

LAPORAN
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN 2
DI SD NEGERI GUNUNGPATI 03



Disusun oleh:

Nama : Hendy Prastyo

NIM : 6102409015

Program Studi : PGPJSD S1

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
TAHUN 2012

HALAMAN PENGESAHAN

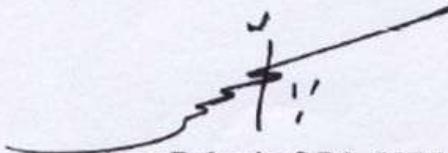
Laporan PPL 2 ini telah disusun sesuai dengan pedoman PPL Unnes.

Hari : Senin

Tanggal : 8 Oktober 2012

Disahkan oleh:

Koordinator Dosen Pembimbing



Agus Raharjo, S.Pd., M.Pd.

NIP. 19820828 200604 1 003



Y.P. Jilwadi, S.Pd.

NIP. 19560201 197802 1 007

Kepala Pusat Pengembangan PPL Unnes



Drs. Masugino, M.Pd

NIP. 19520721 198012 1 001

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puja dan puji syukur terhadap kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan Laporan PPL 2 dengan baik.

Dalam penyelesaian Laporan PPL 2 ini tidak lepas dari bantuan orang lain. Untuk itu penulis sampaikan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Sudijono Sastroatmojo, M. Si. selaku Rektor Universitas Negeri Semarang.
2. Drs. Harry Pramono, M. Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
3. Drs. Masugino, M. Pd. selaku Kepala Pusat Pengembangan PPL UNNES.
4. Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd. selaku Ketua Jurusan PJKR/PGPJSD.
5. Agus Raharjo, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Koordinator PPL dan selaku Dosen Pembimbing.
6. Y.P Jarwadi, S. Pd. selaku Kepala SDN Gunungpati 03 Semarang.
7. Dyah Sulistyani, S.Pd. sebagai Guru Pamong SDN Gunungpati 03 Semarang.
8. Seluruh bapak ibu guru dan karyawan SDN Gunungpati 03 Semarang.
9. Seluruh mahasiswa praktikan yang bekerja sama dalam menyelesaikan tugas selama PPL.
10. Seluruh siswa SDN Gunungpati 03 Semarang yang kami banggakan.
11. Pihak-pihak lain yang telah membantu terlaksananya kegiatan observasi sampai dengan penyusunan laporan PPL 2 ini.

Dengan terselesaikannya laporan PPL 2 ini, penulis berharap semoga dapat bermanfaat bagi semua pihak baik penulis, sekolah tempat latihan maupun universitas. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun sehingga bermanfaat dalam kesempurnaan laporan PPL 2 ini. Terima kasih.

Semarang, Oktober 2012

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang	1
B. Tujuan	1
C. Manfaat	2
BAB II LANDASAN TEORI	3
A. Guru Profesional	3
B. Kompetensi dan Profesional Guru	3
1. Kompetensi Pedagogik	3
2. Kompetensi Kepribadian	3
3. Kompetensi Profesional	4
4. Kompetensi Sosial	4
C. Kelengkapan Administrasi.....	5
BAB III PELAKSANAAN	6
A. Waktu dan tempat pelaksanaan observasi	6
B. Tahapan kegiatan	6
C. Materi kegiatan	7
D. Proses pembimbingan	7
E. Faktor pendukung	8
F. Faktor penghambat	8
BAB IV PENUTUP	9
A. Kesimpulan	9
B. Saran	9
Refleksi diri	10
LAMPIRAN	12

BAB I

PENDAHULUAN

1. LATAR BELAKANG

Universitas Negeri Semarang (Unnes) merupakan universitas yang mencetak tenaga pendidik maupun tenaga non kependidikan. Universitas Negeri Semarang merupakan salah satu alat untuk mencetak tenaga pendidik yang bermutu dan terampil. Tenaga pendidik atau calon guru dalam melaksanakan tugasnya sebagai pendidik mampu menunjukkan keprofesionalannya yang ditandai dengan penguasaan kompetensi akademik kependidikan dan kompetensi penguasaan dalam bidang studi sesuai dengan bidang ilmunya. Kompetensi calon guru yang dimaksud adalah kompetensi pedagogik, kepribadian, sosial dan profesional. Untuk itu dalam rangka mencetak calon-calon guru yang mempunyai mutu yang profesional, maka Unnes membentuk suatu kegiatan kurikuler yang wajib atau harus dilakukan oleh seluruh mahasiswa dalam prodi kependidikan.

Program PPL merupakan suatu kegiatan kurikuler yang diperuntukkan bagi mahasiswa program kependidikan sebagai pelatihan untuk menerapkan teori yang diperoleh dalam semester-semester sebelumnya, agar mereka memperoleh pengalaman dan keterampilan lapangan dalam penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran di sekolah atau ditempat latihan lainnya.

1. TUJUAN

a. Tujuan Umum

Tujuan umum dari pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan secara umum adalah membentuk calon tenaga pendidik atau calon guru yang mempunyai kompetensi profesional yang sesuai dengan kompetensi pedagogik, kepribadian, sosial dan profesional.

b. Tujuan Khusus

- 1) Mencetak atau membentuk calon guru atau tenaga pendidik yang profesional.
- 2) Membekali calon guru dengan ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan proses belajar mengajar.
- 3) Memberikan pengalaman langsung kepada calon guru atau mahasiswa sebagai calon pendidik yang profesional.

c. Manfaat

Kegiatan Praktek Pengalaman Lapangan mempunyai manfaat baik bagi mahasiswa, sekolah maupun Unnes sendirir, antara lain :

a. Manfaat PPL bagi mahasiswa :

1. Memperoleh ilmu pengetahuan sebagai bekal unruk menjadi calon pendidik yang profesional.
2. Sebagai media penerapan terhadap ilmu-ilmu yang diperoleh selama menempuh pendidikan di Unnes.
3. Memperoleh pengalaman langsung tentang kegiatan pembelajaran yang sebenarnya.

b. Manfaat Bagi sekolah tempat latihan :

1. Mahasiswa dan Guru di tempat latihan dapat berbagi ilmu dan pengalaman.

c. Manfaat bagi Unnes

1. Unnes dapat meningkatkan hubungan dengan sekolah mitra dengan baik.
2. Memperoleh masukan tentang masalah-masalah yang belum terpecaahkan guna untuk bahan pertimbangan dan penelitian.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. GURU PROFESIONAL

Definisi yang dikenal dalam kehidupan sehari-hari adalah bahwa guru merupakan orang yang harus digugu dan ditiru dan diteladani. Dalam arti sebenarnya adalah guru merupakan orang dewasa yang secara sadar bertanggung jawab dalam mendidik, mengajar, dan membimbing peserta didik. Orang yang disebut guru adalah orang yang memiliki kemampuan merangsang program pembelajaran serta mampu menata dan mengelola kelas agar peserta didik dapat belajar dan pada akhirnya dapat mencapai tingkat kedewasaan sebagai tujuan akhir dari proses pendidikan.

Profesi adalah bidang pekerjaan yang dilandasi bidang keahlian tertentu, sehingga pekerjaan yang bersifat profesional memerlukan keahlian khusus jika dibandingkan dengan pekerjaan lainnya.

Berdasarkan pengertian diatas, maka pengertian guru profesional adalah orang yang mempunyai keahlian atau kemampuan khusus dalam bidang keguruan sehingga ia dapat menjalankan tugas dan fungsinya sesuai dengan bidang keilmuan yang didapatkannya secara maksimal.

B. KOMPETENSI GURU PROFESIONAL

Menurut Undang-undang No. 14 tahun 2005 tentang Guru Dan Dosen pasal 10 ayat (1) kompetensi guru meliputi kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial, dan kompetensi profesional yang diperoleh melalui pendidikan profesi.

1. Kompetensi Pedagogik

Dalam Undang-undang No. 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen dikemukakan kompetensi pedagogik “adalah kemampuan mengelola pembelajaran peserta didik” . Depdiknas (2004:9) menyebut kompetensi ini dengan “kompetensi pengelolaan pembelajaran. Kompetensi ini dapat dilihat dari kemampuan merencanakan program belajar mengajar, kemampuan melaksanakan interaksi atau mengelola proses belajar mengajar, dan kemampuan melakukan penilaian.

2. Kompetensi Kepribadian

Kompetensi kepribadian adalah kemampuan kepribadian yang mantap, berakhlak mulia, arif, dan berwibawa serta menjadi teladan bagi peserta didik. Guru sebagai tenaga pendidik yang tugas utamanya mengajar, mempunyai karakteristik kepribadian yang sangat berpengaruh terhadap keberhasilan

pengembangan sumber daya manusia. Kepribadian yang mantap dari sosok seorang guru akan memberikan teladan yang baik terhadap anak didik maupun masyarakat, sehingga guru akan tampil sebagai sosok yang patut “digugu” dan “ditiru”.

Karakteristik kepribadian yang berkaitan dengan keberhasilan guru dalam menggeluti profesinya adalah meliputi fleksibilitas kognitif dan keterbukaan psikologis. Fleksibilitas kognitif atau keluwesan ranah cipta merupakan kemampuan berfikir yang diikuti dengan tindakan secara simultan dan memadai dalam situasi tertentu.

3. Kompetensi Profesional

Kompetensi profesional adalah berbagai kemampuan yang diperlukan agar dapat mewujudkan dirinya sebagai guru profesional. Kompetensi profesional meliputi kepakaran atau keahlian dalam bidangnya yaitu penguasaan bahan yang harus diajarkannya beserta metodenya, rasa tanggung jawab akan tugasnya dan rasa kebersamaan dengan sejawat guru lainnya.

Kompetensi profesional guru mencakup kemampuan dalam hal :

1. Mengerti dan dapat menerapkan landasan pendidikan baik filosofis, psikologis, dsb,
2. Mengerti dan menerapkan teori belajar sesuai dengan tingkat perkembangan perilaku peserta didik.
3. Mampu menangani mata pelajaran yang ditugaskan kepadanya.
4. Mengerti dan dapat metode mengajar yang sesuai.
5. Mampu menggunakan berbagai alat pelajaran dan media serta fasilitas belajar lain.
6. Mampu mengorganisasikan dan melaksanakan program pengajaran.
7. Mampu melaksanakan evaluasi belajar.
8. Mampu menumbuhkan motivasi peserta didik.

4. Kompetensi Sosial

Kompetensi sosial adalah kemampuan guru untuk berkomunikasi dan berinteraksi secara efektif dan efisien dengan peserta didik, sesama guru, orangtua wali, peserta didik, dan masyarakat sekitar.

Dalam kompetensi sosial guru harus mempunyai kompetensi :

1. Aspek normatif kependidikan, yaitu untuk menjadi guru yang baik tidak cukup digantungkan kepada bakat, kecerdasan, dan kecakapan saja, tetapi

juga harus beritikad baik sehingga hal ini bertautan dengan norma yang dijadikan landasan dalam melakukan tugasnya.

2. Pertimbangan sebelum memilih jabatan guru.
3. Mempunyai program yang menjurus untuk meningkatkan kemajuan masyarakat dan kemajuan pendidikan.

C. KELENGKAPAN ADMINISTRASI

Saat sebelum memberikan pembelajaran setiap guru wajib melengkapi segala administrasi pembelajaran. Administrasi tersebut meliputi Silabus dan RPP.

1. Silabus merupakan dasar dari pembelajaran yang akan dilakukan. Silabus merupakan acuan pengembangan RPP yang memuat tentang identitas mata pelajaran atau tema pelajaran, Standar Kompetensi, Kompetensi Dasar, materi pembelajaran, kegiatan pembelajaran, indikator pencapaian kompetensi, penilaian, alokasi waktu, dan sumber belajar. Pengembangan silabus dapat dilakukan oleh guru.

2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran merupakan strategi untuk pembelajaran yang akan dilakukan. Setiap guru diwajibkan untuk menyusun RPP secara lengkap dan sistematis agar pembelajaran berlangsung dengan efektif dan efisien. Rencana pelaksanaan pembelajaran dapat dikembangkan secara individu dengan dasar pengembangan silabus. RPP disusun untuk setiap Kompetensi dasar yang dilaksanakan dalam satu kali pertemuan atau lebih. Guru merancang penggalan RPP untuk setiap pertemuan yang disesuaikan dengan penjadwalan di satuan pendidikan.

BAB III

PELAKSANAAN

A. WAKTU DAN TEMPAT PELAKSANAAN

Praktik Pengalaman Lapangan 2 dilaksanakan pada :

- a. Waktu Pelaksanaan : 27 Agustus 2021 s.d 20 Oktober 2021
- b. Tempat Pelaksanaan : SD Negeri Gunungpati 03

Jln Raya Sikrangkeng Gunungpati, Semarang.

B. TAHAPAN KEGIATAN

- a. Pembekalan PPL

Pembekalan dilaksanakan di kampus Fakultas Ilmu Keolahragaan selama 3 hari materi dalam pembekalan tersebut adalah tentang pengarahan pelaksanaan PPL, pembelajaran PAIKEM, model-model pembelajaran inovatif, pendidikan karakter bangsa, pengembangan KTSP, tugas dan peran guru di sekolah, manajemen sekolah, dan pemanfaatan Teknologi informasi dan komunikasi.

- b. Penerjunan mahasiswa PPL

Pelaksanaan penerjunan mahasiswa PPL dilaksanakan pada tanggal 30 juli 2012 dengan kegiatan berupa upacara penerjunan yang dilaksanakan di depan gedung Rektorat Unnes pada pukul 07-00-08.30 kemudian dilanjutkan dengan penyerahan mahasiswa yang dilaksanakan di SD Negeri Gunungpati 03 pada hari yang sama dan pada jam 10.00-11.30

- c. Pengenalan Lapangan

Pengenalan lapangan dilaksanakan pada tanggal 30 juli sampai tanggal 9 agustus 2012. Pengenalan lapangan berupa kegiatan observasi sebagai rangkaian kegiatan dari PPL 1. Observasi PPL 1 meliputi observasi keadaan fisik dan lingkungan sekolah, penggunaan sekolah, interaksi sosial, pengelolaan dan administrasi sekolah, fasilitas, keadaan guru dan siswa serta pelaksanaan tata tertib sekolah.

- d. Praktik Mengajar Terbimbing

Praktik mengajar terbimbing dimulai dari tanggal 10 agustus 2012 sampai dengan tanggal 18 Agustus 2012. Dalam pelaksanaan Praktik Mengajar Terbimbing, mahasiswa PPL dibimbing oleh guru pamong untuk melaksanakan Proses belajar mengajar. Dalam prosedur kegiatan PPL Praktik mengajar terbimbing dilaksanakan minimal sebanyak 7 kali mengajar.

Dalam kegiatan praktik mengajar terbimbing kegiatan yang dilakukan berupa :

1. Merencanakan jadwal mengajar serta pembagian materi ajar.

2. Pembuatan perangkat pembelajaran dengan bimbingan oleh guru pamong dan dosen pembimbing.
- e. **Praktik Mengajar Mandiri**
- Praktik mengajar mandiri dilaksanakan setelah praktik mengajar terbimbing. Praktik mengajar mandiri merupakan latihan lanjutan dari praktik mengajar terbimbing. Kegiatan ini dilaksanakan mulai dari tanggal 20 Agustus 2012 sampai dengan tanggal 6 Oktober 2012. Dalam pelaksanaannya kelas yang diajar praktikan mulai dari kelas 1 sampai kelas 6 berbeda dengan praktikan guru kelas yang hanya mengajar dari kelas 1 sampai kelas 5. Setiap praktikan saat akan mengajar harus membuat RPP dengan materi yang akan diajarkan.
- f. **Ujian Mandiri**
- Ujian mandiri merupakan kegiatan akhir dari Praktek Pengalaman Lapangan sebagai sarana untuk pengambilan nilai akhir dalam PPL. Ujian untuk mahasiswa jurusan PGPIJSD akan dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 11 Oktober 2012.
- g. **Penarikan Mahasiswa**
- Penarikan mahasiswa PPL rencana akan dilaksanakan pada tanggal 18 Oktober 2012

C. MATERI KEGIATAN

Dalam kegiatan PPL 2 materi kegiatannya adalah sebagai berikut :

1. Mengajar secara mandiri mulai dari kelas 1 sampai dengan kelas 6 secara bergantian.
2. Membimbing siswa saat ekstrakurikuler yaitu pramuka pada hari Kamis siang, marching band pada hari Senin, Rabu dan Jumat serta latihan pramuka pada hari Selasa, Kamis dan Sabtu.
3. Senam pagi secara teratur setiap hari Selasa dan Jumat pagi jam 07-00-selesai dipimpin oleh mahasiswa PGPIJSD.
4. Serta kegiatan-kegiatan lain seperti membantu guru dalam TIK.

D. PROSES PEMBIMBINGAN

Dalam pelaksanaannya proses bimbingan berjalan dengan baik dan lancar. Mahasiswa sebelum mengajar menyerahkan RPP kepada guru pamong. Setelah mahasiswa selesai mengajar, mahasiswa dan guru pamong mengadakan rapat kecil atau bimbingan terhadap materi yang baru saja diajarkan.

Dalam proses bimbingan dengan dosen pembimbing mahasiswa menanyakan tentang masalah-masalah dalam kegiatan PPL.

E. FAKTOR PENDUKUNG

Banyak faktor dalam pembelajaran penjas. Antara lain seperti faktor prasarana yang tersedia dan untuk manjangkaunya tidak susah. Seperti lapangan yang tersedia belakang sekolah dan depan sekolah. SD N Gunungpati 03 mempunyai halaman yang luas sehingga kegiatan pembelajaran dilakukan dengan 2 kelas secara bersamaan dapat berjalan dengan lancar. Di lingkungan SD ini juga terdapat alam terbuka seperti sawah yang luas yang dapat dipergunakan untuk pembelajaran keseimbangan dan juga jalanan yang sepi yang dapat digunakakn untuk materi gerak jalan.

F. FAKTOR PENGHAMBAT

Ada faktor pendukung tentunya ada faktor penghambat. Dalam pembelajaran banyak sekali faktor penghambat untuk berlangsungnya pembelajaran yang efektif. Salah satu faktor penghambat adalah pada sarana, sarana dalam pembelajaran penjas kurang lengkap dan kurang memenuhi standar sehingga pembelajaran kurang berlangsung dengan sempurna.

BAB IV

PENUTUP

A. Simpulan

Sebagai calon guru kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan sangat bermanfaat bagi calon guru maupun pihak-pihak yang terkait. Mahasiswa atau calon guru diberikan kesempatan untuk menerapkan segala ilmu yang di dapat selama kuliah, mahasiswa juga diberikan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan dalam mengajar. Sehingga kegiatan Praktek Pengalaman Lapangan sangat penting dalam mencetak calon guru yang profesional.

B. Saran

Setelah saya melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan di SD Negeri Gunungpati 03, sebagai masukan untuk dapat dijadikan pendorong kemajuan maka saran yang dapat saya berikan sebagai berikut :

1. Sekolah diharapkan dapat meningkatkan motivasi belajar anak agar pembelajaran terlaksana dengan baik.
2. Guru dan siswa dapat menjaga keharmonisan di sekolah.
3. Meningkatkan tentang kelengkapan sarana dan prasarana baik secara umum maupun sarana dan prasarana dalam Pendidikan Jasmani.
4. Memaksimalkan pemanfaatan sarana dan prasarana.

REFLEKSI DIRI

a. Kekuatan dan kelemahan pembelajaran mata pelajaran yang ditekuni

Pada kegiatan pembelajaran Penjas orkes yang berlangsung di luar ruangan banyak berbagai keadaan-keadaan yang diluar perkiraan. Keadaan-keadaan tersebut mampu menjadi kekuatan atau menjadi kelemahan.

Kekuatan

Pembelajaran penjas merupakan pembelajaran yang menuntut fisik untuk aktif beraktivitas. Siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas diwajibkan selalu beraktivitas, tuntutan tersebut sejalan dengan sifat siswa sekolah dasar yang selalu ingin bergerak selalu ingin bermain dan selalu ingin beraktivitas. Siswa yang mau beraktivitas dengan senang hati dan terlihat keringat di tubuh mereka merupakan kekuatan tersendiri dalam pembelajaran penjas. Siswa merasa *refresh* atau merasa segar kembali segar secara fisik maupun mental setelah mengikuti pembelajaran penjas.

Kelemahan

Disamping itu banyak juga siswa sekolah dasar yang kurang antusias atau kurang mengikuti pembelajaran dengan baik. Siswa yang kurang mengikuti pembelajaran dengan baik merupakan kelemahan bagi pembelajaran penjas. Karenan tujuan dari penjas tidak tercapai. Disamping itu ketersediaan sarana dan prasarana juga kurang mendukung.

b. Ketersediaan sarana dan prasarana PBM di sekolah latihan

Dari segi sarana dan prasarana penjas di sekolah latihan menurut saya masih perlu ditingkatkan atau dilengkapi. Ada beberapa sarana yang belum ada sama sekali, tetapi ada juga sarana yang ada tetapi kurang memenuhi standar atau kurang lengkap.. Sehingga kegiatan PBM berlangsung kurang maksimal.

c. Kualitas guru pamong dan dosen pembimbing.

Guru Pamong

Dyah Sulistyani, S.Pd merupakan guru penjas di SD N Gunungpati 03 yang sekaligus merupakan Guru Pamong untuk mahasiswa ppl jurusan PGJSD. Guru Pamong bertugas untuk membimbing mahasiswa dalam kegiatan pembelajaran. Dalam menjalankan tugas sebagai guru pamong, Bu Dyah Sulistyani sangat profesional baik sebagai guru penjas maupun sebagai guru pamong. Segala kelengkapan administrasi harus dilengkapi dan harus sesuai dengan prosedur.

Dosen Pembimbing

Agus Raharjo S.Pd M.Pd merupakan dosen Pembimbing sekaligus Dosen Koordinator di SD N Gunungpati 03. Sesuai dengan bidang yang diampu, Pak Agus Raharjo bertindak tegas, disiplin dan sangat kekeluargaan. Sebagai dosen muda Pak Agus sangat repot membimbing para Atlet PON yang ia ampu, tetapi dari berbagai tugas atau berbagai kesibukan Pak Agus tetap menjalankan tanggung jawabnya sebagai Dosen Pembimbing.

d. Kualitas pembelajaran di sekolah latihan

Selama kegiatan pembelajaran penjas kualitas pembelajaran secara perlahan meningkat setelah diberikan bimbingan oleh dosen dan guru pembimbing. Secara

keseluruhan kualitas pembelajaran cukup baik. Siswa mau mengikuti pembelajaran dengan baik, kelengkapan administrasi.

e. Kemampuan diri praktikan

Sebelum Praktikan terjun di sekolah latihan, praktikan sudah mendapatkan bekal dari Pembekalan PPL yang di laksanakan di kampus Unnes. Bekal tersebut sudah cukup untuk bekal PPL di sekolah latihan. Sehingga kompetensi yang dimiliki praktikan cukup. Tetapi setelah dibimbing oleh Guru dan Dosen pembimbing kemampuan praktikan meningkat terutama dalam menyusun perangkat pembelajaran.

f. Nilai tambah yang diperoleh mahasiswa seyelah melaksanakan PPL 2.

Selama kurang lebih 3 bulan melaksanakan PPL banyak hal yang telah saya pelajari. Khususnya dalam hal hubungan sosial kami disini benar-benar dididik dan dibimbing bagaimana cara bertatakrama yang benar seperti bertutur kata tingkah laku saat menyandang sebagai guru.

g. Saran pengembangan bagi sekolah latihan dan Unnes.

Bagi sekolah

Menurut saya pribadi perlu adanya peningkatan dalam hal pengadaan sarana dan prasarana sehingga dalam proses belajar mengajar dapat maksimal.

Bagi unnes

Untuk selanjutnya sebelum diadakan PPL, saat pembekalan lebih baiknya mahasiswa diberi kesempatan untuk merasakan langsung situasi dan kondisi yang ada di sekolah latihan sehingga mahasiswa mampu mempersiapkan secara fisik ataupun mental untuk melaksanakan PPL.

LAMPIRAN**RENCANA KEGIATAN MAHASISWA PPL
DI SEKOLAH/TEMPAT LATIHAN**

Nama : Hendy Prastyo

NIM/Prodi : 6102409015/PGPJSD

Fakultas : FIK

Sekolah/Tempat Latihan : SDN GUNUNGPATI 03

Minggu Ke	Hari dan Tanggal	Jam	Kegiatan
Minggu I	Senin, 30 -7-2012	07.00-selesai	Upacara penerjunan dan perkenalan dengan guru-guru SDN Gunungpati 03
	Selasa, 31-7-2012	07.00-11.30	Perkenalan dengan siswa SDN Gunungpati 03 dan observasi kelas III
	Rabu, 1-8-2012	07.00-11.30	Observasi
	Kamis, 2-8-2012	07.00-11.30	Observasi
	Jumat, 3-8-2012	07.00-selesai	Observasi keadaan umum SDN Gunungpati 03 dan pelaksanaan lomba peragaan busana muslim
	Sabtu, 4-8-2012	07.00-selesai	Babak penyisihan lomba adzan, kaligrafi, pildacil, menghafal doa harian, dan menghafal surat pendek.
Minggu II	Senin, 6-8-2012	07.00-selesai	Mengajar kelas 4
	Selasa, 7-8-2012	07.00-11.30	Memimpin senam pagi
	Rabu, 8-8-2012	07.00-selesai	Mengajar terbimbing kelas 3
	Kamis, 9-8-2012	13.00-selesai	Membimbing latihan pramuka
	Jumat, 10-8-2012	07.00-selesai	Memimpin senam pagi
	Sabtu, 11-8-2012	07.00-selesai	Mengajar terbimbing kelas 6
Minggu III - IV	13-8-2012 sampai 26-8-2012	-	Libur Idul Fitri Keterangan: 17-8-2012 melaksanakan upacara peringatan kemerdekaan Indonesia
Minggu V	Senin, 27-8-2012	07.00-selesai	Halal bihalal keluarga besar SDN Gunungpati 03
	Selasa, 28-8-2012	07.00-12.35	Mengajar terbimbing kelas 1
	Rabu, 29-8-2012	07.00-selesai	Mengajar terbimbing kelas 2

	Kamis, 30-8-2012	13.00-selesai	Membimbing pramuka
	Jumat, 31-8-2012	07.00-selesai	Memimpin Senam pagi
	Sabtu, 1-9-2012	07.00-selesai	Membimbing latihan pramuka
Minggu VI	Senin, 3-9-2012	07.00-selesai	Upacara bendera dan mengajar mandiri kelas 5
	Selasa, 4-9-2012	07.00-selesai	Memimpin Senam pagi
	Rabu, 5-9-2012	07.00-selesai	Mengajar mandiri kelas 3
	Kamis, 6-9-2012	07.00-selesai	Membimbing latihan pramuka
	Jumat, 7-9-2012	07.00-selesai	Memimpin Senam pagi
	Sabtu, 8-9-2012	07.00-selesai	Mengajar mandiri kelas 6 dan membimbing latihan upacara
Minggu VII	Senin, 10-9-2012	07.00-selesai	Upacara bendera dan mengajar kelas 4
	Selasa, 11-9-2012	07.00-selesai	Memimpin Senam pagi dan mengajar mandiri kelas 2
	Rabu, 12-9-2012	07.00-selesai	Mengajar kelas 2
	Kamis, 13-9-2012	13.00-selesai	Membimbing pramuka
	Jumat, 14-9-2012	07.00-selesai	Memimpin Senam pagi
	Sabtu, 15-9-2012	07.00-selesai	Membimbing latihan upacara.
Minggu VIII	Senin, 17-9-2012	07.00-selesai	Upacara bendera dan Mengajar mandiri kelas 5
	Selasa, 18-9-2012	07.00-selesai	Memimpin Senam pagi
	Rabu, 19-9-2012	07.00-selesai	Mengajar mandiri kelas 3
	Kamis, 20-9-2012	13.00-selesai	Membimbing pramuka
	Jumat, 21-9-2012	07.00-selesai	Memimpin Senam pagi
	Sabtu, 22-9-2012	07.00-selesai	Mengajar kelas 6 dan membimbing latihan upacara.
Minggu IX	Senin, 24-9-2012	07.00-selesai	Upacara bendera, mengajar mandiri kelas 4
	Selasa, 25-9-2012	07.00-selesai	Memimpin Senam pagi dan mengajar kelas 1
	Rabu, 26-9-2012	07.00-selesai	Mengajar mandiri kelas 2
	Kamis, 27-9-2012	07.00-selesai	Membimbing latihan pramuka
	Jumat, 28-9-2012	07.00-selesai	Memimpin Senam pagi
	Sabtu, 29-9-2012	07.00-selesai	Membimbing latihan upacara
	Senin, 1-10-2012	07.00-selesai	Upacara bendera, mengajar mandiri kelas 5
	Selasa, 2-10-2012	07.00-selesai	Memimpin Senam pagi
	Rabu, 3-10-2012	07.00-selesai	Mengajar mandiri kelas 3

Minggu X	Kamis, 4-10-2012	07.00-selesai	Membimbing pramuka
	Jumat, 5-10-2012	07.00-selesai	Memimpin Senam pagi
	Sabtu, 6-10-2012	07.00-selesai	Mengajar mandiri kelas 6 dan membimbing Latihan upacara
Minggu XI	Senin, 8-10-2012	07.00-selesai	Upacara bendera dan pengesahan laporan PPL 2
	Selasa, 9-10-2012	07.00-selesai	Memimpin Senam pagi, dan persiapan ujian dan persiapan Ujian
	Rabu, 10-10-2012	07.00-selesai	Ujian PPL
	Kamis, 11-10-2012	07.00-selesai	Persiapan Perpisahan Mahasiswa PPL
	Jumat, 12-10-2012	07.00-selesai	Persiapan perpisahan mahasiswa PPL
	Sabtu, 13-10-2012	07.00-selesai	Persiapan perpisahan mahasiswa PPL
Minggu XII	Senin, 15-10-2012	07.00-selesai	Membantu pelaksanaan ujian tengah semester
	Selasa, 16-10-2012	07.00-selesai	Membantu pelaksanaan ujian tengah semester
	Rabu, 17-10-2012	07.00-selesai	Membantu pelaksanaan ujian tengah semester
	Kamis, 18-10-2012	07.00-selesai	Perpisahan dan Penarikan PPL

Guru Pamong



Dyah Sulistyani, S.Pd.
NIP.196307221984052 004

Dosen Pembimbing



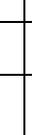
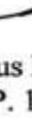
Agus Raharjo, S.Pd, M.Pd.
NIP. 19820828 200604 1 003



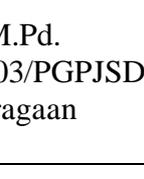
Agus Raharjo, S.Pd.
NIP. 19560201 197802 1 007

KARTU BIMBINGAN PRAKTIK MENGAJAR/KEPENDIDIKAN
MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Tempat Praktik : SDN GUNUNGPATI 03 KOTA SEMARANG

MAHASISWA			DOSEN PEMBIMBING		
Nama : Hendy Prastyo NIM/Prodi : 6102409015/PGPJSD S-1 Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan			Nama : Agus Raharjo, S.Pd.,M.Pd. NIP/Prodi : 19820828 200604 1 003/PGPJSD Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan		
GURU PAMONG			KEPALA SEKOLAH		
Nama : Dyah Sulistiyani, S.Pd. NIP : 19630722 198405 2 004 Bid. studi : Guru Penjas			Nama : Y.P. Jarwadi, S.Pd NIP : 19560201 197802 1 007		
No.	Tgl.	Materi Pokok	Kelas	Tanda Tangan	
				Dosen Pembimbing	Guru Pamong
1.	15/9	Lari Kelincahan	VI		
2.	17/9	Gerobak Berjalan	V		
3.	18/9	Cara Berdiri	I		
4.	19/9	Push Up dan Pull Up	III		
5.	24/9	Tennis	IV		
6.	26/9	Keseimbangan	II		
7.	29/9	Squat Jump	VI		
8.	1/10	Cium Lutut dan Khayang	IV		
9.	2/10	Keseimbangan	I		
10.	3/10	Sikap Layang-layang	III		

Semarang, 6 Oktober 2012

Mengstahui:
 Kepala Sekolah SDN Gunungpati 03,

 Y.P. Jarwadi, S.Pd
 NIP. 19560201 197802 1 007

Koordinator dosen pembimbing,


 Agus Rahardjo, S.Pd., M.Pd.
 NIP. 19820828 200604 1 003

PERANGKAT PEMBELAJARAN

SILABUS PEMBELAJARAN

Satuan pendidikan : Sekolah Dasar

Kelas/Semester : III (Tiga) /I (Satu)

Mata Pelajaran : Penjas

Ruang Lingkup/Aspek : Aktivitas

Alokasi Waktu : Rabu, 19 september 2012, 3 x 30 menit

Standar Kompetensi : 2. Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani secara sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi pokok	Kegiatan pembelajaran	Indikator	Teknik	Lisan	Contoh instrumen	Alokasi waktu	Sumber belajar
2.1 Mempraktekkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot bahu dan dada secara sederhana serta nilai disiplin.	<ul style="list-style-type: none"> - Push up - Pull up 	<ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan tentang gerakan push up dan pull up yang baik dan benar. - Mendemonstrasikan gerakan push up dan pull up baik guru maupun siswa. - Praktek mandiri gerakan push up dan pull up. - Penilaian push up pull up 	<p>Kognitif</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dapat menjelaskan tentang gerakan push up dan pull up yang baik dan benar. <p>Psikomotor</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dapat melakukan gerakan push up dan pull up yang baik dan benar. <p>Afektif</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jujur 2. Disiplin 3. Kesungguhan <p>Fisik</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Push up 2. Pull up 	Tes	Tes pengamatan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peragaan gerakan push up yang baik dan benar. 2. Peragaan gerakan pull up yang baik dan benar. 	Rabu, 19 september 2012, 3 x 30 menit	Buku pegangan penjas orkes kelas III karangan Edy sih Mitranto Slamet

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

Satuan pendidikan	: Sekolah Dasar
Sekolah	: SD N GUNUNGPATI 03
Kelas/Semester	: III (Tiga)/ I (satu)
Mata Pelajaran	: Penjas
Ruang Lingkup/Aspek	: Aktivitas Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu	: Rabu, 19 September 2012, 3 x 30menit

A. Standar Kompetensi

2. Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani secara sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

B. Kompetensi Dasar

2.1 Mempraktekkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot bahu dan dada secara sederhana serta nilai disiplin.

C. Indikator

Kognitif

2. Dapat menjelaskan tentang gerakan push up dan pull up yang baik dan benar.

Psikomotor

2. Dapat melakukan gerakan push up dan pull up yang baik dan benar.

Afektif

1. Jujur
 2. Disiplin
 3. Kesungguhan
- Fisik

1. Push up
2. Pull up

D. Tujuan pembelajaran

Kognitif

- Siswa diharapkan mampu menjelaskan tentang gerakan push up dan pull up yang baik dan benar
- Siswa dapat mengetahui bagaimana gerakan push up dan pull up yang baik dan benar

Psikomotor

- Siswa diharapkan mampu melatih kekuatan otot lengan serta otot bahu.

Afektif

- Siswa diharapkan dapat bersikap dengan jujur, disiplin serta sungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran.

Fisik

- Tingkat kebugaran jasmani meningkat.
- Adanya perubahan massa otot lengan dan otot dada pada siswa.

E. Materi Ajar

Push up, Pull up

F. Alokasi Waktu

Rabu, 19 september 2012, 3 x 30 menit

G. Metode Pembelajaran

- Ceramah.
- Demonstrasi.
- Penugasan.
- Tanya jawab.

H. Kegiatan Awal Pembelajaran

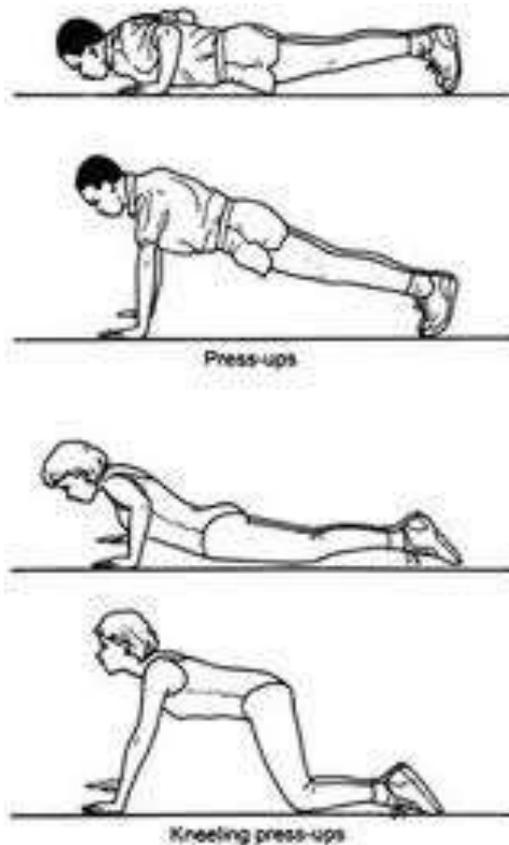
❖ **Pendahuluan**

- a. Membariskan siswa menjadi 2 baris, berdoa, mengecek kehadiran siswa dan mengecek seragam siswa.(10 menit)
- b. Apersepsi(5 menit)
Memberikan gambaran mengenai gerakan push up dan pull up yang baik dan benar.

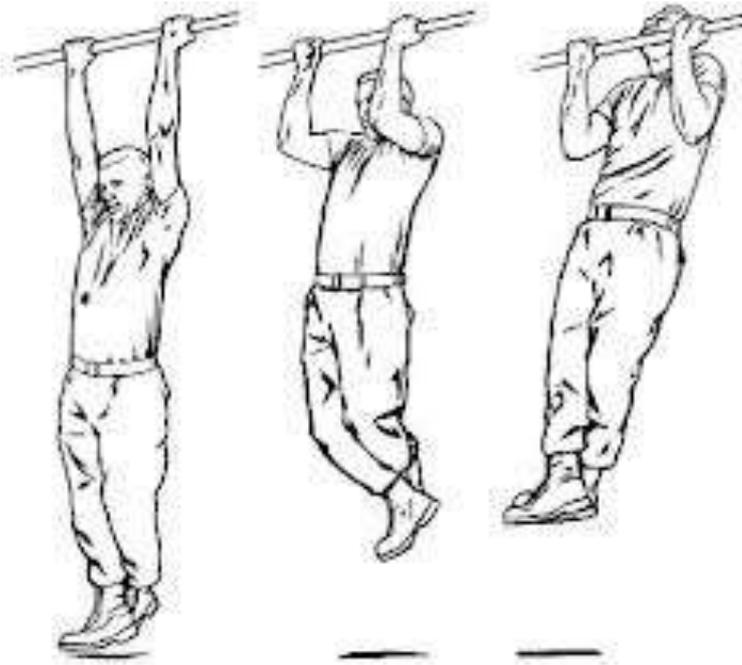
- c. Menyampaikan ruang lingkup materi
 - Melakukan kegiatan pembelajaran di halaman sekolah.
- d. Pemanasan(15 menit)
 - 1. Pemanasan statis
 - 2. Pemanasan menggunakan permainan
 - Dorong bahu
 - Sepak bola keping
 - Tarik tambang

I. Kegiatan Inti Pembelajaran

- a. Guru menjelaskan tentang gerakan push up dan pull up yang baik dan benar.
- b. Guru mendemonstrasikan gerakan push up dan pull up baik guru maupun siswa.



Gb. Gerakan Push up laki-laki dan perempuan.



Gb. Gerakan Pull Up

- c. Setelah siswa paham lalu siswa melakukan gerakan push up dan pull up secara mandiri.
 - o Pull up dapat dilakukan dengan bantuan siswa yaitu dua siswa berdiri bersampingan sambil memegang tongkat setelah itu siswa melakukan gerakan pull up pada tongkat yang dipegangi siswa lain.
- d. Penilaian push up pull up.

J. Kegiatan Akhir Pembelajaran(15 menit)

- a. Pendinginan

Setelah siswa selesai melakukan kegiatan inti kemudian siswa dibariskan sambil istirahat(duduk) dan di beri motivasi agar tetap semangat dan mau belajar lagi.

- b. Refleksi

Siswa bertanya tentang materi yang diberikan jika ada kesulitan.

- c. Evaluasi terhadap proses dan hasil pembelajaran yang diberikan.

- d. Apresiasi

Guru memberikan penghargaan pada siswa atas hasil kerja individu maupun kelompok berupa semangat.

e. Tindak Lanjut

Siswa diberikan tugas untuk mempelajari tentang materi yang telah diajarkan.

K. Penilaian

Pelaksanaan dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/soal
- Melakukan gerakan push up	Test keterampilan	praktek / format	1. Peragakan gerakan push up yang baik dan benar
- Melakukan gerakan pull up.	/perbuatan	penilaian	2. Peragakan gerakan pull up dengan baik dan benar.

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

• **PRODUK (HASIL DISKUSI)**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1	Konsep	<ul style="list-style-type: none">• Semua benar• Sebagian besar benar• Sebagian kecil benar• Semua salah	4 3 2 1

 **PERFORMANSI**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1	Pengetahuan	• Pengetahuan	4
		• Kadang-kadang Pengetahuan	2
		• Tidak pengetahuan	1
2	Praktek	• Akkif 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	Performa			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1							
2							
3							
4							
5							

L. Sumber Belajar

Sarana dan prasarana: peluit, jam/stopwatch, halaman, bambu

Sumber belajar : Buku pegangan penjas orkes kelas III karangan Edy sih Mitranto | Slamet

Mengetahui

Semarang, 19 September 2012

Guru pamong

Praktikan



Dyah Sulistyani, S.Pd

Hendy Prastyo

NIP. 19630722 198405 2 004

NIM. 6102409015

LEMBAR PENILAIAN SISWA

No	Nama	Push up				Pull up				Jumlah Akhir
		Awal	Saat	Akhir	jumlah	Awal	Saat	Akhir	jumlah	
1	Riko Firman R									
2	Fadilla Septiani									
3	Naila Agustina									
4	Anindya Wanda									
5	Azzahra Dhela									
6	Dista Adi M									
7	Fajar Adi S									
8	Fajar Salam S									
9	Laiya Hafidah									
10	Latifah Nur F									
11	Mawar Nur A									
12	Maylani Diah P									
13	Nira Yulia K									
14	Rahel Apri P									
15	Salwa Zahra P									
16	Vianca Dita R									
17	Reva Jova A									

PERANGKAT PEMBELAJARAN UJIAN

SILABUS PEMBELAJARAN

Satuan pendidikan : Sekolah Dasar
 Kelas/Semester : III (Tiga) /I (Satu)
 Mata Pelajaran : Penjas
 Ruang Lingkup/Aspek : Aktivitas
 Alokasi Waktu : Kamis, 10 Oktober 2012, 3 x 30 menit
 Standar Kompetensi : 2. mempraktekkan aktivitas kebugaran jasmani secara sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi pokok	Kegiatan pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi waktu	Sumber belajar
				Teknik	Lisan	Contoh instrumen		
2.1 mempraktekkan berbagai bentuk latihan untuk kekuatan otot-otot bahu dan dada secara sederhana serta nilaidisiplin..	<ul style="list-style-type: none"> - Pull up modifikasi - grobak sodor naik becak. 	<ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan tentang gerakan Pull Up Modifikasi, grobak sodor, naik becak. - Mendemonstrasikan tentang gerakan Pull Up Modifikasi, grobak sodor, naik becak. - Praktek mandiri tentang gerakan Pull Up Modifikasi, grobak sodor, naik becak. 	<ul style="list-style-type: none"> - Kognitif - Dapat mengetahui berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot bahu dan dada. - Dapat mengetahui tentang gerakan yang benar dalam latihan peningkatan otot-otot bahu dan dada. - Psikomotor - Dapat melakukan berbagai gerakan untuk melatih otot bahu dan dada antara lain: <ol style="list-style-type: none"> 1. Pull up 2. Gerobak dorong 3. Naik becak. - Afektif 4. Disiplin 5. Berani 6. Keselamatan. - Fisik 3. Pull up 4. Gerobak sodor dengan rintangan. 5. Naik becak menggunakan lengan 	Tes	Tes pengamatan	<ul style="list-style-type: none"> - Peragaan gerakan pull up modifikasi dengan baik dan benar. 3. Peragaan gerakan grobak sodor dengan baik dan benar. 4. Peragaan gerakan naik becak dengan baik dan benar. 	Kamis, 11 Oktober 2012, 3 x 30 menit	Buku Sekolah Elektronik kelas 3

BAHAN AJAR

A. Pull Up Modifikasi

Latihan ini bisa dilakukan di bawah palang tunggal. Tetapi, lebih seru lagi bila dilakukan bersama temanmu. Sikap awal temanmu berdiri untuk menahan kamu yang akan pull up. Kamu tidur terlentang di antara kedua kakinya. Kedua tangan saling berpegangan pada pergelangan tangan. Ayo, angkat badanmu dengan cara menarik tanganmu. Mintalah temanmu untuk menahan tarikanmu. Posisi badan dan kaki tetap lurus. Lalu, turunkan badanmu. Latihan inilah yang dinamakan pull up. Ayo, lakukan latihan ini berulang-ulang. Berapa kali kamu mampu pull up? Ayo, coba lagi dan tingkatkan kemampuanmu besok hari atau di lain waktu.



Gambar pull up saat awalan



Gambar saat melakukan pull up

B. Gerobak Sodor

Pada latihan ini postur tubuhmu dengan teman pasanganmu sebaiknya seimbang. Seorang sebagai pendorong gerobak, dan seorang lagi sebagai gerobak. Silakan, lakukan secara bergantian. Caranya? Pendorong berdiri dengan tangan memegang pergelangan kaki pasangannya (gerobak). Seseorang yang menjadi gerobak berdiri dengan kedua tangannya. Setelah bunyi peluit, pendorong mendorong gerobak dengan menahan kakinya. Gerobak bergerak maju dengan menggunakan kedua tangannya. Jarak tempunya 5 m. Ayo, praktikkan. Kamu pasti bisa.



Gambar saat melakukan gerobak sodor.



Gambar saat melakukan gerobak sodor

C. Naik becak

Hai teman, pernahkah kamu naik becak? Sekarang kamu bermain dan bertindak seperti becak dan penumpangnya. Dua anak bertindak sebagai becak dan seorang anak sebagai penumpangnya. Sikap awal, kedua anak jongkok dengan tangan saling berpegangan di bagian pergelangan. Lalu, seorang anak duduk di atas tangan kedua anak tersebut. Kedua anak itu kemudian pelan-pelan berdiri. Sehingga, anak yang duduk di tangan juga terangkat naik. Langkah berikutnya, kedua anak itu berjalan bersama seolah-olah becak sedang berjalan membawa penumpangnya. Ayo, praktikan dan bergantian.



Gambar gerakan Naik Becak

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

Satuan pendidikan	: Sekolah Dasar
Sekolah	: SD N GUNUNGPATI 03
Kelas/Semester	: III (Tiga)/ I (satu)
Mata Pelajaran	: Penjas
Ruang Lingkup/Aspek	: Aktivitas Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu	: Kamis, 10 Oktober 2012, 3 x 30menit

A. Standar Kompetensi

2. mempraktekkan aktivitas kebugaran jasmani secara sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

B. Kompetensi Dasar

2.1 Mempraktekkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot bahu dan dada secara sederhana serta nilai disiplin.

C. Indikator

Kognitif

- Dapat mengetahui berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot bahu dan dada.
- Dapat mengetahui tentang gerakan yang benar dalam latihan peningkatan otot-otot bahu dan dada.

Psikomotor

- Dapat melakukan berbagai gerakan untuk melatih otot bahu dan dada antara lain:
 1. Pull up
 2. Gerobak dorong
 3. Naik becak.

Afektif

1. Disiplin
2. Berani

3. Keselamatan.

Fisik

6. Pull up
7. Gerobak sodor dengan rintangan.
8. Naik becak menggunakan lengan

4. Tujuan pembelajaran

Kognitif

- Siswa diharapkan mampu menjelaskan tentang gerakan pull up yang baik dan benar
- Siswa diharapkan mampu menjelaskan tentang gerakan grobak sodor dengan rintangan dengan baik dan benar.
- Siswa diharapkan dapat menjelaskan tentang gerakan naik becak dengan baik dan benar.
- Psikomotor
 - Siswa diharapkan mampu melatih kekuatan otot bahu dan dada dengan gerakan pull up.
 - Siswa diharapkan mampu melatih kekuatan otot bahu dan dada dengan gerakan grobak sodor dengan rintangan.
 - Siswa diharapkan mampu melatih kekuatan otot bahu dan dada dengan gerakan naik becak.
- Afektif
 - Siswa diharapkan dapat bersikap dengan disiplin, sungguh-sungguh serta nilai keselamatan dalam mengikuti pembelajaran.

Fisik

- Kekuatan otot bagian bahu siswa meningkat.
- Kekuatan otot bagian dada siswa meningkat.

5. Materi Ajar

Pull up modifikasi, grobak sodor, naik becak.

6. Alokasi Waktu

Rabu, 3 Oktober 2012, 3 x 30 menit

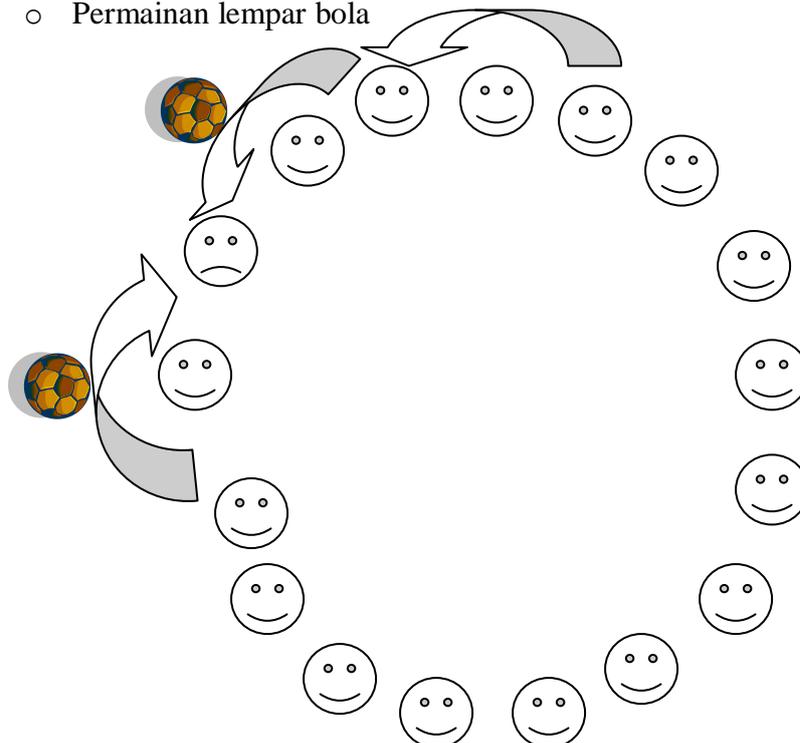
7. Metode Pembelajaran

- Ceramah.
- Demonstrasi.
- Penugasan.
- Tanya jawab.

8. Kegiatan Awal Pembelajaran

❖ Pendahuluan

- Membariskan siswa menjadi 2 baris, berdoa, mengecek kehadiran siswa dan mengecek seragam siswa.
- Apersepsi
Memberikan gambaran mengenai gerakan pull up modifikasi
Memberikan gambaran mengenai gerakan gerobak sodor
Memberikan gambaran mengenai gerakan naik becak.
- Menyampaikan ruang lingkup materi
 - Melakukan kegiatan pembelajaran di halaman sekolah.
- Pemanasan
 - Pemanasan statis
 - Pemanasan menggunakan permainan
 - Lempar bola
 - o Permainan lempar bola



Keterangan :  = bola
 = siswa
 = arah bola

9. Kegiatan Inti Pembelajaran

- a. Guru menjelaskan tentang :
 - Gerakan pull up modifikasi.
 - Gerakan gerobak sodor.
 - Gerakan naik becak.
- b. Guru mendemonstrasikan tentang :
 - Gerakan Pull Up modifikasi



Gambar sikap awalan Pull Up modifikasi



Gambar saat melakukan gerakan Pull Up Modifikasi

- Gerakan Gerobak Sodor



Gambar Gerobak Sodor



Gambar Gerobak Sodor

- Gerakan Naik Becak



Gambar gerakan Naik Becak

- c. Setelah siswa paham lalu siswa melakukan gerakan pull up modifikasi, gerobak sodor, dan naik becak.

10. Kegiatan Akhir Pembelajaran

- f. Pendinginan

Setelah siswa selesai melakukan kegiatan inti kemudian siswa dibariskan sambil istirahat(duduk) dan di beri motivasi agar tetap semangat dan mau belajar lagi.

- g. Refleksi

Siswa bertanya tentang materi yang diberikan jika ada kesulitan.

- h. Evaluasi terhadap proses dan hasil pembelajaran yang diberikan.

- i. Apresiasi

Guru memberikan penghargaan pada siswa atas hasil kerja individu maupun kelompok berupa semangat.

- j. Tindak Lanjut

Siswa diberikan tugas untuk mempelajari tentang materi yang telah diajarkan.

11. Penilaian

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/soal
<ul style="list-style-type: none"> - Melakukan gerakan pull up modifikasi - Melakukn gerakan gerobak sodor - Melakukan gerakan naik becak 	Test keterampilan /perbuatan	praktek / format penilaian	<ul style="list-style-type: none"> 3. Peragakan gerakan pull up modifikasi dengan baik dan benar. 4. Peragakan gerakan gerobak sodor dengan baik dan benar. 5. Peragakan gerakan naik becak dengan baik dan benar.

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

PERFORMANSI

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1	Pengetahuan	• Pengetahuan	4
		• Kadang-kadang Pengetahuan	2
		• Tidak pengetahuan	1
2	Praktek	• Akkif praktek	4
		• Kadang-kadang aktif	2
		• Tidak aktif	1
3	Sikap	• Sikap	4
		• Kadang-kadang sikap	2
		• Tidak sikap	1
4	fisik	• fisik	4
		• kadang-kadang fisik	2
		• tidak fisik	1

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performa				Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap	Fisik			
1	Riko Firman R							
2	Fadillah Septiani							
3	Naila Agustina							
4	Anindya Wanda P							
5	Azzahra Dhela P							
6	Dista Adi Mukti							
7	Fajar Adi Sulistian							
8	Fajar Salam Setyanto							
9	Laiya Hafidah							
10	Mawar Nur Aisah							
11	Maylani Diah P							
12	Nira Yulia Kartika							
13	Rahel Apri Prastyo							
14	Salwa Zahra Putri							
15	Vianca Dita Ramadhani							
16	Reva jova Arum							
17	Adam							

12. Sumber Belajar

Sarana dan prasarana: peluit, jam/stopwatch, halaman, matras.

Sumber belajar : Buku Sekolah Elektronik kelas 3

Mengetahui

Semarang, 10 oktober 2012

Guru pamong

Praktikan



Dyah Sulistyani, S.Pd

Hendy Prastyo

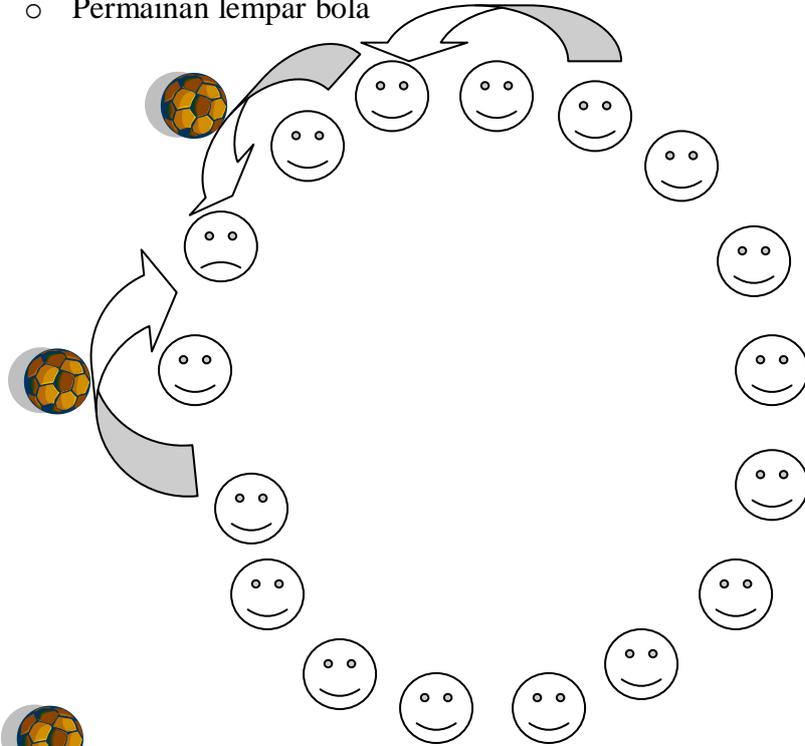
NIP. 19630722 198405 2 004

NIM. 6102409015

MEDIA

Siswa melakukan pemanasan dengan permainan.

- Permainan lempar bola



Keterangan :  = bola
 = siswa
 = arah bola

Setelah pemanasan selesai siswa melakukan gerakan dengan bantuan teman.

- Gerakan Pull Up modifikasi



Gambar sikap awalan Pull Up modifikasi



Gambar saat melakukan gerakan Pull Up Modifikasi

- Gerakan Gerobak Sodor



Gambar Gerobak Sodor



Gambar Gerobak Sodor

- Gerakan Naik Becak



Gambar gerakan Naik Becak

KISI-KISI SOAL PRAKTIK KELAS III SEMESTER I

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Bentuk Soal : Praktik

Bentuk Penilaian :

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator	Soal	Aspek yang dinilai	Skor	No soal	Keterangan
1	2. mempraktekkan aktivitas kebugaran jasmani secara sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.	Pull up modifikasi	Melakukan gerakan pull up	Lakukan gerakan pull up berpasangan selama 15 detik dengan baik dan benar.	- Sikap awal - Saat melakukan - Sikap akhir		1	
		Gerobak Sodor	Melakukan gerakan gerobak sodor	Lakukan gerakan gerobak sodor melewati kubus dengan baik dan benar.	- Sikap awal - Saat melakukan - Sikap akhir		2	
		Naik Becak	Melakukan gerakan naik becak	Lakukan gerakan naik becak dengan jarak 5 meter secara bolak balik.	- Sikap awal - Saat melakukan - Sikap akhir		3	

Mengetahui

Guru Pamong

Dyah Sulistyani, S.Pd
NIP. 19630722 198405 2 004

Semarang, 10 Oktober 2012

Praktikan

Hendy Prastyo
NIM. 6102409015

LKS

Satuan Pendidikan : SD N Gunungpati 03

Kelas : III (Tiga)

Semester : I (Satu)

Mata Pelajaran : Penjas Orkes

Standar Kompetensi : 2. mempraktekkan aktivitas kebugaran jasmani secara sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar : 2.1 mempraktekkan berbagai bentuk latihan untuk kekuatan otot-otot bahu dan dada secara sederhana serta nilai disiplin.

I. Instrumen Soal Praktik.

1. Lakukan gerakan pull up berpasangan selama 15 detik dengan baik dan benar.
2. Lakukan gerakan gerobak sodor melewati kubus dengan baik dan benar.
3. Lakukan gerakan naik becak dengan jarak 5 meter secara bolak balik.

KUNCI JAWABAN

Kelas : III (Tiga)

Semester : I (Satu)

Standar Kompetensi : 2. mempraktekkan aktivitas kebugaran jasmani secara sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Materi : Pull Up modifikasi, Gerobak Sodor, Naik Becak.

Kunci Jawaban

I. Instrumen kunci Jawaban Soal Praktek
Papan penilaian

No	Nama Siswa	Perolehan Skor			Jumlah
		Sikap awal 30	Saat melakukan 40	Sikap akhir 30	

Keterangan :

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{3}$$

**DAFTAR PRESENSI MAHASISWA PPL
DI SEKOLAH/TEMPAT LATIHAN**

Program/tahun : S-1/2012
Sekolah latihan : SDN Gunungpati 03

No.	Nama	NIM	Jurusan	Agustus 2012																											
				16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31												
1	Untang Ardi Yulianto	1401409050	PGSD																												
2	Stephane Prisca Dewi	1401409097	PGSD																												
3	Nurjana Tri Adhila	1401409109	PGSD																												
4	Maulidin Nur Secha	1401409209	PGSD																												
5	Linda	1401409269	PGSD																												
6	Kusumastuti Ratnaning T	1401409273	PGSD																												
7	Hendy Prastyo	6102409015	PGP/SD																												
8	Ricky Sofyar Rossyandika	6102409035	PGP/SD																												

Semarang, 31 Agustus 2012

Mengetahui,
Kepala SDN Gunungpati 03,
Yp. J. W. S. Pd.
NIP. 1960201 197802 1 007



Koordinator Mahasiswa
Hendy Prastyo
NIM. 6102409035



**DAFTAR PRESENSI MAHASISWA PPL
DI SEKOLAH/TEMPAT LATIHAN**

Program/tahun : S-1/2012
Sekolah latihan : SDN Gunungpati 03

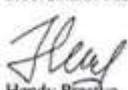
No.	Nama	NIM	Jurusan	September 2012															Ket									
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
1	Untang Ardi Yulianto	1401409050	PGSD																									
2	Stephane Prisca Dewi	1401409097	PGSD																									
3	Nurjana Tri Adhila	1401409109	PGSD																									
4	Maulidin Nur Secha	1401409209	PGSD																									
5	Linda	1401409269	PGSD																									
6	Kusumastuti Ratnaning T	1401409273	PGSD																									
7	Hendy Prastyo	6102409015	PGP/SD																									
8	Ricky Sofyar Rossyandika	6102409035	PGP/SD																									

Semarang, 15 September 2012

Mengetahui,
Kepala SDN Gunungpati 03,
Yp. J. W. S. Pd.
NIP. 1960201 197802 1 007



Koordinator Mahasiswa
Hendy Prastyo
NIM. 6102409035



**DAFTAR PRESENSI MAHASISWA PPL
DI SEKOLAH/TEMPAT LATIHAN**

Program/tahun : S-1/2012
Sekolah latihan : SDN Gunungpati 03

No.	Nama	NIM	Jurusan	September 2012											Ket					
				16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		27	28	29	30	31
1	Utung Ardi Yulianto	1401409050	PGSD	M	amb	amb	amb	amb	amb	amb	amb	M	amb	amb	amb	amb	amb	amb	M	amb
2	Stephanie Prisca Dewi	1401409097	PGSD		Prisca	Prisca	Prisca	Prisca	Prisca	Prisca		M	Prisca	Prisca	Prisca	Prisca	Prisca	Prisca	M	Prisca
3	Nuziana Tri Adhila	1401409109	PGSD	1	Slide	Slide	Slide	Slide	Slide	Slide		1	Slide	Slide	Slide	Slide	Slide	Slide	1	Slide
4	Maulidin Nur Secha	1401409209	PGSD		Secha	Secha	Secha	Secha	Secha	Secha		1	Secha	Secha	Secha	Secha	Secha	Secha	1	Secha
5	Linda	1401409269	PGSD	9	Linda	Linda	Linda	Linda	Linda	Linda		9	Linda	Linda	Linda	Linda	Linda	Linda	9	Linda
6	Kusumastuti Ratnaning T	1401409273	PGSD	9	Kusumastuti	Kusumastuti	Kusumastuti	Kusumastuti	Kusumastuti	Kusumastuti		9	Kusumastuti	Kusumastuti	Kusumastuti	Kusumastuti	Kusumastuti	Kusumastuti	9	Kusumastuti
7	Hendy Prasetyo	6102409015	PGP/PSD	9	Hendy	Hendy	Hendy	Hendy	Hendy	Hendy		9	Hendy	Hendy	Hendy	Hendy	Hendy	Hendy	9	Hendy
8	Ricky Sofyan Rosyandika	6102409035	PGP/PSD	9	Ricky	Ricky	Ricky	Ricky	Ricky	Ricky		9	Ricky	Ricky	Ricky	Ricky	Ricky	Ricky	9	Ricky

Mengetahui,
Kepala SDN Gunungpati 03,



Koordinator Mahasiswa

Hendy Prasetyo
Hendy Prasetyo
NIM. 6102409035

**DAFTAR PRESENSI MAHASISWA PPL
DI SEKOLAH/TEMPAT LATIHAN**

Program/tahun : S-1/2012
Sekolah latihan : SDN Gunungpati 03

No.	Nama	NIM	Jurusan	Oktober 2012											Ket					
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	Utung Ardi Yulianto	1401409050	PGSD	amb	amb	amb	amb	amb	amb		M								M	
	Stephanie Prisca Dewi	1401409097	PGSD	Prisca	Prisca	Prisca	Prisca	Prisca	Prisca											
	Nuziana Tri Adhila	1401409109	PGSD	Slide	Slide	Slide	Slide	Slide	Slide		1								1	
	Maulidin Nur Secha	1401409209	PGSD	Secha	Secha	Secha	Secha	Secha	Secha		1								1	
	Linda	1401409269	PGSD	Linda	Linda	Linda	Linda	Linda	Linda		9								9	
	Kusumastuti Ratnaning T	1401409273	PGSD	Kusumastuti	Kusumastuti	Kusumastuti	Kusumastuti	Kusumastuti	Kusumastuti		9								9	
	Hendy Prasetyo	6102409015	PGP/PSD	Hendy	Hendy	Hendy	Hendy	Hendy	Hendy		9								9	
	Ricky Sofyan Rosyandika	6102409035	PGP/PSD	Ricky	Ricky	Ricky	Ricky	Ricky	Ricky		9								9	

Mengetahui,
Kepala SDN Gunungpati 03,



Semarang, 15 Oktober 2012

Koordinator Mahasiswa

Hendy Prasetyo
Hendy Prasetyo
NIM. 6102409035



PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
JURUSAN PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Sekretariat: Jl. Beringin Raya Wonosari Ngaliyan Semarang 50186

JADWAL KEGIATAN PPL SEMESTER GASAL TAHUN AJARAN 2012/2013
SEKOLAH LATIHAN: SDN GUNUNGPATI 03

NO.	KEGIATAN	WAKTU PELAKSANAAN
1.	Penerjunan dan Penerimaan Mahasiswa PPL di SDN Gunungpati 03	30 Juli 2012
2.	Observasi kelas dan keadaan umum sekolah	31 Juli-9 Agustus 2012
3.	Libur Lebaran	13-26 Agustus 2012
4.	Praktik Mengajar Terbimbing	29 Agustus-8 September 2012
5.	Praktik Mengajar Mandiri	10 September-8 Oktober 2012
6.	Ujian PPL	10 Oktober 2012
7.	Perpisahan dan Penarikan Mahasiswa PPL	18 Oktober 2012

Mengetahui,

Kepala Sekolah



Sriwardi, S.Pd.

NIP. 19560201 197802 1 007

DOKUMENTASI



Dokumentasi Mendemonstrasikan gerakan Khayang



Dokumentasi Mendampingi siswa melakukan Khayang



Dokumentasi mendampingi siswa yang bisa melakukan khayang



Dokumentasi mendampingi siswa saat khayang