

**LAPORAN**  
**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN II**  
**DI SD NEGERI NGALIYAN 01**  
**TAHUN AJARAN 2011/2012**



**Disusun oleh :**

**Nama : Eko Purnomo**

**NIM : 6102409049**

**Prodi. : PGPJSD**

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

## PENGESAHAN

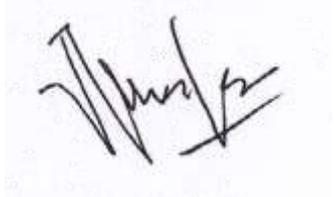
Laporan PPL 2 ini telah disusun sesuai dengan Pedoman PPL UNNES.

Hari : Rabu

Tanggal : 10 Oktober 2012

Disahkan oleh :

Koordinator Dosen Pembimbing



**Dra. Wahyuningsih, M.Pd**  
NIP. 19521210 1977030 2 001

Kepala Sekolah,



**I. Manjirin, S. Pd**  
NIP. 19521116 197912 1 002

Kepala Pusat Pengembangan PPL UNNES

**Drs. Masugino, M.Pd.**

NIP 19520721 198012 1 001

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyusun laporan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan 2 yang telah dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Ngaliyan 01 Kota Semarang.

Pada kesempatan ini praktikan ingin menyampaikan permintaan maaf atas segala kekurangan dan kesalahan yang praktikan lakukan selama PPL berlangsung baik sengaja maupun tidak sengaja kepada semua pihak yang bersangkutan. Praktikan ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Sudijono Sastroatmodjo, M.Si, Rektor UNNES Semarang,
2. Drs. Masugino, M.Pd, Kepala Pusat Pengembangan PPL Unnes,
3. Drs. Harry Pramono, M.Si, Dekan FIK UNNES,,
4. Dra.Wahyuningsih, MPd, Dosen Koordinator PPL di SD N Ngaliyan 01
5. Supriono. S. PdM. Or, Dosen Pembimbing PPL di SD N Ngaliyan 01
6. H. Munjirin, S. Pd, Kepala Sekolah SD N Ngaliyan 01
7. Wasiyati, S.Pd, Koordinator Guru SD N Ngaliyan 01
8. Hj. Kusriyati, SE, Guru Pamong mata pelajaran Penjasorkes SD NegeriNgaliyan 01, Seluruh guru, staf, dan karyawan SD N Ngaliyan 01
9. Rekan-rekan praktikan yang telah memberikan dukungan dan bantuan
10. Segenap siswa-siswi SD N Ngaliyan 01 dan
11. Semua pihak yang telah membantu dari awal sampai akhir pelaksanaan PPL di SD N Ngaliyan 01 Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang

Penyusun sebagai manusia biasa tidak tertutup kemungkinan banyak kekurangannya dan kesempurnaan hanya milik Allah SWT.Oleh karena itu, kritik dan saran sangat praktikan harapkan demi perbaikan laporan ini di masa mendatang. Akhir kata semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan praktikan pada khusus.

Semarang, 10 Oktober 2012

Penyusun

Eko Purnomo

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	
<b>DAFTAR ISI</b> .....	
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	
B. Tujuan .....	
C. Manfaat .....	
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Pengertian Praktik Pengalaman Lapangan .....	
B. Dasar Praktik Pengalaman Lapangan .....	
C. Tugas Guru di Sekolah dan Kelas	
D. Tugas Guru Praktikan	
E. Kompetensi Guru	
F. Program Kerja Praktik Pengalaman Lapangan .....	
<b>BAB III PELAKSANAAN</b>	
A. Waktu dan Tempat Pelaksanaan.....	
B. Tahapan Kegiatan.....	
C. Materi Kegiatan.....	
D. Proses Pembimbingan.....	
E. Faktor Pendukung dan Penghambat	
F. Kegiatan Pembimbingan Guru Pamong dan Dosen Pembimbing .....	
<b>BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	
B. Saran .....	
<b>REFLEKSI DIRI</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## **DAFTAR LAMPIRAN**

1. Rencana Kegiatan Praktikan
2. Daftar Hadir Dosen Koordinator
3. Daftar Hadir Dosen Pembimbing
4. Jadwal Pelajaran
5. Daftar Presensi Mahasiswa PPL
6. Penggalan Silabus dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
7. Jadwal Kegiatan Praktikan

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Universitas Negeri Semarang merupakan salah satu lembaga pendidikan yang mempunyai tugas utama dalam menghasilkan tenaga profesional agar lebih siap bertugas dalam bidang kependidikan maupun non kependidikan. Mahasiswa Universitas Negeri Semarang yang mengambil program kependidikan pada khususnya, diharapkan mampu menguasai materi kependidikan, baik teori maupun praktik sebagai bekal untuk menjadi seorang guru mata pelajaran yang mempunyai kualifikasi kompetensi di bidangnya untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Bertolak dari alasan tersebut maka Universitas Negeri Semarang (UNNES) mengadakan pelatihan atau Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) sebagai kegiatan intrakurikuler yang wajib diikuti oleh mahasiswa program kependidikan Universitas Negeri Semarang. Hal tersebut sesuai dengan SK Rektor UNNES No. 10/O/2003 tentang pedoman Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) bagi mahasiswa program kependidikan Universitas Negeri Semarang. Langkah awal ini dilakukan dengan adanya Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yang terbagi dalam dua tahap, yaitu PPL I yang berupa kegiatan observasi di sekolah latihan kemudian dilanjutkan dengan PPL II yang berupa praktik mengajar di sekolah latihan.

### **B. Tujuan Praktik Pengalaman Lapangan**

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) bertujuan untuk membentuk mahasiswa praktikan menjadi calon tenaga kependidikan yang profesional sesuai dengan prinsip-prinsip pendidikan berdasarkan kompetensi, yang meliputi kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional, dan kompetensi sosial. Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) dilaksanakan dalam upaya memberi bekal dan pengalaman bagi mahasiswa praktikan agar dapat mengetahui proses kegiatan belajar mengajar secara

nyata. Sehingga diharapkan praktikkan juga memiliki pengetahuan dan keterampilan yang menunjang tercapainya penguasaan kompetensi professional, kompetensi kepribadian, kompetensi pedagogic dan kompetensi sosial.

### **C. Manfaat Praktik Pengalaman Lapangan**

Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan dapat memberikan manfaat yang sangat berarti bagi semua pihak, khususnya bagi mahasiswa praktikan. Manfaatnya antara lain:

- a. Mendapatkan kesempatan untuk mengetahui dan mempraktikkan bekal yang diperoleh selama perkuliahan ke dalam proses belajar mengajar yang sesungguhnya di sekolah latihan.
- b. Memperdalam pengertian dan penghayatan mahasiswa tentang pelaksanaan pendidikan sebagai bekal masa depannya.
- c. Mengetahui dan memahami secara langsung proses kegiatan pembelajaran dan kegiatan lainnya di sekolah latihan.
- d. Mendewasakan cara berfikir, meningkatkan daya penalaran mahasiswa dalam melakukan penelaahan, perumusan, dan pemecahan masalah pendidikan yang ada di sekolah.
- e. Memberikan pengalaman yang berharga untuk terjun secara langsung di dunia pendidikan.
- f. Meningkatkan kualitas dan pengetahuan baru di bidang pendidikan dalam membimbing anak didik
- g. Membantu dalam upaya peningkatan kualitas lulusan, karena mendapatkan tambahan pengalaman bagi mahasiswa khususnya program studi kependidikan.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN**

#### **A. Pengertian Praktik Pengalaman Lapangan**

Berdasarkan SK Rektor UNNES No.10/O/2003 tentang pedoman Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) bagi mahasiswa program kependidikan Universitas Negeri Semarang, Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) adalah semua kegiatan intrakurikuler yang harus dilakukan oleh mahasiswa praktikan, sebagai pelatihan untuk menerapkan teori yang diperoleh dalam semester-semester sebelumnya, sesuai dengan persyaratan yang telah ditetapkan agar mereka memperoleh pengalaman dan keterampilan lapangan dalam penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran di sekolah latihan. Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) meliputi praktik mengajar, praktik administrasi, praktik bimbingan dan konseling serta kegiatan yang bersifat kukurikuler dan ekstrakurikuler yang berlaku di sekolah latihan.

Praktik Pengalaman Lapangan II dilaksanakan oleh mahasiswa semester VII atau mahasiswa yang telah mengumpulkan minimal 110 SKS, tanpa nilai E, lulus mata kuliah MKDK, SBM 1 dan 2 atau daspro 1 dan 2, dan mata kuliah pendukung lainnya, serta mendapat persetujuan Ketua Jurusan dan Dosen Wali. Mata kuliah Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan bagian integral dari kurikulum pendidikan tenaga kependidikan, dengan berdasarkan kompetensi yang termasuk dalam program kurikulum Universitas Negeri Semarang. Mata kuliah PPL mempunyai kredit 6 SKS dengan rincian program PPL I = 2 SKS dan program PPL II = 4 SKS. Oleh karena itu, Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) wajib dilaksanakan oleh mahasiswa Universitas Negeri Semarang yang mengambil studi pendidikan.

#### **B. Dasar Praktik Pengalaman Lapangan**

Dasar dari pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) adalah sebagai berikut:

1. Undang-undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Lembaran Negara RI Tahun 2003 Nomor 78, Tambahan Lembaran Negara RI Nomor 4301)
2. Undang-undang Nomor 14 tahun 2005 tentang Guru dan Dosen (Lembaran Negara RI Tahun 2005 Nomor 157, Tambahan Lembaran Negara RI Nomor 4586)
3. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Perguruan Tinggi (Lembaran Negara Tahun 1999 Nomor 115, Tambahan Lembaran Negara Nomor 3859)
4. Peraturan Pemerintah RI No. 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan (Lembaran Negara Tahun 2005 Nomor 41, Tambahan Lembaran Negara RI Nomor 4496)
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.
6. 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 status Universitas Negeri Semarang.
  - c. Nomor 232/U/2000 tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan Penilaian Hasil Belajar.
7. 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.

### **C. Tugas Guru di Sekolah dan Kelas**

Guru sebagai tenaga pengajar di jenjang pendidikan dasar maupun menengah harus mempunyai kualitas diri sendiri serta mengembangkan kepribadiannya sebagai salah satu upaya mencapai tujuan pendidikan Nasional. Selain itu guru perlu menjaga citra dirinya sehingga dapat dijadikan teladan dan contoh bagi murid pada khususnya dan lingkungan pada umumnya. Berikut ini tugas dan tanggung jawab guru :

1. Tugas dan kewajiban guru selaku pengajar
  - a. Mengadakan persiapan mengajar yang sesuai dengan kurikulum yang berlaku.
  - b. Datang mengajar di sekolah setiap hari kerja.
  - c. Mengadakan evaluasi pelajaran secara teratur dan kontinyu sesuai tehnik evaluasi yang berlaku.
  - d. Ikut membina hubungan baik antara sekolah dengan orang tua dan masyarakat serta lingkungannya.
  - e. Membina hubungan baik antara sekolah dengan berbagai golongan masyarakat dan pemerintah daerah setempat.
2. Tugas dan kewajiban guru sebagai pendidik
  - a. Senantiasa menjunjung tinggi dan mewujudkan nilai- nilai yang terkandung dalam Pancasila dan UUD 1945
  - b. Guru wajib mencintai anak didik dan profesinya serta selalu menjadikan dirinya sebagai teladan bagi anak didiknya.

- c. Guru harus senantiasa memperhatikan norma- norma yang berlaku, etika dan estetika dalam berpakaian dan berhias baik di dalam ataupun luar sekolah.
- d. Guru wajib selalu menyelaraskan pengetahuan dan meningkatkan pengetahuan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi
- e. Guru senantiasa wajib meningkatkan keselarasan, kesenian dan keseimbangan jasmani dan rohaninya sehingga terwujud penampilan pribadi yang baik.

#### **D. Tugas Guru Praktikan**

Tugas guru praktikan selama mengikuti Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) II adalah :

1. Observasi dan orientasi di tempat praktik.
2. Pengajaran model atau pelatihan pengajaran terbimbing.
3. Pelatihan pengajaran mandiri dan ujian mengajar.
4. Kegiatan kurikuler seizin kepala sekolah tempat praktik.
5. Membantu memperlancar arus informasi dari UNNES ke sekolah latihan dan atau sebaliknya.
6. Menyusun laporan hasil observasi dan orientasi di tempat praktik.
7. Menyusun pengurus kelompok praktikan di tempat praktik.
8. Mengisi format rencana kegiatan dan format bimbingan PPL yang dijadwalkan.

#### **E. Kompetensi Guru**

Kompetensi yang harus dimiliki oleh seorang guru agar para guru mempunyai tingkat keprofesionalan yang berimbang dalam tugasnya, adalah sebagai berikut :

1. Memahami landasan pendidikan, yaitu landasan filosofis, sosiologis, kultural, psikologis, ilmiah dan teknologis.
2. Memahami wawasan pendidikan, yaitu wawasan mengenai asas- asas pendidikan, aliran- aliran pendidikan secara garis besar, teori belajar, perkembangan anak didik, tujuan pendidikan nasional, kebijakan- kebijakan pemerintah di bidang pendidikan.

3. Menguasai materi pendidikan
4. Menguasai pengelolaan kelas
5. Menguasai evaluasi pembelajaran
6. Memiliki kepribadian, wawasan profesi dan pengembangannya.

Karakteristik guru yang profesional antara lain selalu membuat perencanaan pembelajaran yang konkret dan detail untuk dilaksanakan dalam kegiatan pembelajaran, menempatkan siswa sebagai arsitek pembangun gagasan dan guru berfungsi melayani dan berperan sebagai mitra siswa, bersikap kritis dan berani menolak kehendak yang kurang edukatif, bersikap kreatif dalam membangun dan menghasilkan karya pendidikan seperti pembuatan alat bantu belajar, analisis materi pembelajaran, penyusunan alat penilaian dan lainnya.

#### **F. Program Kerja Praktik Pengalaman Lapangan**

Perencanaan program merupakan kegiatan yang dilaksanakan mahasiswa PPL yaitu membuat persiapan dan rancangan sesuai dengan bimbingan guru pamong mata pelajaran di sekolah, upacara bendera, kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler yang dapat menambah wawasan praktikan. Program kerja yang dilaksanakan oleh praktikan PPL meliputi program intra dan ekstrakurikuler. Program intrakurikuler meliputi kegiatan administrasi sekolah dan belajar mengajar, sedangkan program ekstrakurikuler meliputi kegiatan siswa di luar kegiatan belajar mengajar yang dilakukan oleh siswa sesuai minat dan bakat masing-masing.

Dengan adanya program kerja yang dibuat dalam praktik mengajar bagi mahasiswa PPL sebelum mulai praktik mengajar, terlebih dahulu mengadakan observasi di kelas, setelah itu mengadakan persiapan mengajar dengan bimbingan guru pamong berupa konsultasi materi, rencana pelaksanaan pembelajaran, media, dan segala sesuatu yang dibutuhkan dalam mengajar.

### **BAB III**

#### **PELAKSANAAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN II**

##### **A. Waktu dan Tempat Pelaksanaan**

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) II dilaksanakan pada tanggal 27 Agustus 2012 sampai dengan 20 Oktober 2012. Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) II ini dilaksanakan di SD Negeri Ngaliyan 01 yang beralamat di Jl. Prof. Dr. Hamka Ngaliyan Semarang.

##### **B. Tahapan Kegiatan**

Tahun akademik 2011/2012 ini melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan I dan Praktik Pengalaman Lapangan II digabung menjadi satu sehingga waktu pelaksanaannya kurang lebih selama tiga bulan, adapun tahap pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), yaitu :

###### **1. Penerjunan ke Sekolah Latihan**

Penyerahan mahasiswa Praktik Pengalaman Lapangan dilaksanakan pada Rabu tanggal 1 Agustus 2012 kepada Kepala Sekolah SD Negeri Ngaliyan 01 oleh dosen koordinator PPL Universitas Negeri Semarang.

###### **2. Pengenalan Kondisi sekolah Latihan**

Dalam pengenalan lapangan di SD Negeri Ngaliyan 01 tidak terlalu sulit disamping akses transportasi yang mudah dijangkau, sekolah ini juga terletak di daerah strategis yakni di daerah perumahan penduduk dan di pinggir jalan.

SD Negeri Ngaliyan 01 merupakan salah satu SD favorit di kota Semarang khususnya di daerah Ngaliyan. Tenaga pengajar di SD ini merupakan pengajar-pengajar yang sangat kompeten dibidangnya masing-masing, di SD ini juga mempunyai manajemen sekolah yang sangat baik sehingga proses pembelajaran berjalan dengan lancar, kekeluargaan juga sangat erat terjalin baik pengajar dengan pengajar, dengan siswa bahkan dengan orang tua wali murid sehingga tercipta suasana yang harmonis dan kekeluargaan.

### 3. Pelatihan Mengajar dan Tugas Keguruan

#### a. Pengajaran model

Pelatihan pengajaran terhadap praktikan diawali dengan pengajaran model selama dua minggu oleh guru pamong. Dalam pengajaran model ini praktikan melakukan observasi bagaimana guru pamong mengajar dan memperhatikan situasi kelas sebagai pedoman praktik mengajar pada saat PPL II.

#### b. Pengajaran terbimbing

Pengajaran terbimbing adalah kegiatan pengajaran yang dilakukan praktikan dengan bimbingan guru pamong. Dalam hal ini, guru pamong ikut masuk dalam kelas sehingga guru pamong dapat mengamati dan memberikan evaluasi dan saran-saran bagi mahasiswa praktikan.

#### c. pengajaran mandiri.

Pengajaran mandiri merupakan kegiatan latihan mengajar dengan mengkonsultasikan perangkat pembelajaran pada guru pamong. Di samping itu, praktikan juga diberikan kesempatan untuk mengadakan pengajaran secara mandiri dengan diperhatikan oleh guru pamong. Sehingga, praktikan dapat berkreasi dalam memberikan materi, menggunakan metode yang sesuai dengan materi yang diberikan.

#### d. Pelaksanaan Ujian Praktik Mengajar

Pelaksanaan Ujian Praktik Mengajar dilakukan pada akhir praktik oleh guru pamong dan dosen pembimbing

#### e. Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ini diselenggarakan diluar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program pengajaran sesuai dengan kebutuhan sekolah

### C. Faktor Pendukung dan Penghambat

#### a. Faktor pendukung pelaksanaan PPL II:

Tersedianya fasilitas yang menunjang kegiatan belajar mengajar di sekolah latihan

- b. Guru pamong dan dosen pembimbing sangat membantu praktikan dalam melaksanakan bimbingan tentang materi pembelajaran atau permasalahan yang ditemukan selama kegiatan PPL
  - c. Kerjasama yang baik antara pihak sekolah dengan praktikan. Dalam hal ini pihak sekolah selalu memberikan motivasi, saran, dan kritik guna kemajuan dan keberhasilan praktikan setelah keluar di sekolah latihan.
- b. Faktor Penghambat Pelaksanaan PPL II :
- 1. Kurangnya pengetahuan dan wawasan praktikan tentang segala sesuatu yang berhubungan dengan PPL II.
  - 2. Kebanyakan siswa masih bersifat kekanak-kanakan dan kurang memperhatikan pelajaran dan tugas yang diberikan oleh guru.
  - 3. Belum adanya kesadaran dari siswa untuk mau belajar sendiri.
  - 4. Beragamnya karakteristik siswa, memerlukan perlakuan yang berbedadalam pengajaran. Sehingga praktikan harus terampil dan pandai dalam memahami karakteristik siswa tersebut.

#### **D. Kegiatan Pembimbingan Guru Pamong dan Dosen Pembimbing**

Guru pamong dan dosen pembimbing sebagai pembimbing mahasiswa praktikan sangat serius dan disiplin dalam membimbing. Guru pamong selalu berkoordinasi dengan praktikan tentang hal-hal dan masalah yang mungkin terjadi saat pembelajaran berlangsung. Guru pamong juga memberikan banyak saran baik untuk lancarnya pembelajaran yang akan dilakukan dan untuk bekal mengajar praktikan saat mendatang. Guru pamong setiap saat memantau praktikan ketika praktikan mengajar sehingga kekurangan-kekurangan yang mungkin terjadi dapat segera diperbaiki.

Dosen pembimbing dalam kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan ini juga sangat membantu praktikan dalam melaksanakan PPL tersebut. Dosen pembimbing memberikan masukan-masukan bagi praktikan baik dalam hal materi maupun kepribadian praktikan. Walaupun dosen pembimbing tidak setiap saat dapat memantau karena beliau juga tetap memenuhi kewajibannya sebagai pengajar di kampus, akan tetapi praktikan dan dosen pembimbing tetap menjalankan komunikasi bimbingan yang berkaitan dengan pelaksanaan PPL.

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Dari uraian dan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa :

1. Pelaksanaan Praktik Pengalaman lapangan II (PPL II) di SD Negeri Ngaliyan01 yang dilakukan oleh praktikan telah berjalan dengan baik. Kegiatan belajar mengajar berlangsung secara lancar dan tertib. Siswa selalu berpartisipasi aktif dalam kegiatan belajar mengajar. Tersedianya sarana dan prasarana yang ada di SD Negeri Ngaliyan01 juga turut andil dalam terciptanya proses belajar mengajar yang baik dan bimbingan yang diberikan oleh guru pamong sangat berpengaruh kepada praktikan.
2. Peranan Program Praktik Pengalaman Lapangan II (PPL II) sangat besar dalam pencapaian kelulusan yang berkualitas pada setiap program pendidikan, yaitu sebagai tambahan wawasan mengenai aktualisasi kurikulum dan perangkat-perangkat yang menyertainya pada sekolah karena Praktik Pengalaman Lapangan II (PPL II) merupakan aplikasi mahasiswa praktikan ke depan sebagai calon pendidik yang profesional dan berkualitas.

#### **B. Saran**

Sebagai Praktikan menyarankan supaya pihak sekolah latihan terutama guru-guru untuk lebih membantu, membimbing dan memberikan motivasi kepada mahasiswa PPL dalam melaksanakan kegiatan PPL. Selain itu, untuk pihak UPT supaya menjalin hubungan baik dengan sekolah-sekolah yang telah digunakan sebagai tempat latihan dan perlu adanya monitoring selama kegiatan PPL berlangsung serta informasi akademik yang tidak pasti.

## **REFLEKSI DIRI**

PPL (Praktik Pengalaman Lapangan) merupakan salah satu mata kuliah yang wajib ditempuh oleh mahasiswa kependidikan S1 yang dilaksanakan di sekolah dasar. Kegiatan ini berlangsung dalam kurun waktu 3 bulan. PPL sangat bermanfaat bagi mahasiswa/praktikan untuk mengembangkan teori yang pernah didapat selama perkuliahan agar menjadikan mahasiswa praktikan sebagai calon pendidik yang professional dan kompeten.

Pada PPL dalam tahun ajaran 2011/2012 ini, praktikan melakukan kegiatan PPL di SD Negeri Ngaliyan01. Di sekolah ini terdapat enam jenjang kelas yaitu kelas I sampai VI, yang masing-masing terdiri atas empat kelas yaitu kelas A, B, C, D sedangkan kelas 3 dan 4 terdapat lima kelas yaitu A, B, C, D dan E. Rata-rata tiap kelas ada 30-40 siswa.

### **A. Berkaitan dengan Mata Pelajaran yang praktikan tekuni.**

Mata pelajaran yang ditekuni praktikan yaitu Penjaskes. Kelebihan dari pembelajaran Penjaskes adalah siswa dapat memperoleh pengetahuan yang nantinya dapat menjadi bekal dalam menghadapi tantangan masa depan di era globalisasi dimana kemampuan Penjaskes secara teori dan praktik merupakan hal yang penting.

Adapun kelemahannya yaitu sebagian siswa masih kurang berminat dalam pelajaran penjas orkes dan susah diatur sehingga materi yang diajarkan tidak bisa diterima dengan baik.

### **B. Sarana dan prasarana untuk Kegiatan Belajar-Mengajar**

Sarana dan prasarana disekolah ini sudah sangat lengkap sehingga materi yang diajarkan bisa menggunakan peralatan yang sesuai.

### **C. Kualitas guru pamong**

Guru pamong, dalam hal ini yaitu Hj. Kusriyati, SE merupakan guru yang berkompeten dalam bidangnya. Beliau mempersiapkan materi dengan baik sebelum mengajar. Selain itu, beliau menerapkan kedisiplinan tinggi dalam proses belajar, sehingga siswa dapat menyerap pelajaran dengan baik. Ibu Kusriyati adalah seorang guru yang tidak mengenal kata lelah atau kata tidak

bisa beliau sangat bersemangat dalam memajukan SD Negeri Ngaliyan01 bukan semata-mata karena mencari uang tetapi beliau sudah merasa memiliki SD ini. Guru pamong juga memberikan bimbingan yang sangat baik kepada praktikan agar menjadi lebih baik dalam melaksanakan Kegiatan Belajar-Mengajar.

#### **D. Kualitas pembelajaran**

Dalam kegiatan PPL ini praktikan mengampu kelas II sampai V. Keseluruhan kegiatan pembelajaran di kelas tersebut berjalan dengan lancar, walaupun masih banyak hal yang harus dibenahi lagi.

#### **E. Kemampuan diri praktikan**

Kemampuan diri praktikan dapat dikatakan jauh dari sempurna, masih terdapat kekurangan antara lain dalam *mengatur kelas* serta menyampaikan materi secara sistematis sehingga masih memerlukan bimbingan dari guru pamong dan dosen pembimbing.

#### **F. Nilai tambah yang diperoleh setelah mengikuti PPL**

Praktikan mendapat pengalaman dan pengetahuan baru yang berkaitan dengan kegiatan yang berlangsung di lingkungan sekolah seperti gambaran langsung ketika mengajar serta praktikan mendapatkan pengetahuan bagaimana menjadi seorang pendidik yang baik dan berkompeten di bidangnya.

#### **G. Saran Pengembangan bagi sekolah latihan dan UNNES**

Saran pengembangan bagi sekolah yaitu perlunya perawatan dan pemeliharaan sarana prasarana yang tersedia supaya tidak mudah rusak serta penambahan sarana prasarana yang masih kurang. Selain itu, guru-guru yang lain perlunya untuk lebih membantu dan memberikan motivasi pada setiap mahasiswa PPL dalam melaksanakan kegiatan PPL.

Adapun saran bagi pihak Universitas Negeri Semarang yaitu perlu adanya kajian tentang kurikulum yang di gunakan di lapangan sehingga mahasiswa PPL mempunyai bekal kemampuan menyusun kurikulum terbaru supaya tidak ketinggalan dan perlunya menjalin komunikasi dan koordinasi yang lebih baik dengan pihak sekolah latihan

## **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

**JADWAL MENGAJAR PENJASORKES  
MAHASISWA PPL PGPJSD**

HARI	JAM	KELAS	MINGGU KE					
			1	2	3	4	5	6
			27 Agt '12	3 Sept '12	10 Sept '12	17 Sept '12	24 Sept '12	1 Okt '12
SENIN	06.45 - 09.45	IIA	ADI	TRI	EKO	FAKIH	ADI	TRI
		IIB	FAKIH	ADI	TRI	EKO	FAKIH	ADI
		IIC	EKO	FAKIH	ADI	TRI	EKO	FAKIH
		IID	TRI	EKO	FAKIH	ADI	TRI	EKO

			28 Agt '12	4 Sept '12	11 Sept '12	18 Sept '12	25 Sept '12
SELASA	06.45 - 08.45	IIIA	ADI		EKO		
		IIIB	FAKIH			TRI	ADI
		IIIC		EKO		FAKIH	
		IIID		TRI			EKO
		IIIE			ADI		

			29 Agt '12	5 Sept '12	12 Sept '12	19 Sept '12	26 Sept '12
RABU	06.45 - 08.45	IV A	EKO		FAKIH		
		IV B	TRI			ADI	FAKIH
	08.55 - 09.30	IV C		ADI		EKO	
		IV D		FAKIH			TRI
		IV E			TRI		

**UJIAN**

			30 Agt '12	6 Sept '12	13 Sept '12	20 Sept '12	27 Sept '12	4 Okt '12
KAMIS	06.45 - 08.45	VA	TRI	ADI	FAKIH	EKO	TRI	ADI
		VB	EKO	TRI	ADI	FAKIH	EKO	TRI
		VC	FAKIH	EKO	TRI	ADI	FAKIH	EKO
		VD	ADI	FAKIH	EKO	TRI	ADI	FAKIH





**DAFTAR PRESENSI PRAMUKA MAHASISWA PPL  
DI SD NEGERI NGALIYAN 1 SEMARANG**

**Program/Tahun : S1 PGSD dan PGPJSD/2012**  
**Sekolah latihan : SD Negeri Ngaliyan 1 Semarang**

No.	Nama	NIM	Jurusan	Tanda Tangan (Tanggal)						Ket
				21/8 '12	7/9 '12	14/9 '12	21/9 '12	28/9 '12	5/10 '12	
1	Hening Dyah Wahyu S.	1401409069	PGSD							
2	Dewinta Asmorowati	1401409070	PGSD							
3	Angelia Puspita Sari	1401409134	PGSD							
4	Bernadet Novita Widiyanti	1401409159	PGSD							
5	Verlin Chryce Bradlay	1401409226	PGSD							
6	Rini Astuti	1401409229	PGSD							
7	Ellsabeth Dyah Ayu R. S	1401409292	PGSD							
8	Hanifah Dian Sumlati	1401409311	PGSD				X			
9	Tri Naf'an Andiko	1401409318	PGSD							
10	Afrianti Kurniasari	1401409334	PGSD							
11	Isti Nur Hayanah	1401409338	PGSD						X	
12	Fika Anggraini	1401409398	PGSD		X					
13	Adi Purwito	6102409002	PGPJSD							
14	Fakih Gunawan	6102409004	PGPJSD						X	
15	Eko Purnomo	6102409049	PGPJSD				X			
16	Tri Murdono	6102409099	PGPJSD					X		

**DAFTAR PRESENSI EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW  
MAHASISWA PPL PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR  
SD NEGERI NGALIYAN 1 SEMARANG**

**Program/Tahun : PGPJSD/2012**

**Sekolah latihan : SD Negeri Ngallyan 1 Semarang**

No.	Nama	NIM	Jurusan	Tanda Tangan (Tanggal)					Ket
				19/9 '12	26/9 '12	3/10 '12			
1.	Adi Purwito	6102409002	PGPJSD						
2.	Pakih Gunawan	6102409004	PGPJSD						
3.	Eko Purnomo	6102409049	PGPJSD						
4.	Tri Murdono	6102409099	PGPJSD						

**DAFTAR HADIR DOSEN KOORDINATOR PPL**

Sekolah/ Tempat Latihan : SD Negeri Ngaliyan 1 Semarang  
 Nama/ NIP Koordinator Dosen Pembimbing : Wahyuningsih / NIP. 19521210 19 77 030 2 001  
 Jurusan/ Fakultas : Pendidikan Guru Sekolah Dasar  
Fakultas Ilmu Pendidikan

No.	Tanggal	Uraian Materi	Mahasiswa yang dikoordinir	Tanda Tangan
1.	1/8 '12	Meningau pelaksanaan praktek pemb.	semua mahasiswa	
2.	30/8 '12	Membimbing membuat RPP	semua mahasiswa	
3.	19/9 '12	Meningau praktek mahasiswa	semua mahasiswa	
4.	1/10 2012	Merencanakan waktu ujian	semua mahasiswa	
5.				
6.				
7.				
8.				

Semarang, Oktober 2012

Kepala Sekolah

SD Ngaliyan 01 Semarang

  
 H. Munzirah, S.Pd  
 NIP. 19521116 19 79 121 002



**DAFTAR HADIR DOSEN PEMBIMBING PPL**

**PRODI: PGPJSD / TAHUN: 2012-2013**

Sekolah/ tempat latihan : SDN Ngaliyan 01  
 Nama dosen pembimbing : Supriyono, S.Pd., M.Or.  
 Jurusan/Fakultas : PGPJSD / Fakultas Ilmu Keolahragaan

No.	Tanggal	Mahasiswa yang dibimbing	Materi Bimbingan	Tanda Tangan
1.	24/9 2012	Adi Purwito, Fakhri Gunawan, Eko Purnomo, Tri Mardono	Penyesuaian RPP dan observasi Praktek mengajar mahasiswa	
2.	1/10 2012	Adi Purwito, Fakhri Gunawan, Eko Purnomo, Tri Mardono	Manajemen proses belajar mengajar untuk kelas 1-3	
3.	3/10 2012	Adi Purwito, Fakhri Gunawan, Eko Purnomo, Tri Mardono	Persiapan pelaksanaan ujian	
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				

Semarang, Oktober 2012

Mengetahui  
Kepala Sekolah



**H. Muhjirin, S.Pd**  
NIP. 19521116197912 1 002

## SILABUS PEMBELAJARAN

**Sekolah** : SD Negeri Ngaliyan 01

**Kelas** : II

**Mata Pelajaran** : Penjasorkes

**Semester** : I

**Standar Kompetensi** : 1. Mempraktekan variasi gerak dasar melalui permainan dan aktivitas jasmani, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok / Pembelajaran	Pengalaman Belajar	Indikator pencapaian kompetensi	Penilaian			Alokasi waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.3 Mempraktikkan gerak dasar melempar, menangkap, menendang dan menggiring bola ke berbagai arah dalam permainan sederhana serta nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggungjawab, menghargai lawan dan memahami diri sendiri	Permainan sepak bola	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan melempar bola sejauh-jauhnya</li> <li>• Melakukan menangkap bola dari beberapa arah</li> <li>• Melakukan lempar tangkap bola berpasangan</li> <li>• Menggiring bola perorangan atau berpasangan</li> <li>• Bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi</li> <li>• Melakukan kerjasama antar tim</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerakan melempar bola sejauh jauhnya dilakukan secara perorangan atau berpasangan</li> <li>• Melakukan gerakan menangkap bola dilakukan perorangan atau kelompok</li> <li>• Melakukan gerakan lempar tangkap bola berpasangan.</li> <li>• Melakukan gerakan menggiring bola</li> <li>• Bermain sepak bola dengan peraturan yang sederhana/dimodifikasi</li> <li>• Melakukan kerjasama dengan tim dan menghargai lawan dan kawan</li> </ul>	Non Tes	Tes keterampilan /Perbuatan Soal Praktek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktekkan gerakan melempar bola sejauh jauhnya dilakukan secara perorangan atau berpasangan</li> <li>• Praktekkan gerakan menangkap bola dilakukan perorangan atau kelompok</li> <li>• Praktekkan gerakan lempar tangkap bola berpasangan.</li> <li>• Praktekkan gerakan menggiring bola</li> <li>• Bagaimana cara bermain sepak bola dengan peraturan yang sederhana/dimodifikasi</li> <li>Praktekkan kerjasama dengan tim dan menghargai lawan dan kawan</li> </ul>	2 X 35 menit ( 1x pertemuan )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buku Penjasorkes Kls 2</li> </ul>

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

**Satuan Pendidikan** : SD Negeri Ngaliyan 01  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
**Kelas** : II  
**Semester** : 1 (satu)  
**Alokasi Waktu** : 2 x 35 menit (1 x pertemuan)

### **Standar Kompetensi (SK)**

**1 Mempraktikkan variasi gerak dasar melalui permainan dan aktifitas jasmani, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya**

### **Kompetensi Dasar (KD)**

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

### **Indikator**

#### **Kognitif**

##### **Produk**

1. Siswa dapat mengetahui cara melakukan gerakan melempar dan menangkap bola
2. Siswa dapat melakukan gerakan menendang dan menggiring bola

##### **Proses**

1. Mengamati cara melakukan gerakan melempar dan menangkap bola dengan menggunakan dua tangan
2. Mengetahui cara melakukan menendang dan menggiring bola
3. Memperhatikan penjelasan dan instruksi guru

#### **Psikomotor**

1. Melakukan posisi gerakan melempar dan menangkap bola
2. Melakukan gerakan menendang dan menggiring bola

#### **Afektif**

##### **Perilaku berkarakter**

1. Disiplin dalam melakukan setiap tugas pembelajaran.
2. Bersemangat dan sungguh-sungguh dalam pembelajaran

##### **Keterampilan sosial**

1. Bekerjasama dengan teman dalam menyelesaikan tugas gerak atau permainan
2. Bertanya dan berpendapat saat pembelajaran
3. Mendengarkan penjelasan guru, dan memperhatikan pertanyaan atau jawaban siswa lain
4. Percaya diri, toleransi dan menghargai lawan dan kawan saat melakukan jalan di tempat, jalan cepat, dan melompat

## Tujuan Pembelajaran

### Kognitif

#### Produk

1. Siswa dapat menjelaskan teknik melempar, menangkap, menendang dan menggiring bola.
2. Siswa dapat menjelaskan manfaat melempar, menangkap, menendang dan menggiring bola.

#### Proses

1. Secara individu atau berkelompok, siswa memperagakan gerakan melempar, menangkap, menendang dan menggiring bola
2. Melakukan diskusi dan pencarian informasi tentang manfaat latihan melempar, menangkap, menendang dan menggiring bola

### Psikomotor

Melakukan gerakan melempar, menangkap, menendang dan menggiring bola

### Afektif

#### Perilaku Berkarakter

1. Mengikuti proses pembelajaran, dan menunjukkan sikap disiplin dalam melakukan setiap tugas pembelajaran
2. Mengikuti proses pembelajaran, dan menunjukkan sikap semangat dan bersungguh-sungguh dalam melakukan tugas pembelajaran

#### Keterampilan Sosial

1. Mengikuti permainan mini bola dengan peraturan yang sederhana, siswa menunjukkan sikap kerjasama
2. Pada saat diberi kesempatan, siswa bertanya dan berpendapat saat pembelajaran
3. Pada saat guru menjelaskan, siswa memperhatikan
4. Pada saat siswa lain bertanya atau menjawab pertanyaan guru, seluruh siswa mendengarkan dan memperhatikan
5. Pada saat melakukan tugas-tugas pembelajaran, siswa melaksakannya dengan penuh percaya diri, toleransi dan menghargai lawan dan kawan.

## Materi Pembelajaran

- Melakukan Gerakan Melempar dan Menangkap bola



- Melakukan Gerakan Menendang



- Melakukan gerakan menggiring bola



### **Model/Pendekatan/Strategi/Metode/Teknik Pembelajaran**

Model/Pendekatan : Pendekatan taktis

Strategi : Game – Drill - Game

Metode/teknik : (bagian – keseluruhan – gabungan), Diskusi, tugas, dan tanya jawab

### **Langkah-Langkah Pembelajaran**

#### **1. Persiapan Guru Penjasorkes Sebelum Pembelajaran**

- Menyiapkan perangkat pembelajaran (silabus, RPP, lembar presensi, lembar penilaian)
- Menyiapkan peralatan yang digunakan dalam pembelajaran
- Guru menyiapkan pertanyaan-pertanyaan untuk mengelaborasi respons siswa

#### **2. Kegiatan Pendahuluan**

- Berdoa dan presensi. Siswa berbaris dengan tertib dan disiplin
- Apersepsi (menghubungkan materi pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa).
- Menyampaikan ruang Lingkup materi melempar, menangkap, menendang dan menggiring bola
- Menyampaikan Tujuan pembelajaran dan memotivasi siswa
- Pemanasan dilakukan dengan permainan

#### **3. Kegiatan Inti**

##### **a. Permainan HAND AND SHOOT BALL**

Siswa dibagi menjadi empat kelompok yang terdiri dari 2 kelompok putra dan 2 kelompok putri, kemudian siswa melakukan permainan sepak bola yang sudah dimodifikasi. Cara bermainnya menggunakan teknik dasar sepak bola yaitu melempar dan menendang. Siswa menggiring bola dengan melakukan lemparan kepada temannya agar tidak direbut oleh lawan dengan cara berpindah tempat atau melangkah maksimal 3 langkah. Apabila siswa sampai batas kotak 16 atau garis gawang maka siswa menendang bola ke gawang yang berupa kun dan harus mengenai kun tersebut untuk dinyatakan sebagai goal. Tim yang mencetak goal terbanyak dianggap sebagai pemenang.

**b. Pertanyaan elaborasi respons siswa**

Pada akhir permainan , guru menanyakan “dengan teknik apa saja permainan ini dilakukan?”, dan “bagaimana cara memenangkan permainan agar permainan tersebut dapat diselesaikan ? “

Siswa menjawab berdasarkan pengalaman cara memainkan permainan tersebut

**4. Kegiatan Penutup**

Pendinginan

- a. Refleksi Pengalaman Belajar Siswa. Siswa diberi kesempatan untuk menemukakan pendapat tentang hal- hal yang baru dipelajarinya
- b. Evaluasi Umum terhadap Proses dan Hasil Belajar Siswa (pengetahuan, sikap, dan keterampilan).
- c. Apresiasi yaitu memberikan penghargaan atas hasil kerja siswa, baik kelompok dan atau individu

**5. Sumber Belajar/ Media Pembelajaran**

- a. Sumber belajar
  - Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Sekolah Dasar
  - Buku Penjas Kls 2 penerbit BSE
  - Buku penjas kelas 2 penerbit ERLANGGA
- b. Media pembelajaran.
  - Kun
  - kerucut
  - Bola
  - Gawang
  - Pluit
- c. Prasana

Lapangan atau halaman sekolah yang nyaman dan aman untuk melakukan permainan

**PENILAIAN**

**Penilaian aspek kognitif (N<sub>1</sub>)**

Penilaian aspek kognitif dilaksanakan dengan cara memberikan pertanyaan-pertanyaan dalam bentuk lisan sesuai dengan materi pembelajaran.

**Daftar pertanyaan:**

- 1. Apa saja alat yang digunakan dalam permainan hand and shoot ball?
- 2. Bagaimana cara melakukan permainan hand and shoot ball ?
- 3. Apakah manfaat yang didapat setelah melakukan permainan?

**Penilaian aspek afektif (N<sub>2</sub>)**

Penilaian aspek afektif yang dilakukan oleh guru dan siswa didasarkan pada perilaku yang ditunjukkan siswa selama proses pembelajaran dengan menggunakan lembar pengamatan.

**Lembar Pengamatan Aspek Afektif/ perilaku Siswa selama Pembelajaran.**

Petunjuk: Berilah angka 1 – 4\*) pada kolom sikap yang diamati skor sesuai dengan sikap yang ditunjukkan oleh siswa selama proses pembelajaran.

No	Nama Siswa	Sikap Yang Diamati				Jumlah Skor
		Kerjasama dengan teman/ tim	Bersemangat dalam melakukan setiap tugas gerak	Menaati aturan setiap tugas gerak	Menghargai saran/ pendapat teman	
1.						
2.						
3.						
4.						
5						

\*) 1. Kurang 2. Cukup 3. Baik 4. Baik Sekali

### Penilaian aspek psikomotor (N<sub>3</sub>)

Penilaian aspek psikomotor yang dilakukan oleh guru dan siswa didasarkan pada unjuk kerja/ gerak yang ditunjukkan siswa selama proses pembelajaran. Penilaian dilaksanakan selama pembelajaran dengan menggunakan rubrik penilaian.

#### Rubrik Penilaian Pertemuan 1 Unjuk kerja siswa pada permainan HAND AND SHOOT BALL

No	Nama siswa	Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
			1	2	3	4
1		1 Melakukan posisi gerakan melempar bola				
		2 Melakukan posisi gerakan menangkap bola				
		3 Melakukan gerakan menendang bola				
		<b>Jumlah skor</b>				
2		1. Melakukan posisi gerakan melempar bola				
		2. Melakukan posisi gerakan menangkap bola				
		3. Melakukan gerakan menendang bola				
		<b>Jumlah skor</b>				
3	Dst.					

Keterangan: 1. Kurang 2. Cukup 3. Baik 4. Baik Sekali

Nilai akhir (NA) yang diperoleh siswa:

$$NA = \frac{(N_1 \times 30) + (N_2 \times 30) + (N_3 \times 40)}{\Sigma \text{Skor maksimal}} \times 100 \%$$

Semarang, 17 September 2012

Mengetahui  
Guru PenjasOrkes

Mahasiswa PPL

**Subaidi, S.Pd**  
NIP : 196404141985081005

**Eko Purnomo**  
NIM :6102409049

## SILABUS PEMBELAJARAN

**Sekolah** : SD Negeri Ngaliyan 01

**Kelas** : IV

**Mata Pelajaran** : Penjasorkes

**Semester** : I

**Standar Kompetensi** : 1. Mempraktikkan gerak dasar kedalam permainan sederhana dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok / Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator pencapaian kompetensi	Penilaian			Alokasi waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.3 Mempraktikkan gerak dasar permainan bola besar sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerja sama, sportivitas, dan kejujuran**)	<p><b>. Sepak bola</b></p> <p>*Jumlah pemain dan lama permainan</p> <p>*Tehnik dasar menendang bola :</p> <p>-Tendangan dengan kura kura kaki</p> <p>-Tendangan kaki bagian dalam</p> <p>-Tendangan kaki bagian luar</p> <p>-Menggiring bola</p> <p>- Mengirim bola</p> <p>* Bermain bola dengan peraturan yang dimodifikasi</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan jumlah pemain dan lama permainan</li> <li>• Melakukan gerakan menendang bola dengan :</li> <li>-Tendangan dengan kurakura kaki</li> <li>-Tendangan dengan kaki bagian dalam</li> <li>-Tendangan dengan kaki bagian luar</li> <li>-Menggiring bola</li> <li>-Mengirim bola</li> </ul> <p>melakukan bermain bola dengan peraturan yang dimodifikasi</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menendang bola dengan berbagai bagian kaki</li> <li>• Menggiring bola dengan control yang baik</li> <li>• Melakukan mengoper bola berpasangan/brkelompok</li> <li>• Melakukan variasi gerakan dasar : menggiring, mengoper, menendang berpasangan dengan control yang baik.</li> <li>• Menjelaskan peraturan permainan sepak bola</li> <li>• Bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi</li> <li>• bermain dengan kerjasama tim,menjungjung sportifitas</li> </ul>	Tes Prakti k	TesKetrampilan -Pengamatan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lakukan menendang bola dengan kura-kura kaki</li> <li>• lakukan menendang bola dengan kaki bagian dalam</li> <li>• Lakukan menendang bola dengan kaki bagian luar</li> <li>• Lakukan menggiring dang mengirim atau mengoper bola berpasangan</li> </ul>	4 X 35 minit ( 1x pertemuan )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buku Penjas orkes kelas 4</li> <li>• Buku Referensi sepak bola</li> </ul>

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Sekolah** : SD Negeri Ngaliyan 01  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
**Kelas** : IV  
**Semester** : 1 (satu)  
**Alokasi Waktu** : 4 x 35 menit (1 x pertemuan)

### Standar Kompetensi (SK)

1. Mempraktikkan gerak dasar kedalam permainan sederhana dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya

### Kompetensi Dasar (KD)

- 1.3. Mempraktikkan gerak dasar permainan bola besar sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerja sama, sportivitas, dan kejujuran\*\*)

### Indikator

#### Kognitif

##### Produk

1. Siswa dapat mengetahui cara melakukan gerak dasar dalam permainan bola besar (sepak bola)
2. Siswa dapat mengetahui cara bermain atau peraturan yang digunakan

##### Proses

1. Mengamati cara melakukan teknik dasar dalam permainan Sepak bola (menendang, menggiring, mengoper bola)
2. Memperhatikan penjelasan dan instruksi guru

#### Psikomotor

1. Melakukan macam-macam gerakan dalam permainan Sepak bola
2. Melakukan gerakan menendang, menggiring, mengoper bola
3. Melakukan permainan Sepak bola

#### Afektif

##### Perilaku berkarakter

1. Disiplin dalam melakukan setiap tugas pembelajaran.
2. Bersemangat dan sungguh-sungguh dalam pembelajaran

##### Keterampilan sosial

1. Bekerja sama dengan teman dalam menyelesaikan tugas gerak
2. Bertanya dan berpendapat saat pembelajaran
3. Mendengarkan penjelasan guru, dan memperhatikan pertanyaan atau jawaban siswa lain
4. Percaya diri, toleransi dan menghargai lawan dan kawan saat melakukan permainan Sepak bola

### Tujuan Pembelajaran

#### Kognitif

##### Produk

3. Siswa dapat menjelaskan teknik dasar dalam permainan Sepak bola
4. Siswa dapat menjelaskan manfaat permainan Sepak bola

##### Proses

1. Secara individu atau berkelompok, siswa memperagakan gerakan saat bermain Sepak bola, saat dijelaskan atau saat diperagakan dalam pembelajaran
2. Melakukan diskusi dan pencarian informasi tentang manfaat latihan permainan Sepak bola

### **Psikomotor**

Melakukan gerakan dalam permainan Sepak bola

1. Teknik Menendang Bola
2. Teknik Menggiring Bola
3. Teknik Mengoper Bola

### **Afektif**

#### **Perilaku Berkarakter**

1. Mengikuti proses pembelajaran, dan menunjukkan sikap disiplin dalam melakukan setiap tugas pembelajaran
2. Mengikuti proses pembelajaran, dan menunjukkan sikap semangat dan bersungguh-sungguh dalam melakukan tugas pembelajaran

#### **Keterampilan Sosial**

1. Mengikuti permainan 'sepak bola' dengan peraturan yang sederhana, siswa menunjukkan sikap kerjasama
2. Pada saat diberi kesempatan, siswa bertanya dan berpendapat saat pembelajaran
3. Pada saat guru menjelaskan, siswa memperhatikan
4. Pada saat siswa lain bertanya atau menjawab pertanyaan guru, seluruh siswa mendengarkan dan memperhatikan
5. Pada saat melakukan tugas-tugas pembelajaran, siswa melaksakannya dengan penuh percaya diri, toleransi dan menghargai lawan dan kawan.

### **Materi Pembelajaran**

Pembelajaran permainan Sepak bola

Sepak Bola

Merupakan salah satu permainan olahraga permainan bola besar. Sepak bola dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas 11 orang. Sepak bola bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan, tim yang lebih banyak memasukkan bola dianggap sebagai pemenang. Pertandingannya dilakukan selama 2x45 menit dan 15 menit untuk istirahat, biasanya dipimpin oleh 4 orang wasit dan salah satu wasit sebagai pemimpin pertandingan

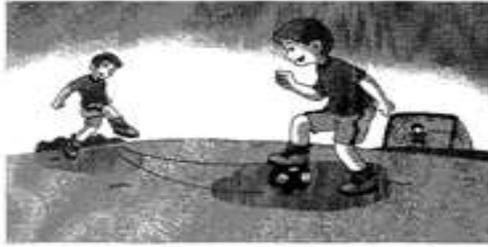
Lapangan sepak bola berbentuk persegi panjang. Dengan panjang 110-120 meter dan lebar 65-75 meter. Sementara panjang gawang yaitu 7,32 meter dan tinggi gawang 2,44 meter

#### **Teknik dasar bermain Sepak bola**

➤ Teknik menendang bola

Cara Melakukan

- Salah satu kaki dijadikan sebagai tumpuan
- Pandangan ke arah bola
- Lakukan tendangan sekuat tenaga menggunakan kura-kura kaki, kaki bagian dalam dan kaki bagian luar
- Usahakan bola mengenai titik tengah bola agar laju bola semakin kencang



➤ Teknik menggiring bola

Cara melakukan

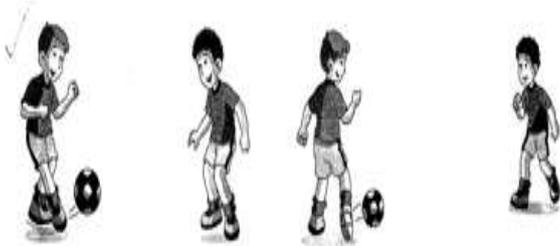
- Latihan ini dilakukan berpasangan
- Letakkan rintangan atau apa saja yang mudah dilihat dalam suatu garis lurus
- Jarak antara rintangan satu dengan rintangan yang lain adalah dua meter
- Giringlah bola melalui di antara rintangan-rintangan tersebut dan kemudian oper kepada teman yang lain



➤ Teknik mengirim atau mengoper bola

Cara Melakukan

- Berdiri saling berhadapan dengan jarak sekitar 5-10 M
- Tempatkan posisi kaki yang akan menendang di belakang bola
- Tendangan dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam
- Tendangan mengarah ke pasangan kita



**Model/Pendekatan/Strategi/Metode/Teknik Pembelajaran**

Model/Pendekatan : Pendekatan taktis

Strategi : Game – Drill - Game

Metode/teknik : (bagian – keseluruhan – gabungan), Diskusi, tugas, dan tanya jawab

**Langkah-Langkah Pembelajaran**

**Persiapan Guru Penjasorkes Sebelum Pembelajaran**

1. Menyiapkan perangkat pembelajaran (silabus, RPP, lembar presensi, lembar penilaian)
2. Menyiapkan peralatan yang digunakan dalam pembelajaran
3. Guru menyiapkan pertanyaan-pertanyaan untuk mengelaborasi respons siswa

### Kegiatan Pendahuluan

1. Berdoa dan presensi. Siswa berbaris dengan tertib dan disiplin
2. Apersepsi (menghubungkan materi pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa). Saat ini, siswa didorong untuk berani berpendapat terkait pengetahuan cara melakukan permainan kecil sederhana
3. Menyampaikan ruang lingkup materi permainan sepak bola yang akan dipelajari
4. Menyampaikan tujuan pembelajaran dan memotivasi siswa
5. Melakukan pemanasan dengan permainan

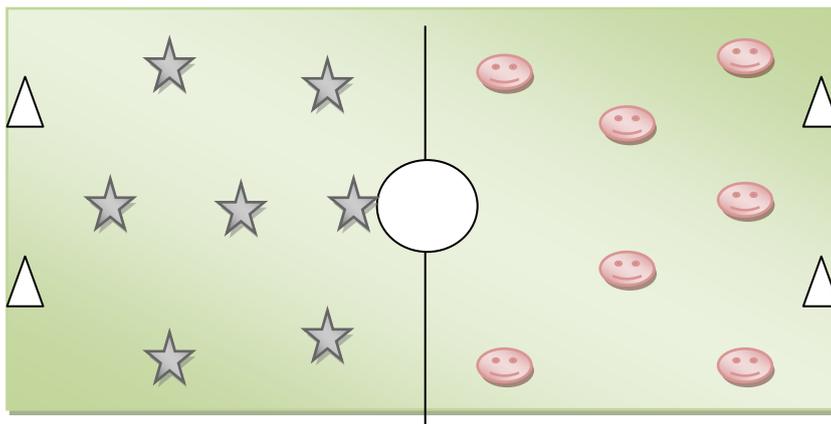
### Kegiatan Inti

#### a. Permainan TIK-TAK

Cara mainannya yaitu, Pemain dibagi menjadi 4 kelompok, 2 kelompok putra dan 2 kelompok putri. Masing-masing kelompok harus berjumlah sama agar mainannya seimbang dan pemain putra harus bermain dengan putra, yang putrid juga harus bermain dengan siswi putri

- Tempat / Game Area

Menggunakan lapangan berbentuk persegi panjang, ukuran 25m x 15m atau disesuaikan dengan tempat yang ada.



Game area

#### Aturan Permainan

Cara bermainnya sama seperti sepak bola ( Menendang, Menggiring dan Mengoper ). Saat mengawali permainan salah satu dari kedua regu disuruh suit untuk memilih bola atau tempat. Regu yang mendapatkan bola melakukan kick-of dari belakang garis atau gawang kemudian mengoper kepada temannya. Pemain yang mendapatkan bola tidak diperbolehkan mendribble bola tapi diberi kesempatan dua kali sentuh, apabila lebih maka diangkap pelanggaran dan bola diberikan kepada lawan. Bola dinyatakan masuk atau goal apabila bola mengenai gawang yang berupa botol dan botol tersebut harus terjatuh

#### b. Pertanyaan elaborasi respons siswa ke 1

Setelah permainan Tik-Tak, guru menanyakan apa saja teknik dalam melakukan permainan Tik-Tak dan bagaimana agar lawan bisa kalah. Demikian langkah-langkah pembelajaran dilaksanakan, Untuk langkah pembelajaran selanjutnya (waktu yang tersisa) langkah-langkah pembelajaran

dilakukan seperti tersebut di atas, dengan meningkatkan tingkat kesulitan respons gerak dan atau peraturan permainan.

**c. Permaian Sepak Bola**

Setelah tugas latihan ke 1 selesai, siswa ditugaskan kembali untuk melakukan permainan Sepak Bola. Cara permainannya yaitu, Jumlah siswa di bagi menjadi 2 kelompok. Setiap memulai permainan harus melakukan undian, untuk menentukan tempat atau menendang terlebih dahulu. Kelompok atau tim yang bisa mencetak goal ke dalam gawang lawan maka tim itu yang menang

**d. Pertanyaan elaborasi respons siswa ke 2**

Setelah permainan Sepak Bola, guru menanyakan apa saja teknik dalam melakukan permainan Sepak Bola dan bagaimana agar lawan bisa kalah.

**Kegiatan Penutup**

Pendinginan

1. Refleksi pengalaman belajar siswa. Siswa diberi kesempatan untuk menemukan pendapat tentang hal-hal yang baru dipelajarinya
2. Evaluasi umum terhadap proses dan hasil belajar siswa (pengetahuan, sikap, dan keterampilan).
3. Apresiasi yaitu memberikan penghargaan atas hasil kerja siswa, baik kelompok dan atau individu

**Sumber Belajar/ Media Pembelajaran**

a. Sumber belajar

- Buku penjasOrkes kelas V penerbit ERLANGGA
- Buku penjasOrkes kelas V penerbit BSE
- Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Sekolah Dasar

b. Media pembelajaran.

- Peluit
- Bola
- Kun/pembatas
- Stopwatch
- Botol
- Gawang

c. Prasana

Lapangan atau halaman sekolah yang nyaman dan aman untuk melakukan permainan

**PENILAIAN**

**Penilaian aspek kognitif (N<sub>1</sub>)**

Penilaian aspek kognitif dilaksanakan dengan cara memberikan pertanyaan-pertanyaan dalam bentuk lisan sesuai dengan materi pembelajaran.

**Daftar pertanyaan:**

Apa saja alat yang digunakan dalam permainan Sepak bola?

Bagaimana cara melakukan permainan Sepak bola?

apakah manfaat yang didapat setelah melakukan permainan Sepak bola?

**Penilaian aspek afektif (N<sub>2</sub>)**

Penilaian aspek afektif yang dilakukan oleh guru dan siswa didasarkan pada perilaku yang ditunjukkan siswa selama proses pembelajaran dengan menggunakan lembar pengamatan.

**Lembar Pengamatan Aspek Afektif/ perilaku Siswa selama Pembelajaran.**

Petunjuk: Berilah angka 1 – 4\*) pada kolom sikap yang diamati skor sesuai dengan sikap yang ditunjukkan oleh siswa selama proses pembelajaran.

No	Nama Siswa	Sikap Yang Diamati				Jumlah Skor
		Kerjasama dengan teman/ tim	Bersemangat dalam melakukan setiap tugas gerak	Menaati aturan setiap tugas gerak	Menghargai saran/ pendapat teman	
1.						
2.						
3.						
4.						

\*) 1. Kurang 2. Cukup 3. Baik 4. Baik Sekali

### Penilaian aspek psikomotor (N<sub>3</sub>)

Penilaian aspek psikomotor yang dilakukan oleh guru dan siswa didasarkan pada unjuk kerja/ gerak yang ditunjukkan siswa selama proses pembelajaran. Penilaian dilaksanakan selama pembelajaran dengan menggunakan rubrik penilaian.

#### Rubrik Penilaian Pertemuan Unjuk Kerja siswa pada permainan Sepak bola

No	Nama siswa	Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
			1	2	3	4
1		1. Melakukan teknik dasar menendang bola dengan benar				
		2. Melakukan teknik dasar menggiring bola dengan benar				
		3. Melakukan teknik dasar mengoper bola secara benar				
		<b>Jumlah skor</b>				
2		1. Melakukan teknik dasar menendang bola dengan benar				
		2. Melakukan teknik dasar menggiring bola dengan benar				
		3. Melakukan teknik dasar mengoper bola secara benar				
		<b>Jumlah skor</b>				
3	Dst.					

Keterangan: 1. Kurang 2. Cukup 3. Baik 4. Baik Sekali

**Nilai akhir (NA) yang diperoleh siswa:**

$$NA = \frac{(N_1 \times 30) + (N_2 \times 30) + (N_3 \times 40)}{\Sigma \text{Skor maksimal}} \times 100 \%$$

Semarang, 19 September 2012

Mengetahui  
Guru PenjasOrkes

Mahasiswa PPL

Subaidi, S.Pd  
NIP: 196404141985081005

Eko Purnomo  
NIM: 6102409049

## SILABUS PEMBELAJARAN

**Nama Sekolah** : SDNegeri Ngaliyan 01  
**Bidang studi** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kesehatan  
**Kelas** : V (Lima)  
**Semester/ tahun** : I / 2011-2012  
**Standar Kompetensi** : 3.Mempraktikan berbagai bentuk senam ketangkasan dengan kontrol yang baik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian			Alokasi waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
3.2 Mempraktikan bentuk senam ketangkasan dalam meningkatkan koordinasi dan nilai-nilai percaya diri dan disiplin	Senam Ketangkasan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan split di udara</li> <li>• Melakukan gerakan berputar 180° di udara</li> <li>• Melakukan gerakan berputar 180° dan dilanjutkan rol ke depan</li> <li>• Melakukan lari,loncat,dan berputar di udara lalu mendarat dan dilanjutkan rol ke depan dan rol ke belakang</li> <li>• Melakukan rol depan, loncat, dan berputar rol ke belakang</li> <li>• Melakukan handspring bertumpu pada peti lompat</li> <li>• Melakukan loncat kangkang di atas peti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pola gerak bertumpu dengan dua tangan</li> <li>• Pola gerak bertumpu kepala dan kedua tangan</li> </ul> <p>Melakukan gerakan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guling ke depan</li> <li>- Guling kebelakang</li> <li>- Sikap lilin</li> <li>- Kayang</li> </ul>	Test perorangan	Test praktik  Test ketrampilan  Test demonstrasi	Lakukanlah split di udara  Lakukanlah berputar 180°  Lakukanlah rol depan dan rol belakang  Lakukanlah handspring dan locat kangkang	4 x 35 menit (1 x pertemuan)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buku teks,</li> <li>• Buku referensi</li> <li>• Tim Abdi Guru</li> <li>• Kebugaran (Jasmani)</li> </ul>

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

**Sekolah** : SDNegeri Ngaliyan 01  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
**Kelas** : V (Lima)  
**Semester** : 1 (satu)  
**Alokasi Waktu** : 4 x 35 menit (1 x pertemuan)

### **Standar Kompetensi (SK)**

3. Mempraktikan berbagai bentuk senam ketangkasan dengan kontrol yang baik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

### **Kompetensi Dasar (KD)**

- 3.2 Mempraktikan bentuk senam ketangkasan dalam meningkatkan koordinasi dan nilai-nilai percaya diri dan disiplin

### **Indikator**

#### **Kognitif**

##### Produk

1. Siswa dapat mengetahui teknik sikap lilin secara baik dan benar
2. Siswa dapat mengetahui teknik roll (guling) depan secara baik dan benar
3. Siswa dapat mengetahui teknik roll (guling) belakang secara baik dan benar
4. Siswa dapat mengetahui teknik kayang secara baik dan benar

##### Proses

1. Mengamati cara sikap lilin, roll depan, roll belakang dan kayang
2. Memperhatikan penjelasan dan instruksi guru

#### **Psikomotor**

1. Melakukan gerakan sikap lilin
2. Melakukan gerakan roll depan
3. Melakukan gerakan roll belakang
4. Melakukan gerakan kayang

#### **Afektif**

##### Perilaku berkarakter

1. Disiplin dalam melakukan setiap tugas pembelajaran.
2. Bersemangat dan sungguh-sungguh dalam pembelajaran

##### Keterampilan sosial

1. Bekerjasama dengan teman dalam menyelesaikan tugas gerak.
2. Bertanya dan berpendapat saat pembelajaran
3. Mendengarkan penjelasan guru, dan memperhatikan pertanyaan atau jawaban siswa lain
4. Percaya diri, toleransi dan menghargai lawan dan kawan saat melakukan permainan yang di modifikasi.

## **Tujuan Pembelajaran**

### **Kognitif**

#### **Produk**

1. Siswa dapat menjelaskan teknik sikap lilin dengan benar
2. Siswa dapat menjelaskan teknik roll depan dengan benar.
3. Siswa dapat menjelaskan teknik roll belakang dengan benar.
4. Siswa dapat menjelaskan teknik kayang dengan benar.

#### **Proses**

1. Secara individu atau berkelompok, siswa mengamati cara gerakan roll depan, roll belakang, sikap lilin, dan kayang saat dijelaskan atau saat diperagakan dalam pembelajaran
2. Melakukan diskusi dan pencarian informasi tentang cara roll depan, roll belakang, sikap lilin, dan kayang secara baik dan benar.

### **Psikomotor**

1. Siswa dapat melakukan gerakan sikap lilin dengan cara yang benar.
2. Siswa dapat melakukan gerakan roll depan dengan cara yang benar.
3. Siswa dapat melakukan gerakan roll belakang dengan cara yang benar.
4. Siswa dapat melakukan gerakan kayang dengan cara yang benar.

### **Afektif**

#### **Perilaku Berkarakter**

1. Mengikuti proses pembelajaran, dan menunjukkan sikap disiplin dalam melakukan setiap tugas pembelajaran
2. Mengikuti proses pembelajaran, dan menunjukkan sikap semangat dan bersungguh-sungguh dalam melakukan tugas pembelajaran

#### **Keterampilan Sosial**

1. Mengikuti permainan dengan peraturan yang sederhana, siswa menunjukkan sikap kerjasama.
2. Pada saat diberi kesempatan, siswa bertanya dan berpendapat saat pembelajaran
3. Pada saat guru menjelaskan, siswa memperhatikan
4. Pada saat siswa lain bertanya atau menjawab pertanyaan guru, seluruh siswa mendengarkan dan memperhatikan
5. Pada saat melakukan tugas-tugas pembelajaran, siswa melaksakannya dengan penuh percaya diri, toleransi dan menghargai lawan dan kawan.

### **Materi Pembelajaran**

- Senam Ketangkasan

### **Model/Pendekatan/Strategi/Metode/Teknik Pembelajaran**

Model/Pendekatan : Pendekatan taktis

Strategi : Game – Drill - Game

Metode/teknik : (bagian – keseluruhan – gabungan), Diskusi, tugas, dan Tanya jawab,

### **Langkah-Langkah Pembelajaran**

1. **Persiapan Guru Penjasorkes Sebelum Pembelajaran**

- a. Menyiapkan perangkat pembelajaran (silabus, RPP, lembar presensi, lembar penilaian, lembar tugas, bahan ajar).
- b. Menyiapkan peralatan dan peta setting/tata letak alat.
- c. Guru menyiapkan pertanyaan-pertanyaan untuk mengelaborasi respons siswa

## 2. Kegiatan Pendahuluan

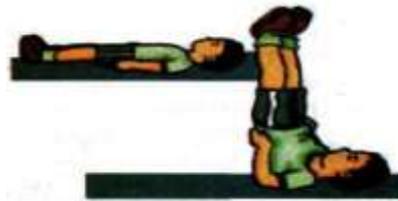
- a. Berdoa dan presensi. Siswa berbaris dengan tertib dan disiplin
- b. Apersepsi (menghubungkan materi pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa). Saat ini, siswa didorong untuk berani berpendapat terkait pengetahuan permainan inti.
- c. Menyampaikan ruang Lingkup materi yang akan dipelajari.
- d. Menyampaikan Tujuan pembelajaran dan memotivasi siswa
- e. Pemanasan

## 3. Kegiatan Inti

### ➤ Sikap Lilin

Caranya:

- Sikap awal berdiri terlentang
- Angkat kedua kaki lurus dan rapat ke atas. Kedua tangan menahan pinggang dengan tumpuan badan di pundak
- Tahan gerakan sampai 8 hitungan, lebih lama lebih baik.
- Untuk bantuan, mintalah bantuan teman untuk memegang kaki.



### ➤ Guling (roll) ke depan dengan sikap akhir jongkok

Caranya:

- Sikap awal berdiri tegak, kedua tangan di samping badan dan pandangan lurus ke depan
- Kemudian jongkok dengan pandangan dan tangan lurus ke depan
- Kedua tangan di letakkan di matras dan mengapit kedua lutut, jari-jari mengarah ke depan
- Pinggul diangkat, kepala dimasukkan di antara kedua tangan dan dagu rapat ke dada
- Badan dijatuhkan dengan menekuk leher menyentuh matras, diikuti pinggang dan pinggul
- Saat berguling ke depan, kedua tangan cepat memeluk lutut yang dirapatkan di dada dan kembali ke sikap jongkok.



➤ **Guling (roll) ke depan dengan sikap akhir berdiri**

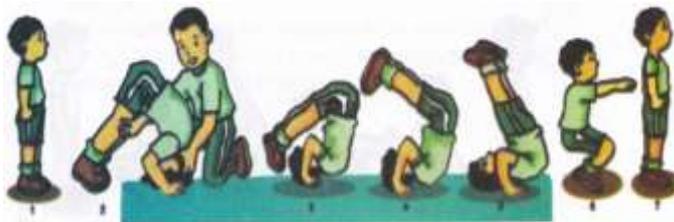
Caranya:

- Sama dengan guling ke depan dengan sikap akhir jongkok
- Hanya saja, pada saat melakukan tolakan, posisi kaki tetap lurus dan langsung berdiri kembali.



**Cara pertolongan untuk membantu latihan:**

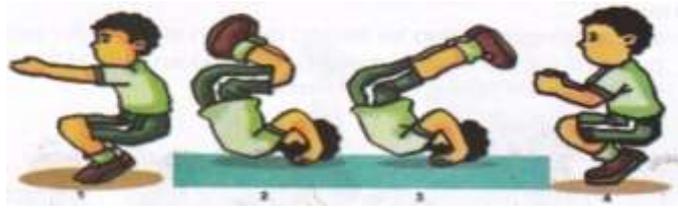
- Penolong berlutut di sisi siswa yang berguling
- Salah satu tangan penolong diletakkan di tengkuk siswa, tangan yang lain memegang lutut siswa dan memberi bantuan dorongan.



➤ **Guling ke belakang dengan sikap awal permulaan jongkok**

Caranya:

- Sikap awal jongkok membelakangi matras dengan paha merapat di dada, kedua tangan berada di samping telinga dan kedua telapak tangan menghadap ke atas
- Kedua tumit diangkat, bersamaan dengan itu pinggul diturunkan dan langsung berguling ke belakang.
- Kedua tangan menyentuh matras, dilanjutkan dengan menarik ke arah kepala dibantu dengan dorongan kedua tangan sehingga badan berbentuk bulat dan langsung kembali jongkok menghadap ke arah semula.



➤ **Guling ke belakang dengan sikap permulaan berdiri**

Caranya:

- Sikap awal berdiri tegak membelakangi matras, kedua kaki rapat, pandangan lurus ke depan
- Mengambil sikap jongkok dan segera berguling ke belakang.
- Saat berguling, kedua kaki lurus ke atas, diakhiri dengan sikap berdiri seperti semula.



➤ **Sikap Kayang**

Cara melakukannya:

- Posisi awal tidur telentang, kedua kaki dan tangan bertumpu pada matras
- Angkat tubuh ke atas secara perlahan-lahan.
- Pandangan melihat ke bawah



Cara melakukan pertolongan:

- Mintalah bantuan 2 orang teman untuk saling bergandengan tangan.
- Ambil posisi berdiri, kemudian lakukan merebahkan punggung secara perlahan-lahan dengan bantuan pegangan teman, sampai punggung membentuk busur dan tangan sampai menyentuh lantai.

**4. Kegiatan Penutup**

Pendinginan

- a. Refleksi Pengalaman Belajar Siswa. Siswa diberi kesempatan untuk menemukan pendapat tentang hal-hal yang baru dipelajarinya
- b. Evaluasi Umum terhadap Proses dan Hasil Belajar Siswa (pengetahuan, sikap, dan keterampilan).
- c. Apresiasi yaitu memberikan penghargaan atas hasil kerja siswa, baik kelompok dan atau individu.
- d. Tindak Lanjut (pembiasaan dalam kehidupan sehari-hari dan kegiatan pembelajaran berikutnya).

## 5. Sumber Belajar/ Media Pembelajaran

- a. Sumber belajar
  - Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Sekolah Dasar
  - Buku BSE Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas V
  - Buku pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan kelas V penerbit ERLANGGA
- b. Media pembelajaran.
  - Peluit
  - Matras
- c. Prasana

Lapangan yang dimodifikasi, aman dan nyaman dipakai pembelajaran Penjasorkes

## PENILAIAN

### Penilaian aspek kognitif (N<sub>1</sub>)

Penilaian aspek kognitif dilaksanakan dengan cara memberikan pertanyaan-pertanyaan dalam bentuk lisan sesuai dengan materi pembelajaran. Setiap pertanyaan mempunyai bobot 5.

Bobot penilaian aspek kognitif adalah 30.

Skor maksimal adalah 20.

#### Daftar pertanyaan:

Jelaskan cara teknik melakukan gerakan sikap lilin secara benar?

Jelaskan cara teknik melakukan gerakan roll depan secara benar?

Jelaskan cara teknik melakukan gerakan roll belakang secara benar?

Jelaskan cara teknik melakukan gerakan kayang secara benar?

### Penilaian aspek afektif (N<sub>2</sub>)

Penilaian aspek afektif yang dilakukan oleh guru dan siswa didasarkan pada perilaku yang ditunjukkan siswa selama proses pembelajaran dengan menggunakan lembar pengamatan.

Skor maksimal adalah 16.

Bobot penilaian afektif adalah 30

**Lembar Pengamatan Aspek Afektif/ perilaku Siswa selama Pembelajaran.**

Petunjuk: Berilah angka 1 – 4\*) pada kolom sikap yang diamati skor sesuai dengan sikap yang ditunjukkan oleh siswa selama proses pembelajaran.

No	Nama Siswa	Sikap Yang Diamati				Jumlah Skor
		Kerjasama dengan teman/tim	Berseminat dalam melakukan setiap tugas gerak	Mentaati aturan setiap tugas gerak	Menghargai saran/pendapat teman	
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

\*) 1. Kurang    2. Cukup    3. Baik    4. Baik Sekali

### Penilaian aspek psikomotor (N<sub>3</sub>)

Penilaian aspek psikomotor yang dilakukan oleh guru dan siswa didasarkan pada unjuk kerja/ gerak yang ditunjukkan siswa selama proses pembelajaran. Penilaian dilaksanakan selama pembelajaran dengan menggunakan rubrik penilaian.

Skor maksimal adalah 12.

Bobot penilaian psikomotor adalah 40

### Rubrik Penilaian Unjuk Kerja siswa

No	Nama siswa	Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
			1	2	3	4
1		1 Melakukan gerakan sikap lilin dengan teknik yang baik dan benar				
		2 Melakukan gerakan roll depan dengan teknik yang baik dan benar				
		3 Melakukan gerakan roll belakang dengan teknik yang baik dan benar				
		4 Melakukan gerakan kayang dengan teknik yang baik dan benar				
		<b>Jumlah skor</b>				
2		1. Melakukan gerakan sikap lilin dengan teknik yang baik dan benar				
		2. Melakukan gerakan roll depan dengan teknik yang baik dan benar				
		3. Melakukan gerakan roll belakang dengan teknik yang baik dan benar				
		4. Melakukan gerakan kayang dengan teknik yang baik dan benar				
		<b>Jumlah skor</b>				
3	Dst.					

Keterangan: 1. Kurang    2. Cukup    3. Baik    4. Baik Sekali  
**Nilai akhir (NA) yang diperoleh siswa:**

$$NA = \frac{(N_1 \times 30) + (N_2 \times 30) + (N_3 \times 40)}{\Sigma \text{Skor maksimal}} \times 100 \%$$

**Mengetahui**  
**Guru Penjasorkes**

**Semarang, 4 Oktober 2012**

**Mahasiswa PPL**

**Datiet Rosemary, Ama. Pd**  
**NIP. 196011071982012009**

**Eko Purnomo**  
**NIM. 6102409049**