

LAPORAN
PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN 2
DI SD NEGERI KARANGANYAR 01 KOTA SEMARANG



Di Susun Oleh :

Nama : M. Hatta Zulfikar E. F.
NIM : 6102409024
Program Studi : PGPJSD

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2012

Pengesahan

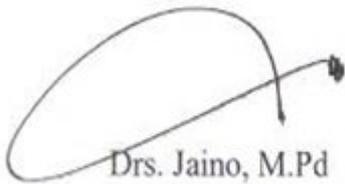
Laporan PPL2 ini telah disusun sesuai dengan Pedoman PPL Unnes.

Hari : Senin

Tanggal : 8 Oktober 2012

Disahkan oleh :

Koordinator Dosen Pembimbing



Drs. Jairo, M.Pd

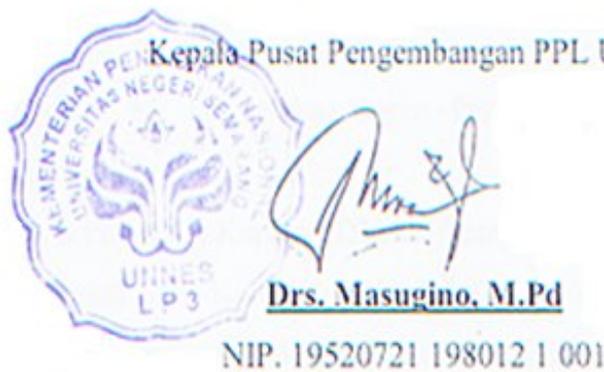
NIP. 195608151980031004

Kepala SDN Karanganyar 01,



Drs. Khoiri
NIP. 19630710 198508 1 005

Kepala Pusat Pengembangan PPL Unnes



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

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penyusun dapat menyelesaikan laporan Praktik Pengalaman Lapangan 2 yang dilaksanakan di SDN Karanganyar 01 Semarang. Dalam pelaksanaan kegiatan PPL2 penyusun mendapat bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena penyusun mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Sudijono Sastroatmojo, M.Si selaku Rektor Unnes.
2. Drs. Masugino, M.Pd. Selaku Kepala Pusat Pengembangan PPL Unnes.
3. Drs. Harry Pramono, M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Drs.Jaino, M.Pd. selaku Koordinator Dosen Pembimbing.
5. Dony Wira Yudha Kusuma, S.Pd. M.Pd selaku Dosen Pembimbing PPL.
6. Khoiri S.Pd selaku Kepala Sekolah SDN Karanganyar 01 Kota Semarang.
7. Erwan Haryanto S,Pd. selaku guru pamong.
8. Segenap guru dan staf karyawan SDN Karanganyar 01 Kota Semarang.
9. Rekan–rekan mahasiswa PPL di SDN Karanganyar 01 Kota Semarang.
10. Seluruh siswa SDN Karanganyar 01 Kota Semarang.
11. Seluruh pihak yang telah membantu terlaksananya PPL di SDN Karanganyar 01 Kota Semarang yang tidak dapat kami sebut satu – persatu.

Saya selaku penulis menyadari akan keterbatasan sebagai manusia biasa sehingga tidak tertutup kemungkinan banyak kekurangan dalam penulisan laporan ini. Maka kritik dan saran yang membangun sangat penyusun harapkan demi perbaikan laporan ini selanjutnya. Dengan segala kerendahan hati, penyusun berharap semoga laporan PPL 2 ini dapat bermanfaat bagi para guru/calon guru khususnya dan semua pihak yang berkepentingan pada umumnya.

Semarang, 8 Oktober 2012

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	1
HALAMAN PENGESAHAN.....	2
KATA PENGANTAR	3
DAFTAR ISI.....	4
DAFTAR LAMPIRAN.....	5
BAB I PENDAHULUAN.....	6
A. Latar Belakang.....	6
B. Tujuan.....	7
C. Manfaat.....	7
BAB II LANDASAN TEORI.....	9
A. Pengertian PPL.....	9
B. Dasar Hukum.....	9
C. Belajar dan Pembelajaran.....	10
D. Kompetensi Guru.....	10
E. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan	11
BAB III PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN 2.....	13
A. Waktu	13
B. Tempat.....	13
C. Tahapan Kegiatan.....	13
D. Materi Kegiatan.....	14
E. Proses Bimbingan.....	15
F. Faktor Pendukung dan Penghambat Pelaksanaan PPL 2	15
G. Refleksi Diri	16

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	
Rencana Kegiatan PPL2.....	20
Lampiran 2	
Jadwal Praktek Mengajar Terbimbing.....	21
Lampiran 3	
Jadwal Praktek Mengajar Mandiri.....	22
Lampiran 4	
Ujian.....	23
Lampiran 5	
Daftar Presensi Mahasiswa.....	24
Lampiran 6	
Perangkat Pembelajaran Kelas II.....	25
Lampiran 7	
Perangkat Pembelajaran Kelas V.....	45
Lampiran 8	
Daftar Presensi Ekstrakurikuler Pramuka Mahasiswa.....	70
Lampiran 9	
Daftar Presensi Ekstrakurikuler Bola Voly Mahasiswa.....	71
Lampiran 10	
Jadwal Ekstrakurikuler Pramuka.....	72
Lampiran 11	
Kartu Bimbingan Mengajar Terbimbing.....	74
Lampiran 12	
Kartu Bimbingan Mengajar Mandiri.....	75

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Universitas Negeri Semarang adalah lembaga pendidikan tinggi yang salah satu misi utamanya menyiapkan tenaga terdidik untuk siap bertugas dalam bidang pendidikan, baik sebagai guru maupun tenaga kependidikan lainnya yang tugasnya bukan sebagai tenaga pengajar. Meningkatkan mutu dan kualitas lulusan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan (LPTK) merupakan suatu prioritas utama dalam rangka melaksanakan pembangunan di Indonesia. Oleh karena itu UNNES sebagai salah satu Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan (LPTK) ikut bertanggung jawab mempersiapkan tenaga kependidikan di Indonesia, serta mengupayakan agar lulusannya berhasil menjadi tenaga pendidik yang profesional dan kompeten di masyarakat.

Salah satu program kerja yang rutin dan telah lama dilaksanakan adalah Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), yang merupakan tanggung jawab bersama antara Universitas Negeri Semarang dengan sekolah latihan. Program Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) adalah kegiatan intrakurikuler yang wajib diikuti oleh setiap mahasiswa Universitas Negeri Semarang (UNNES) program kependidikan dan merupakan salah satu bentuk pelatihan bagi mahasiswa untuk melakukan pengajaran, baik di sekolah maupun di luar sekolah.

Kegiatan PPL dapat dipandang sebagai program prajabatan guru yang dirancang khusus untuk menyiapkan para calon guru menguasai kemampuan keguruan yang terintegrasi dan utuh sehingga setelah menyelesaikan pendidikan dan diangkat menjadi guru, mereka siap mengemban tugas, amanat serta tanggung jawab sebagai seorang guru.

B. Tujuan

Adapun tujuan dari kegiatan PPL mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan jurusan PGPJSD, SI di SD Negeri Karanganyar 01 Kota Semarang adalah :

1. Memberikan pengalaman pada mahasiswa dalam menerapkan kompetensi guru, baik kompetensi personal, professional maupun social di lapangan.
2. Memberikan pengalaman bagi mahasiswa tentang tugas pendidik di lapangan baik tugas yang bersifat administratif, edukatif maupun tugas dilapangan.
3. Memberikan pengalaman pada mahasiswa tentang kondisi riil pendidikan denngan berbagai implikasinya sehingga menjadi yakin dan mencintai profesinya.
4. Mampu menarik pelajaran dari pengalaman dan penghayatan selama PPL.

C. Manfaat

Manfaat PPL yaitu memberikan bekal bagi mahasiswa agar memiliki kompetensi paedagogik, kepribadian, profesional, dan kompetensi sosial.

1. Manfaat bagi mahasiswa praktikan :

- a. Mendapatkan kesempatan untuk mempraktekkan bekal yang diperoleh saat perkuliahan dalam proses pembelajaran yang sesungguhnya di tempat PPL.
- b. Mengetahui dan memahami secara langsung kegiatan pembelajaran dan kegiatan lainnya disekolah dasar khususnya di SD Negeri Karanganyar 01 Kota Semarang
- c. Mempunyai kesempatan untuk mengaplikasikan teori yang diperoleh, sehingga terbentuk guru yang profesional
- d. Mendewasakan cara berfikir, meningkatkan daya penalaran mahasiswa dalam melakukan penelaahan, perumusan, dan

pemecahan masalah pembelajaran khususnya anak-anak yang menjadi siswanya di sekolah latihan

2. Manfaat bagi sekolah praktikan:

- a. Meningkatkan kualitas pendidikan dalam membimbing peserta didik maupun mahasiswa PPL
- b. Mempererat kerjasama antara sekolah latihan dengan perguruan tinggi yang bersangkutan yang dapat bermanfaat bagi para lulusannya kelak.

3. Manfaat bagi Universitas Negeri Semarang

- a. Memeroleh masukan tentang kasus pendidikan yang dipakai sebagai bahan pertimbangan penelitian.
- b. Memperluas dan meningkatkan jaringan kerjasama dengan sekolah terkait.
- c. Memeroleh masukan tentang perkembangan pelaksanaan PPL sehingga kurikulum, metode dan pengelolaan pembelajaran di sekolah dapat disesuaikan dengan tuntunan yang ada dilapangan.
- d. Meningkatkan kerjasama dengan sekolah yang bermuara pada peningkatan mutu dan kualitas pendidikan di Indonesia.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pengertian PPL

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) adalah semua kegiatan kurikuler yang harus dilakukan oleh mahasiswa praktikan, sebagai pelatihan untuk mengimplementasikan beberapa teori yang diperoleh dalam semester-semester sebelumnya, sesuai dengan persyaratan yang telah ditetapkan agar mereka memperoleh pengalaman dan keterampilan lapangan dalam penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran di sekolah atau di tempat latihan lainnya.

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

B. Dasar Hukum

Pelaksanaan PPL II ini mempunyai dasar hukum sebagai landasan pelaksanaannya, yaitu :

1. UU No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Peraturan Pemerintah No.14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen.
3. Peraturan Pemerintah No.19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan.
4. Keputusan Rektor Universitas Negeri Semarang :
 - a) No. 46/O/2001 tentang Jurusan dan Program Studi di Lingkungan Fakultas Serta Program Studi Pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang.
 - b) No. 162/O/2004 tentang Penyelenggaraan Pendidikan di Universitas Negeri Semarang
 - c) No. 163/O/2004 tentang Penilaian Hasil Belajar Mahasiswa Universitas Negeri Semarang.

d) No. 22/O/2008 tentang Pedoman Praktek Pengalaman Lapangan bagi mahasiswa program kependidikan Universitas Negeri Semarang.

C. Belajar dan Pembelajaran

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, dan (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.

Sedangkan 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. Pembelajaran merupakan suatu kegiatan yang melibatkan beberapa komponen yaitu (Anni, 2009:194): (1) tujuan, (2) subyek belajar, (3) materi pelajaran, (4) strategi pembelajaran, (5) media pembelajaran, (6) penunjang.

D. 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 professional 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.

E. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)

Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) adalah sebuah kurikulum operasional pendidikan yang disusun oleh dan dilaksanakan di masing-masing satuan pendidikan di Indonesia. KTSP secara yuridis diamanatkan oleh Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan. Penyusunan KTSP oleh sekolah dimulai tahun ajaran 2007/2008 dengan mengacu pada Standar Isi (SI) dan Standar Kompetensi Lulusan (SKL) untuk pendidikan dasar dan menengah sebagaimana yang diterbitkan melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional masing-masing Nomor 22 Tahun 2006 dan Nomor 23 Tahun 2006, serta Panduan Pengembangan KTSP yang dikeluarkan oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP).

Pada prinsipnya, KTSP merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari SI, namun pengembangannya diserahkan kepada sekolah agar sesuai dengan kebutuhan sekolah itu sendiri. KTSP terdiri dari tujuan pendidikan tingkat satuan pendidikan, struktur dan muatan kurikulum tingkat satuan

pendidikan, kalender pendidikan, dan silabus. Pelaksanaan KTSP mengacu pada Permendiknas Nomor 24 Tahun 2006 tentang Pelaksanaan SI dan SKL. Pemberlakuan KTSP, sebagaimana yang ditetapkan dalam peraturan Menteri Pendidikan Nasional No. 24 Tahun 2006 tentang Pelaksanaan SI dan SKL, ditetapkan oleh kepala sekolah setelah memperhatikan pertimbangan dari komite sekolah. Penyusunan KTSP selain melibatkan guru dan karyawan juga melibatkan komite sekolah serta bila perlu para ahli dari perguruan tinggi setempat. Dengan keterlibatan komite sekolah dalam penyusunan KTSP maka KTSP yang disusun akan sesuai dengan aspirasi masyarakat, situasi dan kondisi lingkungan dan kebutuhan masyarakat.

BAB III
PELAKSANAAN
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)

A. Waktu

Praktek Pengalaman Lapangan 2 (PPL2) dilaksanakan dari tanggal 27 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 2 Universitas Negeri Semarang adalah di SDN 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 2 (PPL 2) yaitu tanggal 3-5 Juli 2012, kegiatan ini bertujuan agar mahasiswa lebih siap dengan kegiatan di lapangan yang akan dilakukan.
2. Upacara penerjunan di lokasi / sekolah latihan dilaksanakan pada tanggal 30 Juli 2012. Pada kegiatan penerjunan ini dilaksanakan kegiatan sebagai berikut :
 - a. Upacara penerjunan di Kampus Universitas Negeri Semarang tanggal 30 Juli 2012.
 - b. Serah terima mahasiswa guru praktikan di sekolah latihan yaitu SD Negeri Karanganyar 01 pada tanggal 30 Juli 2012.

- c. Pengajaran terbimbing yang dilaksanakan pada tanggal 28 Agustus – 15 September 2012.
- d. Pengajaran Mandiri yang dilaksanakan pada tanggal 17 September – 6 Oktober 2012.
- e. Ujian PPL2 yang dilaksanakan pada tanggal 8 – 13 Oktober 2012
- f. Tanggal 20 Oktober penarikan mahasiswa PPL dari Sekolah Latihan.

D. Materi Kegiatan

1. Pengajaran Terbimbing

Pengajaran terbimbing dilaksanakan oleh guru praktikan selama 8 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.

2. Pengajaran Mandiri

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

3. 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.

F. Faktor Pendukung dan Penghambat Pelaksanaan PPL 2

Faktor pendukung:

1. Guru pamong selalu menyerahkan pembelajaran kepada kami sehingga kami bisa mengeksplor kemampuan yang kami miliki.
2. Kepala sekolah selalu memantau jalannya PPL.
3. Sarana dan prasaran yang dimiliki sekolah lengkap sehingga kami tidak merasa kebingungan dalam merancang pembelajaran.

Faktor Penghambat:

1. Sikap siswa yang masih senang bermain dan ramai saat proses pembelajaran berlangsung membuat mahasiswa praktikan kesulitan dalam mengkondisikan siswa.

2. Pengetahuan awal siswa yang beragam, menghambat penyampaian materi baru kepada siswa.
3. Kurangnya rasa hormat siswa terhadap guru praktikan membuat praktikan kesulitan dalam mengelola proses pembelajaran.

G. Refleksi diri

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan salah satu dari beberapa mata kuliah yang wajib bagi mahasiswa prodi pendidikan, hal ini bertujuan untuk membentuk mahasiswa praktikan menjadi tenaga kependidikan yang profesional, selain itu untuk memperbanyak pengalaman mahasiswa yang disertai dengan pengetahuan sehingga menjadikan mahasiswa yang lebih berkompeten terhadap bidangnya yang selama ini digeluti. Adapun beberapa kompetensi yang selalu disertakan dalam PPL antara lain kompetensi pedagogik, kompetensi profesional, kompetensi kepribadian, dan kompetensi social. Program Praktik Pengalaman Lapangan 2 ini dilaksanakan di SDN Karanganyar 01, yang menjadi tugas dalam PPL 2 ini antara lain kegiatan praktik mengajar terbimbing, praktik mengajar mandiri, ujian praktik mengajar maupun kegiatan ekstrakurikuler.

1. Kekuatan dan Kelemahan Pembelajaran Penjaskes

Mata pelajaran Penjaskes selama ini dianggap sebagai mata pelajaran yang menyenangkan bagi para siswa. Penjaskes selalu mendapat respon yang positif bagi para siswanya sehingga boleh dikatakan lebih efektif. Selain itu juga dalam pembelajaran penjaskes selalu menarik sehingga mendapatkan perhatian bagi para siswanya terutama siswa laki-laki. Kegiatan belajar mengajar harus dibuat semenarik mungkin sehingga tidak ada rasa bosan dari siswa. Pelajaran penjaskes merupakan mata pelajaran yang kebanyakan beraktivitas di luar kelas. Guru penjaskes lebih dituntut untuk selalu berinovasi agar dapat menciptakan pembelajaran yang menarik, sehingga para siswa merasa senang dalam mengikutinya terutama siswa perempuan yang mengeluh karena cuaca panas.

2. Ketersediaan Sarana dan Prasarana PBM

Proses belajar mengajar akan lebih efektif jika didukung dengan sarana dan prasarana yang memadai. Oleh karena itu sarana dan prasarana penjas harus ada dalam setiap pembelajaran penjas agar dapat meningkatkan hasil belajar. Proses belajar mengajar di SDN Karanganyar 01 berjalan lancar karena didukung oleh fasilitas yang cukup memadai. Selain itu, di sediakan pula perpustakaan yang dilengkapi dengan buku-buku baik yang cukup lengkap sehingga siswa bisa menambah pengetahuan dan penguasaan materinya.

3. Kualitas Guru Pamong dan Dosen Pembimbing

Guru pamong pada SD Negeri Karanganyar 01 adalah bapak Erwan Haryanto S.Pd. beliau adalah sosok yang harus menjadi cerminan bagi kami, karena beliau selalu disiplin, berpenampilan rapi, dan beliau juga seorang guru yang menjadi panutan bagi guru-guru lainnya, beliau juga cakap dalam semua cabang olahraga memiliki performen yang kuat dan tangguh serta tinggi besar sehingga beliau sangat cocok dalam mengampu mata pelajaran PENJASORKES dalam membimbing praktikan pada PPL2 ini cukup aktif terutama dalam melakukan praktik mengajar. Sedangkan untuk dosen pembimbing dalam PPL ini cukup membantu dan memberikan banyak masukan kepada praktikan.

4. Kualitas Pembelajaran disekolah

Kualitas pembelajaran di SDN Karanganyar 01 dapat dikatakan cukup baik. Dalam pembelajarannya pun selalu mengikutsertakan sarana dan prasarana sehingga pembelajaran lebih efektif. Adapun prestasi yang selalu diprioritaskan pada SD ini adalah bola voli, hal ini diindikasikan dengan selalu menjadi wakil dari kecamatan Tugu dalam setiap event terutama POPDA. Selain bola voli pun masih banyak prestasi yang berhasil ditoreh oleh SD ini hal ini dapat diindikasikan dengan beberapa piala dan piagam penghargaan yang berhasil diraihnya.

5. 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. Kemampuan diri praktikan saat PPL2 ini dirasakan cukup baik, karena praktikan sudah sering melakukan observasi di sekolah-sekolah walaupun masih ada kekurangan. Dengan adanya kekurangan tersebut maka praktikan harus lebih agresif terhadap ilmu yang belum pernah didapatkan dan harus lebih peka terhadap perkembangan teknologi dalam mengajar. Sehingga dengan demikian pembelajaran yang berkualitas dapat tercapai. Evaluasi dan bimbingan dari guru pamong dan dosen pembimbing sangat membantu praktikan dalam membenahi diri untuk kedepan. Tetapi, setidaknya praktikan telah mengaplikasikan apa yang mereka dapatkan saat di bangku kuliah.

6. Nilai Tambah Yang diperoleh pada PPL2

Setelah melaksanakan PPL2 maka praktikan merasa sangat beruntung karena dari situlah praktikan mendapatkan beberapa pengetahuan yang sebelumnya belum pernah didapatkan seperti halnya mengetahui cara mengajar dan bagaimana cara pengelolaan kelas yang baik. Dengan demikian praktikan lebih siap untuk pada saat diterjunkan

di masyarakat. Praktikan menyadari apa yang diperoleh dan dipelajari dibangku kuliah tidaklah sama dengan realitas lapangan. Hal inilah yang memotivasi praktikan untuk dapat lebih banyak belajar. Nilai tambah yang diperoleh dari PPL2 yang dilaksanakan selama dua minggu ini antara lain: praktikan menjadi lebih mengerti dan paham bagaimana situasi dan keadaan sekolah dan siswa, sehingga nantinya tidak merasa kesulitan dalam melaksanakan praktik mengajar yang sebenarnya di lapangan.

7. Saran Bagi Sekolah Latihan dan UNNES

SDN Karanganyar 01 secara kualitas merupakan sekolah yang sesuai dengan pengembangan moralitas siswa, penambahan sarana dan prasarana pendukung menjadi faktor mutlak dalam peningkatan kualitas pembelajaran. Hal ini demi tercapainya tujuan dari pembelajaran. Selain melengkapi sarana dan prasarana yang belum ada terdapat hal lain yang perlu dilakukan oleh SD yakni melakukan perawatan terhadap sarana dan prasarana yang ada sehingga memiliki umur yang lebih panjang. Dan untuk pihak UNNES harus selalu berusaha membentuk kerjasama yang baik sehingga dalam PPL yang akan datang dapat berjalan dengan baik karena akan menjadi sia-sia jika terjadi hubungan yang tidak baik maka tidak akan bersinergi karena SD ini memiliki kualitas yang baik dan tepat untuk menjalankan program PPL.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

LAMPIRAN 1
RENCANA KEGIATAN PPL2
DI SDN KARANGANYAR 01 KOTA SEMARANG
TAHUN 2012/2013

Tanggal	Kegiatan	Keterangan
9-10 Agustus 2012	• Rapat pembuatan rencana kegiatan pelaksanaan PPL2	
28 Agustus 12 sampai September 2012	• Pelaksanaan kegiatan praktik mengajar terbimbing	
14-29 September 2012	• Pelaksanaan kegiatan praktik mengajar mandiri	
1-5 Oktober 2012	• Pelaksanaan ujian praktik mengajar	
7 September sampai 12 Oktober 2012	• Pelaksanaan ekstrakurikuler pramuka	
6-7 Oktober 2012	• Pelaksanaan PERSAMI	
19 Oktober 2012	• Pelaksanaan perpisahan	
20 Oktober 2012	• Penarikan mahasiswa PPL	

Mengetahui,
Kepala SDN Karanganyar 01


 Drs. Khoiri
 NIP. 19630710 198508 1 005

LAMPIRAN 2

JADWAL PRAKTIK MENGAJAR TERBIMBING MAHASISWA PJPGRSD

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 3
JADWAL PRAKTIK MENGAJAR MANDIRI 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	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 4
JADWAL UJIAN

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

LAMPIRAN 5
DAFTAR PRESENSI MAHASISWA PPL

Program/Tahun : S1 Kependidikan/2012
Sekolah Latihan : SDN Karangnyar 01

No	Nama	NIM	Jurusan	Tanda Tangan (tanggal)																Ket
				15/9-12	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	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	
2.	Nur Khomariah	1401409013	PGSD	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	
3.	Siti Maryani	1401409115	PGSD	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	
4.	Yana Arthadini	1401409205	PGSD	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	
5.	Daru Hesti W.	1401409314	PGSD	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	
6.	Putri Hirwandini	1401409321	PGSD	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	
7.	Dev: Christiyana	1401409354	PGSD	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	
8.	Wahyu Martha S.	1401409382	PGSD	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	
9.	Aji Mulyanto	6102409011	PGPJS	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	
10.	Muhammad Hatta Zulfikar E. F.	6102409024	PGPJS	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	

Samarang, 04 Oktober 2012

Mengetahui
Kepala Sekolah



[Signature]
Drs. Khoiri
NIP. 19630710 198508 1 005

LAMPIRAN 6

**PERANGKAT PEMBELAJARAN
PENJASORKES
KELAS II SEMESTER I**

- 1. SILABUS**
- 2. RPP**
- 3. BAHAN AJAR**
- 4. MEDIA PEMBELAJARAN**
- 5. KISI-KISI SOAL**
- 6. LKS dan NORMA PENILAIAN**

1. Silabus

SILABUS PENDIDIKAN JASMANI

OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Satuan Pendidikan : Sekolah Dasar
Kelas : II
Semester : 1
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Ruang Lingkup/Aspek : Permainan Sederhana
Alokasi waktu : 1 x 35 menit
Standart Kompetensi : 1. Mempraktikkan variasi gerak dasar melalui permainan dan aktivitas jasmani, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Insrumen		
1.3 Mempraktikkan gerak dasar melempar, menangkap, menendang	Lempar, tangkap, menendang dan menggiring bola	1.3.1 Membedakan gerakan melempar dan menangkap bola.	Kognitif produk 1. Membedakan gerakan melempar dan menangkap bola.	Tes Lisan	Uraian	Bedakan antara melempar dan menangkap bola	1 x 30 menit	Buku Penjas Orkes Kelas 2

<p>dan menggiring bola ke berbagai arah dalam permainan sederhana serta nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggung jawab, menghargai lawan dan memahami diri sendiri.</p>		<p>1.3.2 Melakukan gerakan melempar, menangkap, menendang dan menggiring bola</p>	<p>Psikomotor 2. Melakukan gerakan melempar bola. 3. Melakukan gerakan menangkap bola 4. Melakukan gerakan menendang bola 5. Melakukan gerakan menggiring bola Afektif Perilaku Berkarakter 6. Disiplin pada saat berlatih 7. Bersungguh-sungguh dalam berlatih. 8. Keterampilan sosial. 9. Kerjasama dalam menjaga</p>	<p>Tes Praktik</p> <p>Tes sikap</p>	<p>Tes Ketrampilan</p> <p>Skala Sikap</p>	<p>Lakukan gerakan melempar bola</p> <p>Lakukan gerakan menangkap bola</p> <p>Lakukan gerakan menendang bola</p> <p>Lakukan gerakan menggiring bola</p> <p>Bagaimana perilaku siswa selama melakukan</p>		
--	--	---	--	-------------------------------------	---	--	--	--

			kebersihan dan keselamatan selama kegiatan belajar mengajar 10. Menjadi pendengar yang baik 11. Berani bertanya			gerakan melempar, menangka p, menandan g, menggirin g bola		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

2. RPP

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)

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

Kompetensi Dasar (K D)

- 1.3 Mempraktikkan gerak dasar melempar, menangkap, menendang dan menggiring bola ke berbagai arah dalam permainan sederhana serta nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggung jawab, menghargai lawan dan memahami diri sendiri.

Indikator

Kognitif

Produk

12. Membedakan gerakan melempar, menangkap, menendang dan menggiring bola.

Psikomotor

1. Melakukan gerakan melempar bola.
2. Melakukan gerakan menangkap bola.
3. Melakukan gerakan menendang bola.
4. Melakukan gerakan menggiring bola.

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 membedakan gerakan melempar, menangkap, menendang dan menggiring bola.

Psikomotor

2. Melakukan gerakan melempar bola
3. Melakukan gerakan menangkap bola
4. Melakukan gerakan menendang bola
5. Melakukan gerakan menggiring bola

Afektif

6. Pada saat mengikuti praktik gerakan melempar, menangkap, menendang dan menggiring bola siswa menunjukkan sikap disiplin dan kesungguhan.
7. Siswa dapat menjaga kebersihan dan keselamatan dengan saling memperhatikan teman dan bekerjasama dalam kelompok.
8. Pada saat guru menjelaskan materi siswa dapat menjadi pendengar yang baik.
9. Pada saat mengikuti pembelajaran siswa berani bertanya.

B. Materi Pelajaran

Lempar, tangkap, menendang dan menggiring bola

C. Metode Pembelajaran

Model : Pembelajaran langsung

Metode : Ceramah, diskusi, pemberian tugas

D. Bahan dan Alat

Perangkat pembelajaran

Peluit, bola, cone, gambar dan Ruangan/lapangan.

E. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Kegiatan awal pembelajaran (5 menit)
 - a. Siswa dibariskan menjadi dua baris
 - b. Mengecek kehadiran siswa

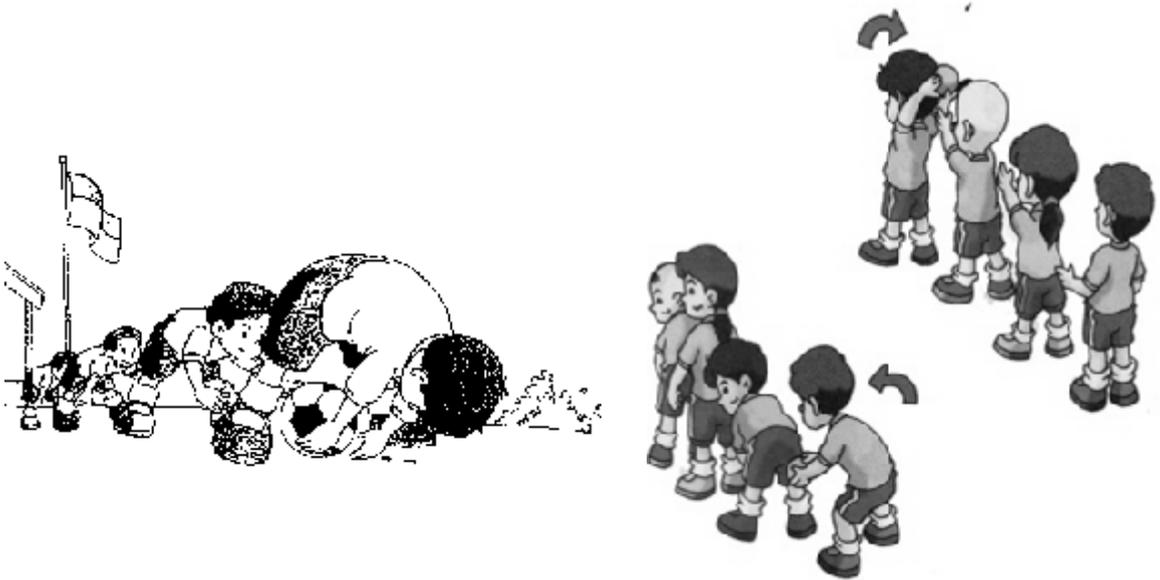
c. Mengecek kerapian siswa

d. Apersepsi

Menyampaikan bahan materi dengan berorientasi pada kegiatan inti.

e. Pemanasan

Siswa melakukan permainan bola beranting



2. Kegiatan inti pembelajaran (20 menit)

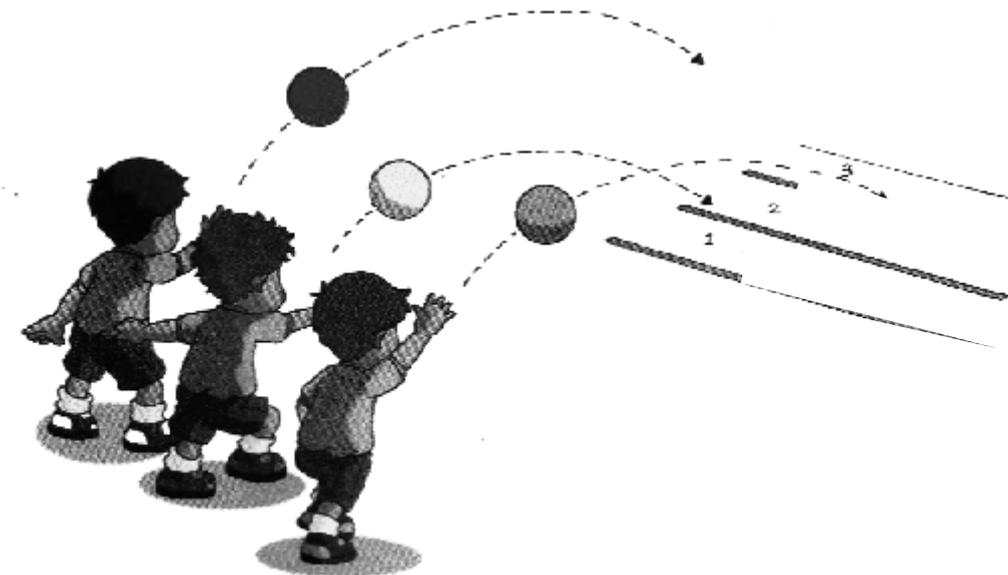
Eksplorasi

a. Siswa mendengarkan penjelasan materi dari guru

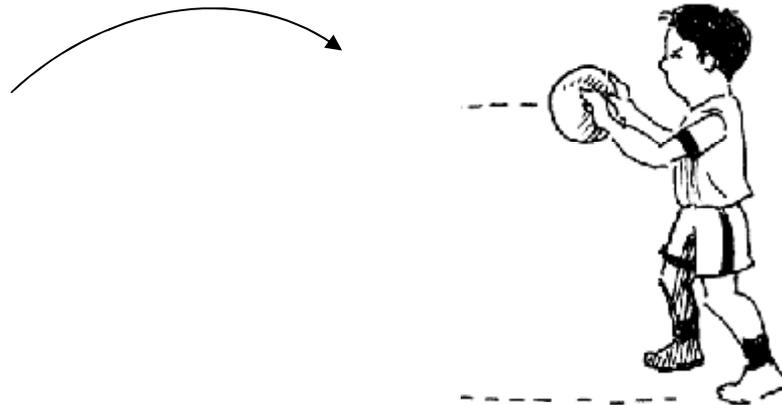
b. Guru membimbing dan memberikan contoh latihan-latihan yang akan dilakukan.

Elaborasi

c. Menjelaskan dan mendemonstrasikan gerakan melempar bola.



d. Menjelaskan dan mendemonstrasikan gerakan menangkap bola.



e. Menjelaskan dan mendemonstrasikan gerakan menendang bola

f. Menjelaskan dan mendemonstrasikan gerakan menggiring bola

Konfirmasi

d. Mengevaluasi gerakan-gerakan melempar, menangkap, menendang dan menggiring bola.

e. Melakukan pengamatan.

f. Memberikan penghargaan kepada siswa.

3. Kegiatan akhir pembelajaran (5 menit)

Pendinginan

a. Siswa diajak bernyanyi berbalasan.



Gambar 8.5. Bermain bernyanyi dan bergerak berbalasan

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
- c. Coen
- d. Gambar
- e. Ruang/Lapangan

Sumber Belajar

- a. Buku Penjas Orkes Kelas 2
- b. Lembar penilaian

G. Penilaian

Indikator	Tehnik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/Soal
Membedakan gerakan melempar, menangkap, menendang dan menggiring bola	Tes perorangan atau kelompok	Tes Lisan	Bedakan gerakan melempar, menangkap, menendang dan menggiring bola
Melakukan gerakan melempar, menangkap, menendang dan menggiring bola	Tes perorangan atau kelompok	Tes ketrampilan	Lakukan gerakan melempar, menangkap, menendang dan menggiring bola

Format Kriteria Penilaian

Produk

1. Papan penilaian gerakan melempar bola

Aspek yang Dinilai	Kriteria			
	Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang
1. Sikap awal				
2. Posisi badan				
3. Posisi tangan				
4. Sikap akhir				

2. Papan penilaian gerakan menangkap bola

Aspek yang Dinilai	Kriteria			
	Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang
1. Sikap awal				
2. Posisi badan				
3. Posisi tangan				
4. Sikap akhir				

3. Papan penilaian gerakan menendang bola

Aspek yang Dinilai	Kriteria			
	Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang
1. Sikap awal				
2. Posisi badan				

3. Posisi tangan				
4. Sikap akhir				

4. Papan penilaian gerakan menggiring bola

Aspek yang Dinilai	Kriteria			
	Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang
1. Sikap awal				
2. Posisi badan				
3. Posisi tangan				
4. Sikap akhir				

Rekap Penilaian

No.	Nama Siswa	Perolehan Nilai Soal Ke			
		1	2	3	4
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

Keterangan :

Rentang nilai yang diberikan dengan ketentuan :

Baik Sekali : 4

Baik : 3

Cukup : 2

Kurang : 1

Rumus Nilai Akhir =

Nilai Akhir =	Jumlah perolehan skor	x 100
	16 (Niali Skor Tertinggi)	

Semarang,

Mengetahui,

Guru Pamong

Guru Penjasorkes

Erwan Haryanto .S.Pd

NIP. 19650811 198702 1 003

M. H. Zulfikar E. F.

NIM. 6102409024

3. Bahan Ajar

PERMAINAN SEDERHANA (PERMAINAN BOLA)

Pengertian

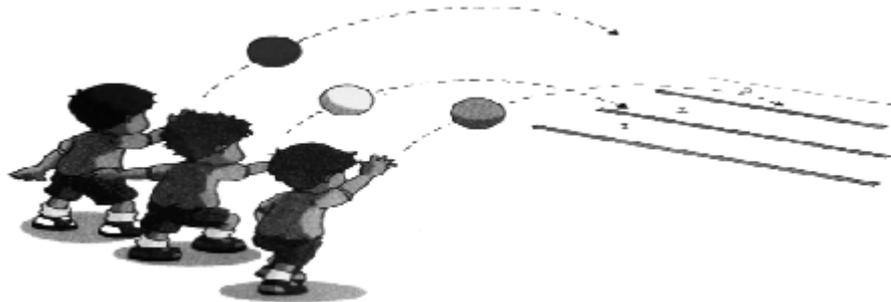
Permainan bola adalah suatu kegiatan atau aktivitas yang menggunakan media bola, yang didalamnya terdiri dari gerakan melempar, menangkap, menendang dan menggiring bola.

1. Jenis-jenis gerakan lempar tangkap bola

a) Gerakan melempar bola

Cara melakukannya sebagai berikut :

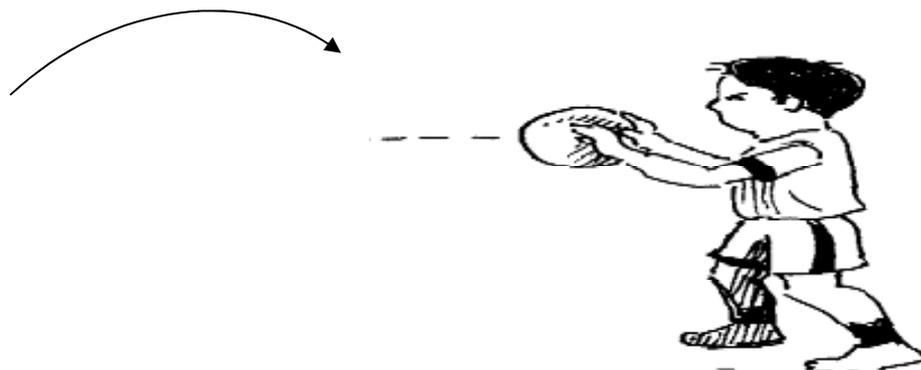
- Sikap awal berdiri tegak kedua kaki agak dibuka ;
- Badan agak sedikit condong ke depan ;
- Posisi bola berada pada atas kepala, depan dada atau samping badan dengan menggunakan satu tangan atau dua tangan ;
- Kemudian doronglah bola ke arah depan.



b) Gerakan menangkap bola

Cara melakukannya sebagai berikut :

- Posisi awal kedua kaki kangkang lutut sedikit ditekuk, pandangan ke arah datangnya bola;
- Kedua tangan menyongsong bola.



c) Gerakan menendang bola

Cara melakukannya sebagai berikut :

- Sikap awal letakkan bola di depan kedua kaki.
- Ambil awalan atau ancap-ancap.
- Ayunkan kaki kanan atau kiri untuk menendang bola

d) Gerakan menggiring bola

Cara melakukannya sebagai berikut :

- Sikap awal letakkan bola di depan kedua kaki.
- Ambil awalan atau ancap-ancap.
- Tendang bola perlahan-lahan sambil berjalan atau berlari kecil menuju ke arah depan dengan menggunakan kaki kanan atau kiri secara bergantian.

2. Permainan

A	B	C
---	---	---

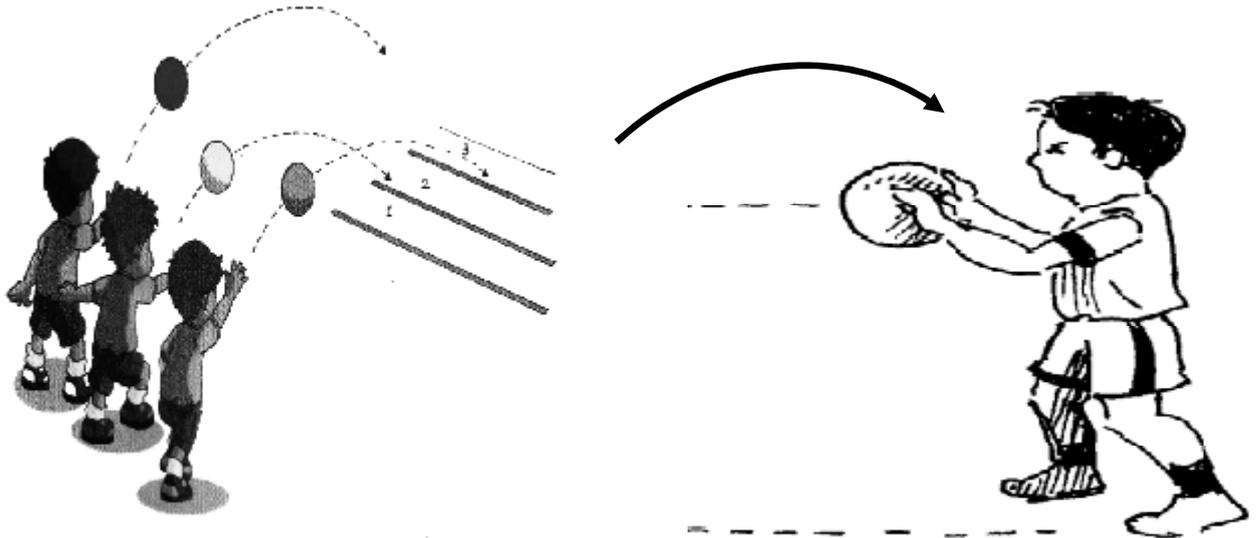
- ✓ Siswa dibagi menjadi dua kelompok
- ✓ Lapangan di bagi menjadi 3 zona (zona A, zona B, dan zona C)
- ✓ Salah satu siswa dari masing-masing kelompok menjadi gawang dengan memegang kardus / simpei
- ✓ Siswa yang menjadi gawang menempatkan diri di zona A dan zona C
- ✓ Dalam zona A dilakukan dengan lempar tangkap, di zona B dilakukan dengan menggiring bola, dan di zona C dilakukan dengan lempar tangkap.
- ✓ Kelompok yang menang yakni kelompok yang dapat memasukkan bola paling banyak

3. Kesimpulan

- Gerakan lempar tangkap bola dapat dilakukan berpasangan dan kelompok.
- Melempar bola, meliputi lemparan lambung, mendatar dan menyusur tanah dengan menggunakan satu tangan atau dua tangan.
- Menangkap bola dapat dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan

- Menendang bola dapat dilakukan perorangan atau sendiri.
- Menggiring bola dapat dilakukan dengan arah lurus atau melewati rintangan / zig zag

4. Media Pembelajaran



5. Kisi-kisi Soal

KISI-KISI SOAL PRAKTIK KELAS II SEMESTER 1

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	1.3 Mempraktikkan gerak dasar melempar, menangkap, menendang dan menggiring bola ke berbagai arah dalam permainan sederhana serta nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggung jawab, menghargai lawan dan memahami diri sendiri.	Lempar tangkap bola	Melakukan gerakan melempar, menangkap, menendang dan menggiring bola	Lakukan gerakan melempar bola	Sikap awal Posisi badan Posisi tangan Sikap akhir	10 35 35 20	1	
				Lakukan gerakan menangkap bola	Sikap awal Posisi badan Posisi tangan Sikap akhir	10 35 35 20	2	
				Lakukan gerakan menendang bola	Sikap awal Posisi badan Posisi tangan Sikap akhir	10 35 35 20	3	
				Lakukan gerakan menggiring bola	Sikap awal Posisi badan Posisi tangan Sikap akhir	10 35 35 20	4	

6. LKS dan Norma Penilaian

LEMBAR KERJA SISWA (LKS)

Sekolah	: SD Negeri Karanganyar 01
Kelas	: II
Semester	: 1
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Standart Kompetensi	: 1. Mempraktikkan variasi gerak dasar melalui permainan dan aktivitas jasmani, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar	: 1.3 Mempraktikkan gerak dasar melempar, menangkap, menendang dan menggiring bola ke berbagai arah dalam permainan sederhana serta nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggung jawab, menghargai lawan dan memahami diri sendiri.

I. Instrumen Soal Praktik

1. Lakukan gerakan melempar bola !
2. Lakukan gerakan menangkap bola !
3. Lakukan gerakan menendang bola !
4. Lakukan gerakan menggiring bola !

NORMA PENILAIAN

- Kelas : II
Semester : 1
Standart Kompetensi : 1. Mempraktikkan variasi gerak dasar melalui permainan dan aktivitas jasmani, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
Materi : Lempar, tangkap, menendang, dan menggiring bola

KUNCI JAWABAN

II. Instrumen Kunci Jawaban Soal Praktik

1. Papan penilaian gerakan melempar bola

Aspek yang dinilai	Kriteria			
	Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang
1. Sikap awal				
2. Posisi badan				
3. Posisi tangan				
4. Sikap akhir				

1. Posisi awal berdiri tegak kedua kaki agak dibuka
2. Posisi badan agak condong ke depan
3. Posisi kedua lengan memegang bola di atas kepala, depan dada atau samping badan dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan
4. Sikap akhir mendorong bola ke arah depan diikuti salah satu kaki melangkah ke depan.

2. Papan penilaian gerakan menangkap bola

Aspek yang dinilai	Kriteria			
	Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang
1. Sikap awal				
2. Posisi badan				
3. Posisi tangan				
4. Sikap akhir				

1. Sikap awal kedua kaki kangkang, lutut sedikit ditebuk

2. Posisi badan tegak dan pandangan ke arah datangnya bola
 3. Posisi tangan menyongsong bola
 4. Sikap akhir bola diterima dengan satu tangan atau dua tangan
3. Papan penilaian gerakan menendang bola

Aspek yang dinilai	Kriteria			
	Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang
1. Sikap awal 2. Posisi badan 3. Posisi tangan 4. Sikap akhir				

1. Sikap awal meletakkan bola di depan kedua kaki
2. Posisi badan agak condong ke depan dan mengambil awalan
3. Posisi tangan menyesuaikan posisi badan dan kaki
4. Sikap akhir mengayunkan kaki kanan atau kiri untuk menendang bola

4. Papan penilaian gerakan menggiring bola

Aspek yang dinilai	Kriteria			
	Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang
1. Sikap awal 2. Posisi badan 3. Posisi tangan 4. Sikap akhir				

1. Sikap awal meletakkan bola di depan kedua kaki
2. Posisi badan agak condong ke depan dan mengambil awalan
3. Posisi tangan menyesuaikan posisi badan dan kaki
4. Sikap akhir menendang bola perlahan-lahan sambil berjalan atau berlari kecil menuju ke arah depan dengan menggunakan kaki kanan atau kiri secara bergantian.

Rekap Penilaian

No.	Nama Siswa	Perolehan Nilai Soal Ke			
		1	2	3	4
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

Keterangan :

Rentang nilai yang diberikan dengan ketentuan :

Baik Sekali : 4

Baik : 3

Cukup : 2

Kurang : 1

Rumus Nilai Akhir =

Nilai Akhir =	Jumlah perolehan skor	x 100
	16 (Niali Skor Tertinggi)	

LAMPIRAN 7

PERANGKAT PEMBELAJARAN PENJASORKES KELAS V SEMESTER I

- 1. Silabus**
- 2. RPP**
- 3. Bahan Ajar**
- 4. Media Pembelajaran**
- 5. Kisi – kisi Soal**
- 6. LKS dan Norma Penilaian**

1. Silabus

SILABUS PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Satuan Pendidikan : Sekolah Dasar
Kelas : V
Semester : 1
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Ruang Lingkup/Aspek : Atletik Kids
Alokasi waktu : 4 x 30 menit
Standart Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Insrumen		
1.3 Mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi atletik, serta	Atletik - Start - Saat berlari - Finish	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan aba-aba dalam start Melakukan aba-aba "bersedia" Melakukan aba- 	Kognitif produk 13. Membedakan sikap "bersedia",	Tes Lisan	Uraian	Sebutkan perbedaan pada sikap "bersedia", "siap", "ya"	1 x 30 menit	Buku penjas orkes kelas 5

			sosial. 20. Kerjasama dalam menjaga kebersihan dan keselamatan selama kegiatan belajar mengajar 21. Menjadi pendengar yang baik 22. Berani bertanya					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

2. RPP

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (R P P)

Sekolah : SD Negeri Karanganyar 01
Kelas : II
Semester : 1
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Alokasi Waktu : 4 x 35 menit (2X pertemuan)

Standar Kompetensi (S K)

2. Mempraktikan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar (K D)

- 2.3 Mempraktikan variasi gerak dasar kedalam modifikasi atletik serta nilai kerjasama, sportifitas dan kejujuran

Indikator

Kognitif

Produk

1. Mengetahui cara melakukan start, berlari, dan finish

Psikomotor

1. Melakukan gerakan start
2. Melakukan gerakan lari
3. Melakukan gerakan saat finish

Afektif

7. Disiplin pada saat berlatih.
8. Bersungguh - sungguh dalam berlatih.
9. Keterampilan sosial.
10. Kerjasama dalam menjaga kebersihan dan keselamatan dalam pembelajaran.

11. Menjadi pendengar yang baik.
12. Berani bertanya

H. Tujuan Pembelajaran

Kognitif

10. Tanpa melakukan gerakan siswa dapat membedakan antara gerakan “bersedia”, “siap”, dan “ya” pada aba-aba start.
11. Tanpa melakukan gerakan siswa dapat mengetahui cara berlari.
12. Tanpa melakukan gerakan siswa dapat mengetahui cara memasuki finish.

Psikomotor

13. Melakukan gerakan start
14. Melakukan gerakan berlari
15. Melakukan gerakan dasar saat memasuki garis finish

Afektif

16. Pada saat mengikuti praktik gerakan start, berlari, dan gerakan dasar saat memasuki finish siswa menunjukkan sikap disiplin dan kesungguhan.
17. Siswa dapat menjaga kebersihan dan keselamatan dengan saling memperhatikan teman dan bekerjasama dalam kelompok.
18. Pada saat guru menjelaskan materi siswa dapat menjadi pendengar yang baik.
19. Pada saat mengikuti pembelajaran siswa berani bertanya.

I. Materi Pelajaran

Start, lari, dan finish

J. Metode Pembelajaran

Model : Pembelajaran langsung

Metode : Ceramah, diskusi, pemberian tugas

K. Bahan dan Alat

Perangkat pembelajaran

Peluit, bola, cone, gambar dan Ruangan/lapangan.

L. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan I

- Kegiatan awal pembelajaran (15 menit)
 - ☞ siswa dibariskan menjadi dua baris

☞ mengecek kehadiran siswa

☞ mengecek kerapian siswa

☞ apersepsi

Menyampaikan bahan materi dengan berorientasi pada kegiatan inti.

☞ Pemanasan

Siswa melakukan permainan bola panas

▪ Kegiatan inti pembelajaran

▪ Eksplorasi

☞ siswa mendengarkan penjelasan materi dari guru

☞ guru membimbing dan memberikan contoh latihan-latihan yang akan dilakukan.

▪ Elaborasi

☞ menjelaskan dan mendemonstrasikan gerakan start

☞ menjelaskan dan mendemonstrasikan gerakan berlari

▪ Konfirmasi

☞ Mengevaluasi start dan berlari.

☞ Melakukan pengamatan

Memberikan penghargaan kepada siswa

▪ Kegiatan akhir pembelajaran

Pendinginan

☞ Siswa diajak bernyanyi berbalasan.



Gambar 8.5. Bermain bernyanyi dan bergerak berbalasan

☞ Melakukan relaksasi tubuh, agar kondisi tubuh kembali seperti semula

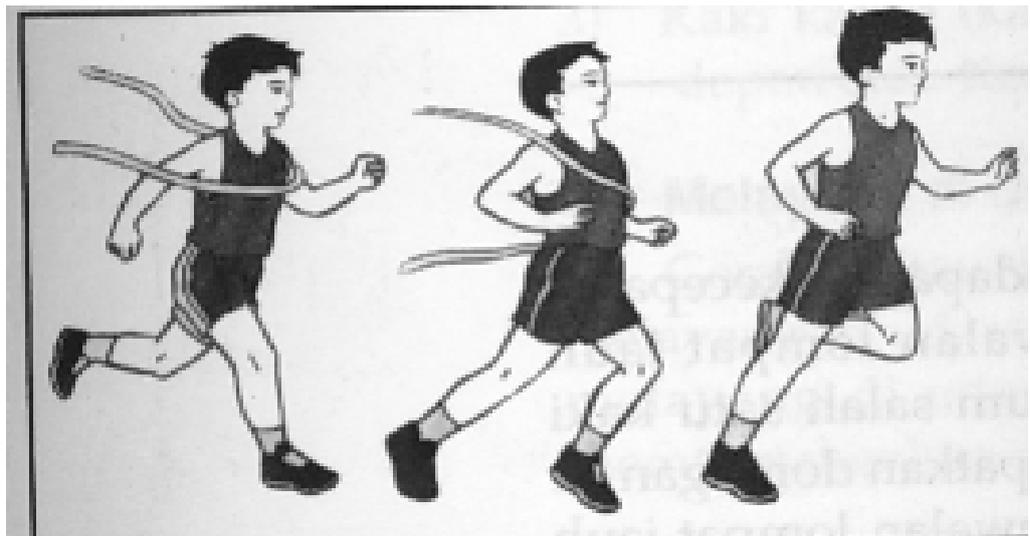
- ☞ Guru melakukan evaluasi secara umum maupun secara keseluruhan gerakan yang dilakukan siswa.

Apresiasi

- ☞ Guru memberikan penghargaan baik individu maupun kelompok.

Pertemuan II

- Kegiatan awal pembelajaran (15 menit)
 - ☞ siswa dibariskan menjadi dua baris
 - ☞ mengecek kehadiran siswa
 - ☞ mengecek kerapian siswa
 - ☞ apersepsi
 - Menyampaikan bahan materi dengan berorientasi pada kegiatan inti.
 - ☞ Pemanasan
 - Siswa melakukan permainan bola panas
- Kegiatan inti pembelajaran
 - Eksplorasi
 - ☞ siswa mendengarkan penjelasan materi dari guru
 - ☞ guru membimbing dan memberikan contoh latihan-latihan yang akan dilakukan.
 - Elaborasi
 - ☞ menjelaskan dan mendemonstrasikan gerakan finish



- ☞ menjelaskan dan mendemonstrasikan gerakan start, berlari, dan finish
- Konfirmasi
 - ☞ Mengevaluasi start, berlari dan finish.
 - ☞ Melakukan pengamatan

Memberikan penghargaan kepada siswa

- Kegiatan akhir pembelajaran

Pendinginan

- ☞ Siswa diajak bernyanyi berbalasan.



Gambar 8.5. Bermain bernyanyi dan bergerak berbalasan

- ☞ Melakukan relaksasi tubuh, agar kondisi tubuh kembali seperti semula
- ☞ Guru melakukan evaluasi secara umum maupun secara keseluruhan gerakan yang dilakukan siswa.

Apresiasi

- ☞ Guru memberikan penghargaan baik individu maupun kelompok.

M. Alat dan Sumber Belajar

Alat

- a. Peluit
- b. Bola
- c. Coen dan bendera
- d. Gambar
- e. Ruang/Lapangan

2. Papan penilaian gerakan lari

Aspek yang Dinilai	Kriteria			
	Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang
1. Sikap awal 2. Posisi badan 3. Posisi tangan 4. Sikap akhir				

3. Papan penilaian gerakan dasar pada saat finish

Aspek yang Dinilai	Kriteria			
	Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang
1. Sikap awal 2. Posisi badan 3. Posisi tangan 4. Sikap akhir				

Rekap Penilaian

No.	Nama Siswa	Perolehan Nilai Soal Ke			
		1	2	3	4
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

Keterangan :

Rentang nilai yang diberikan dengan ketentuan :

Baik Sekali : 4

Baik : 3

Cukup : 2

Kurang : 1

Rumus Nilai Akhir =

Nilai Akhir =	Jumlah perolehan skor	x 100
	16 (Niali Skor Tertinggi)	

Semarang, 28 Agustus 2012

Mengetahui,

Kepala SDN Karanganyar 01

Guru Penjasorkes

(Drs. Khoiri)

NIP. 19630710 198508 1 005

M. Hatta Zulfikar El. Famoos

NIM. 6102409024

Bahan Ajar ATLETIK

Pengertian Start

Start adalah suatu persiapan awal seseorang pelari akan melakukan gerakan berlari. Untuk nomor lari jarak pendek start yang digunakan adalah start jongkok (crouch start) sedangkan untuk jarak menengah dan jauh menggunakan start berdiri (standing start).

Tujuan utama start dalam lari jarak pendek, lari estafet/sambung, dan lomba lari gawang adalah untuk mengoptimalkan pola lari percepatan. Si pelari harus dapat mengatasi kelembaman/inertia dengan menerapkan daya maksimum terhadap start block sesegera mungkin setelah tembakan pistol start atau aba-aba dari starter dan bergerak ke dalam suatu posisi optimum untuk tahap lari percepatan.

Suatu start yang baik ditandai dengan sifat-sifat berikut ini :

1. konsentrasi penuh dan menghilangkan semua gangguan dari luar saat dalam posisi aba-aba Bersediaaa
2. menyesuaikan sikap yang sesuai pada posisi aba-aba Saaaap
3. suatu dorongan eksplosif oleh kedua kaki terhadap tumpuan pada start block dalam suatu sudut yang optimal.

Jenis Start

1. Penempatan Start Blok

Ada tiga macam penempatan start blok, dan penempatannya disesuaikan dengan postur tubuh, yaitu :

- a. Start pendek (short start)
- b. Start medium (medium start)
- c. Start panjang (longed start)

2. Aba-aba Start Lari Sprint

Lari sprint seorang starter akan memberikan aba-aba : bersediaaa, saaaap. Yaaaak atau door bunyi pistol. Adapun posisi badan saat aba-aba tersebut di atas sebagai berikut :

a. Bersedia

Setelah starter memberikan aba-aba bersedia, maka pelari akan menempatkan kedua kaki dalam menyentuh blok depan dan belakang; lutut kaki belakang diletakkan di tanah, terpisah selebar bahu lebih sedikit, jari-jari tangan membentuk huruf V terbalik, dan kepala dalam keadaan datar dengan punggung, sedangkan pandangan mata menatap lurus ke bawah.

b. Saaaap

Setelah ada aba-aba saaaap, seorang pelari akan menempatkan posisi badan sebagai berikut : lutut ditekan ke belakang ; lutut kaki depan ada dalam posisi membentuk sudut siku-siku 90 derajat ; lutut kaki belakang membentuk sudut antara 120-140 derajat ; dan pinggang sedikit diangkat tinggi dari bahu, tubuh sedikit condong ke depan, serta bahu sedikit lebih maju ke depan dari kedua tangan.

c. Yaak (bunyi pistol) atau drive

Gerakan yang akan dilakukan pelari setelah aba-aba yaak adalah badan diluruskan dan diangkat pada saat kedua kaki menolak/menekan keras pada start blok ; kedua tangan diangkat dari tanah bersamaan untuk kemudian diayun bergantian ; kaki belakang mendorong kuat/singkat, dorongan kaki depan sedikit tidak namun lebih lama ; kaki belakang diayun ke depan dengan cepat sedangkan badan condong ke depan ; lutut dan pinggang keduanya diluruskan penuh pada saat akhir dorongan.

Jenis lari

Lari Jogging

Lari santai (jogging) merupakan satu jenis keterampilan dalam memindahkan posisi badan dari satu tempat ke tempat lainnya dengan gerakan yang lebih cepat dari melangkah. Subtansi ini

menuntut keterampilan yang lebih kompleks dibandingkan dengan gerak dasar jalan. Lari santai

(jogging) memiliki karakteristik sebagai berikut:

- Sikap badan harus condong sedikit ke depan.
- Kepala tegak dengan pandangan selalu diarahkan ke depan.
- Gerakan kaki saat melangkah tidak perlu panjang cukup 30 - 40 cm saja.
- Saat mendaratkan kaki harus bagian dari kedua ujung telapak kaki.
- Posisi kaki harus selalu rileks.
- Lengan diayunkan secara wajar dengan jari-jari tangan tidak perlu dikepalkan cukup dengan membukanya sedikit.

- Irama lari saling bersilangan antara tangan dan kaki.

Lari Cepat (Sprint)

Yang tergolong ke dalam kelompok lari cepat adalah lari 100 m, lari 200 m. dan lari 400 m.

Ketiga jenis lari cepat ini memiliki karakteristik yang sama hanya pengaturan irama langkah yang nampak sedikit berbeda. Secara umum ketiga jenis lari ini memiliki karakteristik sebagai berikut:

- Sikap badan condong ke depan: Untuk memperkecil hambatan udara yang datang dari arah depan, pelari mendapat keuntungan penapakan titik berat badan lebih ke depan. Titik berat badan ini dapat membantu gaya tarik sehingga langkahnya akan lebih efektif.
- Langkah kaki harus lebih panjang: Langkahkan kaki sepanjang mungkin pada awal kaki lepas dari balok start, selanjutnya agar keseimbangan badan tetap terjaga maka langkah kaki harus sudah mulai agak diperpendek namun dengan frekuensi gerak yang tetap cepat.
- Saat pendaratan kaki: Saat kaki mendarat ke tanah harus selalu pada ujung telapak kaki dengan posisi lutu agak dibenkokkan sedikit agar lentur saat akan membuat langkah

berikutnya.

- Gerakan lengan: Jari-jari tangan dikepalkan atau dibuka rapat dan rileks. Ayunan tangan harus terkoordinasi dengan gerak kaki. Saat kaki kiri melangkah ke depan maka tangan kiri harus berada di belakang demikian sebaliknya saat kaki kanan melangkah ke depan maka tangan kanan harus berada di belakang, demikian pula untuk langkah-langkah selanjutnya

Lari Estapet

Biasanya pelaksanaan lari sambung dilakukan oleh empat pelari dalam satu tim. Pelari 1

melakukan start jongkok dan lari sampai pada batas tertentu. Kemudian diteruskan oleh pelari 2, lari pada batas tertentu yang sama jauh dengan pelari 1. Pelari 2 diteruskan oleh pelari 3, pelari 3 diteruskan pelari 4. Start pada pelari ke 2 hingga ke 4 adalah start melayang. Pelari 4 yang akhirnya akan memasuki garis Finish. Start dan finish pada lari sambung sama dengan start dan finish pada lari jarak pendek. Pada pergantian/persambungan pelari, dari pelari 1 ke pelari 2, pelari 2 ke pelari 3, pelari 3 ke pelari 4 terjadi serah terima tongkat estafet. Tongkat estafet adalah tongkat pendek ringan yang berukuran kurang lebih 30 cm panjangnya. Hal yang paling substansial dalam pelaksanaan lari sambung adalah penyerahan tongkat dari pelari yang satu ke pelari berikutnya. Adapun karakteristik dalam pelaksanaan larinya sama dengan teknik lari jarak pendek 100 m. Secara umum ada dua teknik operan dasar yang biasa digunakan untuk penyerahan tongkat, yaitu; operan dengan dorongan ke atas (upsweep) dan dorongan ke depan bawah (downsweep).

Teknik Finish

Finish adalah penyelesaian lari dengan melewati garis finish atau pita finish.

Ada 3 macam cara untuk masuk finish, yaitu:

1. Lari terus tanpa mengurangi kecepatan
2. pada saat menyentuh pita, dada dicondongkan ke depan dan ayunan tangan ke belakang
3. pada saat menyentuh pita, dada agak diputar dengan ayunan tangan ke depan

Permainan

Permainan dilakukan dengan menggunakan sebuah permainan yang dinamakan estapet bola. Adapun untuk langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

1. Siswa dibariskan menjadi 2 regu untuk saling berkompetisi
2. Setiap siswa mewakili regunya untuk saling mengisi setiap posnya yang akan menjadi lintasan masing-masing regu.
3. Setiap siswa akan bergantian dalam menjaga posnya, dari pelari awal akan menyerahkan bola pada pos 1 dan menempatkan diri pada pos 1, dari pos 1 akan berlari dan menempatkan diri pada pos 2, penjaga pos 2 akan berlari dan menempatkan diri pada posisi 3.
4. Menempatkan pos setelah terjadi serah terima bola.
5. Pelari yang ada pada pos terakhir melakukan sprint sampai garis finish.
6. Setelah sampai garis finish pelari melemparkan bola ke kotak dengan tidak melewati garis finishnya.

3. Kisi-kisi Soal

KISI-KISI SOAL PRAKTIK KELAS II SEMESTER 1

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator	Soal	Aspek yang dinilai	Skor	No Soal	Keterangan
1	1.3 Mempraktikan variasi gerak dasar kedalam modifikasi atletik serta nilai kerjasama, sportifitas dan kejujuran	Atletik kids	Melakukan gerakan start,	Lakukan gerakan start jongkok	Sikap awal Posisi badan Posisi tangan Sikap akhir	10 35 35 20	1	
				Lakukan gerakan lari	Sikap awal Posisi badan Posisi tangan Sikap akhir	10 35 35 20	2	
				Lakukan gerakan serah terima bola	Sikap awal Posisi badan Posisi tangan Sikap akhir	10 35 35 20	3	
				Lakukan gerakan finish	Sikap awal Posisi badan Posisi tangan Sikap akhir	10 35 35 20	4	

4. LKS dan Norma Penilaian

LEMBAR KERJA SISWA (LKS)

Sekolah	: SD Negeri Karanganyar 01
Kelas	: II
Semester	: 1
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Standart Kompetensi	: 1. Mempraktikkan variasi gerak dasar melalui permainan dan aktivitas jasmani, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar	: 1.3 Mempraktikkan gerak dasar melempar, menangkap, menendang dan menggiring bola ke berbagai arah dalam permainan sederhana serta nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggung jawab, menghargai lawan dan memahami diri sendiri.

I. Instrumen Soal Praktik

5. Lakukan gerakan melempar bola !
6. Lakukan gerakan menangkap bola !
7. Lakukan gerakan menendang bola !
8. Lakukan gerakan menggiring bola !

NORMA PENILAIAN

Kelas : II

Semester : 1

Standart Kompetensi : 1. Mempraktikkan variasi gerak dasar melalui permainan dan aktivitas jasmani, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Materi : start, lari, dan finish

KUNCI JAWABAN

II. Instrumen Kunci Jawaban Soal Praktik

1. Papan penilaian gerakan start

Aspek yang dinilai	Kriteria			
	Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang
1. Sikap awal				
2. Posisi badan				
3. Posisi tangan				
4. Sikap akhir				

1. Posisi awal berdiri tegak kedua kaki agak dibuka
2. Posisi badan agak condong ke depan
3. Posisi kedua lengan memegang bola di atas kepala, depan dada atau samping badan dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan
4. Sikap akhir mendorong bola ke arah depan diikuti salah satu kaki melangkah ke depan.

2. Papan penilaian gerakan lari

Aspek yang dinilai	Kriteria			
	Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang
1. Sikap awal				
2. Posisi badan				
3. Posisi tangan				
4. Sikap akhir				

1. Sikap awal kedua kaki kangkang, lutut sedikit ditekek

2. Posisi badan tegak dan pandangan ke arah datangnya bola
 3. Posisi tangan menyongsong bola
 4. Sikap akhir bola diterima dengan satu tangan atau dua tangan
3. Papan penilaian gerakan finish

Aspek yang dinilai	Kriteria			
	Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang
1. Sikap awal				
2. Posisi badan				
3. Posisi tangan				
4. Sikap akhir				

1. Sikap awal meletakkan bola di depan kedua kaki
2. Posisi badan agak condong ke depan dan mengambil awalan
3. Posisi tangan menyesuaikan posisi badan dan kaki
4. Sikap akhir mengayunkan kaki kanan atau kiri untuk menendang bola

Rekap Penilaian

No.	Nama Siswa	Perolehan Nilai Soal Ke			
		1	2	3	4
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

Keterangan :

Rentang nilai yang diberikan dengan ketentuan :

Baik Sekali : 4

Baik : 3

Cukup : 2

Kurang : 1

Rumus Nilai Akhir =

Nilai Akhir =	Jumlah perolehan skor	x 100
	16 (Niali Skor Tertinggi)	

LAMPIRAN 8

DAFTAR PRESENSI EKSTRAKURIKULER PRAMUKA MAHASISWA PPL SD N KARANGANYAR 01

Program/tahun : S1 Kependidikan/2012
 Sekolah latihan : SDN Karanganyar 01

No	Nama	NIM	Jurusan	Tanda Tangan (tanggal)					Ket
				31/8	7/9	14/9	21/9	28/9	
1.	Firdaus Muttaqin	1401409011	PGSD						
2.	Nur Khomariah	1401409013	PGSD						
3.	Siti Muryani	1401409115	PGSD						
4.	Yanu Arthadini	1401409205	PGSD						
5.	Daru Hesti W.	1401409314	PGSD						
6.	Putri Ilirwandini	1401409321	PGSD						
7.	Devi Christiyana	1401409354	PGSD						
8.	Wahyu Martha S.	1401409382	PGSD						
9.	Aji Mulyanto	6102409011	PGPJSD						
10.	Muhammad Hatta Zulfikar E. F.	6102409024	PGPJSD						

Mengetahui
Kepala Sekolah

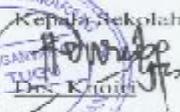


Lampiran 9

DAFTAR PRESENSI EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI MAHASISWA PPL SDN KARANGANYAR 01

Program/tahun : S1 Kependidikan/2012
 Sekolah latihan : SDN Karanganyar 01

No	Nama	NIM	Jurusan	Tanda Tangan (tanggal)								Ket	
1.	Aji Mulyanto	6102409011	PGPJSD										
2.	Muhammad Huta Zulfikar E. F.	6102409024	PGPJSD										

Mengetahui
 Kepala Sekolah

 NIP. 19630710 198508 1 005



Lampiran 10

JADWAL EKSTRAKURIKULER PRAMUKA SDN KARANGANYAR 01 KOTA SEMARANG

No.	Hari/ tanggal	Waktu	Materi		Pengampu
			Penggalang	Siaga	
1.	Jum'at/ 7- 09-2012	14.30-14.45 14.45-15.00 15.00-16.00 16.00- 16.15 16.15-16.30	Persiapan apel. Apel pembukaan. Materi: Obat tradisional. Istirahat Apel penutupan.	Persiapan apel. Apel pembukaan. Materi: Obat tradisional. Istirahat Apel penutupan.	Kelompok 1= firdaus Kelompok 2= ani, yani, hesti Kelompok 3= aji dan fikar. Kelompok4= Yanu, devi Kelompok 5= nur dan putri
2.	Jum'at/ 14- 09-2012	14.30-14.45 14.45-15.00 15.00-16.00 16.00- 16.15 16.15-16.30	Persiapan apel. Apel pembukaan. Materi: Simaphore Istirahat Apel penutupan.	Persiapan apel. Apel pembukaan. Materi: Simaphore. Istirahat Apel penutupan.	Kelompok 1= firdaus Kelompok 2= ani, yani, hesti Kelompok 3= aji dan fikar. Kelompok4= Yanu, devi Kelompok 5= nur dan putri
3.	Jum'at/ 21- 09-2012	14.30-14.45 14.45-15.00 15.00-16.00 16.00- 16.15 16.15-16.30	Persiapan apel. Apel pembukaan. Materi: Morse Istirahat Apel penutupan.	Persiapan apel. Apel pembukaan. Materi: Morse Istirahat Apel penutupan.	Kelompok 1= firdaus Kelompok 2= ani, yani, hesti Kelompok 3= aji dan fikar. Kelompok4= Yanu, devi Kelompok 5= nur dan putri
4.	Jum'at/ 28- 09-2012	14.30-14.45 14.45-15.00 15.00-16.00	Persiapan apel. Apel pembukaan. Materi: 1. Tali temali	Persiapan apel. Apel pembukaan. Materi: 1.Tali temali	Kelompok 1= firdaus Kelompok 2= ani, yani, hesti Kelompok 3= aji dan fikar.

		16.00- 16.15 16.15-16.30	2.Dragbar Istirahat Apel penutupan.	2. Dragbar Istirahat Apel penutupan.	Kelompok4= Yanu, devi Kelompok 5= nur dan putri
5.	Jum'at/ 5- 10-2012	14.30-14.45 14.45-15.00 15.00-16.00 16.00- 16.15 16.15- 16.30	Persiapan apel. Apel pembukaan. Materi: Sejarah Pramuka Istirahat Apel penutupan.	Persiapan apel. Apel pembukaan. Materi: Sejarah Pramuka Istirahat Apel penutupan.	Kelompok 1= firdaus Kelompok 2= ani, yani, hesti Kelompok 3= aji dan fikar. Kelompok4= Yanu, devi Kelompok 5= nur dan putri
6.	Jum'at/ 12- 10-2012	14.30-14.45 14.45-15.00 15.00-16.00 16.00- 16.15 16.15-16.30	Persiapan apel. Apel pembukaan. Materi: PBB Istirahat Apel penutupan.	Persiapan apel. Apel pembukaan. Materi: PBB Istirahat Apel penutupan.	Kelompok 1= firdaus Kelompok 2= ani, yani, hesti Kelompok 3= aji dan fikar. Kelompok4= Yanu, devi Kelompok 5= nur dan putri

Mengetahui,
Kepala SDN Karanganyar 01,



Lampiran 11

KARTU BIMBINGAN PRAKTIK MENGAJAR TERBIMBING MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Tempat Praktik : SDN Karanganyar 01 Kota Semarang

MAHASISWA			DOSEN PEMBIMBING		
Nama : M. H. ZULFIKAR E. F.			Nama : Agus Widodo S, S.Pd,		
NIM /Jurusan : 6102409024 / PGPJSD			M.Pd		
Fakultas : FIK			NIP : 19800907 200812 1 002		
Fakultas : FIK			Fakultas : FIK		
GURU PAMONG			KEPALA SEKOLAH		
Nama : ERWAN HARYANTO, S.Pd.			Nama : Drs. Khoiri		
NIP : 19650811 198702 1 003			NIP : 19630710 198508 1 005		
Guru Kelas : PENJASORKES					
No	Tgl	Materi Pokok	Kelas	Tanda Tangan	
				Dosen Pembimbing	Guru Pamong
1	28/8/12	Sepak Bola	II		
2	29/8/12	Atletik Kids	V		
3	30/8/12	Bola Basket	IVB		
4	3/9/12	Sepak Bola	III		
5	4/9/12	Berdiri	I		
6	6/9/12	Rounders	IVA		
7	8/9/12	Latihan Otot	VI		
8	11/9/12	Berjalan	I		

Semarang, Oktober 2012

Mengetahui,

Kepala SDN Karanganyar 01
Pembimbing



NIP. 196307101985081005

Koordinator Dosen Pembimbing

Drs. Jairo, M.Pd

NIP. 195608151980031004

LAMPIRAN 12

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

Tempat Praktik : SDN Karanganyar 01 Kota Semarang

<p align="center">MAHASISWA</p> <p>Nama : M. H. ZULFIKAR E. F. NIM/Jurusan : 6102409024 / PGPJSD Fakultas : FIK</p>			<p align="center">DOSEN PEMBIMBING</p> <p>Nama : Agus Widodo S, S.Pd, M.Pd NIP : 19800907 200812 1 002 Fakultas : FIK</p>		
<p align="center">GURU PAMONG</p> <p>Nama : ERWAN HARYANTO, S.Pd. NIP : 19650811 198702 1 003 Guru Kelas : PENJASORKES</p>			<p align="center">KEPALA SEKOLAH</p> <p>Nama : Drs. Khoiri NIP : 19630710 198508 1 005</p>		
No	Tgl	Materi Pokok	Kelas	Tanda Tangan	
				Dosen Pembimbing	Guru Pamong
1	12/9/12	Kasti	V		
2	13/9/12	Lempar Tangkap	IVB		
3	16/9/12	Kasti	III		
4	17/9/12	Latihan Keseimbangan	II		
5	20/9/12	Lempar Tangkap	IVA		
6	22/9/12	Kasti	VI		
7	25/9/12	Latihan Keseimbangan	I		

Semarang, Oktober 2012

Mengetahui,

Kepala SDN Karanganyar 01
Pembimbing



Drs. Khoiri

NIP. 196307101985081005

Koordinator Dosen Pembimbing

Drs. Jairo, M.Pd

NIP. 195608151980031004