

LAPORAN
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN 2
DI SD NEGERI MANGUNSARI GUNUNGPATI SEMARANG



Disusun Oleh :

Nama : Hardina Nanda Rizqika
NIM : 6102409042
Prodi : Pend Guru Pend Jasmani Sekolah Dasar

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
TAHUN 2012

PENGESAHAN

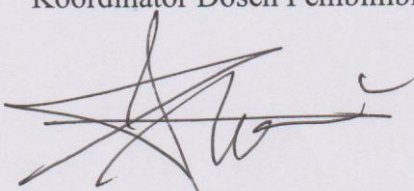
Laporan PPL 2 ini telah disusun sesuai dengan pedoman PPL UNNES.

Hari : Selasa

Tanggal : 9 Oktober 2012

Disahkan oleh :

Koordinator Dosen Pembimbing



Ranu Baskora Aji Putra, S.Pd, M.Pd
NIP. 19741215 199703 1 004


Semarang, Oktober 2012

Kepala SDN Mangunsari,



Endang Purwaningsih, S.Pd
NIP. 19580924 197802 2 006

Kapus. Pengembangan PPL UNNES



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

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat, taufik dan hidayah-Nya sehingga penyusun mampu menyelesaikan pembuatan laporan PPL 2 yang dilaksanakan di SDN Mangunsari Gunungpati Kota Semarang. Laporan ini merupakan bukti pelaksanaan PPL yang dilaksanakan oleh mahasiswa praktikan di sekolah latihan.

Dalam pelaksanaan PPL di SDN Mangunsari Gunungpati Kota Semarang, sebagai praktikan penyusun mendapat banyak bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini, penyusun menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Dr. H. Sudijono Sastroatmodjo, M.Si selaku Rektor Universitas Negeri Semarang sekaligus pelindung pelaksanaan PPL
2. Drs. Masugino, M.Pd selaku Kepala Pusat pengembangan PPL UNNES dan penanggung jawab pelaksanaan PPL
3. Drs. Harry Pramono, M.Si. selaku Dekan Fakultas Keolahragaan
4. Drs. Harjono, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
5. Ranu Baskora Aji Putra, S.Pd M.Pd selaku koordinator dosen pembimbing
6. Drs. Tri Nurharsono, M.Pd selaku dosen pembimbing PPL Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
7. Hj. Endang Purwaningsih, S.Pd selaku kepala sekolah SDN Mangunsari Kota Semarang yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan PPL
8. M. Sururi, S.Pd selaku koordinator guru pamong SDN Mangunsari Kota Semarang
9. Mulyono selaku guru pamong mata pelajaran Penjaskes SDN Mangunsari Kota Semarang
10. Segenap Guru dan Staf Karyawan SDN Mangunsari Kota Semarang
11. Rekan – rekan Mahasiswa Pratkan Pengalaman Lapangan SDN Mangunsari Kota Semarang
12. Siswa – siswi SDN Mangunsari Kota Semarang

13. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya PPL yang tidak dapat penyusun sebutkan satu-persatu.

Penyusun menyadari bahwa pengetahuan yang dimiliki masih memiliki banyak kekurangan sehingga pembuatan laporan ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penyusun mengharapkan saran dan kritik dari pembaca.

Akhirnya penyusun berharap semoga Laporan PPL 2 ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa PPL khususnya dan semua pihak pada umumnya.

Semarang, 8 Oktober 2012

Penyusun

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan	1
C. Manfaat	2
BAB II LANDASAN TEORI.....	4
A. Pengertian Praktik Pengalaman Lapangan	4
B. Dasar Pelaksanaan	4
C. Status, Peserta, Bobot Kredit dan Tahapan	6
D. Persyaratan dan Tempat	6
E. Tinjauan tentang Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan...	7
BAB III PELAKSANAAN	8
A. Waktu Pelaksanaan.....	8
B. Tempat Pelaksanaan	8
C. Tahapan Kegiatan	8
D. Materi kegiatan	9
E. Proses Pembimbingan.....	11
F. FaktorPendukung dan penghambat	11
G. Dosen Koordinator, Dosen Pembimbing dan Guru Pamong	11
BAB IV PENUTUP	13
A. Simpulan	13

B. Saran	13
REFLEKSI DIRI	14

DAFTAR LAMPIRAN

1. Kalender Pendidikan
2. Rencana Kegiatan Mahasiswa PPL
3. Jadwal Mengajar Terbimbing
4. Jadwal Mengajar Mandiri
5. Daftar persensi mahasiswa PPL
6. Daftar hadir dosen pembimbing PPL
7. Daftar hadir dosen koordinator PPL
8. Kartu bimbingan praktik mengajar
9. RPP

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Universitas Negeri Semarang merupakan salah satu universitas negeri yang memiliki fungsi utama mendidik calon guru dan tenaga kependidikan yang profesional. Guru sebagai salah satu tenaga profesional, dalam melaksanakan tugas profesi kependidikan harus mampu menunjukkan keprofesionalannya yang ditandai dengan penguasaan kompetensi akademik kependidikan dan kompetensi penguasaan substansi dan atau bidang studi sesuai bidang ilmunya. Kompetensi calon guru yang dimaksud meliputi kompetensi paedagogik, kepribadian, sosial, dan profesional. Dalam rangka menyiapkan calon guru yang profesional, mahasiswa perlu melakukan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), sebagaimana diamanatkan dalam kurikulum.

Mata kuliah Praktik Pengalaman Lapangan merupakan bagian berkelanjutan dari kurikulum pendidikan tenaga kependidikan berdasarkan kompetensi yang termasuk di dalam program kurikulum UNNES. Oleh karena itu, Praktik Pengalaman Lapangan wajib dilaksanakan oleh mahasiswa UNNES. PPL dilakukan dalam dua tahap yaitu PPL tahap 1 dan PPL tahap 2. Program PPL diselenggarakan untuk mempersiapkan lulusan S1 kependidikan agar menguasai kompetensi guru secara utuh sesuai dengan Standar Nasional Pendidikan (SNP) sehingga dapat memperoleh pengakuan tenaga pendidik profesional, yang mampu beradaptasi dan melaksanakan tugas profesi pendidik yang unggul, bermartabat, dan dibanggakan lembaga pendidikan pengguna, masyarakat dan Bangsa Indonesia.

B. Tujuan

Tujuan dilaksanakannya Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) 2 ini, adalah:

1. Sebagai salah satu syarat untuk memenuhi tugas mata kuliah Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) II di Universitas Negeri Semarang;
2. Membentuk mahasiswa praktikan agar menjadi calon tenaga kependidikan yang profesional, sesuai dengan prinsip – prinsip pendidikan berdasarkan kompetensi

paedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional, dan kompetensi sosial.

3. Memberi bekal dan pengalaman bagi mahasiswa sejak awal untuk dapat mengetahui keadaan kelas yang sesungguhnya dan belajar menilai kegiatan belajar dengan baik sebelum secara langsung berada di sekolah untuk mengajar yang dalam kenyataan lapangan.

C. Manfaat

Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) II diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua komponen terkait yaitu mahasiswa praktikan, sekolah, dan perguruan tinggi yang bersangkutan.

1. Manfaat bagi Mahasiswa Praktikan

- a. Mahasiswa praktikan diharapkan mempunyai bekal yang menunjang tercapainya penguasaan kompetensi profesional, personal, dan kemasyarakatan.
- b. Mahasiswa praktikan mempunyai kesempatan untuk mengaplikasikan teori yang diperoleh selama perkuliahan ke dalam kenyataan lapangan (lapangan pendidikan) yang sesungguhnya, sehingga terbentuk seorang guru yang profesional.
- c. Mendewasakan cara berpikir dan meningkatkan daya nalar mahasiswa dalam melakukan penelaahan, perumusan, dan pemecahan masalah yang ada di sekolah.
- d. Mengetahui dan mengenal secara langsung kegiatan pembelajaran dan kegiatan pendidikan lainnya di sekolah latihan.

2. Manfaat bagi Sekolah latihan

- a. Meningkatkan kualitas pendidikan dalam membimbing anak 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. Meningkatkan kerjasama dengan sekolah yang bermuara pada peningkatan mutu dan kualitas pendidikan di Indonesia.

- b. Memperoleh gambaran nyata tentang perkembangan pembelajaran di sekolah – sekolah dalam masyarakat.
- c. Mengetahui perkembangan pelaksanaan PPL sehingga memperoleh masukan mengenai kurikulum, metode, dan pengelolaan kelas dalam kegiatan belajar mengajar di instansi pendidikan.
- d. Memperoleh masukan tentang perkembangan pelaksanaan PPL sehingga kurikulum, metode, dan pengelolaan proses belajar mengajar di instansi atau sekolah dapat disesuaikan dengan tuntutan yang ada di lapangan.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pengertian Praktik Pengalaman Lapangan

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) adalah semua kegiatan kurikuler yang harus dilakukan oleh mahasiswa praktikan, sebagai pelatihan untuk menerapkan teori yang diperoleh dalam semester-semester atau perkuliahan sebelumnya, sesuai dengan persyaratan yang telah ditetapkan agar mereka memperoleh pengalaman dan keterampilan lapangan dalam penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran di sekolah atau di tempat latihan lainnya. Kegiatan PPL meliputi praktik mengajar, administrasi, bimbingan dan konseling serta kegiatan yang bersifat kokurikuler dan atau ekstra kurikuler yang berlaku di sekolah/tempat latihan.

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

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

B. Dasar Pelaksanaan

Dasar dari pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan 2 adalah:

1. UU No 2 Tahun 1989 tentang Sistem Pendidikan Nasional
2. Perat
3. UU No 2 tahun 1989 tentang system Pandidikan Nasional
4. Peraturan Pemerintah No 60 tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi
5. Keputusan Presiden:
 - a. Nomor 271 Tahun 1965 tentang pengesahan pendirian IKIP Semarang

- b. Nomor 124/M Tahun 1999 tentang Perubahan Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan (IKIP) Semarang, Bandung dan Medan menjadi Universitas
 - c. Nomor 100/M Tahun 2002 tentang pengangkatan Rektor Universitas Negeri Semarang
4. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia:
- a. Nomor 0114/V/1991 tentang angka kredit untuk masing – masing kegiatan bagi Dosen yang mengasuh Program Pendidikan Profesional untuk Pengangkatan Penetapan Jabatan dan Kenakan Pangkat
 - b. Nomor 278/O/1999 tentang Organisasi dan Tata Kerja Universitas Negeri Semarang
5. Keputusan Menteri Pendidikan Nasional:
- a. Nomor 304/U/1999 tentang Perubahan Penggunaan nama Departemen Pendidikan dan Kebudayaan menjadi Departemen Pendidikan Nasional
 - b. Nomor 225/O/2000 tentang Statuta Universitas Negeri Semarang
 - c. Nomor 232/U/2000 tentang pedoman penyusunan Kurikulum Pendidikan Tingkat Tinggi dan Penilaian Hasil Belajar
6. Keputusan Rektor Universitas Negeri Semarang:
- a. Nomor 45/O/2001 tentang Penyelenggaraan Pendidikan di Universitas Negeri Semarang
 - b. Nomor 46/O/2001 tentang Jurusan dan Program Studi di Lingkungan Fakultas serta program studi pada program Pasca Sarjana Universitas Negeri Semarang
 - c. Nomor 10/O/2003 tentang Pedoman Praktik Pengalaman Lapangan bagi Mahasiswa Program Kependidikan Universitas Negeri Semarang
 - d. Nomor 25/O/2004 tentang Penilaian Hasil Belajar Mahasiswa Universitas Negeri Semarang
 - e. Nomor 35/O/2006 tentang Pedoman Praktik Pengalaman bagi mahasiswa program kependidikan Universitas Negeri Semarang.

Dasar pelaksanaan PPL adalah Surat Keputusan Rektor Universitas Negeri Semarang nomor 35/O/2006 tentang Pedoman Praktik Pengalaman bagi mahasiswa program kependidikan Universitas Negeri Semarang. Dalam SK ini terdapat 25 pasal yang memuat semua peraturan mengenai pelaksanaan PPL di sekolah

latihan baik PPL 1 maupun PPL 2. karena itu hendaknya pelaksanaan PPL hendaknya mengacu pada SK tersebut.

C. Status, Peserta, Bobot Kredit dan Tahapan

Setiap mahasiswa program kependidikan Universitas Negeri Semarang wajib melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), karena kegiatan ini merupakan bagian integral dari kurikulum pendidikan tenaga kependidikan (berupa Mata Kuliah) berdasarkan kompetensi yang termasuk di dalam struktur program kurikulum.

Adapun mahasiswa yang wajib mengikuti PPL ini meliputi mahasiswa program S1, Program Diploma, Program Akta, dan program lain. Mata kuliah ini mempunyai bobot kredit 6 SKS, dengan perincian PPL 1 sebanyak 2 SKS dan PPL 2 sebanyak 4 SKS. Sedangkan 1 SKS setara dengan $4 \times 1 \text{ jam (60 menit)} \times 18 = 72$ jam.

D. Persyaratan dan Tempat

Ada beberapa persyaratan yang harus dipenuhi oleh mahasiswa (khususnya program S1) sebelum untuk dapat mengikuti PPL 2 yaitu :

1. Mahasiswa telah mengumpulkan minimal 110 SKS, termasuk di dalamnya lulus mata kuliah: SBM II / IBM II / daspro II, dibuktikan dengan menunjukkan KHS kumulatif.
2. Telah lulus mengikuti PPL 1.
3. Memperoleh persetujuan dari Ketua Jurusan / Dosen Walinya dan telah mendaftarkan MK PPL 2 dalam KRS.
4. Mendaftarkan diri secara pribadi sebagai calon peserta PPL 2 pada UPT PPL UNNES dengan:
 - a. Menunjukkan KHS kumulatif;
 - b. Menunjukkan bukti pembayaran SPP;
 - c. Menunjukkan bukti telah lulus PPL 1 (misalnya Sertifikat PPL 1I yang asli);
 - d. Menunjukkan bukti pembayaran Buku Pedoman PPL:

- e. Mengisi formulir-formulir pendaftaran PPL 2; dan
- f. Menyerahkan dua (2) lembar pas foto terbaru ukuran 3 x 4 cm.

Tempat Praktik ditetapkan berdasarkan persetujuan Rektor dengan Kepala Dinas P dan K Propinsi Jawa Tengah atau pimpinan lain yang setara dan terkait dengan tempat latihan. Penempatan mahasiswa praktikan di tempat latihan ditentukan oleh UPT PPL UNNES dan Instansi lain terkait. Yang perlu diperhatikan, mahasiswa praktikan menempati tempat latihan yang sama sejak PPL 1 sampai PPL 2.

E. Tinjauan tentang Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)

KTSP adalah kurikulum operasional yang disusun oleh dan dilaksanakan di masing-masing satuan pendidikan. KTSP terdiri dari tujuan pendidikan tingkat satuan pendidikan, struktur dan muatan kurikulum tingkat satuan pendidikan, kalender pendidikan, dan silabus.

KTSP dikembangkan sesuai dengan relevansinya oleh setiap kelompok satuan pendidikan di bawah koordinasi dan supervisi dinas pendidikan atau kantor Departemen Agama Kabupaten/Kota untuk pendidikan dasar dan provinsi untuk pendidikan menengah. Pengembangan KTSP mengacu pada Standar Isi(SI) dan Standar Kompetensi Lulusan(SKL) dan berpedoman pada panduan penyusunan kurikulum yang disusun oleh BSNP, serta memperhatikan pertimbangan komite sekolah/madrasah.

BAB III

PELAKSANAAN

A. Waktu Pelaksanaan

Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) 2 UNNES dilaksanakan mulai tanggal 27 September 2012 sampai dengan tanggal 20 Oktober 2012.

B. Tempat Pelaksanaan

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) 2 UNNES 2011 dilaksanakan di SDN Mangunsari yang beralamat di Jalan Raya Mangunsari Kecamatan Gunungpati Kota Semarang.

C. Tahapan Kegiatan

Pelaksanaan PPL 1 dan 2 dilaksanakan secara simultan. Tahapan kegiatannya meliputi :

a. PPL tahap I (PPL 1)

PPL 1 meliputi:

1) Micro teaching

Micro teaching dilaksanakan tanggal 16 – 21 Juli 2012.

2) Orientasi PPL di kampus

Pembekalan dilaksanakan di Universitas Negeri Semarang selama 3 hari tertanggal 24 Juli 2012 sampai dengan 26 Juli 2012.

3) Observasi dan orientasi di tempat latihan.

Observasi dan orientasi di SDN Mangunsari dilaksanakan pada tanggal 30 Juli 2012 sampai dengan tanggal 11 Agustus 2012. Dilaksanakan dengan observasi sekaligus beradaptasi dengan lingkungan sekolah. Kegiatan meliputi masuk ke ruang – ruang kelas dan mengamati proses belajar mengajar dan administrasi sekolah.

b. PPL tahap II (PPL 2)

PPL 2 meliputi :

1) Membuat Perencanaan Pembelajaran

Kegiatan pertama yang dilaksanakan adalah menyusun jadwal mengajar untuk pembelajaran terbimbing. Pembuatan jadwal terbimbing berdasarkan jadwal pelajaran penjas yang sudah tersedia.

2) Melaksanakan Pembelajaran Terbimbing

Pembelajaran terbimbing dilaksanakan pada tanggal 27 Agustus 2012 sampai dengan tanggal 11 September 2012. Pembelajaran terbimbing dilaksanakan dengan bimbingan guru pamong dan dosen pembimbing. Sebelum mengajar, praktikan meminta materi yang akan diajarkan, dari materi tersebut kemudian pembelajar direncanakan dengan bukti administrasi RPP, kemudian administrasi tersebut dikonsultasikan kepada guru pamong. Baik dari pembuatan RPP sampai pelaksanaan mengajar, praktikan masih dalam bimbingan guru pamong.

3) Melaksanakan Pembelajaran Mandiri

Pembelajaran mandiri dilaksanakan dari tanggal 13 September sampai dengan tanggal 6 Oktober. Dalam pembelajaran mandiri, praktikan mengajar pembelajaran penjas dari pembukaan hingga akhir pembelajaran. Dalam pembelajaran mandiri guru pamong hanya menilai tidak membimbing.

4) Pelaksanaan Ujian Praktik Mengajar

Pelaksanaan ujian mengajar dilaksanakan setelah mahasiswa praktikan dianggap telah benar-benar mandiri dalam pelaksanaan praktik mengajar. Untuk mahasiswa dengan dosen pembimbing Drs. Tri Nurharsono, M.Pd. melaksanakan ujian praktik mengajar PPL 2 pada tanggal 8 Oktober 2012.

D. Materi kegiatan

Kegiatan yang dilaksanakan oleh mahasiswa praktikan selama di berada di sekolah latihan adalah mengaktualisasikan kegiatan pembelajaran yang terdiri dari :

a. Persiapan Pembelajaran

Persiapan pembelajaran merupakan kegiatan mahasiswa praktikan dalam rangka mempersiapkan perangkat dan media yang akan digunakan dalam pembelajaran. Selama pelaksanaan PPL mahasiswa praktikan hanya wajib mempersiapkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan evaluasi yang berdasarkan perangkat pembelajaran dimiliki oleh guru pamong setempat. Sedangkan untuk perangkat pembelajaran lainnya seperti Silabus, Kalender Pendidikan, Program Tahunan, Program Semester menurut acuan sekolah rintisan kategori mandiri.

b. Kegiatan Pembelajaran

Praktikan melaksanakan kegiatan pembelajaran sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah dibuat. Setelah pembelajaran selesai, mahasiswa praktikan mengadakan tindak lanjut yang berupa penilaian kegiatan belajar mengajar. Kegiatan ini merupakan penilaian keaktifan, kedisiplinan, tugas – tugas, dan latihan soal selama kegiatan belajar mengajar berlangsung. Dalam kegiatan ini menuju kepada 4 ranah pembelajaran penjas yaitu : kognitif (pengetahuan), afektif (sikap), psikomotrik (gerak), jasmani (fisik).

c. Materi PPL

Materi PPL berasal dari kegiatan pembekalan PPL, yang diantaranya yaitu materi mengenai ke-PPL-an, peraturan, pelaksanaan, serta kegiatan belajar dan mengajar dengan segala permasalahan yang berkemungkinan muncul.

d. Materi Pelaksanaan Pembelajaran

Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) di dalam kelas maupun di lapangan, praktikan harus membuat perangkat pembelajaran yang digunakan sebagai pedoman dalam KBM. Pembuatan perangkat pembelajaran dimulai dari pemahaman mengenai Kurikulum Tingkat Satuan

Pendidikan (KTSP), Silabus, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).

E. Proses Pembimbingan

Dalam melaksanakan kegiatan PPL II mahasiswa mendapat bimbingan baik dari guru pamong maupun dari dosen pembimbing yaitu :

- a. Dalam pembuatan RPP praktikan selalu berkonsultasi dengan guru pamong.
- b. Sebelum mengajar praktikan juga berkonsultasi dengan guru pamong tentang materi dan metode yang akan digunakan
- c. Setelah pelaksanaan pembelajaran, praktikan juga mendapat masukan dan bimbingan dari pembimbing.

F. Faktor pendukung dan penghambat Pelaksanaan PPL 2

Selama pelaksanaan PPL 2 pada sekolah latihan ditemui kendala dan hal-hal yang mendukung pelaksanaan PPL 2 tersebut, diantaranya :

1. Faktor pendukung
 - a. SDN Mangunsari menerima mahasiswa PPL dengan sangat baik.
 - b. Guru pamong yang hampir setiap hari dapat ditemui untuk dimintai saran dan bimbingan.
 - c. Tersedianya buku-buku penjas untuk penunjang pembelajaran di dalam kelas.
2. Faktor penghambat
 - a. Kekurangan dari praktikan, mengingat masih pada tahap belajar.
 - b. Kurang adanya sarana dan prasarana penjas untuk pembelajaran di lapangan.
 - c. Kesulitan menerapkan teori pembelajaran yang sudah dipelajari sebelumnya.

G. Dosen Koordinator, Dosen Pembimbing dan Guru Pamong

- a. Dosen Koordinator

Dosen koordinator di SDN Mangunsari adalah Ranu Baskora Aji Putra, S.Pd M.Pd dengan 12 mahasiswa PPL.

b. Dosen Pembimbing

Dosen pembimbing di SDN Mangunsari Kota Semarang yaitu :

1. Drs. Tri Nurharsono, M.Pd. membimbing 2 mahasiswa jurusan PGPJSD,
2. Drs. Sukarir Nuryanto, M.Pd. membimbing 6 mahasiswa jurusan PGSD.

c. Guru Pamong

Di SDN Mangunsari Kota Semarang terdapat 4 guru pamong yaitu :

1. Muhamad Sururi, S.Pd. sebagai koordinator guru pamong dan membimbing 2 mahasiswa jurusan PGSD.
2. Suparyati, S.Pd. membimbing 2 mahasiswa jurusan PGSD.
3. Nanik Puji Astutik, S.Pd. membimbing 2 mahasiswa jurusan PGSD.
4. Mulyono, Ama.Pd. membimbing 2 mahasiswa jurusan PGPJSD.

BAB IV

PENUTUP

A. Simpulan

Setelah terlaksananya kegiatan PPL ini, praktikan dapat menyimpulkan bahwa dalam melaksanakan tugas sebagai pendidik, guru harus mampu melaksanakan proses belajar mengajar dengan baik. Guru mampu mengaktualisasikan prinsip-prinsip pembelajaran sesuai dengan rencana pembelajaran yang baik dan mampu menciptakan kelancaran dan pemahaman dalam proses belajar mengajar. Dengan kemampuan mengelola kelas yang baik, guru dapat meningkatkan dan mengkondisikan situasi belajar yang menyenangkan dan membuat suasana kelas menjadi lebih aktif. Perhatian terhadap siswa juga sangat membantu kelancaran proses belajar mengajar di kelas terlebih bagi siswa yang memiliki permasalahan dalam pembelajaran di kelas.

B. Saran

1. Koordinasi antara pihak universitas, sekolah latihan, dan mahasiswa harus lebih ditingkatkan sebagai upaya kemajuan pelaksanaan praktik di sekolah latihan.
2. Bagi mahasiswa praktikan sebaiknya harus lebih bersungguh – sungguh dalam menerapkan teori – teori yang diterima di perkuliahan agar tujuan PPI dapat terlaksana secara maksimal.

REFLEKSI DIRI

NAMA : **Hardina Nanda Rizqika**
NIM : **6102409042**
Prodi : **Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar**

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-NYA, sehingga penulis dapat menyelesaikan Praktik Pengalaman Lapangan II di SD Negeri Mangunsari Kota Semarang dengan baik. Penulis, sebagai praktikan telah melaksanakan salah satu kegiatan PPL 1 yaitu observasi dan orientasi di sekolah / tempat latihan bertempat di SDN Mangunsari Kota Semarang. Observasi telah dilaksanakan selama dua minggu dengan berbagai kegiatan yang dilaksanakan bersama kelompok PPL yang terdiri dari 6 (enam) mahasiswa jurusan PGSD dan 2 (dua) mahasiswa PGPJSD.

Setelah melakukan PPL II, maka penulis melakukan refleksi sebagai evaluasi dan rekomendasi. Adapun refleksi tersebut adalah sebagai berikut :

1. Kekuatan dan Kelemahan Pembelajaran

Selama melakukan observasi di setiap kelas, penulis dapat memberikan simpulan mengenai keadaan pembelajaran di kelas baik itu dari segi kekuatan maupun kelemahannya. Dari segi kekuatan, dapat digambarkan bahwa guru-guru telah mengajarkan berbagai kompetensi yang harus dimiliki siswa sesuai dengan pedoman buku-buku yang relevan dan kurikulum KTSP. Guru juga telah menguasai materi yang diberikan sehingga tidak ada kesulitan bagi guru untuk mengajarkan kepada siswa. Sedangkan dari segi kelemahan, dapat digambarkan bahwa pembelajaran secara umum masih bersifat konvensional. Pembelajaran belum sepenuhnya memancing siswa untuk aktif dalam penanaman konsep materi. Selain itu, pembelajaran masih kurang menarik perhatian siswa karena guru belum menggunakan alat peraga secara maksimal. Pengendalian siswa di beberapa kelas pun masih terlihat lemah dengan sistem pembelajaran tersebut.

2. Ketersediaan Sarana dan Prasarana

Ketersediaan sarana dan prasarana di SD Negeri Mangunsari Kota Semarang dapat dikatakan lemah atau kurang layak dan beberapa sarana pembelajaran penjas tidak tersedia. Di SD Negeri Mangunsari terdapat 5 kelas yaitu untuk kelas I dan II secara bergantian, dan kelas normal untuk kelas III, IV, V, dan VI. Di masing-masing telah tersedia papan tulis, meja kursi siswa dan guru, almari, portofolio tugas siswa serta alat peraga berupa pancasila, gambar pahlawan, dll. Selain itu, sekolah tersebut juga memiliki 1 ruang guru dan kepala sekolah dan UKS, 3 toilet siswa, 1 toilet guru, 1 kantin, dan 1 ruang BTQ. Buku-buku paket mata pelajaran sudah cukup tersedia untuk tiap-tiap kelas. Akan tetapi, kebanyakan buku yang ada adalah buku terbitan lama, sehingga penulis merasa sekolah tersebut masih memerlukan buku-buku edisi terbaru. Akan tetapi, untuk ruang pelengkap lain seperti laboratorium, ruang serbaguna, ruang kesenian, ruang olahraga masih belum tersedia. Apabila ruang pelengkap tersebut dapat tersedia, maka akan mendukung kegiatan siswa untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilannya dalam kegiatan pembelajaran maupun ekstrakurikuler.

3. Kualitas Guru Pamong dan Dosen Pembimbing

Guru pamong yang ada sangat membantu penulis dalam melakukan observasi di sekolah latihan. Bimbingan, arahan, dan cara guru pamong dalam mengajar dapat memancing inisiatif penulis untuk melakukan perbaikan dalam pembelajaran di kelas dan lapangan. Dengan demikian, penulis mengharapkan bimbingan dan saran lebih lanjut untuk Praktik Terbimbing dan Praktik Mandiri yang akan dilakukan oleh penulis ketika terjun langsung untuk mengajar, baik itu dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi.

4. Kualitas Pembelajaran di Sekolah

Kualitas pembelajaran di SD Negeri Mangunsari Kota Semarang secara umum sudah cukup baik. Meskipun cara pembelajaran masih banyak yang menggunakan metode konvensional namun materi dapat tersampaikan dengan cukup baik pada siswa. Terdapat beberapa guru yang telah menggunakan pembelajaran yang inovatif

sehingga pembelajaran berlangsung menyenangkan. Tersedianya buku pelajaran sangat membantu proses pembelajaran sehingga materi dapat tersampaikan dengan baik meskipun media dan metode yang digunakan guru masih sederhana. Kekurangannya adalah pengendalian siswa dalam kedisiplinan di dalam kelas.

5. Kemampuan Diri Praktikan

Sebelum praktikan (penulis) terjun untuk melaksanakan PPL II di SD Negeri Mangunsari Kota Semarang, praktikan telah mempersiapkan diri dengan pelaksanaan Micro Teaching dengan bimbingan dosen pembimbing. Selain itu, praktikan juga telah mengikuti pembekalan PPL yang dilaksanakan selama 3 hari di jurusan PGPJSD UNNES. Bekal keterampilan lainnya diperoleh praktikan dari hasil belajar pada mata kuliah yang diampu oleh beberapa dosen yang memiliki kompetensi dan keprofesionalannya. Walaupun beberapa bekal keterampilan telah diperoleh, tetapi masih terdapat kekhawatiran terhadap pembelajaran yang akan dilakukan. Hal tersebut disebabkan oleh kurangnya pengalaman dan kemampuan yang belum mumpuni praktikan dalam melakukan pembelajaran langsung dengan siswa-siswa sekolah dasar. Oleh sebab itu, dukungan, bimbingan, arahan, serta masukan dari guru pamong dan dosen pembimbing sangat dibutuhkan oleh praktikan untuk dapat mencapai tujuan yang diharapkan yaitu tercapainya tujuan pembelajaran.

6. Nilai Tambah Setelah Melaksanakan PPL II

Setelah melaksanakan PPL 2 praktikan mendapatkan banyak nilai tambah diantaranya praktikan dapat memahami berbagai administrasi pembelajaran, dapat membandingkan secara langsung pembelajaran yang menyenangkan, mempelajari cara mengendalikan siswa yang hiperaktif, menangani siswa yang membuat masalah di kelas, serta dapat berlatih bersosialisasi dengan lingkungan sekolah dan masyarakat.

7. Saran Pengembangan bagi Sekolah dan UNNES

Untuk pengembangan sekolah disarankan pembelajaran dapat lebih inovatif dan meninggalkan model pembelajaran yang pasif. Untuk sarana dan prasarana juga disarankan untuk dirawat, dipelihara dengan baik, dan lebih ditingkatkan atau dilengkapi supaya hal tersebut lebih menunjang proses pembelajaran. Administrasi sekolah juga perlu dibenahi lagi, karena dari hasil observasi ditemukan beberapa administrasi sekolah yang tidak lengkap. Dan untuk ketertiban sekolah, disarankan kerjasama yang baik dari seluruh warga sekolah untuk melaksanakan peraturan dan tata tertib sekolah.

Bagi UNNES, harus lebih komunikatif dengan mahasiswa praktikan supaya tujuan dalam pelaksanaan PPL dapat tercapai.

Demikian refleksi untuk PPL 2 yang telah penulis laksanakan. Semoga dapat menjadi perhatian dan pertimbangan untuk menjadi lebih baik. Terimakasih.

Semarang, 8 Oktober 2012

Mengetahui,
Guru Pamong

Guru Praktikan

Mulyono, Ama.Pd
NIP.196406061988061002

Hardina Nanda Rizqika
NIM.6102409042

RENCANA KEGIATAN MAHASISWA PPL DI SDN MANGUNSARI

Nama : Hardina Nanda Rizqika
NIM/Prodi : 6102409042 / PGPJSD S1
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Sekolah/tempat latihan : SD Negeri Mangunsari

Minggu ke	Hari dan Tanggal	Kegiatan
1.	Senin 30-07-2012	<ul style="list-style-type: none">- Penerjungan mahasiswa PPL- Pembukaan Pesantren Kilat bulan Ramadhan 1433 H- Orientasi/ pengenalan lingkungan sekolah- Wawancara dengan Kepala Sekolah
	Selasa 31-07-2012	<ul style="list-style-type: none">- Penyusunan rencana kegiatan PPL1- Pembagian tugas
	Rabu 1-08-2012	<ul style="list-style-type: none">- Observasi lingkungan sekolah- Observasi kelas dan pengamatan PBM (Proses Belajar Mengajar)- Membantu mengajar kelas
	Kamis 2-08-2012	<ul style="list-style-type: none">- Observasi kelas- Wawancara dengan masyarakat sekitar
	Jumat 3-08-2012	<ul style="list-style-type: none">- Pembahasan Kegiatan PPL 1- Penyusunan Laporan PPL 1- Membersihkan basecamp
	Sabtu 4-08-2012	<ul style="list-style-type: none">- Pembahasan Laporan PPL 1- Penyusunan Laporan PPL 1- Penyusunan kegiatan lomba hari kemerdekaan

2.	Senin 6-08-2012	- Konsultasi laporan dengan koordinator guru pamong - Pelaksanaan lomba kelas II
	Selasa 7-08-2012	- Konsultasi dengan koordinator dosen pembimbing - Perbaikan/ revisi laporan - Pelaksanaan lomba kelas I
	Rabu 8-08-2012	- Upload Laporan PPL 1 - Pelaksanaan lomba kelas III
	Kamis 9-08-2012	- Pelaksanaan Lomba kelas IV
	Jumat 10-08-2012	- Pelaksanaan Lomba Kelas V
	Sabtu 11-08-2012	- Pelaksanaan Lomba Kelas VI

Minggu ke	Hari dan tanggal	Kegiatan
3-4	12-16 Agustus 2012	Libur sebelum Lebaran
	Jumat 17-08-2012	Upacara Hari Kemerdekaan RI
	18-25 Agustus 2012	Libur Lebaran
5	Senin 27-08-2012	Halal Bihalal SDN Mangunsari
5.	Selasa 28-08-2012	Observasi Praktik mengajar guru Penjaskes Kelas I
	Rabu	Observasi Praktik mengajar guru Penjaskes Kelas III

	29-08-2012	
	Kamis 30-08-2012	Observasi Praktik mengajar guru Penjaskes Kelas IV
	Jumat 31-08-2012	- Senam - Jumat Bersih
	Sabtu 1-09-2012	- Observasi Praktik mengajar guru Penjaskes Kelas II - Konsultasi RPP
1	Senin 3-09-2012	Mengajar Terbimbing kelas VI
	Selasa 4-09-2012	Konsultasi RPP kelas III
	Rabu 5-09-2012	Mengajar Terbimbing kelas III
	Kamis 6-09-2012	Konsultasi RPP kelas II
	Jumat 7-09-2012	- Senam - Jumat Bersih
	Sabtu 8-09-2012	Mengajar Terbimbing kelas II dan konsultasi RPP kelas V

Minggu ke	Hari dan tanggal	Kegiatan
7.	Senin 10-09-2012	Mengajar Terbimbing kelas V dan konsultasi RPP kelas I
	Selasa 11-09-2012	Mengajar Terbimbing kelas I
	Rabu	Konsultasi RPP kelas IV

	12-09-2012	
	Kamis 13-09-2012	Mengajar Terbimbing kelas IV
	Jumat 14-09-2012	- Senam - Jumat Bersih
	Sabtu 15-09-2012	Konsultasi RPP kelas VI
8.	Senin 17-09-2012	Mengajar Mandiri kelas VI
	Selasa 18-09-2012	Konsultasi RPP kelas III
	Rabu 19-09-2012	Mengajar Mandiri kelas III
	Kamis 20-09-2012	Konsultasi RPP kelas II
	Jumat 21-09-2012	- Senam - Jumat Bersih
	Sabtu 22-09-2012	Mengajar Mandiri kelas II dan Konsultasi RPP kelas V

Minggu ke	Hari dan tanggal	Kegiatan
9.	Senin 24-09-2012	Mengajar Mandiri kelas V dan Konsultasi RPP kelas I
	Selasa 25-09-2012	Mengajar Mandiri kelas I
	Rabu 26-09-2012	Konsultasi RPP kelas IV
	Kamis 27-09-2012	Mengajar Mandiri kelas IV

	Jumat 28-09-2012	- Senam - Jumat Bersih
	Sabtu 29-09-2012	Konsultasi RPP kelas VI
10.	Senin 1-10-2012	Mengajar Mandiri kelas VI
	Selasa 2-10-2012	Konsultasi RPP kelas III
	Rabu 3-10-2012	Mengajar Mandiri kelas III
	Kamis 4-10-2012	Konsultasi RPP kelas II
	Jumat 5-10-2012	- Senam - Jumat Bersih
	Sabtu 6-10-2012	Mengajar Mandiri kelas II dan Konsultasi RPP untuk Ujian Praktik Mengajar PPL 2
Minggu ke	Hari dan tanggal	Kegiatan
11.	Senin 8-10-2012	Ujian Mengajar Kelas VI
	Selasa 9-10-2012	Penyusunan Laporan PPL II
	Rabu 10-10-2012	Upload Laporan PPL II

Semarang, 8 Oktober 2012

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Koordinator Guru Pamong

Dosen Pembimbing

Hj. Endang Purwaningsih, S.Pd.
NIP. 195809241978012006

Muhamad Sururi, S.Pd.
NIP. 196606091991021001









Drs. Tri Nurharsono, M.Pd.
NIP. 196004291986011001

Dibuat rangkap 3:









1. 1 lembar untuk dosen pembimbing.
2. 1 lembar untuk guru pamong/pamong.
3. 1 lembar untuk Kepala sekolah





















**KALENDER PENDIDIKAN
TAHUN PELAJARAN 2012/2013
UNTUK SD/MI/SDLB**



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

BULAN HARI	OKTOBER 2012					NOVEMBER 2012					DESEMBER 2012					
	21					24					1					
MINGGU		7	14	21			4	11	18	25		2	9	16	23	30
SENIN		8		22	29		5	12	19	26		UP		17	24	31
SELASA	2	9		23	30		6	13	20	27		UP		18	25	
RABU	3	10		24	31		7	14	21	28		UP		19	26	
KAMIS	4	11		25		1	8	15	22	29		UP		20	27	

JUMAT	5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	P	21	28
SABTU	6	13	20	27		3		17	24			1	U	22	29

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

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

JUMAT	5	12	19	26			3	10	17	24	31			7	UP	28	
SABTU	6	13	20	27			4	11	18				1	8	U		29



Tahun Pelajaran 2011/2012



Hari Pertama Masuk Satuan Pendidikan



Waktu Pembelajaran Efektif



Ulangan Akhir Semester



Persiapan Penyerahan Buku Laporan Hasil Belajar



Mengikuti Upacara Hari Besar Nasional



Libur Hari Minggu






Libur Umum




Libur Semester Gasal



Libur Semester Genap/ libur Akhir Tahun

BULAN	JULI 2013						
HARI	-						
MINGGU		7	14	21	28		
SENIN	1	8					
SELASA	2	9					
RABU	3	10					
KAMIS	4	11					
JUMAT	5	12					
SABTU	6	13					

 Pelajaran
 Perkiraan Libur Umum
 Libur Bulan Ramadhan, Dan
 Sebelum/Sesudah Hari Raya Idul Fitri
 Libur Hari Raya Idul Fitri
 KETERANGAN :

**Rencana Kegiatan Jadwal Mengajar Mahasiswa PPL 2 UNNES
di SD N Mangunsari Kota Semarang**

No.	Jenis Kegiatan	Waktu pelaksanaan
1.	Mengajar Terbimbing	27 Agustus - 15 September 2012
2.	Mengajar Mandiri	17 September – 6 Oktober 2012
4.	Ujian PPL	8 Oktober 2012
5.	Refleksi Diri dan Penarikan Mahasiswa PPL	8 Oktober – 20 Oktober 2012

JADWAL PRAKTIK TERBIMBING DAN MANDIRI PENJASKES**SD N MANGUNSARI KOTA SEMARANG****MINGGU I (Praktik terbimbing)**

Nama Mahasiswa	Hari dan Tanggal					
	Senin 27/8	Selasa 28/8	Rabu 29/8	Kamis 30/8	Jumat 31/8	Sabtu 1/9
1.Hardina Nanda R	V (07.35-10.10)	I (07.00-08.10)	-	IV (07.00-09.35)	Senam	-
2.Noviana Ita S	VI (07.35-10.10)	-	III (07.00-08.45)	-	Senam	II (07.00-08.10)

MINGGU II (Praktik terbimbing)

Nama Mahasiswa	Hari dan Tanggal					
	Senin 3/9	Selasa 4/9	Rabu 5/9	Kamis 6/9	Jumat 7/9	Sabtu 8/9
1.Hardina Nanda R	VI (07.35-10.10)	-	III (07.00-08.45)	-	Senam	II (07.00-08.10)
2.Noviana Ita S	V (07.35-10.10)	I (07.00-08.10)	-	IV (07.00-09.35)	Senam	-

MINGGU III (Praktik terbimbing)

Nama Mahasiswa	Hari dan Tanggal					
	Senin 10/9	Selasa 11/9	Rabu 12/9	Kamis 13/9	Jumat 14/9	Sabtu 15/9
1.Hardina Nanda R	V (07.35-10.10)	I (07.00-08.10)	-	IV (07.00-09.35)	Senam	-
2.Noviana Ita S	VI (07.35-10.10)	-	III (07.00-08.45)	-	Senam	II (07.00-08.10)

MINGGU IV (Praktik Mandiri)

Nama Mahasiswa	Hari dan Tanggal					
	Senin 17/9	Selasa 18/9	Rabu 19/9	Kamis 20/9	Jumat 21/9	Sabtu 22/9

1.Hardina Nanda R	VI (07.35-10.10)	-	III (07.00-08.45)	-	Senam	II (07.00-08.10)
2.Noviana Ita S	V (07.35-10.10)	I (07.00-08.10)	-	IV (07.00-09.35)	Senam	-

MINGGU V (Praktik Mandiri)

Nama Mahasiswa	Hari dan Tanggal					
	Senin 24/9	Selasa 25/9	Rabu 26/9	Kamis 27/9	Jumat 28/9	Sabtu 29/9
1.Hardina Nanda R	V (07.35-10.10)	I (07.00-08.10)	-	IV (07.00-09.35)	Senam	-
2.Noviana Ita S	VI (07.35-10.10)	-	III (07.00-08.45)	-	Senam	II (07.00-08.10)

MINGGU VI (Praktik Mandiri)

Nama Mahasiswa	Hari dan Tanggal					
	Senin 1/10	Selasa 2/10	Rabu 3/10	Kamis 4/10	Jumat 5/10	Sabtu 6/10
1.Hardina Nanda R	VI (07.35-10.10)	-	III (07.00-08.45)	-	Senam	II (07.00-08.10)
2.Noviana Ita S	V (07.35-10.10)	I (07.00-08.10)	-	IV (07.00-09.35)	Senam	-

MINGGU VII (Ujian)

Nama Mahasiswa	Hari dan Tanggal					
	Senin 8/10	Selasa 9/10	Rabu 10/10	Kamis 11/10	Jumat 12/10	Sabtu 13/10
1.Hardina Nanda R	V (07.35-10.10)	I (07.00-08.10)	-	IV (07.00-09.35)	Senam	-
2.Noviana Ita S	VI (07.35-10.10)	-	III (07.00-08.45)	-	Senam	II (07.00-08.10)

JADWAL UJIAN MAHASISWA PPL SDN MANGUNSARI KOTA SEMARANG
JURUSAN PGPJSD FIK UNNES
TAHUN 2012

Dosen Pembimbing : Drs. Tri Nurharsono,M.Pd

NO.	Nama Mahasiswa	Penguji	Hari, Tanggal, Mata Pelajaran	Kelas
			SENIN, 08 OKTOBER 2012	
1	Hardina Nanda R NIM. 6102409042	Gumong : Mulyono, A.Ma.Pd.	PENJASKES JAM : 07.35- 10.10	VI
2	Noviana Ita Saputri NIM. 6102409053	Gumong : Mulyono, A.Ma.Pd.	PENJASKES JAM : 07.35- 10.10	V



**DAFTAR PRESENSI MAHASISWA PPL UNNES
SDN MANGUNSARI KOTA SEMARANG
TAHUN 2012 / 2013**

**DAFTAR PRESENSI MAHASISWA PPL
SDN MANGUNSARI SEMARANG**

Program/tahun: 2012/2013

Sekolahlatihan: SDN Mangunsari Semarang

No.	Nama	NIM	Jurusan	Tanda tangan / Tanggal						Ket.
				6 Agustus 2012	7 Agt 2012	8 Agustus 2012	9 Agt 2012	10 Agt 2012	11 Agt 2012	
1.	AniPuspita	1401409073	PGSD							
2.	EnggalPrasetya	1401409079	PGSD							
3.	Indri Widiyastuti	1401409087	PGSD							
4.	FajarHendriJatmiko	1401409129	PGSD							
5.	Sarwo Edi Wibowo	1401409181	PGSD							
6.	AfiuniRahmawati	1401409279	PGSD							
7.	Hardina Nanda R.	6102409042	PGPJSD							
8.	NovianaIthaSaputri	6102409053	PGPJSD							

Mengetahui:
Kepala SDN Mangunsari



Hj. Endang Purwaningsih, S.Pd.
NIM. 191809241978012006

Semarang, 6 Agustus 2012

Ketua Kelompok



Enggal Prasetya
NIM. 1401409079

**DAFTAR PRESENSI MAHASISWA PPL
SDN MANGUNSARI SEMARANG**

Program/tahun: 2012/2013

Sekolahlatihan: SDN Mangunsari Semarang

No.	Nama	NIM	Jurusan	Tanda tangan / Tanggal						Ket.
				13 Agt 2012	14 Agt 2012	15 Agt 2012	16 Agt 2012	17 Agt 2012	18 Agt 2012	
1.	AniPuspita	1401409073	PGSD							
2.	EnggalPrasetya	1401409079	PGSD							
3.	Indri Widiyastika	1401409087	PGSD							
4.	FajarHendriJatmiko	1401409129	PGSD							
5.	Sarwo Edi Wibowo	1401409181	PGSD							
6.	AfianiRahmawati	1401409279	PGSD							
7.	Hardina Nanda R.	6102409042	PGPJSD							
8.	NovianaIthaSaputri	6102409053	PGPJSD							

Semarang, 17 Agustus..... 2012

Ketua Kelompok

Enggal Prasetya
NIM. 1401409079

Mengetahui:
Kepala SDN Mangunsari



Hj. Endang Purwaningsih, S.Pd.
NIP. 195809241978012006

**DAFTAR PRESENSI MAHASISWA PPL
SDN MANGUNSARI SEMARANG**

Program/tahun: 2012/2013

Sekolah/latihan: SDN Mangunsari Semarang

No.	Nama	NIM	Jurusan	Tanda tangan / Tanggal						Ket.
				20/08/2012	21/08/2012	22/08/2012	23/08/2012	24/08/2012	25/08/2012	
1.	AniPuspita	1401409073	PGSD	LIBUR						
2.	EnggalPrasetya	1401409079	PGSD							
3.	Indri Widiyastika	1401409087	PGSD							
4.	FajarHendriJatmiko	1401409129	PGSD							
5.	Sarwo Edi Wibowo	1401409181	PGSD							
6.	AfianiRahmawati	1401409279	PGSD							
7.	Hardina Nanda R.	6102409042	PGPJSD							
8.	NovianaltaSaputri	6102409053	PGPJSD							

Mengetahui:
Kepala SDN Mangunsari



Hj. Endang Purwaningsih, S.Pd.
NIP. 195809241978012006

Semarang, 1 September 2012

Ketua Kelompok



Enggal Prasetya
NIM. 1401409079

**DAFTAR PRESENSI MAHASISWA PPL
SDN MANGUNSARI SEMARANG**

Program/tahun: 2012/2013

Sekolahlatihan: SDN Mangunsari Semarang

No.	Nama	NIM	Jurusan	Tanda tangan / Tanggal						Ket.
				27 Agst 2012	28 Agst 2012	29 Agst 2012	30 Agst 2012	31 Agst 2012	1 Sept 2012	
1.	AniPuspita	1401409073	PGSD							
2.	EnggalPrasetya	1401409079	PGSD							
3.	Indri Widiyastu	1401409087	PGSD							
4.	FajarHendriJatmiko	1401409129	PGSD							
5.	Sarwo Edi Wibowo	1401409181	PGSD							
6.	AfiariRahmawati	1401409279	PGSD							
7.	Hardina Nanda R.	6102409042	PGPJSD							
8.	NovianaItaSaputri	6102409053	PGPJSD							

Mengetahui:
Kepala SDN Mangunsari



Hj. Endang Purwaningsih, S.Pd.
NIP. 195809241978012006



Semarang, 1 September 2012

Ketua Kelompok



Enggal Prasetya
NIM. 1401409079

**DAFTAR PRESENSI MAHASISWA PPL
SDN MANGUNSARI SEMARANG**

Program/tahun: 2012/2013

Sekolah/latihan: SDN Mangunsari Semarang

No.	Nama	NIM	Jurusan	Tanda tangan / Tanggal						Ket.
				3 Sept 2012	4 Sept 2012	5 Sept 2012	6 Sept 2012	7 Sept 2012	8 Sept 2012	
1.	AniPuspita	1401409073	PGSD							
2.	EnggalPrasetya	1401409079	PGSD							
3.	Indri Widiyastika	1401409087	PGSD							
4.	FajarHendriJatmiko	1401409129	PGSD							
5.	Sarwo Edi Wibowo	1401409181	PGSD							
6.	AfianiRahmawati	1401409279	PGSD							
7.	Hardina Nanda R.	6102409042	PGPJSD							
8.	NovianaItaSaputri	6102409053	PGPJSD							

Mengetahui:
Kepala SDN Mangunsari



Hj. Endang Purwaningsih, S.Pd.
NIP 1958092401978012006

Semarang, 8 September..... 2012

Ketua Kelompok



Enggal Prasetya
NIM. 1401409079

**DAFTAR PRESENSI MAHASISWA PPL
SDN MANGUNSARI SEMARANG**

Program/tahun: 2012/2013

Sekolah/latihan: SDN Mangunsari Semarang

No.	Nama	NIM	Jurusan	Tanda tangan / Tanggal						Ket.
				10 - 9 - 2012	11 - 9 - 2012	12 - 9 - 2012	13 - 9 - 2012	14 - 9 - 2012	15 - 9 - 2012	
1.	AniPuspita	1401409073	PGSD							
2.	EnggalPrasetya	1401409079	PGSD							
3.	Indri Widiyastuti	1401409087	PGSD							
4.	FajarHendriJatmiko	1401409129	PGSD							
5.	Sarwo Edi Wibowo	1401409181	PGSD							
6.	AfianiRahmawati	1401409279	PGSD							
7.	Hardina Nanda R.	6102409042	PGPJSD							
8.	NovianaIthaSaputri	6102409053	PGPJSD							

Mengetahui:
Kepala SDN Mangunsari



Hj. Endang Purwaningsih, S.Pd.
NIP. 195809241978012006



Semarang, 15 September 2012

Ketua Kelompok



Enggal Prasetya
NIM. 1401409079

**DAFTAR PRESENSI MAHASISWA PPL
SDN MANGUNSARI SEMARANG**

Program/tahun: 2012/2013

Sekolahlatihan: SDN Mangunsari Semarang

No.	Nama	NIM	Jurusan	Tanda tangan / Tanggal						Ket.
				17 Sept 2012	18 Sept 2012	19 Sept 2012	20 Sept 2012	21 Sept 2012	22 Sept 2012	
1.	AniPuspita	1401409073	PGSD							
2.	EnggalPrasetya	1401409079	PGSD							
3.	Indri Widiyastika	1401409087	PGSD							
4.	FajarHendriJatmiko	1401409129	PGSD							
5.	Sarwo Edi Wibowo	1401409181	PGSD							
6.	AfianiRahmawati	1401409279	PGSD							
7.	Hardina Nanda R.	6102409042	PGPJSD							
8.	NovianaItaSaputri	6102409053	PGPJSD							

Mengetahui:
Kepala SDN Mangunsari



Hj. Endang Purwaningsih, S.Pd.
NIP. 195809241978012006

Semarang, 22 September 2012

Ketua Kelompok



Enggal Prasetya
NIM. 1401409079

**DAFTAR PRESENSI MAHASISWA PPL
SDN MANGUNSARI SEMARANG**

Program/tahun: 2012/2013

Sekolah/latihan: SDN Mangunsari Semarang

No.	Nama	NIM	Jurusan	Tanda tangan / Tanggal						Ket.
				24-9-2012	25-9-2012	26-9-2012	27-9-2012	28-9-2012	29-9-2012	
1.	AniPuspita	1401409073	PGSD							
2.	EnggalPrasetya	1401409079	PGSD							
3.	Indri Widiyastika	1401409087	PGSD							
4.	FajarHendriJatmiko	1401409129	PGSD							
5.	Sarwo Edi Wibowo	1401409181	PGSD							
6.	AfianiRahmawati	1401409279	PGSD							
7.	Hardina Nanda R.	6102409042	PGPJSD							
8.	NovianaItaSaputri	6102409053	PGPJSD							

Mengetahui:
Kepala SDN Mangunsari



Hj. Endang Purwaningsih, S.Pd.
NIP. 195809241978012006

Semarang, 29 September 2012

Ketua Kelompok



Enggal Prasetya
NIM. 1401409079

**DAFTAR PRESENSI MAHASISWA PPL
SDN MANGUNSARI SEMARANG**

Program/tahun: 2012/2013

Sekolahlatihan: SDN Mangunsari Semarang

No.	Nama	NIM	Jurusan	Tanda tangan / Tanggal						Ket.
				1 Oktober 2012	2 Oktober 2012	3 Oktober 2012	4 Oktober 2012	5 Oktober 2012	6 Oktober 2012	
1.	AniPuspita	1401409073	PGSD							
2.	EnggalPrasetya	1401409079	PGSD							
3.	Indri Widiyastika	1401409087	PGSD							
4.	FajarHendriJatmiko	1401409129	PGSD							
5.	Sarwo Edi Wibowo	1401409181	PGSD							
6.	AfianiRahmawati	1401409279	PGSD							
7.	Hardina Nanda R.	6102409042	PGPJSD							
8.	NovianaItaSaputri	6102409053	PGPJSD							

Mengetahui:
Kepala SDN Mangunsari

Hj. Endang Purwaningsih, S.Pd.
NIP. 195309211978012006

Semarang, 6 Oktober..... 2012

Ketua Kelompok

Enggal Prasetya
NIM. 1401409079

**DAFTAR PRESENSI MAHASISWA PPL
SDN MANGUNSARI SEMARANG**

Program/tahun: 2012/2013

Sekolahlatihan: SDN Mangunsari Semarang

No.	Nama	NIM	Jurusan	Tanda tangan / Tanggal						Ket.
				8 Oktober 2012	9 Oktober 2012	10 Oktober 2012	11 Oktober 2012	12 Oktober 2012	13 Oktober 2012	
1.	AniPuspita	1401409073	PGSD							
2.	EnggalPrasetya	1401409079	PGSD							
3.	Indri Widiyastika	1401409087	PGSD							
4.	FajarHendriJatmiko	1401409129	PGSD							
5.	Sarwo Edi Wibowo	1401409181	PGSD							
6.	AfianiRahmawati	1401409279	PGSD							
7.	Hardina Nanda R.	6102409042	PGPJSD							
8.	NovianaIthaSaputri	6102409053	PGPJSD							

Mengetahui:
Kepala SDN Mangunsari



Hj. Endang Purwaningsih, S.Pd.
NIP. 195809241978012006



Semarang, 15 Oktober 2012

Ketua Kelompok



Enggal Prasetya
NIM. 1401409079

**DAFTAR HADIR DOSEN KOORDINATOR PPL
TAHUN 2012**

Sekolah/tempat latihan : SD Negeri Mangunsari
Nama dosen pembimbing : Drs. Tri Nurharsono, M.Pd
Jurusan/Fakultas : PGPJSD/FIK

No.	Tanggal	Uraian Materi	Mahasiswa yang Dikoordinir	Tanda Tangan
1.	3-9-2012	Serah terima Mahasiswa PPL	Semua mahasiswa	
2.	12-9-2012	Monitoring Pelaksanaan PPL	Semua mahasiswa	
3.	20-10-2012	Penarikan Mahasiswa PPL	Semua mahasiswa	
4.				
5.				

Semarang, 8 Oktober 2012

Kepala SDN Mangunsari

Hj. Endang Purwaningsih, S.Pd

NIP. 195809241978022006

**DAFTAR HADIR DOSEN PEMBIMBING PPL
TAHUN 2012**

Sekolah/tempat latihan : SD Negeri Mangunsari
Nama dosen pembimbing : Drs. Tri Nurharsono, M.Pd
Jurusan/Fakultas : PGPJSD/FIK

No.	Tanggal	Mahasiswa yang Dibimbing	Materi Bimbingan	Tanda Tangan
1.	3-9-2012	Mahasiswa PGPJSD	Koordinasi Jadwal terbimbing dan Mandiri	
2.	24-9-2012	Mahasiswa PGPJSD	Konsultasi Praktik mengajar PPL II	
3.	8-10-2012	Mahasiswa PGPJSD	UJIAN	
4.				
5.				
6.				

Semarang, 8 Oktober 2012

Kepala SDN Mangunsari

Hj. Endang Purwaningsih, S.Pd

NIP. 195809241978022006

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

Tempat praktik : SD Negeri Mangunsari

MAHASISWA					
Nama : Hardina Nanda Rizqlka NIM/Prodi : 6102409042/PGPJS Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan					
GURU PAMONG		DOSEN PEMBIMBING			
Nama : Mulyono, Ama.Pd NIP : 196406061988061002 Bid. studi : PENJASKES		Nama : Drs. Tri Nurharsono, M.Pd. NIP : 196004291986011001 Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan			
No.	Tgl.	Materi pokok	Kelas	Tanda Tangan	
				Dosen pembimbing	Guru pamong
1.	30/8 2012	Permainan Kasti	IV		
2.	3/9 2012	Permainan kasti lanjutan	V		
3.	9/9 2012	Pola gerak lokomotif	III		
4.	11/9 2012	Gerak dasar manipulatif	I		
5.	17/9 2012	Pola gerak non lokomotif	II		
6.	23/9 2012	Latihan kekuatan otot	V		
7.	24/9 2012	Gerak dasar lari	V		
8.					
9.					
10.					

Semarang, Agustus 2012

Koordinator dosen pembimbing,

Ranu Baskoro, Ap, S.Pd, M.Pd
NIP. 19741215 199703 1 004

Kepala SD N Mangunsari
 H. Endang Purwaningsih, S.Pd, SD
 NIP. 19580904 197802 2 006



(RPP)

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Modifikasi Permainan Kasti

Disusun untuk pelaksanaan Pembelajaran Terbimbing

Dosen Pembimbing

Drs. Tri Nurharsono, M.Pd

Guru Pamong

Mulyono, A.Md

Disusun Oleh :

Nama : Hardina Nanda Rizqika

NIM : 6102409042

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2012

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(R P P)

Nama Sekolah : SD Negeri Mangunsari

Mata Pelajaran : Penjaskes

Kelas : IV (Empat)

Semester : I (Satu)

Alokasi Waktu : 3 x 35 menit (1 pertemuan)

Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan gerak dasar kedalam permainan sederhana dan olahraga serta nilai – nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar

- 1.1 Mempraktikkan gerak dasar dalam permainan bola kecil sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerjasama tim, sportifitas dan kejujuran.

A. Indikator

1. Jogging bolak balik.
2. Lari sprint dengan sistem kompetisi.
3. Melakukan lempar tangkap bola tennis berkelompok.
4. Melakukan permainan kucing – kucingan dengan menggunakan bola tennis.
5. Melakukan permainan kasti.

B. Tujuan Pembelajaran

1. Kognitif
 - Siswa dapat mengerti dan menjelaskan mengenai permainan kasti.
 - Siswa dapat menjelaskan contoh gerakan lari, melempar, dan menangkap yang baik dan benar.
2. Psikomotor
 - Siswa dapat berlari jogging dan sprint dengan baik dan benar.
 - Siswa dapat melakukan gerakan melempar dan menangkap secara berkelompok.
 - Siswa dapat melakukan kombinasi melempar dan menangkap dengan permainan kucing – kucingan.

- Siswa dapat melakukan permainan kasti.

3. Afektif

- Siswa dapat mendengarkan dan memperhatikan instruksi guru.
- Siswa dapat menunjukkan rasa keingintahuan dengan bertanya dan berpendapat.
- Siswa dapat menunjukkan sikap disiplin, keberanian, percaya diri, tanggung jawab, kerja sama dan fair play dalam pembelajaran penjas.

C. Materi Ajar

- Modifikasi permainan kasti.

D. Metode dan Model Pembelajaran

- Model : Pendekatan pembelajaran PAIKEM
- Metode : Ceramah, Demonstrasi, praktik

E. Langkah – Langkah Pembelajaran

1. Kegiatan Awal :

Apresepsi dan Motivasi

- Berdoa dan melakukan presensi siswa.
- Melakukan peninjauan dan refleksi terhadap cara berpakaian siswa.
- Menyampaikan tujuan pembelajaran/ apresepsi pembelajaran.
- Melakukan pemanasan statis dan dinamis
- Melakukan pemanasan permainan berkelompok “ sesuai instruksi guru ”

2. Kegiatan Inti

- Siswa memperhatikan penjelasan guru mengenai permainan kasti (Ekplorasi).
- Siswa melihat guru yang mempraktikkan gerakan lempar dan menangkap bola tennis (Eksplorasi).

- Siswa membentuk 3 barisan dan bersama dan melakukan gerakan jogging dan lari sprint (Elaborasi).
- Barisan pertama melakukan jogging dan sprint diikuti barisan kedua dan ketiga secara bergantian dilanjutkan dengan kompetisi sprint (Elaborasi).
- Siswa dibagi menjadi 3 kelompok melakukan gerakan melempar dan menangkap dilanjutkan dengan permainan kucing – kucingan berkelompok (Elaborasi).
- Siswa melakukan permainan kasti (Elaborasi).
- Guru memberikan award/ penghargaan kepada kelompok yang menang (Konfirmasi).
- Guru bersama siswa bertanya jawab mengenai gerakan yang belum dipahami (Konfirmasi).

3. Kegiatan Penutup

- Siswa melakukan pendinginan.
- Refleksi pengalaman belajar siswa. Siswa diberi kesempatan untuk mengemukakan pendapat tentang hal – hal yang baru dipelajarinya.
- Evaluasi umum terhadap proses dan hasil belajar siswa, (pengetahuan, sikap, dan ketrampilan.

F. Sumber Belajar /Media Pembelajaran

- Sumber Belajar
 - Buku Pendidikan Jasmani dan Kesehatan kelas IV (Empat).
- Media Pembelajaran
 - Peluit
 - Stopwatch
 - Bendera
 - Bola Tennis

G. Evaluasi

- Prosedur : Tes proses
Tes akhir
- Jenis : Check list

Semarang, 13 September 2012

Guru Pamong

Praktikan

Mulyono, Ama.Pd

NIP. 1964060661988061002

Hardina Nanda Rizqika

NIM. 6102409042

Mengetahui,
Kepala SDN Mangunsari

Hj. Endang Purwaningsih, S.Pd.

NIP. 195809241978022006



(RPP)

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Pola Gerak Maniplatif (Lanjutan)

Disusun untuk pelaksanaan Pembelajaran Mandiri

Dosen Pembimbing

Drs. Tri Nurharsono, M.Pd

Guru Pamong

Mulyono, A.Md

Disusun Oleh :

Nama : Hardina Nanda Rizqika

NIM : 6102409042

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

2012
RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(R P P)

Nama Sekolah : SD Negeri Mangunsari
Mata Pelajaran : Penjaskes
Kelas : II (Dua)
Semester : I (Satu)
Alokasi Waktu : 3 x 35 menit (1 pertemuan)

Standar Kompetensi

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

Kompetensi Dasar

- 2.3 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.

A. Indikator

1. Siswa berpasangan/ berkelompok melakukan lempar tangkap bola.
2. Memantul – mantulkan bola dengan satu tangan.

B. Tujuan Pembelajaran

4. Kognitif
 - Siswa dapat menjelaskan pengertian pola gerak manipulatif.
 - Siswa dapat menjelaskan contoh pola gerak manipulatif (melambungkan dan menangkap bola, memantul – mantulkan bola).
5. Psikomotor
 - Siswa dapat melakukan gerakan melambungkan bola.
 - Siswa dapat melakukan gerakan menangkap bola.
 - Siswa dapat melakukan gerakan memantul – mantulkan bola dengan satu tangan.
6. Afektif

- Siswa dapat mendengarkan dan memperhatikan instruksi guru
- Siswa dapat menunjukkan rasa keingintahuan dengan bertanya dan berpendapat
- Siswa dapat menunjukkan sikap disiplin, keberanian, percaya diri, tanggung jawab, kerja sama dan fair play dalam pembelajaran

C. Materi Ajar

- Pola gerak manipulatif (lanjutan)

D. Metode dan Model Pembelajaran

- Model : Pendekatan pembelajaran PAIKEM
- Metode : Ceramah, Demonstrasi, praktik

E. Langkah – Langkah Pembelajaran

1. Kegiatan Awal :

Apresepsi dan Motivasi

- Berdoa dan presensi. Siswa berbaris dengan tertib dan disiplin
- Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- Menyampaikan tujuan pembelajaran dan memotivasi siswa
- Melakukan pemanasan statis dan dinamis
- Melakukan pemanasan permainan “ berkelompok sesuai perintah”

2. Kegiatan Inti :

- Siswa memperhatikan penjelasan guru mengenai gerakan pola gerak manipulatif (Eksplorasi).
- Siswa melihat guru yang mempraktikkan gerakan pola gerak manipulatif (melambungkan dan menangkap bola, memantul – mantulkan bola dengan satu tangan, menendang bola, menahan, dan mengoper) (Eksplorasi).
- Siswa dibagi menjadi 3 kelompok dan melakukan lempar tangkap bola dengan praktik menangkap menggunakan dua tangan (Elaborasi).
- Melakukan lempar tangkap bola berkelompok menggunakan satu tangan (Elaborasi).

- Guru memberikan penghargaan kepada kelompok yang sportif. (Konfirmasi).
- Guru bersama siswa bertanya jawab mengenai gerakan yang belum dipahami.(Konfirmasi).

F. Kegiatan Penutup

- a. Siswa melakukan pendinginan
- b. Refleksi pengalaman belajar siswa. Siswa diberi kesempatan untuk menemukan pendapat tentang hal – hal yang baru dipelajarinya.
- c. Evaluasi umum terhadap proses dan hasil belajar (pengetahuan, sikap, dan ketrampilan).

G. Sumber Belajar /Media Pembelajaran

- Sumber Belajar
 - Buku paket Penjas kelas 2.
- Media Pembelajaran
 - Peluit
 - Stopwatch
 - Bendera
 - Bola tangan dan bola kaki

4. Evaluasi

- Prosedur : Tes proses
Tes akhir
- Jenis : Check list

Semarang, 6 Oktober2012

Guru Pamong

Praktikan

Mulyono, Ama.Pd
NIP. 1964060661988061002

Hardina Nanda Rizqika
NIM. 6102409042

Mengetahui,

Kepala SDN Mangunsari
Hj. Endang Purwaningsih, S.Pd.
NIP. 195809241978022006



(RPP)

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Latihan Kekuatan Otot

Disusun untuk pelaksanaan Ujian Praktik Pembelajaran PPL 2

Dosen Pembimbing

Drs. Tri Nurharsono, M.Pd

Guru Pamong

Mulyono, A.Md

Disusun Oleh :

Nama : Hardina Nanda Rizqika

NIM : 6102409042

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2012
RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(R P P)

Nama Sekolah : SD Negeri Mangunsari
Mata Pelajaran : Penjaskes
Kelas : VI (Enam)
Semester : I (Satu)
Alokasi Waktu : 8 x 35 menit (2 pertemuan)

Standar Kompetensi

2. Mempraktikkan latihan peningkatan kualitas jasmani (komponen kebugaran jasmani), dan nilai – nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar

- 2.1 Mengidentifikasi anggota tubuh yang perlu dilatih untuk memperbaiki postur.

A. Indikator

Program latihan kekuatan dan kelentukan

- Teknik push up
- Teknik back up
- Teknik shit up
- Teknik cium lutut

B. Tujuan Pembelajaran

1. Kognitif

- Siswa dapat menjelaskan mengenai pengertian kekuatan dan kelentukan.
- Siswa dapat mengerti cara melakukan gerakan yang berkaitan dengan kekuatan dan kelentukan.

2. Psikomotor

- Siswa dapat melakukan gerakan push up
- Siswa dapat melakukan gerakan back up.

- Siswa dapat melakukan gerakan shit up.
- Siswa dapat melakukan gerakan cium lutut.

3. Afektif

- Siswa dapat mendengarkan dan memperhatikan instruksi guru.
- Siswa dapat menunjukkan rasa keingintahuan dengan bertanya dan berpendapat.
- Siswa dapat menunjukkan sikap disiplin, keberanian, percaya diri, tanggung jawab, kerja sama dan fair play dalam pembelajaran.

C. Materi Ajar

- Latihan Kekuatan Otot

D. Metode dan Model Pembelajaran

- Model : Pendekatan pembelajaran PAIKEM.
- Metode : Ceramah, Demonstrasi, praktik.

E. Langkah – Langkah Pembelajaran

Kegiatan Awal :

Apresepsi dan Motivasi

- Berdoa dan presensi. Siswa berbaris dengan tertib dan disiplin.
- Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap.
- Menyampaikan tujuan pembelajaran dan memotivasi siswa.
- Melakukan pemanasan statis dan dinamis

Kegiatan Inti

- Siswa memperhatikan penjelasan guru mengenai gerak latihan kekuatan dan kelentukan (Ekplorasi).
- Siswa memperhatikan penjelasan guru secara praktik mengenai latihan kekuatan dan kelentukan (push up, back up, shit up, cium lutut) (Eksplorasi).
- Siswa dibariskan menjadi 3 baris dan melakukan latihan kekuatan terlebih dahulu yaitu push up (Elaborasi).
- Siswa diberikan instruksi untuk berpasangan dan melakukan latihan shit up, back up, dan cium lutut secara bergantian (Elaborasi).

- Setiap siswa melakukan latihan ini masing – masing 10 kali per gerakan.
- Guru memberikan motivasi atau pujian beserta penghargaan kepada siswa yang melakukan instruksi dengan baik (Konfirmasi).

Kegiatan Penutup

- Siswa melakukan pendinginan
- Refleksi pengalaman belajar siswa. Siswa diberi kesempatan untuk menemukan pendapat tentang hal – hal yang baru dipelajarinya.
- Evaluasi umum terhadap proses dan hasil belajar siswa (pengetahuan, sikap, dan ketrampilan).

F. Sumber Belajar /Media Pembelajaran

- Sumber Belajar
 - Gerak push up, shit up, back up, cium lutut (Youtube)
- Media Pembelajaran
 - Peluit
 - Stopwatch

G. Evaluasi

- Prosedur : Tes proses
Tes akhir
- Jenis : Check list

Guru Pamong

Semarang, 7 Oktober 2012

Praktikan

Mulyono, Ama.Pd
NIP. 1964060661988061002

Hardina Nanda Rizqika
NIM. 6102409042

Mengetahui,

Kepala SDN Mangunsari
Hj. Endang Purwaningsih, S.Pd.
NIP. 195809241978022006

