

**LAPORAN**  
**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN 2**  
**DI SD NEGERI KARANGANYAR 01**



**Disusun Oleh:**

**Nama : AJI MULYANTO**

**NIM : 1602409011**

**Program Studi : PGPJSD S1**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**  
**TAHUN 2012**

## Halaman Pengesahan

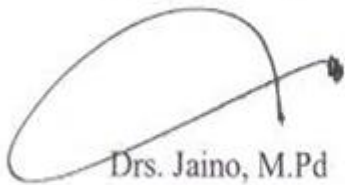
Laporan PPL2 ini telah disusun sesuai dengan Pedoman PPL Unnes.

Hari : Senin

Tanggal : 8 Oktober 2012

Disahkan oleh :

Koordinator Dosen Pembimbing



Drs. Jairo, M.Pd

NIP. 195608151980031004

Kepala SDN Karanganyar 01,



Kepala Pusat Pengembangan PPL Unnes



NIP. 19520721 198012 1 001

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah serta inayah-Nya sehingga penyusun dapat menyelesaikan laporan Praktik Pengalaman Lapangan 2 di SD Negeri Karanganyar 01. Tidak lupa pula penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Sudijono Sastroatmojo, M.Si selaku Rektor Universitas Negeri Semarang.
2. Drs. Masugino, M.Pd. Selaku Kepala Pusat Pengembangan PPL Universitas Negeri Semarang.
3. Drs. Harry Pramono. M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Drs.Mugiyo Hartono, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar (PGPJSD)
5. Drs.Jaino, M.Pd. selaku Koordinator Dosen Pembimbing.
6. Dony Wira Yudha Kusuma, S.Pd. M.Pd selaku Dosen Pembimbing PPL.
- 7.Drs. Khoiri. selaku Kepala Sekolah SD Negeri Karanganyar 01.
8. Dwi Agus Supriyanto, S.Pd. selaku Koordinator Guru Pamong SD Negeri Karanganyar 01.
9. Segenap Guru dan Karyawan SD Negeri Karanganyar 01
10. Rekan–rekan Mahasiswa Pratikan Pengalaman Lapangan di SD Negeri Karanganyar 01.
11. Siswa–siswi SD Negeri Karanganyar 01
12. Semua pihak yang telah membantu kegiatan ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu Penulis menyadari bahwa dalam laporan ini masih banyak sekali kekurangan, akan tetapi penulis berharap laporan ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Semarang, Oktober 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

Halaman	
Halaman Judul.....	1
Halaman Pengesahan .....	2
Kata pengantar .....	3
Daftar Isi .....	4
Daftar Lampiran .....	6
BAB I PENDAHULUAN .....	7
A. Latar belakang .....	7
B. Tujuan .....	7
C. Manfaat.....	8
BAB II LANDASAN TEORI .....	9
A. Landasan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL).....	9
B. Belajar .....	9
C. Pembelajaran .....	10
D. Pembelajaran dalam Praktik Pengalaman Lapangan.....	10
E. Kewajiban dan Penilaian.....	11
F. Kewajiban Guru.....	12
G. Kompetensi Guru.....	12
H. Kurikulum Berbasis Kompetensi Sekolah Dasar.....	13
BAB III Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan ( PPL 2).....	15
A. Waktu.....	15
B. Tempat.....	15
C. Tahapan.....	15
D. Materi1.....	16
E. Proses Bimbingan.....	17
F. Faktor Penghambat dan Pendukung.....	17

BAB IV

A. Simpulan .....18

B. Saran .....18

## **DAFTAR LAMPIRAN**

1. Refleksi Diri
2. Visi dan Misi Sekolah
3. Denah Sekolah
4. Daftar Guru
5. Data Siswa
6. Daftar peserta PPL
7. Jadwal kegiatan ekstra
8. Jumlah gedung sekolah
9. Kalender pendidikan
10. Administrasi sekolah
- 11 . Daftar hadir peserta ppl SD N Karanganyar 01
12. Jadwal rencana kegiatan ppl di SD N Karanganyar 01
13. Jadwal praktek mengajar terbimbing PGPJSD PPL UNNES
14. Jadwal praktek mengajar mandiri PGPJSD PPL UNNES
15. Jadwal Ujian PPL 2 PGPJSD UNNES
16. RPP

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Guru adalah komponen penting dalam terciptanya kualitas hasil pembelajaran di sekolah. Semakin baik kualitas guru, maka akan semakin baik kualitas Sumber Daya Manusianya yaitu peserta didik. Pada zaman modern yang terus berkembang selama ini, diharapkan kualitas guru akan meningkat terutama kualitas profesionalisme guru. Dengan semakin berkembangnya internet, diharapkan guru maupun calon guru harus memiliki wawasan yang lebih luas daripada siswa di bidang ilmu pengetahuan dan teknologi. Mereka harus memiliki seperangkat pengetahuan, keterampilan, nilai, sikap, serta tingkah laku yang diperlukan bagi profesinya, serta cakap dan tepat penggunaannya di dalam penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran baik di sekolah maupun di luar sekolah. Salah satu perguruan tinggi negeri yang nantinya akan mencetak calon – calon tenaga pendidik, yaitu Universitas Negeri Semarang, yang telah membuka program studi kependidikan yaitu prodi PGPIJSD SI, yang merupakan prodi yang nantinya akan mencetak

calon – calon guru Penjas sekolah dasar yang siap terjun dilapangan sebagai guru penjas SD, menempatkan diri untuk melaksanakan Program Pengalaman Lapangan (PPL), yang merupakan suatu program dari kuliah kependidikan untuk melatih calon – calon guru terjun dilapangan dengan mengembangkan teori – teori yang telah ada di perkuliahan untuk dipraktekkan. dari PPL ini supaya calon guru nantinya setelah menyelesaikan pendidikannya dapat menjadi guru yang profesional.

#### **B. Tujuan pendidikan**

Adapun tujuan dari kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) program studi PGPIJSD S1 adalah sebagai berikut :

1. Mengenal secara cermat lingkungan, fisik, administratif, akademik dan lingkungan social sekolah dasar.
2. Mampu menerapkan berbagai kemampuan keguruan secara utuh dan integrasi dalam situasi nyata di bawah bimbingan para pembimbing.
3. Memberikan pengetahuan dalam merencanakan, melaksanakan pembelajaran yang berkaitan dengan metode dan media yang digunakan.
4. Menguasai berbagai ketrampilan mengajar
5. Mampu menghayati pembelajaran yang dilaksanakan di Sekolah Dasar.

### **C. Manfaat Kegiatan**

Adapun manfaat dari kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) progam studi PGPIJSD S1 adalah sebagai berikut :

1. Calon guru menjadi lebih mengetahui berbagai hal yang berkaitan dengan Sekolah Dasar baik itu dalam bidang program belajar mengajar maupun administrasi.
2. Calon guru menjadi lebih mengetahui berbagai hal yang mempengaruhi berlangsungnya proses belajar mengajar.
3. Calon guru menjadi lebih mengetahui karakteristik siswa Sekolah Dasar



## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Landasan Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)**

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) dilandasi oleh Peraturan Rektor Universitas Negeri Semarang No. 09 Tahun 2010. Yang menyebutkan bahwa Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) adalah kegiatan intrakurikuler yang wajib diikuti oleh mahasiswa Program Kependidikan Universitas Negeri Semarang. Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) adalah semua kegiatan kurikuler yang harus dilakukan oleh mahasiswa praktikan, sebagai pelatihan untuk menerapkan teori yang telah diperoleh dalam semester semester sebelumnya, sesuai dengan persyaratan yang telah ditetapkan, yaitu harus sudah menempuh mata kuliah strategi belajar mengajar dan telah menempuh kuliah minimal 110 sks . PPL bertujuan untuk menjadikan calon – calon guru memiliki pengalaman dalam mengajar dan dapat memiliki ketrampilan mengajar, dan mengembangkannya setelah menjadi guru.

#### **B. Belajar**

Belajar adalah proses perubahan tingkah laku setiap orang dan belajar mencakup apa segala sesuatu apa yang dipikirkan dikerjakan oleh seseorang, yang diperoleh melalui pengalaman.

Unsur – unsur belajar yaitu :

1. Peserta didik
2. Rangsangan(stimulus )
3. memori
4. respon

Ciri-ciri belajar adalah :

- (1) Belajar harus memungkinkan terjadinya perubahan perilaku pada diri individu. Perubahan tersebut tidak hanya pada aspek pengetahuan atau kognitif saja tetapi juga meliputi aspek sikap dan nilai (afektif) serta keterampilan (psikomotor);

(2) perubahan itu merupakan buah dari pengalaman. Perubahan perilaku yang terjadi pada individu karena adanya interaksi antara dirinya dengan lingkungan . interaksi ini dapat berupa interaksi fisik dan psikis;

(3) perubahan perilaku akibat belajar akan bersifat cukup permanen.

### **C. Pembelajaran**

Pembelajaran adalah suatu upaya yang dilakukan oleh seseorang (guru atau yang lain) untuk membelajarkan siswa yang belajar. Pada pendidikan formal (sekolah), pembelajaran merupakan tugas yang dibebankan kepada guru, karena guru merupakan tenaga profesional yang dipersiapkan untuk itu.

Macam – macam metode pembelajaran yang ada yaitu:

- a. Metode Informatif
- b. Metode Latihan
- c. Metode Tanya Jawab
- d. Metode Karyawisata
- e. Metode Demonstrasi
- f. Metode Sosiodrama
- g. Metode Bermain peran
- h. Metode Diskusi
- i. Metode Pemberian Tugas dan Resitasi
- j. Metode Eksperimen
- k. Metode Proyek.

### **D. Pembelajaran dalam Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)**

Pada saat kuliah, para calon guru mendapatkan matakuliah tentang teori – teori mengajar, dan penggunaan metode – metode mengajar. Dalam pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yang telah dilaksanakan oleh guru praktikan di SD Negeri Karanganyar 01 adalah menerapkan teori – teori yang diperoleh dibangku perkuliahan untuk di terapkan di sekolah latihan, yang berupa menrapkan dalam proses proses belajar mengajar, pengkondisian kelas dan lain – lain, hal ini bertujuan agar guru praktikan memiliki ketrampilan mengajar, dan mengetahui kondisi yang ada di lapangan, tidak hanya melalui teori saja agar nantinya guru praktikan dapat menjadi guru yang profesional dan berkualitas.

## **E. Kewajiban dan Penilaian Mahasiswa**

(Peraturan Rektor Universitas Negeri Semarang Nomor 17 Tahun 2011 Bab VIII Pasal 17) Kewajiban PPL 1 :

- a. Mengikuti pembekalan micro teaching yang diselenggarakan oleh Pusat Pengembangan PPL yang dilaksanakan di jurusan masing-masing
- b. Mengikuti orientasi PPL di kampus dengan kehadiran minimal 75 % dan mengikuti tes
- c. Mengikuti upacara penerjunan PPL di kampus
- d. Mengikuti upacara penerimaan di sekolah
- e. Melaksanakan observasi dan orientasi di sekolah selama 2 minggu efektif
- f. Mendiskusikan hasil observasi dan orientasi dengan coordinator guru pamong
- g. Melakukan pengamatan model-model pembelajaran yang dilaksanakan guru dalam proses belajar mengajar dan mendiskusikan hasilnya dengan guru bersangkutan
- h. Bersama guru memahami silabus, RPP, dan kurikulum yang berlaku
- i. Mematuhi semua ketentuan peraturan dan tata tertib yang berlaku di tempat praktikan
- j. Membuat refleksi diri kemudian dimasukkan ke dalam laporan observasi dan orientasi PPL 1
- k. Menyusun laporan observasi dan orientasi PPL 1 secara berkelompok dan mengupload di sikadu

Kewajiban dalam PPL 2 di sekolah tempat praktikan:

- a. Berkoordinasi dengan sekolah tentang pembagian tugas dan fungsi pengurus kelompok mahasiswa praktikan
- b. Masing-masing mahasiswa praktikan berkoordinasi dengan guru pamong mengenai rancangan kegiatan yang pernah disusun dalam PPL 1
- c. Melakukan latihan pengajaran terbimbing atas bimbingan guru pamong minimal sebanyak 7 kali.
- d. Melaksanakan pengajaran mandiri minimal 7 kali tidak termasuk ujian
- e. Melaksanakan ujian mengajar sebanyak 2 kali tampilan yang dinilai oleh guru pamong dan dosen pembimbing

- f. Melaksanakan semua tugas PPL yang diberikan oleh guru pamong, kepala sekolah/lembaga, baik yang menyangkut pengajaran maupun non-pengajaran
- g. Mematuhi semua ketentuan, peraturan dan tata tertib yang berlaku di tempat praktikan
- h. Menjaga nama baik almamater dan korp mahasiswa PPL sebagai calon guru
- i. Mengikuti kegiatan ekstra kulikuler sesuai bidang studi dan minatnya
- j. Mengikuti upacara penarikan mahasiswa PPL di sekolah
- k. Menyusun laporan PPL 2 secara individual dan meng upload ke sikadu

#### **F. Kewajiban Guru**

Dalam struktur organisasi, guru bertanggung jawab kepada kepala sekolah dan mempunyai tugas utama melaksanakan proses belajar mengajar secara efektif dari efisien, untuk itu seorang guru harus melaksanakan: membuat perangkat program mengajar, melaksanakan kegiatan pembelajaran, melaksanakan evaluasi, melaksanakan analisis hasil ulangan harian, ujian tengah semester dan akhir semester, menyusun dan melaksanakan program perbaikan dan pengayaan, melaksanakan pengimbasan pengetahuan kepada guru lain, membuat alat peraga dan media pembelajaran, mengumpulkan dan menghitung angka kredit untuk kenaikan pangkatnya.

#### **G. Kompetensi guru**

Kompetensi yang harus dimiliki oleh seorang guru agar para guru profesional dalam tugasnya, adalah sebagai berikut : memahami landasan pendidikan yaitu landasan filosofis, sosiologis, cultural, psikologis, ilmiah dan teknologis, 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, menguasai materi pembelajaran, menguasai pengelolaan pembelajaran, menguasai evaluasi pembelajaran, memiliki kepribadian, wawasan profesi dan pengembangannya. Karakteristik guru yang profesional antara lain selalu membuat perencanaan konkrit dan detail untuk dilaksanakan dalam kegiatan pembelajaran, menempatkan siswanya sebagai arsitek pembangunan gagasan dan melayani serta berperan sebagai mitra siswa, 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.

#### **H. Kurikulum Berbasis Kompetensi Sekolah Dasar**

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 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. Pengembangan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) yang beragam mengacu pada standar nasional pendidikan untuk menjamin pencapaian tujuan pendidikan nasional. Standar nasional pendidikan nasional terdiri atas 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. Panduan pengembangan kurikulum disusun antara lain agar dapat memberi kesempatan peserta didik untuk:

1. Belajar untuk beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa
2. Belajar untuk memahami dan menghayati
3. Belajar untuk mampu melaksanakan dan berbuat secara efektif
4. Belajar untuk hidup bersama dan berguna untuk orang lain
5. Belajar untuk membangun dan menemukan jati diri melalui proses belajar yang aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan

#### **I. Faktor Penghambat dan Pendukung PPL**

1. Faktor Penghambat
  - a. Minimnya fasilitas dan media pembelajaran untuk pembelajaran dilapangan .
  - b. Terbatasnya buku referensi dan bacaan sebagai sumber belajar
  - c. Banyak peralatan olahraga yang sudah rusak

## 2. Faktor Pendukung

- a. Kepala Sekolah telah berkenan memberikan kesempatan dan dukungan serta motivasi kepada mahasiswa PPL guna melaksanakan PPL di SDN Karanganyar 01
- b. Guru pamong telah memberikan bimbingan dan dorongan kepada guru praktikan
- c. Segenap guru dan karyawan yang senantiasa membantu mahasiswa PPL sehingga pelaksanaan PPL menjadi lebih baik dan lancar.
- d. Siswa siswa SDN Karanganyar 01 yang telah menerima kehadiran mahasiswa PPL dengan senang dan ramah.

**BAB III**  
**PELAKSANAAN**  
**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)**

**A. Waktu**

Praktek Pengalaman Lapangan II (PPL II) dilaksanakan dari tanggal 13 Agustus 2012 sampai dengan 20 Oktober 2012. Kegiatan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) ini dilaksanakan pada hari efektif sesuai dengan kalender pendidikan yang berlaku di SDN Karanganyar 01 . Dalam pelaksanaannya sesuai dengan jurusan yang dimiliki oleh guru praktikan yaitu Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar (PGPJSD)

**B. Tempat**

Tempat Kegiatan Praktek Lapangan II Universitas Negeri Semarang adalah di SD Negeri Karanganyar 01 yang beralamat di Jalan Walisongo.km. 12 Kelurahan Karanganyar, Kecamatan Tugu, Kota Semarang.

**C. Tahapan Kegiatan**

Program Praktik Pengalaman Lapangan 2 (PPL 2) terdiri dari beberapa tahapan yaitu:

1. Pembekalan Mahasiswa Praktik Pengalaman Lapangan (PPL 2) yaitu tanggal 3-5 Agustus 2011, kegiatan ini bertujuan agar mahasiswa lebih siap dengan kegiatan di lapangan yang akan dilakukan.
2. Upacara penerjunan di lokasi / sekolah latihan dilaksanakan pada tanggal 31 Agustus 2012 .Pada kegiatan penerjunan ini dilaksanakan kegiatan sebagai berikut :
  - a. Upacara penerjunan di Kampus Universitas Negeri Semarang tanggal 31 Agustus 2012.
  - b. Serah terima mahasiswa guru praktikan di sekolah latihan yaitu SD Negeri Karanganyar 01 pada tanggal 31 Agustus 2012.
  - c. Observasi guna mengetahui kondisi SD Negeri Karanganyar 01 tanggal 1-11 Agustus 2012 yang meliputi keadaan fisik, keadaan lingkungan, fasilitas,

penggunaan sekolah, keadaan guru dan siswa, interaksi antar semua warga sekolah, pelaksanaan tata tertib bagi semua warga sekolah serta pengelolaan dan administrasi sekolah.

3. Pengajaran terbimbing yang dilaksanakan pada tanggal 27 Agustus – 15 September 2012.
4. Pengajaran Mandiri yang dilaksanakan pada tanggal 17 September – 6 Oktober 2012.
5. Ujian PPL yang dilaksanakan pada tanggal 8 – 13 Oktober 2012
6. Tanggal 20 Oktober penarikan mahasiswa PPL dari Sekolah Latihan.

#### **D. Materi Kegiatan**

##### 1. Pengenalan Kondisi Sekolah Latihan

Pengenalan kondisi sekolah latihan dilaksanakan pada tanggal 1- 11 Agustus 2011. Hal ini dilakukan dengan melakukan observasi terhadap kondisi fisik dan latihan SDN Karanganyar 01.

##### 2. Observasi Proses Belajar Mengajar

Selain mengadakan observasi di lapangan guru praktikan mulai melakukan tugas observasi proses belajar mengajar di dalam kelas baik itu kelas tinggi maupun kelas rendah. Hal ini bertujuan agar guru praktikan lebih memahami proses belajar mengajar yang terjadi. Proses belajar mengajar yang diobservasi meliputi proses belajar mengajar, metode dan pendekatan, media yang digunakan guru dalam mengajar dan juga observasi tentang karakteristik siswa di sekolah dasar tersebut yang dapat dijadikan acuan dan pertimbangan guru praktikan untuk melaksanakan latihan mengajar di SDN Karanganyar 01.

##### 3. Pengajaran Terbimbing

Pengajaran terbimbing dilaksanakan oleh guru praktikan selama 12 kali. Dalam pengajaran terbimbing guru praktikan di bimbing oleh guru pamong, baik bimbingan untuk materi, RPP maupun dalam pembelajaran. Guru Pamong juga menunggui guru praktikan pada saat guru praktikan melaksanakan praktek mengajar, dan guru pamong memberikan saran dan kritik kepada guru praktikan setelah guru praktikan melaksanakan pembelajaran terbimbing.

##### 4. Pengajaran Mandiri



Dalam pengajaran mandiri , guru praktikan memperoleh materi dari guru penjas, dan masih ditunggu oleh guru pamong, namun tidak ada saran dan kritik lagi dari guru pamong. Guru praktikan mengajar sampai jam pelajaran penjas kelas tersebut telah selesai..

#### 5. Kegiatan Ekstrakurikuler

Adapun kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan guru praktikan di SDN Karanganyar 01 yaitu Latihan Pramuka setiap hari Jumat pada pukul 14.30-16.30 WIB dan bola volley yang dilaksanakan pada hari senin dan kamis pada pukul 15.00-17.00 WIB.

### **E. Proses Pembimbingan**

#### 1. Pembimbingan oleh Guru Pamong

Pembimbingan yang diberikan oleh guru pamong yaitu sebelum guru pamong melaksanakan praktek latihan mengajar. Bimbingan yang diberikan meliputi pembelajaran yang hendaknya dilaksanakan . Pada saat pengajaran terbimbing , guru praktikan sudah mendapat materi dari guru pamong, dan pada saat pembelajaran , guru pamong mendampingi guru praktikan pada saat mengajar. Setelah selesai praktek mengajar terbimbing , guru pamong memberikan saran dan kritik kepada guru praktikan tentang proses pengajaran yang dilaksanakan oleh guru praktikan. Dalam pengajaran mandiri , guru praktikan memperoleh materi dari guru penjas, dan masih ditunggu oleh guru pamong, namun tidak ada saran dan kritik lagi dari guru pamong. Guru praktikan mengajar dari jam pertama sampai jam penjas selesai.

#### 2. Pembimbingan oleh Dosen Pembimbing

Pembimbingan yang dilakukan oleh dosen pembimbing meliputi pembimbingan yaitu pada saat sebelum guru praktikan melaksanakan ujian PPL.dan dosen pembimbing mengawasi guru praktikan pada saat ujian PPL.

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

PPL ( praktek Pengalaman Lapangan ) merupakan mata kuliah praktek yang sangat penting dan bermanfaat bagi mahasiswa PGPJSD yang merupakan calon guru penjas SD. Kegiatan PPL yang dilaksanakan di SDN Karanganyar 01 berguna sebagai bekal untuk calon guru jika nantinya akan terjun ke lapangan. Dengan adanya kegiatan PPL mahasiswa dapat mengerti kondisi di sekolah dasar yang bersangkutan, sehingga nantinya jika para guru praktikan sudah terjun ke lapangan dapat menjadi guru yang profesional.

#### **B. Saran**

1. Sebaiknya mahasiswa praktikan lebih meningkatkan profesionalitasnya, sehingga nantinya dapat menjadi guru yan profesional.
2. Mahasiswa praktikan lebih meningkatkan kemampuan dalam bidang peadegogis, agar nantinya dapat menjadi guru yang profesional.

# **LAMPIRAN - LAMPIRAN**

## Lampiran 1

### REFLEKSI DIRI

**NAMA : AJI MULYANTO**

**NIM : 6102409011**

**JURUSAN : PGPJSD S1**

Praktek Pengalaman Lapangan II (PPL II) merupakan kegiatan kurikuler sebagai pelatihan untuk menerapkan teori-teori yang telah di peroleh di bangku kuliah sesuai dengan persyaratan yang telah di tetapkan untuk memperoleh pengalaman dan ketrampilan lapangan dalam menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran disekolah atau di tempat latihan lainnya.

Dalam kegiatan PPL II, praktikan di berikan seluas-luasnya oleh pihak sekolah untuk menggali pengetahuan yang berkaitan dengan administrasi sekolah atau pun aktualis Belajar dan Mengajar Kegiatan (KBM ) di lapangan khususnya pembelajaran Penjasorkes. Adapun pelaksanaan pada tanggal 30 Juli sampai 20 Oktober 2012 di mana pelaksanaannya, praktikan melakukan kegiatan belajar mengajar disekolah. Berikut ini adalah beberapa kesimpulan yang di dapat setelah melakukan PPL II :

#### **A. KEKUATAN dan KELEMAHAN PEMBELAJARAN PENJAS ORKES**

Pendidikan jasmani disamping untuk meningkatkan kesehatan tubuh juga merupakan pendidikan yang merangsang pengembangan personality anak didik (pengembangan kognitif, afektif, psikomotorik dan social emosional). Tujuan ini akan dapat tercapai bila pembelajaran penjas orkes di sekolah dilaksanakan dengan pembelajaran yang efektif. Disamping itu juga segala tugas gerak yang diberikan pada mereka dapat dilaksanakan sesuai dengan motivasi yang tinggi. Meski dalam penjas orkes ini lebih banyak dalam kegiatan yang mengutamakan ketrampilan gerak. Dalam penjas orkes pun memiliki pembelajaran yang mengandung nilai kedisiplinan, tanggung jawab, toleransi, kerjasama, dan meyangkut pembelajaran mata pelajaran lainnya (tematik) dan lain-lain.

Kelemahan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dalam hal ini dikarenakan banyak sisiwa yang menganggap bahwa pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang sangat melelahkan dan kurang sadarnya terhadap pentingnya pendidikan jasmani bagi kesehatan dan keseimbangan tubuh. Disamping itu masih ada guru penjas ysng diisi dengan guru mata pelajaran lainnya, misalnya guru agama menjadi guru penjas, dan pandangan guru yang menganggap pembelajaran

penjas tidak bisa berjalan maksimal apabila sarana dan prasarana tidak mendukung. Padahal guru penjas dituntut harus profesional dan kreatif.

#### **B. KETERSEDIAAN SARANA dan PRASARANA**

Untuk menunjang kelancaran kegiatan pembelajaran penjas diperlukan sejumlah sarana dan prasarana belajar yang memadai. Adapun sarana dan prasarana di SD Negeri Karanganyar 01 dapat dikatakan sudah cukup baik. Hal ini dapat dilihat dengan adanya sarana dan prasarana seperti adanya gedung, ruang kantor, perpustakaan, ruang kelas, ruang kantor guru, ruang UKS, lapangan basket, lapangan bola voli, bak lompat jauh, laboratorium computer, kantin, kamar mandi dan wc, dan halaman sekolah yang luas dan peralatan penjas yang cukup untuk melakukan proses pembelajaran meskipun tidak lengkap. Dengan ketersediaan sarana dan prasarana yang ada maka dalam proses pembelajaran disekolah bisa berjalan dengan baik.

#### **C. KUALITAS GURU PAMONG dan DOSEN PEMBIMBING**

Guru pamong penjas yaitu bapak Erwan Haryanto S.Pd. merupakan seorang guru penjas orkes yang perlu praktikan contoh dimana beliau selalu disiplin, berpenampilan rapi. Sebagai guru pamong beliau cukup aktif baik dalam mengawasi proses pembelajaran yang praktikan lakukan, memberikan evaluasi terhadap pembelajaran praktikan maupun memberikan masukan kepada praktikan. Selain itu beliau juga melibatkan mahasiswa praktikan dalam kegiatan. Sedangkan untuk dosen pembimbing dalam PPL II ini cukup membantu dan memberikan banyak masukan dan evaluasi dalam kegiatan belajar mengajar.

#### **D. KUALITAS PEMBELAJARAN DISEKOLAH LATIHAN**

Kualitas pembelajaran di SD Negeri Karanganyar 01 dapat dikatakan cukup baik, ini dilihat dari perolehan Akreditasi sekolah B, dan banyak mendapatkan juara dalam kegiatan POPDA atau lomba-lomba yang diadakan oleh dinas pendidikan. Khususnya untuk olahraga Bola Volly sekolah ini sebagai unggulan sekecamatan Tugu. sehingga praktikan bisa memperoleh ilmu dan pengalaman yang baik juga sehingga bisa menjadi bekal untuk nantinya, walaupun masih ada siswa yang belum begitu merespon betapa pentingnya olahraga, tetapi dengan berbagai penggunaan sarana prasarana serta media yang beragam dan menarik siswa makin menyukai pembelajaran karena tidak merasa bosan dan proses pembelajarannya berjalan lancar.

#### **E. KEMAMPUAN DIRI PRAKTIKAN**

Praktikan di bangku kuliah telah menempuh 110 sks dan mengikuti mata kuliah MKDU (mata kuliah dasar umum) dan MKDK (mata kuliah dasar kependidikan). Selain itu praktikan juga telah melaksanakan *microteaching* dan pembekalan PPL. Meskipun telah mendapat bekal yang cukup, praktikan merasa masih harus banyak belajar dan yang terpenting adalah tahu bagaimana menerapkan apa yang telah dipelajari dan didapatkan untuk membantu siswa dalam belajar hidup sehat dengan berolahraga secara benar dan teratur sesuai dengan teori olahraga yang benar, terlebih dalam mata pelajaran yang praktikan tempuh sangat kompleks dimana semua unsur ilmu masuk dalam pelajaran

Pendidikan Jasmani, dari PPL ini praktikan semakin memahami apa yang harus kami berikan kepada siswa agar siswa dapat menyukai pelajaran Pendidikan Jasmani, dan menjadikan siswa gemar berolahraga.

Untuk mencapai tujuan pembelajaran pendidikan jasmani, bekal yang harus dimiliki praktikan saat ini adalah kesiapan diri dalam memberikan dan menyampaikan materi serta dibutuhkan beberapa pengetahuan yang harus dikuasai oleh seorang guru pendidikan jasmani, diantaranya adalah pengetahuan terhadap perbedaan anak didik yang unik, artinya guru sangat mengetahui tentang tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak, mengerti perbedaan kemampuan setiap anak, terutama urutan tingkat hirarki belajar gerak anak. Pengetahuan lain adalah menguasai ketrampilan gerak yang dimulai dari gerakan yang elementer atau dasar sampai pada gerakan yang fundamental, spesifikasi dan spesialisasi (materi ajar yang sesuai untuk setiap tingkat anak didik).

Pengetahuan yang tidak dapat ditinggalkan adalah berupa strategi pembelajaran dengan menggunakan metode yang tepat dan sesuai dengan karakteristik anak dan materi ajar yang akan diberikan, yaitu metode penjelajahan dan penemuan (exploration dan discovery). Praktikan yang sebelumnya sudah mendapatkan ilmu selama kuliah dalam bentuk teori-teori maupun praktek pembelajaran, berusaha seoptimal mungkin menerapkannya di sekolah latihan. Praktikan yang berusaha menyesuaikan diri dengan memahami pembelajaran yang dilakukan oleh guru pamong, dan mencoba untuk mengaktualisasikan diri dalam pembelajaran dengan bimbingan dari guru pamong dan arahan dari dosen pembimbing.

#### **F. NILAI TAMBAH YANG DIPEROLEH MAHASISWA SETELAH MELAKUKAN PPL II**

Setelah melaksanakan PPL I dan II, praktikan merasakan besarnya manfaat yang didapatkan. Praktikan dapat mengetahui cara-cara mengajar dan mengenal perangkat pembelajaran khususnya mata pelajaran pendidikan Jasmani. Selain itu praktikan juga mengetahui berbagai karakter siswa-siswi baik pada saat KBM di kelas ataupun saat KBM dilapangan tempat praktikan melakukan observasi. Dari kegiatan PPL I ini memacu praktikan untuk mempersiapkan diri lebih baik untuk melaksanakan kegiatan PPL II. Ada banyak hal yang praktikan peroleh sebagai masukan, motivasi dan nilai tambah lainnya dari pengalaman PPL ini. Praktikan menyadari apa yang diperoleh dan dipelajari dibangku kuliah tidaklah sama dengan realitas lapangan. Hal inilah yang memotivasi praktikan untuk dapat lebih banyak belajar. Praktikan juga dapat lebih mengerti mengenai peran dan tugas dari personal yang ada di sekolah dan cara bersosialisasi dengan warga sekolah.

#### **G. SARAN PENGEMBANG BAGI SEKOLAH LATIHAN dan UNNES**

Saran praktikan untuk SD Negeri Karanganyar 01 adalah perlu adanya penambahan sarana dan prasarana yang belum ada, dan yang terpenting juga perawatan sarana dan prasarana yang telah ada, selalu mengadakan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat bagi siswa dan melibatkan siswa dalam menciptakan

lingkungan yang kondusif untuk proses pembelajaran. Secara umum keadaan sekolah baik dalam proses belajar mengajar dapat dikatakan baik. Namun ada beberapa hal yang perlu dibenahi terutama mengenai sarana dan prasarana khususnya untuk pembelajaran penjas lebih ditingkatkan sehingga proses belajar mengajar terlaksana dengan baik dan lebih maksimal. Untuk pihak UNNES haruslah senantiasa mengadakan kerjasama yang baik dengan pihak terkait untuk menunjang kegiatan PPL, sehingga mahasiswa dapat mengembangkan dirinya. Dan pihak terkaitpun tidak merasa dirugikan, tingkatkan proses perkuliahan agar lebih maju lagi.

## **Lampiran 2**

### **VISI DAN MISI SD NEGERI KARANGANYAR 01 KOTA SEMARANG**

#### **VISI**

Unggul dalam prestasi, berjiwa disiplin, sehat jasmani rohani, berbudaya dengan dilandasi iman dan taqwa

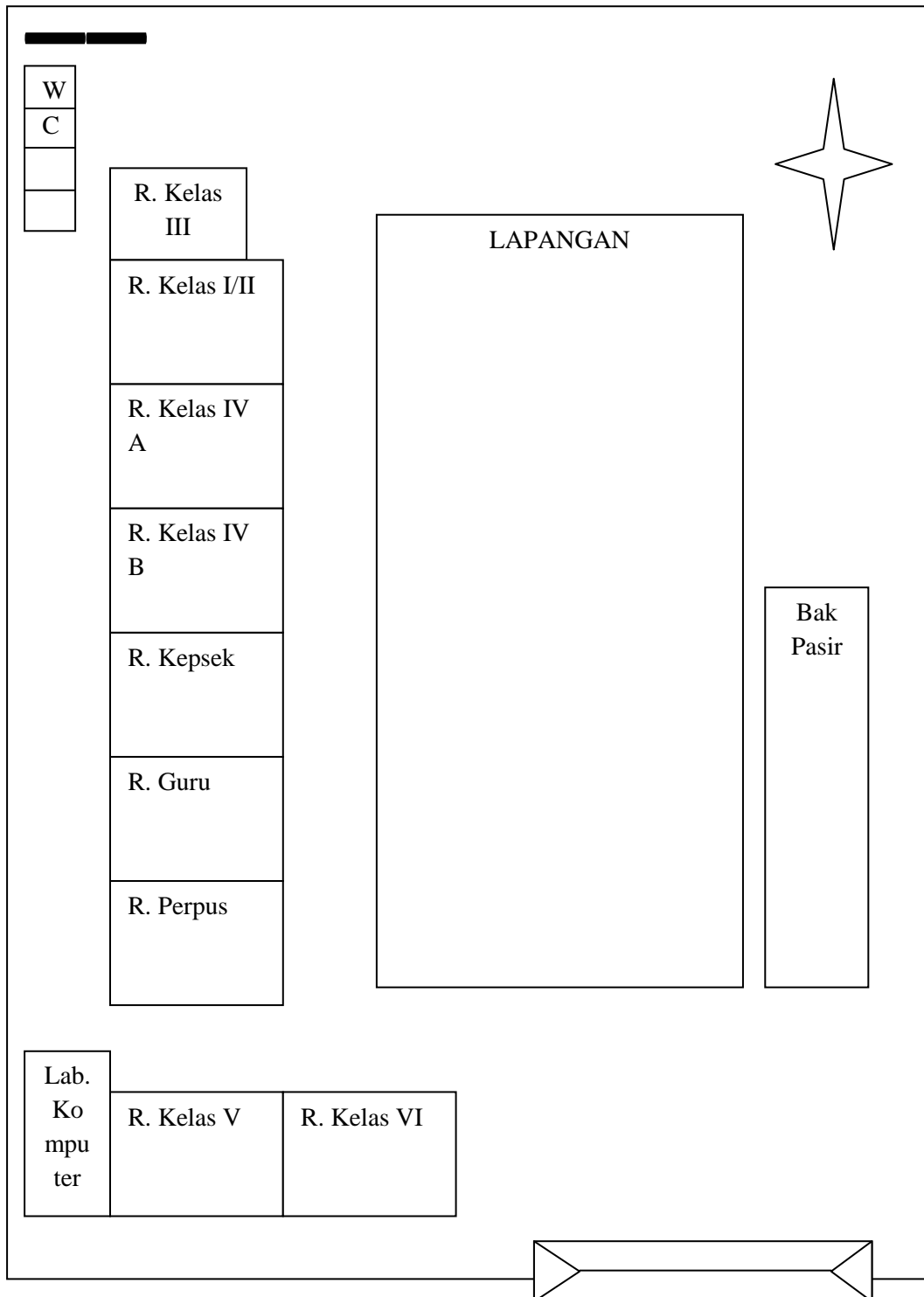
#### **MISI**

1. Menjadikan siswa unggul akademik , maupun non akademik.
2. Memotivasi siswa semangat gemar membaca dan menulis.
3. Menumbuhkan jiwa disiplin siswa.
4. Menanamkan rasa cinta budaya daerah dan nasional.
5. Menjadikan siswa percaya kepada Tuhan yang Maha Esa.
6. Menjalankan perintah agamanya.
7. Menjauhi larangan agamanya masing-masing.



Lampiran 3

DENAH SD KARANGANYAR 01 KOTA SEMARANG



#### Lampiran 4

#### DAFTAR GURU DAN SEBARANNYA MENURUT MATA PELAJARAN

No.	Nama	NIP	L/P	Pendidikan Terakhir	Jabatan
1.	Drs. Khoiri	196307101985081005	L	S1 (1992)	Kepala Sekolah
2.	Sri Sunarni, S.Pd.SD	195611051977012006	P	S1 (2010)	Guru Kelas I
3.	Sri Sunarti, S.Pd. SD	196206261982012005	P	S1 (2010)	Guru Kelas IV B
4.	Erwan Haryanto, S.Pd	196508111987021003	L	S1 (2005)	Guru Penjas I-VI
5.	Abdul Qodir, A.Ma	195703121982011012	L	D2 (1995)	PAI I-VI
6.	Dwi Agus Priyanto, S.Pd	196708211994031008	L	S1 (2009)	Guru Kelas VI
7.	Sri Yatun, S. Pd.	197101012002122011	P	S1 (2008)	Guru Kelas V
8.	Sri Wahyuni, S. Pd.	19751104 007012012	P	S1 (1998)	Guru Kelas IV A
9.	Wilhelmina Jeria, S.Ag.	150313157	P	D3 (2001)	Guru Agama Katolik
10.	Dian Nurwati, A. Ma.		P	D2 (2008)	Guru Bahasa Inggris
11.	Fransiska Kasiwen		P	D3 (1994)	Guru Kelas III
12.	Dian Fitria, S. Pd. SD	1987060620011012019	P	S1 (2011)	Guru Kelas II
13.	Edi Sugiono		L	SMP	Penjaga

## Lampiran 5

### JUMLAH SISWA DAN SEBARANNYA TIAP KELAS

No.	Kelas	JENIS KELAMIN		Jumlah
		Perempuan	Laki-laki	
1.	I	20	20	40
2.	II	21	23	44
3.	III	21	23	44
4.	IV A	13	28	41
5.	IV B	20	21	41
6.	V	25	18	43
7.	VI	24	17	41
	total	144	150	294

## Lampiran 6

### DAFTAR PESERTA PPL SDN KARANGANYAR 01 KOTA SEMARANG Jln. Walisongo KM .12 Kota Semarang

Dosen Koordinator : Drs. Jaino M.Pd  
Koordinator Gumong : Dwi Agus Priyanto, S.Pd

NO	NIM	Nama Mahasiswa	Program Studi	Guru Pamong	Dosen Pembimbing
1.	1401409011	Firdaus Muttaqin	PGSD, S1	Dwi Agus P	Jaino
2.	1401409013	Nur Khomariah	PGSD, S1	Sri Yatun	Jaino
3.	1401409115	Siti Muryani	PGSD, S1	Sri Yatun	Jaino
4.	1401409205	Yanu Arthadini	PGSD, S1	Sri Sunarni	Jaino
5.	1401409314	Daru Hesti W	PGSD, S1	Sri Sunarti	Jaino
6.	1401409321	Putri Hirwandini	PGSD, S1	Dwi Agus P	Jaino
7.	1401409354	Devi Christiyana	PGSD, S1	Sri Sunarni	Jaino
8.	1401409382	Wahyu Martha S	PGSD, S1	Sri Sunarti	Jaino
9.	6102409011	Aji Mulyanto	PJKR, S1 (PGPJSD)	Erwan H	Doni W
10.	6102409024	Muhammad Hatta Zulfikar E.F	PJKR, S1 (PGPJSD)	Erwan H	Doni W

Lampiran 7

**JADWAL KEGIATAN EKSTRAKURIKULER**

No	Nama Kegiatan	Pelaksanaan			Ket
		Hari	Waktu	Koordinator	
1.	Pramuka	Jumat	15.30-16.30	Dwi Agus P Sri Sunarti	Kelas 4,5 dan 6
2.	Seni Tari	Rabu	11.30-13.00	Sudarmi	Kelas 2-6
3.	Bola Voli	Senin/Rabu	13.00	Erwan H	Kelas 5
4.	Komputer		14.30-17.00	Abadi	
	• Kelas 1	Rabu/Kamis			
	• Kelas II	Kamis			
	• Kelas III	Rabu			
	• Kelas IV A	Rabu	09.30-10.30		
	• Kelas IV B	Kamis	10.30-11.30		
	• Kelas V	Rabu	07.30-09.30		
		Kamis	09.30-12.00		
	• Kelas VI	Jumat	12.00-14.00		
		Sabtu	11.00-13.00		
5.	Bahasa Inggris	Senin, Selasa, Kamis	11.00-13.00	Dian N	Kelas 1,2,3
			10.30-11.30		
			09.00-11.00		
			09.00-11.00		
			11.00-12.00		
			09.00-10.30		





## Lampiran 8













### JUMLAH GEDUNG DI SD NEGERI KARANGANYAR 01 KOTA SEMARANG

No.	Nama Ruang	Jumlah
1.	Kelas I	1
2.	Kelas II	1
3.	Kelas III	1
4.	Kelas IV	2
5.	Kelas V	1
6.	Kelas VI	1
7.	Ruang Kepala Sekolah	1
8.	Ruang Guru	1
9.	Ruang Perpustakaan	1
10.	Ruang Komputer	1
11.	Ruang UKS	1
12.	Kantin	1
13.	Dapur	1
14.	WC	4
	Total	18

Lampiran 9

Kalender akademik pendidikan

BULAN \ HARI	JANUARI 2013 25					PEBRUARI 2013 24					MARET 2013 20					
MINGGU		6	13	20	27		3	10	17	24		3	10	17	24	31
SENIN		7	14	21	28		4	11	18	25		4	11		25	
SELASA	1	8	15	22	29		5	12	19	26		5	12		26	
RABU	2	9	16	23	30		6	13	20	27		6	13		27	
KAMIS	3	10	17	24	31		7	14	21	28		7	14		28	
JUM'AT	4	11	18	25		1	8	15	22		1	8	15	22	29	
SABTU	5	12	19	26		2	9	16	23		2	9	16	23	30	

BULAN \ HARI	APRIL 2013 26					MEI 2013 17					JUNI 2013 3					
MINGGU		7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30
SENIN	1	8	15	22	29				20	27		U	P	P	24	
SELASA	2	9	16	23	30				21	28		U	P	P	25	
RABU	3	10	17	24		1			22	29	5	U	P	P	26	
KAMIS	4	11	18	25		2	9	16	23	30		U	P	P	27	
JUM'AT	5	12	19	26		3	10	17	24	31	7	U	P	P	28	
SABTU	6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	U		29	

BULAN	JULI 2012					AGUSTUS 2012					SEPTEMBER 2012					
HARI	9					15					24					
MINGGU		8	15	22	29		5	12		26		2	9	16	23	30
SENIN			16	23	30		6			27		3	10	17	24	
SELASA			17	24	31		7			28		4	11	18	25	
RABU			18	25		1	8			29		5	12	19	26	
KAMIS			19	26		2	9			30		6	13	20	27	
JUM'AT				27		3	10			31		7	14	21	28	
SABTU				28		4	11				1		15	22	29	

BULAN	JULI 2013				
HARI	-				
MINGGU			14	21	28
SENIN	1				
SELASA	2				
RABU	3				
KAMIS	4				
JUM'AT	5				
SABTU	6				

KETERANGAN:



Tahun Pelajaran 2011/2012



Hari-Hari Pertama Masuk Satuan Pendidikan



Waktu Pembelajaran Efektif



Ulangan Akhir Semester/Kenaikan Kelas



Persiapan Penyerahan Buku Laporan Hasil Belajar



Mengikuti Upacara Hari Besar Nasional



Libur Hari Minggu






Libur Umum





Libur Bulan Ramadhan Dan Hari Raya Idul Fitri





-  Perkiraan Libur Umum
-  Libur Semester Gasal
-  Libur Semester Genap/Libur Akhir Tahun Pelajaran

-  Libur Hari Raya Idul Fitri
-  Kegiatan Tengah Semester
-  Tes Kemampuan Dasar
-  Ujian Nasional SD (Utama)
-  Ujian Nasional SD (Susulan)
-  Penyerahan Buku Laporan Hasil Belajar
-  Tahun Pelajaran 2013/2014

BULAN TAHUN	JUMLAH					JUMLAH HARI LIBUR				JUMLAH HARI
	HARI EFEK TIF BELAJAR	HARI – HARI PERTAMA MASUK	KEGIA TAN TENGA H SEMES TER	MENGI KUTI UPACA RA	PENYER AHAN BLHB	AKHIR SEMES TER	MING GU	UM UM	RA MD/ HA RI RA YA	
Juli 2012	9	3	-	-	-	-	2		3	16
Agustus 2012	15	-	-	1	-	-	4		13	31
September 2012	24	-	-	1	-	-	5		-	30
Oktober 2012	21	-	4	2	-	-	4	1	-	31
November 2012	24	-	-	1	-	-	4	1	-	30
Desember 2012	1	-	-	-	1	16	5	1	-	31

Januari 2011	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Jumlah	94	3	4	5	1	16	24	3	16	169
Januari 2013	25	-	-	-	-	-	4	2	-	31
Februari 2013	24	-	-	-	-	-	4	1	-	28
Maret 2013	20	-	4	-	-	-	5	2	-	31
April 2013	26	-	-	-	-	-	4	-	-	30
Mei 2013	17	-	-	2	-	-	4	2	-	31
Juni 2013	3	-	-	-	1	8	5	1	-	30
Juli 2013	-	-	-	-	-	13	1	-	-	13
Jumlah	115	-	4	2	1	21	27	7	0	194
Jumlah dalam 1 Tahun 2011 / 2012	209	3	8	7	2	37	51	10	16	363

## **Lampiran 10**

### **Administrasi di SD Negeri Karanganyar 01 Kota Semarang**

meliputi:

- a. Dokumen pemilikan sarana dan prasarana primer  
Memiliki dokumen sekolah yang lengkap (misalnya sertifikat tanah, izin bangunan, dll)
  1. Tersedia tempat khusus untuk menyimpan dokumen (filling cabinet atau lemari arsip)
  2. Tersedia petunjuk tata letak dokumen yang lengkap
  3. Memiliki sarana / peralatan penyimpanan dokumen yang lengkap.
- b. Program kegiatan sekolah
  1. Memiliki program kegiatan sekolah yang jelas
  2. Memiliki jadwal kegiatan sekolah sejalan dengan kalender pendidikan (kegiatan awaltahun, semester, akhir tahun)
  3. Memiliki grafik pelaksanaan kalender pendidikan
- c. Jadwal pelajaran
  1. Memiliki kalender pendidikan
  2. Memiliki daftar pembagian tugas guru
  3. Memiliki jadwal pelajaran
- d. Program supervisi kelas
  1. Memiliki program supervise kelas (rencana kerja dan jadwal)
  2. Memiliki catatan / data hasil supervise kelas
- e. Data statistic  
Memiliki data statistic tentang :
  1. Guru

2. Karyawan

3. Siswa

4. Prasarana dan sarana

Perkembangan sekolah, antara lain perkembangan jumlah siswa, guru, karyawan, lulusan dan rata-rata nilai UASBN/UAN setiap tahun.

f. Buku-buku catatan kegiatan

1. Memiliki buku notula rapat

2. Memiliki buku tamu

3. Memiliki laporan piket

System pengadministrasian sekolah secara khusus SD Negeri Karanganyar 01 Kota Semarang mempunyai meliputi:

a. Organisasi sekolah

Struktur Organisasi Sekolah

a) Memiliki bagan struktur organisasi sekolah

b) Memiliki uraian jabatan dan tugas yang tertuang dalam SK Kepala Sekolah

c) Memiliki petunjuk pelaksanaan kerja

d) Memiliki laporan pelaksanaan tugas sesuai dengan jadwal minimal setiap semester

Administrasi siswa

1) Perlengkapan Administrasi Siswa

Memiliki tempat khusus untuk menyimpan perlengkapan administrasi siswa

2) Penerimaan Siswa Baru

a. Memiliki daftar calon siswa baru

- b. Memiliki daftar siswa baru
- 3) Data Pribadi Siswa
- a) Memiliki buku induk siswa
  - b) Memiliki buku klaper siswa
  - c) Memiliki buku mutasi siswa
  - d) Memiliki daftar kelas
  - e) Memiliki buku absensi(daftar kehadiran) siswa
  - f) Tersedia papan absensi kelas
  - g) Memiliki buku rapor
  - h) Memiliki buku penghubung

b. Administrasi guru

Perlengkapan Administrasi Guru

1. Tersedia tempat khusus untuk menyimpan perlengkapan guru
2. Memiliki buku kurikulum (Garis-Garis Pengajaran) dan buku petunjuk pelaksanaan kurikulum
3. Memiliki daftar hadir siswa
4. Memiliki buku daftar nilai hasil belajar
5. Memiliki buku kumpulan soal-soal tes yang telah dipakai
6. Memiliki buku pegangan guru dan pegangan siswa
7. Memiliki buku batas pengajaran
8. Memiliki buku analisis hasil evaluasi belajar siswa
9. Memiliki buku program perbaikan bagi para siswa yang mengalami kesulitan belajar dan program pengayaan bagi siswa yang telah mencapai standar keberhasilan

c. Administrasi kepegawaian

- a. **Perlengkapan Administrasi Pegawai**
  - 1. Tersedia tempat khusus untuk menyimpan perlengkapan administrasi pegawai
  - 2. Tersedia petunjuk administrasi pegawai
  - 3. Tersedia file pegawai lengkap dengan pas foto, SK, salinan ijasah dan lain-lain
  
- b. **Pengadministrasian Pegawai**
  - 1. Memiliki buku induk pegawai
  - 2. Memiliki DUK guru dan pegawai lainnya
  - 3. Memiliki buku catatan waktu kenaikan pangkat atau gaji pegawai
  - 4. Memiliki daftar cuti pegawai
  - 5. Memiliki buku daftar penilaian pelaksanaan pekerjaan pegawai
  - 6. Memiliki daftar hadir guru atau pegawai lainnya
  
- c. **Tenaga Guru dan Tenaga Lainnya**
  - 1. Memiliki perencanaan keperluan tenaga guru dan tenaga lainnya
  - 2. Memiliki bagan struktur yang sesuai dengan kegiatan sekolah
  - 3. Memiliki uraian tugas guru dan tenaga lainnya dan petunjuk pelaksanaan tugas
  - 4. Memiliki daftar mutasi guru dan tenaga lainnya
  - 5. Memiliki laporan semester dan mengenai mutasi dan kenaikan pangkat.
  
- b. **Administrasi surat menyurat**
  - 1) **Perlengkapan Administrasi Surat Menyurat**  
Memiliki tempat khusus untuk menyimpan perlengkapan
  - 2) **Pengadministrasian**

- a) Memiliki agenda surat keluar/masuk
  - b) Memiliki buku ekspedisi surat menyurat
  - c) Memiliki Rencana Anggaran Pendapatan dan Belanja Sekolah (RAPBS)
  - d) Memiliki daftar isian kegiatan
- 3) Administrasi keuangan
- Perlengkapan Administrasi Keuangan
- a) Memiliki tempat khusus untuk menyimpan perlengkapan administrasi keuangan
  - b) Memiliki alat hitung, misalnya kalkulator, mesin hitung dan lain-lain
  - c) Memiliki buku administrasi keuangan
- 4) Menyusun RAPBS
- a) Memiliki PAPBS yang telah disahkan oleh yang berwenang
  - b) Memiliki program penjabaran RAPBS
- 5) Pengadministrasian Keuangan
- a) Memiliki catatan logistic (uang dan barang) sesuai mata anggaran dan dengan sumber dananya masing-masing
  - b) Memiliki buku setoran ke Bank
  - c) Memiliki daftar penerimaan gaji/honor guru dan tenaga lainnya
  - d) Memiliki buku laporan keuangan triwulan dan tahunan
- c. Administrasi bimbingan dan penyuluhan
- 1) Perlengkapan Administrasi BP
- a) Memiliki tempat khusus untuk menyimpan administrasi BP
  - b) Memiliki sarana dan prasarana yang diperlukan untuk administrasi BP

- 2) Pengadministrasian BP
  - a) Memiliki data pribadi setiap siswa
  - b) Memiliki buku catatan kasus dan penyelesaiannya
  - c) Memiliki peta kelas dan peta siswa
- d. Administrasi perlengkapan
  - a. Perlengkapan Administrasi Prasarana dan Sarana
    - 1) Memiliki tempat khusus untuk menyimpan perlengkapan administrasi prasarana dan sarana
    - 2) Memiliki tempat menyimpan barang/peralatan yang terawat rapi dan bersih
    - 3) Memiliki Daftar Usulan Kegiatan
  - b. Rencana Kebutuhan Sarana dan Prasarana
    - 1) Memiliki rencana kebutuhan sarana dan rencana pengadaannya
    - 2) Memiliki rencana pemeliharannya atau perawatannya
  - c. Pengadministrasian Pelengkapan
    - 1) Memiliki daftar seluruh inventaris sekolah
    - 2) Memiliki daftar inventaris untuk setiap ruang
    - 3) Memiliki daftar penghapusan barang inventaris
    - 4) Memiliki buku penerimaan dan pengeluaran barang
    - 5) Memiliki barang inventaris yang telah diberi nomor kode sesuai ketentuan
    - 6) Memiliki kartu riwayat inventaris barang
    - 7) Memiliki persediaan barang
  - e. Administrasi perpustakaan
    - a. Perlengkapan Administrasi Perpustakaan



- 1) Memiliki tempat khusus untuk menyimpan perlengkapan administrasi perpustakaan
  - 2) Memiliki sarana perpustakaan (rak buku, meja, dan kursi baca)
- b. Pengadministrasian Perpustakaan
- 1) Memiliki buku catatan/daftar keseluruhan buku yang ada
  - 2) Memiliki katalog
  - 3) Memiliki buku daftar peminjam
  - 4) Memiliki kartu peminjam
  - 5) Memiliki buku daftar penghapusan barang inventaris perpustakaan
- f. Administrasi hubungan dengan masyarakat dan dunia usaha
- a. Program Kerja Sama dengan Masyarakat Dunia Usaha
- Memiliki program kerja sama dengan dunia luar
- b. Pengadministrasian Program Kerja Sama Sekolah dengan Masyarakat dan Dunia Usaha
- 1) Memiliki daftar unit usaha, tokoh budaya dan seni yang ada di lingkungan sekolah
  - 2) Memiliki jadwal kegiatan
  - 3) Memiliki data siswa yang mengikuti kegiatan
  - 4) Memiliki laporan pelaksanaan kegiatan kerjasama dengan masyarakat/dunia usaha

Lampiran 11

Daftar hadir peserta ppl SD N Karanganyar 01

No	Nama	NIM	Jurusan	Tanda Tangan (tanggal)																Ket
				16/9/12	17/9/12	18/9/12	19/9/12	20/9/12	21/9/12	22/9/12	23/9/12	24/9/12	25/9/12	26/9-12	27/9-12	28/9-12	29/9-12	30/9/12		
1.	Firdaus Muttaqin	1401409011	PGSD	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>			
2.	Nur Khomariah	1401409013	PGSD	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>			
3.	Siti Muryani	1401409115	PGSD	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>			
4.	Yanu Arthadini	1401409205	PGSD	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>			
5.	Daru Hesti W.	1401409314	PGSD	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>			
6.	Putri Hirwandini	1401409321	PGSD	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>			
7.	Devi Christiyana	1401409354	PGSD	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>			
8.	Wahyu Martha S.	1401409382	PGSD	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>			
9.	Aji Mulyanto	6102409011	PGPJSD	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>			
10.	Muhammad Hatta Zulfikar E. F.	6102409024	PGPJSD	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>			

Semarang, 04 Oktober 2012

Mengetahui

Kepala Sekolah

 *[Handwritten Signature]*  
 Dr. Khoiri  
 NIP. 19630710 198508 1 005

Lampiran 12

**RENCANA KEGIATAN PPL2  
DI SDN KARANGANYAR 01 KOTA SEMARANG  
TAHUN 2012/2013**

Tanggal	Kegiatan	Keterangan
9-10 Agustus 2012	<ul style="list-style-type: none"><li>Rapat pembuatan rencana kegiatan pelaksanaan PPL2</li></ul>	
28 Agustus 12 sampai September 2012	<ul style="list-style-type: none"><li>Pelaksanaan kegiatan praktik mengajar terbimbing</li></ul>	
14-29 September 2012	<ul style="list-style-type: none"><li>Pelaksanaan kegiatan praktik mengajar mandiri</li></ul>	
1-5 Oktober 2012	<ul style="list-style-type: none"><li>Pelaksanaan ujian praktik mengajar</li></ul>	
7 September sampai 12 Oktober 2012	<ul style="list-style-type: none"><li>Pelaksanaan ekstrakurikuler pramuka</li></ul>	
6-7 Oktober 2012	<ul style="list-style-type: none"><li>Pelaksanaan PERSAMI</li></ul>	
19 Oktober 2012	<ul style="list-style-type: none"><li>Pelaksanaan perpisahan</li></ul>	
20 Oktober 2012	<ul style="list-style-type: none"><li>Penarikan mahasiswa PPL</li></ul>	

Mengetahui,  
Kepala SDN Karanganyar 01

  
Drs. Khoiri  
NIP. 19630710 198508 1 005

### Lampiran 13

**JADWAL PRAKTIK MENGAJAR TERBIMBING MAHASISWA PJP GSD  
PPL UNNES DI SDN KARANGANYAR 01 KOTA SEMARANG  
TAHUN 2012 / 2013**

No.	Hari, Tanggal	Nama Mahasiswa	Kelas	Mapel	Materi pokok	Jam ke-
1.	Selasa, 28 Agustus 2012	Aji Mulyanto	1	Penjasorkes		
		M. Hatta Zulfikar EF.	2	Penjasorkes		
2.	Rabu, 29 Agustus 2012	M. Hatta Zulfikar EF.	5	Penjasorkes		
3.	Kamis, 30 Agustus 2012	Aji Mulyanto	4A	Penjasorkes		
		M. Hatta Zulfikar EF.	4B	Penjasorkes		
5.	Sabtu, 1 September 2012	Aji Mulyanto	6	Penjasorkes		
6.	Senin, 3 September 2012	M. Hatta Zulfikar EF.	3	Penjasorkes		
7.	Selasa, 4 September 2012	Aji Mulyanto	2	Penjasorkes		
		M. Hatta Zulfikar EF.	1	Penjasorkes		
8.	Rabu, 5 September 2012	Aji Mulyanto	5	Penjasorkes		
9.	Kamis, 6 September 2012	Aji Mulyanto	4B	Penjasorkes		
		M. Hatta Zulfikar EF.	4A	Penjasorkes		
11.	Sabtu, 8 September 2012	M. Hatta Zulfikar EF.	6	Penjasorkes		
12.	Senin, 10 September 2012	Aji Mulyanto	3	Penjasorkes		
13.	Selasa, 11 September 2012	M. Hatta Zulfikar EF.	1	Penjasorkes		

## Lampiran 14

### JADWAL PRAKTIK MENGAJAR MANDIRI MAHASISWA PJPGSD PPL UNNES DI SDN KARANGANYAR 01 KOTA SEMARANG TAHUN 2012 / 2013

No	Hari, Tanggal	Nama Mahasiswa	Kelas	Mapel	Materi Pokok	Jam Ke
1	Rabu, 12 September 2012	M. H. Zulfikar E. F.	5	Penjasorkes		
2	Kamis, 13 September 2012	M. H. Zulfikar E. F. Aji Mulyanto	4B 4A	Penjasorkes		
3	Sabtu, 15 September 2012	Aji Mulyanto	6	Penjasorkes		
4	Senin, 16 September 2012	M. H. Zulfikar E. F.	3	Penjasorkes		
5	Selasa, 17 September 2012	Aji Mulyanto M. H. Zulfikar E. F.	1 2	Penjasorkes		
6	Rabu, 18 September 2012	Aji Mulyanto	5	Penjasorkes		
7	Kamis, 20 September 2012	M. H. Zulfikar E. F. Aji Mulyanto	4A 4B	Penjasorkes		
8	Sabtu, 22 September 2012	M. H. Zulfikar E. F.	6	Penjasorkes		
9	Selasa, 25 September 2012	M. H. Zulfikar E. F. Aji Mulyanto	1 2	Penjasorkes		
10	Rabu, 26 September 2012	Aji Mulyanto	5	Penjasorkes		

## Lampiran 15

### JADWAL UJIAN

<b>Nama Mahasiswa</b>	<b>Tanggal</b>	<b>Kelas</b>
M. H. Zulfikar E. F. NIM . 6102409024	04 Oktober 2012	4A
AJI MULYANTO NIM. 6102409011	04 Oktober 2012	4B

## Lampiran 16

### SILABUS PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Satuan Pendidikan	: SDN KARANGANYAR 01
Kelas	: II
Semester	: 1
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Ruang Lingkup/Aspek	: Latihan kebugaran jasmani
Alokasi waktu	: 3 x 35 menit
Standart Kompetensi	: 2.1 Mempraktikkan latihan dasar kebugaran jasmani dan nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Insrumen		
2.1 Mempraktikkan satu jenis bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan tungkai dengan mengikuti aturan.	Kebugaran jassmani.	Menjelaskan latihan dasar kebugaran jasmani.  2.1.1 Melakukan gerakan satu jenis latihan kebugaran jasmnani (lari)	<b>Kognitif</b>  1. Menjelaskan latihan dasar kebugaran jasmani. <b>Psikomotor</b> 2. Melakuk an gerakan lari jarak pendek. 3. Melakuka n gerakan jongkok berdiri. 4. Melakuka n permainan	Tes Lisan         Tes Praktik	Uraian       Tes Ketrampila n	Menjelaskan latihan dasar kebugaran jasmani.       Lakukan gerakan lari jarak pendek.   Lakukan gerakan	3 x 35 menit	Buku Penjas Orkes 1 (Suwand, Fendi Fengky Bamar Oktanto, Masturi )



			<p>memindahkan bola.</p> <p><b>Afektif</b> <b>Perilaku</b> <b>Berkarakter</b></p> <p>5. Disiplin pada saat berlatih</p> <p>6. Bersungguh-sungguh dalam berlatih.</p> <p>7. Keterampilan sosial.</p> <p>8. Kerjasama dalam menjaga kebersihan dan keselamatan selama kegiatan belajar mengajar</p> <p>9. Menjadi pendengar yang baik</p>			<p>jongkok berdiri.</p> <p>Lakukan permainan memindahkan bola.</p> <p>Bagaimana perilaku siswa selama melakukan gerakan latihan kebugaran jasmani.</p>		
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			10. Berani bertanya					
--	--	--	---------------------	--	--	--	--	--

Guru Pamong Penjasorkes

Mahasiswa Praktikan

Erwan Haryanto

NIP : 196508111987021003

Aji Mulyanto

NIM : 6102409011

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**(R P P)**

Sekolah : SD Negeri Karanganyar 01  
Kelas : II  
Semester : 1  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Alokasi Waktu : 3 x 35 menit

**Standar Kompetensi (S K)**

2. Mempraktikkan latihan dasar kebugaran jasmani dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya.

**Kompetensi Dasar (K D)**

2.1 Mempraktikkan satu jenis bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan tungkai dengan mengikuti aturan.

**Indikator**

**Kognitif**

**Produk**

11. Menjelaskan satu jenis latihan kebugaran jasmani.

**Psikomotor**

1. Melakukan gerakan melempar bola.
2. Melakukan gerakan menangkap bola.
3. Melakukan gerakan lempar tangkap bola secara berpasangan.

**Afektif**

1. Disiplin pada saat berlatih.
2. Bersungguh - sungguh dalam berlatih.
3. Keterampilan sosial.
4. Kerjasama dalam menjaga kebersihan dan keselamatan dalam pembelajaran.
5. Menjadi pendengar yang baik.

6. Berani bertanya.

#### **A. Tujuan Pembelajaran**

##### **Kognitif**

1. Tanpa melakukan gerakan siswa dapat menjelaskan latihan dasar kebugaran jasmani.

##### **Psikomotor**

2. Melakukan gerakan lari jarak pendek.
3. Melakukan gerakan jongkok berdiri.
4. Melakukan gerakan memindahkan bola.

##### **Afektif**

5. Pada saat mengikuti praktik gerakan lari jarak pendek, jongkok berdiri dan memindahkan bola siswa menunjukkan sikap disiplin dan kesungguhan.
6. Siswa dapat menjaga kebersihan dan keselamatan dengan saling memperhatikan teman dan bekerjasama dalam kelompok.
7. Pada saat guru menjelaskan materi siswa dapat menjadi pendengar yang baik.
8. Pada saat mengikuti pembelajaran siswa berani bertanya.

#### **B. Materi Pelajaran**

Latihan kebugaran jasmani

#### **C. Metode Pembelajaran**

Model : Pembelajaran langsung

Metode : Ceramah, diskusi, pemberian tugas

#### **D. Bahan dan Alat**

Perangkat pembelajaran

Peluit, bola kecil, kun dan Ruangan/lapangan.

## **E. Langkah-langkah Pembelajaran**

### 1. Kegiatan awal pembelajaran ( 5 menit )

- a. Siswa dibariskan menjadi dua baris
- b. Mengecek kehadiran siswa
- c. Apersepsi

Menyampaikan bahan materi dengan berorientasi pada kegiatan inti.

### d. Pemanasan

Siswa berjalan dengan tepuk tangan berputar sambil menyanyikan lagu dan melakukan gerakan yang melemaskan anggota gerak.

### 2. Kegiatan inti pembelajaran ( 25 menit )

#### Eksplorasi

- a. Siswa mendengarkan penjelasan materi dari guru
- b. Guru membimbing dan memberikan contoh latihan-latihan yang akan dilakukan.

#### Elaborasi

- c. Menjelaskan dan mendemonstrasikan gerakan lari cepat jarak pendek.
- d. Menjelaskan dan mendemonstrasikan gerakan jongkok berdiri.
- e. Menjelaskan dan mendemonstrasikan permainan memindahkan bola.

#### Konfirmasi

- f. Mengevaluasi gerakan-gerakan lari jarak pendek, gerakan jongkok berdiri dan permainan memindahkan bola.
- g. Melakukan pengamatan.
- h. Memberikan penghargaan kepada siswa.

### 3. Kegiatan akhir pembelajaran ( 5 menit )

#### Pendinginan

- a. Siswa diajak bernyanyi berbalasan sambil duduk dan meluruskan kaki.

b. Guru melakukan evaluasi secara umum maupun secara keseluruhan gerakan yang dilakukan siswa.

Apresiasi

c. Guru memberikan penghargaan baik individu maupun kelompok.

## F. Alat dan Sumber Belajar

Alat

- a. Peluit
- b. Bola kecil
- c. Kun
- d. stopwach

Sumber Belajar

- a. Buku Penjas Orkes 1 (Suwand, Fendi Fengky Bamar Oktanto, Masturi )
- b. Lembar penilaian

## G. Penilaian

Indikator	Tehnik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/Soal
Menjelaskan latihan dasar kebugaran jasmani.	Tes perorangan atau kelompok	Tes Lisan	Jelaskan satu latihan dasar kebugaran jasmani
Melakukan gerakan lari jarak pendek, jongkok berdiri dan permainan memindahkan bola .	Tes perorangan atau kelompok	Tes ketrampilan	Lakukan gerakan lari jarak pendek, gerakan jongkok berdiri dan permainan memindahkan bola.

## Format Kriteria Penilaian

### Produk

#### 1. Papan penilaian gerakan lari jarak pendek

Aspek yang Dinilai	Perolehan Skor			
	10	35	35	10
1. Sikap awal				
2. Posisi kaki				
3. Posisi tangan				
4. Sikap akhir				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL : 100				

#### 2. Papan penilaian gerakan jongkok berdiri.

Aspek yang Dinilai	Perolehan Skor			
	10	35	35	10
1. Sikap awal				
2. Posisi kaki				
3. Posisi tangan				
4. Sikap akhir				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL : 100				

#### 3. Papan penilaian gerakan permainan memindahkan bola.

Aspek yang Dinilai	Perolehan Skor			
	10	35	35	10
1. Sikap awal				
2. Posisi kaki				
3. Posisi tangan				
4. Sikap akhir				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL : 100				

### Rekap Penilaian

No.	Nama Siswa	Perolehan Nilai Soal Ke			Jumlah	Rata-rata
		1	2	3		
1						
2						
3						
4						
5						

Semarang, 26 agustus 2012

Mengetahui,  
Guru Pamong Penjasorkes

Guru PPL Penjasorkes

Erwan Haryanto  
NIP. 196508111987021003

Aji Mulyanto  
Nim :6102409011



## BAHAN AJAR

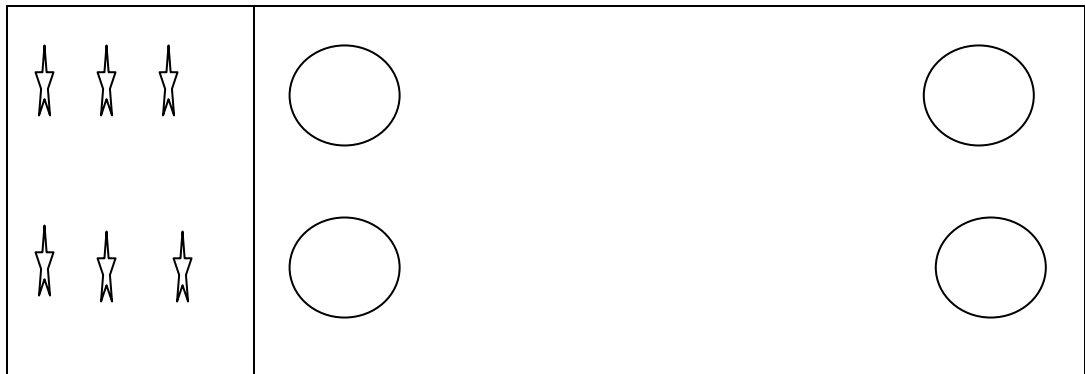
### Permainan memindahkan bola

Permainan ini dilakukan oleh dua tim dengan cara bekerjasama dengan tim untuk memindahkan bola dari suatu tempat ketempat yang lain sampai bola itu habis, apabila tim yang lebih cepat memindahkan bola maka tim itu sebagai pemenangnya. Tim yang kalah akan mendapatkan hukuman yaitu mengangkat teman yang menang dengan menggunakan kedua tangan digabungkan dengan tangan temen yang lain, yang mengangkat dua orang.



#### Peraturan permainan

- ✓ Peserta didik dibagi dua atau empat kelompok dengan jumlah yang seimbang.
- ✓ Dalam setiap kelompok berusaha untuk memindahkan bola dengan cepat
- ✓ Setiap anak memindahkan bola hanya satu bola
- ✓ Jarak memindahkan bola dari garis start 7/8 m
- ✓ Tim yang lebih cepat maka sebagai pemenangnya.
- ✓ Tim yang kalah maka akan mendapatkan hukuman.

#### Bentuk lapangan permainan memindahkan bola



keterangan :

-  : Tempat bola
-  : Siswa

**SILABUS PENDIDIKAN JASMANI  
OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

**Satuan Pendidikan** : SD

**Kelas** : VI

**Semester** : I

**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

**Ruang Lingkup/Aspek** : Lari, lempar dan lompat

**Alokasi waktu** : 4 x 35 menit

**Standart Kompetensi** :1. Mempraktikan berbagai gerak dasar permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Insrumen		

<p>1.3Mempraktikan koordinasi gerak dasar dalam teknik lari, lempar dan lompat dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai semangat,sportivitas, ppercaya diri dan kejujuran.</p>	<p>Latihan kekuatan</p>	<p>1.3.1 Membedakan sikap gerakan lari, lompat dan lempar.</p> <p>1.3.2 Melakukan gerakan lari, lempar dan lompat</p>	<p><b>Kognitif</b></p> <p><b>produk</b></p> <p>12. Membedakan gerakan lari,lempar dan lompat.</p> <p><b>Psikomotor</b></p> <p>13. Mempraktikkan gerakan lari.</p> <p>14. Mempraktikkan gerakan lempar.</p> <p>15. Mempraktikkan gerakan lompat.</p> <p><b>Afektif</b></p> <p><b>Perilaku</b></p> <p><b>Berkarakter</b></p>	<p>Tes Lisan</p> <p>Tes Praktik</p>	<p>Uraian</p> <p>Tes Ketrampilan</p>	<p>Bedakan antara gerakan lari, lempar dan lompat.</p> <p>Lakukan gerakan lari.</p> <p>Lakukan gerakan lempar.</p> <p>Lakukan gerakan</p>	<p>4 x 35 menit</p>	<p>Buku Penjas Orkes (Edy Sih dan Slamet)</p>
---	-------------------------	---	--	-------------------------------------	--------------------------------------	---	---------------------	---

			<p>16. Disiplin pada saat berlatih</p> <p>17. Sesungguhnya dalam berlatih</p> <p>18. Keterampilan sosial</p> <p>19. Kerjasama dalam menjaga kebersihan dan keselamatan selama kegiatan belajar mengajar</p> <p>20. Menjadi pendengar yang baik</p> <p>21. Berani</p>	Tes sikap	Skala Sikap	<p>lompat.</p> <p>Bagaimana perilaku siswa selama melakukan gerakan lari,lempar dan lompat.</p>		
--	--	--	--	-----------	-------------	---	--	--

			bertanya					
--	--	--	----------	--	--	--	--	--

Guru Pamong Penjasorkes

Mahasiswa Praktikan

Erwan Haryanto

Aji mulyanto

Nip : 196508111987021003

NIM : 6102409011

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(R P P)**

Sekolah : SD Negeri Karanganyar 01  
Kelas : VI  
Semester : I  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Alokasi Waktu : 4 x 35 menit

**Standar Kompetensi (S K)**

1. Mempraktikan berbagai gerak dasar permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

**Kompetensi Dasar (K D)**

1.3 Mempraktikan koordinasi gerak dasar dalam teknik lari, lempar dan lompat dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran.

**Indikator**

**Kognitif**

**Produk**

22. Membedakan gerakan teknik dasar lari, lempar, dan lompat

**Psikomotor**

4. Mempraktikkan gerakan teknik lari yang benar
5. Mempraktikkan gerakan lempar yang benar.
6. Mempraktikkan gerakan lompat yang benar.

**Afektif**

7. Disiplin pada saat berlatih
8. Kesungguhan dalam berlatih

9. Kerjasama dalam menjaga kebersihan dan keselamatan dalam pembelajaran
10. Menjadi pendengar yang baik
11. Berani bertanya

#### **H. Tujuan Pembelajaran**

##### **Kognitif**

9. Tanpa melakukan gerakan siswa dapat membedakan gerakan lari, lempar dan tangkap yang benar.

##### **Psikomotor**

10. Melakukan gerakan lari
11. Melakukan gerakan lempar
12. Melakukan gerakan lompat

##### **Afektif**

13. Pada saat mengikuti praktik gerakan lari, lempar dan lompat menunjukkan sikap disiplin dan kesungguhan.
14. Siswa dapat menjaga kebersihan dan keselamatan dengan saling memperhatikan teman dan bekerjasama dalam kelompok
15. Pada saat guru menjelaskan materi siswa dapat menjadi pendengar yang baik
16. Pada saat mengikuti pembelajaran siswa berani bertanya

#### **I. Materi Pelajaran**

Permainan sederhana Kombinasi lari, lempar dan lompat

#### **J. Metode Pembelajaran**

Model : Pembelajaran langsung

Metode : Ceramah, diskusi, pemberian tugas

#### **K. Bahan dan Alat**

Perangkat pembelajaran

Peluit, stopwatch, kun, bola, 2 kardus.

Ruangan/lapangan

#### **L. Langkah-langkah Pembelajaran**

1. Kegiatan awal pembelajaran ( 5 menit )

a. Siswa dibariskan menjadi dua baris

b. Mengecek kehadiran siswa

c. Apersepsi

Menyampaikan bahan materi dengan berorientasi pada kegiatan inti

d. Pemanasan

Melakukan pemanasan dengan cara melakukan permainan yang mengacu pada inti dari pelajaran yang akan diberikan.

2. Kegiatan inti pembelajaran ( 25 menit )

Eksplorasi

a. Siswa mendengarkan penjelasan materi dari guru

b. Guru membimbing dan memberikan contoh latihan-latihan yang akan dilakukan

Elaborasi

c. Menjelaskan dan mendemonstrasikan gerakan lari, lempar dan lompat.

d. menjelaskan dan mendemonstrasikan permainan modifikasi sederhana yang mengandung gerakan lari, lempar dan lompat

Konfirmasi

d. Mengevaluasi gerakan-gerakan lari,lempar dan lompat

e. Melakukan pengamatan

f. Memberikan penghargaan kepada siswa

3. Kegiatan akhir pembelajaran ( 5 menit )

Pendinginan



- d. Siswa duduk dan membentuk formasi bersab dan diajak melakukan pelepasan pada anggota badan
  - e. Guru melakukan evaluasi secara umum maupun secara keseluruhan gerakan yang dilakukan siswa
- Apresiasi
- f. Guru memberikan penghargaan baik individu maupun kelompok

### M. Alat dan Sumber Belajar

#### Alat

- e. Peluit
- f. Kun
- g. Stopwatch
- h. Bola voly
- i. 2 buah kardus

#### Sumber Belajar

- c. Buku Penjasorkes kelas VI oleh Edi Sih Mitranto dan Slamet, penerbit Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional tahun 2010 (BSE)
- d. Lembar penilaian

### N. Penilaian

Indikator	Tehnik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/Soal
Membedakan gerakan lari, lempar dan lompat yang benar.	Tes perorangan atau kelompok	Tes Lisan	Bedakan gerakan lari, lempar dan lompat.
Melakukan gerakan lari, lempar dan lompat.	Tes perorangan atau kelompok	Tes ketrampilan	Lakukan gerakan lari, lempar dan lompat

#### Format Kriteria Penilaian

##### Produk

1. Papan penilaian gerakan lari

Aspek yang Dinilai	Perolehan Skor
--------------------	----------------

	10	35	35	10
1. Sikap awal				
2. Posisi badan				
3. Posisi tangan				
4. Sikap akhir				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL : 100				

2. Papan penilaian gerakan lempar

Aspek yang Dinilai	Perolehan Skor			
	10	35	35	10
1. Sikap awal				
2. Posisi badan				
3. Posisi tangan				
4. Sikap akhir				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL : 100				

3. Papan penilaian gerakan lompat

Aspek yang Dinilai	Perolehan Skor			
	10	35	35	10
1. Sikap awal				
2. Posisi badan				
3. Posisi tangan				
4. Sikap akhir				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL : 100				

### Rekap Penilaian

No.	Nama Siswa	Perolehan Nilai Soal Ke			Jumlah	Rata-rata
		1	2	3		
1						
2						
3						
4						
5						

Semarang, 29 Agustus 2012.

Mengetahui,  
Guru Pamong Penjasorkes

Guru PPL Penjasorkes

Erwan Haryanto, S.Pd  
Nip. 196508111987021003Nim:

Aji Mulyanto  
6102409011

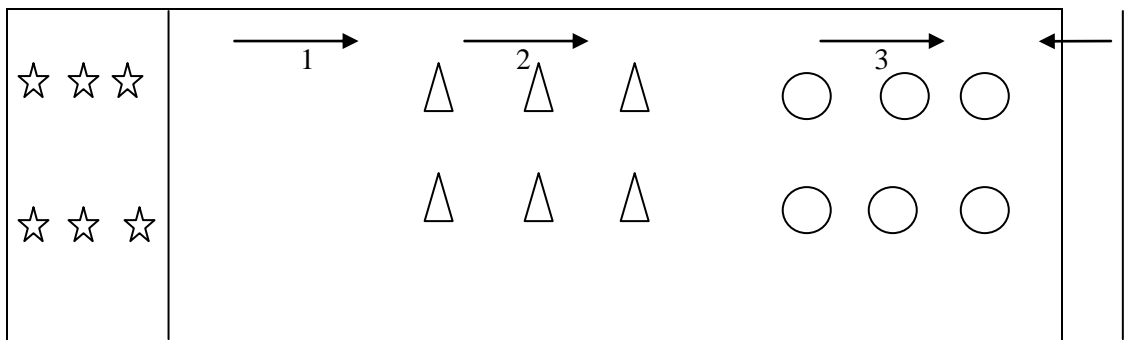
## BAHAN AJAR

### PERMAINAN HALANG RINTANG

Permainan ini dilakukan oleh dua tim yang saling berlomba untuk bisa melewati rintangan yang telah disediakan oleh guru yang berisi rintangan yang mengandung unsur lari, lempar dan lompat dalam rintangan tersebut. Rintangan pertama yang harus dilewati yaitu siswa harus berlari lurus dan zig-zag kemudian melompat melewati rintangan yang sudah ada dilanjutkan dengan melempar bola pada temannya.

Permainan ini dilakukan oleh dua tim dengan jumlah peserta kedua tim harus sama atau seimbang sehingga dalam kompetisi bisa adil. Tim yang cepat dalam melewati rintangan yang sudah disediakan maka tim itu yang jadi pemenangnya.

Bentuk lapangan halang rintang



Keterangan :

☆ : Siswa

△ : Kun

○ : Lingkaran

→ : 1 : Lari lurus

2 : Lari Zig-zag

3 : Lompat Tumpuan dua kaki

4 : Lempar bola

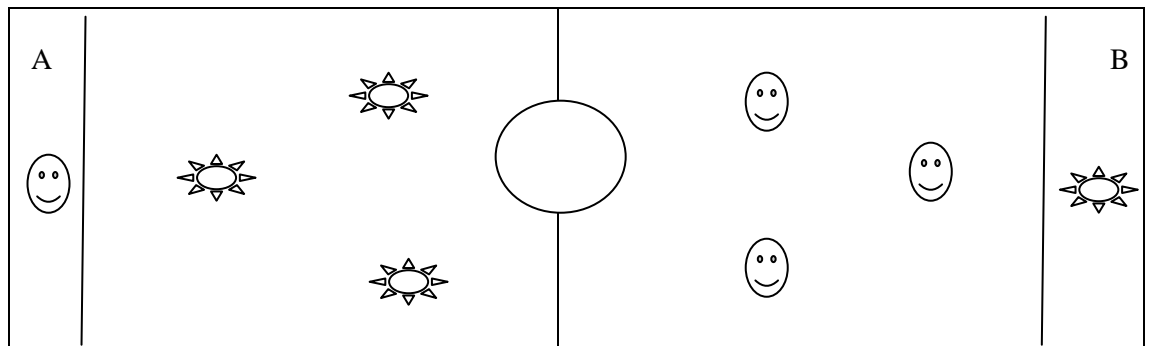
## Permainan Sepak Bola Tangan

Permainan ini dilakukan oleh dua tim dengan berusaha memasukan bola kedalam gawang yang telah disediakan, dalam satu tim bekerja sama untuk bisa memasukan bola sebanyak bnyaknya dengan cara melakukan lempar tangkap bola. Gawang yang ada yaitu sebuah kardus yang dipegang oleh satu anak dari tim masing-masing dengan menempati pada daerah lawan. Tim yang paling banyak memasukan bola maka tim itu sebagai pemenangnya.

Peraturan umum dalam sepak bola tangan

- Lemparan boleh dengan satu atau dua tangan
- Maksimal lima langkah dalam membawa bola
- Bola tidak boleh ditendang
- Permainan dimulai pada tengah lapangan
- Waktu permainan selama 2x7 menit
- Peraturan yang lain bisa disesuaikan dengan tingkat kesulitan dan kemudahan


## Bentuk Lapangan Sepak Bola Tangan




Keterangan :

A : Daerah Gawang Tim A

B : Daerah Gawang Tim B

 : Siswa Tim B

 : Siswa Tim A