

LAPORAN
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN 2
DI SD NEGERI GUNUNGPATI 01



Disusun Oleh :

Nama : Abdurrakhman Haryo N
NIM : 6102409060
Program Studi : PGPJSD

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2012

LEMBAR PENGESAHAN

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

Hari : Selasa

Tanggal : 9 Oktober 2012

Disahkan oleh :

Semarang, 9 Oktober 2012

Koordinator Dosen Pembimbing



Dr. Sulaiman, M.Pd.
NIP. 19620612 198901 1 001



Kepala SDN Gunungpati 01

Antonius Sunardi, A.Ma.Pd
NIP. 19570315 197802 1 004

Kepala Pusat Pengembangan PPL Unnes

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

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahNya, sehingga penulis dapat melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) II di SD Negeri Gunungpati 01 sampai terselesaikannya laporan ini.

Penyusunan laporan Praktik Pengalaman Lapangan ini dibuat setelah praktikan melaksanakan kegiatan PPL II. Adapun penyusunannya berdasarkan data – data yang diperoleh melalui praktik secara langsung, pengamatan secara langsung dan tidak langsung. Oleh karena itu, praktikan membuat laporan ini sesuai dengan pengetahuan dan kemampuan praktikan selama melaksanakan PPL II di SD Negeri Gunungpati 01.

Dengan terselesaikannya laporan ini, praktikan menyampaikan rasa hormat dan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Sudjiono Sastroatmodjo, M.Si. Rektor Universitas Negeri Semarang.
2. Drs. Masugino, M.Pd. selaku Kepala Pusat Pengembangan PPL UNNES dan penanggung jawab pelaksanaan PPL.
3. Drs. Harry Pramono, M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahraagaan.
4. Drs. M. Hartono, M.Pd selaku Ketua Jurusan PJKR
5. Dr. Sulaiman, M.Pd. selaku Koordinator Dosen Pembimbing dan Dosen Pembimbing yang telah membimbing praktikan selama melaksanakan praktik mengajar di SD Negeri Gunungpati 01.
6. Antonius Sunardi, A.Ma.Pd. selaku Kepala SD Negeri Gunungpati 01 yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan PPL.
7. Suparti, S.Pd. selaku Koordinator Guru Pamong
8. Siti Juwariyah, S.Pd. selaku Guru Pamong
9. Bapak dan Ibu guru serta karyawan SD Negeri Gunungpati 01 yang telah membantu kelancaran dalam pelaksanaan PPL ini.
10. Rekan-rekan PPL di SD Negeri Gunungpati 01 yang telah bekerja sama dengan baik sehingga PPL II dapat berjalan dengan sukses.
11. Siswa – Siswi SD Negeri Gunungpati 01 yang telah membantu kelancaran pelaksanaan PPL II.

12. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya PPL yang tidak dapat penyusun sebutkan satu per satu

Laporan ini masih kurang dari sempurna. Oleh sebab itu, praktikan mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan laporan ini. Semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi praktikan pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Semarang, Oktober 2012

Penyusun

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan	1
C. Manfaat	2
BAB II LANDASAN TEORI	3
A. Pengertian Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)	3
B. Dasar Pelaksanaan.....	3
C. Status, Peserta, Bobot kredit dan Tahapan.....	5
D. Persyaratan dan Tempat	5
E. Tugas Guru Praktikan	6
F. Kompetensi Guru	6
BAB III PELAKSANAAN	8
A. Waktu dan Tempat	8
B. Tahapan Kegiatan	8
C. Materi Kegiatan	9
D. Proses Pembimbingan	10
E. Faktor Pendukung dan Penghambat.....	10
REFLEKSI DIRI	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

1. Rencana Kegiatan
2. Jadwal Mengajar Terbimbing
3. Jadwal Mengajar Mandiri
4. Jadwal Ujian
5. Daftar Hadir Mahasiswa PPL
6. Daftar Hadir Dosen Pembimbing
7. RPP
8. Kartu Bimbingan Mengajar
9. Kalender Akademik

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Peraturan Rektor Universitas Negeri Semarang Nomor 14 Tahun 2012 tentang pedoman Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) bagi mahasiswa program kependidikan Universitas Negeri Semarang pada pasal 1 ayat 1, menyatakan bahwa 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 atau di tempat latihan lainnya.

Kegiatan PPL meliputi : praktik mengajar, praktik administrasi, praktik bimbingan dan konseling serta kegiatan yang bersifat kurikuler dan ekstrakurikuler yang berlaku di sekolah latihan. Seluruh kegiatan tersebut harus dilaksanakan oleh mahasiswa praktikan, karena kesiapan seorang calon tenaga pendidik dapat dilihat dari kesiapan mahasiswa praktikan mengikuti PPL ini. PPL dilaksanakan atas dasar tanggung jawab bersama antara Universitas Negeri Semarang (UNNES) dengan sekolah latihan yang ditunjuk.

B. Tujuan

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) bertujuan untuk membentuk mahasiswa praktikan menjadi calon tenaga kependidikan yang profesional sesuai dengan prinsip – prinsip pendidikan berdasarkan kompetensi, yang meliputi tercapainya penguasaan kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional, dan kompetensi sosial.

C. Manfaat

Praktik Pengalaman Lapangan diharapkan dapat memberikan manfaat kepada semua pihak yang terkait, yaitu bagi mahasiswa praktikan, bagi Perguruan Tinggi yang bersangkutan, dan bagi sekolah tempat latihan.

1. Manfaat bagi Mahasiswa Praktikan
 - a. Mahasiswa praktikan diharapkan mempunyai bekal yang menunjang tercapainya penguasaan kompetensi pedagogik, profesional, kepribadian, dan sosial.
 - b. Mahasiswa praktikan mempunyai kesempatan untuk mengaplikasikan teori yang diperoleh selama kuliah ke dalam kelas (lapangan pendidikan) yang sesungguhnya, sehingga terbentuk seorang guru yang profesional.
 - c. Membangun cara berpikir dewasa dan meningkatkan daya nalar mahasiswa dalam melakukan penelaahan, perumusan, dan pemecahan masalah pendidikan yang ada di sekolah.
 - d. Mengetahui dan mengetahui secara langsung kegiatan pembelajaran dan kegiatan pendidikan lainnya di sekolah latihan.
2. Manfaat bagi Sekolah latihan
 - a. Mempererat kerjasama antara sekolah latihan dengan perguruan tinggi yang bersangkutan yang dapat bermanfaat bagi para lulusannya kelak.
 - b. Meningkatkan kualitas pendidikan dalam membimbing anak didik maupun mahasiswa PPL.
3. Manfaat bagi Universitas Negeri Semarang
 - a. Meningkatkan kerjasama dengan sekolah yang tertuju pada peningkatan mutu dan kualitas pendidikan di Indonesia.
 - b. Memperoleh gambaran nyata tentang perkembangan pembelajaran yang terjadi di sekolah- sekolah dalam masyarakat.
 - c. Mengetahui perkembangan pelaksanaan PPL sehingga memperoleh masukan mengenai kurikulum, metode, dan pengelolaan kelas dalam kegiatan belajar mengajar di instansi pendidikan.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pengertian Praktik Pengalaman Lapangan

Dalam buku Pedoman PPL Universitas Negeri Semarang (2010) menyatakan bahwa 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 kurikuler dan atau ekstra kurikuler yang berlaku di sekolah/tempat latihan.

B. Dasar Pelaksanaan

Dasar dari pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (UNNES:2012) adalah sebagai berikut :

1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Lembaran Negara RI Tahun 2003 Nomor 78, Tambahan Lembaran Negara RI Nomor 4301).
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen (Lembaran Negara RI Tahun 2005 Nomor 157, Tambahan Lembaran Negara RI Nomor 4586).
3. Peraturan Pemerintah RI Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan (Lembaran Negara Tahun 2005 Nomor 41, Tambahan Lembaran Negara RI 4496).
4. Peraturan Pemerintah Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pengelolaan dan Penyelenggaraan Pendidikan (Lembaran Negara Tahun 2010 Nomor 23, Tambahan Lembaran Negara Nomor 5105) sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Pemerintah Nomor 66 Tahun 2010 tentang Perubahan

atas Peraturan Pemerintah Nomor 17 Tahun 2010 tentang pengelolaan dan Penyelenggaraan Pendidikan (Lembaran Negara Tahun 2010 Nomor 112, Tambahan Lembaran Negara nomor 5157).

5. Keputusan Presiden :
 - a. Nomor 271 Tahun 1965 tentang Pengesahan Pendirian IKIP Semarang.
 - b. Nomor 124 Tahun 1999 tentang Perubahan Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan (IKIP) Semarang, Bandung dan Medan menjadi Universitas.
 - c. Nomor 132 Tahun 2006 tentang Pengangkatan Rektor Universitas Negeri Semarang.
6. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional :
 - a. Nomor 59 Tahun tentang Organisasi dan Tata Kerja Universitas Negeri Semarang.
 - b. Nomor 8 Tahun 2011 tentang Statuta Universitas Negeri Semarang.
7. Keputusan Menteri Pendidikan Nasional :
 - a. Nomor 232/U/2000 tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan Penilaian Hasil Belajar Mahasiswa.
 - b. Nomor 234/U/2000 tentang Pedoman Pendirian Perguruan Tinggi.
 - c. Nomor 176/MPN.A4/KP/2010 tentang Pengangkatan Rektor Universitas Negeri Semarang Masa Jabatan Tahun 2010 – 2014.
8. Peraturan Rektor Universitas Negeri Semarang
 - a. Nomor 05 Tahun 2009 tentang Pedoman Praktik Pengalaman Lapangan Bagi Mahasiswa Program Kependidikan Universitas Negeri Semarang.
9. Keputusan Rektor Universitas Negeri Semarang
 - a. Nomor 46/O/2001 tentang Jurusan dan Program Studi di Lingkungan Fakultas serta Program Studi pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang.
 - b. Nomor 162/O/2004 tentang Penyelenggaraan Pendidikan di Universitas Negeri Semarang.

- c. Nomor 163/O/2004 tentang Pedoman Penilaian Hasil Belajar Mahasiswa Universitas Negeri Semarang.

C. Status, Peserta, Bobot Kredit dan Tahapan

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

Mahasiswa yang wajib mengikuti PPL ini adalah mahasiswa program S1, Program Diploma, Program Akta, dan program lain. Mata kuliah ini mempunyai bobot kredit 6 SKS, dengan rincian PPL 1 sebanyak 2 SKS dan PPL 2 sebanyak 4 SKS. Sedangkan 1 SKS sama dengan 4 x 1 jam (60 menit) x 18 pertemuan = 72 jam pelajaran.

Tahapan PPL terbagi menjadi 2 tahap, yaitu :

a. PPL Tahap I (PPL1) :

PPL1 meliputi pembekalan micro teaching, orientasi PPL di kampus, serta observasi dan orientasi di sekolah / tempat latihan.

b. PPL Tahap II (PPL2) :

1. Membuat perencanaan pembelajaran, melaksanakan pembelajaran terbimbing dan mandiri, serta melaksanakan refleksi pembelajaran.
2. Melaksanakan kegiatan non pembelajaran.

D. Persyaratan dan Tempat

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

1. Mahasiswa telah menempuh minimal 110 SKS dibuktikan dengan KHS dan KRS pada semester 6 (enam).
2. Mendaftarkan diri sebagai calon peserta PPL secara online.
3. PPL2 dilaksanakan setelah PPL1.

PPL dilaksanakan di kampus, dan di sekolah/tempat latihan. Tempat praktik ditetapkan berdasarkan persetujuan rektor dengan Dinas Pendidikan Kabupaten/Kota, atau pimpinan lain yang setara dan terkait dengan tempat latihan. Penempatan mahasiswa praktikan di sekolah/tempat latihan oleh Pusat Pengembangan PPL Unnes dengan Instansi lain terkait.

E. Tugas Guru Praktikan

Tugas guru praktikan dalam observasi dan orientasi 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. Membantu memperlancar arus informasi dari UNNES ke sekolah latihan dan sebaliknya.
5. Menyusun laporan hasil observasi dan orientasi di tempat praktik.
6. Menyusun pengurus kelompok praktikan di tempat praktik.
7. Mengisi format rencana kegiatan dan format bimbingan PPL yang dijadwalkan.

F. Kompetensi Guru

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005, dan Johnson (1980) dalam buku Pedoman PPL UNNES menyatakan bahwa kompetensi guru, meliputi :

1. Kompetensi Pedagogik

Merupakan 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 dimiliki.

2. Kompetensi Profesional

Merupakan kemampuan penguasaan materi pembelajaran secara luas dan mendalam yang memungkinkan membimbing peserta didik memenuhi standar kompetensi yang ditetapkan dalam standar nasional. Yang termasuk dalam kompetensi profesional adalah penguasaan materi pelajaran yang terdiri dari penguasaan bahan yang harus diajarkan dan konsep dasar keilmuan dari bahan yang diajarkan.

3. Kompetensi Sosial

Merupakan kemampuan berkomunikasi dan bergaul secara efektif dengan peserta didik, tenaga kependidikan, orang tua/wali serta masyarakat sekitar.

4. Kompetensi Kepribadian

Kompetensi kepribadian adalah kepribadian yang harus melekat pada pendidik yang merupakan pribadi yang mantap, stabil, dewasa, arif, berwibawa, berakhlak mulia serta dapat dijadikan teladan bagi peserta didik. Kompetensi ini mencakup penampilan/sikap yang positif terhadap keseluruhan tugas sebagai guru dan terhadap keseluruhan situasi pendidikan beserta unsur-unsurnya. Disamping itu pemahaman dan penghayatan dan penampilan nilai-nilai yang seharusnya dianut seorang guru dan penampilan diri sebagai panutan anak didiknya.

BAB III

PELAKSANAAN

A. Waktu dan Tempat

Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) 2 dilaksanakan tanggal 27 Agustus 2012 sampai dengan 20 Oktober 2012, sedangkan sekolah latihan praktikan adalah SD Negeri Gunungpati 01 berada di desa Pandean Kelurahan Gunungpati Kecamatan Gunungpati Kota Semarang.

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 tanggal 24 sampai 26 Juli 2012.

b. Upacara Penerimaan

Upacara penerimaan dilaksanakan di depan gedung Rektorat UNNES pada tanggal 30 Juli 2012 pukul 07.00 WIB sampai selesai.

2. Kegiatan inti

a. Pengenalan lapangan

Kegiatan pengenalan lapangan di SD Negeri Gunungpati 01 dilaksanakan PPL 1, pada tanggal 30 Juli 2012 – 11 Agustus 2012. Dengan demikian data pengenalan lapangan tidak dilampirkan kembali karena sudah dilampirkan pada laporan PPL 1.

b. Pengajaran terbimbing

Pengajaran terbimbing dilakukan oleh mahasiswa praktikan dengan bimbingan guru pamong dan dosen pembimbing. Artinya

guru pamong dan dosen pembimbing ikut melihat pembelajaran di lapangan. Sebelum pembelajaran di lapangan 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 masih ikut mendampingi di lapangan yang diajar walaupun hanya sebatas melihat praktikan mengajar. Tetapi sebelumnya semua perangkat pembelajaran sudah dikonsultasikan kepada guru pamong.

d. Pelaksanaan ujian praktik mengajar

Pelaksanaan ujian praktik mengajar dilakukan pada waktu akhir praktik, yaitu dilakukan selama dua kali pertemuan dan diawasi 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 disusun tepat pada waktunya.

C. Materi Kegiatan

Materi yang praktikan peroleh berasal dari perkuliahan disemester sebelumnya, kegiatan pembekalan PPL, antara lain semua materi yang berkaitan dengan PPL, aturan, pelaksanaan serta kegiatan belajar dan mengajar dengan segala permasalahannya yang mungkin muncul sedangkan materi yang lain diberikan oleh dosen koordinator, dosen pembimbing, 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.

1. Guru Pamong

Guru pamong praktikan adalah guru penjasorkes yang akan menjadi tempat latihan mengajar bagi praktikan. Sebelum melakukan latihan mengajar terbimbing dan mandiri, praktikan terlebih dahulu melakukan konsultasi tentang rencana pembelajaran kepada guru pamong. Guru pamong sangat membantu praktikan, beliau selalu terbuka dalam memberikan masukan, kritik dan saran tentang metode pembelajaran, media pembelajaran, bagaimana cara menciptakan pembelajaran yang kondusif dengan pengkondisian kelas yang baik. Dengan demikian, praktikan menjadi lebih mudah untuk melakukan latihan mengajar baik terbimbing, mandiri, maupun ujian.

2. Dosen Pembimbing

Dosen pembimbing memegang peran penting bagi kemajuan praktikan. Beliau membimbing dan memantau praktikan dalam mengajar, memecahkan persoalan yang praktikan hadapi serta dalam pembuatan perangkat pembelajaran yang benar. Dosen pembimbing juga sangat terbuka kepada mahasiswa dan selalu memantau bila mahasiswa mengalami kesulitan. Selain itu, dosen pembimbing selalu memberikan semangat kepada mahasiswanya.

E. Faktor Pendukung dan Penghambat

Dalam suatu kegiatan pasti ada faktor yang mendukung maupun faktor yang menghambat. Demikian juga dalam pelaksanaan PPL terdapat faktor yang mendukung dan faktor yang menghambat.

1. Faktor pendukung
 - a. Dalam penerjunan mahasiswa praktikan (PPL) di SD Negeri Gunungpati 01, diterima dengan baik dan tangan terbuka
 - b. Guru pamong sangat baik hati terbuka pada saat dimintai pendapat, konsultasi maupun pada saat bimbingan.
 - c. Tersedianya sarana dan prasarana yang menunjang proses KBM
 - d. Tersedianya buku-buku penunjang di perpustakaan
 - e. Kedisiplinan warga sekolah yang baik dan dapat diajak berkerjasama

2. Faktor penghambat
 - a. Kekurangan dalam kemampuan mengajar praktikan, mengingat masih pada tahap belajar.
 - b. Kurang adanya koordinasi antara mahasiswa praktikan dengan pihak sekolah latihan.
 - c. Kurang adanya koordinasi antara pihak UPT PPL (UNNES) dengan pihak sekolah latihan.
 - d. Kurang bisa mengkondisikan siswa pada saat pembelajaran berlangsung.

REFLEKSI DIRI

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahNYA, sehingga dapat menyelesaikan Praktek Pengalaman Lapangan II (PPL 2) di SD Negeri Gunungpati 01 Semarang dengan lancar dan baik. Di sekolah penulis mendapatkan pengetahuan dan pengalaman yang belum diperoleh sebelumnya saat mengikuti perkuliahan. Dalam pelaksanaan PPL 2 ini tidak ada suatu hambatan yang berarti karena penulis mendapatkan bantuan dari berbagai pihak baik dari pihak sekolah maupun luar sekolah.

Dari hasil kegiatan PPL 2 yang telah dilaksanakan di SD Negeri Gunungpati 01 Semarang, diperoleh hasil sebagai berikut.

A. Kekuatan dan kelemahan Mata Pelajaran Penjasorkes

1. Kekuatan mata pelajaran penjasorkes

Penjasorkes merupakan pendidikan awal yang harus dibangun dengan baik dan benar. Karena penjasorkes titik awal dalam membentuk siswa sesuai dengan ranah-ranah yang ada dipenjas seperti, ranah kognitif, afektif, psikomotorik, dan fisik. Penjasorkes sekarang sudah mengarah kepada budaya gerak. Dengan penjasorkes diharapkan siswa dapat mengeksplorasi semua kemampuan yang dimilikinya. Dengan demikian bakat maupun minat siswa dapat terlihat, sehingga seorang guru penjas dapat mengarahkan siswanya tentang bakat yang dimilikinya untuk disalurkan. Selain itu penjasorkes juga mengajarkan tentang budaya hidup sehat, dengan demikian siswa diharapkan dapat menjaga kesehatan pribadinya.

2. Kelemahan mata pelajaran penjasorkes

Selama ini banyak orang yang menganggap penjasorkes tidak penting. Padahal dengan penjasorkes kita dapat mengetahui pentingnya tentang berolahraga, kemudian juga dapat mengetahui pentingnya budaya hidup sehat. Dalam pembelajaran pun selama ini ada beberapa kesalahan, misal ada guru penjas yang menjadikan penjasorkes untuk menuju ke arah prestasi. Padahal seharusnya penjasorkes harus dijadikan sebagai budaya gerak. Selain itu dalam pembelajaran belum bisa memanfaatkan lingkungan sekitar sebagai sarana pembelajaran. Dengan sarana dan prasarana yang terbatas diharapkan guru penjas dapat memodifikasi pembelajaran, dan memodifikasi alat pembelajaran sehingga KBM dapat berjalan dengan baik dan tujuan pembelajaran dapat tercapai.

B. Ketersediaan Sarana dan Prasarana

Untuk sarana dan prasarana yang ada di SD Negeri Gunungpati 01 kurang memadai. Ini dapat terlihat dari jumlah alat olahraga yang sangat terbatas. Dalam penggunaan pembelajaran alat tersebut harus secara bergantian. Seperti bola kecil dan bola besar yang ada di SD Negeri Gunungpati 01 sangat minim. Kemudian untuk alat atletik pun juga terbatas. Tetapi untuk mensiasati dalam pembelajaran, Guru penjas di SD Negeri Gunungpati 01 memodifikasi beberapa alat untuk proses pembelajaran.

Sehingga dapat membantu dalam kegiatan KBM. Untuk halaman sekolah di SD Negeri Gunungpati 01 cukup luas, dengan adanya lapangan bola voli, bulutangkis, dan tenis. Untuk lapangan sepak bolanya harus menempuh jarak dahulu \pm 10 menit dari sekolah. Jalannya pun dari tanah dan bebatuan. Kanan kiri jalan ada persawahan dan perkebunan.

C. Kualitas Guru Pamong dan Dosen Pembimbing

Kualitas Guru Pamong merupakan sosok guru yang profesional. Sebagai guru penjas, beliau dapat dijadikan sebagai panutan. Dalam pembelajaran penjas, beliau sudah mengajarkan materi dengan baik, beliau juga memodifikasi alat pembelajaran untuk menutupi alat yang terbatas. Sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai. Para siswa juga antusias dalam mengikuti pembelajaran karena semua ini berkat peran guru penjas yang dapat mengelola pembelajaran dan mengelola kelas dengan baik.

Kualitas Dosen Pembimbing merupakan sosok yang professional dan berkualitas. Dalam mengajarkan materi pun sangat jelas. Sehingga para mahasiswa dapat menerima materi tersebut dengan baik. Beliau sosok yang patut untuk ditiru. Beliau juga sosok yang terkenal dengan kedisiplinannya. Beliau juga termasuk salah satu dosen favorit di jurusan PJKR.

D. Kualitas Pembelajaran di Sekolah Latihan

Kualitas pembelajaran yang ada di SD Negeri Gunungpati 01 sudah baik. Dalam pembelajaran guru sudah memodifikasi alat pembelajaran dan metode pembelajaran sehingga pembelajaran tidak monoton. Guru penjas sudah melibatkan para siswa untuk aktif dalam pembelajaran, sehingga pembelajaran tidak terpusat pada guru penjas saja. Selain itu juga adanya timbal balik antara guru penjas dengan para siswa. Siswa aktif menanyakan materi yang sekiranya belum paham. Setelah proses pembelajaran, guru penjas selalu memberikan penguatan dan kesimpulan mengenai materi yang telah diajarkan.

E. Kemampuan Diri Praktikan

Sebelum mahasiswa praktikan diterjunkan di sekolah tempat latihan, mahasiswa sudah terlebih dahulu dibekali dengan beberapa materi yang akan menjadi pedoman / acuan dalam praktik di sekolah latihan. Mahasiswa juga sudah mengikuti mata kuliah microteaching, pembekalan yang diadakan dari jurusan maupun dari pusat pengembangan PPL UNNES. Melihat keadaan sekolah latihan tersebut, sebagai guru praktikan merasa tertantang untuk meningkatkan pembelajaran di sekolah latihan dengan keterbatasan sarana dan prasarana. Dengan dukungan para siswa yang merasa antusias mengikuti pembelajaran penjas menambah motivasi kepada guru praktikan untuk menjadi lebih baik.

F. Nilai Tambah yang Diperoleh Mahasiswa setelah melaksanakan PPL II

Setelah melakukan pengajaran terbimbing mandiri dan ujian orientasi di sekolah latihan, guru praktikan memperoleh banyak hal dan pengalaman yang sangat menarik. Dengan ini guru praktikan merasa termotivasi untuk menjalankan tugas sebagai pendidik dengan baik. Di sekolah latihan banyak

ilmu yang didapat oleh guru praktikan, salah satunya adalah interaksi sosial dengan kepala sekolah, guru, siswa, dan masyarakat sekitar. Selain itu juga melatih guru praktikan untuk bersikap disiplin dan tertib dalam mematuhi peraturan sekolah latihan selama kegiatan PPL. Selain itu guru praktikan juga memperoleh gambaran bagaimana cara mengelola pembelajaran serta pengelolaan kelas dengan baik.

G. Saran pengembangan bagi sekolah latihan dan UNNES

Saran guru praktikan untuk SD Negeri Gunungpati 01 agar selalu meningkatkan mutu pendidikan agar menjadi lebih baik dari sekarang. Kemudian untuk kegiatan ekstrakurikuler terutama penjasorkes supaya ditambah lagi, sehingga siswa-siswi yang ada di SD Negeri Gunungpati 01 yang memiliki bakat dapat tersalurkan. Selain itu perlu adanya pengadaan alat-alat pembelajaran terutama penjasorkes yang ada di SD Negeri Gunungpati 01 sangat terbatas sehingga dapat menunjang proses kegiatan pembelajaran. Saran untuk UNNES agar lebih selektif lagi dalam mempersiapkan tenaga kependidikan agar kedepannya dapat tercetak calon guru yang profesional. Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak sekolah yang telah menerima mahasiswa praktikan dengan baik, serta telah memberikan kesempatan untuk mencari pengalaman di SD Negeri Gunungpati 01.

LAMPIRAN

RENCANA KEGIATAN MAHASISWA DALAM PPL 2
DI SEKOLAH / TEMPAT LATIHAN

Nama : Abdurrahman Haryo Nugroho
 NIM/Prodi : 6102409060 / PGPJSD
 Fakultas : Ilmu Keolahragaan
 Sekolah/tempat latihan : SD Negeri Gunungpati 01

Minggu ke	Hari dan tanggal	Jam	Kegiatan
1	Senin 27-08-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 - 07.45 • 08.00 - 08.30 	<ul style="list-style-type: none"> • Upacara bendera hari Senin • Halal Bi Halal Seluruh Warga Sekolah SD Negeri Gunungpati 01
	Selasa 28-08-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 08.45 • 08.45 – 09.30 • 09.30 – 10.45 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyiapkan perencanaan pembelajaran • Membantu menjaga di koperasi • Istirahat di pos PPL
	Rabu 29-08-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 08.45 • 09.00 – 10.45 • 10.45 – 11.30 • 11.30 – 12.10 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar terbimbing kelas I • Mendampingi proses pembelajaran • Istirahat di pos PPL • Menyiapkan perencanaan pembelajaran

	Kamis 30-08-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 09.35 • 09.35 – 11.45 • 11.45 – 12.10 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendampingi proses pembelajaran • Mengajar terbimbing kelas VI • Menyiapkan perencanaan pembelajaran
	Jumat 31-08-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 07.30 • 07.30 – 08.45 • 08.45 – 09.30 • 09.30 – 10.45 	<ul style="list-style-type: none"> • Senam Pagi • Mendampingi proses pembelajaranI • Istirahat di pos PPL • Menyiapkan perencanaan pembelajaran
	Sabtu 01-09-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 09.35 • 09.35 – 10.10 • 10.30 – 11.30 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar terbimbing kelas V • Istirahat di pos PPL • Membantu kegiatan ekstrakurikuler pramuka
2	Senin 03-09-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 07.45 • 07.45 – 09.35 • 09.35 – 10.45 	<ul style="list-style-type: none"> • Upacara bendera hari senin • Mendampingi proses pembelajaran • Istirahat di pos PPL
	Selasa 04-09-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 08.45 • 08.45 – 09.30 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyiapkan perencanaan pembelajaran • Membantu menjaga di koperasi • Istirahat di pos PPL

		<ul style="list-style-type: none"> • 09.30 – 10.45 	
	Rabu 05-09-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 08.45 • 09.00 – 10.45 • 10.45 – 11.30 • 11.30 – 12.10 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendampingi proses pembelajaran • Mengajar terbimbing kelas II • Istirahat di pos PPL • Menyiapkan perencanaan pembelajaran
	Kamis 06-09-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 09.35 • 09.35 – 10.45 • 10.45 – 12.10 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar terbimbing kelas IV • Istirahat di pos PPL • Menyiapkan perencanaan pembelajaran
	Jumat 07-09-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 07.30 • 07.30 – 08.45 • 08.45 – 09.30 • 09.30 – 10.45 	<ul style="list-style-type: none"> • Senam pagi • Mengajar terbimbing kelas III • Istirahat di pos PPL • Menyiapkan perencanaan pembelajaran
	Sabtu 08-09-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 09.35 • 09.35 – 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendampingi proses pembelajaran • Istirahat di pos PPL • Membantu kegiatan ekstrakurikuler

		10.10 • 10.30 – 11.30	pramuka
Minggu ke	Hari dan tanggal	Jam	Kegiatan
3	Senin 10-09-2012	• 07.00 – 07.45 • 07.45 – 09.35 • 09.35 – 10.45	<ul style="list-style-type: none"> • Upacara bendera hari senin • Mengajar mandiri kelas VI • Istirahat di pos PPL
	Selasa 11-09-2012	• 07.00 – 08.45 • 08.45 – 09.30 • 09.30 – 10.45	<ul style="list-style-type: none"> • Menyiapkan perencanaan pembelajaran • Membantu menjaga di koperasi • Istirahat di pos PPL
	Rabu 12-09-2012	• 07.00 – 08.45 • 09.00 – 10.45 • 10.45 – 11.30 • 11.30 – 12.10	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar mandiri kelas I • Mendampingi proses pembelajaran • Istirahat di pos PPL • Menyiapkan perencanaan pembelajaran
	Kamis 13-09-2012	• 07.00 – 09.35 • 09.35 – 10.45	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar mandiri kelas IV • Istirahat di pos PPL • Menyiapkan perencanaan pembelajaran

		<ul style="list-style-type: none"> • 10.45 – 12.10 	
	Jumat 14-09-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 07.30 • 07.30 – 08.45 • 08.45 – 09.30 • 09.30 – 10.45 	<ul style="list-style-type: none"> • Senam pagi • Mendampingi proses pembelajaran • Istirahat di pos PPL • Menyiapkan perencanaan pembelajaran
	Sabtu 15-09-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 09.35 • 09.35 – 10.10 • 10.30 – 11.30 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendampingi proses pembelajaran • Istirahat di pos PPL • Membantu kegiatan ekstrakurikuler pramuka
4	Senin 17-09-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 07.45 • 07.45 – 09.35 • 09.35 – 10.45 	<ul style="list-style-type: none"> • Upacara bendera hari senin • Mendampingi proses pembelajaran • Istirahat di pos PPL
	Selasa 18-09-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 08.45 • 08.45 – 09.30 • 09.30 – 10.45 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyiapkan perencanaan pembelajaran • Membantu menjaga di koperasi • Istirahat di pos PPL
	Rabu	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 08.45 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendampingi proses pembelajaran • Mengajar mandiri kelas II

	19-09-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 09.00 – 10.45 • 10.45 – 11.30 • 11.30 – 12.10 	<ul style="list-style-type: none"> • Istirahat di pos PPL • Menyiapkan perencanaan pembelajaran
	Kamis 20-09-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 09.35 • 09.35 – 10.45 • 10.45 – 12.10 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendampingi proses pembelajaran • Istirahat di pos PPL • Menyiapkan perencanaan pembelajaran
	Jumat 21-09-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 07.30 • 07.30 – 08.45 • 08.45 – 09.30 • 09.30 – 10.45 	<ul style="list-style-type: none"> • Senam pagi • Mengajar mandiri kelas III • Istirahat di pos PPL • Menyiapkan perencanaan pembelajaran
	Sabtu 22-09-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 09.35 • 09.35 – 10.10 • 10.30 – 11.30 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar mandiri kelas V • Istirahat di pos PPL • Membantu kegiatan ekstrakurikuler pramuka
Minggu ke	Hari dan tanggal	Jam	Kegiatan

5	Senin 24-09-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 07.45 • 07.45 – 09.35 • 09.35 – 10.45 	<ul style="list-style-type: none"> • Upacara bendera hari senin • Mengajar mandiri kelas VI • Istirahat di pos PPL
	Selasa 25-09-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 08.45 • 08.45 – 09.30 • 09.30 – 10.45 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyiapkan perencanaan pembelajaran • Membantu menjaga di koperasi • Istirahat di pos PPL
	Rabu 26-09-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 08.45 • 09.00 – 10.45 • 10.45 – 11.30 • 11.30 – 12.10 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar mandiri kelas II • Mendampingi proses pembelajaran • Istirahat di pos PPL • Menyiapkan perencanaan pembelajaran
	Kamis 27-09-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 09.35 • 09.35 – 10.45 • 10.45 – 12.10 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar mandiri kelas IV • Istirahat di pos PPL • Menyiapkan perencanaan pembelajaran
	Jumat 28-09-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 07.30 • 07.30 – 08.45 	<ul style="list-style-type: none"> • Senam pagi • Mendampingi proses pembelajaran • Istirahat di pos PPL • Menyiapkan perencanaan

		<ul style="list-style-type: none"> • 08.45 – 09.30 • 09.30 – 10.45 	pembelajaran
	Sabtu 29-09-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 09.35 • 09.35 – 10.10 • 10.30 – 11.30 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendampingi proses pembelajaran • Istirahat di pos PPL • Membantu kegiatan ekstrakurikuler pramuka
6	Senin 01-10-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 07.45 • 07.45 – 09.35 • 09.35 – 10.45 	<ul style="list-style-type: none"> • Upacara bendera hari senin • Mendampingi proses pembelajaran • Istirahat di pos PPL
	Selasa 02-10-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 08.45 • 08.45 – 09.30 • 09.30 – 10.45 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyiapkan perencanaan pembelajaran • Membantu menjaga di koperasi • Istirahat di pos PPL
	Rabu 03-10-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 08.45 • 09.00 – 10.45 • 10.45 – 11.30 • 11.30 – 12.10 	<ul style="list-style-type: none"> • Ujian mengajar • Mendampingi ujian • Istirahat di pos PPL • Menyiapkan perencanaan pembelajaran

Kamis 04-10-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 09.35 • 09.35 – 10.45 • 10.45 – 12.10 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendampingi proses pembelajaran • Istirahat di pos PPL • Menyiapkan perencanaan pembelajaran
Jumat 05-10-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 07.30 • 07.30 – 08.45 • 08.45 – 09.30 • 09.30 – 10.45 	<ul style="list-style-type: none"> • Senam pagi • Mengajar mandiri kelas III • Istirahat di pos PPL • Menyiapkan perencanaan pembelajaran
Sabtu 06-10-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 09.35 • 09.35 – 10.10 • 10.30 – 11.30 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar mandiri kelas V • Istirahat di pos PPL • Membantu kegiatan ekstrakurikuler pramuka

Mengetahui,

Guru Pamong



Siti Juwariyah, S.Pd.
NIP.19671201 198806 2002

Dosen Pembimbing



Dr. Sulaiman, M.Pd.
NIP.196206121989011001

Kepala Sekolah



Antonius Supardi, A.Ma.Pd.
NIP.195703151978021004

JADWAL PRAKTIK MENGAJAR TERBIMBING
PPL UNNES DI SDN GUNUNGPATI 01 KOTA SEMARANG
MAPEL PENJASORKES
TAHUN 2012 / 2013

No.	Hari, tanggal	Nama Mahasiswa	Kelas	Materi pokok	Waktu
1.	Rabu, 29 Agustus 2012	Abdurrahman Haryo Nugroho	I	Gerak dasar lokomotor	07.00 – 08.45
		Titok Enggar Pramono	II	Pola gerak lokomotor dalam bentuk permainan	09.00 – 10.45
2.	Kamis, 30 Agustus 2012	Titok Enggar Pramono	IV	Permainan bola kecil Tonnis	07.00 – 09.35
		Abdurrahman Haryo Nugroho	VI	Tenis meja	09.35 – 12.10
3.	Jumat, 31 Agustus 2012	Titok Enggar Pramono	III	Latihan jalan dan lari	07.00 – 08.45
4.	Sabtu, 1 September 2012	Abdurrahman Haryo Nugroho	V	Permainan Rounders	07.00 – 09.35
5.	Senin, 3 September 2012	Titok Enggar Pramono	VI	Permainan Bola Basket	07.00 – 09.35
6.	Rabu, 5 September 2012	Titok Enggar Pramono	I	Gerak dasar non lokomotor	07.00 – 08.45

		Abdurrahman Haryo Nugroho	II	Pola gerak non lokomotor dalam bentuk permainan	09.00 – 10.45
7.	Kamis, 6 September 2012	Abdurrahman Haryo Nugroho	IV	Atletik (Start jongkok, sprint)	07.00 – 09.35
8.	Jumat, 7 September 2012	Abdurrahman Haryo Nugroho	III	Mengayun lengan dan membungkuk	07.00 – 08.45
9.	Sabtu, 8 September 2012	Titok Enggar Pramono	V	Bermain Sepak Bola	07.00 – 09.35

Mengetahui,

Kepala SDN Gunungpati 01



Antonius Sunardi, A.Ma.Pd

NIP. 19570315 197802 1 004

JADWAL PRAKTIK MENGAJAR MANDIRI

PPL UNNES DI SDN GUNUNGPATI 01 KOTA SEMARANG

MAPEL PENJASORKES

TAHUN 2012 / 2013

No.	Hari, tanggal	Nama Mahasiswa	Kelas	Materi pokok	Waktu
1.	Senin, 10 September 2012	Abdurrahman Haryo Nugroho	VI	Atletik (Tolak Peluru)	07.00 – 09.35
2.	Rabu, 12 September 2012	Abdurrahman Haryo Nugroho	I	Gerak dasar manipulatif permainan	07.00 – 08.45
		Titok Enggar Pramono	II	Permainan Bola	09.00 – 10.45
3.	Kamis, 13 September 2012	Abdurrahman Haryo Nugroho	IV	Permainan Sepak Bola	07.00 – 09.35
4.	Jumat, 14 September 2012	Titok Enggar Pramono	III	Permainan Bola	07.00 – 08.45
5.	Sabtu, 15 September 2012	Titok Enggar Pramono	V	Atletik (Start jongkok, Sprint)	07.00 – 09.35
6.	Senin, 17 September 2012	Titok Enggar Pramono	VI	Aktifitas pengembangan diri (kebugaran)	07.00 – 09.35
7.	Rabu, 19 September 2012	Titok Enggar Pramono	I		07.00 – 08.45

		Abdurrahman Haryo Nugroho	II	Latihan kekuatan dan keseimbangan	09.45 – 10.45
8.	Kamis, 20 September 2012	Titok Enggar Pramono	IV	Latihan kelenturan	07.00 – 09.35
9.	Jumat, 21 September 2012	Abdurrahman Haryo Nugroho	III	Bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan	07.00 – 08.45
10.	Sabtu, 22 September 2012	Abdurrahman Haryo Nugroho	V	Kebugaran lari cepat, lari bolak- balik	07.00 – 09.35
11.	Senin, 24 September 2012	Abdurrahman Haryo Nugroho	VI	Senam lantai dan senam ketangkasan	07.00 – 09.35
12.	Rabu, 26 September 2012	Abdurrahman Haryo Nugroho	I	Mekanika berdiri, berjalan	07.00 – 08.45
		Titok Enggar Pramono	II	Gerakan ketangkasan tanpa alat	09.45 – 10.45
13.	Kamis, 27 September 2012	Abdurrahman Haryo Nugroho	IV	Gerakan ketangkasan tanpa alat	07.00 – 09.35
14.	Jumat, 28 September 2012	Titok Enggar Pramono	III	Latihan keseimbangan	07.00 – 08.45
15.	Sabtu, 29	Titok Enggar	V	Senam	07.00 – 09.35

	September 2012	Pramono		ketangkasan	
16.	Senin, 1 Oktober 2012	Titok Enggar Pramono	VI	Senam irama (ritmik)	07.00 – 09.35
17.	Rabu, 3 Oktober 2012	Titok Enggar Pramono	I	Elemen ritmik sederhana	07.00 – 08.45
		Abdurrahman Haryo Nugroho	II	Gerakan senam ritmik sederhana	09.45 – 10.45
18.	Kamis, 4 Oktober 2012	Titok Enggar Pramono	IV	Gerak ritmik I	07.00 – 09.35
19.	Jumat, 5 Oktober 2012	Abdurrahman Haryo Nugroho	III	Langkah berirama	07.00 – 08.45
20.	Sabtu, 6 Oktober 2012	Abdurrahman Haryo Nugroho	V	Ritmik kombinasi	07.00 – 09.35

Mengetahui,
Kepala SDN Gunungpati 01




Antonius Sunardi, A.Ma.Pd
NIP. 19570315 197802 1 004

JADWAL UJIAN PPL
PPL UNNES DI SDN GUNUNGPATI 01 KOTA SEMARANG
MAPEL PENJASORKES
TAHUN 2012 / 2013

NO	HARI / TANGGAL	NAMA	KELAS	MATERI
1.	Rabu, 3 Oktober 2012	Titok Enggar P	II	Gerakan senam ritmik sederhana
2.	Rabu, 3 Oktober 2012	Abdurrahman Haryo N	I	Ritmik sederhana

Mengetahui,
 Kepala SDN Gunungpati 01



Antonius Sunardi, A.Ma.Pd
 NIP. 19570315 197802 1 004

DAFTAR PRESENSI MAHASISWA PPL

DI SDN GUNUNGPATI 01

2012/2013

Sekolah latihan : SD NEGERI GUNUNGPATI 01

No.	Nama	NIM	Jurusan	Tanda tangan (tanggal)						Ket
				27/8 ¹²	29/8 ¹²	31/8 ¹²	30/8 ¹²	31/8 ¹²	1/9 ¹²	
1.	JONI MARYANTO	1401409008	PGSD							
2.	GALIH SUCI PRATAMA	1401409049	PGSD							
3.	WENI SEPTYA DEWI	1401409062	PGSD							
4.	RINA ARIFIANI	1401409088	PGSD							
5.	MUHAMMAD RIDWAN	1401409208	PGSD							
6.	YULIDA PRATIWI	1401409394	PGSD							
7.	ABDURAKHMAN HARYO N.	6102409060	PJKR (PJPBSD)							
8.	TITOK ENGGAR P.	6102409079	PJKR (PJPBSD)							

Sekolah latihan : SD NEGERI GUNUNGPATI 01

No.	Nama	NIM	Jurusan	Tanda tangan (tanggal)						Ket
				3/9 ¹²	1/9 ¹²	5/9 ¹²	6/9 ¹²	7/9 ¹²	8/9 ¹²	
1.	JONI MARYANTO	1401409008	PGSD							
2.	GALIH SUCI PRATAMA	1401409049	PGSD							
3.	WENI SEPTYA DEWI	1401409062	PGSD							
4.	RINA ARIFIANI	1401409088	PGSD							
5.	MUHAMMAD RIDWAN	1401409208	PGSD							
6.	YULIDA PRATIWI	1401409394	PGSD							
7.	ABDURAKHMAN HARYO N.	6102409060	PJKR (PJPBSD)							
8.	TITOK ENGGAR P.	6102409079	PJKR (PJPBSD)							

No.	Nama	NIM	Jurusan	Tanda tangan (tanggal)						Ket
				10/9-12	11/9-12	12/9-12	13/9-12	14/9-12	15/9-12	
1.	JONI MARYANTO	1401409008	PGSD							
2.	GALIH SUCI PRATAMA	1401409049	PGSD							
3.	WENI SEPTYA DEWI	1401409062	PGSD							
4.	RINA ARIFIANI	1401409088	PGSD							
5.	MUHAMMAD RIDWAN	1401409208	PGSD							
6.	YULIDA PRATIWI	1401409394	PGSD							
7.	ABDURAKHMAN HARYO N.	6102409060	PJKR (PJP GSD)							
8.	TITOK ENGGAR P.	6102409079	PJKR (PJP GSD)							

No.	Nama	NIM	Jurusan	Tanda tangan (tanggal)						Ket
				17/9-12	18/9-12	19/9-12	20/9-12	21/9-12	22/9-12	
1.	JONI MARYANTO	1401409008	PGSD							
2.	GALIH SUCI PRATAMA	1401409049	PGSD							
3.	WENI SEPTYA DEWI	1401409062	PGSD							
4.	RINA ARIFIANI	1401409088	PGSD							
5.	MUHAMMAD RIDWAN	1401409208	PGSD							
6.	YULIDA PRATIWI	1401409394	PGSD							
7.	ABDURAKHMAN HARYO N.	6102409060	PJKR (PJP GSD)							
8.	TITOK ENGGAR P.	6102409079	PJKR (PJP GSD)							

No.	Nama	NIM	Jurusan	Tanda tangan (tanggal)						Ket
				24/9-12	25/9-12	26/9-12	27/9-12	28/9-12	29/9-12	
1.	JONI MARYANTO	1401409008	PGSD							
2.	GALIH SUCI PRATAMA	1401409049	PGSD							
3.	WENI SEPTYA DEWI	1401409062	PGSD							
4.	RINA ARIFIANI	1401409088	PGSD							
5.	MUHAMMAD RIDWAN	1401409208	PGSD							
6.	YULIDA PRATIWI	1401409394	PGSD							
7.	ABDURAKHMAN HARYO N.	6102409060	PJKR (PJPGSD)							
8.	TITOK ENGGAR P.	6102409079	PJKR (PJPGSD)							

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.	JONI MARYANTO	1401409008	PGSD							
2.	GALIH SUCI PRATAMA	1401409049	PGSD							
3.	WENI SEPTYA DEWI	1401409062	PGSD							
4.	RINA ARIFIANI	1401409088	PGSD							
5.	MUHAMMAD RIDWAN	1401409208	PGSD							
6.	YULIDA PRATIWI	1401409394	PGSD							
7.	ABDURAKHMAN HARYO N.	6102409060	PJKR (PJPGSD)							
8.	TITOK ENGGAR P.	6102409079	PJKR (PJPGSD)							

Sekolah latihan :SD NEGERI GUNUNGPATI 01

No.	Nama	NIM	Jurusan	Tanda tangan (tanggal)						Ket
				8/10-12	9/10-12	10/10-12	11/10-12	12/10-12	13/10-12	
1.	JONI MARYANTO	1401409008	PGSD							
2.	GALIH SUCI PRATAMA	1401409049	PGSD							
3.	WENI SEPTYA DEWI	1401409062	PGSD							
4.	RINA ARIFIANI	1401409088	PGSD							
5.	MUHAMMAD RIDWAN	1401409208	PGSD							
6.	YULIDA PRATIWI	1401409394	PGSD							
7.	ABDURAKHMAN HARYO N.	6102409060	PJKR (PJPUSD)							
8.	TITOK ENGGAR P.	6102409079	PJKR (PJPUSD)							

No.	Nama	NIM	Jurusan	Tanda tangan (tanggal)				Ket
				15/10-12	16/10-12	17/10-12	18/10-12	
1.	JONI MARYANTO	1401409008	PGSD					
2.	GALIH SUCI PRATAMA	1401409049	PGSD					
3.	WENI SEPTYA DEWI	1401409062	PGSD					
4.	RINA ARIFIANI	1401409088	PGSD					
5.	MUHAMMAD RIDWAN	1401409208	PGSD					
6.	YULIDA PRATIWI	1401409394	PGSD					
7.	ABDURAKHMAN HARYO N.	6102409060	PJKR (PJPUSD)					
8.	TITOK ENGGAR P.	6102409079	PJKR (PJPUSD)					

Semarang, 9 Oktober 2012



Kepala SDN Gunungpati 01

Antonius Sunardi, A.Ma.Pd
NIP: 195703151978021004

Ketua Kelompok Sekolah Latihan

Titok Enggar P.
NIM: 6102409079

DAFTAR HADIR DOSEN PEMBIMBING PPL
PROGRAM : PG PDS /TAHUN 2012

Sekolah/tempat latihan : SDN Gunungpati 01
 Nama dosen pembimbing : Dr. Sulaiman, M.Pd
 Jurusan/Fakultas : PJKP / PG PDS / FIK

No	Tanggal	Mahasiswa yang dibimbing	Materi bimbingan	Tanda Tangan
1.	1/9/2012	A. Haryo M	1. PBM Pengajaran	
2.		Titok Enggar P.	---	
3.	3/10/2012	A. Haryo M	---	
4.		Titok Enggar P	---	
5.	8/10/2012	A. Haryo M	---	
6.		Titok Enggar P	---	
7.				
8.				

Mengetahui,
 Kepala SDN Gunungpati 01



Antonius Sunardi, A.Ma.Pd
 NIP. 19570315 197802 1 004

RPP

TERBIMBING

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(R P P)

Sekolah : SD Negeri Gunungpati 01
Kelas : V
Semester : 1
Hari / Tanggal : Sabtu, 1 September 2012
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Alokasi Waktu : 4 x 35 menit

Standar Kompetensi (S K)

1. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar (K D)

- 1.1 Mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi permainan bola kecil, serta nilai kerjasama, sportivitas, dan kejujuran**).

Indikator :

Kognitif

Produk

1. Menjelaskan cara melempar bola lemparan melambung dan mendarat
2. Menjelaskan cara menangkap bola dengan dua tangan
3. Menjelaskan cara berlari ke berbagai arah
4. Menjelaskan cara memukul

Psikomotor

1. Melakukan gerakan lemparan melambung dan mendarat
2. Melakukan gerakan menangkap bola dengan dua tangan
3. Melakukan gerakan berlari ke berbagai arah

Afektif

1. Disiplin pada saat berlatih.
2. Bersungguh - sungguh dalam berlatih.

Keterampilan sosial

3. Kerjasama dalam menjaga kebersihan dan keselamatan dalam pembelajaran.
4. Menjadi pendengar yang baik.
5. Berani bertanya.

A. Tujuan Pembelajaran

Kognitif

1. Tanpa melakukan gerakan siswa dapat menjelaskan cara melempar, menangkap, memukul dan berlari.

Psikomotor

2. Melakukan gerakan lempar tangkap dalam permainan rounders.
3. Melakukan gerakan memukul bola dalam permainan rounders.
4. Melakukan gerakan berlari dalam permainan rounders.

Afektif

5. Pada saat mengikuti praktik gerakan melempar, menangkap, memukul, dan berlari menunjukkan sikap disiplin dan kesungguhan.
6. Siswa dapat menjaga kebersihan dan keselamatan dengan saling memperhatikan teman dan bekerjasama dalam kelompok.
7. Pada saat guru menjelaskan materi siswa dapat menjadi pendengar yang baik.
8. Pada saat mengikuti pembelajaran siswa berani bertanya.

B. Materi Pelajaran

Permainan Rounders

C. Metode Pembelajaran

Model : Pembelajaran langsung

Metode : Ceramah, tanya-jawab, pemberian tugas

D. Bahan dan Alat

Perangkat pembelajaran

Peluit, tempat hinggap/base, bola kecil, pemukul, lapangan

E. Langkah-langkah Pembelajaran

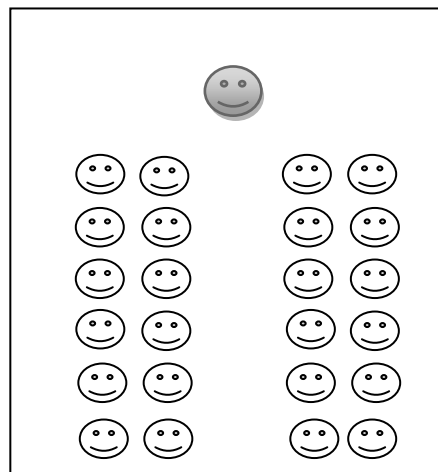
1. Kegiatan awal pembelajaran

- Siswa dibariskan menjadi dua baris
- Mengecek kehadiran siswa
- Apersepsi


Menyampaikan bahan materi dengan berorientasi pada kegiatan inti.

d. Pemanasan

Dibariskan 2 bersap untuk memulai KBM (apersepsi, persensi, berdo'a)



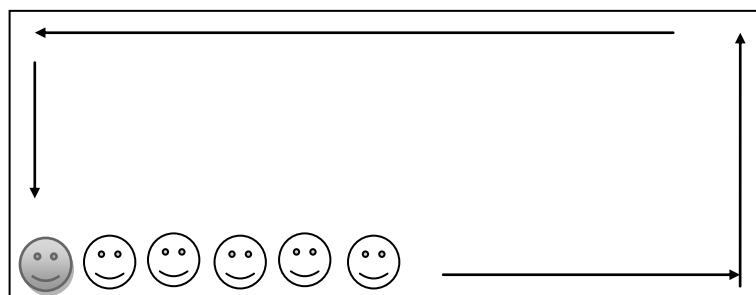
Keterangan :

 : Guru Penjas

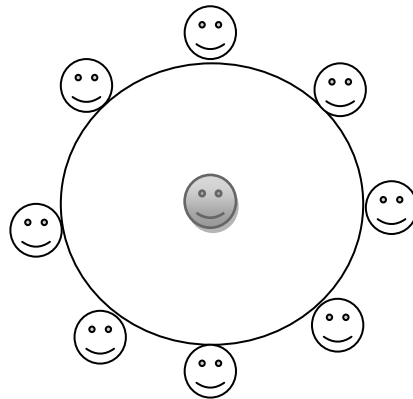
 : Murid/Peserta didik

1. Pemanasan

- Lari 2x memutari lapangan/tempat bermain



2. Membentuk lingkaran untuk mulai warming up statis (tubuh bag. atas-tengah-bawah) dilanjutkan gerakan dinamis (tubuh bag. atas-tengah-bawah), dan guru ada didalam untuk memimpin warming up

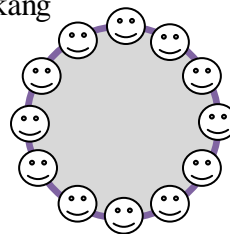


- Warming up statis
 1. Kepala (1x8 hitungan)

- (diangkat keatas -> tundukkan kebawah -> patahkan ke kanan-kiri -> tengokkan ke kanan-kiri)

2. Tangan (1x8 hitungan)

- Berpegangan membentuk lingkaran, tarik kekanan-kiri -> kaki kedepan dan kebelakang



- Angkat kaki kedepan dan kebelakang seperti kapal terbang

3. Kaki (1x8 hitungan)

- Kanan (Tekuk kaki keatas sampai menyetuh perut -> kaki kanan sila -> tekuk kebelakang)
- Kiri (Tekuk kaki kiri keatas sampai menyetuh perut -> kaki kanan sila -> tekuk kebelakang)

2. Kegiatan inti pembelajaran

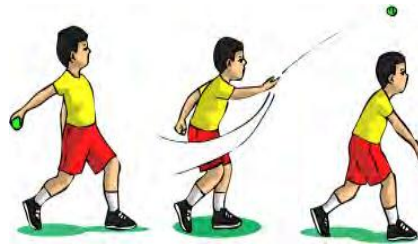
Eksplorasi

- a. Siswa mendengarkan penjelasan materi dari guru

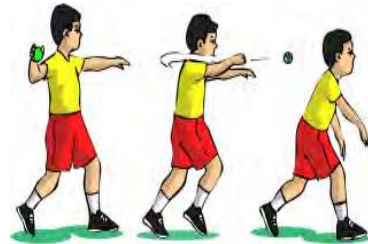
b. Guru membimbing dan memberikan contoh latihan-latihan yang akan dilakukan.

Elaborasi

c. Menjelaskan dan mendemonstrasikan melempar melambung dan mendatar



Gb. Melambung



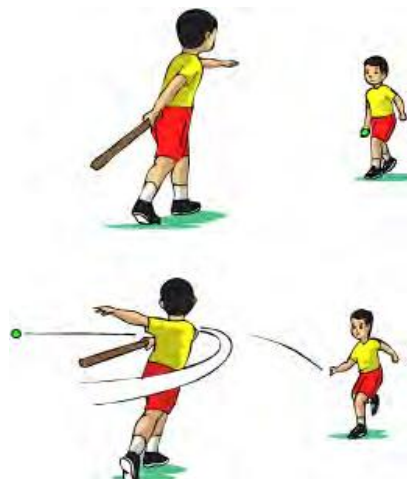
Gb. Mendatar

d. Menjelaskan dan mendemonstrasikan gerakan menangkap bola



Gb. Melambung

e. Menjelaskan dan mendemonstrasikan gerakan memukul



Gb. Mendatar

Konfirmasi

- d. Mengevaluasi gerakan-gerakan melempar, menangkap, memukul, berlari.
- e. Melakukan pengamatan.
- f. Memberikan penghargaan kepada siswa.

3. Kegiatan akhir pembelajaran

Pendinginan

- a. Siswa diajak bernyanyi berbalasan.



Gambar 8.1. Bermain bernyanyi dan bergerak berbalasan

- b. Guru melakukan evaluasi secara umum maupun secara keseluruhan gerakan yang dilakukan siswa.

Apresiasi

- c. Guru memberikan penghargaan baik individu maupun kelompok.

E. Alat dan Sumber Belajar

Alat

- a. Peluit
- b. Pemukul
- c. Tempat hinggap/base
- d. Bola kecil
- e. Lapangan

Sumber Belajar

- a. Buku Penjasorkes
- b. Lembar penilaian

F. Penilaian

Indikator	Tehnik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/Soal
Menjelaskan cara melempar	Tes perorangan atau kelompok	Tes Lisan	Jelaskan cara melempar, menangkap, dan memukul
Menjelaskan cara menangkap	Tes perorangan atau kelompok	Tes ketrampilan	Lakukan gerakan cara menangkap
Melakukan gerakan cara melempar, menangkap, dan memukul			Lakukan gerakan cara memukul
Melakukan gerakan berlari			Lakukan gerakan secara bersamaan dalam permainan rounders

Format Kriteria Penilaian

Produk

1. Papan penilaian gerakan lempar

Aspek yang Dinilai	Perolehan Skor				
	10	30	20	30	10
1. Sikap awal					
2. Posisi kaki					
3. Posisi badan					
4. Posisi tangan					
5. Sikap akhir					
JUMLAH					
Jumlah skor maksimal : 100					

2. Papan penilaian gerakan menangkap dan memukul

Aspek yang Dinilai	Perolehan Skor				
	10	30	20	30	10
1. Sikap awal 2. Posisi kaki 3. Posisi badan 4. Posisi tangan 5. Sikap akhir					
JUMLAH					
Jumlah skor maksimal : 100					

3. Papan penilaian gerakan berlari

Aspek yang Dinilai	Perolehan Skor				
	10	30	20	30	10
1. Sikap awal 2. Posisi kaki 3. Posisi badan 4. Posisi tangan 5. Sikap akhir					
JUMLAH					
Jumlah skor maksimal : 100					

Rekap Penilaian

No.	Nama Siswa	Perolehan Nilai Soal Ke			Jumlah	Rata-rata
		1	2	3		
1						
2						
3						

4						
5						

Lembar persensi

No.	Nama	Keterangan			Jumlah
		S	I	A	
1					
2					
3					
4					
5					

RPP

MANDIRI

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Sekolah : SD Negeri Gunungpati 01
Kelas : III
Semester : I
Hari / Tanggal : Jumat, 21 september 2012
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Alokasi Waktu : 3 x 35 menit

Standar Kompetensi (SK)

1. Mempraktikkan berbagai kombinasi gerak dasar melalui permainan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar (KD)

- 1.2. Mempraktikkan kombinasi berbagai gerak mengayun, membungkuk dan menekuk dalam permainan sederhana, serta aturan, dan kerja sama

Indikator

Kognitif

Produk

1. Memahami tentang pola gerak lokomotor

Psikomotor

1. Melakukan gerakan kombinasi mengayun
2. Melakukan gerakan membungkuk dan menekuk
3. Mempraktikkan kombinasi membungkuk, menekuk dan mengayun dalam permainan

Afektif

1. Disiplin saat berlatih
2. Kesungguhan dalam berlatih

Ketrampilan sosial

3. Kerjasama dalam menjaga kebersihan dan keselamatan dalam pembelajaran
4. Menjadi pendengar yang baik
5. Berani bertanya

A. Tujuan Pembelajaran

Kognitif

1. Tanpa melakukan gerakan siswa dapat menyebutkan pada saat apa saja gerakan mengayun, membungkuk dan menekuk dilakukan

Psikomotorik

2. Melakukan gerakan berjalan sambil mengayun
3. Melakukan gerakan menekuk dan membungkuk
4. Melakukan gerakan kombinasi dalam permainan sederhana

Afektif

5. Pada saat mengikuti praktik gerakan mengayun, menekuk dan membungkuk menunjukkan sikap disiplin dan kesungguhan
6. Siswa dapat menjaga kebersihan dan keselamatan dengan saling memperhatikan teman dan bekerjasama dalam kelompok
7. Pada saat guru menjelaskan materi, siswa dapat menjadi pendengar yang baik
8. Pada saat mengikuti pembelajaran siswa berani bertanya

B. Materi Pembelajaran

Pola gerak non lokomotor dalam bentuk permainan

C. Metode Pembelajaran

Model : Pembelajaran langsung

Metode : Ceramah, demonstrasi, praktek

D. Langkah-Langkah Pembelajaran

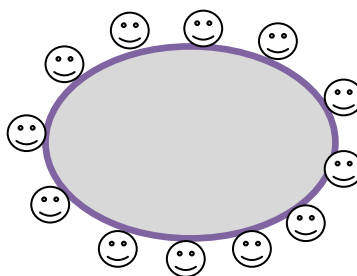
1. Kegiatan awal pembelajaran

- a. Siswa dibariskan menjadi empat baris
- b. Mengecek kehadiran siswa
- c. Apersepsi

Menyampaikan bahan materi dengan berorientasi pada kegiatan inti

d. Pemanasan

- Kepala (diangkat keatas -> tundukkan kebawah -> patahkan ke kanan-kiri -> tengokkan ke kanan-kiri) 1 x 8 kali hitungan
- Berpegangan membentuk lingkaran, berlari kecil bernyanyi dan bertepuk tangan bersama
- Berpegangan tangan tarik kekanan-kiri dan kaki kedepan dan kebelakang
- Angkat kaki kedepan dan kebelakang seperti kapal terbang
- Kaki Kanan (Tekuk kaki keatas sampai menyentuh perut -> kaki kanan sila -> tekuk kebelakang)
- Kiri (Tekuk kaki kiri keatas sampai menyentuh perut -> kaki kanan sila -> tekuk kebelakang)



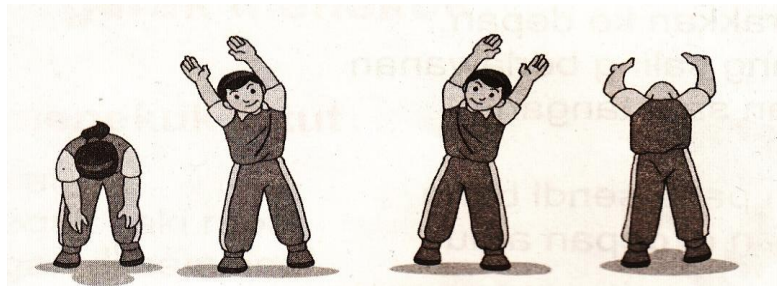
2. Kegiatan inti pembelajaran

Eksplorasi

- a. Siswa mendengarkan penjelasan materi dari guru
- b. Guru membimbing dan memberikan contoh latihan-latihan yang akan dilakukan

Elaborasi

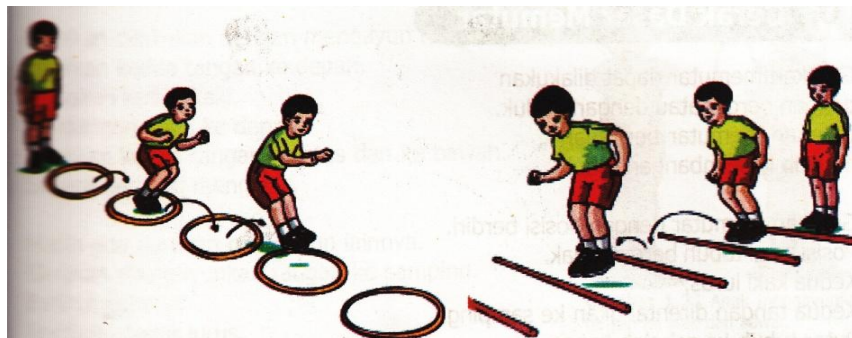
- c. Menjelaskan dan mendemonstrasikan gerakan mengayun



- d. Menjelaskan dan mendemonstrasikan gerakan menekuk dan membungkuk



- e. Menjelaskan dan mendemonstrasikan gerakan kombinasi gerakan dalam permainan



Konfirmasi

- f. Mengevaluasi gerakan mengayun, menekuk dan pada saat melakukan permainan
 - g. Melakukan pengamatan
 - h. Memberikan penghargaan kepada siswa
3. Kegiatan akhir pembelajaran
- a. Pendinginan
 - Siswa diajak bernyanyi sambil bertepuk tangan bersuka ria



Gambar 11. Bermain bernyanyi dan bergerak berbalasan

- b. Siswa dikumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan / diajarkan
- c. Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan

E. Alat dan Sumber Belajar

- 1. Peluit
- 2. Lapangan
- 3. Buku Penjaskes kelas 3

F. Penilaian

Indikator	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen / Soal
• Membedakan gerakan menekuk,	• Tes perorangan atau	• Tes Lisan • Tes keterampilan	• Bedakan gerakan menekuk,

membungkuk, mengayun	kelompok		membungkuk, mengayun
<ul style="list-style-type: none"> Melakukan permainan sederhana 	<ul style="list-style-type: none"> Tes perorangan atau kelompok 		<ul style="list-style-type: none"> Lakukan gerakan kombinasi menekuk, membungkuk, mengayun dalam permainan

Format Kriteria Penilaian

Produk

4. Papan penilaian gerakan mengayun

Aspek yang Dinilai	Perolehan Skor				
	10	30	20	30	10
6. Sikap awal					
7. Posisi kaki					
8. Posisi badan					
9. Posisi tangan					
10. Sikap akhir					
JUMLAH					
Jumlah skor maksimal : 100					

5. Papan penilaian gerakan menekuk dan membungkuk

Aspek yang Dinilai	Perolehan Skor				
	10	30	20	30	10
6. Sikap awal					
7. Posisi kaki					
8. Posisi badan					
9. Posisi tangan					

10. Sikap akhir					
JUMLAH					
Jumlah skor maksimal : 100					

6. Papan penilaian permainan

Aspek yang Dinilai	Perolehan Skor				
	10	30	20	30	10
6. Sikap awal 7. Posisi kaki 8. Posisi badan 9. Posisi tangan 10. Sikap akhir					
JUMLAH					
Jumlah skor maksimal : 100					

Rekap Penilaian

No.	Nama Siswa	Perolehan Nilai Soal Ke			Jumlah	Rata-rata
		1	2	3		
1						
2						
3						
4						
5						

Lembar persensi

No.	Nama	Keterangan			Jumlah
		S	I	A	
1					
2					
3					
4					
5					

RPP

UJIAN

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Sekolah : SD Negeri Gunungpati 01
Kelas : I
Semester : I
Hari / Tanggal : Rabu, 3 Oktober 2012
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Alokasi Waktu : 3 x 35 menit

I. Standar Kompetensi :

4. Mengungkapkan perasaan melalui gerak berirama dan nilai yang terkandung di dalamnya

II. Kompetensi Dasar :

- 4.1 mempraktikkan gerak bebas berirama tanpa menggunakan musik dan nilai disiplin dan kerjasama

III. Indikator

❖ **Kognitif**

Produk

1. Menjelaskan tentang gerakan ritmik
2. Menjelaskan macam-macam gerak ritmik sederhana
3. Menjelaskan tentang variasi gerakan ritmik

❖ **Psikomotor**

1. Melakukan gerakan meniru binatang berjalan
2. Menirukan gerakan pohon di tiup angin
3. Melakukan gerakan melompat melewati rintangan

❖ **Afektif**

1. Disiplin pada saat pembelajaran
2. Jujur dalam berlatih

❖ **Ketrampilan Sosial**

1. Berani bertanya pada saat pembelajaran
2. Bekerja sama dalam menjaga keselamatan
3. Menjadi pendengar yang baik

IV. Tujuan Pembelajaran

- ❖ Siswa dapat melakukan gerakan elemen ritmik dasar

V. Materi Pembelajaran

- ❖ Gerak dasar ritmik

VI. Metode Pembelajaran

- ❖ Model Pembelajaran : Pembelajaran langsung
- ❖ Metode : Ceramah, Demonstrasi, Praktek

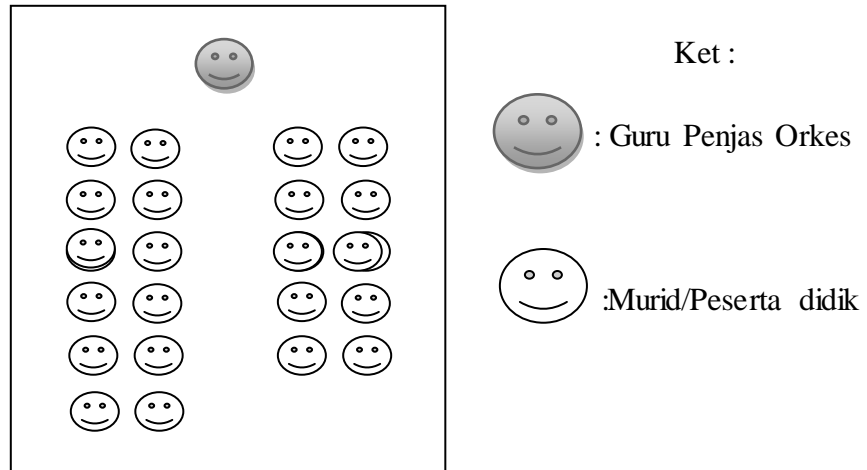
VII. Bahan dan Alat

- ❖ Perangkat : Silabus, RPP, Lembar Presensi dan Penilaian.
- ❖ Peralatan : 1. Buku Penjaskes kls. 1
2. Lapangan
 3. Pluit
 4. Bola
 5. Bendera

Langkah-langkah Pembelajaran

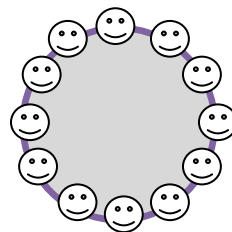
1. Kegiatan awal pembelajaran
 - a. Siswa dibariskan menjadi dua baris
 - b. Mengecek kehadiran siswa
 - c. Apersepsi
Menyampaikan bahan materi dengan berorientasi pada kegiatan inti.
 - d. Pemanasan

2. Diberiskan 2 bersap untuk memulai KBM (apersepsi, persensi, berdo'a)



3. Pemanasan

- Kepala (diangkat keatas -> tundukkan kebawah -> patahkan ke kanan-kiri -> tengokkan ke kanan-kiri) 1 x 8 kali hitungan
- Berpegangan membentuk lingkaran, berlari kecil bernyanyi dan bertepuk tangan bersama
- Berpegangan tangan tarik kekanan-kiri dan kaki kedepan dan kebelakang
- Angkat kaki kedepan dan kebelakang seperti kapal terbang
- Kaki Kanan (Tekuk kaki keatas sampai menyetuh perut -> kaki kanan sila -> tekuk kebelakang)
- Kiri (Tekuk kaki kiri keatas sampai menyetuh perut -> kaki kanan sila -> tekuk kebelakang)



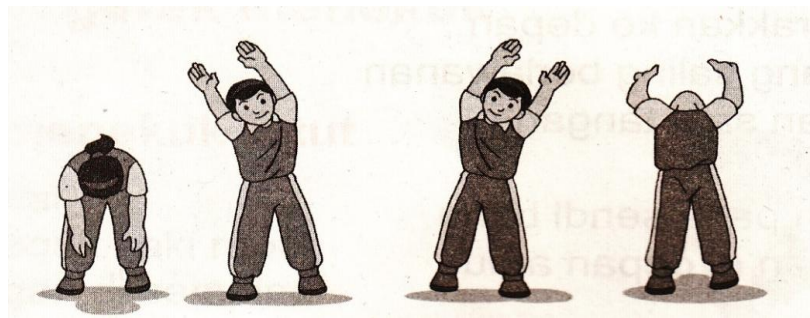
Elaborasi

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

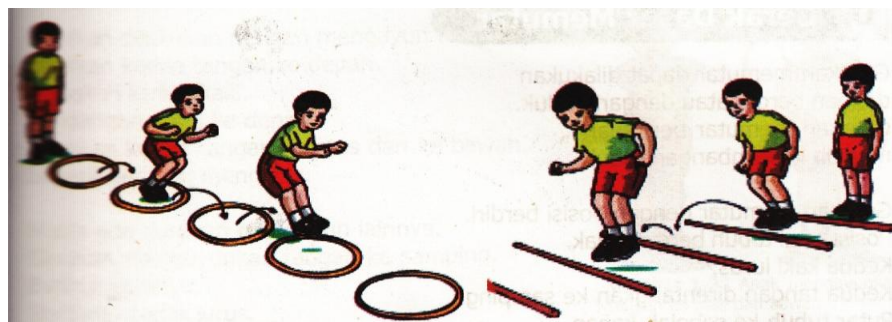
- Melakukan variasi gerakan menirukan binatang berjalan



- Menirukan gerakan pohon di tiup angin



- Melakukan gerakan melompat melewati rintangan



Konfirmasi

- Mengevaluasi gerakan-gerakan yang belum sempurna
- Melakukan pengamatan.
- Memberikan penghargaan kepada siswa.

4. Kegiatan akhir pembelajaran

Pendinginan

d. Siswa diajak bernyanyi sambil bertepuk tangan bersuka ria



Gambar 8.1 Bermain bernyanyi dan bergerak berbalasan

G. Alat dan Sumber Belajar

Alat

- f. Pluit
- g. Lapangan
- h. Bola
- i. Bendera

Sumber Belajar

- c. Buku Penjasorkes
- d. Lembar penilaian

H. Penilaian

Indikator	Tehnik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/Soal
Menjelaskan variasi cara binatang berjalan	Tes perorangan atau kelompok	Tes Lisan	Jelaskan cara berjalan
Menjelaskan cara menirukan pohon di tiup angin	Tes perorangan atau kelompok	Tes ketrampilan	Lakukan gerakan pohon ditiup angin
Melakukan berjalan dengan melompat			Lakukanlah gerak melompat seperti kodok

Format Kriteria Penilaian

Produk

Papan penilaian gerakan lari

Aspek yang Dinilai	Perolehan Skor				
	10	30	20	30	10
11. Sikap awal 12. Posisi kaki 13. Posisi badan 14. Posisi tangan 15. Sikap akhir					
JUMLAH					
Jumlah skor maksimal : 100					

Papan penilaian gerakan lompat

Aspek yang Dinilai	Perolehan Skor				
	10	30	20	30	10
11. Sikap awal 12. Posisi kaki 13. Posisi badan 14. Posisi tangan 15. Sikap akhir					
JUMLAH					
Jumlah skor maksimal : 100					

Papan penilaian gerakan lompat satu kaki

Aspek yang Dinilai	Perolehan Skor				
	10	30	20	30	10
11. Sikap awal 12. Posisi kaki					

13. Posisi badan					
14. Posisi tangan					
15. Sikap akhir					
JUMLAH					
Jumlah skor maksimal : 100					

Rekap Penilaian

No.	Nama Siswa	Perolehan Nilai Soal Ke			Jumlah	Rata-rata
		1	2	3		
1						
2						
3						
4						
5						

Lembar persensi

No.	Nama	Keterangan			Jumlah
		S	I	A	
1					
2					
3					
4					
5					

KARTU BIMBINGAN PRAKTIK MENGAJAR/KEPENDIDIKAN
MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Tempat praktik : SD Negeri Gunungpati 01

MAHASISWA Nama : Abdurrahman Haryo N NIM/Prodi : 6102409060/PGPJS Fakultas : Ilmu Keolahragaan			DOSEN PEMBIMBING Nama : Dr. Sulaiman, M.Pd. NIP : 19620612 198901 1 001 Fakultas : Ilmu Keolahragaan		
GURU PAMONG Nama : Siti Juwariyah, S.Pd NIP : 19671201 198806 2 002 Bid.studi : Guru Penjasorkes			KEPALA SEKOLAH Nama : Antonius Sunardi, A Ma. Pd NIP : 19570315 197802 1 004		
No.	Tgl.	Materi Pokok	Kelas	Tanda Tangan	
				Dosen Pembimbing	Guru Pamong
1.	5 September 2012	Pola gerak non lokomotor dalam bentuk permainan	II		
2.	6 September 2012	Atletik (Start jongkok, sprint)	IV		
3.	7 September 2012	Mengayun lengan dan membungkuk	III		
4.	30 Agustus 2012	Tenis meja	VI		
5.	29 Agustus 2012	Gerak dasar lokomotor	I		
6.	1 September 2012	Permainan Rounders	V		

Mengetahui,
 Kepala SDN Gunungpati 01



Antonius Sunardi, A.Ma.Pd
 NIP. 19570315 197802 1 004


Koordinator Dosen Pembimbing

Dr. Sulaiman, M.Pd.
 NIP. 19620612 198901 1 001

KALENDER PENDDIDIKAN TAHUN PELAJARAN 2012/2013 SD NEGERI GUNUNGPATI 01

KETERANGAN:

- Tahun Pelajaran 2012/2013
- Hari-hari Perayaan Nasional Satuan Pendidikan
- Waktu Pembelajaran (Teori)
- Dengan Ajaran Semesta (Materi Kritis)
- Periode Pengajaran Baru (Lampiran Kurikulum)
- Mengikuti Upacara Hari Besar Nasional
- Libur Hari Minggu
- Libur Umum
- Libur Semester Ganda
- Libur Semester Semesta (Libur Tahun Pelajaran)
- Perayaan Libur Umum
- Libur Hari Kemerdekaan dan Malam/Perayaan Hari Raya Idul Fitri
- Libur Hari Raya Idul Fitri
- Kegiatan Tengah Semester
- Tes Ketrampilan Dasar
- Penilaian (dan Laporan) SEMESTER (Jurnal)
- Penilaian (dan Laporan) SEMESTER (Jurnal)
- Perayaan (dan Laporan) Libur (Libur Hari Besar)
- Tahun Pelajaran 2012/2013



BLN	JULI 2012	AGUSTUS 2012	SEPTEMBER 2012	JANUARI 2013	FEBRUARI 2013	MARET 2013	APRIL 2013	MAY 2013	JUNI 2013
BLN	JULI 2012	AGUSTUS 2012	SEPTEMBER 2012	JANUARI 2013	FEBRUARI 2013	MARET 2013	APRIL 2013	MAY 2013	JUNI 2013
HARI	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18
MINGGU	1 8 15 22 29	5 12 19 26	2 9 16 23 30	6 13 20 27	3 10 17 24	3 10 17 24	7 14 21 28	7 14 21 28	3 10 17 24
SENIN	2 9 16 23 30	6 13 20 27	3 10 17 24	7 14 21 28	4 11 18 25	4 11 18 25	1 8 15 22 29	1 8 15 22 29	4 11 18 25
SELASA	3 10 17 24 31	7 14 21 28	4 11 18 25	8 15 22 29	5 12 19 26	5 12 19 26	2 9 16 23 30	2 9 16 23 30	5 12 19 26
RABU	4 11 18 25	8 15 22 29	5 12 19 26	9 16 23 30	6 13 20 27	6 13 20 27	3 10 17 24	3 10 17 24	6 13 20 27
KAMIS	5 12 19 26	9 16 23 30	6 13 20 27	10 17 24 31	7 14 21 28	7 14 21 28	4 11 18 25	4 11 18 25	7 14 21 28
JUMAT	6 13 20 27	10 17 24 31	7 14 21 28	11 18 25	8 15 22	8 15 22	5 12 19 26	5 12 19 26	8 15 22
SABTU	7 14 21 28	11 18 25	8 15 22 29	12 19 26	9 16 23	9 16 23 30	6 13 20 27	6 13 20 27	9 16 23 30