

**LAPORAN**  
**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN 2**  
**SDN PURWOYOSO 03**



Disusun oleh :

NAMA : Mathias Ocky Rimba D  
NIM : 6102409050  
Program Studi : PGPJSD

**PENDIDIKAN GURU PENJASORKES**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**2012**

## HALAMAN PENGESAHAN

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

Hari : Senin

Tanggal : 8 Oktober 2012

Disahkan oleh :



Koordinator dosen pembimbing

Masitah, S.Pd.M.Pd.

NIP. 19520610 198003 2001

Kepala Pusat Pengembangan PPL UNNES

Drs. Masugiono, M.Pd

NIP. 19520721 198012 1 001

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan kegiatan dalam program Praktik Pengalaman Lapangan 2 (PPL 2) dengan lancar dan menyusun laporan PPL 2 dengan baik.

Laporan ini dapat terselesaikan dengan baik tentunya tidak lepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak baik moral maupun material. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

- Tim PPL UNNES yang telah memberikan ijin dan bekal dalam program PPL.
- Agus Pujiyanto, S.Pd M.Pd selaku Koordinator Dosen Pembimbing PPL.
- Suyatinah, S.Pd. selaku Kepala SDN Purwoyoso 03
- Slamet, S.Pd. selaku Koordinator Guru Pamong
- Halimah Tussakdiah, A.Ma selaku guru pamong PPL
- Seluruh jajaran guru dan karyawan SDN Purwoyoso 03 kecamatan Ngaliyan.
- Siswa-siswi Purwoyoso 03 kecamatan Ngaliyan.
- Rekan-rekan mahasiswa praktikan Pengalaman Lapangan di Purwoyoso 03 Kecamatan Ngaliyan.
- Segenap pihak yang telah membantu pelaksanaan program PPL.
- Teman saya Wahyu Rina Susilowati

Berbagai upaya telah penulis lakukan untuk dapat menyusun laporan ini agar dapat mendukung pembentukan tenaga-tenaga pendidik profesional yang berguna dalam peningkatan kualitas pendidikan nasional

Seperti pepatah lama “tiada gading yang tak retak”. Demikian juga dalam penyusunan laporan ini. Penulis menyadari bahwa dalam menyusun laporan ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu, dengan penuh kerendahan hati, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak.

Semarang, Oktober 2012

Penulis

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

- **Latar Belakang**

Dalam rangka meningkatkan kualitas pendidikan di Indonesia, Lembaga Pendidik Tenaga Kependidikan (LPTK) mempunyai prioritas utama untuk meningkatkan mutu dan kualitas lulusan yang memiliki fungsi sebagai pembimbing, pelatih, pengajar, dan pendidik. Oleh karena itu, UNNES sebagai salah satu Lembaga Pendidik Tenaga Kependidikan (LPTK) mempunyai tanggung jawab untuk mempersiapkan tenaga pendidikan yang profesional. Salah satunya yaitu dengan cara menyelenggarakan program pengajaran Praktik Pengalaman Lapangan wajib bagi mahasiswa program kependidikan.

Sesuai dengan Peraturan Rektor Universitas Negeri Semarang Nomor 14 Tahun 2012 tentang Pedoman Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Bagi Mahasiswa Program Kependidikan Universitas Negeri Semarang, pengertian Praktik Pengalaman Lapangan yang selanjutnya disebut PPL adalah semua kegiatan kurikuler 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 serta kegiatan yang bersifat kokurikuler dan atau ekstrakurikuler yang berlaku di sekolah.

- **Tujuan**

Tujuan umum pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) adalah 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.

Tujuan khusus pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) adalah sebagai berikut:

- Menghasilkan tenaga pendidikan yang profesional sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas dan mutu pendidikan.
- Memberikan pengalaman nyata kepada praktikan mengenai bagaimana mengelola kelas dengan baik, mencegah masalah yang berkaitan dengan siswa saat pembelajaran berlangsung beserta cara menanganinya.

- Memberikan bekal kepada praktikan bukan hanya mengenai bagaimana cara mengajar dengan baik, tetapi juga bagaimana berinteraksi dengan siswa, guru, karyawan, kepala sekolah, sesama praktikan, masyarakat sekitar bahkan orang tua siswa.
- Memberikan bekal mengenai beberapa hal yang berkaitan dengan administrasi sekolah sehingga pada akhirnya dapat diterapkan apabila sudah menjadi guru sesungguhnya.
- Praktikan diharapkan dapat memiliki kemampuan dalam mengembangkan kemampuan serta kompetensi yang dimiliki siswa.
- Praktikan diharapkan memiliki kepribadian yang mantap, bertanggung jawab, disiplin, jujur, dan beriman sehingga dapat menjadi teladan bagi para siswa.
- **Manfaat**

Manfaat yang diperoleh setelah pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) adalah memberikan bekal kepada mahasiswa praktikan agar memiliki kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional, dan kompetensi sosial.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

- **Pengertian Praktik Pengalamam Lapangan**

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

Kegiatan PPL meliputi praktik mengajar, administrasi, bimbingan dan konseling serta kegiatan yang bersifat kokurikuler dan atau ekstra kurikuler yang berlaku di sekolah/tempat latihan.

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

PPL berfungsi memberikan bekal kepada mahasiswa praktikan agar memiliki kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi professional, dan kompetensi sosial.

- **Dasar Pelaksanaan**

Pelaksanaan Praktek Pengalaman Lapangan ( PPL ) mengacu pada:

- Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional
- Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen
- Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan
- Peraturan Rektor Universitas Negeri Semarang Nomor 14 Tahun 2012 tentang Pedoman Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) bagi Mahasiswa Program Kependidikan Universitas Negeri Semarang

### **C. Kompetensi Mengajar Guru**

Pasal 1 Ayat 1 Undang-undang Nomor 74 Tahun 2008 tentang Guru dijelaskan bahwa guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi siswa pada

pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah.

Sedangkan kompetensi adalah merupakan seperangkat pengetahuan, keterampilan, dan perilaku yang harus dimiliki, dihayati, dikuasai, dan diaktualisasi oleh Guru dalam melaksanakan tugas keprofesionalan. Dalam Undang-undang Nomor 74 Tahun 2008, pasal 3, terdapat 4 kompetensi yang harus dimiliki seorang guru, yaitu: (1) *kompetensi pedagogik*; (2) *kompetensi kepribadian*; (3) *kompetensi sosial*; dan (4) *kompetensi profesional yang diperoleh melalui pendidikan profesi*.

Secara rinci keempat kompetensi tersebut dijelaskan sebagai berikut.

- **Kompetensi Pedagogik**

Merupakan kemampuan guru dalam pengelolaan pembelajaran siswa yang sekurang-kurangnya meliputi: (a) pemahaman wawasan atau landasan kependidikan; (b) pemahaman terhadap siswa; (c) pengembangan kurikulum atau silabus; (d) perancangan pembelajaran; (e) pelaksanaan pembelajaran yang mendidik dan dialogis; (f) pemanfaatan teknologi pembelajaran; (g) evaluasi hasil belajar; dan (h) pengembangan siswa untuk mengaktualisasikan berbagai potensi yang dimilikinya.

- **Kompetensi Kepribadian**

Merupakan kepribadian guru yang sekurang-kurangnya mencakup: (a) beriman dan bertakwa; (b) berakhlak mulia; (c) arif dan bijaksana; (d) demokratis; (e) mantap; (f) berwibawa; (g) stabil; (h) dewasa; (i) jujur; (j) sportif; (k) menjadi teladan bagi siswa dan masyarakat; (l) secara obyektif mengevaluasi kinerja sendiri; dan (m) mengembangkan diri secara mandiri dan berkelanjutan.

- **Kompetensi Sosial**

Yang dimaksud kompetensi sosial adalah kemampuan guru sebagai bagian dari masyarakat yang sekurang-kurangnya meliputi kompetensi untuk: (a) berkomunikasi lisan, tulis, dan/atau isyarat secara santun; (b) menggunakan teknologi komunikasi dan informasi secara fungsional; (c) bergaul secara efektif dengan siswa, sesama pendidik, tenaga kependidikan, pimpinan satuan pendidikan, orang tua atau wali siswa; (d) bergaul secara santun dengan masyarakat sekitar dengan mengindahkan norma serta sistem nilai yang berlaku; dan (e) menerapkan prinsip persaudaraan sejatidan semangat kebersamaan.

- **Kompetensi Profesional**

Adalah kemampuan guru dalam menguasai pengetahuan bidang ilmu pengetahuan, teknologi, dan/atau seni dan budaya yang diampunya yang sekurang-kurangnya meliputi: (a) materi pelajaran secara luas dan mendalam sesuai dengan standar isi program satuan pendidikan, mata pelajaran, dan/atau kelompok mata pelajaran yang akan diampu; dan (b) konsep dan metode disiplin keilmuan, teknologi, atau seni yang relevan, yang secara konseptual menaungi atau koheren dengan program satuan pendidikan, mata pelajaran, dan/atau kelompok mata pelajaran yang akan diampu.

## BAB II PELAKSANAAN

### 1. Waktu Pelaksanaan

Praktik Pengalaman Lapangan dilaksanakan mulai 16 Juli 2012 sampai dengan 20 Oktober 2012.

### 2. Tempat Pelaksanaan

Praktik Pengalaman Lapangan dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Purwoyoso 03 Kecamatan Ngaliyan

### Tahap Kegiatan

Berikut ini rangkaian tahap kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan.

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 2012	07.15 – 12.00 WIB	PPL 1 : 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) mengajar praktek terbimbing 1 (PPL 2)
	Selasa, 7 Agustus 2012	07.15 – 12.00 WIB	1) Evaluasi kegiatan selama PPL 1. 2) Penyusunan laporan PPL 1. 3) mengajar praktek terbimbing 2
	Rabu, 8 Agustus 2012	07.15-12.00 WIB	Rapat perencanaan PPL 2 bersama guru kelas dan gumong. Mengajar praktek terbimbing 3
	Kamis, 9 Agustus 2012	07.15 – 12.00 WIB	PPL 2 (praktik mengajar terbimbing 4)
	Jum'at, 10 Agustus 2012	07.15 – 12.00 WIB	PPL 2 (praktik mengajar terbimbing 5)
	Sabtu, 11 Agustus 2012	07.15 – 12.00 WIB	Membantu 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	Membantu mengajar
	Rabu, 29 Agustus 2012	07.00 – 12.30 WIB	Membantu mengajar
	Kamis, 30 Agustus 2012	07.00 – 12.30 WIB	Membantu mengajar
	Jum'at, 31 Agustus 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik)

	2012		mengajar terbimbing 6)
	Sabtu, 1 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	Membantu mengajar
VI	Senin, 2 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	Membantu mengajar
	Selasa, 3 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar terbimbing 7)
	Rabu, 4 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	Membantu mengajar
	Kamis, 5 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	Membantu mengajar
	Jum'at, 6 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	Membantu mengajar
	Sabtu, 7 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	Membantu mengajar
	VII	Senin, 10 September 2012	07.00 – 12.30 WIB
Selasa, 11 September 2012		07.00-12.30 WIB	PPL 2 (Praktik mengajar Mandiri 2)
Rabu, 12 September 2012		07.00-12.30 WIB	PPL 2 (Praktik mengajar Mandiri 3)
Kamis, 13 September 2012		07.00-12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar mandiri 4)
Jum'at, 14 September 2012		07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar mandiri 5)
Sabtu, 15 September		07.00 – 12.30 WIB	Membantu mengajar
VIII	Senin, 17 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	Membantu mengajar
	Selasa, 18 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	Membantu mengajar

	Rabu, 19 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar mandiri 6)
	Kamis, 20 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	Membantu mengajar
	Jum'at, 21 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	Membantu mengajar
	Sabtu, 22 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	Membantu mengajar
IX	Senin, 24 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar mandiri 7)
	Selasa, 25 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	Membantu mengajar
	Rabu, 26 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	Membantu mengajar
	Kamis, 27 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	Membantu mengajar
	Jum'at, 28 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	Membantu mengajar
	Sabtu, 29 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	Membantu mengajar
X	Senin, 1 Oktober 2012	07.00 – 12.30 WIB	Membantu mengajar
	Selasa, 2 Oktober 2012	07.00 – 12.30 WIB	Membantu mengajar
	Rabu, 3 Oktober 2012	07.00 – 12.30 WIB	Membantu mengajar
	Kamis, 4 Oktober 2012	07.00 – 12.30 WIB	Membantu mengajar
	Jum'at, 5 Oktober 2012	07.00 – 12.30 WIB	Ujian Mandiri
	Sabtu, 6 Oktober 2012	07.00 – 12.30 WIB	Membantu mengajar
XI	Senin, 8 Oktober	07.30 – 12.30 WIB	PPL 2 Membantu

	2012		mengajar
	Selasa, 9 Oktober 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 Membantu mengajar
	Rabu, 10 Oktober 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 Membantu mengajar
	Kamis, 11 Oktober 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 Membantu mengajar
	Jum'at, 12 Oktober 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 Membantu mengajar
	Sabtu, 13 Oktober 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 Membantu mengajar
XII	Senin, 15 Oktober 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 Membantu mengajar
	Selasa, 16 Oktober 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 Membantu mengajar
	Rabu, 17 Oktober 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 Membantu mengajar
	Kamis, 18 Oktober 2012	07.00-12.30 WIB	PPL 2 Membantu mengajar
	Jumat, 19 Oktober 2012	07.00-12.30 WIB	PPL 2 Membantu mengajar
	Sabtu, 20 Oktober 2012	07.00-12.30 WIB	Penarikan Mahasiswa PPL

### A. Materi Kegiatan

*Microteaching* merupakan awal dalam rangkaian kegiatan PPL. Kegiatan ini dilaksanakan di kampus UNNES jurusan Pendidikan Guru Penjasorkes SD dan dibimbing oleh dosen pendamping *microteaching*. Kegiatan ini meliputi penulisan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), teknik dan evaluasi, instrumen pembelajaran. Kegiatan ini diakhiri dengan kegiatan simulasi (praktik mengajar kecil) dan dinilai oleh dosen pendamping *microteaching*.

Pelaksanaan kegiatan mengajar terbimbing dilaksanakan sebanyak 7 kali di kelas 1 sampai kelas 5 Sekolah Dasar Negeri Purwoyoso 03 Kecamatan Ngaliyan sesuai dengan

tugas yang diberikan oleh guru pamong dan pemberian materi oleh guru kelas. Sebelum mengajar, praktikan melakukan konsultasi RPP dengan guru pamong yang diwakili oleh guru kelas.

Pelaksanaan kegiatan mengajar mandiri dilaksanakan sebanyak 7 kali di kelas 1 sampai kelas 5 Sekolah Dasar Negeri Purwoyoso 03 Kecamatan Ngaliyan sesuai dengan tugas yang diberikan oleh guru pamong dan pemberian materi oleh guru kelas. Sebelum mengajar, praktikan melakukan konsultasi RPP dengan guru pamong yang diwakili oleh guru kelas. Dalam kegiatan ini, praktikan mengajar satu hari penuh di kelas yang telah ditentukan dengan RPP yang telah dibuat lengkap dengan lembar kerja siswa dan lembar evaluasi. Setelah mengajar terbimbing dan mandiri, dilaksanakan ujian mengajar. Kegiatan ini dilaksanakan sebanyak dua kali di dua tingkatan kelas yang berbeda yaitu di kelas rendah dan di kelas tinggi. Penilaiannya dilakukan oleh guru pamong dan dosen pembimbing dengan mengacu pada instrumen penilaian kompetensi.

Beberapa kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan oleh praktikan di Sekolah Dasar Negeri Purwoyoso 03 Kecamatan Ngaliyan adalah sebagai berikut:

- a. Ekstrakurikuler Bola Voli setiap hari Rabu pada pukul 15.00-17.00 WIB.
- b. Ekstrakurikuler Pramuka setiap hari Jumat pada pukul 15.00-17.00 WIB.
- c. Ekstrakurikuler Kesenian (Band) setiap hari Sabtu pukul 10.15-13.00 WIB.

## **B. Proses Pembimbingan**

Proses bimbingan mengajar diawali dengan kegiatan *Microteaching*. Kegiatan ini dilaksanakan di kampus UNNES jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar dan dibimbing oleh dosen pendamping *microteaching*.

Proses bimbingan pada kegiatan mengajar terbimbing dan mandiri diberikan oleh guru kelas dan guru pamong di Sekolah Dasar Negeri Purwoyoso 03 Kecamatan Ngaliyan. Sebelum mengajar, praktikan meminta materi kepada guru kelas yang bersangkutan. Setelah itu, praktikan membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) sesuai dengan materi tersebut dan mengkonsultasikan kepada guru kelas dan guru pamong. Setelah direvisi dan disetujui oleh guru kelas dan guru pamong, praktikan melaksanakan praktik mengajar di kelas dengan pengawasan dari guru pamong melalui guru kelas. Setelah selesai mengajar, guru kelas memberikan pengarahan kepada praktikan mengenai proses pembelajaran yang telah dilakukan sehingga pada akhirnya dapat diperbaiki pada kesempatan berikutnya. Setelah menyelesaikan kegiatan mengajar terbimbing selama 7 kali, praktikan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri. Kegiatan mengajar mandiri berbeda dengan kegiatan mengajar terbimbing. Dalam kegiatan mengajar terbimbing, praktikan mengajar satu mata pelajaran

dalam kelas yang telah ditentukan dengan di tunggu guru kelas sampai waktu pelajaran yang dipraktikan selesai sedangkan dalam kegiatan mengajar mandiri praktikan mengajar satu mata pelajaran dalam kelas yang telah ditentukan tanpa ditunggu oleh guru kelas tetapi sesekali melihat untuk mengontrol sejauh mana cara mengajar praktikan.

Proses bimbingan pada kegiatan ujian mengajar diberikan oleh guru kelas, guru pamong dan dosen pembimbing Sekolah Dasar Negeri Purwoyoso 03 Kecamatan Ngaliyan.

### **C. Faktor Pendukung dan Penghambat Pelaksanaan PPL**

#### **1. Faktor Pendukung Pelaksanaan PPL**

Beberapa hal yang mendukung pelaksanaan PPL yaitu adanya kerjasama antara mahasiswa praktikan dengan guru yang terjalin dengan baik dan sudah seperti keluarga sendiri. Selain itu, para siswa mempunyai antusias yang cukup tinggi dalam pembelajaran yang disampaikan oleh mahasiswa praktikan. Didukung pula oleh tersedianya fasilitas sekolah yang lengkap dan memadai sehingga hal tersebut membuat suasana belajar menjadi kondusif dan pembelajaran menjadi menyenangkan. Adanya dukungan dari kepala sekolah, koordinator guru pamong dan guru pamong kepada mahasiswa praktikan dengan memberikan bimbingan dan masukan sehingga hal tersebut memberikan dampak positif bagi berlangsungnya pelaksanaan PPL.

#### **2. Faktor Penghambat Pelaksanaan PPL**

Ada beberapa hal yang menjadi penghambat dalam pelaksanaan PPL, diantaranya yaitu bulan puasa yang menyebabkan jam pelajaran menjadi lebih pendek daripada jam pelajaran biasanya dan waktu yang tersedia berkurang selama 2 minggu oleh adanya libur hari raya Idul Fitri.

Jumlah siswa setiap kelas yang melebihi jumlah ideal yaitu rata-rata mencapai 40 siswa bahkan lebih menyebabkan pengkondisian kelas menjadi agak sulit dikendalikan

## **PENUTUP**

### **A. Simpulan**

Dari hasil pelaksanaan praktik mengajar di sekolah latihan, praktikan mempunyai simpulan bahwa tugas seorang guru praktikan meliputi merencanakan dan mengaktualisasikan apa yang direncanakan dalam proses pengajaran di kelas. Perencanaan pembelajaran diperlukan untuk memberikan arah bagi pencapaian tujuan belajar.

1. Dalam mengaktualisasikan proses pembelajaran, seorang guru (praktikan) harus mempunyai bekal materi yang cukup serta harus mempunyai kemampuan dalam pengelolaan kelas.
2. Seorang praktikan harus memiliki kesabaran dalam membimbing siswa yang mempunyai karakter yang berbeda.

## **B. Saran**

Dari pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) 2 praktikan menyarankan:

1. Sebelum terjun ke sekolah latihan sebaiknya praktikan diberi bekal yang cukup agar setelah diterjunkan sudah benar-benar siap untuk mengajar.
2. Mahasiswa PPL diharapkan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah tempat PPL dan dapat memanfaatkan kegiatan ini dengan sebaik-baiknya sebagai bekal ketika terjun dalam masyarakat sebagai tenaga pendidik yang profesional.

## **REFLEKSI DIRI**

Puji syukur praktikan panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga praktikan dapat menyelesaikan seluruh rangkaian kegiatan dalam program Praktik Pengalaman Lapangan 2 dengan baik.

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan semua kegiatan kurikuler yang harus dilaksanakan mahasiswa praktikan Program Kependidikan di Universitas Negeri Semarang. PPL sebagai program pelatihan untuk menerapkan teori yang diperoleh pada semester sebelumnya. Tujuannya membentuk mahasiswa praktikan agar menjadi calon tenaga kependidikan profesional yang memiliki kompetensi pedagogik, kompetensi profesional, kompetensi kepribadian, dan kompetensi sosial.

Program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) terdiri atas PPL 1 dan PPL 2 yang dilaksanakan secara simultan selama kurang lebih 3 bulan mulai tanggal 30 Juli 2012 sampai 20 Oktober 2012 di Sekolah Dasar Negeri Purwoyoso 03 Kecamatan Ngaliyan. Kegiatan PPL 2 meliputi kegiatan membuat perencanaan pembelajaran, melaksanakan pembelajaran terbimbing dan mandiri, melaksanakan refleksi pembelajaran (ujian), serta melaksanakan kegiatan non pembelajaran (ekstrakurikuler). Dalam hal ini, praktikan melakukan PPL di Sekolah Dasar Negeri Purwoyoso 03 Kecamatan Ngaliyan.

Adapun beberapa hal yang berkaitan dengan PPL 2 yaitu:

### **1. Kekuatan dan Kelemahan dalam Pembelajaran**

Kekuatan pembelajaran penjas di Sekolah Dasar Negeri Purwoyoso 03 Kecamatan Ngaliyan terletak pada aspek pembentukan karakter / *character building* terhadap anak. Dalam penjasorkes siswa diajarkan tentang sportifitas, kerjasama, menghargai orang lain, dan mendidik anak mempunyai mental juara. Selain itu aspek fisik merupakan kekuatan dalam pembelajaran penjas. Dalam aspek fisik penjas mengajarkan anak untuk selalu aktif, sehingga akan membentuk fisik anak menjadi lebih baik. Kelemahan pembelajaran penjas di Sekolah Dasar Negeri Purwoyoso 03 Kecamatan Ngaliyan adalah dalam hal pengkondisian siswa di lapangan. Dengan keadaan siswa yang banyak namun prasarana atau lapangan kurang memadai, perbandingan antara siswa dengan lapangan tidak seimbang. Untuk sekolah dengan satu halaman yang kecil, namun digunakan untuk tiga kelas sekaligus.

### **2. Ketersediaan Sarana dan Prasarana**

Ketersediaan sarana dan prasarana yang ada pada SD Sekolah Dasar Negeri Purwoyoso 03 Kecamatan Ngaliyan termasuk sudah lengkap. Hal ini dapat dibuktikan

dengan adanya fasilitas yang tersedia di sekolah seperti mushola, kamar mandi guru dan kamar mandi siswa, kipas angin di beberapa ruangan, whiteboard dikelas 6 , perpustakaan, UKS, laboratorium komputer dan aula sekolah. Ada pula ruang media, di mana di dalam ruang tersebut terdapat berbagai macam alat peraga mata pelajaran IPA, IPS, matematika, bahasa Indonesia dan bahasa Jawa. Untuk sarana pembelajaran penjasorkes masih perlu banyak penambahan seperti bola sepak, bola voli, bola basket dan bola kasti. Sementara untuk prasarana sangat kurang memadai karena luas lapangan tidak sesuai dengan jumlah siswa, yaitu lapangan terlalu sempit dengan jumlah siswa yang banyak dan lapangan digunakan oleh tiga kelas sekaligus.

### **3. Kualitas Guru Pamong dan Dosen Pembimbing**

Guru pamong dimana praktikan PPL yaitu di Sekolah Dasar Negeri Purwoyoso 03 Kecamatan Ngaliyan adalah guru yang menjadi tenaga pengajar di sekolah tersebut. Guru pamong penjasorkes adalah Ibu Halimah Tussakdiah A, Ma. Kualitas tenaga pengajar tergolong baik dan hebat karena tenaga pengajar telah menempuh pendidikan sarjana dan memiliki pengalaman dalam mengajar. Mereka sangat ramah dengan mahasiswa praktikan sehingga kerjasama antara praktikan dan guru pamong dapat berjalan dengan baik. Mereka memberi masukan kepada praktikan mengenai banyak hal, misalnya bagaimana cara mengkondisikan siswa sehingga pembelajaran menjadi kondusif, bagaimana cara mengatasi siswa yang membutuhkan penanganan khusus, bagaimana strategi mengajar yang baik supaya pembelajaran menyenangkan bagi siswa, dan lain-lain. Masukan dari mereka tentunya akan sangat berguna bagi praktikan kelak ketika sudah menjadi guru yang sesungguhnya.

Adapun dosen pembimbing praktikan di Sekolah Dasar Negeri Purwoyoso 03 Kecamatan Ngaliyan adalah dosen UNNES yang bernama Agus Pujianto S.Pd M.Pd. Beliau adalah dosen yang sangat berpengalaman. Masukan-masukan mengenai bagaimana cara mengajar yang diberikan beliau kepada praktikan akan bermanfaat di kemudian hari.

### **4. Kualitas Pembelajaran di Sekolah Latihan**

Pembelajaran di SD Sekolah Dasar Negeri Purwoyoso 03 Kecamatan Ngaliyan berlangsung dengan baik. Di ruang kepala sekolah maupun di depan kelas, terpajang banyak piala kejuaraan dari para siswa. Hal ini membuktikan bahwa prestasi siswa siswi di sekolah tersebut sangatlah membanggakan. Beberapa hasil karya siswa yang terpasang di dinding-dinding kelas tampak bagus dan patut diacungi jempol. Didukung pula oleh sarana dan prasarana di sekolah yang tergolong lengkap membuktikan bahwa sekolah ini mempunyai kualitas pembelajaran yang tidak perlu diragukan lagi.

### **5. Kemampuan Diri Praktikan**

Mahasiswa praktikan telah menjalani serangkaian kegiatan seperti microteaching dan pembekalan PPL sebelum melakukan observasi dan orientasi langsung di Sekolah Dasar Negeri Purwoyoso 03 Kecamatan Ngaliyan. Dengan adanya kegiatan-kegiatan tersebut, mahasiswa praktikan diharapkan dapat menjalankan PPL 1 dan PPL 2 dengan baik. Praktikan telah menempuh perkuliahan selama 3 tahun (semester 1 sampai semester 6). Selama 6 semester tersebut, praktikan telah mendapatkan banyak ilmu khususnya teori-teori mengenai semua hal yang berkaitan dengan mengajar, dari mulai peserta didiknya hingga strategi belajar mengajar. Semua teori tersebut diimplementasikan dalam kegiatan PPL ini. Karena praktikan belum banyak mempunyai pengalaman dalam mengajar, praktikan masih perlu bimbingan-bimbingan dari dosen pembimbing maupun guru pamong. Dengan adanya hal tersebut diharapkan praktikan dapat mempunyai pengalaman yang bermanfaat. Setelah melaksanakan PPL 2 praktikan mendapatkan banyak pengalaman tentang pembelajaran penjas di SD, terutama dalam hal pengkondisian siswa.

#### **6. Nilai Tambah yang Diperoleh Praktikan setelah Pelaksanaan PPL 2**

Setelah melaksanakan kegiatan PPL 2 di Sekolah Dasar Negeri Purwoyoso 03 Kecamatan Ngaliyan, praktikan mendapatkan banyak pengalaman langsung khususnya mengenai semua hal yang berkenaan dengan mengajar. Praktikan dapat mengetahui kondisi riil pembelajaran yang berlangsung di dalam kelas maupun dilapangan . Sebelum mengajar, praktikan menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran terlebih dahulu. Ketika mempraktekkannya dalam pembelajaran di kelas maupun dilapangan, praktikan mengetahui bagaimana cara mengkondisikan kelas dengan baik sehingga materi yang disampaikan oleh praktikan dapat dimengerti oleh siswa. Setelah praktek mengajar langsung, praktikan juga mengetahui berbagai karakteristik siswa di setiap jenjang kelas, mengetahui bagaimana cara menarik perhatian siswa supaya mereka fokus terhadap penjelasan dari praktikan dan bagaimana cara menciptakan iklim belajar yang kondusif dan menyenangkan.

#### **7. Saran Pengembangan bagi Sekolah Latihan dan UNNES**

Saran bagi Sekolah Dasar Negeri Purwoyoso 03 Kecamatan Ngaliyan yaitu agar senantiasa meningkatkan kualitas pembelajaran sehingga dapat meningkatkan kualitas dan mutu lulusan, dan menambah sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam pembelajaran penjas.

Saran bagi UNNES yaitu agar senantiasa menjalin hubungan yang baik dengan lembaga lain seperti Sekolah Latihan sehingga dapat saling menguntungkan antara kedua belah pihak yang terkait.

## LAMPIRAN

### Tahap Kegiatan

Berikut ini rangkaian tahap kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan.

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 2012	07.15 – 12.00 WIB	PPL 1 : 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

			3) mengajar praktek terbimbing 1 (PPL 2)
	Selasa, 7 Agustus 2012	07.15 – 12.00 WIB	1) Evaluasi kegiatan selama PPL 1. 2) Penyusunan laporan PPL 1. 3) mengajar praktek terbimbing 2
	Rabu, 8 Agustus 2012	07.15-12.00 WIB	Rapat perencanaan PPL 2 bersama guru kelas dan gumong. Mengajar praktek terbimbing 3
	Kamis, 9 Agustus 2012	07.15 – 12.00 WIB	PPL 2 (praktik mengajar terbimbing 4)
	Jum'at, 10 Agustus 2012	07.15 – 12.00 WIB	PPL 2 (praktik mengajar terbimbing 5)
	Sabtu, 11 Agustus 2012	07.15 – 12.00 WIB	Membantu mengajar
III	Senin, 13 Agustus 2012	-	Libur Lebaran
	Selasa, 14 Agustus 2012	-	Libur Lebaran
	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
Selasa, 28 Agustus 2012		07.00-12.30 WIB	Membantu mengajar
Rabu, 29 Agustus 2012		07.00 – 12.30 WIB	Membantu mengajar
Kamis, 30 Agustus 2012		07.00 – 12.30 WIB	Membantu mengajar
Jum'at, 31 Agustus 2012		07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar terbimbing 6)
Sabtu, 1 September 2012		07.00 – 12.30 WIB	Membantu mengajar
VI	Senin, 2 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	Membantu mengajar
	Selasa, 3 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar terbimbing

			7)
	Rabu, 4 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	Membantu mengajar
	Kamis, 5 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	Membantu mengajar
	Jum'at, 6 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	Membantu mengajar
	Sabtu, 7 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	Membantu mengajar
VII	Senin, 10 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar Mandiri 1)
	Selasa, 11 September 2012	07.00-12.30 WIB	PPL 2 (Praktik mengajar Mandiri 2)
	Rabu, 12 September 2012	07.00-12.30 WIB	PPL 2 (Praktik mengajar Mandiri 3)
	Kamis, 13 September 2012	07.00-12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar mandiri 4)
	Jum'at, 14 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar mandiri 5)
	Sabtu, 15 September	07.00 – 12.30 WIB	Membantu mengajar
VIII	Senin, 17 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	Membantu mengajar
	Selasa, 18 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	Membantu mengajar
	Rabu, 19 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar mandiri 6)
	Kamis, 20 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	Membantu mengajar
	Jum'at, 21 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	Membantu mengajar
	Sabtu, 22 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	Membantu mengajar
IX	Senin, 24 September	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik

	2012		mengajar mandiri 7)
	Selasa, 25 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	Membantu mengajar
	Rabu, 26 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	Membantu mengajar
	Kamis, 27 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	Membantu mengajar
	Jum'at, 28 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	Membantu mengajar
	Sabtu, 29 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	Membantu mengajar
X	Senin, 1 Oktober 2012	07.00 – 12.30 WIB	Membantu mengajar
	Selasa, 2 Oktober 2012	07.00 – 12.30 WIB	Membantu mengajar
	Rabu, 3 Oktober 2012	07.00 – 12.30 WIB	Membantu mengajar
	Kamis, 4 Oktober 2012	07.00 – 12.30 WIB	Membantu mengajar
	Jum'at, 5 Oktober 2012	07.00 – 12.30 WIB	Ujian Mandiri
	Sabtu, 6 Oktober 2012	07.00 – 12.30 WIB	Membantu mengajar
XI	Senin, 8 Oktober 2012	07.30 – 12.30 WIB	PPL 2 Membantu mengajar
	Selasa, 9 Oktober 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 Membantu mengajar
	Rabu, 10 Oktober 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 Membantu mengajar
	Kamis, 11 Oktober 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 Membantu mengajar
	Jum'at, 12 Oktober 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 Membantu mengajar

	Sabtu, 13 Oktober 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 Membantu mengajar
XII	Senin, 15 Oktober 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 Membantu mengajar
	Selasa, 16 Oktober 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 Membantu mengajar
	Rabu, 17 Oktober 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 Membantu mengajar
	Kamis, 18 Oktober 2012	07.00-12.30 WIB	PPL 2 Membantu mengajar
	Jumat, 19 Oktober 2012	07.00-12.30 WIB	PPL 2 Membantu mengajar
	Sabtu, 20 Oktober 2012	07.00-12.30 WIB	Penarikan Mahasiswa PPL

**JADWAL PRAKTIK MENGAJAR TERBIMBING MAHASISWA PPL**

**SDN PURWOYOSO 03**

Nama Mahasiswa : Mathias Ocky Rimba D

NIM : 6102409050

Nama Guru Pamong : Hakimah Tussakdiah, A.Ma

NIP : 19721014 199903 2 004

<b>No.</b>	<b>Hari/Tanggal</b>	<b>Waktu</b>	<b>Mata Pelajaran / Kelas</b>	<b>Materi Pokok</b>
1.	Senin,9 Agustus 2012	07.00-09.30	Penjasorkes	Hidup Sehat
2.	Selasa, 10 Agustus 2012	07.00-09.30	Penjasorkes	Pentingnya imunisasi
3.	Rabu, 30 Agustus 2012	07.00-09.30	Penjasorkes	Makanan Bergizi
4.	Kamis, 4 September 2012	07.00-09.30	Penjasorkes	Reproduksi
5.	Jumat, 5 September 2012	07.00-09.30	Penjasorkes	Tidur dan Istirahat
6.	Senin, 10 September 2012	07.00-09.30	Penjasorkes	Pola gerak non lokomotor dalam bentuk

				permainan
7.	Selasa, 10 September 2012	07.00-09.30	Penjasorkes	Permainan Bola kecil (kasti)

Semarang, 9 Oktober 2012

Mengetahui

Mengetahui,  
Guru Pamong



Halimah Tusakdiah  
NIP 19721014 199903 2 004

Praktikan



Mathias Ocky Rimba D  
NIM 6102409050

Kepala SDN Purwoyoso 03



Suyatinah, S.Pd  
NIP. 19561216 197911 2 002

## JADWAL PRAKTIK MENGAJAR MANDIRI MAHASISWA PPL

### SDN PURWOYOSO 03

Nama Mahasiswa : Mathias Ocky Rimba D

NIM : 6102409050

Nama Guru Pamong : Halimah Tussakdiah A.Ma

NIP : 19721014 199903 2 004

<b>No.</b>	<b>Hari/Tanggal</b>	<b>Waktu</b>	<b>Mata Pelajaran</b>	<b>Kelas</b>
1.	Kamis, 13 September 2012	07.00-09.30	Penjasorkes	IVB
2.	Selasa, 18 September 2012	07.00-09.30	Penjasorkes	IB
3.	Kamis, 20 September 2012	07.00-09.30	Penjasorkes	IIB
4.	Selasa, 25 September 2012	07.00-09.30	Penjasorkes	VB
5.	Kamis, 27 September 2012	07.00-09.30	Penjasorkes	IIIB
6.	Senin, 1 Oktober 2012	07.00-09.30	Penjasorkes	IIB
7.	Selasa, 2 Oktober 2012	07.00-09.30	Penjasorkes	IVB

Semarang, 9 Oktober 2012

Mengetahui

Mengetahui,  
Guru Pamong



Halimah Tushakdiah  
NIP 19721014 199903 2 004

Praktikan



Mathias Ocky Rimba D  
NIM 6102409050

Kepala SDN Purwoyoso 03



PEMERINTAH KOTA SEMARANG  
SD PURWOYOSO 03  
KEC. NGALIYAN  
Suyatinah, S.Pd  
NIP: 19561216 197911 2 002

**JADWAL UJIAN PPL MAHASISWA PGPJSD UNNES**

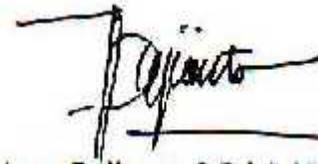
**SDN PURWOYOSO 03 TAHUN 2012**

No.	Hari/Tanggal	Mahasiswa	Kelas	Mata Pelajaran	Waktu
1.	Jumat, 5 Oktober 2012	Benny Budhy Kurniawan	3A	Penjasorkes	07.00-09-30
2.	Jumat, 5 Oktober 2012	Mathias Ocky Rimba D	3B	Penjasorkes	07.00-09-30
3.	Jumat, 5 Oktober 2012	Ibrohim Kholil Rabbani	3C	Penjasorkes	07.00-09-30
4.	Jumat, 5 Oktober 2012	M. Arianto	3B	Penjasorkes	07.00-09-30

Semarang, 9 Oktober 2012

Mengetahui,

Dosen Pembimbing



**Agus Pujiyanto, S.Pd M.Pd**

NIP 19730202 200604 1 001

Kepala SDN Purwoyoso 03



## 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 2012	Ekstrakurikuler Kepramukaan
3.	17-21 September 2012	Membimbing peserta lomba MAPSI
4.	7, 14, 21,28 September 2012	Senam pagi dan 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 2012	PERSAMI
9	9 Oktober 2012	Mengantar lomba siswa beprestasi
10	11 Oktober 2012	Mengantar lomba siswa beprestasi tahap 2

Semarang, 9 Oktober 2012

Kepala SDN Purwoyoso 03



The image shows a circular official stamp of the SDN Purwoyoso 03 in Ngaliyan, Semarang. The stamp contains the text: "PEMERINTAH KOTA SEMARANG", "SD PURWOYOSO 03", "KEC. NGALIYAN", "DINAS PENDIDIKAN", and "NIP. 19561216 197911 2 002". A handwritten signature in blue ink is written over the stamp.

Suvatinah, S.Pd

# DAFTAR PRESENSI MAHASISWA PPL

## SDN PURWOYOSO 03

No	Nama Mahasiswa	Kelas	No Absen	Waktu	Keterangan	Kategori
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	...	...	...	...	...	...

  
 Kepala Sekolah  
 SDN Purwoyoso 03

  
 Dosen Pembimbing  
 SDN Purwoyoso 03

Tanggal : .....  
 Di Purwokerto

Kepala Sekolah  
 SDN Purwoyoso 03

## DAFTAR HADIR DOSEN KOORDINATOR PPL

Sekolah/Tempat Latihan : SDN Purwoyoso 03

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

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

No	Tanggal	Uraian Materi	Mahasiswa yang dibimbing	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



DAFTAR HADIR DOSEN PEMBIMBING PPL

PRODI : SI-PCSD

/TAHUN : 2012

Sekolah/tempat latihan : SDN Purwoyoso 03

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

Jurusan/Fakultas : PGSD/FIP UNNES

No	Tanggal	Mahasiswa yang dibimbing	Materi bimbingan	Tanda Tangan
1	5/09/12	Ade Irma, Nur Hafidha	Penjelasan	<i>[Signature]</i>
2		Devi Sri Jayanti,	Rpp E & B	<i>[Signature]</i>
3		Dani Prasetyo		
4	26/9/12	Jayanti Yudha, Rima	Kisi Kisi	<i>[Signature]</i>
5		Ryan P.S., Brokha		
6		Abah Imron	Materi ajar	<i>[Signature]</i>
7	26/9/2012	Made Putria, Anisa		
8		Hani, Nur Latifah		
9		Fajri, Dian Febina		
10.				
11.				
12.				

Kepala SDN Purwoyoso 03



NIP: 19561216 197911 2 002

## DAFTAR HADIR DOSEN KOORDINATOR PPL

Sekolah/Tempat Latihan : SDN Purwoyoso 03

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

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

No	Tanggal	Uraian Materi	Mahasiswa yang dikecudikan	Tanda Tangan
1	5/11/12	RPP EF		
2	26/11/12	Teknik Evaluasi		
3				
4	26/11/12	Teknik Evaluasi		
5				
6				
7				
8				

Kepala SDN Purwoyoso 03

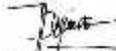
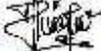
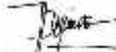
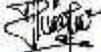
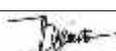
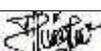
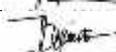
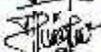
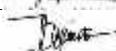
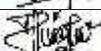
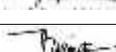
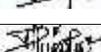
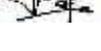


Maslah, S.Pd

NIP. 19561216 197911 2 002

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

Tempat praktik : SD Negeri Purwoyoso 03

<b>MAHASISWA</b>			<b>GURU PENJASORKES</b>		
Nama : Mathias Ocky Rimba D			Nama : Halimah Tussakdiah, A.Ma		
NIM/Prodi : 6102409050/ S1 PGPJSD			NIP : 19721014 199903 2 004		
Fakultas : Ilmu Keolahragaan			Bid. Studi : Penjasorkes		
<b>GURU PAMONG</b>			<b>DOSEN PEMBIMBING</b>		
Nama : Halimah Tussakdiah, A.Ma			Nama : Agus Pujianto, S.Pd M.Pd		
NIP : 19721014 199903 2 004			NIP : 19730202 200604 1 001		
Bid. Studi : Penjasorkes			Fakultas : Ilmu Keolahragaan		
No.	Tanggal	Materi Pokok	Kelas	Tanda Tangan	
				Dosen pembimbing	Guru pamong/ Guru Penjasorkes
1.	6 Agustus 2012	Hidup Sehat	IV B		
2.	7 Agustus 2012	Pentingnya Imunisasi	I B		
3.	8 Agustus 2012	Makanan Bergizi	II B		
4.	9 Agustus 2012	Reproduksi	V B		
5.	10 Agustus 2012	Tidur dan Isirahat	III B		
6.	29 Agustus 2012	Pola gerak non lokomotor dalam bentuk permainan	II B		
7.	3 September 2012	Permainan Bola kecil (kasti)	IV B		

Semarang, 6 Agustus 2012

Mengetahui :

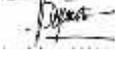
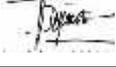


Koordinator dosen pembimbing

  
**Masitah, S.Pd.M.Pd.**  
NIP 19520610 198003 2001

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

Tempat praktik : SD Negeri Purwoyoso 03

<p align="center"><b>MAHASISWA</b></p> <p>Nama : Mathias Ocky Rimba D NIM/Prodi : 6102409050/ S1 PGPJSD Fakultas : Ilmu Keolahragaan</p>			<p align="center"><b>GURU PENJASORKES</b></p> <p>Nama : Halimah Tussakdiah, A.Ma NIP : 19721014 199903 2 004 Bid. Studi : Penjasorkes</p>		
<p align="center"><b>GURU PAMONG</b></p> <p>Nama : Halimah Tussakdiah, A.Ma NIP : 19721014 199903 2 004 Bid. Studi : Penjasorkes</p>			<p align="center"><b>DOSEN PEMBIMBING</b></p> <p>Nama : Agus Pujiyanto, S.Pd M.Pd NIP : 19730202 200604 1 001 Fakultas : Ilmu Keolahragaan</p>		
No.	Tanggal	Materi Pokok	Kelas	Tanda Tangan	
				Dosen pembimbing	Guru pamong/ Guru Penjasorkes
1.	10 September 2012	Atletik	IV B		
2.	11 September 2012	Erak Dasar non Lokomotor	I B		
3.	12 September 2012	Permainan Sepak Bola	II B		
4.	13 September 2012	Bermain sepak bola dengan permainan yang dimodifikasi	V B		
5.	14 September 2012	Permainan Sepak Bola	III B		
6.	19 Agustus 2012	Permainan Sepak Bola	II B		
7.	24 September 2012	Sepak Bola	IV B		

Semarang, 6 Agustus 2012

Mengetahui,

Kepala SDN Purwoyoso 03  
  
 Susatijah, S.Pd  
 NIP: 19561216 197911 2 002

Koordinator dosen pembimbing

  
 Masitah, S.Pd.M.Pd.  
 NIP 19520610 198003 2001

Selasa, 13 September 2012

Kelas 1 B



## **PERANGKAT PEMBELAJARAN**

### **KELAS I SEMESTER I**

Standart Kompetensi :

Kompetensi Dasar :

1. Jurnal Pembelajaran
2. Penggalan Silabus
3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
4. Bahan Ajar
5. Media Pembelajaran

Di susun oleh :

Nama : Mathias Ocky Rimba D

Nim : 6102409050

**PENDIDIKAN GURU PENJASORKES SEKOLAH DASAR  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2012**

## Jurnal Pembelajaran

Hari/Tanggal : Kamis, 13 September 2012

Semester : 1

Kelas : 5 B

Tahun Pelajaran : 2012/2013

No	Mapel	Waktu	Kode		Materi	Indikator	RPP ke-	Alat Peraga/ Sumber	KET
			SK	KD					

Mengetahui,

Guru Penjasorkes

**(Halimah Tussakdiah, A.Ma)**  
NIP. 19721014 199903 2 004

Semarang, 13 September 2012

Guru Praktikan

**(Mathias Ocky Rimba. D)**  
NIM . 6102409050

## SILABUS

### PENDIDIKAN JASMANI, OLARAHAGA DAN KESEHATAN

Nama Sekolah : SDN Purwoyoso 03

Bidang studi : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan

Kelas : V

Semester/ tahun : I / 2012

Standart Kompetensi : **1. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana/ aktivitas jasmani dan nilai yang terkandung di dalamnya**

No	Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.	1.2Mempraktikkan variasi gerak dasar kedalam modifikasi bola besar, serta nilai kerjasama, seportivitas dan kejujuran	a. Bermain Sepak bola - Mengoper dan menerima - Mengoper dan mengontrol b. Bermain sepak bola dengan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui ukuran lapangan sepak bola</li> <li>• Melakukan tendangan dengan kura-kura kaki</li> <li>• Melakukan tendangan kaki bagian</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerakan:</li> <li>• Mengoper dan menerima</li> <li>• Mengoper dan mengontrol</li> <li>• Bermain sepak bola dengan permainan yang</li> </ul>	Test pengamatan	Test praktik	Praktikkanlah melempar bola  Praktikkanlah menangkap bola dengan benar	3 x 35 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buku Penjaskes kls. 5</li> <li>• Pluit</li> <li>• Lapangan</li> <li>• Bola sepak</li> <li>• Gawang</li> <li>• Scoring board</li> <li>• Stop watch</li> </ul>

		permainan yang dimodifikasi	dalam <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan bentuk menggiring bola</li> <li>• Melakukan bentuk menggiring bola</li> <li>• Melakukan cara menembak bola kearah gawang</li> </ul>	dimodifikasi					• Kapur
--	--	-----------------------------	--	--------------	--	--	--	--	---------

Mengetahui ,  
Guru Pamong Penjasorkes

(Halimah Tussakdiah, A.Ma.Pd)  
**NIP. 19721014 199903 2 004**

Semarang, 13 September 2012  
Guru Praktikan

(Mathias Ocky Rimba D )  
**NIM. 6102409050**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

( RPP )

Sekolah	: SDN PURWOYOSO 03
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: 5 ( Lima )/ I (Satu )
Pertemuan ke	: 3 (Tiga)
Alokasi Waktu	: 3 x 35 Menit

**Standar Kompetensi** : 1. Mempraktekkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana dan olah raga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya

**Kompetensi Dasar** : 1.2 Mempraktekkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi permainan bola besar serta nilai kerjasama tim, sportifitas dan kejujuran

▪ **Tujuan Pembelajaran:**

c. Siswa dapat melakukan gerakan

- Mengoper dan menerima
- Mengoper dan mengontrol

d. Siswa dapat bermain sepak bola dengan permainan yang dimodifikasi

▪ **Materi Ajar (Materi Pokok):**

- Permainan Sepak bola

▪ **Karakter siswa yang diharapkan :**

1. **Disiplin**, siswa dapat mengikuti semua kegiatan secara teratur dan selalu tepat waktu dalam mengikuti praktek pembelajaran.
2. **Tanggung jawab**, berani bertanggung jawab saat melakukan kesalahan dalam praktek pelajaran yang diikuti.
3. **Percaya diri**, dapat mengikuti praktek pelajaran tanpa ada rasa takut akan kegagalan.
4. **Berani** , berani mengungkapkan pendapat saat proses praktek pembelajaran.
5. **Kerjasama**, kerjasama antar teman

▪ **Metode Pembelajaran:**

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

▪ **Langkah-langkah Pembelajaran**

**A. Kegiatan Awal:**

Apresepsi/ Motivasi

- Siswa dibariskan menjadi empat barisan
- Mengecek kehadiran siswa
- Menegur siswa tidak berpakaian lengkap
- Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

**B Kegiatan Inti:**

▪ ***Eksplorasi***

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- Mempraktekkan gerak mengoper dan menerima
- Mempraktekan menggiring bola
- Mendemonstrasikan tehnik kerjasama dan permainan yang sportivitas melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

▪ ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- Memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- Memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- Memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- Memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- Memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;

- Memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok
- Memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa  
Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

**C. Kegiatan Akhir / Penenangan**

Dalam kegiatan Akhir, guru:

- Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan

**V . Alat dan Sumber Belajar:**

- Buku Penjaskes kls. 5
- Diklat permainan bola besar
- Pluit
- Gawang
- Scoring board
- lapangan
- stop watch
- bola sepak

## VI Penilaian:

*Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran*

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<ul style="list-style-type: none"><li>• Melakukan gerakan memutar badan</li><li>• Melakukan gerakan melompat tali perorangan atau kelompok</li><li>• Melakukan gerakan jongkok berdiri dalam bentuk permainan</li></ul>	Non Tes	Tes Keterampilan- /Perbuatan Soal Praktek	<ul style="list-style-type: none"><li>• Praktekkan gerakan memutar badan</li><li>• Praktekkan gerakan melompat tali perorangan atau kelompok</li><li>• Praktekkan gerakan jongkok berdiri dalam bentuk permainan</li></ul>

### **FORMAT KRITERIA PENILAIAN**



#### **PRODUK ( HASIL DISKUSI )**

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



#### **PERFORMANSI**

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

Semarang, 13 September 2012

Mengetahui,

Guru Penjasorkes

Guru Praktikan

**(Halimah Tussakdiah, A.Ma)**

**(Mathias Ocky Rimba D)**

**NIP : 19721014 199903 2 004**

**NIM : 6102409050**

Guru Pamong

**(Halimah Tussakdiah, A.Ma)**

**NIP : 19721014 199903 2 004**

## BAHAN AJAR

### Permainan Sepak Bola

Mengoper bola ke teman atau pasangannya masing- masing



Menendang bola dengan kaki kanan atau kiri, jika menendang dengan kaki kanan tumouan dengan kaki kiri begitu pula sebaliknya. Menendang dengan kaki bagian dalam



Menggiring bola dengan rintangan dan tanpa rintangan



Menendang bola ke arah gawang





## **PERANGKAT PEMBELAJARAN**

### **KELAS II SEMESTER I**

Standart Kompetensi :

Budaya Hidup Sehat

Kompetensi Dasar :

Makanan Bergizi

6. Jurnal Pembelajaran
7. Penggalan Silabus
8. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
9. Bahan Ajar
10. Media Pembelajaran
11. Kisi-Kisi Soal
12. Soal Penilaian
13. Kunci Jawaban
14. Pedoman Penilaian

Di susun oleh :

Nama : Mathias Ocky Rimba D

Nim : 6102409050

**PENDIDIKAN GURU PENJASORKES SEKOLAH DASAR  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2012**

## Jurnal Pembelajaran

Hari/Tanggal : Kamis, 8 Agustus 2012

Semester : 1

Kelas : 2 B

Tahun Pelajaran : 2012/2013

No	Mapel	Waktu	Kode		Materi	Indikator	RPP ke-	Alat Peraga/ Sumber	KET
			SK	KD					
1.	Penjasorkes	08.40-10.10	5	5.2	Makanan bergizi	Menyebutkan makanan bergizi	3	Buku Penjasorkes kelas 2	
						Menyebutkan makanan 4 sehat 5 sempurna			
						Menyebutkan unsur- unsur makanan 4 sehat 5 sempurna			

**SILABUS**  
**PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

Nama Sekolah : SDN Purwoyoso 03  
 Bidang studi : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
 Kelas : 2  
 Semester/ tahun : I / 2012  
 Standart Kompetensi : 5. Menerapkan budaya hidup sehat

No	Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.	5.2 Memilih makanan bergizi	Makanan bergizi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan pengertian makanan bergizi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menyebutkan pengertian makanan bergizi</li> <li>Menyebutkan makanan empat sehat lima sempurna</li> <li>Menyebutkan unsure-unsur makanan empat sehat lima sempurna</li> </ul>	Non Tes	Tes Keterampilan /Perbuatan Soal tulisan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Makanan bergizi adalah ....</li> <li>Tuliskan tiga macam yang termasuk kedalam makanan pokok !</li> <li>Tuliskan Unsur-unsur yang terdapat pada makanan empat sehat lima sempurna !</li> <li>Tuliskan makanan yang termasuk kedalam makanan empat sehat lima sempurna</li> <li>Mengapa kita membutuhkan makanan yang bergizi !</li> </ul>	2x35 menit	

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

Mengetahui ,  
Guru Pamong Penjasorkes

**(Halimah Tussakdiah, A.Ma.Pd)**  
NIP. 197210141999032004

Semarang, 7 Agustus 2012  
Praktikan

**(Mathias Ocky Rimba D)**  
NIM. 6102409050

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

<b>Sekolah</b>	<b>: SDN PURWOYOSO 03</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>: 4 ( Empat )/ I (Satu )</b>
<b>Pertemuan ke</b>	<b>: 3 (Tiga)</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 2 x 35 Menit</b>

**Standar Kompetensi** : 5. Menerapkan budaya hidup sehat

**Kompetensi Dasar** : 5.2 Makanan bergizi

▪ **Tujuan Pembelajaran:**

- Siswa dapat memilih makanan yang bergizi
- Membiasakan memakan-makanan yang bergizi

▪ **Materi Ajar (Materi Pokok):**

- Makanan bergizi

▪ **Karakter siswa yang diharapkan :**

6. **Disiplin**, siswa dapat mengikuti semua kegiatan secara teratur dan selalu tepat waktu dalam mengikuti pembelajaran.
7. **Tanggung jawab**, berani bertanggung jawab saat melakukan kesalahan dalam pelajaran yang diikuti.
8. **Percaya diri**, dapat mengikuti pelajaran tanpa ada rasa takut akan kegagalan.
9. **Berani** , berani mengungkapkan pendapat saat proses pembelajaran.
10. **Kerjasama**, kerjasama antar teman

▪ **Metode Pembelajaran:**

- Ceramah
- Tanya jawab
- Tugas

▪ **Langkah-langkah Pembelajaran**

- Kegiatan Awal:
  - ☞ Mengecek kehadiran siswa

- ☞ Menyanyikan lagu yang mengarah kepada materi yang akan di ajarkan
- Kegiatan Inti:
  - **Eksplorasi**  
 Dalam kegiatan eksplorasi, guru:
    - ☞ Menjelaskan pengertian makanan bergizi
    - ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
    - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.
  - **Elaborasi**  
 Dalam kegiatan elaborasi, guru:
    - ☞ Menyebutkan makanan empat sehat lima sempurna
    - ☞ Menyebutkan unsur-unsur bahan makanan empat sehat lima sempurna
  - **Konfirmasi**  
 Dalam kegiatan konfirmasi, guru:
    - ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
    - ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan
  - **Kegiatan Penutup**  
 Dalam kegiatan Akhir, guru:
    - ☞ Menguatkan kembali materi yang telah diajarkan
    - ☞ Mengerjakan soal

▪ **Alat dan Sumber Belajar:**

- Buku Penjaskes kls. 2
- Buku kesehatan

▪ **Penilaian:**

*Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran*

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyebutkan pengertian makanan bergizi</li> <li>• Menyebutkan makanan empat sehat lima sempurna</li> <li>• Menyebutkan unsure-unsur makanan empat sehat lima sempurna</li> </ul>	Non Tes	Tes Keterampilan /Perbuatan Soal tulisan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Makanan bergizi adalah ....</li> <li>• Tuliskan tiga macam yang termasuk kedalam makanan pokok !</li> <li>• Tuliskan Unsur-unsur yang terdapat pada makanan empat sehat lima sempurna !</li> <li>• Tuliskan makanan yang termasuk kedalam makanan empat sehat lima sempurna</li> <li>• Mengapa kita membutuhkan makanan yang bergizi !</li> </ul>

▪ **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.*

Mengetahui,

Guru kelas

Semarang, 7 Agustus 2012

Guru Praktikan

(Halimah Tussakdiah, A.Ma)

NIP : 197210141999032004

(Mathias Ocky Rimba D)

NIM : 6102409050

## **MAKANAN BERGIZI**

- **Makanan bergizi** adalah makanan yang dibutuhkan sebagai zat tenaga, zat pengatur dan zat pembangun di dalam tubuh kita, menunjang kesehatan.
- Makanan bergizi disebut 4 sehat 5 sempurna, makanan tersebut mengandung berbagai zat dan vitamin
- **Makana 4 sehat 5 sempurna** antara lain :

1. Nasi, jagung, ketela
2. Lauk pauk
3. Sayuran
4. Buah- buahan
5. Susu

### **Contoh sayur- sayuran :**

- Bayam
- Kangkung
- Kol
- Sawi
- Wortel
- Kobis

### **Contoh buah- buahan :**

- Pepaya
- Mangga
- Nanas
- Pisang
- Apel
- Jambu

### **Contoh lauk- pauk :**

- Tempe
- Tahu
- Tekur
- Daging
- Ikan

• **Cara akan yang sehat** Makan secara teratur 3 kali sehari. Pagi, iang, malam

- i. Biasakan sarapan sebelum berangkat sekolah
- ii. Makan di meja makan
- iii. Cuci tangan sebelum makan
- iv. Berdoa sebelum makan
- v. Memakai sendok dan garpu
- vi. Jangan berbicara saat makan
- vii. Kunyah makanan sebanyak 32 kali
- viii. Minum air putih atau susu setelah makan

• Unsur-unsur yang terdapat pada makanan 4 sehat 5 sempurna :

**i. Zat tenaga**

- Nasi
- Mie
- Jagung
- ketela

**ii. Zat pembangun**

- Telor
- Daging
- Ikan
- Tempe
- Susu

**iii. Zat pengatur**

1. Sayur

- Sawi
- Kol
- Wortel
- terong

2. Buah

- Apel
- Mangga
- Anggur
- Jambu