

LAPORAN
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN 2
DI SD NEGERI PURWOYOSO 03



Disusun Oleh:

Nama : Benny Budhi Kurniawan

NIM : 6102409047

Prodi : Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2012

PENGESAHAN

Laporan PPL 2 ini telah disusun sesuai dengan Pedoman PPL UNNES

Hari : Senin

Tanggal : 8 Oktober 2012

Disahkan oleh :

Kepala SDN Purwoyoso 03



Suyatinah, S.Pd.

NIP. 19561216 197911 2 002

Koordinator dosen pembimbing



Masitah, S.Pd.M.Pd.

NIP 19520610 198003 2001

Kepala Pusat Pengembangan PPL UNNES



Dr. Masugino, M.Pd.

NIP. 19520721 198012 1 001

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR LAMPIRAN.....	vi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan PPL	2
C. Manfaat PPL	2
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Pengertian Praktik Pengalaman Lapangan	4
B. Dasar Praktik Pengalaman Lapangan.....	4
C. Tujuan Praktik Pengalaman Lapangan.....	4
D. Fungsi Praktik Pengalaman Lapangan	5
E. Sasaran Praktik Pengalaman Lapangan.....	5
F. Prinsip-prinsip Praktik Pengalaman Lapangan	5
BAB III PELAKSANAAN PPL II	
A. Waktu	6
B. Tempat.....	6
C. Tahapan Kegiatan.....	6
D. Materi Kegiatan.....	7
E. Proses Pembimbingan	9
F. Hal-Hal yang Mendukung dan Menghambat Selama PPL	10
G. Guru Pamong.....	10
H. Dosen Pembimbing	10
REFLEKSI DIRI	
A. Pembuka.....	11
B. Kekuatan dan kelemahan pembelajaran penjasorkes.....	11
C. Keterediaan sarana dan prasarana KBM di sekolah.....	12
D. Kualitas guru pamong dan pembimbing.....	12
E. Kualitas pembelajaran di sekolah latihan.....	13
F. Kemampuan diri praktikan.....	13
G. Nilai tambah yang diperoleh mahasiswa setelah melaksanakan	

PPL II.....	13
H. Saran pengembangan bagi sekolah dan UNNES.....	14

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR LAMPIRAN

- A. DAFTAR NAMA PESERTA PPL DI SD PURWOYOSO 03**
- B. RENCANA KEGIATAN**
- C. PRESENSI MAHASISWA**
- D. PRESENSI DOSEN PEMBIMBING**
- E. KARTU BIMBINGAN MENGAJAR**
- F. PRESENSI KOORDINATOR DOSEN PEMBIMBING**
- G. PERANGKAT / ADMINISTRASI PEMBELAJARAN**
 - a) Rencana Perangkat Pembelajaran (RPP)
 - b) Bahan Ajar

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan laporan Praktik Pengalaman Lapangan II (PPL II) yang dilaksanakan di SD Purwoyoso 03 dengan baik dan lancar.

Selama melaksanakan PPL di SD Negeri Purwoyoso 03 sebagai praktikan, penulis mendapat banyak dorongan dan bantuan dalam penyusunan laporan ini. Oleh karena itu, penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. H. Sudijono Sastroatmodjo, M.Si selaku Rektor Universitas Negeri Semarang dan sebagai pelindung pelaksanaan PPL.
2. Drs. Masugino, M.Pd, Kepala UPT PPL Universitas Negeri Semarang.
3. Masitah, M.Pd selaku dosen koordinator PPL SD Negeri Purwoyoso 03.
4. Agus Pujiyanto, S.Pd, M.Pd selaku dosen pembimbing Olahraga.
5. Suyatinah, S.Pd. selaku Kepala SD Negeri Purwoyoso 03.
6. Slamet, S.Pd selaku koordinator guru pamong PPL.
7. Bambang Iriyanto, A.Ma.Pd selaku guru pamong pelajaran Olahraga.
8. Halimah Tussakdiah, A.Ma selaku guru pelajaran Olahraga.
9. Yana Adi Putra selaku guru pelajaran Olahraga.
10. Segenap guru dan staf karyawan SD Negeri Purwoyoso 03.
11. Siswa – siswi SD Negeri Purwoyoso 03 yang saya sayangi dan saya banggakan.
12. Teman-teman seperjuangan yang telah memberi bantuan secara moral dan spiritual dalam penyelesaian laporan PPL ini.

Penulis menyadari bahwa pengetahuan yang penulis miliki masih sedikit sehingga dalam laporan ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari pembaca. Akhirnya penulis berharap semoga laporan PPL ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Semarang, 10 Oktober 2012

Penulis

Benny Budhi Kurniawan

NIM. 6102409047

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu aspek terpenting yang mempengaruhi kemajuan suatu Negara. Melalui pendidikan manusia dapat memperoleh banyak ilmu pengetahuan dan pengalaman yang pada akhirnya akan mendewasakan dirinya. Namun faktanya tidak semua proses pendidikan dapat mendewasakan manusia sebagaimana yang diharapkan. Hal ini disebabkan oleh banyak faktor, diantaranya adalah tenaga pendidik yang berkualitas. Kurangnya tenaga pendidik yang berkualitas sangat mempengaruhi hasil belajar siswa didiknya. Dunia pendidikan yang selalu berkembang menuntut adanya ketersediaan tenaga pendidik berkualitas yang terampil dan berkompetensi di bidangnya. Tenaga pendidik ini didapatkan dari perguruan tinggi yang berbasis pendidikan, salah satunya adalah Universitas Negeri Semarang (UNNES). UNNES sebagai salah satu LPTK yang berfungsi menghasilkan tenaga kependidikan, selalu berusaha meningkatkan mutu lulusannya. Salah satu usaha tersebut adalah dengan menjalankan kerjasama dengan berbagai pihak yang kompeten dalam menjalankan pendidikan.

Pendidikan yang berkualitas harus memiliki pendidik yang memiliki suatu kompetensi dibidangnya. Dalam memperoleh kompetensi tersebut para mahasiswa jurusan pendidikan di UNNES wajib mengikuti proses pembentukan kompetensi melalui kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL). Kegiatan ini meliputi semua kegiatan kurikulum yang harus dilakukan oleh mahasiswa praktikan sebagai pelatihan untuk menerapkan teori dan praktek yang diperoleh dalam perkuliahan sesuai dengan persyaratan yang ditentukan dalam penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran di dalam sekolah latihan.

Mata kuliah Praktik Pengalaman Lapangan merupakan bagian integral dari kurikulum pendidikan tenaga pendidikan berdasarkan kompetensi yang termasuk di dalam struktur program kurikulum Universitas Negeri Semarang. Praktik Pengalaman Lapangan wajib dilaksanakan oleh mahasiswa Program Kependidikan Universitas Negeri Semarang. PPL ini terdiri dari dua bagian yaitu PPL 1 berbobot 2 SKS dan PPL 2 berbobot 4 SKS. PPL berfungsi untuk memberikan bekal kepada mahasiswa praktikan agar mereka memiliki kompetensi utama sebagai seorang pendidik yaitu kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional dan

kompetensi sosial. Pada akhirnya kegiatan PPL ini merupakan salah satu bekal mahasiswa praktikan calon pendidik untuk menjadi seorang pendidik yang berkualitas.

B. Tujuan PPL

Praktik Pengalaman Lapangan mempunyai tujuan membentuk mahasiswa praktikan agar menjadi calon tenaga pendidik yang profesional sesuai dengan prinsip-prinsip pendidikan meliputi kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional dan kompetensi sosial. Kemudian jika ditinjau dari tujuan khusus adalah sebagai berikut:

1. Untuk menghasilkan sarjana kependidikan yang berkualitas sehingga dapat mengelola proses pendidikan secara profesional
2. Memperluas cakrawala pemikiran mahasiswa agar senantiasa dapat berperan aktif dalam proses pembangunan bangsa khususnya dalam pendidikan
3. Untuk memberikan bekal kepada mahasiswa selaku calon pendidik agar memiliki kualifikasi tingkatan kapabel personal, inovator, dan developer
4. Mempersiapkan para mahasiswa untuk menjadi sarjana pendidik yang siap sebagai agen pembaharuan dan dapat mewujudkan transformasi pendidikan
5. Untuk memantapkan dan meningkatkan pelaksanaan Tri Darma Perguruan Tinggi dan untuk memperoleh masukan-masukan yang berharga bagi UNNES untuk selalu meningkatkan fungsinya sebagai lembaga pendidikan
6. Pelaksanaan Praktek pengalaman Lapangan itu diharapkan dapat memberikan bekal kepada praktikan agar mereka memenuhi konsep tersebut diatas.

C. Manfaat PPL

Praktik Pengalaman Lapangan dapat memberikan bekal kepada mahasiswa praktikan agar memiliki. kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional, dan kompetensi sosial. Dengan melaksanakan PPL diharapkan dapat memberikan manfaat terhadap semua komponen yang terkait dengan mahasiswa, sekolah dan perguruan tinggi yang bersangkutan.

1. Manfaat bagi mahasiswa praktikan
 - a. Mendapatkan kesempatan untuk mempraktikkan bekal yang diperoleh selama kuliah.
 - b. Mengetahui dan mengenalkan secara langsung kegiatan belajar mengajar.
 - c. Memperdalam pengertian dan penghayatan mahasiswa tentang pelaksanaan pendidikan.
 - d. Mendewasakan cara berpikir, meningkatkan daya penalaran mahasiswa dalam melakukan penelaahan, perumusan, dan pemecahan masalah pendidikan yang ada di sekolah.
2. Manfaat bagi sekolah
 - a. Meningkatkan kualitas pendidikan.
 - b. Memberikan masukan kepada sekolah atas hal-hal atau ide-ide baru dalam perencanaan program pendidikan yang akan datang.
3. Manfaat bagi Universitas Negeri Semarang
 - a. Memperoleh masukan tentang kasus pendidikan yang dipakai sebagai bahan pertimbangan penelitian.
 - b. Memperluas dan meningkatkan jaringan kerjasama dengan sekolah – sekolah latihan.
 - c. Memperoleh masukan tentang perkembangan pelaksanaan PPL, sehingga kurikulum, metode yang dipakai dapat disesuaikan dengan tuntutan yang ada di lapangan

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pengertian Praktik Pengalaman Lapangan

Praktik Pengalaman Lapangan adalah semua kegiatan kurikuler yang harus dilakukan oleh mahasiswa Universitas Negeri Semarang sebagai pelatihan untuk menerapkan teori yang diperoleh dalam semester – semester sebelumnya, sesuai dengan persyaratan yang telah ditetapkan agar mereka memperoleh pengalaman dan ketrampilan lapangan dalam penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran di sekolah atau di tempat latihan lainnya. Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan meliputi : praktik mengajar, praktik administrasi, praktik bimbingan dan konseling serta kegiatan yang bersifat kokurikuler dan atau ekstrakurikuler yang berlaku di sekolah/tempat latihan.

B. Dasar Praktik Pengalaman Lapangan

PPL dilaksanakan berdasarkan atas:

1. Undang-undang nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional
2. Peraturan Pemerintah
 - a. PP nomor 60 tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi
 - b. PP nomor 19 tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan
3. Keputusan Rektor UNNES nomor 10/O/2003 tentang Pedoman Praktik Pengalaman Lapangan Bagi Mahasiswa UNNES

Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan meliputi praktik mengajar, praktik administrasi, serta kegiatan kependidikan yang bersifat kurikuler yang berlaku di sekolah.

C. Tujuan Praktik Pengalaman Lapangan

Praktik Pengalaman Lapangan bertujuan untuk membentuk mahasiswa praktikan agar menjadi calon tenaga kependidikan yang profesional, sesuai dengan prinsip-prinsip pendidikan berdasarkan kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional, dan kompetensi sosial. Kompetensi pedagogik adalah kemampuan mengelola pembelajaran peserta didik yang meliputi pemahaman terhadap peserta didik, perancangan dan pelaksanaan pembelajaran, evaluasi hasil

belajar, dan pengembangan peserta didik untuk mengaktualisasikan berbagai kompetensi yang dimilikinya. Kompetensi kepribadian adalah suatu keahlian seseorang di dalam menjalankan tugas yang terkait dengan pencerminan nilai, sikap dan moral. Kompetensi profesional adalah kemampuan penguasaan materi pembelajaran secara luas dan mendalam yang memungkinkan membimbing peserta didik memenuhi standar kompetensi yang ditetapkan dalam standar nasional.. Sedangkan kompetensi sosial adalah kemampuan berkomunikasi dan bergaul secara efektif dengan peserta didik, sesama pendidik, tenaga kependidikan, orang tua/wali peserta didik, dan masyarakat sekitar.

D. Fungsi Praktik Pengalaman Lapangan

Praktik Pengalaman Lapangan berfungsi memberikan bekal kepada mahasiswa praktikan agar memiliki kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional, dan kompetensi sosial.

E. Sasaran Praktik Pengalaman Lapangan

Praktik Pengalaman Lapangan mempunyai sasaran agar mahasiswa praktikan memiliki seperangkat pengetahuan, sikap dan ketrampilan yang menunjang tercapainya penguasaan kompetensi paedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional, dan kompetensi sosial.

F. Prinsip-prinsip Praktik Pengalaman Lapangan

1. PPL dilaksanakan atas dasar tanggung jawab bersama antara Universitas Negeri Semarang dengan sekolah / tempat latihan.
2. PPL harus dikelola secara baik dengan melibatkan berbagai unsur Universitas Negeri Semarang, Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Propinsi / Kabupaten / Kota dan sekolah latihan seta lembaga – lembaga terkait lainnya.
3. PPL yang dimaksud meliputi PPL 1 dan PPL 2 yang dilaksanakan secara simultan.
4. Pembimbingan mahasiswa PPL harus secara intensif dan sistematis oleh guru pamong / petugas lainnya dan dosen pembimbing yang memenuhi syarat untuk tugas – tugas pembimbingan.
5. PPL tidak dapat diganti dengan *micro teaching* atau *peer teaching*.

BAB III

PELAKSANAAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN II

A. Waktu

Praktik Pengalaman Lapangan II dilaksanakan mulai hari Senin 30 Juli 2012 sampai hari Sabtu 20 Oktober 2012. Pelaksanaannya dilakukan setiap hari Senin – Sabtu. Pembelajaran di SD Negeri Purwoyoso 03 dilaksanakan sesuai jadwal belajar, yaitu jadwal mengajar yang dimulai pukul 07.00 – 13.30 WIB Dan khusus kelas 2 berangkat pagi yang dimulai dari jam 09.30 – 13.30 WIB. Untuk pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk kelas 2 diajukan jamnya, hari rabu pukul 07.00 – 09.30. Khusus hari Jum'at pagi dimulai pukul 07.00 – 11.00 WIB. hal ini disebabkan oleh kelas 1 dan kelas 2 digabung menjadi satu karena keterbatasan ruangan.

B. Tempat

Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan II bertempat di SD Negeri Purwoyoso 03 yang beralamat Jalan Sri Wibowo III Kelurahan Purwoyoso Kecamatan Ngaliyan.

C. Tahapan Kegiatan

Tahapan kegiatan PPL I dan PPL II tahun 2012 yang dilaksanakan oleh mahasiswa praktikan adalah sebagai berikut :

1. Kegiatan di kampus, meliputi :
 - a. Pembekalan
Pembekalan dilakukan di kampus selama 3 hari yaitu mulai tanggal 23 – 25 Juli 2012
 - b. Upacara penerjunan
Upacara penerjunan di laksanakan di lapangan Rektorat Universitas Negeri Semarang tanggal 30 Juli 2012

2. Kegiatan inti, meliputi :

a. Pengenalan Lapangan

Kegiatan pengenalan lapangan di SD Negeri Purwoyoso 03 dilaksanakan pada PPL I yaitu tanggal 30 Juli 2012 s.d 03 Agustus 2012. Dengan demikian, data pengenalan lapangan tidak di lampirkan kembali karena sudah di lampirkan pada laporan PPL I.

b. Pengajaran Terbimbing

Pengajaran terbimbing dilakukan oleh mahasiswa praktikan dibawah bimbingan guru pamong dan dosen pembimbing. Artinya Guru pamong dan Dosen pembimbing ikut melihat proses pembelajaran. Sebelum masuk kelas praktikan sudah menyiapkan perangkat pembelajaran yang sudah dikonsultasikan kepada guru pamong.

c. Pengajaran Mandiri

Pengajaran mandiri dilakukan oleh praktikan dimana guru pamong sudah tidak ikut mendampingi proses pembelajaran. Tetapi sebelumnya semua perangkat pembelajaran sudah dikonsultasikan kepada gurur pamong.

d. Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler di SD Negeri Purwoyoso 03 meliputi : Bola Voli, Pramuka, Kesenian (Tari, Band, dan Rebana)

e. Pelaksanaan Ujian Praktek Mengajar

Pelaksanaan ujian praktek mengajar dilakukan pada akhir praktek, oleh guru pamong yaitu kelas IV A dengan materi "Senam Lantai Tanpa Alat".

f. Bimbingan Penyusunan Laporan

Dalam penyusunan laporan, praktikan mendapatkan bimbingan dari berbagai pihak yaitu : Guru pamong, Dosen pembimbing, Dosen koordinator, dan pihak lain yang terkait sehingga laporan ini dapat disusun tepat pada waktunya.

D. Materi Kegiatan

Kegiatan yang dilaksanakan oleh mahasiswa praktikan selama di sekolah latihan adalah sebagai berikut:

a. Persiapan Pembelajaran

Sebelum melakukan praktik mengajar, praktikan mempersiapkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran yang dibuat berdasarkan perangkat pembelajaran yang telah ada dan diberlakukan di sekolah. Perangkat pembelajaran yang dimaksud adalah Silabus, Kalender Pendidikan, Program Tahunan dan Program Semester.

Mahasiswa praktikan juga mempersiapkan media pembelajaran yang akan digunakan dalam proses pembelajaran sesuai dengan materi yang akan diajarkan.

b. Kegiatan Pembelajaran

Dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran di SD Negeri Purwoyoso 03 mahasiswa praktikan menggunakan sistem teori dan praktek. Sistem teori dilaksanakan saat bulan ramadhan dan apabila situasi tidak memungkinkan untuk belajar dengan menggunakan sistem praktek. Sedangkan sistem praktek merupakan sistem pembelajaran yang paling sering dan utama dalam pembelajaran olahraga di SD Negeri Purwoyoso 03.

Kegiatan pembelajaran terbagi menjadi :

⌘ Kegiatan awal

a. Salam pembuka

Dalam kegiatan belajar mengajar, mahasiswa praktikan memulai pelajaran dengan memberikan salam pembuka dilanjutkan doa bersama. Ini merupakan suatu yang sangat dianjurkan bagi seluruh guru di SD Negeri Purwoyoso 03 dimana sekolah ini berusaha untuk membentuk akhlak yang mulia pada diri siswa.

b. Presensi kehadiran siswa

Mahasiswa praktikan dapat mengetahui kehadiran siswa dengan cara memanggil nama siswa satu persatu atau dengan langsung menanyakan siswa yang tidak hadir. Pada tiap kelas telah di sediakan

jurnal pelajaran yang berisi daftar hadir siswa, daftar jam pelajaran dan sebagainya yang merupakan jurnal harian yang ada pada kelas tersebut.

c. Penyampaian motivasi

Sebelum memasuki inti pelajaran, guru memberikan motivasi terlebih dahulu kepada siswa. Kegiatan ini dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti pengulangan materi sebelumnya atau review, permainan atau games, maupun nasihat yang bermanfaat.

d. Penyampaian tujuan pembelajaran

Agar siswa mengetahui tujuan dari pembelajaran yang akan disampaikan maka mahasiswa praktikan menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dilakukan dan implementasinya di kehidupan sehari – hari.

⌘ **Kegiatan inti**

a. Penyampaian materi

Setelah siswa terkondisi, mahasiswa praktikan mulai memasuki materi pelajaran sesuai dengan rencana pembelajaran yang telah dibuat. Dalam penyampaian materi pelajaran, guru praktikan dapat menggunakan berbagai metode atau pendekatan dalam pembelajaran.

b. Pemberian contoh gerakan yang diajarkan dan latihan

Setelah menjelaskan materi mahasiswa praktikan memberikan contoh gerakan yang dimaksud. Contoh ini dilakukan oleh mahasiswa praktikan sendiri atau oleh siswa yang dianggap mampu mencontohkan gerakan yang dimaksud. Evaluasi sering dilakukan untuk memperbaiki kesalahan gerakan yang dilakukan.

⌘ **Kegiatan akhir**

a. Pendinginan

Siswa dibariskan dalam keadaan rapi dan menginstuksikannya untuk melakukan pendinginan. Hal ini dimaksudkan agar otot – otot yang telah digunakan untuk olahraga kembali rileks.

b. Kesempatan tanya jawab

Kegiatan dilakukan untuk memberikan kesempatan pada siswa untuk menanyakan mengenai materi yang kurang jelas.

c. Evaluasi

Evaluasi kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan dan menanyakan kesulitan siswa.

d. Do'a dan Salam penutup

Mahasiswa praktikan menutup proses belajar mengajar dengan memberikan nasihat, berdo'a dengan sungguh – sungguh dan mengucapkan salam penutup.

E. Proses Pembimbingan

1. Guru Pamong

Guru pamong ditunjuk oleh koordinator guru pamong dari sekolah latihan sesuai jurusan masing – masing. Tugas dari guru pamong antar lain, membimbing guru praktikan untuk memantapkan rencana pengajaran yang sudah dibuat, menyediakan dan mempersiapkan kelas untuk praktek mengajar, dan mendiskusikan masalah – masalah yang dialami oleh guru praktikan selama kegiatan PPL berlangsung. Guru pamong juga berwenang menilai dan memberi bimbingan pada guru praktikan sekurang – kurangnya 7 kali tatap muka.

2. Dosen Pembimbing

Tugas dosen pembimbing antara lain mengikuti upacara penerjunan, penyerahan, dan penarikan mahasiswa PPL dari sekolah latihan, memberikan bimbingan terhadap mahasiswa terbimbing sesuai format yang ditentukan oleh Kepala Pusat Pengembangan PPL UNNES.

Pada tahapan bimbingan, praktikan memperoleh bimbingan dari guru pamong, berupa kegiatan sebagai berikut :

1. Oleh guru pamong, praktikan diberi tugas menyusun perangkat perencanaan pembelajaran, meliputi : silabus, rencana perangkat pembelajaran (RPP), dan media pembelajaran.
2. Setelah RPP disetujui oleh guru pamong , praktikan dipersilakan melakukan kegiatan pembelajaran di bawah bimbingan guru pamong terkadang bersama dosen pembimbing.
3. Setiap selesai melakukan praktek pengajaran, diadakan evaluasi dan refleksi tentang pelaksanaan pembelajaran tersebut, baik oleh guru pamong maupun dosen pembimbing.

4. Diakhir masa – masa PPL diadakan penilaian yang dilakukan oleh dosen pembimbing bersama dengan guru pamong.

F. Faktor yang Mendukung dan Menghambat Pelaksanaan PPL

◆ Kondisi yang mendukung

1. Kondisi lingkungan sekolah yang tenang walau terletak cukup dekat dengan jalan raya tetapi cukup mendukung dalam proses belajar mengajar.
2. Kondisi fisik sekolah yang didukung dengan fasilitas yang cukup memadai sangat membantu proses pembelajaran.
3. Kualitas tenaga pengajar baik dan profesional di bidangnya.
4. Hubungan yang harmonis antara guru, siswa dan perangkat sekolah lainnya.
5. Penanaman sikap disiplin sejak dini yang diterapkan pada siswa sehingga saat pembelajaran siswa tetap kondusif dan efektif.

◆ Kondisi yang menghambat

1. Kesempatan mahasiswa praktikan untuk konsultasi dan bimbingan dengan dosen pembimbing kurang maksimal.
2. Lapangan kurang luas karena pada saat olahraga lapangan digunakan untuk 3 kelas sekaligus dan sebagian lapangan juga digunakan untuk lahan parkir.
3. Kurangnya media / alat pembelajaran sehingga sedikit menghambat dalam melaksanakan pembelajaran.

REFLEKSI DIRI

Puji syukur kepada Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga praktikan dapat menyelesaikan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) I dan II dengan baik. PPL adalah suatu kegiatan intra kurikuler yang harus dilakukan oleh mahasiswa program studi Kependidikan sebagai latihan mengajar di Sekolah Latihan agar praktikan memperoleh pengalaman dan keterampilan lapangan dalam menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran di sekolah. PPL bertujuan membentuk mahasiswa praktikan agar menjadi calon tenaga kependidikan yang profesional, sesuai dengan prinsip-prinsip pendidikan berdasarkan kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional, dan kompetensi sosial. Praktik Pengalaman Lapangan terdiri dari dua tahapan, yaitu PPL I dan PPL II. Pada tahapan PPL I praktikan melakukan kegiatan observasi dan orientasi tentang sekolah yang bersangkutan, sedangkan PPL II praktikan diberikan wewenang oleh guru pamong untuk berhadapan langsung dengan peserta didik.

Berdasarkan pada keputusan rektor, praktikan ditempatkan di SD Negeri Purwoyoso 03. PPL I dan PPL II dilaksanakan pada tanggal 30 Juli 2012 sampai dengan tanggal 20 Oktober 2012 yang terdiri dari 16 praktikan yang berasal dari program studi PGPJSD,S1 dan PGSD,S1 Universitas Negeri Semarang. Dalam pelaksanaan PPL II, praktikan melakukan semua kegiatan Belajar Mengajar, Piket, membuat perangkat pembelajaran, mengikuti upacara bendera dan sebagainya.

Beberapa kesimpulan yang dapat diambil sesuai dengan acuan yang telah ditetapkan dari UPT PPL UNNES antara lain sebagai berikut :

1. Kekuatan dan Kelemahan Bidang Studi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Kekuatan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan pelajaran yang disukai oleh siswa SD Negeri Purwoyoso 03 karena pembelajaran Penjasorkes sendiri sangat menyenangkan..Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sendiri mengutamakan pembelajaran yang menyenangkan (pembelajaran PAIKEM). Sehingga siswa tidak merasa bosan atau jenuh akan pelajaran tersebut

Kelemahan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan akan terasa membosankan apabila tidak ada pembelajaran yang kreatif dan inovatif oleh guru penjas. Oleh karena itu guru penjas dituntut untuk bisa memodifikasi sarana dan prasarana yang menarik sehingga membuat anak tertarik untuk mengikuti pembelajaran.

2. Ketersediaan Sarana dan Prasarana KBM di Sekolah

Sarana dan prasarana yang berkaitan dengan mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD Negeri Purwoyoso 03 bisa dikatakan kurang memadai, seperti halaman sekolah sempit buat pembelajaran praktek karena disekolah tersebut adalah sekolah paralel. Untuk peralatan olahraga juga kurang memadai, karena peralatannya sedikit padahal setiap pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan mengampu tiga kelas sekaligus yakni A, B, C.

Selain sarana prasarana olahraga, di SD Negeri Purwoyoso 03 terdapat fasilitas mushola, aula pertemuan, ruang laboratorium komputer, ruang uks, ruang perpustakaan, ruang koperasi siswa.

3. Kualitas Guru Pamong dan Dosen Pembimbing

Kualitas guru pamong di SD Negeri Purwoyoso 03 yaitu Bpk. Bambang Iriyanto, A.Ma.Pd adalah sosok yang perlu dijadikan contoh dimana beliau tidak banyak bicara akan tetapi lebih mengutamakan pada kualitas kerja seorang pengajar dan profesional dalam mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Sebagai guru pamong beliau sudah banyak membantu dan juga memberi masukan kepada praktikan dalam melaksanakan program PPL II

Dosen pembimbing merupakan dosen yang bertugas untuk membimbing praktikan dalam praktek pengalaman lapangan. Beliau adalah Agus Pujiyanto, S.Pd, M.Pd yang merupakan dosen jurusan pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Universitas Negeri Semarang yang telah mempunyai cukup banyak pengalaman. Dalam pelaksanaan PPL Beliau berkunjung ke sekolah latihan sebanyak beberapa kali dalam rangka memberi masukan kepada praktikan dan melaksanakan penilaian. Selain itu praktikan juga berkomunikasi aktif melalui handphone jika tidak bisa bertemu secara langsung.

4. Kualitas Pembelajaran

Kualitas pembelajaran di SD Negeri Purwoyoso 03 sudah bagus. Siswa SD Negeri Purwoyoso 03 merupakan siswa-siswa yang mempunyai kemauan untuk maju dalam hal yang positif, demikian juga dalam proses pembelajaran, siswa selalu ingin menggali pengetahuan yang banyak dari gurunya dalam pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, mereka berusaha mencari tahu dengan bertanya kepada guru. SD Negeri Purwoyoso 03 merupakan dijadikan sekolah sample di kecamatan Ngaliyan karena prestasi yang dicapai oleh SD Negeri Purwoyoso 03.

5. Kemampuan Diri Praktikan

Praktikan dibangku kuliah telah menempuh lebih dari 110 sks dan mengikuti mata kuliah MKDU (Mata Kuliah Dasar Umum) dan MKDK (Mata Kuliah Dasar Kependidikan). Selain itu, praktikan juga telah melaksanakan microteaching dan pembekalan PPL. Meskipun telah mendapat bekal yang cukup, praktikan masih harus banyak belajar dan yang terpenting adalah tahu bagaimana menerapkan apa yang telah dipelajari dan didapatkan untuk membantu siswa dalam pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

6. Nilai Tambah yang diperoleh Mahasiswa Setelah Melaksanakan PPL II

Setelah mengikuti PPL II praktikan lebih mengerti dan memahami peran dan tugas dari seorang guru yang merupakan pengajar dan pendidik. Selain itu praktikan juga lebih memahami karakteristik anak didik, cara berinteraksi antara guru dengan siswa, cara mengelola kelas dan cara menyampaikan mata pelajaran pendidikan jasmani, Olahraga dan kesehatan yang baik sehingga kelas menjadi kondusif dan efektif. Semua ilmu dan pengalaman berharga yang praktikan dapatkan dari praktek pengalaman mengajar II ini menjadi salah satu bekal penting praktikan untuk menjadi pendidik yang berkualitas.

7. Saran bagi Sekolah dan Unnes

Saran dari praktikan untuk pengembangan bagi pihak sekolah adalah perlunya penambahan fasilitas olahraga yang belum ada. Pemanfaatan dan perawatan secara optimal sarana dan prasarana yang sudah ada, sebagai salah satu penunjang KBM terutama dalam bidang olahraga. Sehingga pembelajaran dapat lebih maksimal. Penanaman nilai-nilai kehidupan dan akhlak mulia melalui pembelajaran olahraga harus terus dilakukan. Outbound training sesekali perlu dilakukan untuk refresh dan mengasah kemampuan kerjasama dan akhlak terpuji siswa melalui kegiatan fisik yang menyehatkan jasmani dan rohani siswa. Selain itu juga diharapkan sekolah selalu menjaga hubungan kerjasama yang harmonis antara SD Purwoyoso 03 dengan Universitas Negeri Semarang untuk mewujudkan mutu pendidikan yang lebih unggul dan berdaya saing kuat.

Semarang, 10 Oktober 2012

Mengetahui,

Guru Pamong



Bambang Iriyanto, A.Ma.Pd

NIP. 19610808 198405 1 003

Praktikan,



Benny Budhi Kurniawan

NIM. 6102409047

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

DAFTAR NAMA MAHASISWA

No.	Mahasiswa	Jurusan
1.	Nur Lailatul Fajri	PGSD S1
2.	Dewi Sri Jayanti	PGSD S1
3.	Made Putra Setiawan	PGSD S1
4.	Wahyu Rina S.	PGSD S1
5.	Jayanti Yudha P.	PGSD S1
6.	Ade Irma Setiyani	PGSD S1
7.	Nur Khofifah	PGSD S1
8.	Ibrohim Abah Imron	PGSD S1
9.	Anisa Huril Ain	PGSD S1
10.	Riyan Putra Setiawan	PGSD S1
11.	Dian Rahma Juwita	PGSD S1
12.	Doni Prasetyo	PGSD S1
13.	Benny Budhi K	PGPJSD Penjas
14.	Mathias Ocky Rimba	PGPJSD Penjas
15.	Ibrohim Khoil R	PGPJSD Penjas
16.	Muhammad Arianto	PGPJSD Penjas

Semarang, 24 September 2012

Mengetahui,

Kepala SDN Purwoyoso 03



Koordinator dosen pembimbing

Masitah, S.Pd.M.Pd.

NIP 19520610 198003 2001

Lampiran

RENCANA KEGIATAN

Nama : Benny Budhi Kurniawan
NIM : 6102409047
Fakultas : Keolahragaan
Jurusan/Prodi : PGPJSD, S1
Sekolah/tempat latihan : SDN Purwoyoso 03

Minggu ke	Hari dan tanggal	Jam	Kegiatan
I	Senin, 30 Juli 2012	07.00 – 12.00 WIB	Penerjunan PPL dan upacara serah terima mahasiswa PPL.
	Selasa, 31 Juli 2012	07.15-12.00 WIB	PPL 1 : Observasi tahap 1 meliputi : 1) Keadaan fisik sekolah, 2) Keadaan lingkungan sekolah, 3) Fasilitas sekolah,4) Penggunaan sekolah, 5) keadaan guru dan siswa.
	Rabu, 1 Agustus 2012	07.15-12.00 WIB	Observasi tahap 1
	Kamis, 2 Agustus 2012.	07.15-12.00 WIB	PPL 1 : Observasi tahap 2 meliputi : 1)Interaksi sosial, 2) pelaksanaan tata tertib, 3) bidang pengelolaan dan administrasi.
	Jum'at, 3 Agustus	07.15 – 12.00	PPL 1 :

	2012	WIB	Observasi tahap 2.
	Sabtu, 4 Agustus 2012	07.15 – 12.00 WIB	Pelaksanaan observasi kelas.
II	Senin, 6 Agustus 2012	07.15 – 12.00 WIB	1) Pelaksanaan observasi kelas. 2) Pesantren Kilat. 3) PPL 2 (praktik mengajar terbimbing)
	Selasa, 7 Agustus 2012	07.15 – 12.00 WIB	1) Evaluasi kegiatan selama PPL 1. 2) Penyusunan laporan PPL 1. 3) PPL 2 (praktik mengajar terbimbing)
	Rabu, 8 Agustus 2012	07.15-12.00 WIB	Rapat perencanaan PPL 2 bersama guru kelas dan gumong. PPL 2 (praktik mengajar terbimbing)
	Kamis, 9 Agustus 2012	07.15 – 12.00 WIB	PPL 2 (praktik mengajar terbimbing)
	Jum'at, 10 Agustus 2012	07.15 – 12.00 WIB	PPL 2 (praktik mengajar terbimbing)
	Sabtu, 11 Agustus 2012	07.15 – 12.00 WIB	PPL 2 (praktik mengajar)
	III	Senin, 13 Agustus 2012	-
Selasa, 14 Agustus		-	Libur Lebaran

	2012		
	Rabu, 15 Agustus 2012	-	Libur Lebaran
	Kamis, 16 Agustus 2012	07.00-11.00 WIB	Persiapan dan latihan upacara memperingati Hari Kemerdekaan.
	Jum'at, 17 Agustus 2012	07.00-10.00 WIB	Upacara Hari Kemerdekaan RI.
	Sabtu, 18 Agustus 2012	-	Libur Lebaran
IV	Senin, 20 Agustus 2012	-	Libur Lebaran
	Selasa, 21 Agustus 2012	-	Libur Lebaran
	Rabu, 22 Agustus 2012	-	Libur Lebaran
	Kamis, 23 Agustus 2012	-	Libur Lebaran
	Jum'at, 24 Agustus 2012	-	Libur Lebaran
	Sabtu, 25 Agustus 2012	-	Libur Lebaran
V	Senin, 27 Agustus 2012	07.00-11.00 WIB	Halal Bihalal bersama guru-guru SDN Purwoyoso 03
	Selasa, 28 Agustus 2012	07.00-12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar)
	Rabu, 29 Agustus 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar)
	Kamis, 30 Agustus 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar)
	Jum'at, 31 Agustus	07.00 – 12.30	PPL 2 (praktik

	2012	WIB	mengajar terbimbing)
	Sabtu, 1 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar)
VI	Senin, 3 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar terbimbing)
	Selasa, 4 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar)
	Rabu, 5 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar)
	Kamis, 5 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar)
	Jum'at, 6 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar)
	Sabtu, 7 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar)
VII	Senin, 10 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar mandiri)
	Selasa, 11 September 2012	07.00-12.30 WIB	Persiapan Praktik mengajar Mandiri pada PPL 2. PPL 2 (praktik mengajar mandiri)
	Rabu, 12 September 2012	07.00-12.30 WIB	Persiapan Praktik Mengajar Mandiri PPL 2 (praktik mengajar mandiri)
	Kamis, 13 September 2012	07.00-12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar mandiri)
	Jum'at, 14 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar mandiri)

	Sabtu, 15 September	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar)
VIII	Senin, 17 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar)
	Selasa, 18 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar)
	Rabu, 19 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar)
	Kamis, 20 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar)
	Jum'at, 21 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar mandiri)
	Sabtu, 22 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar)
IX	Senin, 24 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar mandiri)
	Selasa, 25 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar)
	Rabu, 26 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar)
	Kamis, 27 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar)
	Jum'at, 28 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar)
	Sabtu, 29 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar)
X	Senin, 1 Oktober 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar)
	Selasa, 2 Oktober 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar)
	Rabu, 3 Oktober 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar)
	Kamis, 4 Oktober	07.00 – 12.30	PPL 2 (praktik

	2012	WIB	mengajar)
	Jum'at, 5 Oktober 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar)
	Sabtu, 6 Oktober 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar)
XI	Senin, 8 Oktober 2012	07.30 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar)
	Selasa, 9 Oktober 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar)
	Rabu, 10 Oktober 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar)
	Kamis, 11 Oktober 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar)
	Jum'at, 12 Oktober 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar)
	Sabtu, 13 Oktober 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar)
XII	Senin, 15 Oktober 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar)
	Selasa, 16 Oktober 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar)
	Rabu, 17 Oktober 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar)
	Kamis, 18 Oktober 2012	07.00-12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar)
	Jumat, 19 Oktober 2012	07.00-12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar)
	Sabtu, 20 Oktober 2012	07.00-12.30 WIB	Penarikan Mahasiswa PPL

Mengetahui,

Guru Pamong



Bambang Iriyanto, A.Ma.Pd

NIP. 19610808 198405 1 003

Kepala SDN Purwoyoso 03



Koordinator dosen pembimbing



Masitah, S.Pd, M.Pd.

NIP 19520610 198003 2001

**KEGIATAN TAMBAHAN MAHASISWA PPL
SDN PURWOYOSO 03 KECAMATAN NGALIYAN KOTA SEMARANG**

No.	Tanggal	Kegiatan
1.	6 dan 9 Agustus 2012	Mendampingi pelaksanaan pesantren kilat
2.	31 Agustus	Ekstrakurikuler Kepramukaan
3.	17-21 September 2012	Membimbing peserta lomba MAPSI
4.	7, 14, 21,28 September 2012	Ekstrakurikuler Kepramukaan
5.	22 September 2012	Mendampingi peserta lomba MAPSI tingkat kecamatan Ngaliyan.
6.	5, 12,19,26 September 2012	Ekstrakurikuler Volley
7.	3,10 Oktober 2012	Ekstrakurikuler Volley
8.	6-7 Oktober	PERSAMI

Semarang, 08 Oktober 2012

Kepala SDN Purwoyoso 03





Suvatinah, S.Pd
NIP. 19561216 197911 2 002

Lampiran

DAFTAR HADIR DOSEN PEMBIMBING PPL

PRODI : PGPJSD / TAHUN : 2012

Sekolah/tempat latihan : SDN Purwoyoso 03
Nama/NIP Dosen Pembimbing : Agus Pujiyanto, S.Pd.,M.Pd.
Jurusan/Fakultas : PGPJSD/FAK UNNES

No	Tanggal	Mahasiswa yang dibimbing	Materi bimbingan	Tanda Tangan
1	5/0 ¹²		bersempa dengan guru	
2	5/0 ¹²		KBM	
3	5/0 ¹²		ujian	
4				
5				
6				
7				
8				

Semarang, 05 September 2012

Mengetahui,

Kepala SDN Purwoyoso 03


Suyatinah, S.Pd.
NIP. 19561216 197911 2 002

Lampiran

KARTU BIMBINGAN PRAKTIK MENGAJAR TERBIMBING MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Tempat praktik : SD Negeri Purwoyoso 03

MAHASISWA			GURU PAMONG		
Nama	: Benny Budhi K		Nama	: Bambang Iriyanto,A.Ma.Pd	
NIM/Prodi	: 6102409047/PGPJSD,S1		NIP	: 196108081984051003	
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan (FIK)		Bid. Studi	: Guru Penjasorkes	
GURU PAMONG			DOSEN PEMBIMBING		
Nama	: Bambang Iriyanto,A.Ma.Pd		Nama	: Agus Pujiyanto, S.Pd,M.Pd	
NIP	: 196108081984051003		NIP	: 197302022006041001	
Bid. Studi	: Guru Penjasorkes		Fakultas	: Ilmu Keolahragaan	
No.	Tanggal	Materi Pokok	Kelas	Tanda Tangan	
				Dosen pembimbing	Guru pamong
1.	06 Agustus 2012	Atletik	IV A		
2.	07 Agustus 2012	Anatomi Tubuh	I A		
3.	08 Agustus 2012	Latihan Kekuatan	II A		
4.	09 Agustus 2012	Permainan Sepak Bola	V A		
5.	10 Agustus 2012	Gerakan mengayun,membungkuk,dan menekuk dalam permainan	III A		
6.	31 Agustus 2012	Permainan Bola	III A		
7.	03 September 2012	Permainan Sepak Bola	IV A		

Semarang,03 September 2012

Mengetahui,



Koordinator dosen pembimbing



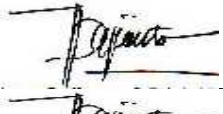

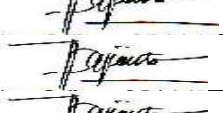
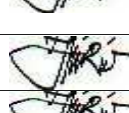
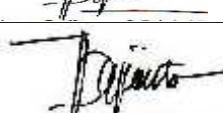

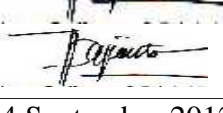

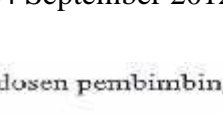





Masitah, S.Pd,M.Pd.

NIP 19520610 198003 2001

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

Tempatpraktik : SDN Purwoyoso 03


<p align="center">MAHASISWA</p> <p>Nama : Benny Budhi K NIM/Prodi : 6102409047/PGPJSD,S1 Fakultas : Ilmu Keolahragaan (FIK)</p>			<p align="center">GURU PENJASORKES</p> <p>Nama : Bambang Iriyanto,A.Ma.Pd NIP : 196108081984051003 Bid. Studi : Guru Penjasorkes</p>		
<p align="center">GURU PAMONG</p> <p>Nama : Bambang Iriyanto,A.Ma.Pd NIP : 196108081984051003 Bid. Studi : Guru Penjasorkes</p>			<p align="center">DOSEN PEMBIMBING</p> <p>Nama : Agus Pujiyanto, S.Pd,M.Pd NIP : 197302022006041001 Fakultas : Ilmu Keolahragaan</p>		
No.	Tanggal	MateriPokok	Kelas	TandaTangan	
				Dosen pembimbing	Guru pamong
1.	10 September 2012	Latihan meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot	IV A		
2.	11 September 2012	Elemen ritmik sederhana	I A		
3.	12 September 2012	Anatomi Gerak	II A		
4.	13 September 2012	Atletik	V A		
5.	14 September 2012	Latihan kekuatan	III A		
6.	21 September 2012	Bentuk – bentuk latihan meningkatkan daya tahan	III A		
7.	24 September 2012	Senam lantai tanpa alat.	IV A		

Semarang,24 September 2012

Mengetahui,



Koordinator dosen pembimbing


Masitah, S.Pd,M.Pd.

NIP 19520610 198003 2001

Lampiran

DAFTAR PRESENSI MAHASISWA PPL
SDN PURWOYOSO 03

No	Nama Mahasiswa	Tempat	Waktu	Keaktifan	Nilai	Keterangan
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100

Handwritten signature and name of the student.

Handwritten signature and name of the supervisor.

Handwritten notes or remarks on the right side of the page.

Handwritten text at the bottom of the page, possibly a date or additional notes.

DAFTAR PRESENSI MAHASISWA

Program Studi : **INFORMATIKA**
 Mata Kuliah : **SEM. PERENCANAAN**
 (di susun berdasarkan)

NO	NO	NO	NO	NO
1	1	1	1	1
2	2	2	2	2
3	3	3	3	3
4	4	4	4	4
5	5	5	5	5
6	6	6	6	6
7	7	7	7	7
8	8	8	8	8
9	9	9	9	9
10	10	10	10	10
11	11	11	11	11
12	12	12	12	12
13	13	13	13	13
14	14	14	14	14
15	15	15	15	15
16	16	16	16	16
17	17	17	17	17
18	18	18	18	18
19	19	19	19	19
20	20	20	20	20
21	21	21	21	21
22	22	22	22	22
23	23	23	23	23
24	24	24	24	24
25	25	25	25	25
26	26	26	26	26
27	27	27	27	27
28	28	28	28	28
29	29	29	29	29
30	30	30	30	30
31	31	31	31	31
32	32	32	32	32
33	33	33	33	33
34	34	34	34	34
35	35	35	35	35
36	36	36	36	36
37	37	37	37	37
38	38	38	38	38
39	39	39	39	39
40	40	40	40	40
41	41	41	41	41
42	42	42	42	42
43	43	43	43	43
44	44	44	44	44
45	45	45	45	45
46	46	46	46	46
47	47	47	47	47
48	48	48	48	48
49	49	49	49	49
50	50	50	50	50
51	51	51	51	51
52	52	52	52	52
53	53	53	53	53
54	54	54	54	54
55	55	55	55	55
56	56	56	56	56
57	57	57	57	57
58	58	58	58	58
59	59	59	59	59
60	60	60	60	60
61	61	61	61	61
62	62	62	62	62
63	63	63	63	63
64	64	64	64	64
65	65	65	65	65
66	66	66	66	66
67	67	67	67	67
68	68	68	68	68
69	69	69	69	69
70	70	70	70	70
71	71	71	71	71
72	72	72	72	72
73	73	73	73	73
74	74	74	74	74
75	75	75	75	75
76	76	76	76	76
77	77	77	77	77
78	78	78	78	78
79	79	79	79	79
80	80	80	80	80
81	81	81	81	81
82	82	82	82	82
83	83	83	83	83
84	84	84	84	84
85	85	85	85	85
86	86	86	86	86
87	87	87	87	87
88	88	88	88	88
89	89	89	89	89
90	90	90	90	90
91	91	91	91	91
92	92	92	92	92
93	93	93	93	93
94	94	94	94	94
95	95	95	95	95
96	96	96	96	96
97	97	97	97	97
98	98	98	98	98
99	99	99	99	99
100	100	100	100	100

(Signature)
 NIM: 120101000000000000
 NAMA: ...

(Signature)
 NIM: 120101000000000000
 NAMA: ...

(Signature)
 NIM: 120101000000000000
 NAMA: ...

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

DAFTAR PENGUNJUK MAHASISWA PPL

Program Studi : BIODIVERSITAS
 Semester / Tahun : SEM I/2019/2020-21

NO	NAMA	NIK	PERSEMESTER	KELOMPOK
1	MADRI PETRIKA NITIAWAN	1401800040	POKOS	1
2	ANANDA DEBORA ANS	1401800011	POKOS	1
3	WALYATI BENKA DEDELOHATI	1401800041	POKOS	1
4	LAYANATI VIKTORIA PERITARI	1401800124	POKOS	1
5	ALIR HANIK NITIAWAN	1401800102	POKOS	1
6	RIANSYAN PETRIKA NITIAWAN	1401800141	POKOS	1
7	NUR LAILA AYU FAHRI	1401800241	POKOS	1
8	NUR KHORRUFAT	1401800291	POKOS	1
9	DEWI SARI LAYANATI	1401800312	POKOS	1
10	THANAS KUMARINI DEWIKA	1401800334	POKOS	1
11	DOHA PRADITIA WISNORO	1401800394	POKOS	1
12	ANANDA ALAKA RIZKIANSY	1401800414	POKOS	1
13	RIANSY DEBORA E.	1401800421	POKOS	1

NO	MAHASISWA/DOSEN PENJAJAG	KELOMPOK	PERSEMESTER	KELOMPOK
14	MAHASISWA/DOSEN PENJAJAG	KELOMPOK	PERSEMESTER	KELOMPOK
15	MAHASISWA/DOSEN PENJAJAG	KELOMPOK	PERSEMESTER	KELOMPOK
16	MAHASISWA/DOSEN PENJAJAG	KELOMPOK	PERSEMESTER	KELOMPOK

Dosen Pembimbing
 Nama :
 NIDN :
 NIP :
 NPM :
 NPM :
 NPM :

Dosen Pembimbing
 Nama :
 NIDN :
 NIP :
 NPM :
 NPM :
 NPM :

DAFTAR PENGUNJUK MAHASISWA PPL

Program Studi : BIODIVERSITAS
 Semester / Tahun : SEM I/2019/2020-21

NO	NAMA	NIK	PERSEMESTER	KELOMPOK
1	MADRI PETRIKA NITIAWAN	1401800040	POKOS	1
2	ANANDA DEBORA ANS	1401800011	POKOS	1
3	WALYATI BENKA DEDELOHATI	1401800041	POKOS	1
4	LAYANATI VIKTORIA PERITARI	1401800124	POKOS	1
5	ALIR HANIK NITIAWAN	1401800102	POKOS	1
6	RIANSYAN PETRIKA NITIAWAN	1401800141	POKOS	1
7	NUR LAILA AYU FAHRI	1401800241	POKOS	1
8	NUR KHORRUFAT	1401800291	POKOS	1
9	DEWI SARI LAYANATI	1401800312	POKOS	1
10	THANAS KUMARINI DEWIKA	1401800334	POKOS	1
11	DOHA PRADITIA WISNORO	1401800394	POKOS	1
12	ANANDA ALAKA RIZKIANSY	1401800414	POKOS	1
13	RIANSY DEBORA E.	1401800421	POKOS	1

NO	MAHASISWA/DOSEN PENJAJAG	KELOMPOK	PERSEMESTER	KELOMPOK
14	MAHASISWA/DOSEN PENJAJAG	KELOMPOK	PERSEMESTER	KELOMPOK
15	MAHASISWA/DOSEN PENJAJAG	KELOMPOK	PERSEMESTER	KELOMPOK
16	MAHASISWA/DOSEN PENJAJAG	KELOMPOK	PERSEMESTER	KELOMPOK

Dosen Pembimbing
 Nama :
 NIDN :
 NIP :
 NPM :
 NPM :
 NPM :

Dosen Pembimbing
 Nama :
 NIDN :
 NIP :
 NPM :
 NPM :
 NPM :

DAFTAR ISI PRESENSI KELESIWAAN A. PPL

Program Studi : Pendidikan Bahasa Inggris
 Semester / Tahun : SEM I / 2020/2021

NO	NAMA	NIWA	PERIKAWAN	KESKOR
1	KELESIWAAN KELESIWAAN	KELESIWAAN	KELESIWAAN	KELESIWAAN
2	KELESIWAAN KELESIWAAN	KELESIWAAN	KELESIWAAN	KELESIWAAN
3	KELESIWAAN KELESIWAAN	KELESIWAAN	KELESIWAAN	KELESIWAAN
4	KELESIWAAN KELESIWAAN	KELESIWAAN	KELESIWAAN	KELESIWAAN
5	KELESIWAAN KELESIWAAN	KELESIWAAN	KELESIWAAN	KELESIWAAN
6	KELESIWAAN KELESIWAAN	KELESIWAAN	KELESIWAAN	KELESIWAAN
7	KELESIWAAN KELESIWAAN	KELESIWAAN	KELESIWAAN	KELESIWAAN
8	KELESIWAAN KELESIWAAN	KELESIWAAN	KELESIWAAN	KELESIWAAN
9	KELESIWAAN KELESIWAAN	KELESIWAAN	KELESIWAAN	KELESIWAAN
10	KELESIWAAN KELESIWAAN	KELESIWAAN	KELESIWAAN	KELESIWAAN
11	KELESIWAAN KELESIWAAN	KELESIWAAN	KELESIWAAN	KELESIWAAN
12	KELESIWAAN KELESIWAAN	KELESIWAAN	KELESIWAAN	KELESIWAAN

NO	NAMA	NIWA	PERIKAWAN	KESKOR
1	KELESIWAAN KELESIWAAN	KELESIWAAN	KELESIWAAN	KELESIWAAN
2	KELESIWAAN KELESIWAAN	KELESIWAAN	KELESIWAAN	KELESIWAAN

[Signature]
 NAMA :
 NO. HP :
 NO. TEL :
 NO. FAKS :

[Signature]
 NAMA :
 NO. HP :
 NO. TEL :
 NO. FAKS :

DAFTAR ISI

Program Studi : Pendidikan Bahasa Inggris
 Semester / Tahun : SEM I / 2020/2021

NO	SCORE	NIWA
1	KELESIWAAN KELESIWAAN	KELESIWAAN
2	KELESIWAAN KELESIWAAN	KELESIWAAN
3	KELESIWAAN KELESIWAAN	KELESIWAAN
4	KELESIWAAN KELESIWAAN	KELESIWAAN
5	KELESIWAAN KELESIWAAN	KELESIWAAN
6	KELESIWAAN KELESIWAAN	KELESIWAAN
7	KELESIWAAN KELESIWAAN	KELESIWAAN
8	KELESIWAAN KELESIWAAN	KELESIWAAN
9	KELESIWAAN KELESIWAAN	KELESIWAAN
10	KELESIWAAN KELESIWAAN	KELESIWAAN
11	KELESIWAAN KELESIWAAN	KELESIWAAN
12	KELESIWAAN KELESIWAAN	KELESIWAAN

NO	NAMA	NIWA	PERIKAWAN	KESKOR
1	KELESIWAAN KELESIWAAN	KELESIWAAN	KELESIWAAN	KELESIWAAN
2	KELESIWAAN KELESIWAAN	KELESIWAAN	KELESIWAAN	KELESIWAAN

[Signature]
 NAMA :
 NO. HP :
 NO. TEL :
 NO. FAKS :

Lampiran IX

DAFTAR HADIR DOSEN KOORDINATOR PPL

Sekolah/Tempat Latihan : SDN Purwoyoso 03

Nama/NIP Koordinator Dosen Pembimbing : Masitah, S.Pd, M.Pd

Jurusan/Fakultas : PGSD-PGPISD/ FIP-FIK UNNES

No	Tanggal	Uraian Materi	Mahasiswa yang dikordinate	Tanda Tangan
1	5/9/12	RPP EF		
2	26/9/12	Teknik Evaluasi		
3				
4	26/9/12	Teknik Evaluasi		
5				
6				
7				
8				

Kepala SDN Purwoyoso 03


Suyatinah, S.Pd
NIP. 19561216 197911 2 002

Lampiran

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: Sekolah Dasar Negeri Purwoyoso 03
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: IV (Empat) / 1 (satu)
Pertemuan	: 10
Alokasi Waktu	: 4 x 35 menit

Standar Kompetensi :

3. Mempraktikkan berbagai bentuk senam lantai yang lebih kompleks dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi dasar :

- 3.1 Mempraktikkan gerak kombinasi senam lantai tanpa alat dengan memperhatikan faktor keselamatan, dan nilai disiplin dan nilai keberanian

1. Tujuan Pembelajaran :

1. Kognitif , diharapkan setelah pembelajaran pesdik mampu menganalisa dan memberi gambaran tentang gerak kombinasi senam lantai tanpa alat dengan benar.
2. Afektif , diharapkan pesdik dapat berkembang menuju karakter percaya diri, disiplin, berani, kerjasama, membantu teman, mengutamakan keselamatan baik diri dan temannya.
3. Psikomotor , pembelajaran pesdik dapat mempraktikkan gerak kombinasi senam lantai tanpa alat dengan benar.

- ❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin (*Discipline*)
Tekun (*diligence*)

Tanggung jawab (*responsibility*)

Ketelitian (*carefulness*)

Kerja sama (*Cooperation*)

Toleransi (*Tolerance*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)


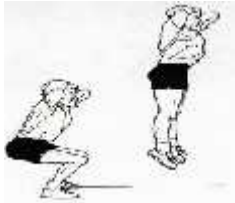
II. Materi Ajar (Materi Pokok) :


- Senam Lantai Tanpa Alat

III. Metode Pembelajaran :

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

IV. Langkah – langkah Pembelajaran

Kegiatan	Waktu	Deskripsi	Perorganisasian Kelas
A. Kegiatan awal	15 menit	1. Berbaris (anak yang paling tinggi disebelah kanan)	○ ○ ○ ○ □ ○ ○ ○ ○ □ ○ ○ ○ ○ □ ○ ○ ○ ○ □ □
B. Kegiatan inti	40 menit	2. Berdoa 3. Presensi 4. Appresepsi Eksplorasi Penjelas konsep gerak kombinasi senam lantai tanpa alat dengan konsep yang	 

<p>C. Kegiatan akhir</p>	<p>20 Menit</p>	<p>benar.</p> <p>Elaborasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Melakukan gerakan berdiri dengan satu kaki ☞ Melakukan gerakan melompat dengan merubah arah ☞ melakukan sikap kayang ☞ melakukan gerakan meroda ☞ melakukan gerobak dorong <p>Konfirmasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Koreksi gerakan secara klasikal, kemudian mencoba merangkum materi 2. Pengumuman dan pemberian apresiasi hasil 	
---------------------------------	-----------------	--	---

		<p>latihan siswa.</p> <p>Tugas terstruktur :</p> <p>Carilah artikel terkait dengan materi yang dipelajari baik dari internet maupun sumber belajar yang lain.</p> <p>Tugas tak struktur :</p> <p>Melakukan gerak kombinasi senam lantai tanpa alat dengan benar.</p>	
--	--	--	--

V. Penilaian

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan berguling ke samping Melakukan gerakan berguling kedepan Melakukan gerakan berguling ke depan tanpa awalan dan dengan awalan Melakukan kombinasi gerakan : berjalan , berguling ke depan,dan 	<p>Test tertulis</p> <p>Test pengamatan</p> <p>Tes tanya jawab</p>	Tes praktek	<ul style="list-style-type: none"> Lakukan gerakan berdiri satu kaki Lakukan gerakan melompat dengan mengubah arah Lakukanlah gerakan kayang Lakukanlah gerakan meroda Lakukanlah permainan

1.							
2.							
3.							
4.							
5.							

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

✎ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.

Semarang, 24 September 2012

Guru Penjasorkes

Praktikan

BAMBANG IRIYANTO, A.MaPd

BENNY BUDHI KURNIAWAN

NIP. 196108081984051003

NIM.6102409047

Mengetahui,

Guru Pamong

BAMBANG IRIYANTO, A.MaPd

NIP. 196108081984051003

Bahan Ajar

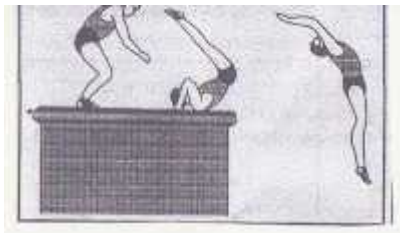
1. Pengertian Senam Lantai

senam lantai (flour exercise) adalah satu bagian dari rumpun senam. sesuai istilahnya gerakan-gerakan senam dilakukan di atas lantai yang beralaskan matras atau permadani. selain itu senam lantai juga disebut dengan istilah bebas. karena pada waktu melakukan gerakan tidak membawa atau menggunakan alat. unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguing, melompat berputar di udaram menumpu dengan dua tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang pada waktu melompat kedepan atau kebelakang.

2. Rangkaian Senam lantai dengan Alat

a. Guling depan diatas peti lompat

- Metode



Berguling kedepan dilanjutkan meletakkan kedua tangan, bagian tengkuk, luruskan kedua kaki sampai punggung condong ke depan.

Sikap tidur diatas matras, angkat kedua kaki lurus keatas secepat mungkin kemudian jatuhkan kaki kembali, lutut di bengkokkan hingga ujung kaki yang mendarat kelantai. bersamaan itu, angkat panggul hingga seolah-olah sikap akan melenting.

- Teknik

Ambil awalan lari secepatnya

Menjelangpeti lompat menolak dengan kedua ujung kaki yang dibantu oleh ayunan kedua lengan arahnya keatas dengan menuju permukaan peti lompat

Arahkan kedua tangan ke permukaan peti lompat dengan kedua tangan lurus. setelah kedua telapak tangan menempel pada peti lompat, lakukan gerakan guling kedepan seperti pada teknik guling depan pada matras. kemudian mendarat dengan dua kaki pada matras.

b. lompat Jongkok diatas peti lompat

- Metode

Lakukan tolakan dengan kedua kaki dengan benar

Melompat diatas peti lompat dengan bertumpu pada kedua tangan dan memindahkan kedua kaki dari arah depan ke belakang peti lompat

- Teknik

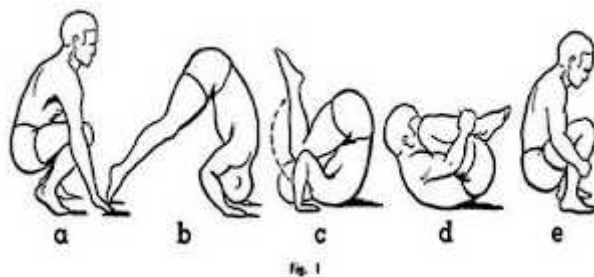
Ambil awalan secukupnya kemudian lari secepatnya

Menolak dengan kedua kaki kearah depan yang dibantu dengan ayunan kedua lengan

Angkat tungkai kearas dada hingga membuat sikap jongkok, kedua kaki tersebut melewati lengan yang terbuka antara celah tangankanan dan kiri selagi menahan berat badan

Apabila kaki sudah melewati celah lengan siap mendarat melewati peti lompat dengan posisi badan jatuh agak condong kedepan , dengan kedua kaki ngeper, setelah itu badan pada posisi tegak.

3. Rangkaian Senam Lantai Tanpa Alat



a. Latihan Guling Depan

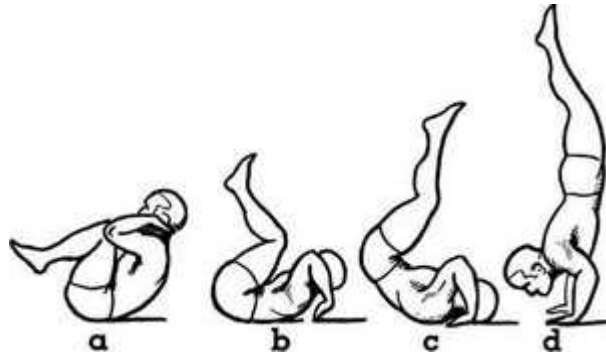
berikut cara melakukannya :

sikap permulaan, jongkok kedua kaki rapat letakkan lutut didepan dada, kedua tangan menumpu di depan ujung kaki kira-kira 40cm.

bengkokkan kedua tangan, letakkan pundak pada matras dengan menundukkan kepala, dagu sampai ke dada

lanjutkan dengan melakukan gerakan guling kedepan, ketika punggung menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok.

b. Latihan Guling Belakang



berikut cara melakukannya :

sikap permulaan, jongkok kedua kaki rapat, kedua tangan diangkat setinggi bahu
telapak tangan menghadap keatas

kepala ditundukkan kemudian kaki menolak ke belakang. pada saat panggul mengenai
matras telinga.

segera ayunkan kaki kebelakang melewati kepala, dengan dibantu oleh kedua tangan
menolak kuat, dan kedua kaki dilipat sampai ujung kaki dapat mendarat diatas matras,
kesikap jongkok

Gerakan kayang.

Yang dimaksud dengan kayang adalah suatu bentuk sikap badan yang terlentang dan
membusur, bertumpu pada telapak kaki dan tangan dengan siku dan lutut yang lurus.

Anak-anak akan mudah untuk menguasai sikap tersebut jika:

Mempunyai kelentukan otot perut, punggung dan paha.

Keleluasaan persendian panggul, ruas tulang belakang dan bahu

Kekuatan lengan dan bahu untuk menopang

Cara melakukan:

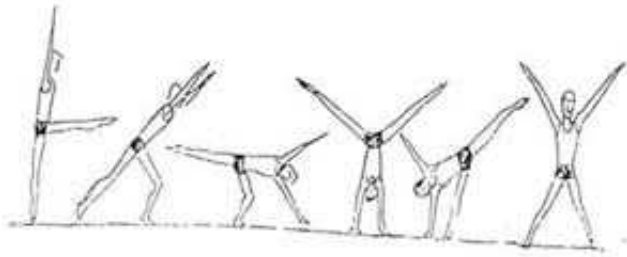
Badan berdiri tegak, kedua kaki agak dibuka selebar bahu, kedua tangan lurus ke atas.

Jatuhkan badan ke belakang dengan melengkungkan badan,

Dapat dibantu oleh teman dengan cara memegang punggung anak yang sedang
melakukan

Setelah dapat dilakukan, selanjutnya berusaha kembali ke sikap permulaan

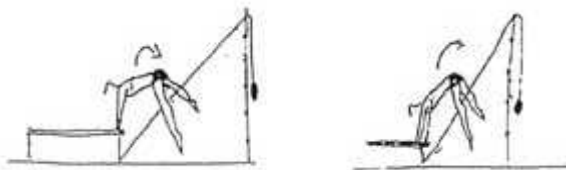
Gerakan meroda.



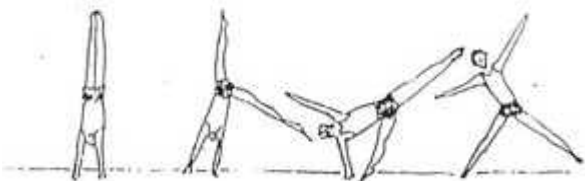
Teknik Meroda - Di dalam olahraga tentu anda pernah mendengar istilah senam aerobik, senam irama dan senam lantai. Pada kesempatan kali ini Artikel Penjas akan sedikit berbagi pengetahuan tentang cara melakukan meroda pada senam lantai. Gerakan meroda adalah gerakan memutar tubuh seperti gerakan roda yang sedang berputar dengan tumpuan kedua tangan dan kedua kaki secara bergantian. Tahap-tahap latihan meroda adalah sebagai berikut. Bertumpu tangan, mencoba melewatkan kedua kaki secara bergantian melewati bangku atau bola. Lihat gambar berikut ini



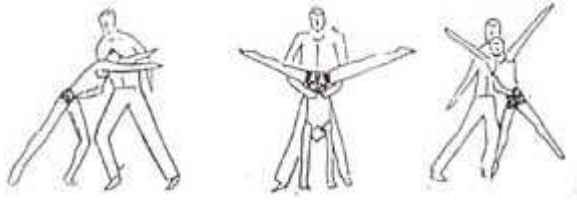
Seperti di atas, benda yang dilewati harus lebih tinggi. Lihat gambar di bawah ini :



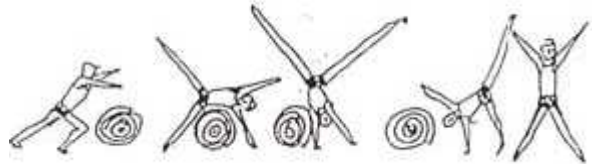
Handstand ke tembok, kemudian turunkan kaki satu persatu dengan kaki terbuka lebar



Dari posisi berdiri sikap awal dengan cara dibantu



Meroda dengan melewati atau di atas benda tertentu



Perbedaan antara metode kiri dan kanan hanya berbeda dalam sikap awal dan urutan tangan serta kaki yang menyentuh lantai. Untuk melakukan meroda kanan, kaki awal yang diangkat adalah kaki kanan kemudian disusul oleh tangan kanan, tangan kiri, kaki kiri dan terakhir kaki kanan

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Sekolah	: Sekolah Dasar Negeri Purwoyoso 03
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: IV (Empat) / 1 (satu)
Pertemuan	: 7
Alokasi Waktu	: 3 x 35 menit

Standar Kompetensi :

- 2. Mempraktikkan gerak dasar permainan sederhana dan olahraga dan nilai – nilai yang terkandung didalamnya.**

Kompetensi dasar :

- 2.1 Mempraktikkan gerak dasar permainan bola besar dengan peraturan yang dimodifikasi,serta nilai kerjasama sportifitas dan kejujuran.**

1. Tujuan Pembelajaran :

4. Kognitif , diharapkan setelah pembelajaran pesdik mampu menganalisa dan memberi gambaran tentang permainan sepak bola dengan benar.
5. Afektif , diharapkan pesdik dapat berkembang menuju karakter percaya diri,disiplin,berani,kerjasama,membantu teman,mengutamakan keselamatan baik diri dan temannya.
6. Psikomotor , pembelajaran pesdik dapat mempraktikkan teknik – teknik dasar permainan sepak bola dengan benar.

- ❖ **Karakter siswa yang diharapkan :**
- Disiplin (*Discipline*)
 - Tekun (*diligence*)
 - Tanggung jawab (*responsibility*)
 - Ketelitian (*carefulness*)
 - Kerja sama (*Cooperation*)
 - Toleransi (*Tolerance*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)

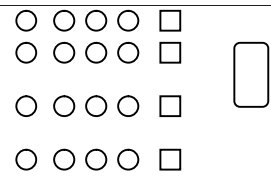


II. Materi Ajar (Materi Pokok) :


- Permainan sepak bola

III. Metode Pembelajaran :

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

IV. Langkah – langkah Pembelajaran

Kegiatan	Waktu	Deskripsi	Perorganisasian Kelas
D. Kegiatan awal	5 menit	5. Berbaris (anak yang paling tinggi disebelah kanan)	○ ○ ○ ○ □ ○ ○ ○ ○ □ ○ ○ ○ ○ □ ○ ○ ○ ○ □
E. Kegiatan inti	20 menit	6. Berdoa 7. Presensi 8. Appresepsi Eksplorasi Penjelas konsep teknik – teknik dasar permainan sepak bola dengan konsep yang benar. Elaborasi ☞ Menjelaskan tentang permainan	  

<p>F. Kegiatan akhir</p>	<p>5 Menit</p>	<p>sepak bola</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Melakukan teknik dasar menggiring bola ☞ Melakukan teknik dasar menendang bola ☞ Melakukan teknik dasar mengumpan bola ☞ Melakukan teknik dasar mengontrol bola ☞ Menjelaskan peraturan sepak bola dan sarana prasarana permainan bola <p>Konfirmasi</p> <p>3. Koreksi gerakan secara klasikal, kemudian mencoba merangkum materi</p> <p>4. Pengumuman dan pemberian</p>	
---------------------------------	----------------	---	---

		<p>apresiasi hasil latihan siswa.</p> <p>Tugas terstruktur :</p> <p>Carilah artikel terkait dengan materi yang dipelajari baik dari internet maupun sumber belajar yang lain.</p> <p>Tugas tak struktur :</p> <p>Melakukan latihan teknik dasar bermain sepak bola dengan benar.</p>	
--	--	--	--

W. Penilaian

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui permainan sepak bola • Mengetahui cara menendang bola dengan benar • Mengetahui cara mengumpan bola dengan benar • Mengetahui cara mengontrol bola dengan benar 	<p>Test tertulis</p> <p>Test pengamatan</p> <p>Tes tanya jawab</p>	Soal/pengamatan	<ul style="list-style-type: none"> • Jelaskan pengertian sepak bola? • Sebutkan 4 teknik dasar bermain sepak bola • Peragakan teknik dasar menendang bola • Peragakan teknik dasar mengontrol

<ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui cara menggiring bola dengan benar • Mengetahui peraturan dan sarana prasarana permainan bola 			bola.? <ul style="list-style-type: none"> • Peragakan teknik dasar menggiring bola • Peragakan teknik dasar mengumpan • Berapa ukuran lapangan sepak bola?
--	--	--	--

FORMAT KRITERIA PENILAIAN



PRODUK (HASIL DISKUSI)

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



PERFORMANSI

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

		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

✎ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.

Guru Penjasorkes

Semarang, 03 September 2012

Praktikan

BAMBANG IRIYANTO, A.MaPd

BENNY BUDHI KURNIAWAN

NIP. 1961080819840510003

NIM.6102409047

Mengetahui,

Guru Pamong

BAMBANG IRIYANTO, A.Ma.Pd

NIP. 1961080819840510003

BAHAN AJAR

PENJASKES MATERI SEPAKBOLA

- Lapangan Bola Permainan sepak bola dimainkan di atas lapangan berumput. Rumput pada lapangan ini bisa berupa rumput yang tumbuh alami maupun menggunakan rumput buatan. Lapangan sepak bola memiliki bentuk empat persegi panjang. Ukuran lapangan sepak bola bervariasi. Pada umumnya lapangan sepak bola memiliki panjang 90 – 120 meter (100 – 130 yards) dengan lebar 45 – 90 meter (50 – 100 yards).
- pertandingan internasional, lapangan yang digunakan harus memiliki ukuran panjang 100 – 110 meter (110 – 120 yards) dengan lebar 64 – 75 meter (70 – 80 yards). Lapangan sepak bola dibatasi dengan garis, untuk membedakan daerah permainan dengan daerah di luar lapangan. Lebar garis yang digunakan tidak boleh lebih dari 12 cm (5 inci). Garis panjang lapangan sepak bola biasa dikenal dengan nama touch lines. Sedangkan garis lebar lapangan dikenal dengan nama goal lines. Selain touch lines dan goal lines, terdapat pula sebuah garis yang membagi panjang lapangan menjadi dua sama besar.
- Garis ini dinamakan dengan garis tengah lapangan (halfway line) tepat di tengah garis ini terdapat sebuah lingkaran dengan jari-jari 9,15 meter dari titik tengah lapangan. Di dalam lingkaran pada tengah lapangan inilah permainan sepak bola dimulai (kick off). Pada kedua sisi di bagian goal lines terdapat sebuah gawang dengan ukuran panjang 7,32 meter (8 yards) dengan tinggi 2,44 meter (8 kaki). Tiang dan mistar gawang terbuat dari bahanmetal yang kuat dan tidak berbahaya bagi pemain. Tiang dan mistar gawang ini memiliki tebal 12 cm, dengan bentuk bulat maupun segi delapan dan dicat dengan warna putih. Pada bagian belakannng tiang dan mistar gawang terdapat jaring. Pemasangan jaring ini tidak boleh mengganggu pergerakan penjaga gawang maupun pemain lain.

- Di depan gawang terdapat satu daerah yang disebut sebagai daerah gawang. Jarak garis daerah gawang ini adalah 5,5 m dari titik tengah gawang. Selain daerah gawang, di depan gawang terdapat pula daerah yang lebih lebar lagi, yang disebut sebagai daerah penalti. Daerah ini memiliki jarak 16,5 meter dari titik tengah gawang, dengan garis tambahan setengah lingkaran pada bagian depannya. Pada daerah penalti terdapat titik putih yang berjarak 11 meter dari titik tengah gawang. Titik putih ini dikenal dengan nama titik penalti, dan ada juga yang menyebutnya sebagai titik 11 meter, karena jaraknya sebelas meter dari gawang. Pelanggaran yang dilakukan pemain bertahan pada daerah penalti akan mengakibatkan diberikannya tendangan langsung dari titik 11 meter ini, yang dikenal dengan nama tendangan penalti. Pada daerah penalti inilah penjaga gawang dapat menggunakan tangannya untuk menangkap bola

- jika penjaga gawang berada di luar daerah penalti, ia tidak diperkenankan untuk menggunakan tangan, yang jika dilanggar akan menimbulkan tendangan bebas untuk tim lawan. A. Lapangan A (Formasi 1-4-3-3) B. Lapangan B (Formasi 1-4-2-4)

- Sebagai tanda pembatas lapangan, biasanya terdapat tiang dengan bendera di atasnya. Panjang tiang ini tidak boleh lebih dari 1,5 meter. Tiang ini terdapat pada empat sudut lapangan bola. Ada juga tiang yang terpasang sejajar dengan garis tengah lapangan, namun pemasangan tiang ini harus berjarak minimal 1 meter dari garis samping, dan pemasangan tiang ini juga tidak wajib. Tiang yang dipasang pada tiap sudut lapangan memiliki dua fungsi utama. Selain sebagai alat penunjuk batas lapangan, tiang bendera ini juga digunakan untuk menentukan apakah bola tersebut keluar melalui garis gawang atau garis samping. Selain tiang bendera, pada tiap sudut lapangan sepak bola terdapat bentuk seperempat lingkaran yang berukuran 1 meter dari titik sudut lapangan.

- Garis lengkung seperempat lingkaran ini digunakan sebagai batas untuk melakukan tendangan sudut. Pada saat melakukan tendangan sudut, bola tidak boleh keluar dari garis seperempat lingkaran ini. Di depan bench masing-masing tim terdapat sebuah area yang dikenal dengan nama daerah teknik (technical area). Daerah teknik ini dibatasi dengan garis yang berjarak 1 meter dari garis samping lapangan sepak bola. Pada area teknik inilah pelatih atau official tim yang berwenang diperbolehkan

memberikan instruksi kepada pemainnya selama pertandingan berlangsung. Pada saat memberikan instruksi, pelatih atau official tim tidak boleh melewati garis batas

- Sebagai tanda pembatas lapangan, biasanya terdapat tiang dengan bendera di atasnya. Panjang tiang ini tidak boleh lebih dari 1,5 meter. Tiang ini terdapat pada empat sudut lapangan bola. Ada juga tiang yang terpasang sejajar dengan garis tengah lapangan, namun pemasangan tiang ini harus berjarak minimal 1 meter dari garis samping, dan pemasangan tiang ini juga tidak wajib. Tiang yang dipasang pada tiap sudut lapangan memiliki dua fungsi utama. Selain sebagai alat penunjuk batas lapangan, tiang bendera ini juga digunakan untuk menentukan apakah bola tersebut keluar melalui garis gawang atau garis samping. Selain tiang bendera, pada tiap sudut lapangan sepak bola terdapat bentuk seperempat lingkaran yang berukuran 1 meter dari titik sudut lapangan.

- Jika pelatih melewati garis batas, maka yang bersangkutan akan mendapat peringatan dari official pertandingan, dan bahkan dapat diusir oleh wasit. Pada saat yang bersamaan hanya boleh satu orang official tim yang diperkenankan memberikan instruksi pada pemainnya. Hampir di setiap stadion tempat berlangsungnya pertandingan bola, kita dapat melihat adanya papan iklan dari sponsor pertandingan atau tim tersebut. Papan reklame ini terletak dipinggir lapangan. Jarak papan reklame dari garis tepi lapangan sepak bola minimal 1 meter. Hal ini ditujukan agar pergerakan pemain tidak terganggu dengan papan reklame yang ada

- Pemain Permainan sepak bola dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan, dengan masing-masing tim terdiri dari 11 pemain utama termasuk seorang penjaga gawang. Sebelas pemain utama ini biasa disebut dengan nama “starter”. Daftar nama dari sebelas pemain utama ini dikenal dengan sebutan “starting line up”. Selain sebelas pemain utama, dalam satu tim juga terdapat beberapa pemain cadangan, yang dapat dimainkan pelatih untuk menggantikan pemain inti jika diperlukan. Jumlah pemain pengganti (pemain cadangan) dalam setiap turnamen biasanya ditentukan oleh asosiasi sepak bola yang menyelenggarakan turnamen tersebut. Namun FIFA dan IFAB membatasi jumlah maksimal pemain pengganti sebanyak enam orang

- Pada saat pertandingan sepak bola sedang berlangsung, penggantian hanya boleh dilakukan apabila bola tidak dalam permainan, dan atas seijin wasit. Jumlah maksimal penggantian dalam satu kali pertandingan resmi adalah 3 kali. Pada pertandingan persahabatan penggantian pemain dapat dilakukan lebih dari 3 kali, dengan maksimal 7 kali kecuali jika ada kesepakatan sebelumnya antara kedua tim yang bertanding dan wasit. Pemain yang sudah diganti tidak dapat dimasukkan lagi ke dalam lapangan sepak bola sebagai pemain pengganti

CONTOH PENAIN SEPAKBOLA

- Pemain sepak bola terbagi dalam beberapa posisi, sesuai dengan kemampuan dan tugasnya. Selain penjaga gawang, pemain dibagi dalam tiga posisi utama, yaitu pemain bertahan (bek), pemain tengah (gelandang), dan pemain depan (penyerang). Masing-masing posisi utama tersebut masih terbagi lagi menjadi beberapa posisi. Untuk pemain belakang, posisi yang dapat ditempati adalah bek tengah, bek sayap, dan sweper. Bek tengah menempati posisi tepat di bagian tengah daerah pertahanan, di depan penjaga gawang. Bek sayap menempati bagian kanan dan kiri daerah pertahanan, sedangkan sweeper menempati posisi diantara bek tengah dan penjaga gawang, dengan tugas menyapu bersih bola dan pemain lawan yang berhasil lolos dari hadangan bek tengah. Namun saat ini posisi sweeper sudah jarang digunakan

POSISI SESUAI KEMAMPUAN PEMAIN. MESSI (BARCELONA) SEBAGAI PEMAIN DEPAN

- Perlengkapan Pemain Setiap pemain dari sebuah tim yang bertanding diwajibkan untuk mengenakan baju seragam yang sama, dari kaos, celana, hingga kaos kaki. Namun warna kaos yang dikenakan oleh sebuah tim tidak boleh sama dengan warna kaos tim lawan. Kaos yang dipakai oleh masing-masing pemain harus dilengkapi dengan nomor punggung. Pengecualian pemakaian seragam ini hanya diberikan pada penjaga gawang. Warna pakaian penjaga gawang harus berbeda dari pemain lain, agar tidak membingungkan wasit yang memimpin pertandingan dan pemain lain. Kaos seragam yang dikenakan oleh pemain harus memiliki lengan dengan warna yang sama dengan warna kaosnya, dan tidak boleh ada tulisan maupun gambar yang berbau provokasi, SARA, maupun promosi yang berlebihan. Logo atau tulisan yang

diperbolehkan terdapat pada pakaian seragam pemain sepak bola adalah logo tim, nomor punggung, dan logo sponsor.

- Selain mengenakan seragam, setiap pemain juga diwajibkan untuk mengenakan pelindung tulang kering dan sepatu khusus untuk sepak bola. Pelindung tulang kering berfungsi untuk melindungi tulang kering dari cedera yang fatal akibat benturan dengan pemain lain. Benturan tersebut sangat mungkin terjadi dalam melakukan perebutan bola. Tanpa menggunakan pelindung tulang kering, benturan yang terjadi akan berakibat fatal bagi pemain yang bersangkutan, bahkan dapat mengakibatkan berakhirnya karir pemain tersebut. Pelindung tulang kering yang diakui oleh FIFA terbuat dari bahan karet, plastik, atau bahan sejenis yang kokoh dan mampu menahan benturan. Pelindung tulang kering ini harus tertutup kaos kaki pemain pada saat digunakan

- Selain mengenakan perlengkapan yang sama dengan pemain lain, seorang penjaga gawang juga diharuskan untuk mengenakan sepasang sarung tangan khusus untuk sepak bola. Sarung tangan ini memiliki kemampuan untuk mengurangi efek benturan bola dengan telapak tangan. Selain itu sarung tangan ini juga akan melindungi tangan dan jari penjaga gawang dari cedera saat harus menangkap atau menghalau bola. Selain itu seorang penjaga gawang juga mendapat perlindungan khusus selama ia berada di daerah penalti. Perlindungan ini ditujukan untuk melindungi penjaga gawang dari benturan yang disengaja atau tidak dengan pemain lawan saat ia sedang menangkap atau memegang bola

PERLENGKAPAN DALAM BERMAIN SEPAKBOLA

- Teknik – Teknik Dasar Bermain Sepak Bola Teknik individu dari setiap pemain ini harus dimiliki oleh setiap pemain sepak bola. teknik individu ini terdiri dari beberapa hal, seperti menendang bola, mengumpan bola, melakukan sundulan, mencetak gol, menggiring bola, dan lain-lain. * Menendang bola Teknik paling dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepak bola adalah menendang bola. seorang pemain sepak bola setidaknya harus bisa menendang bola dengan baik. Hal ini merupakan kemampuan yang sangat dasar, mengingat pemain sepak bola menggunakan kakinya

untuk menendang bola, baik itu ditujukan untuk memberikan operan ke rekan satu tim, mencetak gol ke gawang lawan, maupun untuk membuang bola yang membahayakan gawang timnya

- Untuk menendang bola biasanya pemain menggunakan kakinya yang paling kuat, baik itu kaki kanan maupun kaki kiri. Namun ada juga pemain yang dapat menendang bola sama baiknya dengan kaki kanan maupun kaki kirinya. Sedangkan bagian yang bersentuhan dengan bola pada saat melakukan tendangan bervariasi. Ada pemain yang menendang menggunakan punggung kakinya, menendang bola dengan kaki bagian dalam, dan ada juga pemain yang menendang bola dengan kaki bagian luar. Bahkan pada waktu tertentu ada pemain yang menggunakan tumitnya untuk melakukan operan bola. Bagian manapun dari kaki yang digunakan untuk menendang bola biasanya disesuaikan dengan tujuan dari pemain tersebut, apakah akan melakukan operan menyusur tanah, operan lambung, atau untuk menendang bola dengan keras

- Mengumpan bola Sebagai permainan tim, sepak bola mengharuskan para pemainnya untuk menjalin kerja sama yang baik dengan rekan satu tim. Dalam hal ini, melakukan umpan ke rekan satu tim merupakan hal yang harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain bola. Hal ini ditujukan supaya penerima bola tidak kesulitan dalam menerima operan, dan yang paling fatal adalah tidak terjadi salah umpan sehingga bola dikuasai oleh pemain lawan dan membahayakan gawang sendiri. Operan dalam sepak bola terdiri dari berbagai bentuk, dengan berbagai tujuan. Bentuk operan dalam sepak bola dapat berupa operan datar, umpan lambung, umpan panjang dan pendek, umpan silang (atau dikenal dengan crossing), dan juga umpan terobosan. Umpan yang dilakukan dapat menggunakan kepala (heading) maupun dengan kaki. Tujuan umpan itu sendiri ada yang digunakan untuk memulai penyerangan, memberikan peluang mencetak gol pada penyerang, mengamankan daerah pertahanan, bahkan dapat juga digunakan untuk mengecoh pemain lawan

- Menyundul bola Selain menggunakan kaki, pemain bola juga sering menggunakan kepalanya untuk mengumpan maupun memasukkan bola ke alam gawang lawan. Bola yang melayang di udara menjadi “makanan” bagi kepala untuk mengarahkannya ke rekan satu tim atau ke dalam gawang lawan. Memindahkan bola dengan kepala inilah

yang disebut dengan menyundul bola. Menyundul bola dapat dilakukan dengan beberapa cara. Cara yang paling umum adalah dengan melompat menyamput datangnya bola. selain dengan melompat ke atas, ada juga pemain yang menyundul bola sambil menjatuhkan badan. Hal ini dilakukan apabila bola yang datang melayang tidak begitu tinggi dari tanah. Cara ini sering mengecoh pemain bertahan dan penjaga gawang lawan, karena biasanya bola yang melayang tidak begitu tinggi dari tanah akan disambut dengan kaki, bukan dengan kepala.

MENYUNDUL BOLA

- Mencetak gol Tujuan utama dari permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawan, atau mencetak gol, untuk memenangkan pertandingan. Berbagai cara dilakukan oleh pemain untuk mencetak gol ke gawang lawan. Dalam upayanya mencetak gol bagi timnya, pemain harus melewati hadangan pemain bertahan dan penjaga gawang lawan. Semakin baik koordinasi pemain bertahan dan semakin tangguh penjaga gawang lawan, maka akan semakin sulit untuk dilewati dan mencetak gol. Kerja sama antar pemain mutlak diperlukan untuk mengecoh pemain bertahan dan menundukkan penjaga gawang lawan. Dalam mencetak gol, pemain dapat melakukannya dengan berbagai macam cara. Mencetak gol dapat dilakukan dengan sundulan kepala maupun tendangan keras ke arah gawang lawan. Pemain dapat mencetak gol dari dalam daerah penalti maupun dari luar kotak penalti. Bahkan pemain juga dapat mencetak gol melalui tendangan bebas langsung, meskipun harus berhadapan dengan “pagar hidup” pemain lawan.

- Menggiring bola Salah satu teknik yang cukup penting bagi pemain sepak bola adalah bagaimana dia mampu mengontrol bola dan membawanya menuju ke daerah lawan untuk kemudian diumpna ke rekan satu tim maupun dilesakkan langsung ke gawang lawan. Kemampuan ini dikenal dengan teknik menggiring bola. menggiring bola dilakukan pemain untuk mengecoh pemain lawan yang menjaganya dan akan merebut bola yang dikuasainya. Menggiring bola dapat dilakukan dengan berbagai cara. Bagian kaki yang bersentuhan dengan bola saat pemain menggiring bola pun bervariasi. Pemain dapat menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan

punggung kaki untuk menggiring bola. penggunaan bagian dari kaki tersebut dalam menggiring bola disesuaikan dengan kebutuhan pemain.

- Khusus dalam teknik dribbling (menggiring bola) pemain harus menguasai teknik tersebut dengan baik, karena teknik dribbling sangat berpengaruh terhadap permainan para pemain sepakbola. Teknik dribbling (menggiring bola) terbagi menjadi tiga macam : 1. Teknik dribbling dengan kura-kura bagian dalam. 2. Teknik dribbling dengan kura-kura penuh (punggung kaki). 3. Teknik dribbling dengan kura-kura bagian luar. Disamping itu, kecepatan dalam dribbling (menggiring bola) sangat dibutuhkan untuk menunjang penguasaan teknik tersebut. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berurut-urut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

- Adapun mengenai teknik dasar sepakbola dapat penulis jelaskan sebagai berikut :
 1. Teknik tanpa bola, yaitu semua gerakan-gerakan tanpa bola terdiri dari : a. Lari cepat dan mengubah arah. b. Melompat dan meloncat. c. Gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan. d. Gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang.
 2. Teknik dengan bola, yaitu semua gerakan-gerakan dengan bola, terdiri dari : a. Mengenal bola b. Menendang bola (shooting) c. Menerima bola : menghentikan bola dan mengontrol bola d. Menggiring bola (dribbling) e. Menyundul bola (heading) f. Melempar bola (throwing) g. Gerak tipu dengan bola h. Merampas atau merebut bola.
 - i. Teknik-teknik khusus penjaga gawang

- Teknik Menggiring Bola (Dribbling) Sepakbola modern dilakukan dengan keterampilan lari dan operan bola dengan gerakan-gerakan yang sederhana disertai dengan kecepatan dan ketepatan. Aktivitas dalam permainan sepakbola tersebut dikenal dengan nama dribbling (menggiring bola). Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan. Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Tujuan menggiring bola antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

- Menggiring bola (dribbling) memiliki beberapa kegunaan yaitu sebagai berikut : 1. Untuk melewati lawan 2. Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat. 3. Untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman. Untuk bisa menggiring bola dengan baik harus terlebih dahulu bisa menendang dan mengontrol bola dengan baik. Dengan kata lain, seorang pemain tidak akan bisa menggiring bola dengan baik apabila belum bisa menendang dan mengontrol bola dengan baik.

DRIBLING

- Menerima operan Umpan adalah salah satu hal penting dalam sepak bola. Hampir setiap saat kita dapat melihat pemain sepak bola memberi dan menerima umpan. Umpan yang baik adalah umpan yang akurat, baik itu arah dan kecepatannya, sehingga penerima umpan akan dapat menerima dan mengontrol bola dengan baik. Untuk menerima umpan dari rekan satu tim, pemain dapat menggunakan hampir semua bagian tubuhnya kecuali tangan. Untuk umpan ke arah penjaga gawang (back pass), penjaga gawang hanya diperbolehkan menerima umpan dengan tangan di kotak pinalti jika bola tersebut diumpan tidak dengan kaki. Namun jika bola diumpan ke penjaga gawang dengan kaki, maka penjaga gawang tidak boleh menerima bola dengan tangan, meskipun ia berada di dalam kotak pinalti. Jika itu dilanggar, maka tim lawan akan mendapat hadiah tendangan bebas tidak langsung dimana penjaga gawang tersebut melakukan kesalahan

MENERIMA OPERAN

Teknik dengan bola

Beberapa latihan yang menggunakan bola:

1) *Teknik menendang bola*

Menendang merupakan factor terpenting dan utama dalam permainan sepak bola. Untuk menjadi seorang pemain sepak bola yang sempurna, perlulah pemain mengembangkan kemahirannya menendang dengan menggunakan kedua belah

kakinya. Sebenarnya menendang adalah seni. Teknik ini memerlukan kemampuan mengukur jarak dan arah. Oleh karena itu, seorang pemain yang hendak menendang bola harus dapat mengukur sejauh manakah tendangannya dapat dicapai dan kearah manakah bola itu hendak dituju.

2) *Teknik menahan bola*

Ada tiga macam jalannya bola, yang masing-masing memerlukan cara tersendiri untuk menahannya. Pertama bola menyusur tanah (ground ball), kedua bola memantul (bouncing ball) dan ketiga bola tinggi. Teknik menahan bola antara lain: (1) Menahan bola menyusur tanah dengan kaki bagian dalam dan dengan telapak kaki, (2) Menahan bola memantul dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, telapak kaki, dengan perut, (3) Menahan bola di udara (tanpa jatuh ke tanah) dengan kaki bagian dalam, paha, dada, kepala dan punggung kaki.

3) *Teknik menggiring bola (dribbling)*

Pada umumnya dribbling dilakukan dengan tiga cara, yaitu: (1) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam, (2) Menggiring bola dengan kaki bagian luar, dan (3) Menggiring bola dengan punggung kaki