

**LAPORAN**  
**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN 2**  
**DI SD NEGERI GAJAHMUNGKUR 02**  
**KOTA SEMARANG**



Disusun oleh:

Nama : Rian Chandra Rahadika S

NIM : 6102409062

Program studi : PGPJSD

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

**2012**

## PENGESAHAN

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

Hari :

Tanggal :

Disahkan oleh :

**Koordinator dosen pembimbing**



**Drs. Cahyo Yuwono, M. Pd**  
NIP. 19620425 198601 1 001

**Kepala Sekolah**



**Sri Hapsarining R. S. Pd**  
NIP. 19540621 197802 2 001

**Kepala Pusat Pengembangan PPL Unnes**



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

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas segala rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan kegiatan PPL di SD Negeri Gajahmungkur 02 mulai tanggal 30 Juli 2010 sampai 20 Oktober 2012 dengan lancar sehingga dapat menyusun laporan PPL ini.

Penyusunan Laporan PPL 2 ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu persyaratan PPL yang telah diprogramkan oleh Universitas Negeri Semarang dan sangat bermanfaat bagi mahasiswa pendidikan dalam melatih diri untuk melaksanakan kegiatan belajar mengajar di lapangan, menyusun silabus dan RPP, serta bersosialisasi dengan lingkungan sekolah. Dalam penyusunan laporan ini banyak hambatan yang dihadapi, namun karena bantuan dan dorongan dari berbagai pihak akhirnya laporan ini dapat diselesaikan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Sudijono Sastroatmojo, M.Si selaku Rektor Universitas Negeri Semarang.
2. Drs. Cahyo Yuwono M.Pd selaku koordinator Dosen Pembimbing di SD Negeri Gajahmungkur 02 dan selaku Dosen Pembimbing PPL Pendidikan Guru Penjas Sekolah Dasar
3. Hj. Sri Hapsarining R, S.Pd selaku kepala sekolah SD Negeri Gajahmungkur 02 dan sebagai koordinator guru pamong yang telah mengizinkan kami melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan di SD Negeri Gajahmungkur 02.
4. Joko Setiyono, S.Pd selaku guru pamong Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di SD Negeri Gajahmungkur 02
5. Bapak dan Ibu guru SD Negeri Gajahmungkur 02 atas segala bantuan dan perhatian, selama kami melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan.
6. Rekan mahasiswa PPL atas segala bentuk kerjasama, bantuan dan curahan tenaga, pikiran, waktu yang tidak ternilai harganya.
7. Siswa-siswi SD Negeri Gajahmungkur 02 yang tercinta, atas segala perhatian, pengertian, dan kerjasamanya dalam proses pembelajaran sehari-hari.
8. Bapak dan ibu tercinta, yang tak pernah lekang dari doa, kasih sayang.

Kami menyadari bahwa laporan ini belum sempurna. Oleh karena itu dengan kerendahan hati penulis menerima kritik dan saran yang membangun guna mendapatkan kesempurnaan.

Akhir kata, penulis berharap semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca pada umumnya.

Semarang, Oktober 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>BAB I       PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Tujuan Praktik Pengalaman Lapangan .....	3
C. Manfaat Program Praktik Pengalaman Lapangan .....	4
<b>BAB II       LANDASAN TEORI</b>	
A. Dasar Hukum .....	5
B. Dasar Implementasi .....	5
C. Dasar Konsepsional .....	6
D. Status, Peserta, Bobot Kredit, dan Tahapan .....	7
E. Persyaratan dan Tempat ... ..	8
<b>BAB III      PELAKSANAAN</b>	
A. Waktu dan tempat .....	9
B. Tahapan Kegiatan .....	9
C. Materi Kegiatan .....	10
D. Proses Bimbingan .....	11
E. Hal-hal yang mendukung dan menghambat selama PPL berlangsung .....	12
<b>BAB IV      PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	13
B. Saran .....	13

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Universitas Negeri Semarang (UNNES) sebagai salah satu lembaga pendidikan di perguruan tinggi Indonesia diharapkan dapat menyiapkan tenaga kerja yang berkualitas dan terampil di bidangnya masing-masing. UNNES selain menyiapkan tenaga terampil setiap disiplin ilmu yang ditekuni dan dipelajari juga menyiapkan tenaga kependidikan yang dulunya bernama Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan (IKIP).

Peranan Universitas Negeri Semarang dalam menyiapkan tenaga pendidikan sangat besar. Oleh karena itu dalam rangka menyiapkan tenaga kependidikan, UNNES membuka Program kependidikan S1, program Diploma dan program Akta. Dalam kurikulum yang digunakan wajib bagi ketiga program tersebut di atas dalam melaksanakan praktik pengalaman lapangan di sekolah latihan.

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan bagian integral dari pendidikan tenaga kependidikan berdasarkan kompetensi yang termasuk di dalam struktur program kurikulum Universitas Negeri Semarang. Berdasarkan UU No. 2 Tahun 1989 tentang Sistem Pendidikan Nasional, PP No. 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi dan berdasarkan Surat Keputusan Penyelenggara Pendidikan di UNNES menjelaskan bahwa PPL adalah kegiatan intra kurikuler yang wajib diikuti oleh mahasiswa program pendidikan.

Salah satu mata kuliah yang harus dipelajari adalah Praktik Pengalaman lapangan, praktik kuliah ini diadakan dalam dua periode. Periode pertama yaitu PPL I kegiatannya meliputi observasi dan orientasi sekolah latihan dan periode kedua yaitu PPL II yang kegiatannya merupakan tindak lanjut dari PPL I. Pada saat PPL II ini mahasiswa dituntut untuk terjun langsung dalam kegiatan belajar-mengajar baik dalam membuat rencana hingga metode pembelajaran di sekolah latihan.

PPL I yang dilaksanakan setiap praktikan diharapkan dapat menjadikan bekal untuk PPL II, sehingga pada saat PPL II mahasiswa akan lebih mudah beradaptasi karena sudah melakukan observasi sebelumnya.

Syarat yang harus dipenuhi mahasiswa PPL I (Ps. 10 : 1) adalah :

1. Telah memperoleh 90 SKS, termasuk di dalamnya lulus MKDK, SBM I/ IBM I/ DASPRO I.
2. Memperoleh persetujuan dari Kepala Jurusan dan Dosen Wali.
3. Mendaftarkan diri secara pribadi ke UPT PPL UNNES.

Guru sebagai tenaga kependidikan harus mempunyai beberapa kemampuan khusus. Menurut teori tiga dimensi, kompetensi guru dikemukakan bahwa kompetensi guru ini mencakup tiga materi, yaitu :

- a. Sifat kepribadian yang luhur
- b. Penguasaan bidang studi
- c. Keterampilan mengajar

Disamping itu ada 10 kompetensi guru yang lain yaitu ;

1. Penugasan materi
2. Pengelolaan kelas
3. Penguasaan media atau sumber
4. Penugasan landasan kependidikan
5. Mengelola interaksi belajar mengajar
6. Menilai prestasi hasil belajar siswa
7. Mengelola program belajar mengajar
8. Mengenal dan mampu menyelenggarakan administrasi sekolah.
9. Mengenal fungsi dan program layanan bimbingan dan penyuluhan
10. Memahami prinsip-prinsip dan mampu menafsirkan hasil penelitian guna keperluan pengajaran

Perbedaan yang jelas antara sarjana pendidikan dengan sarjana non kependidikan adalah terletak pada dimensi keterampilan mengajar. Oleh karena itu keterampilan mengajar benar-benar menjadi ciri khusus dari sarjana pendidikan yang dihasilkan oleh lembaga pendidikan tenaga kependidikan (LPTK)

Untuk itulah sebagai awal pengalaman dalam mengajar mahasiswa UNNES dari program kependidikan wajib mengikuti praktik pengalaman lapangan.

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

Praktik pengalaman lapangan ini bertujuan untuk membentuk mahasiswa praktikan agar menjadi calon tenaga kependidikan yang profesional, dan mempunyai kemampuan dalam belajar-mengajar sesuai dengan prinsip pendidikan berdasarkan kompetensi yang meliputi kompetensi profesional, kompetensi pedagogik, kompetensi personal dan kompetensi sosial.

1. Kompetensi profesional
  - a) Menguasai bahan
  - b) Menerangkan dengan jelas
  - c) Mengelola kelas.
  - d) Menggunakan sumber belajar
2. Kompetensi pedagogik
  - a) Kemampuan dalam mengelola proses pembelajaran
  - b) Memahami perangkat pembelajaran
  - c) Memahami administrasi pembelajaran
  - d) Memahami tingkat kemajuan siswa
  - e) Mampu memahami karakter siswa
3. Kompetensi personal
  - a) Kemandirian dalam bersikap
  - b) Kedewasaan dalam berfikir
  - c) Keantusiasan dalam bertugas
  - d) Disiplin dalam tugas dan kewajiban
  - e) Atensi yang tinggi terhadap kemajuan siswa.
4. Kompetensi sosial
  - a) Efektifitas hubungan dengan program sekolah
  - b) Ketertiban langsung dengan program sekolah
  - c) Partisipasi konstruktif dalam kegiatan kemasyarakatan
  - d) Komunikasi efektif dengan pihak luar sekolah



### **C. Manfaat**

Manfaat program PPL II bagi mahasiswa antara lain sebagai berikut:

1. Dapat mengetahui kondisi-kondisi sekolah yang meliputi kondisi fisik, struktur organisasi sekolah, administrasi sekolah, tata tertib, kegiatan kesiswaan, sarana dan prasarana, dan kalender akademik yang dijadikan acuan dalam pelaksanaan program-program sekolah.
2. Dapat memperoleh informasi tentang pelaksanaan pengajaran dan pengelola sekolah berkaitan dengan fungsi dan tugasnya.
3. Dapat berlatih menyusun perangkat pembelajaran meliputi program tahunan, program semester, pemetaan, kriteria ketuntasan minimal, silabus, jurnal mengajar dan rencana pengajaran
4. Dapat mengetahui metode-metode pembelajaran yang dilakukan oleh guru bidang studi yang bersangkutan.
5. Dapat memahami kurikulum, khususnya yang berkaitan dengan bidang studi mahasiswa pratikan.
6. Dapat berlatih melaksanakan sebagian tugas pengajaran dan non pengajaran yang berada dalam lingkup sekolah.
7. Dapat melakukan latihan pengajaran secara terbimbing dan terprogram.
8. Dapat mengetahui cara-cara penanganan masalah siswa.
9. Mahasiswa dapat menyusun rancangan kegiatan PPL II secara terbimbing.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Dasar Hukum**

Pelaksanaan PPL II ini mempunyai dasar hukum sebagai landasan pelaksanaannya, yaitu ;

1. Undang- undang RI No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
  - a. Pasal 39 ayat 1 : ”Tenaga Kependidikan bertugas melaksanakan administrasi, pengelolaan, pengembangan, pengawasan, dan pelayanan teknis untuk menunjang proses pendidikan pada satuan pendidikan”.
  - b. Pasal 42 ayat :
    - 1) Pendidik harus memiliki kualifikasi minimum dan sertifikasi sesuai dengan jenjang kewenangan mengajar, sehat jasmani dan rohani, serta memiliki kemampuan untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional.
    - 2) Pendidik untuk pendidikan formal pada jenjang pendidikan usia dini, pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi dihasilkan oleh perguruan tinggi yang terakreditasi.
  - c. Pasal 43 ayat 2 : “ Sertifikasi pendidikan diselenggarakan oleh perguruan tinggi yang memiliki program pengadaan tenaga kependidikan yang terakreditasi”.
2. Undang- undang RI No. 14 Tahun 2005 tentang guru dan dosen.
3. Peraturan Pemerintah No. 60/61 Tahun 2000 tentang Otonomi Perguruan Tinggi.
4. Surat Keputusan Rektor No. 35/O/2006 tentang Pedoman Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan.

#### **B. Dasar Implementasi**

Pembentukan dan pengembangan kompetensi seorang guru sebagai usaha untuk menunjang keberhasilan dalam menjalankan profesinya sangat diperlukan, mengingat guru adalah petugas professional yang harus dapat melaksanakan proses belajar mengajar secara professional dan dapat dipertanggungjawabkan.

Dalam menjalankan tugas sebagai abdi negara untuk mencerdaskan kehidupan bangsa maka diperlukan suatu kegiatan yang sangat menunjang keberhasilan kompetensi pengajaran atas salah satu bentuk kegiatan tersebut adalah Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), dalam hal ini PPL II sebagai tindak lanjut dari kegiatan orientasi sekolah latihan pada Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) I.

Penyelenggaraan Praktik Pengalaman Lapangan ini dilaksanakan dalam mempersiapkan tenaga kependidikan yang professional sebagai guru pengajar dan pembimbing atau konselor. Praktik Pengalaman Lapangan merupakan kegiatan mahasiswa yang diadakan dalam rangka menerapkan keterampilan dan berbagai ilmu pengetahuan yang diperoleh serta memperoleh pengalaman dalam penyelenggaraan kegiatan pembelajaran secara terpadu di sekolah, yaitu melalui praktik mengajar, praktik administrasi, praktik bimbingan dan konseling serta kegiatan kependidikan lain yang berdifat kulikuler dan ekstrakulikuler yang ada di sekolah maupun masyarakat.

Melalui Praktik Pengalaman Lapangan ini diharapkan mahasiswa dapat mengembangkan dan meningkatkan wawasan dan pengetahuan, keterampilan dan sikap dalam melaksanakan tugasnya sebagai guru yang professional, baik dalam bidang studi yang digelutinya maupun dalam pelayanan bimbingan dan konseling terhadap siswa di sekolah nanti yang lebih jauh dan dapat meningkatkan nilai yang positif dari tingkat kemampuan mahasiswa itu sendiri.

### **C. Dasar Konseptual**

1. Tenaga kependidikan terdapat di jalur pendidikan di sekolah dan di jalur pendidikan di luar sekolah.
2. UNNES sebagai institusi yang bertugas menyiapkan tenaga kependidikan yang terdiri dari antara lain tenaga pembimbing, tenaga pengajar, dan tenaga pelatih dan tenaga kependidikan lainnya.
3. Tenaga pembimbing adalah tenaga pendidik yang tugas utamanya membimbing peserta didik di sekolah.
4. Tenaga pengajar adalah tenaga pendidik yang bertugas untuk mengajar peserta didik di sekolah.

5. Tenaga pelatih adalah tenaga pendidik yang bertugas untuk melatih peserta didik di sekolah.
6. Untuk memperoleh kompetensi sebagai tenaga pembimbing, tenaga pengajar, dan tenaga pelatih, mahasiswa calon pendidik wajib mengikuti proses pembentukan kompetensi melalui Praktik Pengalaman Lapangan ( PPL).

#### **D. Status, Peserta, Bobot Kredit, dan Tahapan**

Praktik pengalaman lapangan (PPL) wajib dilaksanakan oleh mahasiswa program kependidikan Universitas Negeri Semarang karena merupakan bagian integral dari kurikulum pendidikan tenaga kependidikan berdasarkan kompetensi yang termasuk di dalam struktur program kurikulum.

Mahasiswa yang mengikuti Praktik Pengalaman Lapangan meliputi Mahasiswa program S1 Reguler Pra Jabatan, Mahasiswa program S1 Paralel Pra Jabatan, Mahasiswa Program S1 Transfer , Mahasiswa Program S1 Penyetaraan, Mahasiswa Program D2 Pra Jabatan, Mahasiswa Program D2 Penyetaraan, Mahasiswa Program Akta, Mahasiswa Program Lain.

Mata Kuliah PPL mempunyai kredit 6 SKS dengan rincian PPL 1 = 2 SKS, PPL 2 = 4 SKS. Satu SKS setara dengan 4 kali 1 jam ( 60 menit) X 18 = 72 jam pertemuan.

Tahapan Praktik Pengalaman Lapangan untuk program S1 dilaksanakan secara simultan dalam dua tahap yaitu:

1. Praktik Pengalaman Lapangan Tahap I ( PPL I)
  - a. PPL I : dengan bobot 2 SKS dilaksanakan selama 144 jam pertemuan atau minimal empat (4) minggu efektif di sekolah atau tempat latihan.
  - b. Pada jurusan- jurusan dengan karakteristik tertentu perolehan minimal SKS diatur sendiri.
2. Praktik Pengalaman Lapangan Tahap II ( PPL II)
  - a. PPL II : dengan bobot empat (4) SKS, dilaksanakan selama 288 jam pertemuan atau dalam satu semester di sekolah latihan atau tempat latihan lainnya.
  - b. PPL II diikuti oleh mahasiswa yang telah lulus PPL I.

## **E. Persyaratan dan Tempat.**

Adapun syarat yang harus dipenuhi dalam menempuh Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), baik PPL I maupun PPL II sebagai berikut:

1. Persyaratan mengikuti PPL I:
  - a) Telah menempuh minimal 60 SKS (lulus semua kuliah yang mendukung).
  - b) Memperoleh persetujuan dari Ketua Jurusan/ Dosen Wali.
  - c) Mendaftarkan diri sebagai calon peserta PPL pada UPT PPL UNNES.
2. Persyaratan mengikuti PPL II:
  - a) Telah menempuh minimal 110 SKS (lulus semua mata kuliah yang mendukung).
  - b) Telah mengikuti PPL I.
  - c) Memperoleh persetujuan dari Ketua Jurusan/ Dosen Wali, serta menunjukkan KHS kumulatif.
  - d) Mendaftarkan diri sebagai calon peserta PPL II pada UPT PPL UNNES dengan :
    - 1) Menunjukkan bukti pembayaran SPP.
    - 2) Menunjukkan bukti pembayaran biaya PPL.
    - 3) Mengisi formulir pendaftaran.
    - 4) Menyerahkan dua lembar pasfoto berwarna terbaru ukuran 3 x 4 cm.

Tempat praktik ditetapkan berdasarkan persetujuan Rektor dengan Kepala Kantor Wilayah Departemen Pendidikan Nasional atau pimpinan lain yang sesuai.

Penempatan PPL ditentukan langsung oleh UPT PPL di kabupaten Semarang, Kudus, Batang, Magelang, Kendal beserta Kota Semarang dan Kota Magelang. Mahasiswa praktikan menempati tempat latihan di Kota Semarang tepatnya di Kecamatan Gajahmungkur sejak PPL I dan PPL II.

## **BAB III**

### **PELAKSANAAN**

#### **A. Waktu dan tempat**

##### **a. Waktu**

Program Pengalaman Lapangan (PPL) II di SD Negeri Gajahmungkur 02 dilaksanakan mulai tanggal 27 Agustus 2012, dan berakhir pada tanggal 20 Oktober 2012.

##### **b. Tempat**

Program Pengalaman Lapangan (PPL) II dilaksanakan SD Negeri Gajahmungkur 02 terletak di Jalan Papandayan Rt 06 Rw 08 Kecamatan Gajahmungkur, Kota Semarang Jawa Tengah

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

##### **1. Pengenalan Lapangan**

Dalam mengenal lokasi ataupun tempat sekolah latihan sangat berperan dalam pelaksanaan praktik pengalaman lapangan (PPL) I ini, maka dari itu perlu diadakan pengenalan lapangan terhadap lokasi pelaksanaan program pratek lapangan (PPL) dalam hal ini SD Negeri Gajahmungkur 02. Pada PPL ini mahasiswa diharapkan dapat mempraktikkan ilmu yang diperoleh di bangku kuliah untuk dapat mengaplikasikan ke dalam proses belajar-mengajar yang sesungguhnya yaitu di SD Negeri Gajahmungkur 02. Disamping praktik mengajar praktikan juga dikenalkan dengan lingkungan sekolah yaitu bagaimana berinteraksi dengan sekolah dalam hal ini baik kepada guru, staff karyawan, maupun seluruh warga sekolah termasuk bagaimana berinteraksi dengan para siswa yang ada di sana. Sedangkan observasi dan orientasi sekolah latihan digunakan agar praktikan mengetahui tugas wewenang seluruh staff sekolah latihan dan untuk memperoleh data-data yang diperlukan mengenai sekolah latihan. Observasi dan orientasi ini dilakukan dengan mengadakan pengamatan, wawancara dengan pihak tertentu dan dengan survie keadaan.

## **2. Observasi Proses Belajar Mengajar (PBM)**

Setelah melaksanakan observasi lapangan mahasiswa praktikan mulai melakukan tugas observasi proses belajar mengajar di ruang kelas. Praktikan melakukan pengamatan tentang metode dan media yang digunakan dalam PBM.

Pelaksanaan observasi PBM ini ada pada minggu ke dua. Dari pengamatan cara mengajar guru pamong di kelas ataupun di lapangan diharapkan mahasiswa praktikan mempunyai bahan yang dapat dijadikan pertimbangan pada saat praktik mengajar nantinya.

Selain mengadakan pengamatan cara mengajar guru pamong, praktikan juga diberi tugas untuk membuat perangkat pembelajaran. Sedangkan pemberian tugas membuat perangkat pengajaran seperti Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), dimaksudkan agar mahasiswa praktikan mempunyai rencana atau membuat rencana terhadap materi yang akan disampaikan dan belajar membuat atau menyusun materi-materi yang akan disampaikan, cara-cara pengajaran yang ingin dilaksanakan, dan juga terhadap alokasi waktu yang tersedia.

Dalam pengajaran mandiri, guru praktikan diberikan kesempatan untuk mengajar dan mengembangkan materi di lapangan dengan bantuan dari guru pamong. Maka dari itu rencana pelaksanaan pembelajaran harus dibuat dalam pelaksanaan proses pembelajaran.

Praktikan mengadakan kegiatan belajar mengajar sesuai dengan jadwal praktik mengajar yang sudah diberikan oleh guru pamong dan RPP yang sudah dibuat praktikan sebelumnya. Praktikan sudah melaksanakan KBM lebih dari 7 kali pertemuan yang merupakan pengajaran mandiri minimal untuk kegiatan PPL.

### **C. Materi Kegiatan**

Materi kegiatan PPL II meliputi:

1. Observasi dan orientasi tempat latihan.
2. Wawancara
3. Menyusun perangkat pembelajaran
4. Observasi proses belajar mengajar (PBM)
5. Pengajaran terbimbing
6. Pengajaran mandiri

#### **D. Proses Bimbingan**

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

1. Sebelum mengajar, praktikan diberi tugas untuk menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran, oleh guru pamong.
2. Setelah RPP disetujui oleh guru pamong, praktikan diijinkan untuk mengajar di lapangan di bawah bimbingan guru pamong dan dosen pembimbing.
3. Setelah selesai mengajar di lapangan, diadakan evaluasi tentang pelaksanaan pengajaran tersebut, baik oleh guru pamong maupun dosen pembimbing.
4. Di akhir masa-masa PPL, diadakan penilaian yang dilakukan oleh dosen pembimbing bersama dengan guru pamong.

##### ➤ **Guru Pamong**

Selama melaksanakan PPL II di SD Negeri Gajahmungkur 02 mahasiswa praktikan PPL mendapat bimbingan dengan baik dari guru pamong. Adapun yang menjadi guru pamong mahasiswa praktikan dari jurusan pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi adalah Joko Setiyono, S.Pd

##### ➤ **Dosen Koordinator**

Selama PPL II berlangsung, mahasiswa praktikan didampingi oleh seorang dosen koordinator untuk tiap sekolah latihan. Untuk dosen koordinator di SD Negeri Gajahmungkur 02 adalah Drs. Cahyo Yuwono M.Pd. Beliau adalah dosen dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.

##### ➤ **Dosen Pembimbing**

Selain didampingi oleh seorang dosen koordinator, mahasiswa juga didampingi dan dibimbing oleh dosen pembimbing. Dosen pembimbing dialokasikan untuk masing-masing Jurusan (bidang studi), yaitu Drs. Cahyo Yuwono M.Pd

Kegiatan yang dilakukan oleh praktikan tidak lepas dari pengawasan guru pamong dan dosen pembimbing. Praktikan melakukan bimbingan kepada guru pamong sebelum maupun sesudah mengajar. Sebelum mengajar, praktikan berkonsultasi mengenai salah satu perangkat pembelajaran yaitu RPP yang akan digunakan apakah model, metode maupun media yang digunakan sudah sesuai dengan materi yang akan diajarkan pada siswa.



#### **E. Hal-hal yang mendukung dan menghambat selama PPL berlangsung**

Dalam suatu kegiatan terdapat faktor pendukung dan penghambat. Praktikan dapat melaksanakan kegiatan PPL II dengan lancar dan dapat berjalan dengan baik karena didukung oleh beberapa faktor, antara lain :

1. Bentuk kesiapan dan kematangan pihak sekolah dalam membantu kelancaran pelaksanaan PPL II yang diwujudkan dalam bentuk:
  - a. Telah tersusunnya jadwal kegiatan mahasiswa PPL selama PPL II berlangsung di SD Negeri Gajahmungkur 02. Penyediaan tempat atau ruangan untuk mahasiswa praktikan sehingga memungkinkan mahasiswa praktikan untuk melakukan diskusi yang menyangkut tentang kegiatan mahasiswa PPL.
  - b. Penyediaan sarana dan prasarana yang menunjang KBM
2. Praktikan dapat menjalin hubungan baik dengan kepala sekolah, guru pamong dan guru yang lain, siswa, serta anggota sekolah yang lain.
3. Hubungan antar mahasiswa praktikan cukup harmonis, saling membantu jika praktikan lain mengalami kesulitan atau kendala dalam membuat tugas atau melaksanakan kegiatan
4. Responsi siswa yang sangat berminat dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan terutama setelah praktikan mulai mengajar di setiap kelas.

Adapun faktor penghambat antara lain :

1. Kurangnya sumber belajar bagi siswa sehingga pengetahuan siswa terbatas pada pemberian materi oleh guru dan media di luar sekolah.
2. Kurangnya prasarana dalam pembelajaran penjasorkes.

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa:

1. Setelah melaksanakan dan mengemban tugas mengajar dalam praktik pengalaman lapangan (PPL) mahasiswa program pendidikan akan terbuka lebar wawasan pengetahuannya dan mengetahui deskriptif tentang kondisi realitas sekolah yang nantinya akan digeluti setelah lulus dari Universitas Negeri Semarang .
2. Peranan Praktik pengalaman lapangan (PPL) sangat besar dalam pencapaian lulusan yang berkualitas pada setiap mahasiswa program pendidikan, yaitu sebagai tambahan wawasan mengenai aktualisasi kurikulum, pembelajaran dan perangkat yang menyertainya pada sekolah.
3. Mahasiswa praktikan setelah melakukan Praktik pengalaman lapangan (PPL) ini mampu membuat Prota, Promes, RPP, kriteria ketuntasan minimal, Silabus dan pengembangan nilai silabus serta pemetaan standar kompetensi bagi sekolah yang sudah menerapkan kurikulum berbasis kompetensi.
4. Dilihat dari kondisi maupun keadaan sekolah SD Negeri Gajahmungkur 02 sudah baik dengan masih perlu perbaikan diberbagai segi terutama prasarana dalam pembelajaran.

#### **B. Saran**

Untuk mengembangkan dan meningkatkan kualitas lulusan, maka SD Negeri Gajahmungkur 02 perlu melakukan perbaikan di berbagai segi antara lain yaitu penambahan saranan dan prasarana pendukung belajar mengajar, peningkatan sumber daya pendidik, peningkatan kualitas input siswa.

## Refleksi Diri

**Nama** : Rian Chandra Rahadika S  
**NIM** : 6102409062  
**Program Studi** : PGPJSD  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Program Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan mata kuliah yang harus dilaksanakan oleh seluruh mahasiswa semester VII program kependidikan Universitas Negeri Semarang. PPL dibagi menjadi dua tahap yakni PPL 1 dan PPL 2. Dalam PPL 1 mahasiswa wajib melakukan observasi di Sekolah latihan. Observasi yang dilakukan meliputi keadaan sekolah latihan dan lingkungannya serta proses kegiatan belajar mengajar di sekolah latihan tersebut. Melalui kegiatan observasi diharapkan mahasiswa mampu berinteraksi dan berperan serta dalam dunia pendidikan sehingga mahasiswa dapat memahami dan mengenal proses pendidikan yang berlangsung di sekolah.

Dalam hal ini penulis melaksanakan kegiatan Program Pengalaman Lapangan di SD Negeri Gajahmungkur 02 yang berlokasi di Jalan Papandayan Rt 06 Rw 08 Kecamatan Gajahmungkur, Kota Semarang Jawa Tengah

. Berdasarkan hasil observasi yang penulis laksanakan selama PPL 1 di SD Negeri Gajahmungkur 02, penulis berpendapat bahwa SD Negeri Gajahmungkur 02 merupakan sekolah yang berkualitas cukup baik

### A. Kekuatan dan Kelemahan Mata Pelajaran Penjas Orkes

#### 1. Kekuatan Mata Pelajaran Penjas Orkes

Saat ini masyarakat sudah mulai berfikir mengenai pentingnya kesehatan. Seperti yang terjadi sekarang ini manusia lebih memilih untuk melakukan gaya hidup sehat. Bahkan sehat sudah bias dijadikan sebagai gaya hidup (life style). Paling tidak dalam pembelajaran formal mata pelajaran Penjas Orkes sudah dapat memberikan motivasi khususnya kepada siswa agar memulai gaya hidup sehat sejak dini. Dan untuk pembelajaran penjas di SD Negeri Gajahmungkur 02 bisa berjalan dengan baik karena sebageian besar menyukai pembelajaran penjas. Hal ini dapat dilihat dari keaktifan dan semangat dari siswa dalam mengikuti mata pelajaran ini. Sehingga dalam pembelajaran, pendidik akan lebih mudah menyampaikan materi yang akan ia berikan karena setiap kegiatan yang dimulai dengan rasa senang akan lebih mudah dipahami oeh siswanya

#### 2. Kelemahan Mata Pelajaran Penjas Orkes

Para siswa pada umumnya tidak mempunyai tingkat penguasaan materi yang sama, hal ini bisa dilihat saat praktik di lapangan semua siswa belum tentu bisa melakukan praktik dengan baik sesuai yang diajarkan oleh guru. Kondisi fisik juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi mengenai berhasil dan tidaknya proses KBM.

### B. Sarana dan Prasarana Pembelajaran

Ketersediaan sarana dan prasarana di SD Negeri Gajahmungkur 02 dapat dikatakan cukup memadai. Karena terdapat lapangan voli dan halaman sekolah yang bisa digunakan untuk pembelajaran di luar kelas. Sedangkan peralatan yang digunakan dalam pembelajaran penjas kebanyakan menggunakan modifikasi peralatan. Untuk pembelajaran di dalam kelas selain menggunakan papan tulis sebagai media pembelajaran juga menggunakan proyektor agar siswa tidak bosan atau pembelajaran lebih variatif.

### **C. Kualitas guru pamong dan dosen pembimbing**

Untuk kualitas guru pamong sudah baik. Pembelajaran disesuaikan dengan materi yang diajarkan, tidak hanya dengan metode ceramah namun juga dengan metode demonstrasi dan metode tanya jawab dengan metode tersebut pembelajaran bisa berjalan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Dalam memberikan sampel guru juga mengambil contoh nyata yang ada dalam kehidupan sehari-hari. Untuk dosen pembimbing sangat membantu terlaksananya PPL dengan baik sehingga praktikan bisa menjalankan PPL tanpa ada hambatan yang berarti.

### **D. Kemampuan diri praktikan**

Kemampuan mahasiswa dalam melakukan pengajaran terhadap siswa khususnya mata pelajaran Penjas Orkes masih banyak kekurangan baik dalam metode pengajaran yang masih terlalu kaku, kualitas materi yang diberikan sehingga sebagai praktikan perlu banyak belajar agar hal-hal kecil yang nanti berefek terhadap kemampuan pemahaman siswa terhadap mata pelajaran Penjas Orkes bisa diatasi sedini mungkin.

Praktikan yang sebelumnya sudah mendapatkan ilmu selama kuliah dalam bentuk teori-teori maupun praktik pembelajaran, berusaha seoptimal dan semaksimal mungkin menerapkannya di sekolah latihan. Praktikan berusaha menyesuaikan diri dengan memahami pembelajaran yang dilakukan guru pamong, dan mencoba untuk mengaktualisasikan diri dalam pembelajaran dengan bimbingan dari guru pamong dan arahan dari dosen pembimbing.

### **F. Nilai tambah yang diperoleh setelah mengikuti PPL 1**

Setelah mengikuti PPL 1 praktikan lebih mengerti mengenai peran dan tugas dari personal yang ada di sekolah dan bagaimana cara berinteraksi dan berperan serta dalam dunia pendidikan khususnya di sekolah. Selain itu praktikan juga memperoleh gambaran langsung pembelajaran di dalam kelas, cara mengelola kelas serta cara menyampaikan mata pelajaran Penjas Orkes di SD.

### **F. Saran pengembangan bagi sekolah latihan dan Universitas Negeri Semarang**

Untuk meningkatkan dan mempertahankan mutu pendidikan di SD Negeri Gajahmungkur 02 perlu adanya penambahan fasilitas mata pelajaran Penjas Orkes untuk melakukan Pembelajaran sehingga penyampaian materi guru dan penguasaan materi siswa akan lebih maksimal. Sedangkan untuk UNNES, saya menyarankan agar memberikan bekal yang lebih bagi mahasiswa PPL agar pelaksanaannya dapat berjalan dengan lancar tanpa ada suatu kendala.

Demikian refleksi diri praktikan setelah melaksanakan Praktik Pengenalan Lapangan (PPL I) di SD Negeri Gajahmungkur 02 Praktikan mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan Praktik Pengenalan Lapangan di SD ini. Dan praktikan mohon maaf apabila dalam pelaksanaan Praktik Pengenalan Lapangan telah melakukan hal yang kurang berkenan. Semoga kehadiran praktikan di SD Negeri Gajahmungkur 02 dapat memberikan manfaat dan kontribusi yang optimal.

# **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

**Lampiran 1****RENCANA KEGIATAN MAHASISWA PPL DI SD Negeri Gajahmungkur 02**

Nama : Rian Chandra Rahadika Sunu  
NIM/Prodi : 6102409062/PGPJSD  
Fakultas : FIK  
Sekolahan/tempat latihan : SD Negeri Gajahmungkur 02

Minggu ke	Hari dan tanggal	Kegiatan
	senin, 27-08-2012	- Halal bihalal - Meminta materi
	selasa, 28-08-2012	- Mengajar terbimbing
	rabu, 29-08-2012	- Meminta materi - Membuat RPP
	kamis, 30-08-2012	- Mengajar terbimbing
	jumat, 31-08-2012	- Senam - Jalan sehat bersama - Mengajar terbimbing
	sabtu, 1-09-2012	- Meminta materi - Membuat RPP
	senin, 3-09-2012	- Upacara bendera - Mengajar terbimbing
	selasa, 4-09-2012	- Mengajar terbimbing
	rabu, 5-09-2012	- Eks. Renang kelas 3-4
	kamis, 6-09-2012	- Mengajar terbimbing - Eks. Pramuka
	jumat, 7-09-2012	- Mengajar terbimbing - Eks. Renang 5-6
	sabtu, 8-09-2012	- Meminta materi - Membuat RPP
	senin, 10-09-2012	- Upacara bendera - Mengajar mandiri
	selasa, 11-09-2012	- Mengajar mandiri
	rabu, 12-09-2012	- Meminta materi - Membuat RPP
	kamis, 13-09-2012	- Mengajar mandiri - Eks. Pramuka
	jumat, 14-09-2012	- Senam - Jalan sehat - Mengajar mandiri
	sabtu, 15-09-2012	- Meminta materi - Membuat RPP
	senin, 17-09-2012	- Upacara bendera - Mengajar mandiri
	selasa, 18-09-2012	- Mengajar mandiri
	rabu, 19-09-2012	- Meminta materi

		- Membuat RPP
	kamis, 20-09-2012	- Mengajar mandiri - Eks. Pramuka
	jumat, 21-09-2012	- Senam - Jalan santai - Mengajar mandiri
	sabtu, 22-09-2012	- Meminta materi - Membuat RPP
	senin, 24-09-2012	- Upacara bendera - Mengajar mandiri
	selasa, 25-09-2012	- Mengajar mandiri
	rabu, 26-09-2012	- Meminta materi - Membuat RPP
	kamis, 27-09-2012	- Mengajar mandiri
	jumat, 28-09-2012	- Mengajar mandiri
	sabtu, 29-09-2012	- Meminta materi - Membuat RPP
	senin, 1-10-2012	- Mengajar mandiri - Upacara bendera
	selasa, 2-10-2012	- Mengajar mandiri
	rabu, 3-10-2012	- Eks. Renang 3-4
	kamis, 4-10-2012	- Mengajar mandiri - Pramuka
	jumat, 5-10-2012	- Senam bersama - Mengajar mandiri - Eks. Renang kelas 5-6
	sabtu, 6-10-2012	- Meminta materi - Membuat RPP
	senin, 8-10-2012	- Upacara bendera - Mengajar mandiri
	selasa, 9-10-2012	- Mengajar mandiri - Penyusunan laporan PPL
	rabu, 10-10-2012	- Mengupload laporan PPL
	kamis, 11-10-2012	- Persiapan lomba - Eks. Renang
	jumat, 12-10-2012	- Pelaksanaan lomba
	sabtu, 13-10-2012	- Persiapan penarikan PPL

	senin, 15-10-2012	- MID SEMESTER
	selasa, 16-10-2012	- MID SEMESTER
	rabu, 17-10-2012	- MID SEMESTER
	kamis, 18-10-2012	- MID SEMESTER
	jumat, 19-10-2012	- Persiapan penarikan PPL
	sabtu, 20-10-2012	- PENARIKAN PPL



**Lampiran 2****RENCANA PROGRAM MENGAJAR PGPJSD  
SD GAJAHMUNGKUR 02**

Nama Mahasiswa	Hari dan tanggal			
	Senin 27-8-12	Selasa 28-8-12	Kamis 30-8-12	Jumat 31-8-12
Gallank Sasmita		Kelas 3	Kelas 5	Kelas 1
Rian Chandra R.S		Kelas 3	Kelas 5	Kelas 1

Nama Mahasiswa	Hari dan tanggal			
	Senin 3-9-12	Selasa 4-9-12	Kamis 6-9-12	Jumat 7-9-12
Gallank Sasmita	Kelas 6		Kelas 5	
Rian Chandra R.S		Kelas 4		Kelas 2

Nama Mahasiswa	Hari dan tanggal			
	Senin 10-9-12	Selasa 11-9-12	Kamis 13-9-12	Jumat 14-9-12
Gallank Sasmita		Kelas 3		Kelas 1
Rian Chandra R.S	Kelas 6		Kelas 5	

Nama Mahasiswa	Hari dan tanggal			
	Senin 17-9-12	Selasa 18-9-12	Kamis 20-9-12	Jumat 21-9-12
Gallank Sasmita	Kelas 6		Kelas 5	
Rian Chandra R.S		Kelas 3		Kelas 1

Nama Mahasiswa	Hari dan tanggal			
	Senin 24-9-12	Selasa 25-9-12	Kamis 27-9-12	Jumat 28-9-12
Gallank Sasmita		Kelas 4		Kelas 2
Rian Chandra R.S	Kelas 6		Kelas 5	

Nama Mahasiswa	Hari dan tanggal			
	Senin 1-10-12	Selasa 2-10-12	Kamis 4-10-12	Jumat 5-10-12
Gallank Sasmita	Kelas 6		Kelas 5	
Rian Chandra R.S		Kelas 4		Kelas 2

Nama Mahasiswa	Hari dan tanggal			
	Senin 8-10-12	Selasa 9-10-12	Kamis 11-10-12	Jumat 12-10-12
Gallank Sasmita		Kelas 3		
Rian Chandra R.S	Kelas 6			

**UJIAN**

<b>Nama Mahasiswa</b>	<b>Tanggal</b>	<b>Mata Pelajaran</b>	<b>Kelas</b>
Rian Chandra RS NIM. 6102409062	5 Oktober 2012	Penjas Orkes	I

**LAMPIRAN 3**



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

**PENJAS ORKES**

**KELAS 3 SEMESTER 1**

**Disusun Untuk Melaksanakan Praktek Mengajar Terbimbing**

**Guru Pamong : Joko Setiyono, S.Pd**

**Disusun oleh:**

**Rian Chandra RS**

**6102409062**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**2012**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
( RPP )**

**Nama Sekolah** : SD NEGERI GAJAHMUNGKUR 02  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
**Kelas/Semester** : 3 ( tiga )/ I (Satu )  
**Pertemuan ke** : I ( Satu )  
**Alokasi Waktu** : 3 x 30 Menit

**A. Standar Kompetensi:**

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

**B. Kompetensi Dasar:**

- 1.1. Mempraktikkan kombinasi berbagai pola gerak jalan dan lari dalam permainan sederhana, serta aturan dan kerja sama

**C. Tujuan Pembelajaran\*\*:**

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

**D. Materi Ajar (Materi Pokok) :**

- Pola gerak lokomotor dalam bentuk permainan

**E. Metode Pembelajaran :**

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

**F. Langkah-langkah Pembelajaran :**

**Kegiatan Awal :**

Apresepsi dan Motivasi

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

### **Kegiatan Inti:**

#### ▪ **Eksplorasi**

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Siswa dapat melakukan pola gerak lokomotor
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

#### ▪ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Melakukan gerakan berjalan di tempat dengan aba-aba hitungan



- ☞ Membuat kelompok menjadi beberapa kelompok
- ☞ Melakukan gerakan jalan cepat : melakukan permainan “mengajak teman”, berjalan bergandengan tangan dan berjalan di atas balok
- ☞ Melakukan gerakan lari cepat, dan lari berbelok-belok, lari bolak-balik sambil memindahkan benda dalam bentuk lomba. Melakukan permainan lari memindahkan kelereng dan mendorong bola dengan koran.
- ☞ Melakukan gerakan lari ke depan, samping, mundur sesuai isyarat guru

#### ▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

### **Kegiatan Akhir / Penenangan**

Dalam kegiatan Akhir, guru:

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

### **G. Alat dan Sumber Belajar:**

1. Buku Penjaskes kls. 3
2. Diktat permainan bola kecil
3. Lapangan
4. Bola
5. Pluit
6. Kapur line/tali

## H. Penilaian:

*Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran*

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<p><b>Kognitif :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa mengetahui cara melakukan gerakan lokomotor dengan tepat</li><li>• Siswa mengetahui cara melakukan gerakan lari dengan berbagai variasi gerakan, seperti : lari ke samping,depan, dll</li></ul> <p><b>Afektif :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa memiliki sikap : disiplin, tekun, tanggung jawab, ketelitian, kerjasama, toleransi, percayadiri, dan keberanian.</li></ul> <p><b>Psikomotor :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Melakukan berbagai pola gerak lokomotor dengan tepat.</li><li>• Melakukan gerakan berjalan / lari ditempat dengan aba aba hitungan</li><li>• Melakukan gerakan berjalan cepat/ lari cepat berbelok belok</li><li>• Melakukan gerakan berjalan cepat/berlari cepat memindahkan benda bolak balik secara kelompok</li><li>• Melakukan variasi gerakan lari ke depan, belakang, samping.</li></ul>	Non Tes	Tes Keterampilan/ Perbuatan Soal Praktek	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peragakan berbagai pola gerak lokomotor dengan tepat</li><li>• Peragakan gerakan lari ditempat dengan aba aba hitungan</li><li>• Peragakan gerakan lari cepat berbelok belok</li><li>• Peragakan gerakan berlari cepat memindahkan benda bolak balik secara kelompok</li><li>• Peragakan variasi gerakan lari ke depan, belakang, samping</li></ul>

## **FORMAT KRITERIA PENILAIAN**

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

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

### **PERFORMANSI**

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



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
PENJAS ORKES  
KELAS 3 SEMESTER 1**

**Disusun Untuk Melaksanakan Praktek Mengajar Mandiri  
Guru Pamong : Joko Setiyono, S.Pd**

**Disusun oleh:  
Rian Chandra RS  
6102409062**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**2012**



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
( RPP )**

**Nama Sekolah** : SD Negeri Gajahmungkur 02  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
**Kelas/Semester** : 1 ( satu )/ I (Satu )  
**Alokasi Waktu** : 3 x 30 Menit

**Standar Kompetensi:** .3 Mempraktikkan senam lantai sederhana tanpa alat dan nilai yang terkandung di dalamnya

**Kompetensi Dasar:** 3..1 Mempraktikkan gerak keseimbangan statis tanpa alat, serta nilai percaya diri dan disiplin

**I Tujuan Pembelajaran\*\*:**

- Siswa mampu melakukan latihan keseimbangan

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

**II. Materi Ajar (Materi Pokok):**

- Mekanika berdiri, berjalan

**III Metode Pembelajaran:**

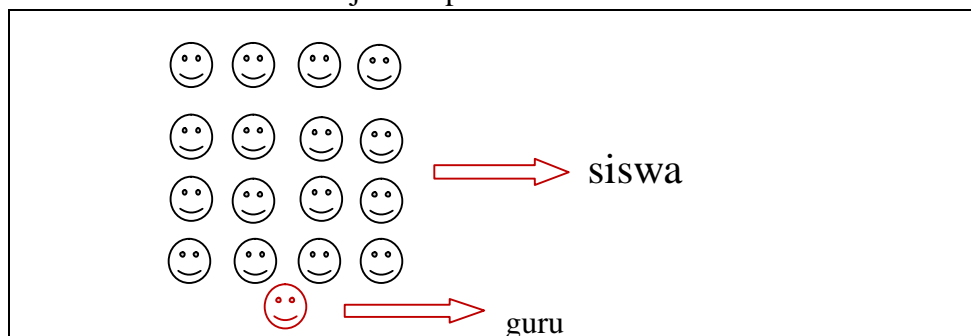
- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

**IV. Langkah-langkah Pembelajaran :**

**A. Kegiatan Awal:**

Apresiasi/ Motivasi

- Siswa dibariskan menjadi empat barisan



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

## B Kegiatan Inti:

### ▪ *Kegiatan Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- Siswa mampu melakukan latihan keseimbangan
- melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

### ▪ *Kegiatan Kegiatan Elaborasi*

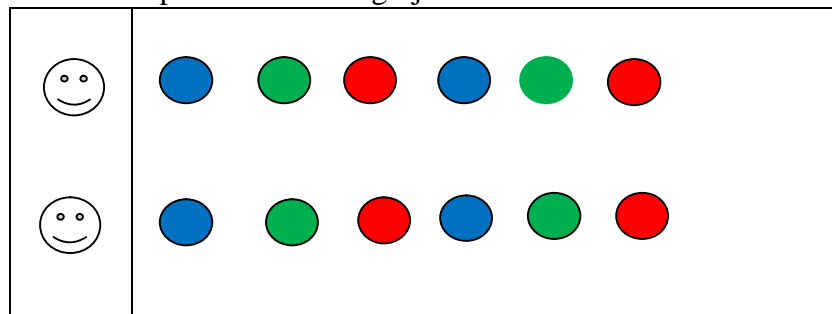
Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- Melakukan variasi gerakan keseimbangan statis / tidak bergerak
- Melakukan gerakan sikap berdiri dengan satu kaki, kaki di luruskan ke depan, kaki ditekuk, di depan atau kebelakang

Thigh stretch



- Melakukan permainan “menginjak warna”



cara permainan : untuk warna biru berdiri satu kaki dan kaki kanan sebagai tumpuan, warna hijau berdiri satu kaki dan kaki kiri sebagai tumpuan, warna merah menggunakan kedua kaki. Setelah siswa berada di warna terakhir, lari kembali kebarisan awal.

### ▪ *Konfirmasi*

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

### C. Kegiatan Akhir / Penenangan

Dalam kegiatan Akhir / Penenangan, guru:

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

### V Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes kls. 1
- Pluit
- Kertas warna
- Kapur

### VI Penilaian:

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<p><b>Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• siswa mengetahui cara melakukan gerakan keseimbangan dengan benar</li></ul> <p><b>afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa memiliki sikap : disiplin, tekun, tanggung jawab, ketelitian, kerjasama, toleransi, percayadiri, dan keberanian.</li></ul> <p><b>Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Melakukan variasi gerakan keseimbangan statis/diam di tempat</li></ul>	Non Tes	Tes Keterampilan- /Perbuatan Soal Praktek	<ul style="list-style-type: none"><li>• Praktekkan variasi gerakan keseimbangan statis/diam di tempat</li></ul>

### FORMAT KRITERIA PENILAIAN

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

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

**PERFORMANSI**

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



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
PENJAS ORKES  
KELAS I SEMESTER 1**

**Disusun Untuk Memenuhi Tugas Ujian PPL**

**Guru Pamong : Joko Setiyono, S.Pd**

**Dosen Pembimbing : Drs. Cahyo Yuwono M.Pd**

**Disusun oleh:**

**Rian Chandra RS**

**6102409062**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**2012**



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
( RPP )**

**Nama Sekolah** : SD Negeri Gajahmungkur 02  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
**Kelas/Semester** : 1 ( satu )/ I (Satu )  
**Alokasi Waktu** : 3 x 30 Menit

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

**Kompetensi Dasar: 1.1** Mempraktikkan gerak dasar jalan, lari dan lompat dalam permainan sederhana, serta nilai sportivitas, kejujuran, kerjasama, toleransi dan percaya diri

**A. Tujuan Pembelajaran\*\*:**

- Siswa dapat melakukan gerak dasar lokomotor

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )

Tekun ( *diligence* )

Tanggung jawab ( *responsibility* )

Ketelitian ( *carefulness* )

Kerjasama ( *Cooperation* )

Toleransi ( *Tolerance* )

Percaya diri ( *Confidence* )

Keberanian ( *Bravery* )

**II. Materi Ajar (Materi Pokok):**

- Gerak dasar lokomotor :
  - Jalan, lari, lompat
- Permainan kejar-kejaran

**B. Metode Pembelajaran:**

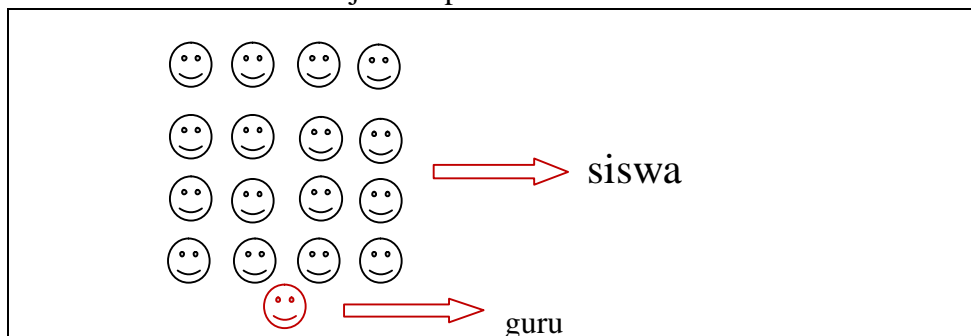
- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

**IV. Langkah-langkah Pembelajaran :**

**A. Kegiatan Awal:**

Apresepsi/ Motivasi

- Siswa dibariskan menjadi empat barisan



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

## B. Kegiatan Inti:

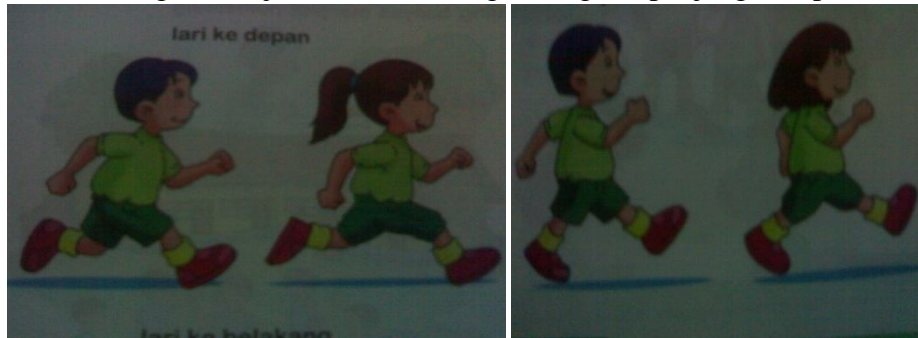
### *Kegiatan Eksplorasi*

1. Dalam kegiatan eksplorasi, guru:
2. Berjalan ke depan, belakang, samping langkah panjang dan langkah pendek
4. Berlari ke depan, ke belakang, dan ke samping
5. melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
6. memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

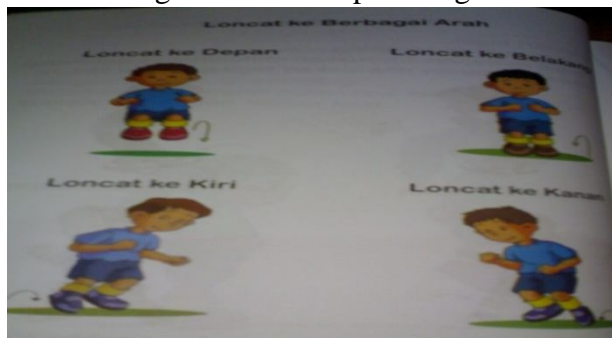
### *Kegiatan Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- Melakukan gerakan jalan dan lari dengan langkah panjang dan pendek



- Melakukan gerakan melompat ke depan, ke belakang dan ke samping
- Melakukan gerakan melompat dengan satu kaki atau dua kaki



- ☞ Melakukan permainan kejar-kejaran



aturan permainan : rekatkan tali rafia dengan selotip di kedua lengan tiap siswa pada kaosnya. Guru memberi petunjuk agar siswa dapat mengumpulkan tali rafia sebanyak-banyaknya yang melekat di teman-temannya. Pemenangnya adalah siswa yang paling banyak mendapat tali rafia.



### ***Kegiatan Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

### **C. Kegiatan Akhir / Penenangan**

Dalam kegiatan Akhir, guru:

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

### **VI. Alat dan Sumber Belajar:**

- Buku Penjaskes kls. 1
- Pluit
- Tali rafia