di dunia pendidikan. Praktikan menjadi lebih mengerti tentang peran dan tugas dari personal yang ada di sekolah dan cara bersosialisasi dengan warga sekolah

7. Saran pengembangan bagi sekolah latihan dan UNNES

Praktikan menyarankan sekolah untuk meningkatkan dan mempertahankan kualitas pembelajaran dan aspek-aspek pendukung kegiatan pembelajaran serta mengoptimalkan sarana dan prasarana yang ada di sekolah.

Sedangkan untuk Universitas Negeri Semarang yang tahun ini memulai program SIM-PPL yang sepenuhnya berbasis IT, sudah memfasilitasi mahasiswa karena memberikan informasi-informasi penting mengenai PPL dan untuk meng-*upload* semua kegiatan PPL di sekolah, sehingga memberikan banyak kemudahan. Tetapi masih banyak mahasiswa yang masih merasa kesulitan, ada baiknya jika waktu penyuluhan dan pelatihan dilaksanakan dalam jangka waktu yang lebih lama dan terpadu, sehingga mahasiswa menjadi lebih paham dan menguasainya.

Demikianlah yang dapat praktikan tulis dalam refleksi diri ini. Semoga bermanfaat dan menjadi masukan yang berguna bagi semua pihak.

Semarang, 8 Oktober 2012

LAMPIRAN

**JADWAL MENGAJAR PENJASORKES
MAHASISWA PPL PGPJSD**

HARI	JAM	KELAS	MINGGU KE					
			1	2	3	4	5	6
			27 Agt '12	3 Sept '12	10 Sept '12	17 Sept '12	24 Sept '12	1 Okt '12
SENIN	08.00 – 09.00	IIA	ADI	TRI	EKO	FAKIH	ADI	TRI
		IIB	FAKIH	ADI	TRI	EKO	FAKIH	ADI
		IIC	EKO	FAKIH	ADI	TRI	EKO	FAKIH
		IID	TRI	EKO	FAKIH	ADI	TRI	EKO

			28 Agt '12	4 Sept '12	11 Sept '12	18 Sept '12	25 Sept '12
SELASA	06.45 – 09.00	IIIA	ADI		EKO		
		IIIB	FAKIH			TRI	ADI
		IIIC		EKO		FAKIH	
		IIID		TRI			EKO
		IIIE			ADI		

			29 Agt '12	5 Sept '12	12 Sept '12	19 Sept '12	26 Sept '12
RABU	06.45 – 09.00	IV A	EKO		FAKIH		
		IV B	TRI			ADI	FAKIH
		IV C		ADI		EKO	
		IV D		FAKIH			TRI
		IV E			TRI		

UJIAN

			30 Agt '12	6 Sept '12	13 Sept '12	20 Sept '12	27 Sept '12	4 Okt '12
KAMIS	06.45 – 09.00	VA	TRI	ADI	FAKIH	EKO	TRI	ADI
		VB	EKO	TRI	ADI	FAKIH	EKO	TRI
		VC	FAKIH	EKO	TRI	ADI	FAKIH	EKO
		VD	ADI	FAKIH	EKO	TRI	ADI	FAKIH













**DAFTAR PRESENSI PRAMUKA MAHASISWA PPL
DI SD NEGERI NGALIYAN 1 SEMARANG**

Program/Tahun : S1 PGSD dan PGPJSD/2012
Sekolah latihan : SD Negeri Ngaliyan 1 Semarang

No.	Nama	NIM	Jurusan	Tanda Tangan (Tanggal)						Ket
				21/8 '12	29/8 '12	11/9 '12	21/8 '12	28/8 '12	9/9 '12	
1	Hening Dyah Wahyu S.	1401409069	PGSD							
2	Dewinta Asmorowati	1401409070	PGSD							
3	Angelia Puspita Sari	1401409134	PGSD							
4	Bernadel Novita Widiyanti	1401409159	PGSD							
5	Verlin Chryce Bradley	1401409226	PGSD							
6	Rini Astuti	1401409229	PGSD							
7	Elisabeth Dyah Ayu R. S	1401409292	PGSD							
8	Henifah Dian Sumlasi	1401409311	PGSD				X			
9	Tri Nat'en Andiko	1401409318	PGSD							
10	Afrianti Kurniasari	1401409334	PGSD							
11	Isti Nur Hayanah	1401409338	PGSD						X	
12	Fika Anggraeni	1401409398	PGSD		X					
13	Adi Purwito	6102409002	PGPJSD							
14	Fakih Gunawan	6102409004	PGPJSD						X	
15	Eko Purnomo	6102409049	PGPJSD				X			
16	Tri Murdono	6102409099	PGPJSD					X		

**DAFTAR PRESENSI EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW
MAHASISWA PPL PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
SD NEGERI NGALIYAN 1 SEMARANG**

Program/Tahun : PGPJSD/2012
Sekolah latihan : SD Negeri Ngaliyan 1 Semarang

No.	Nama	NIM	Jurusan	Tanda Tangan (Tanggal)				Ket	
				19/9 '12	26/9 '12	3/10 '12			
1.	Adi Purwito	6102409002	PGPJSD						
2.	Fakih Gunawan	6102409004	PGPJSD						
3.	Eko Purnomo	6102409049	PGPJSD						
4.	Tri Murdono	6102409099	PGPJSD						

**RENCANA KEGIATAN MAHASISWA PPL
DI SD NEGERI NGALIYAN 1 SEMARANG**

Hari, tanggal	Kegiatan	Tempat
Senin – Selasa 30 – 31 Juli 2012	Penerjemahan PPL UNNES	Kampus UNNES sekaran
Rabu 1 Agustus 2012	Penerimaan mahasiswa PPL	SD Negeri Ngaliyan 1 Semarang
Kamis – Sabtu 2 – 11 Agustus 2012	Observasi dan orientasi sekolah (PPL 1)	SD Negeri Ngaliyan 1 Semarang
Senin – Sabtu 13 – 25 Agustus 2012	Libur Hari Raya Idul Fitri	-
Jumat 17 Agustus 2012	Upacara 17 Agustus 2012	SD Negeri Ngaliyan 1 Semarang
Senin – Selasa 27 – 28 Agustus 2012	Halal bihalal	SD Negeri Ngaliyan 1 Semarang
Rabu - Kamis 29 Agustus – 13 September 2012	Pelaksanaan Pembelajaran Terbinbing	Kelas 2 – 5 di SD Negeri Ngaliyan 1 Semarang
Jumat – Jumat 14 September – 5 Oktober 2012	Pelaksanaan Pembelajaran Mandiri	Kelas 2 – 5 di SD Negeri Ngaliyan 1 Semarang
Senin – Rabu 8 – 10 Oktober 2012	Ujian PPL	Kelas 2 – 5 di SD Negeri Ngaliyan 1 Semarang
Kamis – Jumat 11 – 19 Oktober 2012	Memantau pelaksanaan ujian tengah semester	SD Negeri Ngaliyan 1 Semarang
Sabtu 20 Oktober 2012	Perpisahan dan penarikan PPL	SD Negeri Ngaliyan 1 Semarang





Kepala Sekolah
SD Negeri Ngaliyan 1 Semarang



H. Munjirin, S. Pd
NIP: 19521116 197912 1 002

DAFTAR HADIR DOSEN KOORDINATOR PPL

Sekolah/ Tempat Latihan : SD Negeri Ngaliyan 1 Semarang
 Nama/ NIP Koordinator Dosen Pembimbing: Wahyuningsih / NIP. 19521210 1977030 2001
 Jurusan/ Fakultas : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Fakultas Ilmu Pendidikan

No.	Tanggal	Uraian Materi	Mahasiswa yang dikoordinir	Tanda Tangan
1.	1/8 '12	Meninjau pelaksanaan praktik pemb.	semua mahasiswa	
2.	30/8 '12	Membimbing membuat RPP	semua mahasiswa	
3.	19/9 '12	Meninjau praktik mahasiswa	semua mahasiswa	
4.	1/10 2012	Merencanakan waktu ujian	semua mahasiswa	
5.				
6.				
7.				
8.				

Semarang, Oktober 2012

Kepala Sekolah

SD Ngaliyan 01 Semarang


H. Munzirah, S.Pd

NIP. 195211161979121002

DAFTAR HADIR DOSEN PEMBIMBING PPL

PRODI: PGPJSD / TAHUN: 2012-2013

Sekolah/ tempat latihan : SDN Ngaliyan 01
 Nama dosen pembimbing : Supriyono, S.Pd., M.Or.
 Jurusan/Fakultas : PGPJSD / Fakultas Ilmu Keolahragaan

No.	Tanggal	Mahasiswa yang dibimbing	Materi Bimbingan	Tanda Tangan
1.	24/5 2012	Adi Purwito, Fakhri Gunawan Eko Purnomo, Tri Mardono	Pengasutan RPP dan observasi Praktek mengajar mahasiswa	
2.	1/10 2012	Adi Purwito, Fakhri Gunawan Eko Purnomo, Tri Mardono	Manajemen proses belajar mengajar untuk kelas 1-3	
3.	3/10 2012	Adi Purwito, Fakhri Gunawan Eko Purnomo, Tri Mardono	Persiapan pelaksanaan ujian	
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				

Semarang, Oktober 2012

Mengetahui
Kepala Sekolah

H. Mujiro, S.Pd

NIP. 19521116197912 1 002

SILABUS PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SDN Ngaliyan 01
 Bidang studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kesehatan
 Kelas : II
 Semester/ tahun : I / 2012 - 2013
 Standart Kompetensi : 1. Mempraktikkan variasi gerak dasar melalui permainan dan aktivitas jasmani, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok dan Uraian Materi	Pengalaman Belajar	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/ Alat
				Jenis Tagihan	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.1 Mempraktikkan gerak dasar jalan, lari, lompat yang bervariasi dalam permainan yang menyenangkan dan nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggungjawab, menghargai lawan dan menghargai diri sendiri	Pola gerak lokomotor dalam bentuk permainan	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan jalan di tempat, jalan cepat, melompat ke depan, melompat sambil berputar dan melompat di tempat Berjalan atau berlari merubah arah maju, mundur, samping dengan isyarat dalam bentuk lomba Mengkombinasikan gerakan jalan, lari dan melompat dengan isyarat Melakukan lari sambung berkelompok 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan variasi gerak jalan, lari, lompat ke berbagai arah. Berjalan dan berlari merubah arah dengan isyarat Mengkombinasikan gerak, jalan, lari dan lompat Berlari dengan alat tongkat berkelompok 	Non Tes	Tes Keterampilan /Perbuatan Soal Praktek	<ul style="list-style-type: none"> Praktekkan variasi gerak jalan, lari, lompat ke berbagai arah. Jelaskanlah berjalan dan berlari merubah arah dengan isyarat Jelaskanlah mengkombin asikan gerak, jalan, lari dan lompat Jelaskanlah berlari dengan alat tongkat berkelompok 	2 x 35 Menit	Buku Penjaskes kls. 2 Pluit Tongkat kecil

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SDN Ngaliyan 01
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas : II (Dua)
Semester : 1 (satu)
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit (1 x pertemuan)

Standar Kompetensi (SK)

1. Mempraktikkan variasi gerak dasar melalui permainan dan aktivitas jasmani, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar (KD)

- 1.1 Mempraktikkan gerak dasar jalan, lari, lompat yang bervariasi dalam permainan yang menyenangkan dan nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggungjawab, menghargai lawan dan menghargai diri sendiri

Indikator

Kognitif

Produk

1. Siswa dapat mengetahui teknik berjalan secara baik dan benar
2. Siswa dapat mengetahui teknik berlari secara baik dan benar
3. Siswa dapat mengetahui teknik melompat secara baik dan benar

Proses

1. Mengamati karakteristik perubahan arah, ketinggian, dan kecepatan bola.
2. Memperhatikan penjelasan dan instruksi guru

Psikomotor

1. Melakukan gerakan berjalan
2. Melakukan gerakan berlari
3. Melakukan gerakan melompat

Afektif

Perilaku berkarakter

1. Disiplin dalam melakukan setiap tugas pembelajaran.
2. Bersemangat dan sungguh-sungguh dalam pembelajaran

Keterampilan sosial

1. Bekerjasama dengan teman dalam menyelesaikan tugas gerak.
2. Bertanya dan berpendapat saat pembelajaran
3. Mendengarkan penjelasan guru, dan memperhatikan pertanyaan atau jawaban siswa lain
4. Percaya diri, toleransi dan menghargai lawan dan kawan saat melakukan permainan yang di modifikasi.

A. Tujuan Pembelajaran

Kognitif

Produk

1. Siswa dapat menjelaskan cara berjalan secara benar.
2. Siswa dapat menjelaskan teknik berlari dengan teknik yang benar.
3. Siswa dapat menjelaskan cara melompat dengan teknik yang benar.

Proses

1. Secara individu atau berkelompok, siswa mengamati cara berjalan, berlari, dan melompat saat dijelaskan atau saat diperagakan dalam pembelajaran
2. Melakukan diskusi dan pencarian informasi tentang cara berjalan, berlari, dan melompat secara baik dan benar.

Psikomotor

1. Dalam bentuk permainan “Lari estafet melewati rute” siswa dapat mengarahkan pukulan bola dengan arah melambung atau mendarat.
2. Melakukan gerakan melempar bola secara melambung atau mendarat.
3. Melakukan gerakan menangkap bola dengan teknik yang benar.
4. Melakukan gerak lanjut untuk mempersiapkan diri menghadapi tugas gerak berikutnya.
5. Melakukan gerak berlari untuk menghindari bola.

Afektif

Perilaku Berkarakter

1. Mengikuti proses pembelajaran, dan menunjukkan sikap disiplin dalam melakukan setiap tugas pembelajaran
2. Mengikuti proses pembelajaran, dan menunjukkan sikap semangat dan bersungguh-sungguh dalam melakukan tugas pembelajaran

Keterampilan Sosial

1. Mengikuti permainan “Lari Estafet melewati rute” dengan peraturan yang sederhana, siswa menunjukkan sikap kerjasama.
2. Pada saat diberi kesempatan, siswa bertanya dan berpendapat saat pembelajaran
3. Pada saat guru menjelaskan, siswa memperhatikan
4. Pada saat siswa lain bertanya atau menjawab pertanyaan guru, seluruh siswa mendengarkan dan memperhatikan
5. Pada saat melakukan tugas-tugas pembelajaran, siswa melaksakannya dengan penuh percaya diri, toleransi dan menghargai lawan dan kawan.

B. Materi Pembelajaran

- Permainan “Lari estafet melewati rute”

C. Model/Pendekatan/Strategi/Metode/Teknik Pembelajaran

Model/Pendekatan : Pendekatan taktis

Strategi : Game – Drill - Game

Metode/teknik : (bagian – keseluruhan – gabungan), Diskusi, tugas, dan Tanya jawab,

D. Langkah-Langkah Pembelajaran

1. Persiapan Guru Penjasorkes Sebelum Pembelajaran

- Menyiapkan perangkat pembelajaran (silabus, RPP, lembar presensi, lembar penilaian, lembar tugas).
- Menyiapkan peralatan dan peta setting/tata letak alat.
- Guru menyiapkan pertanyaan-pertanyaan untuk mengelaborasi respons siswa

2. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berdoa dan presensi. Siswa berbaris dengan tertib dan disiplin
- Apersepsi (menghubungkan materi pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa). Saat ini, siswa didorong untuk berani berpendapat terkait pengetahuan permainan inti.
- Menyampaikan ruang Lingkup materi yang akan dipelajari.
- Menyampaikan Tujuan pembelajaran dan memotivasi siswa
- Pemanasan dilakukan dengan “Permainan Ular-ularan dan Tank Baja”

3. Kegiatan Inti (50 menit) dan

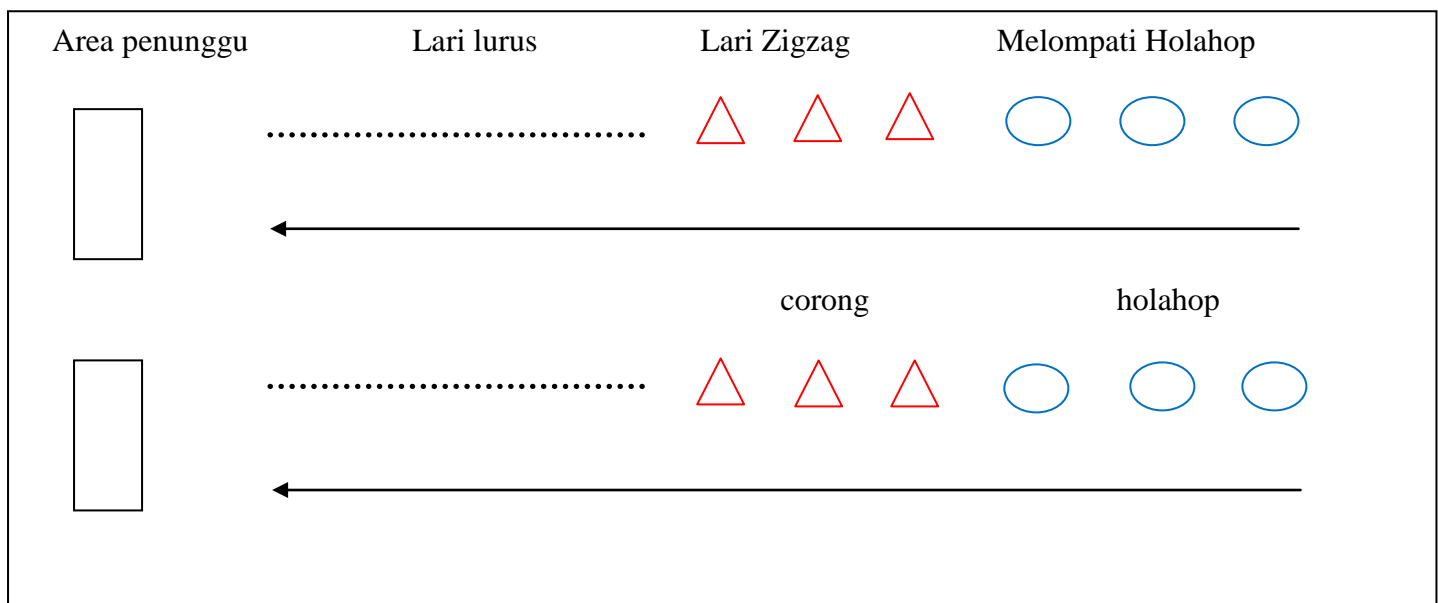
a. Permainan Ular-ularan

Permainan ini dibagi menjadi 2 regu ular, kepala ular harus bisa menangkap anak yang menjadi ekor ular yang di belakang. Apabila anak yang tertangkap akan menjadi bagian anggota tubuh ular yang berhasil menangkapnya.

b. Permainan Tank Baja

Buatlah pasangan, tentukan garis awal (start) dan akhir (finish). Buatlah bentuk tank baja yaitu kedua pasangan di satukan dengan posisi lurus ke depan, setelah siap, mulailah permainan dari garis awal sampai akhir dengan tangan seperti tank, bagi pasangan yang mencapai garis akhir tercepat ialah yang menjadi pemenangnya.

c. Permainan Lari Estafet melewati rute



Demikian langkah-langkah pembelajaran dilaksanakan, Untuk langkah pembelajaran selanjutnya (waktu yang tersisa) langkah-langkah pembelajaran dilakukan seperti tersebut di atas, dengan meningkatkan tingkat kesulitan respons gerak dan atau peraturan permainan.

4. Kegiatan Penutup (10 menit)

Pendinginan

- a. Refleksi Pengalaman Belajar Siswa. Siswa diberi kesempatan untuk menemukan pendapat tentang hal-hal yang baru dipelajarinya
- b. Evaluasi Umum terhadap Proses dan Hasil Belajar Siswa (pengetahuan, sikap, dan keterampilan).
- c. Apresiasi yaitu memberikan penghargaan atas hasil kerja siswa, baik kelompok dan atau individu.
- d. Tindak Lanjut (pembiasaan dalam kehidupan sehari-hari dan kegiatan pembelajaran berikutnya).

5. Sumber Belajar/ Media Pembelajaran

- a. Sumber belajar
 - Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Sekolah Dasar
 - Buku BSE Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas II
- b. Media pembelajaran.
 - Peluit
 - Bola kasti
 - Holahop
 - Bendera pembatas dan Corong/ Kun
- c. Prasana
Lapangan yang dimodifikasi, aman dan nyaman dipakai pembelajaran Penjasorkes

E. PENILAIAN

Penilaian aspek kognitif (N₁)

Penilaian aspek kognitif dilaksanakan dengan cara memberikan pertanyaan-pertanyaan dalam bentuk lisan sesuai dengan materi pembelajaran. Setiap pertanyaan mempunyai bobot 5.

Bobot penilaian aspek kognitif adalah 30.

Skor maksimal adalah 20.

Daftar pertanyaan:

Jelaskan cara berjalan secara benar?

Jelaskan cara berlari secara benar?

Jelaskan cara melompat dengan teknik yang benar?

Penilaian aspek afektif (N₂)

Penilaian aspek afektif yang dilakukan oleh guru dan siswa didasarkan pada perilaku yang ditunjukkan siswa selama proses pembelajaran dengan menggunakan lembar pengamatan.

Skor maksimal adalah 16.

Bobot penilaian afektif adalah 30

Lembar Pengamatan Aspek Afektif/ perilaku Siswa selama Pembelajaran.

Petunjuk: Berilah angka 1 – 4*) pada kolom sikap yang diamati skor sesuai dengan sikap yang ditunjukkan oleh siswa selama proses pembelajaran.

No	Nama Siswa	Sikap Yang Diamati				Jumlah Skor
		Kerjasama dengan teman/ tim	Bersemangat dalam melakukan setiap tugas gerak	Mentaati aturan setiap tugas gerak	Menghargai saran/ pendapat teman	
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

*) 1. Kurang 2. Cukup 3. Baik 4. Baik Sekali

Penilaian aspek psikomotor (N₃)

Penilaian aspek psikomotor yang dilakukan oleh guru dan siswa didasarkan pada unjuk kerja/ gerak yang ditunjukkan siswa selama proses pembelajaran. Penilaian dilaksanakan selama pembelajaran dengan menggunakan rubrik penilaian.

Skor maksimal adalah 12.

Bobot penilaian psikomotor adalah 40

Rubrik Penilaian Pertemuan 1

Unjuk Kerja siswa pada permainan

No	Nama siswa	Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
			1	2	3	4
1		1 Berlari dengan teknik yang benar				
		2 Berlari dengan teknik yang benar				
		3 Melakukan gerakan melompat dengan baik dan benar				
		Jumlah skor				
2		1. Berlari dengan teknik yang benar				
		2. Berlari dengan teknik yang benar				
		3. Melakukan gerakan melompat dengan baik dan benar				
		Jumlah skor				
3	Dst.					

Keterangan: 1. Kurang 2. Cukup 3. Baik 4. Baik Sekali

Nilai akhir (NA) yang diperoleh siswa:

$$\text{NA} = \frac{(N_1 \times 30) + (N_2 \times 30) + (N_3 \times 40)}{\Sigma \text{Skor maksimal}} \times 100 \%$$

Mengetahui
Guru Penjasorkes

Subaidi, S.Pd
NIP. 19640414 198508 1005

Semarang, 2 September 2012

Mahasiswa PPL

Fakih Gunawan
NIM. 6102409004

SILABUS PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SDN Ngaliyan 01
Bidang studi : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Kelas : IV
Semester/ tahun : I / 2012-2013
Standart Kompetensi : 2. Mempraktikan latihan untuk meningkatkan kebugaran dan nilai yang terkandung di dalamnya

Komptensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
2.1 Mempraktikan aktivitas permainan sederhana untuk melatih daya tahan dan kekuatan otot, serta nilai kerja keras dan disiplin	a. Latihan daya tahan dan keku atan - Lari jelajah sekolah - sit up - Menirukan gerakan anjing laut - Mengangkat tubuh - Kepiting berjalan - Jongkok berdiri - Permainan berangkai 4 pos	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan lari jelajah sekolah Melakukan gerakan sit up Melakukan gerakan anjing laut Menggantung atau mengangkat tubuh Melakukan gerakan kepiting berjalan Melakukan permainan jongkok berdiri Melakukan permainan berangkai 4 pos 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan berangkai / sirkuit training. Melakukan gerakan lompat tali/skiping. Melakukan gerakan menggendong teman yang seimbang 	- Tes praktek - Pengamatan	* Tes ketrampilan * Tugas	<ul style="list-style-type: none"> Lakukanlah lari jelajah sekolahan Lakukanlah sit up 10 x berpasangan Tirukanlah gerakan anjing laut Lakukan mengangkat tubuh semampumu Lakukanlah permainan jongkok berdiri Lakukan permainan berangkai 4 pos 	2 X 35 menit (1X pertemuan)	<ul style="list-style-type: none"> Buku Penjaskes kls. 4 Matras Lapangan Pluit Stop watch

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SDN Ngaliyan 01
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas : IV (Empat)
Semester : 1 (satu)
Alokasi Waktu : 4 x 35 menit (1 x pertemuan)

Standar Kompetensi (SK)

2. Mempraktikkan latihan untuk meningkatkan kebugaran dan nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar (KD)

- 2.1 Mempraktikkan aktivitas permainan sederhana untuk melatih daya tahan dan kekuatan otot, serta nilai kerja keras, dan disiplin

Indikator

Kognitif

Produk

1. Siswa dapat mengetahui teknik *Push-up* secara baik dan benar
2. Siswa dapat mengetahui teknik *Shit-up* secara baik dan benar
3. Siswa dapat mengetahui teknik lompat tali (*Skipping*) secara baik dan benar

Proses

1. Mengamati cara *Push-up*, *Shit-up*, dan *Skipping*
2. Memperhatikan penjelasan dan instruksi guru

Psikomotor

1. Melakukan gerakan *Push-up*
2. Melakukan gerakan *Shit-up*
3. Melakukan gerakan lompat tali (*Skipping*)

Afektif

Perilaku berkarakter

1. Disiplin dalam melakukan setiap tugas pembelajaran.
2. Bersemangat dan sungguh-sungguh dalam pembelajaran

Keterampilan sosial

1. Bekerjasama dengan teman dalam menyelesaikan tugas gerak.
2. Bertanya dan berpendapat saat pembelajaran

3. Mendengarkan penjelasan guru, dan memperhatikan pertanyaan atau jawaban siswa lain
4. Percaya diri, toleransi dan menghargai lawan dan kawan saat melakukan permainan yang di modifikasi.

A. Tujuan Pembelajaran

Kognitif

Produk

1. Siswa dapat menjelaskan teknik *Push-up* yang benar.
2. Siswa dapat menjelaskan teknik *Shit-up* yang benar
3. Siswa dapat menjelaskan teknik *lompat tali (Skipping)* yang benar

Proses

1. Secara individu atau berkelompok, siswa mengamati cara *Push-up*, *Shit-up*, dan Lompat tali (*Skipping*) saat dijelaskan atau saat diperagakan dalam pembelajaran
2. Melakukan diskusi dan pencarian informasi tentang cara *Push-up*, *Shit-up*, dan Lompat tali (*Skipping*) secara baik dan benar.

Psikomotor

1. Siswa dapat melakukan gerakan *Push-up* dengan cara yang benar.
2. Siswa dapat melakukan gerakan *Shit-up* dengan cara yang benar.
3. Siswa dapat melakukan gerakan *Lompat tali (Skipping)* dengan cara yang benar.

Afektif

Perilaku Berkarakter

1. Mengikuti proses pembelajaran, dan menunjukkan sikap disiplin dalam melakukan setiap tugas pembelajaran
2. Mengikuti proses pembelajaran, dan menunjukkan sikap semangat dan bersungguh-sungguh dalam melakukan tugas pembelajaran

Keterampilan Sosial

1. Mengikuti permainan dengan peraturan yang sederhana, siswa menunjukkan sikap kerjasama.
2. Pada saat diberi kesempatan, siswa bertanya dan berpendapat saat pembelajaran
3. Pada saat guru menjelaskan, siswa memperhatikan
4. Pada saat siswa lain bertanya atau menjawab pertanyaan guru, seluruh siswa mendengarkan dan memperhatikan
5. Pada saat melakukan tugas-tugas pembelajaran, siswa melaksakannya dengan penuh percaya diri, toleransi dan menghargai lawan dan kawan.

B. Materi Pembelajaran

- Kebugaran Jasmani “Permainan berangkai 4 Pos”

C. Model/Pendekatan/Strategi/Metode/Teknik Pembelajaran

Model/Pendekatan : Pendekatan taktis

Strategi : Game – Drill - Game

Metode/teknik : (bagian – keseluruhan – gabungan), Diskusi, tugas, dan Tanya jawab,

D. Langkah-Langkah Pembelajaran

1. Persiapan Guru Penjasorkes Sebelum Pembelajaran

- a. Menyiapkan perangkat pembelajaran (silabus, RPP, lembar presensi, lembar penilaian, lembar tugas, bahan ajar).
- b. Menyiapkan peralatan dan peta setting/tata letak alat.
- c. Guru menyiapkan pertanyaan-pertanyaan untuk mengelaborasi respons siswa

2. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- a. Berdoa dan presensi. Siswa berbaris dengan tertib dan disiplin
- b. Apersepsi (menghubungkan materi pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa). Saat ini, siswa didorong untuk berani berpendapat terkait pengetahuan permainan inti.
- c. Menyampaikan ruang Lingkup materi yang akan dipelajari.
- d. Menyampaikan Tujuan pembelajaran dan memotivasi siswa
- e. Pemanasan

3. Kegiatan Inti (100 menit) dan Permainan berangkai 4 Pos

Yaitu siswa disuruh untuk melakukan rangkaian gerakan untuk melatih kebugaran, yaitu pos yang pertama gerakan *Push-up*, lalu pos dua melakukan gerakan *Shit-up*, lalu di pos ketiga melakukan lari bolak-balik, dan pos yang terakhir yaitu melakukan gerakan lompat tali (*Skipping*)

➤ Push-up

Push-up tidak hanya melatih kekuatan otot lengan, tetapi juga melatih kekuatan otot bahu, perut, punggung, dada dan kaki.

Caranya yaitu:

- Posisi tengkurap/ tiarap di lantai,
- Kedua telapak tangan menyentuh tanah dan berada di samping badan

- Kedua kaki rapat, kedua telapak ujung kaki kedua telapaknya menempel pada tanah
- Hitungan pertama bagian perut, lutut, dan dada diangkat ke atas, rata dan sejajar, kedua tangan diluruskan, pandangan ke bawah
- Hitungan kedua, badan diturunkan dengan cara menekuk siku, kedua ujung kaki tetap menempel pada tanah atau lantai
- Lakukan latihan 5 sampai 10 kali



➤ **Shit-up**

- Untuk tahap pertama, bisa dilakukan secara berpasangan
- Dimulai dari posisi tidur terlentang
- Kedua lutut ditekuk dan kedua tangan diletakkan di belakang kepala
- Kemudian badan diangkat ke atas hingga posisi duduk, kedua tangan tetap berada di belakang kepala



Gambar tahapan gerakan sit up

➤ **Lari Bolak-balik**

- Posisi badan saat berlari yaitu agak condong ke depan dan gerakan kaki cepat
- Siswa di suruh untuk melakukan lari bolak-balik sebanyak 5 kali dengan jarak 5 meter.



➤ **Lompat Tali (*Skipping*)**

- Posisi badan tegak dan rileks
- Kedua tangan memegang kedua sisi pegangan alat *Skipping*
- Ayunkan tali secara bersamaan, lalu saat tali menyentuh tanah lakukan gerakan lompatan, bisa menggunakan satu kaki ataupun dua kaki



4. Kegiatan Penutup (10 menit)

Pendinginan

- a. Refleksi Pengalaman Belajar Siswa. Siswa diberi kesempatan untuk menemukan pendapat tentang hal-hal yang baru dipelajarinya
- b. Evaluasi Umum terhadap Proses dan Hasil Belajar Siswa (pengetahuan, sikap, dan keterampilan).
- c. Apresiasi yaitu memberikan penghargaan atas hasil kerja siswa, baik kelompok dan atau individu.
- d. Tindak Lanjut (pembiasaan dalam kehidupan sehari-hari dan kegiatan pembelajaran berikutnya).

5. Sumber Belajar/ Media Pembelajaran

a. Sumber belajar

- Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Sekolah Dasar
- Buku BSE Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas Media pembelajaran.
- Peluit
- Corong/ Cones
- Tali *skipping*

b. Prasana

Lapangan yang dimodifikasi, aman dan nyaman dipakai pembelajaran Penjasorkes

E. PENILAIAN

Penilaian aspek kognitif (N₁)

Penilaian aspek kognitif dilaksanakan dengan cara memberikan pertanyaan-pertanyaan dalam bentuk lisan sesuai dengan materi pembelajaran. Setiap pertanyaan mempunyai bobot 5.

Bobot penilaian aspek kognitif adalah 30.

Skor maksimal adalah 20.

Daftar pertanyaan:

Jelaskan cara teknik *Push-up* secara benar?

Jelaskan cara teknik *Shit-up* secara benar?

Jelaskan cara teknik Lompat tali (*Skipping*) secara benar?

Penilaian aspek afektif (N₂)

Penilaian aspek afektif yang dilakukan oleh guru dan siswa didasarkan pada perilaku yang ditunjukkan siswa selama proses pembelajaran dengan menggunakan lembar pengamatan.

Skor maksimal adalah 16.

Bobot penilaian afektif adalah 30

Lembar Pengamatan Aspek Afektif/ perilaku Siswa selama Pembelajaran.

Petunjuk: Berilah angka 1 – 4*) pada kolom sikap yang diamati skor sesuai dengan sikap yang ditunjukkan oleh siswa selama proses pembelajaran.

No	Nama Siswa	Sikap Yang Diamati				Jumlah Skor
		Kerjasama dengan teman/ tim	Berseangat dalam melakukan setiap tugas gerak	Mentaati aturan setiap tugas gerak	Menghargai saran/ pendapat teman	
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

*) 1. Kurang 2. Cukup 3. Baik 4. Baik Sekali

Penilaian aspek psikomotor (N₃)

Penilaian aspek psikomotor yang dilakukan oleh guru dan siswa didasarkan pada unjuk kerja/ gerak yang ditunjukkan siswa selama proses pembelajaran. Penilaian dilaksanakan selama pembelajaran dengan menggunakan rubrik penilaian.

Skor maksimal adalah 12.

Bobot penilaian psikomotor adalah 40

Rubrik Penilaian Pertemuan 1

Unjuk Kerja siswa

No	Nama siswa	Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
			1	2	3	4
1		1 Melakukan gerakan <i>Push-up</i> dengan teknik yang baik dan benar				
		2 Melakukan gerakan <i>Shit-up</i> dengan teknik yang baik dan benar				
		3 Melakukan gerakan Lompat tali (<i>Skipping</i>) dengan teknik yang baik dan benar				
		Jumlah skor				
2		1. Melakukan gerakan <i>Push-up</i> dengan teknik yang baik dan benar				
		2. Melakukan gerakan <i>Shit-up</i> dengan teknik yang baik dan benar				
		3. Melakukan gerakan Lompat tali (<i>Skipping</i>) dengan teknik yang baik dan benar				
		Jumlah skor				
3	Dst.					

Keterangan: 1. Kurang 2. Cukup 3. Baik 4. Baik Sekali

Nilai akhir (NA) yang diperoleh siswa:

$$\text{NA} = \frac{(\text{N}_1 \times 30) + (\text{N}_2 \times 30) + (\text{N}_3 \times 40)}{\Sigma \text{Skor maksimal}} \times 100 \%$$

Semarang, 25 September 2012

**Mengetahui
Guru Penjasorkes**

Mahasiswa PPL

**Hj. Kusriyati, S.E
NIP. 19630213 198304 2 006**

**Fakih Gunawan
NIM. 6102409004**

SILABUS PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SDN Ngaliyan 01
Bidang studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas : V (Lima)
Semester/ tahun : I / 2011-2012
Standar Kompetensi : 3. Mempraktikan berbagai bentuk senam ketangkasan dengan kontrol yang baik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian			Alokasi waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
3.2 Mempraktikan bentuk senam ketangkasan dalam meningkatkan koordinasi dan nilai-nilai percaya diri dan disiplin	a. Senam Ketangkasan	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan split di udara • Melakukan gerakan berputar 180° di udara • Melakukan gerakan berputar 180° dan dilanjutkan rol ke depan • Melakukan lari, loncat, dan berputar di udara lalu mendarat dan dilanjutkan rol ke depan dan rol ke belakang • Melakukan rol depan, loncat, dan berputar rol ke belakang • Melakukan handspring bertumpu pada peti lompat • Melakukan loncat kangkang di atas peti 	<ul style="list-style-type: none"> • Pola gerak bertumpu dengan dua tangan • Pola gerak bertumpu kepala dan kedua tangan <p>Melakukan gerakan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guling ke depan - Guling ke belakang - Sikap lilin - kayang 	Test perorangan	Test praktik Test ketrampilan Test demonstrasi	Lakukanlah split di udara Lakukanlah berputar 180° Lakukanlah rol depan dan rol belakang Lakukanlah handspring dan locat kangkang	8 x 35 menit (4 x pertemuan)	<ul style="list-style-type: none"> • Buku teks, • Buku referensi BSE • Kebugaran (Jasmani)

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SDN Ngaliyan 01
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas : V (Lima)
Semester : 1 (satu)
Alokasi Waktu : 4 x 35 menit (1 x pertemuan)

Standar Kompetensi (SK)

3. Mempraktikan berbagai bentuk senam ketangkasan dengan kontrol yang baik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar (KD)

- 3.2 Mempraktikan bentuk senam ketangkasan dalam meningkatkan koordinasi dan nilai-nilai percaya diri dan disiplin

Indikator

Kognitif

Produk

1. Siswa dapat mengetahui teknik sikap lilin secara baik dan benar
2. Siswa dapat mengetahui teknik roll (guling) depan secara baik dan benar
3. Siswa dapat mengetahui teknik roll (guling) belakang secara baik dan benar
4. Siswa dapat mengetahui teknik kayang secara baik dan benar

Proses

1. Mengamati cara sikap lilin, roll depan, roll belakang dan kayang
2. Memperhatikan penjelasan dan instruksi guru

Psikomotor

1. Melakukan gerakan sikap lilin
2. Melakukan gerakan roll depan
3. Melakukan gerakan roll belakang
4. Melakukan gerakan kayang

Afektif

Perilaku berkarakter

1. Disiplin dalam melakukan setiap tugas pembelajaran.
2. Bersemangat dan sungguh-sungguh dalam pembelajaran

Keterampilan sosial

1. Bekerjasama dengan teman dalam menyelesaikan tugas gerak.
2. Bertanya dan berpendapat saat pembelajaran
3. Mendengarkan penjelasan guru, dan memperhatikan pertanyaan atau jawaban siswa lain
4. Percaya diri, toleransi dan menghargai lawan dan kawan saat melakukan permainan yang di modifikasi.

A. Tujuan Pembelajaran

Kognitif

Produk

1. Siswa dapat menjelaskan teknik sikap lilin dengan benar
2. Siswa dapat menjelaskan teknik roll depan dengan benar.
3. Siswa dapat menjelaskan teknik roll belakang dengan benar.
4. Siswa dapat menjelaskan teknik kayang dengan benar.

Proses

1. Secara individu atau berkelompok, siswa mengamati cara gerakan roll depan, roll belakang, sikap lilin, dan kayang saat dijelaskan atau saat diperagakan dalam pembelajaran
2. Melakukan diskusi dan pencarian informasi tentang cara roll depan, roll belakang, sikap lilin, dan kayang secara baik dan benar.

Psikomotor

1. Siswa dapat melakukan gerakan sikap lilin dengan cara yang benar.
2. Siswa dapat melakukan gerakan roll depan dengan cara yang benar.
3. Siswa dapat melakukan gerakan roll belakang dengan cara yang benar.
4. Siswa dapat melakukan gerakan kayang dengan cara yang benar.

Afektif

Perilaku Berkarakter

1. Mengikuti proses pembelajaran, dan menunjukkan sikap disiplin dalam melakukan setiap tugas pembelajaran
2. Mengikuti proses pembelajaran, dan menunjukkan sikap semangat dan bersungguh-sungguh dalam melakukan tugas pembelajaran

Keterampilan Sosial

1. Mengikuti permainan dengan peraturan yang sederhana, siswa menunjukkan sikap kerjasama.
2. Pada saat diberi kesempatan, siswa bertanya dan berpendapat saat pembelajaran
3. Pada saat guru menjelaskan, siswa memperhatikan

4. Pada saat siswa lain bertanya atau menjawab pertanyaan guru, seluruh siswa mendengarkan dan memperhatikan
5. Pada saat melakukan tugas-tugas pembelajaran, siswa melaksakannya dengan penuh percaya diri, toleransi dan menghargai lawan dan kawan.

B. Materi Pembelajaran

- Senam Ketangkasan

C. Model/Pendekatan/Strategi/Metode/Teknik Pembelajaran

Model/Pendekatan : Pendekatan taktis

Strategi : Game – Drill - Game

Metode/teknik : (bagian – keseluruhan – gabungan), Diskusi, tugas, dan Tanya jawab,

D. Langkah-Langkah Pembelajaran

1. Persiapan Guru Penjasorkes Sebelum Pembelajaran

- a. Menyiapkan perangkat pembelajaran (silabus, RPP, lembar presensi, lembar penilaian, lembar tugas, bahan ajar).
- b. Menyiapkan peralatan dan peta setting/tata letak alat.
- c. Guru menyiapkan pertanyaan-pertanyaan untuk mengelaborasi respons siswa

2. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- a. Berdoa dan presensi. Siswa berbaris dengan tertib dan disiplin
- b. Apersepsi (menghubungkan materi pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa). Saat ini, siswa didorong untuk berani berpendapat terkait pengetahuan permainan inti.
- c. Menyampaikan ruang Lingkup materi yang akan dipelajari.
- d. Menyampaikan Tujuan pembelajaran dan memotivasi siswa
- e. Pemanasan

3. Kegiatan Inti (100 menit) dan

➤ Sikap Lilin

Caranya:

- Sikap awal berdiri terlentang
- Angkat kedua kaki lurus dan rapat ke atas. Kedua tangan menahan pinggang dengan tumpuan badan di pundak
- Tahan gerakan sampai 8 hitungan, lebih lama lebih baik.
- Untuk bantuan, mintalah bantuan teman untuk memegangi kaki.



➤ **Guling (roll) ke depan dengan sikap akhir jongkok**

Caranya:

- Sikap awal berdiri tegak, kedua tangan di samping badan dan pandangan lurus ke depan
- Kemudian jongkok dengan pandangan dan tangan lurus ke depan
- Kedua tangan di letakkan di matras dan mengapit kedua lutut, jari-jari mengarah ke depan
- Pinggul diangkat, kepala dimasukkan di antara kedua tangan dan dagu rapat ke dada
- Badan dijatuhkan dengan menekuk leher menyentuh matras, diikuti pinggang dan pinggul
- Saat berguling ke depan, kedua tangan cepat memeluk lutut yang dirapatkan di dada dan kembali ke sikap jongkok.



➤ **Guling (roll) ke belakang dengan sikap akhir berdiri**

Caranya:

- Sama dengan guling ke depan dengan sikap akhir jongkok
- Hanya saja, pada saat melakukan tolakan, posisi kaki tetap lurus dan langsung berdiri kembali.



Cara pertolongan untuk membantu latihan:

- Penolong berlutut di sisi siswa yang berguling
- Salah satu tangan penolong diletakkan di tengkuk siswa, tangan yang lain memegang lutut siswa dan memberi bantuan dorongan.



➤ **Guling ke belakang dengan sikap awal permulaan jongkok**

Caranya:

- Sikap awal jongkok membelakangi matras dengan paha merapat di dada, kedua tangan berada di samping telinga dan kedua telapak tangan menghadap ke atas
- Kedua tumit diangkat, bersamaan dengan itu pinggul diturunkan dan langsung berguling ke belakang.
- Kedua tangan menyentuh matras, dilanjutkan dengan menarik ke arah kepala dibantu dengan dorongan kedua tangan sehingga badan berbentuk bulat dan langsung kembali jongkok menghadap ke arah semula.



➤ **Guling ke belakang dengan sikap permulaan berdiri**

Caranya:

- Sikap awal berdiri tegak membelakangi matras, kedua kaki rapat, pandangan lurus ke depan
- Mengambil sikap jongkok dan segera berguling ke belakang.
- Saat berguling, kedua kaki lurus ke atas, diakhiri dengan sikap berdiri seperti semula.



➤ **Sikap Kayang**

Cara melakukannya:

- Posisi awal tidur telentang, kedua kaki dan tangan bertumpu pada matras
- Angkat tubuh ke atas secara perlahan-lahan.
- Pandangan melihat ke bawah



Cara melakukan pertolongan:

- Mintalah bantuan 2 orang teman untuk saling bergandengan tangan.
- Ambil posisi berdiri, kemudian lakukan merebahkan punggung secara perlahan-lahan dengan bantuan pegangan teman, sampai punggung membentuk busur dan tangan sampai menyentuh lantai.

4. Kegiatan Penutup (10 menit)

Pendinginan

- a. Refleksi Pengalaman Belajar Siswa. Siswa diberi kesempatan untuk menemukan pendapat tentang hal-hal yang baru dipelajarinya
- b. Evaluasi Umum terhadap Proses dan Hasil Belajar Siswa (pengetahuan, sikap, dan keterampilan).
- c. Apresiasi yaitu memberikan penghargaan atas hasil kerja siswa, baik kelompok dan atau individu.
- d. Tindak Lanjut (pembiasaan dalam kehidupan sehari-hari dan kegiatan pembelajaran berikutnya).

5. Sumber Belajar/ Media Pembelajaran

- a. Sumber belajar
 - Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Sekolah Dasar
 - Buku BSE Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas V
- b. Media pembelajaran.
 - Peluit
 - Matras
- c. Prasana
Lapangan yang dimodifikasi, aman dan nyaman dipakai pembelajaran Penjasorkes

E. PENILAIAN

Penilaian aspek kognitif (N₁)

Penilaian aspek kognitif dilaksanakan dengan cara memberikan pertanyaan-pertanyaan dalam bentuk lisan sesuai dengan materi pembelajaran. Setiap pertanyaan mempunyai bobot 5.

Bobot penilaian aspek kognitif adalah 30.

Skor maksimal adalah 20.

Daftar pertanyaan:

Jelaskan cara teknik melakukan gerakan sikap lilin secara benar?

Jelaskan cara teknik melakukan gerakan roll depan secara benar?

Jelaskan cara teknik melakukan gerakan roll belakang secara benar?

Jelaskan cara teknik melakukan gerakan kayang secara benar?

Penilaian aspek afektif (N₂)

Penilaian aspek afektif yang dilakukan oleh guru dan siswa didasarkan pada perilaku yang ditunjukkan siswa selama proses pembelajaran dengan menggunakan lembar pengamatan.

Skor maksimal adalah 16.

Bobot penilaian afektif adalah 30

Lembar Pengamatan Aspek Afektif/ perilaku Siswa selama Pembelajaran.

Petunjuk: Berilah angka 1 – 4*) pada kolom sikap yang diamati skor sesuai dengan sikap yang ditunjukkan oleh siswa selama proses pembelajaran.

No	Nama Siswa	Sikap Yang Diamati				Jumlah Skor
		Kerjasama dengan teman/ tim	Berseangat dalam melakukan setiap tugas gerak	Mentaati aturan setiap tugas gerak	Menghargai saran/ pendapat teman	
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

*) 1. Kurang 2. Cukup 3. Baik 4. Baik Sekali

Penilaian aspek psikomotor (N₃)

Penilaian aspek psikomotor yang dilakukan oleh guru dan siswa didasarkan pada unjuk kerja/ gerak yang ditunjukkan siswa selama proses pembelajaran. Penilaian dilaksanakan selama pembelajaran dengan menggunakan rubrik penilaian.

Skor maksimal adalah 12.

Bobot penilaian psikomotor adalah 40

Rubrik Penilaian Pertemuan 1

Unjuk Kerja siswa

No	Nama siswa	Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
			1	2	3	4
1		1 Melakukan gerakan sikap lilin dengan teknik yang baik dan benar				
		2 Melakukan gerakan roll depan dengan teknik yang baik dan benar				
		3 Melakukan gerakan roll belakang dengan teknik yang baik dan benar				
		4 Melakukan gerakan kayang dengan teknik yang baik dan benar				
		Jumlah skor				

2		1. Melakukan gerakan sikap lilin dengan teknik yang baik dan benar				
		2. Melakukan gerakan roll depan dengan teknik yang baik dan benar				
		3. Melakukan gerakan roll belakang dengan teknik yang baik dan benar				
		4. Melakukan gerakan kayang dengan teknik yang baik dan benar				
		Jumlah skor				
3	Dst.					

Keterangan: 1. Kurang 2. Cukup 3. Baik 4. Baik Sekali

Nilai akhir (NA) yang diperoleh siswa:

$$NA = \frac{(N_1 \times 30) + (N_2 \times 30) + (N_3 \times 40)}{\Sigma \text{Skor maksimal}} \times 100 \%$$

Semarang, 3 Oktober 2012

Mengetahui
Guru Penjasorkes

Mahasiswa PPL

Datiet Rosemary, Ama.Pd
NIP. 19601107 198201 2 009

Fakih Gunawan
NIM. 6102409004