

**LAPORAN**  
**PELAKSANAAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN 2**  
**DI SD NEGERI TUGUREJO 01**



Disusun Oleh:

Nama : Elok Windiarti Santoso

NIM : 6102409055

Progam Studi : PGPJSD

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

**2012**

## PENGESAHAN

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

Hari : Selasa

Tanggal : 09 Oktober 2012

Disahkan oleh:

Koordinator Dosen Pembimbing



Drs. H. A. Zaenal Abidin, M.Pd.

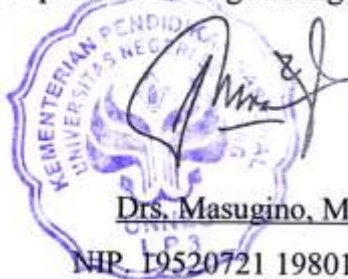
NIP 19560512 1982031003

Kepala Sekolah SDN Tugurejo01



Riyatni, S.Pd.  
NIP. 19611025 198304 2 003

Kepala Pusat Pengembangan PPL Unnes



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

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas Rachmat dan Ridhonya laporan hasil PPL II ini dapat terselesaikan. Pada kesempatan ini tak lupa penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu, baik dalam pelaksanaan observasi, praktik, maupun penyusunan laporan ini, diantaranya :

1. Pejabat Rektor Universitas Negeri Semarang sekaligus Pelindung Pelaksanaan PPL , Prof. Dr. Soedijono Sastroatmodjo, M.Si
2. Koordinator PPL Universitas Negeri Semarang dan Penanggung jawab Pelaksanaan PPL , Drs. Masugino, M.Pd.
3. Dosen Koordinator PPL di SD Negeri Tugurejo 01 Semarang, Drs. H. A. Zaenal Abidin, M. Pd.
4. Kepala Sekolah SD Negeri Tugurejo 01 Semarang yang dengan hati terbuka telah menerima kedatangan kami, Riyatni, S. Pd.
5. Koordinator Guru Pamong SD Negeri Tugurejo 01 Semarang, Sukardiyono, S. Pd, yang dengan bijak bersedia memberikan bimbingan dan arahan.
6. Guru pamong SD Negeri Tugurejo 01 Semarang, Florentina Rio P, S. Pd, yang senantiasa membimbing dalam proses KBM di sekolah praktikan.
7. Rekan-rekan seperjuangan PPL di SD Negeri Tugurejo 01 Semarang yang selalu saling memberikan dukungan dan semangat juang menjadi calon guru teladan.
8. Serta seluruh siswa SD Negeri Tugurejo 01, atas kerjasamanya pelaksanaan PPL dapat terlaksana dengan baik.

Penulis menyadari bahwa dalam laporan ini masih banyak sekali kekurangan, akan tetapi penulis berharap laporan ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Semarang, Oktober 2012

Penyusun

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAH .....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI .....	iv
DAFTAR LAMPIRAN .....	vi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Tujuan .....	1
C. Manfaat .....	2
BAB II LANDASAN TEORI .....	3
A. Landasan Kegiatan PPL .....	3
B. Tugas Guru di Sekolah dan Kelas .....	3
C. Tugas Guru dan Praktikan .....	4
D. Perencanaan Pembelajaran .....	4
E. Kompetensi Guru .....	5
BAB III PELAKSANAAN .....	6
A. Waktu dan Tempat .....	6
B. Tahapan Kegiatan .....	6
C. Materi Kegiatan .....	7
D. Proses Bimbingan .....	7
E. Faktor Pendukung dan Penghambat .....	7
F. Guru Pamong .....	8

G. Dosen Pembimbing .....	8
BAB IV SIMPULAN DAN SARAN .....	9
A. Simpulan .....	9
B. Saran .....	9
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	10

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Refleksi diri

Lampiran 2 Rencana pelaksanaan pembelajaran

Lampiran 3 Jadwal Mengajar

Lampiran 4 Daftar Hadir Mahasiswa PPL

Lampiran 5 Dokumentasi PPL

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pada era globalisasi seperti sekarang ini tuntutan profesionalisme guru semakin dibutuhkan, mengingat perkembangan zaman yang semakin modern dan majunya teknologi serta pemahan yang luas yang dimiliki oleh siswa. Atas dasar hal tersebut universitas negeri semarang sebagai salah satu universitas yang memiliki jenjang pendidikan keguruan mewajibkan mahasiswa kependidikan melaksanakan kegiatan PPL (praktik pengalaman lapangan) sebagai sarana proses belajar calon guru agar dapat memahami dan mengerti keadaan pembelajaran di sekolah dan pada saat nanti calon guru tersebut terjun menjadi guru lebih siap dan dapat menjadi guru yang professional.

Hal mengenai pelaksanaan PPL dijelaskan dalam Keputusan Rektor Universitas Negeri Semarang No. 09 Tahun 2010 tentang Pedoman Praktik Pengalaman Lapangan Bagi Mahasiswa Program Kependidikan Universitas Negeri Semarang, menyatakan bahwa PPL adalah kegiatan intrakurikuler yang wajib diikuti oleh mahasiswa program kependidikan Universitas Negeri Semarang. Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan ini meliputi praktik mengajar, praktik administrasi, praktik bimbingan dan konseling serta kegiatan yang bersifat kurikuler dan ekstrakurikuler yang berlaku disekolah latihan. Seluruh kegiatan tersebut harus dilaksanakan oleh mahasiswa praktikan, karena kesiapan seorang calon guru dapat dilihat dari kesiapan mahasiswa praktikan mengikuti PPL ini.

### **B. Tujuan**

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

1. Sebagai salah satu syarat untuk memenuhi tugas mata kuliah Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) 2 di Universitas Negeri Semarang.
2. Membentuk mahasiswa praktikan agar menjadi calon tenaga kependidikan (guru) yang professional.
3. Membekali mahasiswa praktikan dengan seperangkat pengetahuan sikap dan keterampilan yang dapat menunjang tercapainya penguasaan

kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional dan kompetensi sosial.

### **C. Manfaat Pelaksanaan**

Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) 2 ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua komponen terkait, yaitu mahasiswa praktikan, sekolah dan perguruan tinggi yang bersangkutan.

1. Bagi mahasiswa praktikan
  - a. Mahasiswa lebih siap nantinya saat terjun menjadi seorang guru.
  - b. Sebagai bekal awal dalam penguasaan kompetensi paedagogik, kompetensi sosial, kompetensi professional, dan kompetensi kepribadian.
  - c. Mengetahui dan mengenal secara langsung kegiatan pembelajaran dan kegiatan pendidikan lainnya di sekolah latihan.
  - d. Dapat mengaplikasikan kemampuan mahasiswa yang telah diperoleh dalam proses pembelajaran di kampus kepada para siswa.
2. Manfaat bagi sekolah latihan
  - a. Terjalannya kerjasama antara sekolah dan perguruan tinggi yang bermanfaat bagi lulusan kelak.
  - b. Dapat meningkatkan mutu dan kualitas pendidikan disekolah yang sebelumnya belum dikembangkan.
  - c. Mengetahui perkembangan pelaksanaan PPL sehingga memperoleh masukan mengenai kurikulum, metode dan pengelolaan kelas dalam kegiatan belajar mengajar di instansi pendidikan.



## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Landasan Kegiatan PPL**

Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) dilandasi oleh Peraturan Rektor Universitas Negeri Semarang No. 09 Tahun 2010. Yang menyebutkan bahwa Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) adalah kegiatan intrakurikuler yang wajib diikuti oleh mahasiswa Program Kependidikan Universitas Negeri Semarang. 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 ketrampilan lapangan dalam penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran di sekolah atau ditempat latihan lainnya.

#### **B. 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 bagi siswa dan lingkungan. Berikut ini adalah tugas dan tanggung jawab guru di sekolah dan di kelas sebagai pengajar, pendidik, anggota sekolah maupun sebagai anggota masyarakat.

1. Tugas dan kewajiban guru selaku pengajar
  - a. Mengadakan persiapan mengajar seperlunya sesuai dengan kurikulum yang berlaku.
  - b. Datang mengajar di sekolah setiap hari kerja.
  - c. Mengadakan evaluasi pelajaran secara teratur dan kontinu sesuai teknik evaluasi yang berlaku.
  - d. Ikut memelihara tata tertib kelas dan sekolah.
  - e. Ikut membina hubungan baik antara sekolah dengan orang tua dan masyarakat.
  - f. 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.
  - b. Guru wajib mencintai anak didik dan profesinya serta selalu menjadikan dirinya teladan bagi anak didiknya.
  - c. Guru wajib selalu menyelaraskan pengetahuan dan meningkatkan pengetahuan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.
  - d. Guru senantiasa memperhatikan norma-norma, etika, dan estetika dalam berpakaian dan berhias.
  - e. Guru senantiasa wajib meningkatkan keselarasan, kesenian, dan keseimbangan jasmani dan rohaninya sehingga terwujud penampilan pribadi yang baik.

### **C. Tugas Guru Praktikan**

Tugas guru praktikan selama mengikuti Praktik Pengalaman Lapangan 2 adalah:

1. Observasi dan orientasi di tempat praktik.
2. Pengajaran model atau pelatihan pengajaran terbimbing.
3. Pelatihan pengajaran mandiri dan ujian mengajar.
4. Kegiatan kokurikuler seijin kepala sekolah tempat praktik.
5. Membantu memperlancar arus informasi dari Unnes ke sekolah latihan dan 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.

### **D. Perencanaan Pembelajaran**

#### **1. Silabus**

Silabus adalah rencana pembelajaran pada suatu dan/ atau kelompok mata pelajaran / tema tertentu yang mencakup standar kompetensi dan kompetensi dasar , materi pokok/ pembelajaran, kegiatan pembelajaran, indicator, penilaian, alokasi waktu, dan sumber belajar pencapaian kompetensi untuk penilaian.

## 2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Rencana pelaksanaan pembelajaran adalah bahan acuan yang dipergunakan oleh guru untuk mengajar pada setiap kali pertemuan. Fungsi dari RPP adalah sebagai acuan untuk melaksanakan PBM dalam menyajikan materi dalam satu kali mengajar agar berjalan efektif dan efisien.

### **E. Kompetensi Guru**

Kompetensi yang harus dimiliki oleh seorang guru agar para guru profesional dalam tugasnya, adalah sebagai berikut:

1. Kompetensi Pedagogik, yaitu kemampuan dalam mengelola pembelajaran peserta didik, yang terdiri dari kemampuan memahami peserta didik, kemampuan merancang dan melaksanakan pembelajaran, kemampuan melakukan evaluasi pembelajaran, kemampuan membantu pengembangan peserta didik dan kemampuan mengaktualisasikan berbagai potensi yang dipunyainya.
2. Kompetensi Profesional, yaitu kemampuan penguasaan materi pembelajaran secara luas dan mendalam yang memungkinkan membimbing peserta didik memenuhi standar kompetensi yang ditetapkan dalam standar nasional.
3. Kompetensi Sosial, yaitu kemampuan berkomunikasi dan bergaul secara efektif dengan peserta didik, sesama pendidik, tenaga kependidikan, orang tua/ wali serta masyarakat sekitar.
4. Kompetensi Kepribadian, yaitu kepribadian yang harus melekat pada pendidik yang merupakan pribadi yang mantap, stabil, dewasa, arif, berwibawa, berakhlak mulia serta dapat dijadikan teladan bagi peserta didik.

Dari sekian banyak syarat yang dibicarakan, ada beberapa syarat yang menduduki tempat yang penting yaitu: bermoral dan berakhlak mulia, menguasai bidang studi yang diajarkan, menguasai pedagogi, mengetahui inti bidang studi yang diajarkan, menguasai teknik memotivasi siswa, menguasai keterampilan mengajar, mampu bertindak sebagai evaluator kemajuan belajar anak, mampu memperjuangkan kepentingan muridnya, mampu bertindak sebagai evaluator program pendidikan dan lainnya.

## **BAB III**

### **PELAKSANAAN**

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

Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) 2 dilaksanakan mulai tanggal 10 September 2012 – 20 Oktober 2012, sedangkan sekolah latihan praktikan adalah SD Negeri Tugurejo 01 Semarang jln. Walisongo Km. 09 Semarang. Hal ini ditetapkan berdasarkan persetujuan Rektor Unnes dengan Kepala Kantor Wilayah Departemen Pendidikan Nasional atau pimpinan lain yang berwenang.

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

Tahap-tahap kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) 1 dan 2 meliputi:

1. Kegiatan di kampus, meliputi:

a. Pembekalan

Pembekalan dilakukan di kampus selama 3 hari, yaitu mulai tanggal 24 Juli sampai dengan 26 Juli 2012.

b. Upacara Penerimaan

Upacara penerimaan dilaksanakan di depan gedung Rektorat UNNES pada tanggal 30 Juli 2012.

2. Kegiatan inti

a. Pengenalan lapangan

Kegiatan pengenalan lapangan di SD Negeri Tugurejo 01 Semarang dilaksanakan pada PPL 1, pada tanggal 01 Agustus sampai dengan tanggal 04 Agustus 2012.

b. Pengajaran terbimbing

Pengajaran terbimbing dilakukan oleh mahasiswa praktikan dibawah bimbingan guru pamong dan dosen pembimbing. Sebelum masuk ke kelas praktikan sudah menyiapkan perangkat pembelajaran seperti silabus dan rencana pengajaran yang sudah dikonsultasikan terlebih dulu kepada guru pamong dan dosen pembimbing.

c. Pengajaran mandiri

Pengajaran mandiri dilakukan oleh praktikan dimana guru pamong sudah tidak ikut mendampingi masuk ke kelas

yang diajar. Tetapi sebelumnya semua perangkat pembelajaran sudah dikonsultasikan kepada guru pamong.

d. Pelaksanaan ujian praktik mengajar

Pelaksanaan ujian praktik mengajar dilakukan pada waktu akhir praktik, oleh guru pamong dan dosen pembimbing

e. Bimbingan penyusunan laporan

Dalam menyusun laporan, praktikan mendapat bimbingan dari berbagai pihak, yaitu guru pamong, dosen pembimbing, dosen koordinator, dan pihak lain yang terkait sehingga laporan ini dapat terselesaikan.

### **C. Materi Kegiatan**

Materi yang praktikan peroleh berasal dari kegiatan pembekalan PPL, antara lain materi tentang ke-PPL-an, aturan, pelaksanaan serta kegiatan belajar dan mengajar dengan segala permasalahannya yang mungkin muncul. Sedangkan materi yang lain diberikan oleh dosen koordinator, kepala sekolah, serta guru-guru tempat sekolah latihan yang mendapat tugas dari UPT PPL Unnes.

### **D. Proses Bimbingan**

Proses bimbingan praktikan kepada dosen pembimbing dan guru pamong berlangsung selama kegiatan PPL secara efektif dan efisien.

### **E. Faktor Pendukung dan Penghambat**

Dalam suatu kegiatan pasti terdapat faktor yang mendukung maupun faktor yang menghambat. Demikian juga dalam pelaksanaan PPL oleh praktikan juga terdapat faktor pendukung dan faktor penghambat.

1. Faktor pendukung

- a. Warga SD Negeri Tugurejo 01 Semarang menerima praktikan dengan tangan terbuka.
- b. Guru pamong yang setiap saat sabar memberikan arahan dan bimbingan dengan sangat baik.
- c. Kedisiplinan warga sekolah yang baik.
- d. Dosen pembimbing yang memberikan arahan dalam pelaksanaan PPL.

2. Faktor penghambat

- a. Terbatasnya media pembelajaran yang tersedia

- b. Kesulitan praktikan menerapkan teori pembelajaran yang sudah dipelajari pada mata kuliah yang di dapat.

#### **F. Guru Pamong**

Guru Pamong mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di SD Negeri Tugurejo 01 Semarang adalah Florentina Rio P, S. Pd yang telah berpengalaman mengajar dan termasuk tenaga pengajar yang baik dan bertanggung jawab. Dalam kegiatan belajar mengajar guru pamong termasuk guru yang disiplin. Beliau juga mampu menguasai dan mengkondisikan siswa dalam proses belajar. Demikian juga dalam membimbing praktikan selama menjalani PPL. Guru Pamong selalu memberikan pengarahan-pengarahan serta saran-saran setiap kali praktikan berkonsultasi.

#### **G. Dosen Pembimbing**

Dosen pembimbing dari jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi adalah Mohamad Annas, S. Pd, M.Pd. Beliau datang ke sekolah latihan memberikan bimbingan, memantau dalam mengajar serta membantu memecahkan persoalan yang praktikan hadapi. Dosen pembimbing juga sangat terbuka kepada mahasiswa dan memantu bila mahasiswa mengalami kesulitan.

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan kegiatan yang penting dan bermanfaat bagi mahasiswa calon guru. Karena dengan adanya kegiatan tersebut mahasiswa calon guru menjadi tahu kondisi lingkungan sekolah yang nantinya menjadi tempatnya mengajar yang sebenarnya. Sehingga nantinya calon seorang guru dapat menjadi guru yang profesional.

#### **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. Penempatan mahasiswa untuk praktik jangan random sempurna. Artinya kemampuan seorang mahasiswa juga menjadi pertimbangan dalam penempatan.
3. Mahasiswa praktikan harus siap dengan segala keadaan di lapangan.
4. 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.

## LAMPIRAN 1

### **Refleksi Diri**

**Nama : Elok Windiarti Santoso**

**NIM : 6102409055**

**Prodi : PGPJSD**

#### **A. Kekuatan dan Kelemahan Pembelajaran**

Dari kegiatan PPL selama berada di sekolah praktikan, banyak sekali pengalaman yang diperoleh selama PPL di SD Negeri Tugurejo 01. Baik dari segi proses belajar mengajar maupun proses sosialisasi dengan warga sekolah. Dari dalam kegiatan pembelajaran diperoleh sebuah hasil sebagai berikut :

##### 1. Dari segi kelebihan dalam proses pembelajaran

Dalam pembelajaran penjas siswa dapat bergerak sesuka hatinya untuk menyalurkan apresiasi yang ingin dilakukannya, karena penjas adalah suatu wadah untuk anak bergerak menyalurkan apresiasi yang dimiliki tetapi tetap dengan tahapan yang berhubungan dengan penjas. Sebenarnya siswa sekolah dasar kegiatan bermain merupakan kebutuhan bagi mereka untuk itu penjas sangatlah tepat untuk menyalurkan aspirasi peserta didik karena bermain dan bergerak merupakan salah satu aspek yang diperlukan dalam penjas.

##### 2. Kelemahan proses pembelajaran

Kelemahan dari proses pembelajaran penjas biasanya terjadi karena kurang menariknya suatu model permainan yang diterapkan kepada anak dan aturan-aturan yang cukup rumit sehingga seorang anak menjadi tidak respek terhadap materi pembelajaran.

#### **B. Ketersediaan Sarana dan Prasarana**

Dalam ketersediaan sarana prasarana baik dari segi sekolah maupun dalam proses pembelajaran sudah baik karena terlihat dari ruang kelas yang memadai untuk proses belajar mengajar, ruang guru,



ruang kepala sekolah, UKS, perpustakaan, laboratorium, mushola, WC, dapur, tempat penyimpanan barang, lapangan yang keseluruhan layak digunakan. Sedangkan dari sarana pembelajaran juga cukup baik dari segi pembelajaran penjas yaitu tersedianya, perlengkapan olahraga voli, basket, takraw, sepak bola, tonnis, atletik, dll semuanya layak digunakan.

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

Kualitas guru pamong SDN Tugurejo 01 sudah baik. Hal itu terbukti dengan kualitas lulusan siswa dari SDN Tugurejo 01 yang diterima di sekolah negeri. Selain itu guru pamong juga cakap dalam mendidik mahasiswa PPL dengan memberi arahan-arahan kepada mahasiswa PPL dan dalam proses pembelajaran guru pamong juga dapat memberikan suatu hal yang menarik kepada siswa.

Dosen pembimbing yang diterjunkan di SDN Tugurejo 01 merupakan dosen-dosen pilihan dan dosen-dosen yang berkualitas dengan jenjang pendidikan S2. Hal itu terlihat selama mengajar di kampus PGPJSD, dosen-dosen yang dipilih merupakan dosen yang memiliki kompetensi yang baik dalam pembelajaran saat perkuliahan.

### **D. Kualitas Pembelajaran**

Dari hasil observasi dalam proses pembelajaran penjas disini sudah cukup baik dalam proses pembelajaran. Terbukti dengan seorang guru penjas disini dapat berinteraksi dengan siswa dan pembelajaran menjadi menarik. Selain itu juga dapat dilihat dari hasil akhir siswa yang secara keseluruhan mendapatkan nilai yang memuaskan (diatas KKM) dan memenuhi target yang ditentukan oleh sekolah.

### **E. Kemampuan dari Praktikan**

Sebagai praktikan, saya merasa cukup mampu dengan bekal yang diperoleh selama belajar perkuliahan PGPJSD FIK UNNES. Saya sudah diberi berbagai macam bekal maupun pengalaman di kampus. Meskipun demikian, masih banyak hal yang perlu dipelajari dan dapat diperoleh di sekolah latihan. Saya mendapat banyak pengalaman mengenai kondisi lapangan secara nyata dan saya juga mendapat banyak ilmu dengan melakukan praktik langsung selama kegiatan PPL.

## **F. Nilai Tambah yang Diperoleh Mahasiswa setelah PPL II**

Setelah melaksanakan PPL II, praktikan merasakan besarnya manfaat yang didapatkan. Praktikan dapat mengetahui cara-cara mengajar dan mengenal perangkat pembelajaran khususnya mata pelajaran olahraga. Selain itu praktikan juga mengetahui karakter siswa-siswi baik pada saat KBM dikelas ataupun saat KBM dilapangan tempat praktikan melakukan observasi.

## **G. Saran Pengembangan**

### **1. Bagi Sekolah**

Saran praktikan untuk SD Negeri Tugurejo 01 Semarang adalah perlu adanya penambahan sarana dan prasarana yang belum ada, dan yang terpenting juga perawatan sarana dan prasarana yang telah ada, selalu mengadakan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat bagi siswa dan melibatkan siswa dalam menciptakan lingkungan yang kondusif untuk proses pembelajaran.

### **2. Bagi UNNES**

Saran pengembangan yang dapat penulis sampaikan bagi UNNES yaitu dalam persiapan pelaksanaan PPL supaya dikoordinasikan lebih matang sehingga tidak terjadi gangguan teknis maupun nonteknis.

## LAMPIRAN 2

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

Sekolah	: SDN TUGUREJO 01
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VI (Empat) / 1 (Satu)
Standar Kompetensi	: Mempraktikkan gerak dasar kedalam permainan sederhana dan olah raga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
Kompetensi Dasar	: Mempraktikkan gerak dasar atletik sederhana serta nilai semangat, percaya diri dan disiplin
Indikator	: Lari bolak balik memindahkan benda, lari dengan berbagai jenis kecepatan, lari estafet.
Alokasi Waktu	: 3 x 35 menit (1 x pertemuan)

#### **A. Tujuan Pembelajaran**

Siswa dapat mengetahui dan dapat menjelaskan macam-macam lari dan pengertian lari, siswa dapat melakukan gerak dasar lari kedalam modifikasi permainan.

#### **B. Materi Pembelajaran**

Gerak dasar atletik cabor “Lari”

#### **C. Metode Pembelajaran**

- Tanya jawab
- Demonstrasi
- Praktek

#### **D. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran**

- Kegiatan awal/Pendahuluan (20 menit)
  1. Berbaris
  2. Berdoa
  3. Presensi
  4. Apersepsi

## 5. Pemanasan

### ➤ Kegiatan Inti (60 menit)

#### a. Ekplorasi

Dalam kegiatan ekplorasi, guru :

- Guru menjelaskan tentang pengertian dan jenis-jenis lari
- Guru memberikan contoh cara lari jarak pendek dan lari estafet
- Guru menjelaskan tentang cara melakukan start jongkok.

#### b. Elaborasi

- Siswa melakukan gerakan lari secara kompetisi sambil melakukan start jongkok dan memindahkan bola.
- Siswa dikelompokkan secara beregu
- Siswa berlari mengambil tempat aqua gelas kemudian menyusun menjadi piramida secara berkelompok dan berkompetisi.
- Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok kemudian setiap wakil dari masing-masing kelompok menempati pos-pos yang disediakan.
- Siswa berlari estafet tongkat secara kompetisi dari pos ke pos kemudian kelompok pos terakhir berlari ke team yang berada di tengah lapangan, team tersebut kemudian melakukan lari memindahkan tempat aqua gelas dan menyusun menjadi sebuah piramida (dilakukan secara kompetisi).
- Siswa melakukan permainan tradisional bintang beralih.

#### c. Konfirmasi

- Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan.
- Guru memberi motivasi kepada siswa yang kurang aktif

### ➤ Kegiatan Akhir/Penutup (25 menit)

1. Berbaris
2. Pendinginan
3. Evaluasi
4. Tugas-tugas
5. Berdoa, bubar dan ganti pakaian

## **E. Sumber Belajar dan Alat Pembelajaran**

### **❖ Sumber belajar**

- Buku Penjasorkes kelas IV
- <http://elfiraismy.wordpress.com/2009/12/09/permainan-bintang-beralih/>
- Buku atletik kids

### **❖ Alat Pembelajaran**

- Stopwatch
- Peluit
- Kapur
- Gelas aqua
- Replica tongkat estafet

## **F. Penilaian**

### **1. Tes Penilaian**

- Tes Unjuk Kerja (Psikomotor)

Gerakan:

- Cara berlari
  - Koordinasi gerakan kaki dan tangan
  - Ketepatan dalam langkah kaki
- Cara melakukan start jongkok
  - Tumpuan kaki
  - Tolakan kaki
  - Pandangan
  - Tumpuan tangan
- Cara estafet
  - Berlari
  - Pemberian tongkat
  - Koordinasi kaki saat pemberian tongkat

- Tes Pengetahuan (Kognitif)

Penjelasan:

- Pemahaman tentang cara lari
- Pemahaman tentang cara start jongkok
- Pemahaman tentang lari estafet

- Tes performance (Sikap/afektif)
  - Kedisiplinan
  - Kerjasama
  - Keaktifan dalam pembelajaran
  - Sportifitas
  - Kejujuran

2. Rubrik Penilaian

**RUBRIK PENILAIAN**

**UNJUK KERJA ATLETIK CABANG LARI**

ASPEK YANG DINILAI	RENTANGAN NILAI			
	1	2	3	4
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tes Unjuk Kerja (Psikomotor) Gerakan:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cara berlari                   <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koordinasi gerakan kaki dan tangan</li> <li>• Ketepatan dalam langkah kaki</li> </ul> </li> <li>- Cara melakukan start jongkok                   <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tumpuan kaki</li> <li>• Tolakan kaki</li> <li>• Pandangan</li> <li>• Tumpuan tangan</li> </ul> </li> <li>- Cara estafet                   <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berlari</li> <li>• Pemberian tongkat</li> <li>• Koordinasi kaki saat pemberian tongkat</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• Tes Pengetahuan (Kognitif) Penjelasan:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemahaman tentang cara lari</li> </ul> </li> </ul>				

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemahaman tentang cara start jongkok</li> <li>- Pemahaman tentang lari estafet</li> <li>• Tes performance (Sikap/afektif) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kedisiplinan</li> <li>- Kerjasama</li> <li>- Keaktifan dalam pembelajaran</li> <li>- Sportifitas</li> <li>- Kejujuran</li> </ul> </li> </ul>				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 68				

**LEMBAR PENILAIAN**

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

**CATATAN :**

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

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

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

- Sekolah : SDN TUGUREJO 01
- Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
- Kelas/Semester : I (Satu) / 1 (Satu)
- Standar Kompetensi : Mempraktikkan gerak dasar kedalam permainan sederhana atau aktivitas jasmani dan nilai yang terkandung di dalamnya
- Kompetensi Dasar : Mempraktikkan gerak dasar lempar tangkap dan sejenisnya dalam permainan sederhana,serta nilai sportivitas, kejujuran, toleransi, dan percaya diri
- Indikator : Melakukan gerakan melempar dan menangkap dengan bola besar, Melakukan gerakan melempar dan menangkap dengan bola kecil, gerakan melempar menangkap secara perorangan, Gerakan melempar menangkap secara beregu dengan nilai sportivitas dan percaya diri.
- Alokasi Waktu : 3 x 35 menit (1 x pertemuan)

### **A. Tujuan Pembelajaran**

1. Siswa dapat melakukan gerakan melempar dan menangkap dengan bola besar.
2. Siswa dapat melakukan gerakan melempar dan menangkap dengan bola kecil.
3. Siswa dapat melakukan gerakan melempar menangkap secara perorangan.
4. Siswa dapat melakukan gerakan melempar menangkap secara beregu dengan nilai sportivitas dan percaya diri.

### **B. Materi Pembelajaran**

1. Melempar menangkap dengan bola memantul ke lantai
2. Melempar menangkap dengan bola melambung
3. Gerakan melempar menangkap bola dengan memantulkan ke tembok
4. Permainan bola basket yang dimodifikasi.

### **C. Metode Pembelajaran**

1. Tanya jawab
2. Demonstrasi



### 3. Praktek

#### D. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

➤ Kegiatan awal/Pendahuluan (20 menit)

1. Berbaris
2. Berdoa
3. Presensi
4. Apersepsi
5. Pemanasan

➤ Kegiatan Inti (60 menit)

a. Ekplorasi

Dalam kegiatan ekplorasi, guru :

- Guru menjelaskan tentang melempar, menangkap dan memantulkan bola
- Guru memberikan contoh cara melempar, menangkap dan memantulkan bola
- Guru menjelaskan tentang permainan "Anjing dan Kucing"
- Siswa melakukan gerakan permainan modifikasi "mini basket goal"

b. Elaborasi

- Siswa melakukan gerakan melempar dan menangkap menggunakan bola kecil secara berkelompok
- Siswa melakukan gerakan melempar dan menangkap menggunakan bola besar secara berkelompok
- Siswa melakukan gerakan memantul-mantulkan bola ke lantai
- Siswa melakukan gerakan permainan modifikasi "Anjing dan Kucing"
- Siswa melakukan gerakan permainan modifikasi "mini basket goal"

c. Konfirmasi

- Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan.
- Guru memberi motivasi kepada siswa yang kurang aktif

➤ Kegiatan Akhir/Penutup (25 menit)

6. Berbaris
7. Pendinginan

8. Evaluasi
9. Tugas-tugas
10. Berdoa, bubar dang anti pakaian

#### **E. Sumber Belajar dan Alat Pembelajaran**

##### **❖ Sumber belajar**

1. Buku Penjasorkes kelas I

##### **❖ Alat Pembelajaran**

- Stopwatch
- Peluit
- Kapur
- Bola kecil
- Bola besar

#### **F. Penilaian**

##### **1. Tes Penilaian**

- Tes Unjuk Kerja (Psikomotor)

Gerakan:

- Melempar
  - Posisi tangan saat melempar
  - Posisi kaki saat melempar
  - Ketepatan saat melempar
- Menangkap
  - Posisi tangan saat menangkap
  - Kemampuan menangkap bola
  - Posisi kaki saat menangkap
- Memantulkan bola ke lingkaran dilantai
  - Ketepatan jatuhnya bola ke lingkaran
  - Kekuatan tangan saat melempar
  - Kemampuan menangkap bola setelah dilempar
  - Posisi tangan saat melempar

- Tes Pengetahuan (Kognitif)

Penjelasan:

- Pemahaman tentang melempar
- Pemahaman tentang menangkap

- Pemahaman tentang memantulkan
- Tes performance (Sikap/afektif)
  - Kedisiplinan
  - Kerjasama
  - Keaktifan dalam pembelajaran

2. Rubrik Penilaian

**RUBRIK PENILAIAN**

**UNJUK KERJA PERMAINAN**

ASPEK YANG DINILAI	RENTANGAN NILAI			
	1	2	3	4
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tes Unjuk Kerja (Psikomotor)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melempar                   <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Posisi tangan saat melempar</li> <li>➤ Posisi kaki saat melempar</li> <li>➤ Ketepatan saat melempar</li> </ul> </li> <li>- Menangkap                   <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Posisi tangan saat menangkap</li> <li>➤ Kemampuan menangkap bola</li> <li>➤ Posisi kaki saat menangkap</li> </ul> </li> <li>- Memantulkan bola ke lingkaran di lantai                   <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ketepatan jatuhnya bola ke lingkaran</li> <li>➤ Kekuatan tangan saat melempar</li> <li>➤ Kemampuan menangkap bola setelah dilempar</li> <li>➤ Posisi tangan saat melempar</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• Tes Pengetahuan (Kognitif)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemahaman tentang melempar</li> <li>- Pemahaman tentang menangkap</li> <li>- Pemahaman tentang</li> </ul> </li> </ul>				

<p>memantulkan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tes performance (Sikap/afektif) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kedisiplinan</li> <li>- Kerjasama</li> <li>- Keaktifan dalam pembelajaran</li> </ul> </li> </ul>				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 64				

### 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.*

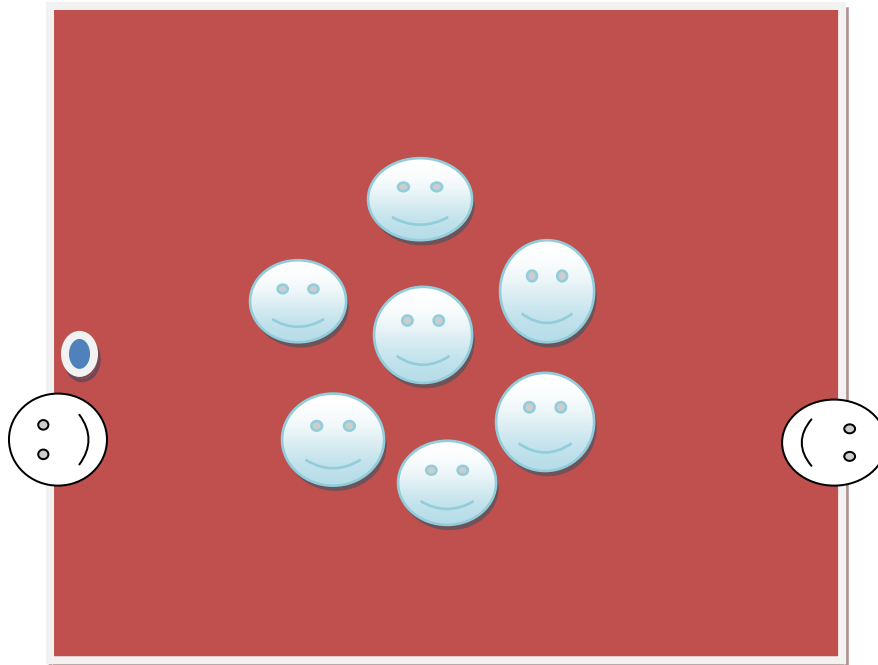
*Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.*

### Anjing dan Kucing

#### ☞ Cara Bermain:

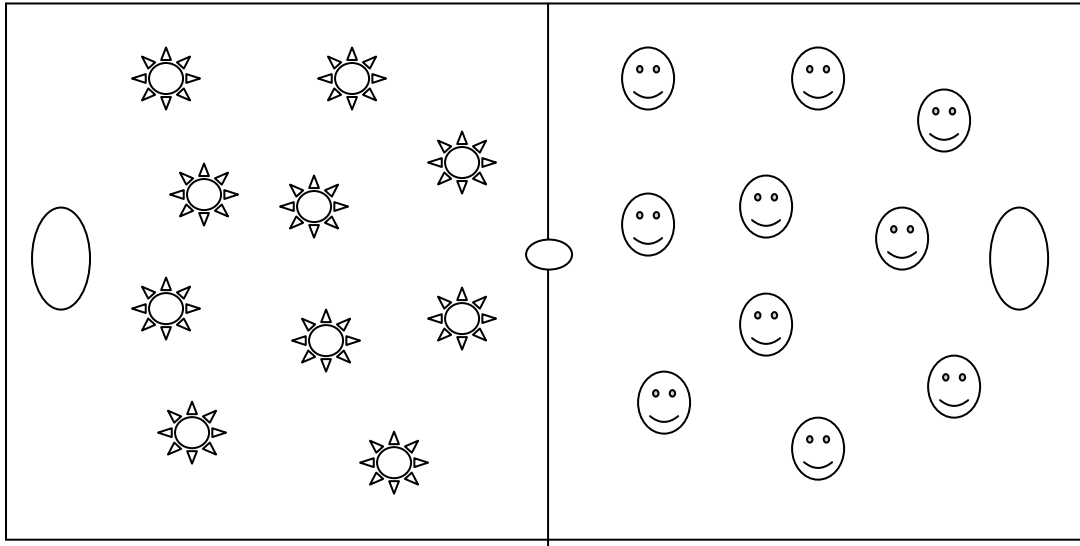
- 1) Memilih 4 orang anak menjadi anjing dan anak-anak yang lain menjadi kucing.
- 2) Anjing berada di luar lapangan dengan membawa bola 1.
- 3) Anjing harus menangkap kucing-kucing dengan cara melempar bola ke tengah lapangan dan harus mengenai badan bagian bawah para kucing.

- 4) Kucing yang sudah terkena bola menjadi teman anjing menggelindingkan bola untuk menangkap si kucing.
- 5) Anjing tidak boleh menggelindingkan bola mengenakan si kucing saat berada di dalam lapangan.



### **“MINI BASKET GOOL”**

Mini basket gool adalah modifikasi permainan dari permainan bola basket. Mini basket gool dibuat untuk mempermudah siswa mempelajari bola basket. Dalam permainan mini basket gool, hampir sama dengan permainan bola basket tetapi untuk teknik dasarnya dalam permainan ini siswa hanya melempar/mengoper bola ke teman satu regunya dan untuk memperoleh point atau skore siswa harus memantulkan bola kedalam lingkaran yg digunakan sebagai ring tetapi berada dilantai. Untuk langkah siswa tidak ditentukan karena diperuntukkan untuk anak kelas I. Permainan dimulai dengan cara bola dilempar ke atas pada pertengahan lapangan, setelah bola memantul ke tanah atau lantai siswa baru boleh mengambil bola untuk memulai permainan. Tujuan dari permainan ini adalah siswa dapat melakukan gerakan melempar, menangkap dan memantulkan.



Keterangan :



: Regu A



: Regu B



: Lingkaran/Gawang pantul



: Bola

LAMPIRAN 3

**Jadwal Mengajar**

<b>Hari/ Tanggal</b>	<b>Materi pokok</b>	<b>Kelas</b>
28 Agustus 2012	Permainan Bola Kasti	V
30 Agustus 2012	Permainan Bola Kasti	VI
01 September 2012	Gerak Lokomotor	IA
03 September 2012	Gerak Lokomotor	III
04 September 2012	Sepak Bola	V
06 September 2012	Bola Basket	VI
10 September 2012	Atletik (Lari)	IV
11 September 2012	Gerak Nonlokomotor	IIA
12 September 2012	Gerak Nonlokomotor	IIB
13 September 2012	Lempar, Tangkap dan Pantul	IB
17 September 2012	Bola Voli	IV
18 September 2012	Kekuatan Otot	V
20 September 2012	Kekuatan Otot	VI

**Jadwal Ujian**

<b>Tanggal/ Hari</b>	<b>Materi Pokok Ujian</b>	<b>Kelas</b>
02 Oktober 2012	Kekuatan Otot kaki	V
04 Oktober 2012	Menirukan Gerakan Binatang	IB

LAMPIRAN 4

Daftar Hadir Mahasiswa PPL

DAFTAR PRESENSI MAHASISWA PPL  
DI SEKOLAH / TEMPAT LATIHAN

Program/Tahun : S1 / 2012  
Sekolah Latihan : SDN Tugurejo 01

No	Nama	NIM	Jurusan	Tanda Tangan (tanggal)						Ket.
				24/10/12	25/10/12	26/10/12	27/10/12	28/10/12	29/10/12	
1.	Ulvasela Setyaningrum	1401409118	PGSD	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	
2.	Putri Naimatul Jannah	1401409161	PGSD	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	
3.	Alvi Yulaekha	1401409224	PGSD	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	
4.	Yuyun Niawati	1401409241	PGSD	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	
5.	Andang Setiawan	1401409252	PGSD	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	
6.	Diani Herningtyas	1401409255	PGSD	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	
7.	Yuli Dianingati	1401409286	PGSD	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	
8.	Luk Luk Apriani	1401409352	PGSD	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	
9.	Elok Windiarti Santoso	6102409055	PGPJSD	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	
10.	Erwin Eko H.	6102409092	PGPJSD	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	

No	Nama	NIM	Jurusan	Tanda Tangan (tanggal)						Ket.
				1/10/12	2/10/12	3/10/12	4/10/12	5/10/12	6/10/12	
1.	Ulvasela Setyaningrum	1401409118	PGSD	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	
2.	Putri Naimatul Jannah	1401409161	PGSD	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	
3.	Alvi Yulaekha	1401409224	PGSD	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	
4.	Yuyun Niawati	1401409241	PGSD	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	
5.	Andang Setiawan	1401409252	PGSD	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	
6.	Diani Herningtyas	1401409255	PGSD	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	
7.	Yuli Dianingati	1401409286	PGSD	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	
8.	Luk Luk Apriani	1401409352	PGSD	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	
9.	Elok Windiarti Santoso	6102409055	PGPJSD	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	
10.	Erwin Eko H.	6102409092	PGPJSD	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	

Semarang, 6 Oktober 2012

Mengetahui,

Kepala Sekolah SDN Tugurejo01

Riyatni, S.Pd.

NIP. 19611025 198304 2 003

Ketua Kelompok

Andang Setiawan  
NIM. 1401409252



## LAMPIRAN 5

### DOKUMENTASI PPL

- ❖ PROSES PEMBELAJARAN AWAL (penjelasan materi, pemanasan, dan penutupan)



- ❖ PROSES PEMBELAJARAN INTI

