

**LAPORAN**  
**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN II**  
**DI SD NEGERI MANGKANGKULON 01**  
**KEC. TUGU KOTA SEMARANG**



**Disusun oleh :**

**Nama : Richo Dwi Prananta**

**NIM : 6102409010**

**Program Studi : PGPJSD**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**TAHUN 2012**

## PENGESAHAN

Laporan PPL II ini telah disusun sesuai dengan Pedoman PPL Unnes.

Hari : Rabu

Tanggal : 10 Oktober 2012

Disahkan oleh :

Koordinator dosen pembimbing



Dr. Umar Samady, M.Pd

NIP. 19560403 198203 1 003

Kepala Sekolah



Dr. Sri Wati, S.Pd

NIP. 19580612 197802 2 003

Kepala Pusat Pengembangan PPL Unnes

td

Dr. Masugino, M.Pd

NIP. 19520721 198012 1 001

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SD Negeri Mangkangkulon 01 dengan lancar dan menyelesaikan laporan PPL II ini tepat pada waktu yang telah ditentukan. Laporan PPL II ini merupakan syarat untuk memenuhi tugas melaksanakan PPL di Sekolah Dasar dimana PPL ini dilaksanakan sebagai wadah untuk melaksanakan praktek langsung kelapangan, guna mengenal kesulitan yang nyata pada pembelajaran yang berjalan di lingkup Sekolah Dasar.

Dalam melaksanakan PPL dan menyusun laporan PPL II ini, Praktikan dibimbing oleh berbagai pihak yang memberikan dukungan dan masukan yang sangat bermanfaat bagi kelancaran jalannya PPL dan keberhasilan tersusunnya laporan PPL II ini. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang berperan membantu dalam pelaksanaan PPL dan penyusunan laporan PPL II ini, diantaranya :

1. Drs. Umar Samadhy, M.Pd selaku Koordinator Dosen Pembimbing PPL
2. Agus Raharjo, S.Pd. M.Pd, selaku Dosen Pembimbing PPL
3. Hj.Sriwati S.A,S.pd. selaku Kepala SD Negeri Mangkangkulon 01
4. Sukartini, S. Pd, SD. selaku Guru Pamong
5. Seluruh jajaran guru dan pegawai SD Negeri Mangkangkulon 01
6. Teman-teman PPL SD Negeri Mangkangkulon 01
7. Seluruh siswa SD Negeri Mangkangkulon 01
8. Serta semua pihak terkait yang telah membantu dalam penyusunan laporan ini.

Tentu banyak kekurangan dalam laporan PPL II ini, hal itu sangat penulis sadari karena berbagai keterbatasan yang dimiliki. Untuk itu, penulis memohon kepada semua pihak memakluminya dan penulis akan menerima saran dan kritik yang bersifat membangun dari pembaca. Mudah-mudahan apa yang penulis sajikan dalam laporan PPL II ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kemajuan pendidikan.

Semarang, 10 Oktober 2012

Penulis,

Richo Dwi Prananta

NIM. 6102409010

## **DAFTAR ISI**

**HALAMAN JUDUL**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**KATA PENGANTAR**

**DAFTAR ISI**

**DAFTAR LAMPIRAN**

**BAB I       PENDAHULUAN**

- A. Latar Belakang
- B. Tujuan
- C. Manfaat

**BAB II       LANDASAN TEORI**

- A. Kompetensi dan Profesional Guru
- B. Pembelajaran Inovatif

**BAB III      PELAKSANAAN**

- A. Waktu
- B. Tempat
- C. Tahap Kegiatan
- D. Materi Kegiatan
- E. Proses Pembimbingan
- F. Faktor Pendukung dan Penghambat Pelaksanaan PPL

**REFLEKSI DIRI**

**LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Jadwal Kegiatan

Lampiran 2. Rencana Kegiatan

Lampiran 3. Presensi

Lampiran 4. Kartu Bimbingan Mengajar Terbimbing

Lampiran 5. Kartu Bimbingan Mengajar Mandiri

Lampiran 6, Kartu Bimbingan Mengajar Ujian

Lampiran 7. Contoh Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Mengajar Terbimbing

Lampiran 8. Contoh Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Mengajar Mandiri

Lampiran 9. Contoh Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Ujian

Lampiran 10. Jadwal Kegiatan Ekstrakurikuler

Lampiran 11. Jadwal Mengajar

Lampiran 12, Dokumentasi Proses Pembelajaran

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Universitas Negeri Semarang merupakan lembaga pendidikan tinggi negeri yang mempunyai jurusan pendidikan dan nonpendidikan, dimana jurusan kependidikan luarannya yaitu berupa calon pendidik atau guru. Untuk itu, dalam menyiapkan tenaga kependidikan yang profesional seorang calon pendidik diharuskan menempuh berbagai macam mata kuliah seperti Perencanaan Pengajaran, Strategi Belajar Mengajar, Evaluasi Pendidikan, *Microteaching* serta yang paling penting adalah PPL. PPL (Praktik Pengalaman Lapangan) yaitu 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 keterampilan lapangan dalam penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran di sekolah atau tempat latihan lainnya. PPL ini meliputi : praktik mengajar, praktik administrasi, praktik bimbingan dan konseling serta kegiatan yang bersifat kokurikuler dan atau ekstra kurikuler yang berlaku disekolah atau tempat latihan.

Mengingat pada saat ini Indonesia masih membutuhkan tenaga pendidikan yang profesional, maka UNNES juga ikut bertanggung jawab atas ketersediaan calon tenaga kependidikan atau calon guru. Oleh karena itu, untuk menyiapkan tenaga calon pendidik yang intelek dan profesional, Universitas Negeri Semarang bekerja sama dengan sekolah-sekolah baik negeri maupun swasta untuk bersedia dijadikan tempat Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) oleh mahasiswa UNNES. PPL yang dilakukan pada tahun 2012 dibagi atas 2 macam tahapan yaitu PPL I dan PPL II. PPL I dan PPL II dilakukan selama 3 bulan, yakni mulai bulan 30 Juli sampai bulan 20 Oktober 2012.

PPL I atau PPL dini pelaksanaannya berupa observasi fisik dan administrasi sekolah. Hal ini dilakukan agar calon pendidik terbiasa dan mengenal mengenai seluk beluk atau karakter sekolah latihan. Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan observasi pembelajaran dalam kelas.. Adapun PPL II yaitu merupakan tindak lanjut dari PPL I

dimana mahasiswa praktikan sudah diberikan wewenang untuk melakukan pembelajaran yang nyata dalam kelas.

## **B. Tujuan**

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam melaksanakan kegiatan PPL ini adalah sebagai berikut :

### **1. Tujuan Umum**

Menjalin hubungan yang baik antara UNNES dan SD Negeri Mangkangkulon 01 selain itu Menjalin hubungan baik antara mahasiswa praktikan dengan seluruh warga SD Negeri Mangkangkulon 01 serta Menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman.

### **2. Tujuan Khusus**

Adapun tujuan khusus yang ingin dicapai dalam kegiatan PPL ini adalah sebagai berikut :

- a. Untuk mengetahui keadaan fisik dan non fisik SD Negeri Mangkangkulon 01 yang meliputi sarana dan prasarana sekolah.
- b. Untuk mengetahui pola tingkah laku siswa di SD Negeri Mangkangkulon 01 di dalam kelas maupun di luar kelas.
- c. Untuk mengetahui proses pembelajaran di SD Negeri Mangkangkulon 01.
- d. Untuk mempraktikkan atau mengaplikasikan ilmu yang telah diperoleh selama mengikuti perkuliahan pada semester-semester sebelumnya.

## **C. Manfaat**

PPL bermanfaat untuk memberikan bekal kepada mahasiswa praktikan agar memiliki kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional dan kompetensi sosial.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Pengertian Praktik Pengalaman Lapangan**

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) 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 keterampilan lapangan dalam penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran di sekolah atau di tempat latihan lainnya. Kegiatan PPL meliputi praktik mengajar, administrasi, bimbingan dan konseling serta kegiatan yang bersifat kokurikuler dan atau ekstra kurikuler yang berlaku di sekolah/tempat latihan.

PPL bertujuan membentuk mahasiswa praktikan agar menjadi calon tenaga kependidikan yang profesional sesuai dengan prinsip-prinsip pendidikan berdasarkan kompetensi, yang meliputi kompetensi profesional, kepribadian, paedagogik, dan sosial.

PPL berfungsi memberikan bekal kepada mahasiswa praktikan agar mereka memiliki kompetensi profesional, personal, dan kemasyarakatan. Sedangkan sasarannya adalah agar mahasiswa praktikan memiliki seperangkat pengetahuan sikap dan keterampilan yang dapat menunjang tercapainya penguasaan kompetensi profesional, personal, dan kemasyarakatan.

#### **B. Dasar Pelaksanaan**

Dasar pelaksanaan PPL adalah Surat Keputusan Rektor Universitas Negeri Semarang.

- 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;
- d. Nomor 22/O/2008 tentang Pedoman Praktik Pengalaman Lapangan Bagi Mahasiswa Program Kependidikan Universitas Negeri Semarang. Dalam SK ini terdapat 23 pasal yang memuat semua peraturan mengenai pelaksanaan PPL di sekolah latihan baik PPL 1 maupun PPL 2.



### C. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)

Pengembangan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) yang beragam mengacu pada standar nasional pendidikan untuk menjamin pencapaian tujuan pendidikan nasional. Standar nasional pendidikan terdiri dari standar isi, proses, kompetensi lulusan, tenaga kependidikan, sarana dan prasarana, pengelolaan, pembiayaan dan penilaian pendidikan. Dua dari kedelapan standar nasional pendidikan tersebut yaitu Standar Isi (SI) dan Standar Kompetensi Lulusan (SKL) merupakan acuan utama bagi satuan pendidikan dalam mengembangkan kurikulum.

#### 1. Landasan KTSP

Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 ( UU20/2003 ) tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 19 tahun 2005 (PP 19/2005) tentang Standar Nasional Pendidikan mengamanatkan kurikulum pada KTSP jenjang pendidikan dasar dan menengah disusun oleh satuan pendidikan dengan mengacu pada SI dan SKL serta berpedoman pada panduan yang disusun oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP). Selain dari itu, penyusunan KTSP juga harus mengikuti ketentuan lain yang menyangkut kurikulum dalam UU 20/2003 dan PP 19/2005.

#### 2. Tujuan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan

Tujuan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan dasar dan menengah adalah meningkatkan kecerdasan, pengetahuan, kepribadian, akhlak mulia serta keterampilan untuk hidup mandiri dan mengikuti pendidikan lebih lanjut.

#### 3. Struktur dan Muatan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan

Struktur dan muatan KTSP pada jenjang pendidikan dasar dan menengah yang tertuang dari Standar Isi meliputi lima kelompok mata pelajaran sebagai berikut:

- a. Kelompok mata pelajaran agama dan akhlak mulia
- b. Kelompok mata pelajaran kewarganegaraan dan kepribadian
- c. Kelompok mata pelajaran ilmu pengetahuan dan teknologi
- d. Kelompok mata pelajaran estetika
- e. Kelompok mata pelajaran jasmani, olah raga dan kesenian.

Kelompok mata pelajaran tersebut dilaksanakan melalui muatan dan/atau kegiatan pembelajaran sebagaimana diuraikan dalam PP No. 19 tahun 2005 pasal 7.

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

1. Menyusun program tahunan
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

Langkah-langkah di atas dijabarkan dalam perangkat pembelajaran yang terdiri atas:

1. Program Tahunan (*Annual Plan*)

Program tahunan, memuat alokasi waktu untuk setiap satuan bahasan pada setiap semester dan dipakai sebagai acuan dalam membuat promes (Program Semester). Komponen utama dalam Program Tahunan adalah pokok bahasan dan alokasi waktunya yang dikembangkan sesuai dengan kebutuhan.

2. Program Semester (*Semester Plan*)

Program Semester, memuat alokasi waktu untuk satu semester. Dipakai sebagai acuan menyusun silabus, acuan kalender pendidikan dan pengatur efisiensi penggunaan waktu belajar.

3. Silabus

Silabus adalah rencana pembelajaran pada suatu dan/atau kelompok mata pelajaran atau tema tertentu yang mencakup standar kompetensi, kompetensi dasar, materi pokok pembelajaran, kegiatan pembelajaran, indikator pembelajaran, alokasi waktu, dan sumber/bahan/alat mengajar. Silabus merupakan penjabaran standar kompetensi dan kompetensi dasar ke dalam materi pokok/pembelajaran, kegiatan pembelajaran, dan indikator pencapaian kompetensi untuk penilaian.

4. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

RPP merupakan lembar persiapan guru untuk tiap pertemuan. Fungsinya sebagai acuan untuk melaksanakan proses kegiatan belajar mengajar di kelas agar pembelajaran lebih efektif dan efisien.

5. Kelender Pendidikan

Satuan pendidikan dasar dan menengah dapat menyusun kalender pendidikan sesuai dengan kebutuhan daerah, karakteristik sekolah, kebutuhan peserta didik dan masyarakat, dengan memperhatikan kalender pendidikan sebagaimana diatur yang dimuat dalam Standar Isi.

#### **D. Tugas Guru di Sekolah dan Kelas**

Guru sebagai tenaga pengajar di jenjang pendidikan dasar maupun menengah harus mempunyai kualitas diri serta mengembangkan kepribadiannya sebagai salah satu upaya mencapai tujuan pendidikan nasional. Selain itu guru perlu menjaga citra dirinya sehingga dapat dijadikan teladan bagi peserta didik dan lingkungan. Berikut ini adalah tugas dan tanggung jawab guru di sekolah dan di kelas sebagai pengajar, pendidik, anggota sekolah maupun sebagai anggota masyarakat.

1. Tugas dan kewajiban guru selaku pengajar
  - a. Mengadakan persiapan mengajar seperlunya sesuai dengan kurikulum yang berlaku.
  - b. Datang mengajar di sekolah setiap hari kerja.
  - c. Mengadakan evaluasi pelajaran secara teratur dan kontinu sesuai teknik evaluasi yang berlaku.
  - d. Ikut memelihara tata tertib kelas dan sekolah.
  - e. Ikut membina hubungan baik antara sekolah dengan orang tua dan masyarakat.
  - f. Membina hubungan baik antara sekolah dengan berbagai golongan masyarakat dan pemerintah daerah setempat.
2. Tugas dan kewajiban guru sebagai pendidik
  - a. Senantiasa menjunjung tinggi dan mewujudkan nilai-nilai yang terkandung dalam Pancasila.
  - b. Guru wajib mencintai anak didik dan profesinya serta selalu menjadikan dirinya teladan bagi anak didiknya.
  - c. Guru wajib selalu menyelaraskan pengetahuan dan meningkatkan pengetahuan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.
  - d. Guru senantiasa memperhatikan norma-norma, etika, dan estetika dalam berpakaian dan berhias.
  - e. Guru senantiasa wajib meningkatkan keselarasan, kesenian, dan keseimbangan jasmani dan rohaninya sehingga terwujud penampilan pribadi yang baik.

#### **E. Tugas Guru Praktikan**

Tugas guru praktikan selama mengikuti PPL 2 adalah:

1. Observasi dan orientasi di tempat praktik;
2. Pengajaran model atau pelatihan pengajaran terbimbing;
3. Pelatihan pengajaran mandiri dan ujian mengajar;

4. Kegiatan kokurikuler seijin kepala sekolah tempat praktik;
5. Membantu memperlancar arus informasi dari UNNES ke sekolah latihan dan sebaliknya;
6. Menyusun laporan hasil observasi dan orientasi di tempat praktik;
7. Menyusun pengurus kelompok praktikan di tempat praktik;
8. Mengisi format rencana kegiatan dan format bimbingan PPL yang dijadwalkan.

#### **F. Kompetensi Guru**

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

1. Memahami landasan pendidikan, yaitu landasan filosofis, sosiologis, kultural, psikologis, ilmiah dan teknologis.
2. Memahami wawasan pendidikan, yaitu wawasan tentang asas-asas pendidikan, aliran-aliran pendidikan secara garis besar, teori belajar, perkembangan anak didik, tujuan pendidikan nasional, kebijakan-kebijakan pemerintah di bidang pendidikan.
3. Menguasai materi pembelajaran.
4. Menguasai pengelolaan pembelajaran.
5. Menguasai evaluasi pembelajaran.
6. Memiliki kepribadian, wawasan profesi dan pengembangannya.

Karakteristik guru yang profesional antara lain selalu membuat perencanaan konkret dan rinci untuk dilaksanakan dalam kegiatan pembelajaran; menempatkan peserta didik sebagai arsitek pembangun gagasan dan guru berfungsi melayani dan berperan sebagai mitra peserta didik; bersikap kritis dan berani menolak kehendak yang kurang edukatif; bersikap kreatif dalam membangun dan menghasilkan karya pendidikan seperti pembuatan alat bantu belajar, analisis materi pembelajaran, penyusunan alat penilaian, dan lainnya.

**BAB III**  
**PELAKSANAAN**

**A. Waktu**

Kegiatan PPL I dilaksanakan pada tanggal 30 Juli 2012 sampai dengan tanggal 11 Agustus 2012. Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan PPL II yaitu dari tanggal 27 Agustus 2012 sampai dengan 20 Oktober 2012.

**B. Tempat**

Kegiatan PPL I dan PPL II dilaksanakan di SDN Mangkangkulon 01, Kecamatan Tugu, Kota Semarang.

**C. Tahap Kegiatan**

<b>No</b>	<b>Tanggal</b>	<b>Kegiatan</b>	<b>Tempat</b>	<b>Penanggung Jawab</b>
1.	30 Juli 2012	- Upacara penerjunan mahasiswa PPL di depan rektorat.  - Serah terima mahasiswa PPL	- Halaman Gedung H Kampus UNNES Sekaran  - SDN Mangkangkulon 01	- PPL Pusat  - Dosen Koordinator PPL
2.	31 Juli 2012	Menata ruang perpustakaan	SDN Mangkangkulon 01	Koordinator Mahasiswa PPL
3.	1-10 Agustus 2012	Observasi dan orientasi	SDN Mangkangkulon 01	Koordinator Mahasiswa PPL
4.	11 Agustus 2012	Lomba-lomba	SDN Mangkangkulon 01	Koordinator Mahasiswa PPL
5.	12-26 Agustus 2012	Libur lebaran	-	-

6.	27 Agustus 2012	Halal bihalal SDN Mangkangkulon 01	SDN Mangkangkulon 01	Kepala SDN Mangkangkulon 01
7.	28 Agustus - 15 September 2012	Praktik mengajar terbimbing	SDN Mangkangkulon 01	Koordinator guru pamong
8.	17 September - 4 Oktober 2012	Praktik mengajar mandiri	SDN Mangkangkulon 01	Koordinator guru pamong
9.	6 Oktober 2012	Ujian mengajar	SDN Mangkangkulon 01	Dosen pembimbing
10.	7-9 Oktober 2012	Penyusunan Laporan PPL2	SDN Mangkangkulon 01	Mahasiswa praktikan
11.	10 Oktober 2012	Mengunggah laporan PPL2	SDN Mangkangkulon 01	Mahasiswa praktikan
12.	11-18 Oktober 2012	Persiapan lomba dan perpisahan	SDN Mangkangkulon 01	Koordinator Mahasiswa PPL
13.	19 Oktober 2012	Lomba-lomba	SDN Mangkangkulon 01	Koordinator Mahasiswa PPL
14.	20 Oktober 2012	- Perpisahan  - Penarikan Mahasiswa PPL	SDN Mangkangkulon 01	- Koordinator Mahasiswa PPL  - Koordinator dosen pembimbing

## **D. Materi Kegiatan**

### **1. Pembuatan perangkat mengajar**

Pembuatan perangkat mengajar dimulai dari analisis perhitungan minggu efektif dengan melihat kalender pendidikan di SD N Mangkangkulon 01, Program Tahunan, Program Semester, membuat Satuan Pelajaran atau Silabus, dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran dalam waktu satu semester. Guru praktikan juga mencari dan mempelajari berbagai referensi sebagai bahan mengajar, membuat media, dan sarana mengajar.

### **2. Proses belajar mengajar**

Guru praktikan mengadakan Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) sesuai dengan perangkat mengajar yang telah dibuat. Dalam proses KBM, guru praktikan memberikan materi dengan berbagai metode, mengadakan latihan baik secara kelompok maupun individu, memberikan tugas, dan ulangan harian serta mengadakan penilaian dan menganalisis nilai tersebut. Dalam PPL II ini guru praktikan melaksanakan KBM minimal 7 kali pertemuan sesuai dengan materi yang bersangkutan.

## **E. Proses Pembimbingan**

Proses bimbingan dilaksanakan di kampus oleh dosen pembimbing pada saat melaksanakan kegiatan micro teaching, yang berisi tentang cara pembuatan RPP dan kegiatan pembelajaran menggunakan pendekatan, model dan metode inovatif.

Pada pelaksanaan kegiatan pembelajaran terbimbing dan mandiri, proses pembimbingan dilaksanakan oleh guru pamong yang ditunjuk sekolah latihan di bawah pengawasan dosen pembimbing.

## **F. Faktor Pendukung Dan Penghambat Pelaksanaan PPL**

### **1. Hal-hal yang mendukung Pelaksanaan PPL**

Dengan bimbingan dosen pembimbing dan guru pamong, kerjasama dan koordinasi yang baik antara UNNES dan sekolah yang digunakan untuk pelaksanaan PPL serta peran aktif mahasiswa. maka pelaksanaan kegiatan tersebut dapat berjalan baik sesuai waktu yang ditetapkan.

2. Hal-hal yang menghambat Pelaksanaan PPL

a) Kekurangan dan keterbatasan kemampuan praktikan, mengingat masih dalam tahap belajar. Praktikan selalu berusaha meminta saran dan bimbingan kepada guru pamong untuk mengatasinya agar permasalahan itu dapat terpecahkan

b) Kurangnya antusias peserta didik ketika guru praktikan sedang mengajar, karena peserta didik menganggap kalau guru praktikan adalah teman mereka.

c) Kurangnya sarana dan prasarana yang ada, dan media yang tidak sesuai dengan sarana dan prasaran yang aslinya membuat anak kurang antusias



## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Dari serangkaian kegiatan dalam PPL II dapat disimpulkan bahwa:

1. Kondisi lingkungan yang tenang dapat memperlancar pelaksanaan pembelajaran di kelas.
2. Metode yang digunakan untuk membuat siswa aktif yaitu dengan memberikan tugas kepada siswa secara menyeluruh, yaitu menggunakan LKS.
3. Keberhasilan dalam pembelajaran dapat diukur dari nilai afektif (sikap siswa dalam pembelajaran), psikomotorik (kemampuan dalam melakukan sesuatu materi) dan kognitif (kemampuan intelegensi siswa dalam menyerap ilmu yang disampaikan)
4. Walaupun terdapat faktor pendukung dari segi guru, media dan alat peraga, tetapi kondisi kelas yang tidak kondusif menyebabkan proses penyampaian materi pelajaran kurang dapat maksimal.
5. Penentuan strategi, media dan alat peraga dilakukan pada tahap perencanaan pembelajaran yaitu pada saat pembuatan RPP.
6. Sebagai seorang guru harus memiliki kompetensi Pedagogik, Profesional, Kepribadian, dan Sosial agar proses pembelajaran dapat maksimal.

#### **B. Saran**

Dari serangkaian kegiatan dalam PPL II dapat saya sarankan sebagai berikut:

1. Sebagai guru, kita harus dapat memahami karakteristik siswa yang beragam agar dapat menentukan strategi yang tepat dalam mengelola kelas.
2. Untuk menghadapi masalah-masalah siswa, kita harus dapat mengambil langkah yang bijak, yaitu dengan melakukan pendekatan-pendekatan kepada siswa, sehingga dapat mengetahui latar belakang siswa yang mengakibatkan munculnya masalah tersebut.
3. Sebaiknya kita dapat berkomunikasi secara berlanjut dengan siswa agar dapat menentukan strategi yang tepat dalam merancang pembelajaran.
4. Sebagai calon guru, sebaiknya kita dapat berkomunikasi dengan guru sejawat, sehingga dapat saling memberi masukan atas masalah-masalah yang dialami di kelas

## **REFLEKSI DIRI PPL II**

Nama Praktikan : Richo Dwi Prananta

NIM : 6102409010

Prodi/Fakultas : PGPJSD

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan seperangkat kegiatan yang harus dilakukan oleh mahasiswa sebagai muara dari teori-teori yang diperoleh dalam semester-semester sebelumnya. 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. PPL ini dilaksanakan di SD Negeri Mangkangkulon 01 Kecamatan Tugu, Kota Semarang. Kegiatan pengumpulan data dilakukan melalui observasi, dokumentasi dan wawancara dengan Kepala Sekolah, guru dan siswa pada Kegiatan PPL I

Sedangkan pada kegiatan PPL II ini bisa dikatakan kegiatan inti, dimana pembelajaran yang nyata dan sebenarnya dilakukan, belajar untuk dapat menguasai kelas itu suatu hal yang hampir setiap pertemuan dan mengatasi berbagai masalah yang ada pada setiap pembelajarannya.

### **1. Kekuatan dan Kelemahan Pembelajaran**

Pembelajaran penjaskes bisa menjadi membosankan jika sang guru tidak bisa menggali kreatifitasnya sendiri. namun terkait dengan observasi pembelajaran penjaskes yang bertepatan dengan bulan puasa, maka pembelajaran penjaskes dilakukan di dalam kelas. Selain melakukan observasi didalam kelas saya juga melakukan wawancara dengan pihak-pihak yang mendukung observasi ini baik dengan guru penjas maupun dengan siswa, pada dasarnya untuk pembelajaran penjas di SDN Mangkangkulon 01 yang dilakukan di dalam kelas tergolong cukup baik, terlihat dari antusias siswa yang bertanya dan pembelajaran yang tidak membosankan namun untuk media pembelajaran saya rasa masih kurang, masih dapat dikembangkan lagi sehingga anak-anak semakin antusias dan lebih mudah memahami apa yang akan disampaikan.

Sedangkan untuk wawancara yang saya lakukan, saya mendapatkan data bahwa masih banyak kekurangan didalam pembelajaran penjas di SDN Mangkangkulon 01, masih kurangnya kreativitas guru penjas untuk melakukan modifikasi permainan maupun modifikasi alat baik chon, bola, net, dan masih banyak lagi. Di karenakan sarana dan prasarana penjas di SDN Mangkangkulon 01 masih tergolong sangat kurang praktikan rasa modifikasi-modifikasi tersebut sangat perlu dilakukan untuk dapat melakukan proses pembelajaran penjas yang menarik.

### **2. Ketersediaan Sarana dan Prasarana Proses Belajar Mengajar**

Ketersediaan Sarana dan Prasarana Proses Belajar Mengajar di SDN Mangkangkulon 01 bisa dikatakan masih sangat kurang, seperti yang sudah praktikan jabarkan pada PPL I bahwa perlunya melakukan modifikasi-modifikasi alat, tempat, dan permainan agar proses pembelajaran penjas di SDN Mangkangkulon 01 bisa berjalan lancar dan lebih diminati lagi oleh siswa-siswinya, di Dalam olahraga prasarana didefinisikan sebagai sesuatu yang mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen. Dari itu guru penjas harus lebih kreatif lagi untuk dapat memodifikasi beberapa hal di atas. Dan dalam kegiatan PPL 2 ini

praktikan berusaha untuk menerapkan atau mengaplikasikan modifikasi-modifikasi permainan dan alat yang praktikan dapat di kampus untuk di praktekkan di lapangan.

### **3. Kualitas Guru Pamong dan Dosen Pembimbing**

Guru pamong di SD N Mangkangkulon 01 ibu Sukartini menurut praktikan, ketika melaksanakan kegiatan PPL II ini sudah sangat baik, selain kritikan-kritikan beliau yang membuat praktikan bisa melihat dan memperbaiki kekurangan praktikan dalam mengajar, masukan-masukan beliau tentang penguasaan kelas sangatlah bermanfaat untuk praktikan, sehingga praktikan banyak belajar dan sedikit bisa menguasai kelas.

Kualitas dosen pembimbing bapak Agus raharjo, S.Pd.,M.Pd. menurut praktikan sudah cukup melakukan pembimbingan baik syarat untuk melakukan kunjunganpun beliau sudah penuhi, selain itu kesulitan-kesulitan yang praktikan dapat dari kegiatan PPL II ini, bisa lebih mudah karena bimbingan beliau.

### **4. Kualitas Pembelajaran di SD Negeri Mangkangkulon 01**

Kualitas pembelajaran di SDN Mangkangkulon 01 sudah terbilang baik, disini dapat terlihat media pembelajaran yang digunakan cukup bervariasi sehingga membuat anak tidak bosan dan menyenangkan, dari hal tersebut penyampaian materi kepada anak bisa lebih mudah dan dapat di tangkap dengan baik oleh siswa.

### **5. Kemampuan diri Praktikan**

Setelah melakukan kegiatan PPL II Di SDN Mangkangkulon 01 ini, praktikan banyak sekali mendapatkan pembelajaran yang berharga, di antaranya tentang penguasaan kelas, pendekatan-pendekatan terhadap siswa, kesabaran menghadapi siswa, dan mengenal karakter siswa, hal-hal ini harus di miliki dan dikuasai oleh praktikan untuk nantinya siap menjadi seorang pendidik yang baik

### **6. Nilai Tambah Yang Diperoleh Mahasiswa Setelah Melaksanakan PPL II**

Setelah melakukan kegiatan PPL II Di SDN Mangkangkulon 01, praktikan merasa masih banyak kekurangan sehingga menumbuhkan rasa semangat untuk belajar lebih, selain itu praktikan mendapat banyak sekali pengalaman yang tidak praktikan dapatkan di kampus, seperti mengatasi siswa-siswa, khususnya siswa yang lain dari pada yang lain, serta cara untuk menguasai kelas, dari mulai kelas kecil sampai kelas besar, hal itu tentunya sangat berguna bagi praktikan.

### **7. Saran Pengembang Bagi Sekolah dan UNNES**

#### **a. Bagi pihak sekolah**

SD Negeri Mangkangkulon 01 untuk dapat mengaktifkan lagi kegiatan ekstra di sekolah sehingga membantu anak untuk menyalurkan bakat minat anak terhadap suatu kegiatan yang positif, dengan tersalurkananya bakat minat siswa, maka secara tidak langsung dapat meningkatkan prestasi sekolah, dan perkembangan pembelajaran di SDN Mangkangkulon 01 itu sendiri.

b. Bagi pihak UNNES

Saran untuk UNNES, agar lebih meningkatkan pengamatan pembelajaran di kampus dengan pembelajaran yang nyata di sekolah dasar khususnya, sehingga terjadi suatu sinkronisasi pembelajaran yang baik, dalam hal ini kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan

Demikian uraian refleksi diri dari praktikan setelah melakukan observasi dan berbagai kegiatan selama PPL II di SD Negeri Mangkangkulon 01.

Semarang, 10 Oktober 2012

Koordinator Guru Pamong

Praktikan



Sukartini, S. Pd, SD.

NIP.196804151988062001

Richo Dwi Prananta

NIM.6102409010

**LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## Lampiran 1

### JADWAL KEGIATAN MAHASISWA PPL DI SDN MANGKANGKULON 01

No	Tanggal	Kegiatan	Tempat	Penanggung Jawab
1.	30 Juli 2012	Penerjunan PPL - Upacara penerjunan PPL - Serah terima di SD latihan	Halaman Gedung H Kampus UNNES Sekaran SD Mangkangkulon 01	PPL Pusat Dosen Koordinator
3.	31 Juli 2012- 11 Agustus 2012	Observasi dan pengumpulan data serta pembuatan jadwal kegiatan PPL.	SD Negeri Mangkangkulon 01	Ketua Koordinator PPL
6.	12 Agustus 2012 – 26 Agustus 2012	Libur Hari Raya Idul Fitri	-	-
7.	27 Agustus 2012	Halal Bihalal SD	SD Negeri Mangkangkulon 01	Kepala sekolah SD Negeri Mangkangkulon 01
8.	28 Agustus 2012- 12 September 2012	Praktek Terbimbing	SD Negeri Mangkangkulon 01	Kepala sekolah SD Negeri Mangkangkulon 01
9.	14-30	Praktek Mandiri	SD Negeri	Kepala sekolah

	September 2012		Mangkangkulon 01	SD Negeri Mangkangkulon 01
10.	5 Oktober 2012	Ujian Praktek Mengajar Mahasiswa PGSD	SD Negeri Mangkangkulon 01	Kepala sekolah SD Negeri Mangkangkulon 01
11.	6 Oktober 2012	Ujian Praktek Mengajar Mahasiswa PGPJSD	SD Negeri Mangkangkulon 01	Kepala sekolah SD Negeri Mangkangkulon 01
14.	8-17 Oktober 2012	Persiapan lomba dan persiapanperpisahan	SD Negeri Mangkangkulon 01	Koordinator Mahasiswa PPL
15.	18-19 Oktober 2011	Pelaksanaan Lomba	SD Negeri Mangkangkulon 01	Koordinator Mahasiswa PPL
16.	20 Oktober 2011	Penarikan dan perpisahan PPL	SD Negeri Mangkangkulon 01	Koordinator Mahasiswa PPL

## Lampiran 2

### RENCANA KEGIATAN MAHASISWA PPL DI SDN MANGKANGKULON 01

Nama : Richo Dwi Prananta  
NIM/Prodi : 6102409010/ PGPJSD S1  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Sekolah/tempat latihan : SDN Mangkangkulon 01

Minggu ke	Hari dan tanggal	Jam	Kegiatan
1.	Senin, 30 Juli 2012	07.00- 09.00  10.00-11.00	– Upacara penerjunan mahasiswa PPL di depan rektorat.  – Serah terima mahasiswa PPL di SDN Mangkangkulon 01 (serah terima mahasiswa PPL di SDN Mangkangkulon 01 dan Mangkangkulon 01 dijadikan satu, serah terima dilakukan oleh Bapak Umar Samadhy)
	Selasa, 31 Juli 2012	-	Observasi mengenai keadaan sekolah, keadaan lingkungan sekolah, fasilitas sekolah, penggunaan sekolah dan keadaan guru dan siswa.
	Rabu, 1 Agustus 2012	-	Observasi mengenai keadaan sekolah, keadaan lingkungan sekolah, fasilitas sekolah, penggunaan sekolah dan keadaan guru dan siswa.
	Kamis, 2	-	Observasi mengenai interaksi sosial,



	Agustus 2012		pelaksanaan tata tertib dan bidang pengelolaan administrasi
	Jumat, 3 Agustus 2012	-	Observasi mengenai interaksi sosial, pelaksanaan tata tertib dan bidang pengelolaan administrasi
	Sabtu, 4 Agustus 2012	-	Observasi mengenai interaksi sosial, pelaksanaan tata tertib dan bidang pengelolaan administrasi
2.	Senin, 6 Agustus 2012	06.45 – 07.15 07.30 - 12.40	– Upacara bendera – Observasi mengenai interaksi sosial, pelaksanaan tata tertib dan bidang pengelolaan administrasi
	Selasa, 7 Agustus 2012	07.00-09.00	– Observasi kelas II
	Rabu, 8 Agustus 2012	07.00-09.00	– Observasi kelas IV
	Kamis, 9 Agustus 2012		Penyusunan laporan observasi dan pratinjau kembali
	Jumat, 10 Agustus 2012		Refleksi observasi dan penentuan rencana PPL 2
	Sabtu, 11 Agustus 2012		Lomba kebersihan kelas, lomba mewarnai (kelas I-III) dan lomba menulis halus (IV-VI)
3.	Senin-Sabtu, 13 Agustus 2012- 18 Agustus 2012		Libur sebelum lebaran
4.	Senin-Sabtu, 20 Agustus 2012- 25 Agustus 2012		Libur lebaran
5.	Senin, 27 Agustus 2012	06.40-07.15	Halal bihalal SDN Mangkangkulon 01
	Selasa, 28 Agustus 2012	07.00-07.30	Senam bersama di Sekolah Persiapan mengajar terbimbing kelas II (media,

			RPP, Konsultasi dengan guru penjas/ pamong)
	Rabu, 29 Agustus 2012		Konsultasi dengan guru pamong
	Rabu, 29 agustus 2012	07.15-09.00	Mengajar kelas V
	Kamis, 30 Agustus 2012		Persiapan mengajar terbimbing kelas IV (media, RPP, Konsultasi dengan guru penjas/ pamong)
	Sabtu, 1 September 2012	07.00-09.00	Senam bersama di Sekolah Mengajar Kelas III
6.	Senin, 3 September 2012	11.00-12.30	Persiapan mengajar terbimbing kelas III (media, RPP, Konsultasi dengan guru penjas/ pamong) Futsal guru Penjas, se-kecamatan tugu
	Selasa, 4 September 2012	07.00-07.30 09.00-11.00	Senam bersama di Sekolah Mengajar kelas II
	Rabu, 5 September 2012		Persiapan mengajar terbimbing kelas VI (media, RPP, Konsultasi dengan guru penjas/ pamong)
	Kamis, 6 September 2012	07.00-09.00	Mengajar kelas IV
	Jumat, 7 September 2012	07.00-08.45	-Mengikuti kegiatan senam bersama guru penjas -Persiapan mengajar terbimbing kelas II (media, RPP, Konsultasi dengan guru Penjas/ pamong) dan kegiatan ekstra pramuka
	Sabtu, 8 September 2012	07.00-08.00 10.00-11.00	Senam bersama di Sekolah Mengajar kelas III
7.	Senin, 10 September 2012	06.45-07.15	Upacara Bendera Persiapan mengajar terbimbing kelas V dan kelas IV (media, RPP, Konsultasi dengan guru

		11.00-12.30	penjas/ pamong) Futsal guru penjas sekecamatan tugu
	Selasa, 11 September 2012	07.00-07.30	Senam bersama di sekolah Mengajar kelas II
	Rabu, 12 September 2012		Persiapan mengajar mandiri (media, RPP, Konsultasi dengan guru penjas/ pamong)
	Kamis, 13 September 2012		Mengajar kelas IV
	Jumat, 14 September 2012		Mengikuti Kegiatan senam bersama dan bulu tangkis bersama guru penjas se-kecamatan tugu
	Sabtu, 15 September 2012	07.00-07.30	Senam bersama di Sekolah Mengajar kelas III
8.	Senin, 17 September 2012	06.45-07.15 07.15-12.40	Upacara bendera Persiapan mengajar mandiri (media, RPP, Konsultasi dengan guru Penjas/ pamong) dan kegiatan ekstra pramuka
	Selasa, 18 September 2012	07.00-08.00	Senam bersama di Sekolah Mengajar kelas II
	Rabu, 19 September 2012	09.00-12.40	Persiapan mengajar mandiri (media, RPP, Konsultasi dengan guru Penjas/ pamong)
	Kamis, 20 September		Mengajar kelas IV (Empat)

	2012		
	Jumat, 21 September 2012	07.00-11.00 14.30-16.00	Senam bersama guru penjas Kegiatan ekstra pramuka
	Sabtu, 22 September 2012		Senam bersama di sekolah Persiapan mengajar mandiri (media, RPP, Konsultasi dengan guru kelas/ pamong)
9.	Senin, 24 September 2012	06.45-07.15 09.00-12.40	Upacara bendera Mengajar mandiri kelas VI
	Selasa, 25 September 2012		Senam bersama di sekolah Persiapan mengajar mandiri (media, RPP, Konsultasi dengan guru Penjas/ pamong)
	Rabu, 26 September 2012	09.00-11.00	Mengajar mandiri kelas V
	Kamis, 27 September 2012		Persiapan mengajar mandiri (media, RPP, Konsultasi dengan guru Penjas/ pamong)
	Jumat, 28 September 2012	07.00-11.00 14.30-16.00	Senam bersama guru penjas dan bulu tangkis Kegiatan ekstra pramuka
	Sabtu, 29 September 2012		Senam bersama di Sekolah Mengajar kelas III
10.	Senin, 1 Oktober 2012	06.45-07.15	Upacara bendera Persiapan mengajar mandiri (media, RPP, Konsultasi dengan guru Penjas/ pamong)
	Selasa, 2 Oktober 2012		Senam bersama di Sekolah Mengajar kelas II
	Rabu, 3 Oktober 2012		Mengajar kelas IV
	Kamis, 4 Oktober 2012		Mengajar kelas IV

	Jumat, 5 Oktober 2012	07.00-09.00 14.30-16.00	Senam bersama guru penjas Ujian mengajar PPL mahasiswa PGSD Kegiatan ekstra pramuka
	Sabtu, 6 Oktober 2012	07.00-09.00	Ujian mengajar PPL mahasiswa PGPJSD dan pembuatan laporan
11.	Senin, 8 Oktober 2012	06.45-07.15	Upacara bendera Ujian mengajar PPL mahasiswa PGPJSD dan pembuatan laporan
	Selasa, 9 Oktober 2012		Upload laporan
	Rabu, 10 Oktober 2012		Persiapan lomba dan perpisahan,
	Kamis, 11 Oktober 2012		Persiapan lomba dan perpisahan
	Jumat, 12 Oktober 2012		Persiapan lomba dan perpisahan
	Sabtu, 13 Oktober 2012		Persiapan lomba dan perpisahan
12.	Senin, 15 Oktober 2012		MID Semester
	Selasa, 16 Oktober 2012		MID Semester
	Rabu, 17 Oktober 2012		MID Semester
	Kamis, 18 Oktober 2012		MID Semester
	Jumat, 19 Oktober 2012		Pelaksanaan
	Sabtu, 20 Oktober 2012		Penarikan mahasiswa PPL

**Semarang, 9 Oktober 2012**

Koordinator Guru Pamong

Surtinem

195504101975122004

Dosen Pembimbing,

Agus Raharjo, M.Pd.

19541206 198203 1 004



Kepala Sekolah

Hj. Sri Wati, S.Pd.

NIP. 19580612 197802 2 003

### Lampiran 3

## PRESENSI

### PRESENSI MAHASISWA PPL

Program/Tahun : REGULER/2012  
Sekolah Latihan : SDN MANGKANG KULON 01

No	Nama	NIM	Jurusan	Tanggal							Ket.
				30/12/12	31/12/12	1/1/13	2/1/13	3/1/13	4/1/13	5/1/13	
1	Shaiqul Ummi	1401409108	PGSD								
2	Fitri Linawati	1401409141	PGSD								
3	Dina Kurnia Jayanti	1401409184	PGSD								
4	Kuni Mustaniroh	1401409206	PGSD								
5	Anestasia Wahyu T.	1401409240	PGSD								
6	Luci Tri Wijayanti	1401409397	PGSD								
7	Richo Dwi Pranita	6102409010	PGPJSD								
8	Muhammad Arief K.	6102409071	PGPJSD								

Mengetahui,  
Kepala Sekolah,  
  
Hj. Sri Wati, S.Pd.  
NIP. 19580612 197802 2 003

Semarang, 4 Januari 2012  
Koordinator PPL,  
  
SHAIQUL UMMI  
NIM. 1401409108

**PRESENSI MAHASISWA PPL**

Program/Tahun : **REGULER/2012**

Sekolah Latihan : **SDN MANGKANG KULON 01**

Nama	NIM	Jurusan	Tanggal					Ket.
			7/8 2012	8/8 2012	9/8 2012	10/8 2012	11/8 2012	
Shaiqul Umam	1401409108	PGSD	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
Fitri Linawati	1401409141	PGSD	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
Dina Kurnia Jayanti	1401409184	PGSD	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
Kuni Mustanroh	1401409206	PGSD	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
Anestasia Wahyu T.	1401409240	PGSD	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
Luci Tri Wijayanti	1401409397	PGSD	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
Richo Dwi Prananta	6102409010	PGPJS	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
Muhammad Arief K.	6102409071	PGPJS	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	

Mengetahui,



Semarang, 11 Agustus 2012

Koordinator PPL,

*[Signature]*

SHAIQUL UMAM

NIM. 1401409108

**PRESENSI MAHASISWA PPL**

Sekolah Latihan : **SDN MANGKANG KULON 01**

Program/Tahun : **REGULER/2012**

No	Nama	NIM	Jurusan	Tanggal										Ket.	
				07/8 '12	08/8 '12	09/8 '12	10/8 '12	11/8 '12	12/8 '12	13/8 '12	14/8 '12	15/8 '12	16/8 '12		
1	Shaiqul Umam	1401409108	PGSD	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	-
2	Fitri Linawati	1401409141	PGSD	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	-
3	Dina Kurnia Jayanti	1401409184	PGSD	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	-
4	Kuni Mustanroh	1401409206	PGSD	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	-
5	Anestasia Wahyu T.	1401409240	PGSD	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	-
6	Luci Tri Wijayanti	1401409397	PGSD	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	sakit
7	Richo Dwi Prananta	6102409010	PGPJS	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	idn
8	Muhammad Arief K.	6102409071	PGPJS	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	-

Mengetahui,



Semarang, September 2012

Koordinator PPL,

*[Signature]*

Shaiqul Umam

NIM. 1401409108

**PRESENSI MAHASISWA PPL**

**Sekolah Latihan : SDN MANGKANG KULON 01**

**Program/Tahun : REGULER/2012**

No	Nama	NIM	Jurusan	Tanggal										Ket.	
				5/9 '12	6/9 '12	7/9 '12	8/9 '12	9/9 '12	10/9 '12	11/9 '12	12/9 '12	13/9 '12	14/9 '12		
1	Shaiful Umam	1401409108	PGSD	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
2	Pitri Linawati	1401409141	PGSD	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	sem t .
3	Dina Kurnia Jayanti	1401409184	PGSD	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	-
4	Kuni Mustanroh	1401409206	PGSD	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
5	Anestasia Wahyu T.	1401409240	PGSD	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	win .
6	Laeli Tri Wijayanti	1401409397	PGSD	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
7	Riccho Dwi Prasanta	6102409010	PGPJSD	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
8	Muhammad Arief K.	6102409071	PGPJSD	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	lum

Mengetahui,

Kepala Sekolah,



6102409071 197802 2 00

Semarang, ..... September ..... 2012

Koordinator PPL,

*[Signature]*  
Shaiful Umam

NIM. 1401409108



**PRESENSI MAHASISWA PPL**

Sekolah Latihan : SDN MANGKANG KULON 01

Program/Tahun : REGULER/2012

No	Nama	NIM	Jurusan	Tanggal										Ket.	
				2/9 '12	1/9 '12	10/9 '12	18/9 '12	25/9 '12	21/9 '12	22/9 '12	28/9 '12	28/9 '12			
1	Shaiqul Umam	1401409108	PGSD	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
2	Fitri Linawati	1401409141	PGSD	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
3	Dina Kurnia Jayanti	1401409184	PGSD	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
4	Kuni Mustaniroh	1401409206	PGSD	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
5	Anestesia Wahyu T.	1401409240	PGSD	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	in .
6	Luci Tri Wijayanti	1401409397	PGSD	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
7	Richo Dwi Prananta	6102409010	PGPJS	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	in .
8	Muhammad Arief K.	6102409071	PGPJS	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	

Mengetahui,

Semarang, September 2012

Koordinator PPL,



**PRESENSI MAHASISWA PPL**

Sekolah Latihan : SDN MANGKANG KULON 01

Program/Tahun : REGULER/2012

No	Nama	NIM	Jurusan	Tanggal										Ket.	
				2/9 '12	2/9 '12	28/9 '12	28/9 '12	10/10 '12	2/10 '12	3/10 '12	4/10 '12	5/10 '12			
1	Shaiqul Umam	1401409108	PGSD	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
2	Fitri Linawati	1401409141	PGSD	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
3	Dina Kurnia Jayanti	1401409184	PGSD	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
4	Kuni Mustaniroh	1401409206	PGSD	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
5	Anestesia Wahyu T.	1401409240	PGSD	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
6	Luci Tri Wijayanti	1401409397	PGSD	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
7	Richo Dwi Prananta	6102409010	PGPJS	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
8	Muhammad Arief K.	6102409071	PGPJS	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	

Mengetahui,

Semarang,..... 2012

Koordinator PPL,

*[Signature]*

Shaiqul Umam

NIM. 1401409108



**PRESENSI MAHASISWA PPL**

Sekolah Latihan : SDN MANGKANG KULON 01

Program/Tahun : REGULER/2012

No	Nama	NIM	Jurusan	Tanggal								Ket.	
				6/10/12	8/10/12	9/10/12	10/10/12	11/10/12	12/10/12	13/10/12	15/10/12		16/10/12
1	Shaiqul Umam	1401409108	PGSD										
2	Fitri Linawati	1401409141	PGSD	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>							
3	Dina Kurnia Jayanti	1401409184	PGSD	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>							
4	Kuni Mustamirah	1401409206	PGSD	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>							
5	Anestasia Wahyu T.	1401409240	PGSD	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>							
6	Laeli Tri Wijayanti	1401409397	PGSD	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>							
7	Richo Dwi Prananta	6102409010	PGPJSJ										
8	Muhammad Arief K.	6102409071	PGPJSJ										

Mengetahui,



NIP.19580612 197802 2 00

Semarang, ..... 2012

Koordinator PPL,

*[Signature]*  
Shaiqul Umam

NIM. 1401409108

**Daftar Hadir Dosen Kordinator PPL**

**DAFTAR HADIR DOSEN KOORDINATOR PPL**

Sekolah/Tempat Latihan : SDN Mangkang Kulon 01  
 Nama/NIP Koordinator Dosen Pembimbing : Drs. Umar Samadhy, M.Pd.  
 Jurusan/Fakultas : PGSD-PGPJSJ/ FIP-FIK UNNES

No	Tanggal	Uraian Materi	Mahasiswa yang Dikoordinir	Tanda Tangan
1	2/8-2012	Pengajaran Berbasis	8 orang	<i>[Signature]</i>
2	3/9-2012	Praktik mengajar	8 orang	<i>[Signature]</i>
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Semarang, ..... 2012

Kepala Sekolah SDN Mangkang Kulon 01


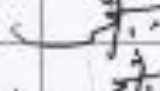

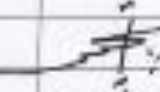


*[Signature]*  
Drs. Umar Samadhy, M.Pd.  
NIP. 19580612 197802 2 00

**Daftar Hadir Dosen Pembimbing PPL**


**DAFTAR HADIR DOSEN PEMBIMBING PPL**  
 PRODI : PGPJSD / TAHUN : 2012

---

Sekolah/tempat latihan : SDN Mangkang Kulon 01  
 Nama/NIP Dosen Pembimbing : Agus Raharjo, S.Pd, M.Pd.  
 Jurusan/Fakultas : PGPJSD/FIK UNNES

No	Tanggal	Mahasiswa yang dibimbing	Materi Bimbingan	Tanda Tangan
1	30 Agustus	M. Anief K	Bimbingan praktik	
2		Richo Dwi P	Mengajar terbimbing	
3				
4	30. Sept	M. Anief K	Praktik mengajar	
5		Richo Dwi P	Mandiri	
6	8 Oktober	M. Anief K	Praktik mengajar	
7		Richo Dwi P	Ujian	
8				

Semarang, ..... 2012  
 Kepala Sekolah SDN Mangkang Kulon 01



SA - Spd  
 19580612 1978.02 2003

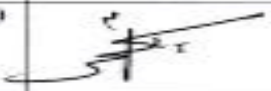
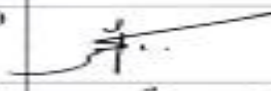
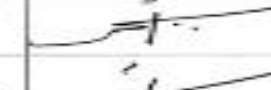


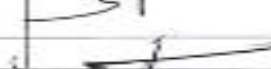



Lampiran 4,

**Kartu Bimbingan Praktik Mengajar Terbimbing**

**KARTU BIMBINGAN PRAKTIK MENGAJAR TERBIMBING  
MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

Tempat praktik : SDN Mangkangkulon 01

MAHASISWA					
Nama : RichoDwiPrananta NIM/Prodi : 6102409010/ SI PGPJSD Fakultas : IlmuKeolahragaan					
GURU PAMONG		DOSEN PEMBIMBING			
Nama : Sukartini, S.Pd SD NIP : 196804151988062001 Bid. Studi : Guru Pengas		Nama : Agusaharjo, S.Pd.,M.Pd. NIP : 198208282006041003 Fakultas : IlmuKeolahragaan			
No.	Hari/Tanggal	Materi Pokok	Kelas	Tanda Tangan	
				Dosen pembimbing	Guru pamong
1.	Rabu, 29 Agustus 2012	Bermain take him out dengan peraturan yang sederhana atau dimodifikasi	V (Lima)		
2.	Sabtu, 1 September 2012	Pola gerak lokomotif dalam bentuk permainan	III (Tiga)		
3.	Selasa, 4 September 2012	Pola gerak non lokomotif dalam bentuk permainan	II (Dua)		
4.	Kamis, 6 September 2012	Permainan bola kecil / kasti yang sudah di modifikasi	IV (Empat)		
5.	Sabtu, 8 September 2012	Pola gerak Manipulatif dalam bentuk permainan	III (Tiga)		
6.	Selasa, 11 September 2012	Pola gerak non lokomotif dalam bentuk permainan sederhana	II (Dua)		
7.	Kamis, 13	Permainan bola kasti	IV		

Koordinator dosen pembimbing



Drs. Umar Samady, M.Pd

NIP. 19560403 198203 1 003

Kepala Sekolah

Semarang, 9 Oktober



Hj. Sri Wati, S.Pd

NIP. 19580612 197802 2 003



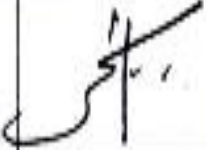

Lampiran 5,

Kartu Bimbingan Praktik Mengajar Mandiri

**KARTU BIMBINGAN PRAKTIK MENGAJAR MANDIRI**  
**MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

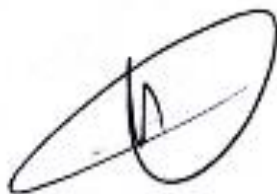
Tempat praktik : SDN Mangkangkulon 01

MAHASISWA		GURU PAMONG		DOSEN PEMBIMBING <sup>A</sup>	
Nama : RichoDwiPrananta NIM/Prodi : 6102409010/ S1 PGPJSD Fakultas : IlmuKeolahragaan		Nama : Satimah, S.Pd SD NIP : 196804151988062001 Bid. Studi : Guru Penjas		Nama : Agusnharjo, S.Pd.,M.Pd NIP : 198208282006041003 Fakultas : IlmuKeolahragaan	
No.	Hari/Tanggal	Materi Pokok	Kelas	Tanda Tangan	
				Dosen pembimbing	Guru pamong
1.	Selasa, 18 September 2012	Latihan Kekuatan Dengan Permainan sederhana	II (Dua)		
2.	Kamis, 20 September 2012	Permainan Sepak Bola -Mengoper -Menerima -Mengontrol	IV (Empat)		
3.	Senin, 24 September 2012	Sejarah dan alat tennis meja. Latihan dasar tennis meja. Cara bermain dengan peraturan sederhana	VI (Enam)		
4.	Rabu, 26 September 2012	a. Bermain Sepak bola - Mengoper dan menerima - Mengoper dan mengontrol b. Bermain sepak bola	V (Lima)		

		dengan permainan yang dimodifikasi			
5.	Sabtu, 28 September 2012	Latihan kekuatan Dengan pendekatan Permainan Sederhana	III (Tiga)		
6.	Selasa, 1 Oktober 2012	Latihan Kekuatan	II (Dua)		
7.	Rabu, 3 Oktober 2012	Bola Besar Sepak Bola	V (Lima)		

Semarang, 9 Oktober

Koordinator dosen pembimbing



Drs. Umar Samady, M.Pd

NIP. 19560403 198203 1 003

Kepala Sekolah



Hj. Sri Wati, S.Pd

NIP. 19580612 197802 2 003

Lampiran 6,  
Kartu Bimbingan Praktik Mengajar Ujian

**KARTU BIMBINGAN PRAKTIK MENGAJAR UJIAN PPLII  
MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

Tempat praktik : SDN Mangkangkulon 01

<b>MAHASISWA</b>					
Nama : RichoDwiPrananta					
NIM/Prodi : 6102409010/ S1 PGPJSD					
Fakultas : IlmuKeolahragaan					
<b>GURU PAMONG</b>			<b>DOSEN PEMBIMBING</b>		
Nama : Sukartini, S.Pd SD			Nama : Agusraharjo, S.Pd.,M.Pd		
NIP : 196804151988062001			NIP : 198208282006041003		
Bid. Studi : Guru Penjas			Fakultas : IlmuKeolahragaan		
No.	Hari/Tanggal	Materi Pokok	Kelas	Tanda Tangan	
				Dosen pembimbing	Guru pamong
1.	Sabtu, 6 Oktober 2012 Jam 07:45 – 09.15	Latihan daya tahan Dengan Permainan Sederhana	V (Lima)		

Semarang, 9 Oktober

Koordinator dosen pembimbing



Drs. Umar Samady, M.Pd

NIP. 19560403 198203 1 003

Kepala Sekolah



Hi. Sri Wati, S.Pd

NIP. 19580612 197802 2 003

**Lampiran 7,  
RPP MENGAJAR TERBIMBING**



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
KELAS II SEMESTER 1**

Disusun guna memenuhi tugas PPL 2

Disusun oleh:

**Richo Dwi Prananta**

**6102409010**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2012**



Nama Sekolah	: SDN Mangkangkulon 1
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: 2 ( dua ) / I (Satu )
Pertemuan ke	: 2 ( dua )
Alokasi Waktu	: 4 x 35 Menit

**Standar Kompetensi: 1** Mempraktikkan variasi gerak dasar melalui permainan dan aktivitas jasmani, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

**Kompetensi Dasar: 1.2.** Mempraktikkan gerak dasar memutar, mengayun, menekuk lutut dalam berbagai variasi permainan sederhana serta nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggungjawab, menghargai lawan dan memahami diri sendiri

#### Indikator Pembelajaran

- Siswa dapat melakukan gerakan Non Lokomotor dalam permainan sederhana

#### I Tujuan Pembelajaran\*\*:

- Siswa dapat melakukan gerakan dasar memutar
- Siswa dapat melakukan gerakan dasar mengayun
- Siswa dapat melakukan gerakan dasar menekuk

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )

Tekun ( *diligence* )

Tanggung jawab ( *responsibility* )

Ketelitian ( *carefulness* )

Kerja sama ( *Cooperation* )

Toleransi ( *Tolerance* )

Percaya diri ( *Confidence* )

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

- Pola gerak non lokomotor dalam bentuk permainan

**A. Metode Pembelajaran:**

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

---

**IV. Langkah-langkah Pembelajaran** :

**A. Kegiatan Awal : ( 35 menit )**

Apresepsi/ Motivasi

- ☞ Siswa dibariskan menjadi empat barisan
- ☞ Mengecek kehadiran siswa
- ☞ Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- ☞ Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- ☞ Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

---

**B Kegiatan Inti : ( 75 menit )**

▪ ***Eksplorasi***

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Siswa dapat melakukan gerakan dasar memutar
- ☞ Siswa dapat melakukan gerakan dasar mengayun
- ☞ Siswa dapat melakukan gerakan dasar menekuk
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

▪ ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Melakukan gerakan jmemutar tangan dengan satu tangan atau dua tangan
  - ☞ Melakukan gerakan mengayun tangan satuatau dua tangan
  - ☞ Melakukan gerakan menekuk lutut ke depan atau ke belakang
  - ☞ Melakukan gerakan melompat ke depan sambil jongkok dalam bentuk lomba
  - ☞ Melakukan permainan jongkok-berdiri dengan isyarat
-

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

**C. Kegiatan Akhir / Penenangan : ( 30 menit )**

Dalam kegiatan Akhir, guru:

- ☞ Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- ☞ Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan

**V. Alat dan Sumber Belajar:**

- Buku Penjaskes kls. 2
- Pluit
- Kun
- Bola kecil

**VI. Penilaian:**

*Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran*

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan variasi gerak memutar tangan dengan satu atau dua tangan badan perorangan atau pasangan</li> <li>• Gerakan mengayun satu dan dua lengan</li> <li>• Melakukan gerakan menekuk</li> </ul>	Non Tes	Tes Keterampilan /Perbuatan Soal Praktek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktekkan variasi gerak memutar tangan dengan satu atau dua tangan badan perorangan atau pasangan</li> <li>• Praktekkan gerakan mengayun satu dan dua lengan</li> <li>• Praktekkan gerakan menekuk</li> </ul>

lutut / gerakan kombinasi			lutut / gerakan kombinasi
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerakan melompat ke depan sambil jongkok</li> <li>• Melakukan gerakan melempar bola sejauh jauhnya dilakukan secara perorangan atau berpasangan</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktekkan gerakan melompat ke depan sambil jongkok</li> <li>• Praktekkan gerakan melempar bola sejauh jauhnya dilakukan secara perorangan atau berpasangan</li> </ul>

### **FORMAT KRITERIA PENILAIAN**

#### **PRODUK (HASIL DISKUSI)**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar	4
		* sebagian besar benar	3
		* sebagian kecil benar	2
		* semua salah	1

#### **PERFORMANSI**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* Sikap	4

		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

**LEMBAR PENILAIAN**

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							
16.							
17.							
18.							
19.							
20.							
21.							
22.							
23.							
24.							
25.							
26.							

27.							
28.							
29.							
30.							
31.							
32.							

**Semarang, 4 september 2012**

**Mengetahui,  
Guru Penjas**

**Guru Mapel PJOK**

**( Eko Ali Mahmudin )  
NIP/NIK :**

**( Richo Dwi Prananta )  
NIM : 6102409010**

**Kepala Sekolah**

**( Hj.Sriwati S.A,S.pd. )  
NIP: 19580612 197802 2 003**

## Lampiran 8,

### RPP Mandiri

#### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

Nama Sekolah	: SDN Mangkanglulon 01
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: 3 ( tiga )/ I (Satu )
Pertemuan ke	: 4 ( empat )
Alokasi Waktu	: 4 x 40 Menit

**Standar Kompetensi:** 2. Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani secara sederhana dan nilai nilai yang terkandung didalamnya

**Kompetensi Dasar:** 2 .1 Mempraktikkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot bahu dan dada secara sederhana serta nilai disiplin

#### I Tujuan Pembelajaran\*\*:

- Siswa dapat melakukan latihan kekuatan

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )

Tekun ( *diligence* )

Tanggung jawab ( *responsibility* )

Ketelitian ( *carefulness* )

Kerja sama ( *Cooperation* )

---

Toleransi ( *Tolerance* )

Percaya diri ( *Confidence* )

Keberanian ( *Bravery* )

---

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

- Latihan kekuatan

---

**III Metode Pembelajaran:**

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

---

**IV. Langkah-langkah Pembelajaran :**

**A. Kegiatan Awal: 35 menit**

Apresepsi dan Motivasi

- Siswa dibariskan menjadi empat barisan
- Mengecek kehadiran siswa
- Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

---

**B Kegiatan Inti: 70 menit**

▪ ***Eksplorasi***

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Siswa dapat melakukan latihan kekuatan
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

▪ ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Melakukan gerakan saling mendorong berpasangan
  - ☞ Melakukan gerakan mendorong benda
  - ☞ Melakukan gerakan tarik menarik beregu atau berpasangan
-



☞ Melakukan gerakan mendorong atau mengangkat benda

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa

☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

**C. Kegiatan Akhir / Penenangan : 35 menit**

Dalam kegiatan Akhir, guru:

☞ Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan

☞ Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan

**V Alat dan Sumber Belajar:**

- Buku Penjaskes kls. 3
- Diktat
- Lapangan
- Benda
- Stop Watch
- Pluit

**VI Penilaian:**

*Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran*

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<ul style="list-style-type: none"><li>• Melakukan gerakan Isaling mendorong berpasangan / perorangan</li><li>• Melakukan gerakan tarik</li></ul>	Non Tes	Tes Keterampilan/ Perbuatan Soal Praktek	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peragakan gerakan Isaling mendorong berpasangan / perorangan</li><li>• Peragakan gerakan tarik menarik</li></ul>

menarik berpasangan			berpasangan
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendorong benda yang bergerak atau tidak bergerak</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Jelaskanlah cara Mendorong benda yang bergerak atau tidak bergerak</li> </ul>

### **FORMAT KRITERIA PENILAIAN**

#### **PRODUK (HASIL DISKUSI)**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar	4
		* sebagian besar benar	3
		* sebagian kecil benar	2
		* semua salah	1

#### **PERFORMANSI**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

### **LEMBAR PENILAIAN**

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							

2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

**Semarang, 29 September 2012**

**Mengetahui,  
Guru Penjas**

**Praktikan**

**( Eko Ali Mahmudi )**

**( Richo Dwi Prananta )**

**NIP/NIK :**

**NIP/NIK : 6102409010**

**Kepala Sekolah**

**( Hj.Sriwati S.A,S.pd. )**

**NIP/NIK : 19580612 197802 2 003**

Lampiran 9,  
RPP UJIAN

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**( RPP )**

<b>Nama Sekolah</b>	<b>: SDN Mangkangkulon 01</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>: 3 ( tiga )/ I (Satu )</b>
<b>Pertemuan ke</b>	<b>: 6 ( enam )</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 4 x 40 Menit</b>

**Standar Kompetensi:** 2. Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani secara sederhana dan nilai nilai yang terkandung didalamnya

**Kompetensi Dasar:** 2.2 Mempraktikkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan secara sederhana serta nilai disiplin

**I Tujuan Pembelajaran\*\*:**

- Siswa dapat melakukan latihan kekuatan
- Meningkatnya daya tahan siswa
- Melatih seportifitas melalui permainan sederhana

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )

Tekun ( *diligence* )

Tanggung jawab ( *responsibility* )

Ketelitian ( *carefulness* )

Kerja sama ( *Cooperation* )

Toleransi ( *Tolerance* )

---

Percaya diri ( *Confidence* )

Keberanian ( *Bravery* )

---

## II. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Latihan daya tahan

## III Metode Pembelajaran:

- Ceramah
  - Demonstrasi
  - Praktek
- 

## IV. Langkah-langkah Pembelajaran

---

### A. Kegiatan Awal : 35 menit

Apresepsi dan Motivasi

- ☞ Siswa dibariskan menjadi empat barisan
- ☞ Mengecek kehadiran siswa
- ☞ Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- ☞ Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- ☞ Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

### B Kegiatan Inti : 75 menit

#### ▪ *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Siswa dapat melakukan latihan kekuatan
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

#### ▪ *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Melakukan gerakan menyentuhkan ujung kaki ke kardus
-

- ☞ Melakukan gerakan lari di tempat makin lama makin cepat sesuai isyarat
- ☞ Melakukan gerakan lompat menyentuh tali
- ☞ Melakukan permainan sederhana yang berhubungan dengan latihan daya tahan

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

**C. Kegiatan Akhir / Penenangan : 35 menit**

Dalam kegiatan Akhir, guru:

- ☞ Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- ☞ Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan

**V Alat dan Sumber Belajar:**

- Buku Penjaskes
- Lapangan
- Benda
- Stop Watch
- Pluit
- Tali

**VI Penilaian:**

*Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran*

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerakan naik turun dengan menyentuhkan ujung kaki ke kardus</li> <li>• Melakukan gerakan lari di</li> </ul>	Non Tes	Tes Keterampilan/ Perbuatan Soal Praktek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerakan naik turun dengan menyentuhkan ujung kaki ke kardus</li> <li>• Peragakan gerakan lari di</li> </ul>

tempat <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerakan menyentuh tali, baik perorangan maupun kelompok</li> <li>• Melakukan gerakan lari bolak balik atau sambil memindahkan benda</li> </ul>			tempat <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerakan menyentuh tali, baik perorangan maupun kelompok</li> <li>• Peragakan gerakan lari bolak balik atau sambil memindahkan benda</li> </ul>
---	--	--	---

### **FORMAT KRITERIA PENILAIAN**

#### **PRODUK ( HASIL DISKUSI )**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar	4
		* sebagian besar benar	3
		* sebagian kecil benar	2
		* semua salah	1

#### **PERFORMANSI**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

### **LEMBAR PENILAIAN**

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							
16.							
17.							
18.							
19.							
20.							
21.							
22.							
23.							
24.							
25.							
26.							
27.							
28.							
29.							
30.							



31.							
32.							
33.							

Semarang, 6 Oktober 2012

Mengetahui,

Guru Penjas

( Eko Ali Mahmudi )

NIP/NIK :

Praktikan

( Richo Dwi Prananta )

NIP/NIK : 6102409010

Kepala Sekolah

( Hj.Sriwati S.A,S.pd. )

S.Pd.,M.Pd.)

NIP/NIK : 19580612 197802 2 003

Dosen Pembimbing

( Agus raharjo,

NIP. 198208282006041003

**Lampiran 10, Jadwal Ekstrakurikuler**

**JADWAL EKSTRAKURIKULER SDN MANGKANGKULON 01**

<b>NO</b>	<b>JENIS EKSTRAKURIKULER</b>	<b>WAKTU</b>	<b>GURU</b>
1.	KOMPUTER	SENIN DAN JUMAT (SETIAP KELAS 1JAM)	LEMBAGA PRIMA DIPA
2.	PRAMUKA	JUMAT (15.00- 17.00)	IKA KUMALASARI
3.	TARI	JUMAT(10.30-11.30)	SRI PURWANTI
4.	SILAT	MINGGU (08.00- 09.30)	TAPAK SUCI
5.	SENAM	SELASA&SABTU	GURU PENDAMPING

### **Lampiran Materi Di kelas**

Narkotika Narkotika berasal dari bahasa Inggris yaitu *narcotics* yang artinya obat bius. Dalam bahasa Yunani disebut *narkose* yang artinya beku, lumpuh, dan dungu. Narkotika adalah zat kimia yang dapat mengakibatkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilang rasa, dan ketergantungan. Macam narkotika adalah :

#### **A.CANDU ATAU OPIUM**

Bahankimia yang dapat menyebabkan pingsan, kejang, muntah, diare, dan sukar tidur. Candu ini digunakan untuk membuat morfin dan heroin .



### B.COCA

Berasal dari tanaman *Erythroxylon coca* yang berbentuk semak .



### C.GANJA

Berasal dari tanaman *Canabis sativa* atau lebih dikenal dengan *marijuana*. Daun ganja mengandung zat THC ( Tetra Hydro Cannabinol). Zat ini dapt menimbulkan efek halusinasi.

Kadar THC tertinggi terdapat pada bunga ganja yang baru mekar



## JENIS-JENIS NARKOBA

Jenis-jenis Narkoba merupakan singkatan dari Narkotika dan Obat/Bahan berbahaya yang telah populer beredar dimasyarakat perkotaan maupun di pedesaan, termasuk bagi aparat hukum. Sebenarnya dahulu kala masyarakat juga mengenal istilah madat sebagai sebutan untuk candu atau opium, suatu golongan narkotika yang berasal dari getah kuncup bunga tanaman Poppy yang banyak tumbuh di sekitar Thailand, Myanmar dan Laos (The Golden Triangle) maupun di Pakistan dan Afganistan.

Selain Narkoba, istilah lain yang diperkenalkan khususnya oleh Departemen Kesehatan RI adalah NAPZA yaitu singkatan dari Narkotika, Psikotropika dan Zat adiktif lainnya. Semua istilah ini sebenarnya mengacu pada sekelompok zat yang umumnya mempunyai risiko yang oleh masyarakat disebut berbahaya yaitu kecanduan (adiksi).

Narkoba atau NAPZA merupakan bahan/zat yang bila masuk ke dalam tubuh akan mempengaruhi tubuh terutama susunan syaraf pusat/otak sehingga bilamana disalahgunakan akan menyebabkan gangguan fisik, psikis/jiwa dan fungsi sosial. Karena itu Pemerintah memberlakukan Undang-Undang untuk penyalahgunaan narkoba yaitu UU No.5 tahun 1997 tentang Psikotropika dan UU No.22 tahun 1997 tentang Narkotika.

Golongan Psikotropika adalah zat atau obat baik alami maupun sintesis namun bukan Narkotika yang berkhasiat aktif terhadap kejiwaan (psikoaktif) melalui pengaruhnya pada susunan syaraf pusat sehingga menimbulkan perubahan tertentu pada aktivitas mental dan perilaku.

Narkotika adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman baik sintetis maupun semisintetis yang akan menyebabkan perubahan kesadaran, mengurangi sampai menghilangkan rasa sakit dan dapat menimbulkan ketergantungan (adiksi).

Jenis Narkotika yang sering disalahgunakan adalah morfin, heroin (putauw), petidin, termasuk ganja atau kanabis, mariyuana, hashis dan kokain.

Sedangkan jenis Psikotropika yang sering disalahgunakan adalah amfetamin, ekstasi, shabu, obat penenang seperti mogadon, rohypnol, dumolid, lexotan, pil koplo, BK, termasuk LSD, Mushroom.

Zat adiktif lainnya disini adalah bahan/zat bukan Narkotika & Psikotropika seperti alkohol/etanol atau metanol, tembakau, gas yang dihirup (inhalansia) maupun zat pelarut (solven).

Sering kali pemakaian rokok dan alkohol terutama pada kelompok remaja (usia 14-20 tahun) harus diwaspadai orangtua karena umumnya pemakaian kedua zat tersebut cenderung menjadi pintu masuk penyalahgunaan Narkotika lain yang lebih berbahaya (Putauw).



### **OPIAT atau Opium (candu)**

Merupakan golongan Narkotika alami yang sering digunakan dengan cara dihisap (inhalasi).

Menimbulkan rasa kesibukan (rushing sensation)

Menimbulkan semangat

Merasa waktu berjalan lambat.

Pusing, kehilangan keseimbangan/mabuk.

Merasa rangsang birahi meningkat (hambatan seksual hilang).

Timbul masalah kulit di sekitar mulut dan hidung.

## **MORFIN**

Merupakan zat aktif (narkotika) yang diperoleh dari candu melalui pengolahan secara kimia. Umumnya candu mengandung 10% morfin. Cara pemakaiannya disuntik di bawah kulit, ke dalam otot atau pembuluh darah (intravena)

Menimbulkan euforia.

Mual, muntah, sulit buang hajat besar (konstipasi).

Kebingungan (konfusi).

Berkeringat.

Dapat menyebabkan pingsan, jantung berdebar-debar.

Gelisah dan perubahan suasana hati.

Mulut kering dan warna muka berubah.

## **HEROIN atau Putaw**

Merupakan golongan narkotika semisintetis yang dihasilkan atas pengolahan morfin secara kimiawi melalui 4 tahapan sehingga diperoleh heroin paling murni berkadar 80% hingga 99%. Heroin murni berbentuk bubuk putih sedangkan heroin tidak murni berwarna putih keabuan (street heroin). Zat ini sangat mudah menembus otak sehingga bereaksi lebih kuat dari pada morfin itu sendiri. Umumnya digunakan dengan cara disuntik atau dihisap.

Timbul rasa kesibukan yang sangat cepat/rushing sensation ( $\pm$  30-60 detik) diikuti rasa menyenangkan seperti mimpi yang penuh kedamaian dan kepuasan atau ketenangan hati (euforia). Ingin selalu menyendiri untuk menikmatinya.

Denyut nadi melambat.

Tekanan darah menurun.

Otot-otot menjadi lemas/relaks.

Diafragma mata (pupil) mengecil (pin point).

Mengurangi bahkan menghilangkan kepercayaan diri.

Membentuk dunia sendiri (dissosial) : tidak bersahabat.

Penyimpangan perilaku : berbohong, menipu, mencuri, kriminal.

Ketergantungan dapat terjadi dalam beberapa hari.

Efek samping timbul kesulitan dorongan seksual, kesulitan membuang hajat besar, jantung berdebar-debar, kemerahan dan gatal di sekitar hidung, timbul gangguan kebiasaan tidur.

Jika sudah toleransi, semakin mudah depresi dan marah sedangkan efek euforia semakin ringan atau singkat

### **GANJA atau kanabis**

Berasal dari tanaman kanabis sativa dan kanabis indica. Pada tanaman ini terkandung 3 zat utama yaitu tetrahidrokanabinol, kanabinol dan kanabidiol. Cara penggunaannya dihisap dengan cara dipadatkan menyerupai rokok atau dengan menggunakan pipa rokok.

Denyut jantung atau nadi lebih cepat.

Mulut dan tenggorokan kering.

Merasa lebih santai, banyak bicara dan bergembira.

Sulit mengingat sesuatu kejadian.

Kesulitan kinerja yang membutuhkan konsentrasi, reaksi yang cepat dan koordinasi.

Kadang-kadang menjadi agresif bahkan kekerasan.

Bilamana pemakaian dihentikan dapat diikuti dengan sakit kepala, mual yang berkepanjangan, rasa letih/capek.

Gangguan kebiasaan tidur.



Sensitif dan gelisah.

Berkeringat.

Berfantasi.

Selera makan bertambah.

### **LSD atau lysergic acid atau acid, trips, tabs**

Termasuk sebagai golongan halusinogen (membuat khayalan) yang biasa diperoleh dalam bentuk kertas berukuran kotak kecil sebesar ¼ perangko dalam banyak warna dan gambar. Ada juga yang berbentuk pil atau kapsul. Cara menggunakannya dengan meletakkan LSD pada permukaan lidah dan bereaksi setelah 30-60 menit kemudian dan berakhir setelah 8-12 jam.

Timbul rasa yang disebut Tripping yaitu seperti halusinasi tempat, warna dan waktu.

Biasanya halusinasi ini digabung menjadi satu hingga timbul obsesi terhadap yang dirasakan dan ingin hanyut di dalamnya.

Menjadi sangat indah atau bahkan menyeramkan dan lama kelamaan membuat perasaan khawatir yang berlebihan (paranoid).

Denyut jantung dan tekanan darah meningkat.

Diafragma mata melebar dan demam.

Disorientasi.

Depresi.

Pusing

Panik dan rasa takut berlebihan.

Flashback (mengingat masa lalu) selama beberapa minggu atau bulan kemudian.

Gangguan persepsi seperti merasa kurus atau kehilangan berat badan.

### **KOKAIN**

Mempunyai 2 bentuk yakni bentuk asam (kokain hidroklorida) dan bentuk basa (free base). Kokain asam berupa kristal putih, rasa sedikit pahit dan lebih mudah larut dibanding bentuk basa bebas yang tidak berbau dan rasanya pahit. Nama jalanan kadang disebut koka, coke, happy dust, snow, charlie, srepet, salju, putih. Disalahgunakan dengan cara menghirup yaitu membagi setumpuk kokain menjadi beberapa bagian berbaris lurus di atas permukaan kaca dan benda yang mempunyai permukaan datar. Kemudian dihirup dengan menggunakan penyedot atau gulungan kertas. Cara lain adalah dibakar bersama tembakau yang sering disebut cocopuff. Menghirup kokain berisiko luka pada sekitar lubang hidung bagian dalam.

Menimbulkan keriang, kegembiraan yang berlebihan (ecstasy).

Hasutan (agitasi), kegelisahan, kewaspadaan dan dorongan seks.

Penggunaan jangka panjang mengurangi berat badan.

Timbul masalah kulit.

Kejang-kejang, kesulitan bernafas.

Sering mengeluarkan dahak atau lendir.

Merokok kokain merusak paru (emfisema).

Memperlambat pencernaan dan menutupi selera makan.

Paranoid.

Merasa seperti ada kutu yang merambat di atas kulit (cocaine bugs).

Gangguan penglihatan (snow light).

Kebingungan (konfusi).

Bicara seperti menelan (slurred speech).

**AMFETAMIN** Nama generik/turunan amfetamin adalah D-pseudo epinefrin yang pertama kali disintesis pada tahun 1887 dan dipasarkan tahun 1932 sebagai pengurang sumbatan hidung (dekongestan). Berupa bubuk warna putih dan keabuan. Ada 2 jenis amfetamin yaitu MDMA (metil dioksi metamfetamin) dikenal dengan nama ecstasy. Nama lain fantasy pills, inx. Metamfetamin bekerja lebih lama dibanding MDMA (dapat mencapai 12 jam) dan efek halusinasinya lebih kuat. Nama lainnya shabu, SS,

ice. Cara penggunaan dalam bentuk pil diminum. Dalam bentuk kristal dibakar dengan menggunakan kertas aluminium foil dan asapnya dihisap melalui hidung, atau dibakar dengan memakai botol kaca yang dirancang khusus (bong). Dalam bentuk kristal yang dilarutkan dapat juga melalui suntikan ke dalam pembuluh darah (intravena).

Jantung terasa sangat berdebar-debar (heart thumps).

Suhu badan naik/demam.

Tidak bisa tidur.

Merasa sangat bergembira (euforia).

Menimbulkan hasutan (agitasi).

Banyak bicara (talkativeness).

Menjadi lebih berani/agresif.

Kehilangan nafsu makan.

Mulut kering dan merasa haus.

Berkeringat.

Tekanan darah meningkat.

Mual dan merasa sakit.

Sakit kepala, pusing, tremor/gemetar.

Timbul rasa letih, takut dan depresi dalam beberapa hari.

Gigi rapuh, gusi menyusut karena kekurangan kalsium.

### **SEDATIF-HIPNOTIK (Benzodiazepin/BDZ)**

Sedatif (obat penenang) dan hipnotikum (obat tidur). Nama janaan BDZ antara lain BK, Lexo, MG, Rohip, Dum. Cara pemakaian BDZ dapat diminum, disuntik intravena, dan melalui dubur. Ada yang minum BDZ mencapai lebih dari 30 tablet sekaligus. Dosis mematikan/letal tidak diketahui dengan pasti. Bila BDZ dicampur dengan zat lain seperti alkohol, putauw bisa berakibat fatal karena menekan sistem pusat

pernafasan. Umumnya dokter memberi obat ini untuk mengatasi kecemasan atau panik serta pengaruh tidur sebagai efek utamanya, misalnya aprazolam/Xanax/Alviz.

Akan mengurangi pengendalian diri dan pengambilan keputusan.

Menjadi sangat acuh atau tidak peduli dan bila disuntik akan menambah risiko terinfeksi HIV/AIDS dan hepatitis B & C akibat pemakaian jarum bersama.

Obat tidur/hipnotikum terutama golongan barbiturat dapat disalahgunakan misalnya seconal.

Terjadi gangguan konsentrasi dan keterampilan yang berkepanjangan.

Menghilangkan kekhawatiran dan ketegangan (tension).

Perilaku aneh atau menunjukkan tanda kebingungan proses berpikir.

Nampak bahagia dan santai.

Bicara seperti sambil menelan (slurred speech).

Jalan sempoyongan.

Tidak bisa memberi pendapat dengan baik.

## **ALKOHOL**

Merupakan suatu zat yang paling sering disalahgunakan manusia. Alkohol diperoleh atas peragian/fermentasi madu, gula, sari buah atau umbi-umbian. Dari peragian tersebut dapat diperoleh alkohol sampai 15% tetapi dengan proses penyulingan (destilasi) dapat dihasilkan kadar alkohol yang lebih tinggi bahkan mencapai 100%. Kadar alkohol dalam darah maksimum dicapai 30-90 menit.

Setelah diserap, alkohol/etanol disebarluaskan ke seluruh jaringan dan cairan tubuh. Dengan peningkatan kadar alkohol dalam darah orang akan menjadi euforia, namun dengan penurunannya orang tersebut menjadi depresi.

Dikenal 3 golongan minuman beralkohol yaitu golongan A; kadar etanol 1%-5% (bir), golongan B; kadar etanol 5%-20% (minuman anggur/wine) dan golongan C; kadar etanol 20%-45% (Whiskey, Vodca, TKW, Manson House, Johny Walker, Kamput).

Pada umumnya alkohol :

Akan menghilangkan perasaan yang menghambat atau merintang.

Merasa lebih tegar berhubungan secara sosial (tidak menemui masalah).

Merasa senang dan banyak tertawa.

Menimbulkan kebingungan.

Tidak mampu berjalan.

### **INHALANSIA atau SOLVEN**

Adalah uap bahan yang mudah menguap yang dihirup. Contohnya aerosol, aica aibon, isi korek api gas, cairan untuk dry cleaning, tinner, uap bensin. Umumnya digunakan oleh anak di bawah umur atau golongan kurang mampu/anak jalanan. Penggunaan menahun toluen yang terdapat pada lem dapat menimbulkan kerusakan fungsi kecerdasan otak.

Pada mulanya merasa sedikit terangsang.

Dapat menghilangkan pengendalian diri atau fungsi hambatan.

Bernafas menjadi lambat dan sulit.

Tidak mampu membuat keputusan.

Terlihat mabuk dan jalan sempoyongan.

Mual, batuk dan bersin-bersin.

Kehilangan nafsu makan.

Halusinasi.

Perilaku menjadi agresif/berani atau bahkan kekerasan.

Bisa terjadi henti jantung (cardiac arrest).

Pemakaian yang berlebihan dapat menyebabkan kerusakan syaraf otak menetap, keletihan otot, gangguan irama jantung, radang selaput mata, kerusakan hati dan ginjal dan gangguan pada darah dan sumsum tulang. Terjadi kemerahan yang menetap di sekitar hidung dan tenggorokan.

Dapat terjadi kecelakaan yang menyebabkan kematian di antaranya karena jatuh, kebakar,

tenggelam yang umumnya akibat intoksikasi/keracunan dan sering sendirian. bat intoksikasi/keracunan dan sering sendirian

**Lampiran 11,**

**JADWAL PRAKTIK MENGAJAR TERBIMBING  
PPL UNNES DI SDN MANGKANGKULON 01 SEMARANG**

**Jadwal Praktek Terbimbing Kelas II**

<b>No</b>	<b>Hari / Tanggal</b>	<b>Mata Pelajaran</b>	<b>Praktikan</b>
1.	Selasa, 28 Agustus 2012	Penjaskes	Muhamad Arief
2.	Kamis, 30 Agustus 2012	IPA	Kuni Mustaniroh
3.	Jumat, 31 Agustus 2012	Bahasa Indonesia	Fitri Linawati
4.	Sabtu, 1 September 2012	PKN	Shaiqul Umam
5.	Senin, 3 September 2012	Matematika	Anestasia Wahyu
6.	Selasa, 4 September 2012	Penjaskes	Richo Dwi Prananta
7.	Kamis, 6 September 2012	Bahasa Indonesia	Dina Kurnia Jayanti
8.	Jumat, 7 September 2012	Bahasa Indonesia	Lucy Tri Wijayanti
9.	Sabtu, 8 September 2012	PKN	Kuni Mustaniroh
10.	Selasa, 11 September 2012	Penjaskes	Richo Dwi Prananta
11.	Kamis, 13 September 2012	Bahasa Indonesia	Shaiqul Umam
12.	Jumat, 14 September 2012	IPS	Lucy Tri Wijayanti
13.	Sabtu, 15 September 2012	Matematika	Kuni Mustaniroh

### Jadwal Praktek Terbimbing Kelas III

No.	Hari / Tanggal	Mata Pelajaran	Praktikan
1.	Rabu, 29 Agustus 2012	Bahasa Indonesia	Lucy Tri Wijayanti
2.	Kamis, 30 Agustus 2012	IPA	Shaiqul Umam
3.	Sabtu, 1 September 2012	Penjaskes	Richo Dwi Prananta
4.	Senin, 3 September 2012	PKN	Lucy Tri Wijayanti
5.	Selasa, 4 September 2012	IPS	Kuni Mustaniroh
6.	Rabu, 5 September 2012	Bahasa Indonesia	Anestasia Wahyu
7.	Sabtu, 8 September 2012	Penjaskes	Muhamad Arief
8.	Senin, 10 September 2012	Matematika	Fitri Linawati
9.	Selasa, 11 September 2012	IPS	Dina Kurnia Jayanti
10.	Kamis, 13 September 2012	IPA	Dina Kurnia Jayanti
11.	Sabtu, 15 September 2012	Penjaskes	Richo Dwi Prananta

### Jadwal Praktek Terbimbing Kelas IV

No.	Hari / Tanggal	Mata Pelajaran	Praktikan
1.	Rabu, 29 Agustus 2012	IPA	Anestasia Wahyu T
2.	Kamis, 30 Agustus 2012	Penjaskes	Muhamad Arief
3.	Sabtu, 1 September 2012	Bahasa Indonesia	Kuni Mustaniroh
4.	Selasa, 4 September 2012	IPS	Shaiqul Umam
5.	Rabu, 5 September 2012	IPA	Fitri Linawati
6.	Kamis, 6 September 2012	Penjaskes	Richo Dwi Prananta
7.	Sabtu, 8 September 2012	Bahasa Indonesia	Dina Kurnia Jayanti
8.	Senin, 10 September 2012	Matematika	Lucy Tri Wijayanti
9.	Selasa, 11 September 2012	Matematika	Shaiqul Umam
10.	Kamis, 13 September 2012	Penjaskes	Muhamad Arief
11.	Kamis, 12 September 2012	PKN	Anestasia Wahyu T

### Jadwal Praktek Terbimbing Kelas V

No.	Hari / Tanggal	Mata Pelajaran	Praktikan
1.	Rabu, 29 Agustus 2012	Penjaskes	Richo Dwi Prananta
2.	Rabu, 29 Agustus 2012	IPA	Fitri Linawati
3.	Kamis, 30 Agustus 2012	Matematika	Dina Kurnia Jayanti

4.	Jumat, 31 Agustus 2012	IPA	Lucy Tri Wijayanti
5.	Senin, 3 September	IPS	Fitri Linawati
6.	Selasa, 4 September 2012	PKN	Dina Kurnia Jayanti
7.	Rabu, 5 September 2012	Penjaskes	Muhamad Arief
8.	Kamis, 6 September 2012	Matematika	Shaiqul Umam
9.	Jumat, 7 September 2012	IPA	Anestasia Wahyu T
10.	Selasa, 11 September 2012	Bahasa Indonesia	Kuni Mustaniroh
11.	Rabu, 5 September 2012	Penjaskes	Muhamad Arief

### **Jadwal Praktek Terbimbing Kelas VI**

<b>No.</b>	<b>Hari / Tanggal</b>	<b>Mata Pelajaran</b>	<b>Praktikan</b>
1.	Jumat, 31 Agustus 2012	PKN	Anestasia Wahyu T
2.	Sabtu, 1 September 2012	IPA	Dina Kurnia Jayanti
3.	Senin, 3 September 2012	Penjaskes	Muhamad Arief
4.	Rabu, 5 September 2012	IPS	Lucy Tri Wijayanti
5.	Kamis, 6 September 2012	Matematika	Kuni Mustaniroh
6.	Jumat, 7 September 2012	PKN	Fitri Linawati
7.	Sabtu, 8 September 2012	Bahasa Indonesia	Shaiqul Umam
8.	Senin, 10 September 2012	Penjaskes	Richo Dwi Prananta
9.	Senin, 10 September 2012	IPS	Anestasia Wahyu T
10.	Rabu, 12 September 2012	IPS	Fitri Linawati

## **JADWAL PRAKTIK MENGAJAR MANDIRI PPL UNNES DI SDN MANGKANGKULON 01 SEMARANG**

### **Jadwal PPL Mandiri Kelas II**

<b>No.</b>	<b>Hari/Tanggal</b>	<b>Mahasiswa Praktikan</b>
1	Sabtu, 15 September 2012	Fitri Linawati
2	Senin, 17 September 2012	Anestasia Wahyu Tiarasari
3	Rabu, 19 September 2012	Luci Tri Wijayanti
4	Jumat, 21 September 2012	Luci Tri Wijayanti
5	Sabtu, 22 September 2012	Shaiqul Umam



6	Selasa, 25 september 2012	Dina kurnia jayanti
7	Jumat, 28 September 2012	Kuni Mustaniroh
8	Sabtu, 29 September 2012	Fitri Linawati

### Jadwal PPL Mandiri Kelas III

No.	Hari/Tanggal	Mahasiswa Praktikan
1	Senin, 17 September 2012	Dina Kurnia Jayanti
2	Selasa, 18 September 2012	Anestasia Wahyu Tiarasari
3	Kamis, 20 September 2012	Shaiqul Umam
4	Jumat, 21 September 2012	Kuni Mustaniroh
6	Rabu, 26 September 2012	Luci Tri Wijayanti
7	Kamis, 27 September 2012	Fitri Linawati
8.	Jumat, 28 September 2012	Anestasia Wahyu Tiarasari

### Jadwal PPL Mandiri Kelas IV

No	Hari/Tanggal	Mahasiswa Praktikan
1	Sabtu, 15 September 2012	Shaiqul Umam
2	Senin, 17 September 2012	Kuni Mustaniroh
3	Selasa, 18 September 2012	Shaiqul Umam
4	Rabu, 19 September 2012	Kuni Mustaniroh
5	Kamis, 20 September 2012	Anestasia Wahyu Tiarasari
6	Sabtu, 22 September 2012	Fitri Linawati
7	Senin, 24 September 2012	Kuni Mustaniroh
8	Selasa, 25 September 2012	Shaiqul Umam
9	Rabu, 26 September 2012	Kuni Mustaniroh (IPA)
10	Rabu, 26 September 2012	Anestasia Wahyu Tiarasari (Bahasa Jawa)
11	Kamis, 27 September 2012	Anestasia Wahyu Tiarasari
12	Jumat, 28 September 2012	Luci Tri Wijayanti
13	Sabtu, 29 September 2012	Dina Kurnia Jayanti
14	Senin, 1 Oktober 2012	Shaiqul Umam

### Jadwal PPL Mandiri Kelas V

No	Hari/Tanggal	Mahasiswa Praktikan
1	Jumat, 14 September 2012	Dina Kurnia Jayanti

2	Sabtu, 15 September 2012	Kuni Mustaniroh
3	Selasa, 18 September 2012	Fitri Linawati
4	Rabu, 19 September 2012	Dina Kurnia Jayanti
5	Kamis, 20 September 2012	Luci Tri Wijayanti
6	Jumat, 21 September 2012	Dina Kurnia Jayanti
7	Senin, 24 September 2012	Dina Kurnia Jayanti
8	Selasa, 25 September 2012	Fitri Linawati
9	Rabu, 26 September 2012	Shaiqul Umam
10	Kamis, 27 September 2012	Luci Tri Wijayanti
11	Jumat, 28 September 2012	Dina Kurnia Jayanti
12	Sabtu, 29 September 2012	Anestasia Wahyu Tiarasari
13	Senin, 1 Oktober 2012	Luci Tri Wijayanti

## Lampiran 12

### Dokumentasi Proses Pembelajaran





