

**LAPORAN**  
**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN 2**  
**DI SD PURWOYOSO 03**



Disusun Oleh:

Nama : Ibrohim kholil rabbani

NIM : 6102409066

Prodi : Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

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

**2012**

## PENGESAHAN

Laporan PPL 2 ini telah disusun sesuai dengan Pedoman PPL UNNES

Hari : Senin

Tanggal : 8 Oktober 2012

Disahkan oleh :

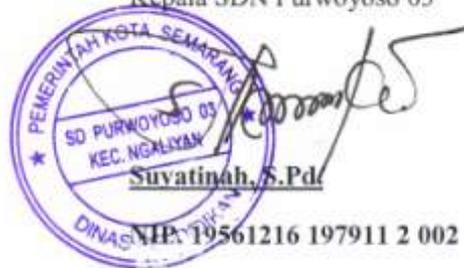
Koordinator dosen pembimbing



Masitah, S.Pd,M.Pd.

NIP 19520610 198003 2001

Kepala SDN Purwoyoso 03



Kepala Pusat Pengembangan PPL Unnes

Drs. Masugino, M.Pd

NIP. 19520721 1980121 001

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia – Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan laporan Praktik Pengalaman Lapangan II (PPL II) yang dilaksanakan di SD Purwoyoso 03 dengan baik dan lancar.

Selama melaksanakan PPL di SD Purwoyoso 03 sebagai praktikan, penulis mendapat banyak dorongan dan bantuan dalam penyusunan laporan ini. Oleh karena itu, penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. H. Sudijono Sastroatmodjo, M.Si selaku Rektor Universitas Negeri Semarang dan sebagai pelindung pelaksanaan PPL.
2. Drs. Masugino, M.Pd, Kepala UPT PPL Universitas Negeri Semarang.
3. Masitah, M.Pd selaku dosen koordinator PPL SD Purwoyoso 03.
4. Agus Pujiyanto, S.Pd, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Olahraga.
5. Suyatinah, S.Pd. selaku Kepala SD Purwoyoso 03.
6. Slamet, S.Pd selaku Koordinator Guru pamong PPL.
7. Halimah Tussakdiah, A.Ma selaku Guru pamong pelajaran Olahraga.
8. Bambang Irianto, A.Ma selaku Guru pelajaran Olahraga.
9. Yana Adi Putra selaku Guru pelajaran Olahraga.
10. Segenap guru dan staf karyawan SD Purwoyoso 03.
11. Siswa – siswi SD Purwoyoso 03 yang saya sayangi dan saya banggakan.
12. Teman-teman seperjuangan yang telah memberi bantuan secara moral dan spiritual dalam penyelesaian laporan PPL ini.

Penulis menyadari bahwa pengetahuan yang penulis miliki masih sedikit sehingga dalam laporan ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari pembaca. Akhirnya penulis berharap semoga laporan PPL ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Semarang, 10 Oktober 2012

Penulis



**Ibrohim kholil rabbani**

**NIM. 6102409066**

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR LAMPIRAN .....	vi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan PPL.....	2
C. Manfaat PPL.....	2
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Pengertian Praktik Pengalaman Lapangan.....	4
B. Dasar Praktik Pengalaman Lapangan .....	4
C. Tujuan Praktik Pengalaman Lapangan .....	4
D. Fungsi Praktik Pengalaman Lapangan.....	4
E. Sasaran Praktik Pengalaman Lapangan .....	4
F. Prinsip-prinsip Praktik Pengalaman Lapangan .....	5
<b>BAB III PELAKSANAAN PPL II</b>	
A. Waktu.....	6
B. Tempat .....	6
C. Tahapan Kegiatan.....	6
D. Materi Kegiatan.....	7
E. Proses Pembimbingan.....	9
F. Guru Pamong .....	9
G. Dosen Pembimbing .....	10
H. Hal-Hal yang Mendukung dan Menghambat Selama PPL.....	10
<b>REFLEKSI DIRI</b>	
A. Pembuka.....	11
B. Kekuatan dan kelemahan pembelajaran penjasorkes.....	12
C. Keterediaan sarana dan prasarana KBM di sekolah.....	13
D. Kualitas guru pamong dan pembimbing.....	13
E. Kualitas pembelajaran di sekolah latihan.....	14
F. Kemampuan diri praktikan.....	14
G. Nilai tambah yang diperoleh mahasiswa setelah melaksanakan	

PPL II.....	14
H. Saran pengembangan bagi sekolah dan UNNES.....	15

**LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## **DAFTAR LAMPIRAN**

1. Lampiran I (Rencana Kegiatan Mahasiswa PPL)
2. Lampiran II (Kegiatan Tambahan Mahasiswa PPL)
3. Lampiran III (Kartu Bimbingan Mengajar Terbimbing dan Mandiri)
4. Lampiran IV (Perangkat Pembelajaran  
a. Latihan Terbimbing b. Latihan Mandiri)
5. Lampiran V (Jadwal Praktek Terbimbing dan mandiri)
6. Lampiran VI (Daftar Hadir Dosen Pembimbing)

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan merupakan salah satu aspek terpenting yang mempengaruhi kemajuan suatu Negara. Melalui pendidikan manusia dapat memperoleh banyak ilmu pengetahuan dan pengalaman yang pada akhirnya akan mendewasakan dirinya. Namun faktanya tidak semua proses pendidikan dapat mendewasakan manusia sebagaimana yang diharapkan. Hal ini disebabkan oleh banyak faktor, diantaranya adalah tenaga pendidik yang berkualitas. Kurangnya tenaga pendidik yang berkualitas sangat mempengaruhi hasil belajar siswa didiknya. Dunia pendidikan yang selalu berkembang menuntut adanya ketersediaan tenaga pendidik berkualitas yang terampil dan berkompentensi di bidangnya. Tenaga pendidik ini didapatkan dari perguruan tinggi yang berbasis pendidikan, salah satunya adalah Universitas Negeri Semarang (UNNES). UNNES sebagai salah satu LPTK yang berfungsi menghasilkan tenaga kependidikan ,selalu berusaha meningkatkan mutu lulusannya. Salah satu usaha tersebut adalah dengan menjalankan kerjasama dengan berbagai pihak yang kompeten dalam menjalankan pendidikan.

Pendidikan yang berkualitas harus memiliki pendidik yang memiliki suatu kompetensi dibidangnya. Dalam memperoleh kompetensi tersebut para mahasiswa jurusan pendidikan di UNNES wajib mengikuti proses pembentukan kompetensi melalui kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL). Kegiatan ini meliputi semua kegiatan kurikulum yang harus dilakukan oleh mahasiswa praktikan sebagai pelatihan untuk menerapkan teori dan praktek yang diperoleh dalam perkuliahan sesuai dengan persyaratan yang ditentukan dalam penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran di dalam sekolah latihan.

Mata kuliah Praktik Pengalaman Lapangan merupakan bagian integral dari kurikulum pendidikan tenaga pendidikan berdasarkan kompetensi yang termasuk di dalam struktur program kurikulum Universitas Negeri Semarang. Praktik Pengalaman Lapangan wajib dilaksanakan oleh mahasiswa Program Kependidikan Universitas Negeri Semarang. PPL ini terdiri dari dua bagian yaitu PPL 1 berbobot 2 SKS dan PPL 2 berbobot 4 SKS. PPL berfungsi untuk memberikan bekal kepada mahasiswa praktikan agar mereka memiliki kompetensi utama sebagai seorang pendidik yaitu kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional dan

kompetensi sosial. Pada akhirnya kegiatan PPL ini merupakan salah satu bekal mahasiswa praktikan calon pendidik untuk menjadi seorang pendidik yang berkualitas.

## **B. Tujuan PPL**

Praktik Pengalaman Lapangan mempunyai tujuan membentuk mahasiswa praktikan agar menjadi calon tenaga pendidik yang profesional sesuai dengan prinsip-prinsip pendidikan meliputi kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional dan kompetensi sosial. Kemudian jika ditinjau dari tujuan khusus adalah sebagai berikut:

1. Untuk menghasilkan sarjana kependidikan yang berkualitas sehingga dapat mengelola proses pendidikan secara profesional
2. Memperluas cakrawala pemikiran mahasiswa agar senantiasa dapat berperan aktif dalam proses pembangunan bangsa khususnya dalam pendidikan
3. Untuk memberikan bekal kepada mahasiswa selaku calon pendidik agar memiliki kualifikasi tingkatan kapabel personal, inovator, dan developer
4. Mempersiapkan para mahasiswa untuk menjadi sarjana pendidik yang siap sebagai agen pembaharuan dan dapat mewujudkan transformasi pendidikan
5. Untuk memantapkan dan meningkatkan pelaksanaan Tri Darma Perguruan Tinggi dan untuk memperoleh masukan-masukan yang berharga bagi UNNES untuk selalu meningkatkan fungsinya sebagai lembaga pendidikan
6. Pelaksanaan Praktek pengalaman Lapangan itu diharapkan dapat memberikan bekal kepada praktikan agar mereka memenuhi konsep tersebut diatas.

## **C. Manfaat PPL**

Praktik Pengalaman Lapangan dapat memberikan bekal kepada mahasiswa praktikan agar memiliki. kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional, dan kompetensi sosial. Dengan melaksanakan PPL diharapkan dapat memberikan manfaat terhadap semua komponen yang terkait dengan mahasiswa, sekolah dan perguruan tinggi yang bersangkutan.

1. Manfaat bagi mahasiswa praktikan
  - a. Mendapatkan kesempatan untuk mempraktikkan bekal yang diperoleh selama kuliah.
  - b. Mengetahui dan mengenalkan secara langsung kegiatan belajar mengajar.

- c. Memperdalam pengertian dan penghayatan mahasiswa tentang pelaksanaan pendidikan.
  - d. Mendewasakan cara berpikir, meningkatkan daya penalaran mahasiswa dalam melakukan penelaahan, perumusan, dan pemecahan masalah pendidikan yang ada di sekolah.
2. Manfaat bagi sekolah
- a. Meningkatkan kualitas pendidikan.
  - b. Memberikan masukan kepada sekolah atas hal-hal atau ide-ide baru dalam perencanaan program pendidikan yang akan datang.
3. Manfaat bagi Universitas Negeri Semarang
- a. Memperoleh masukan tentang kasus pendidikan yang dipakai sebagai bahan pertimbangan penelitian.
  - b. Memperluas dan meningkatkan jaringan kerjasama dengan sekolah – sekolah latihan.
  - c. Memperoleh masukan tentang perkembangan pelaksanaan PPL, sehingga kurikulum, metode yang dipakai dapat disesuaikan dengan tuntutan yang ada di lapangan

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

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

Praktik Pengalaman Lapangan adalah semua kegiatan kurikuler yang harus dilakukan oleh mahasiswa Universitas Negeri Semarang sebagai pelatihan untuk menerapkan teori yang diperoleh dalam semester – semester sebelumnya, sesuai dengan persyaratan yang telah ditetapkan agar mereka memperoleh pengalaman dan ketrampilan lapangan dalam penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran di sekolah atau di tempat latihan lainnya

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

PPL dilaksanakan berdasarkan atas:

1. Undang-undang nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional
2. Peraturan Pemerintah
  - a. PP nomor 60 tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi
  - b. PP nomor 19 tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan
3. Keputusan Rektor UNNES nomor 10/O/2003 tentang Pedoman Praktik Pengalaman Lapangan Bagi Mahasiswa UNNES

Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan meliputi praktik mengajar, praktik administrasi, serta kegiatan kependidikan yang bersifat kurikuler yang berlaku di sekolah.

#### **C. Tujuan Praktik Pengalaman Lapangan**

Praktik Pengalaman Lapangan bertujuan untuk membentuk mahasiswa praktikan agar menjadi calon tenaga kependidikan yang profesional, sesuai dengan prinsip-prinsip pendidikan berdasarkan kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional, dan kompetensi sosial

#### **D. Fungsi Praktik Pengalaman Lapangan**

Praktik Pengalaman Lapangan berfungsi memberikan bekal kepada mahasiswa praktikan agar memiliki kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional, dan kompetensi sosial.

#### **E. Sasaran Praktik Pengalaman Lapangan**

Praktik Pengalaman Lapangan mempunyai sasaran agar mahasiswa praktikan memiliki seperangkat pengetahuan, sikap dan ketrampilan yang menunjang

tercapainya penguasaan kompetensi paedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional, dan kompetensi sosial.

#### **F. Prinsip-prinsip Praktik Pengalaman Lapangan**

1. PPL dilaksanakan atas dasar tanggung jawab bersama antara Universitas Negeri Semarang dengan sekolah / tempat latihan.
2. PPL harus dikelola secara baik dengan melibatkan berbagai unsur Universitas Negeri Semarang, Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Propinsi / Kabupaten / Kota dan sekolah latihan seta lembaga – lembaga terkait lainnya.
3. PPL yang dimaksud meliputi PPL 1 dan PPL 2 yang dilaksanakan secara simultan.
4. Pembimbingan mahasiswa PPL harus secara intensif dan sistematis oleh guru pamong / petugas lainnya dan dosen pembimbing yang memenuhi syarat untuk tugas – tugas pembimbingan.
5. PPL tidak dapat diganti dengan *micro teaching* atau *peer teaching*.

## **BAB III**

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

#### **A. Waktu**

Praktik Pengalaman Lapangan II dilaksanakan mulai hari Senin 30 Juli 2012 sampai hari Sabtu 20 Oktober 2012. Pelaksanaannya dilakukan setiap hari Senin – Sabtu. Pembelajaran di SD Negeri Purwoyoso 03 dilaksanakan sesuai jadwal belajar, yaitu jadwal mengajar yang dimulai pukul 07.00 – 13.30 WIB Dan khusus kelas 2 berangkat pagi yang dimulai dari jam 09.30 – 13.30 WIB. Khusus hari Jum'at pagi dimulai pukul 07.00 – 11.00 WIB. hal ini disebabkan oleh kelas 2 dan kelas 1 digabung menjadi satu karena keterbatasan ruangan.

#### **B. Tempat**

Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan II bertempat di SD Negeri Purwoyoso 03 yang beralamat Jalan Sri Wibowo III . Sekolah ini letaknya strategis karena dekat dengan fasilitas umum dan jalan raya.

#### **C. Tahapan Kegiatan**

Tahapan kegiatan PPL II tahun 2012 yang dilaksanakan oleh mahasiswa praktikan di SD Negeri Purwoyoso 03 adalah sebagai berikut :

1. Penerjunan

Penerjunan mahasiswa PPL tahun 2012 di SD Negeri Purwoyoso 03 dilaksanakan pada hari Senin, 9 Agustus 2012 pukul 15.00 WIB.

2. Pelaksanaan

Kegiatan PPL II tahun 2012 di sekolah dilaksanakan selama kurang lebih 12 minggu. Dalam pelaksanaannya praktikan menjalankan kegiatan praktik mengajar kurang lebih sekitar 8 minggu. Di SD Negeri Purwoyoso 03 mahasiswa praktikan bidang studi Olahraga melaksanakan latihan mengajar di kelas 1, 2, 3, 4, 5 dan 6. Hal ini dimaksudkan agar mahasiswa praktikan dapat mengenali karakter siswa dari masing – masing kelas. Untuk pelaksanaan latihan mengajar mahasiswa praktikan diberi kesempatan melakukan pengajaran selama lebih dari tujuh kali pertemuan. Saat praktikan melakukan latihan mengajar, guru pamong juga ikut mendampingi baik di kelas maupun di lapangan untuk memberi arahan dan bimbingan mengajar. Namun mahasiswa praktikan juga diberi kesempatan untuk mengajar sendiri

tanpa didampingi guru pamong. Hal ini dimaksudkan untuk melatih kemandirian dan keberanian mahasiswa praktikan.

### 3. Penarikan

Penarikan mahasiswa PPL tahun 2012 di SD Negeri Purwoyoso 03 dilaksanakan pada tanggal 20 Oktober 2012.

## **D. Materi Kegiatan**

Kegiatan yang dilaksanakan oleh mahasiswa praktikan selama di sekolah latihan adalah sebagai berikut:

### a. Persiapan Pembelajaran

Sebelum melakukan praktik mengajar, praktikan mempersiapkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran yang dibuat berdasarkan perangkat pembelajaran yang telah ada dan diberlakukan di sekolah. Perangkat pembelajaran yang dimaksud adalah Silabus, Kalender Pendidikan, Program Tahunan dan Program Semester.

Mahasiswa praktikan juga mempersiapkan media pembelajaran yang akan digunakan dalam proses pembelajaran sesuai dengan materi yang akan diajarkan.

### b. Kegiatan Pembelajaran

Dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran di SD Negeri Purwoyoso 03 mahasiswa praktikan menggunakan sistem teori dan praktek. Sistem teori dilaksanakan saat bulan ramadhan dan apabila situasi tidak memungkinkan untuk belajar dengan menggunakan sistem praktek. Sedangkan sistem praktek merupakan sistem pembelajaran yang paling sering dan utama dalam pembelajaran olahraga di SD Purwoyoso 03.

Kegiatan pembelajaran terbagi menjadi :

#### **⌘ Kegiatan awal**

##### a. Salam pembuka

Dalam kegiatan belajar mengajar, mahasiswa praktikan memulai pelajaran dengan memberikan salam pembuka dilanjutkan doa bersama. Ini merupakan suatu yang sangat dianjurkan bagi seluruh guru di SD Negeri Purwoyoso 03 dimana sekolah ini berusaha untuk membentuk akhlak yang mulia pada diri siswa.

##### b. Presensi kehadiran siswa

Mahasiswa praktikan dapat mengetahui kehadiran siswa dengan cara memanggil nama siswa satu persatu atau dengan langsung menanyakan siswa yang tidak hadir. Pada tiap kelas telah di sediakan jurnal pelajaran yang berisi daftar hadir siswa, daftar jam pelajaran dan sebagainya yang merupakan jurnal harian yang ada pada kelas tersebut.

c. Penyampaian motivasi

Sebelum memasuki inti pelajaran, guru memberikan motivasi terlebih dahulu kepada siswa. Kegiatan ini dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti pengulangan materi sebelumnya atau review, permainan atau games, maupun nasihat yang bermanfaat.

d. Penyampaian tujuan pembelajaran

Agar siswa mengetahui tujuan dari pembelajaran yang akan disampaikan maka mahasiswa praktikan menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dilakukan dan implementasinya di kehidupan sehari – hari.

⌘ **Kegiatan inti**

a. Penyampaian materi

Setelah siswa terkondisi, mahasiswa praktikan mulai memasuki materi pelajaran sesuai dengan rencana pembelajaran yang telah dibuat. Dalam penyampaian materi pelajaran, guru praktikan dapat menggunakan berbagai metode atau pendekatan dalam pembelajaran.

b. Pemberian contoh gerakan yang diajarkan dan latihan

Setelah menjelaskan materi mahasiswa praktikan memberikan contoh gerakan yang dimaksud. Contoh ini dilakukan oleh mahasiswa praktikan sendiri atau oleh siswa yang dianggap mampu mencontohkan gerakan yang dimaksud. Evaluasi sering dilakukan untuk memperbaiki kesalahan gerakan yang dilakukan.

⌘ **Kegiatan akhir**

a. Pendinginan

Siswa dibariskan dalam keadaan rapi dan menginstuksikannya untuk melakukan pendinginan. Hal ini dimaksudkan agar otot – otot yang telah digunakan untuk olahraga kembali rileks.

b. Kesempatan tanya jawab

Kegiatan dilakukan untuk memberikan kesempatan pada siswa untuk menanyakan mengenai materi yang kurang jelas.

c. Evaluasi

Evaluasi kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan dan menanyakan kesulitan siswa.

d. Do'a dan Salam penutup

Mahasiswa praktikan menutup proses belajar mengajar dengan memberikan nasihat, berdo'a dengan sungguh – sungguh dan mengucapkan salam penutup.

### **E. Proses Pembimbingan**

Proses bimbingan sekolah untuk mahasiswa praktikan dilakukan oleh guru pamong, koordinaor guru pamong, kepala sekolah, dosen pembimbing, dan dosen koordinator. Bimbingan yang dilakukan berupa bimbingan persiapan pembelajaran, proses pembelajaran, tindak lanjut pembelajaran dan juga bimbingan kompetensi. Dalam proses bimbingan mahasiswa praktikan dan guru pamong saling memberi masukan dan komentar untuk memperbaiki proses belajar mengajar di SD Purwoyoso 03.

1. Persiapan Pengajaran

Praktikan membuat rencana pembelajaran dengan menggunakan media yang sesuai dengan materi yang akan diajarkan pada saat itu.

2. Kegiatan Pengajaran

Kemampuan dalam membuka dan menutup pelajaran, berkomunikasi dengan siswa, keterampilan bertanya serta pemberian penguatan dan variasi semuanya harus disesuaikan dengan materi yang akan disampaikan. Guru pamong ikut memantau proses pembelajaran untuk mengetahui sejauh mana perkembangan praktikan untuk menjadi seorang calon pendidik.

3. Pelaksanaan Ujian Praktik Mengajar

Pelaksanaan ujian praktik mengajar umumnya dilaksanakan pada beberapa minggu terakhir. Ujian praktik mengajar dinilai oleh guru pamong setelah melakukan pengamatan. Guru pamong akan menilai minimal setelah 7 kali praktik mengajar, sedangkan dosen pembimbing minimal 3 kali parktik mengajar.

### **F. Guru Pamong**

Guru pamong yang membimbing mahasiswa praktikan dalam mata pelajaran olahraga adalah Ibu Halimah Tussakdiah, A.Ma. Beliau merupakan guru olahraga sekaligus pengurus UKS dan pelatih ekstrakurikuler voli dan renang di SD Purwoyoso 03. Beliau merupakan guru yang telah memiliki pengalaman mengajar yang cukup banyak. Beliau mampu melatih dan membimbing praktikan dalam bidang studi yang diampu sesuai dengan keahliannya. Dalam pelaksanaannya mahasiswa praktikan juga dibimbing oleh guru olahraga lain yaitu Bambang Iriyanto, A.Ma.SD dan Yana Adi Putra sehingga mahasiswa praktikan banyak mendapatkan bimbingan dan saran yang membangun dan menambah wawasan mahasiswa praktikan.

### **G. Dosen Pembimbing**

Dosen pembimbing untuk mahasiswa praktikan dalam mata pelajaran olahraga adalah Agus Pujianto, S.Pd, M.Pd. Beliau adalah dosen olahraga mahasiswa praktikan dikampus dan Kepala Prodi PGJSD. Beliau telah memiliki pengalaman mengajar yang cukup banyak sehingga mahasiswa praktikan mendapatkan bimbingan yang sangat membangun.

### **H. Faktor yang Mendukung dan Menghambat Pelaksanaan PPL**

#### ◆ Kondisi yang mendukung

1. Kondisi lingkungan sekolah yang tenang walau terletak cukup dekat dengan jalan raya tetapi cukup mendukung dalam proses belajar mengajar.
2. Kondisi fisik sekolah yang didukung dengan fasilitas yang cukup memadai sangat membantu proses pembelajaran.
3. Kualitas tenaga pengajar baik dan profesional di bidangnya.
4. Hubungan yang harmonis antara guru, siswa dan perangkat sekolah lainnya.

#### ◆ Kondisi yang menghambat

1. Kesempatan mahasiswa praktikan untuk konsultasi dan bimbingan dengan dosen pembimbing kurang maksimal.
2. Lapangan kurang luas karena pada saat olahraga lapangan digunakan untuk 3 kelas sekaligus dan sebagian lapangan juga digunakan untuk lahan parkir.
3. Kurangnya media / alat pembelajaran sehingga sedikit menghambat dalam melaksanakan pembelajaran.

## REFLEKSI DIRI

Bismillaahirrokhmaanirrokhim. Alkhamdulillaahirobbil'aalamin. puji syukur senantiasa kita panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karuniaNya yang telah memberikan nikmat yang tak terhingga untuk kita semua, diantaranya adalah nikmat kelancaran kepada kami dalam melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan 2 (PPL 2) di SD Purwoyoso 03. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurah pada suri tauladan terbaik kita, Nabiullah Muhammad SAW beserta keluarganya, sahabatnya, serta orang-orang yang senantiasa berjuang meneladaninya. Semoga kita termasuk didalamnya, sehingga tergolong kedalam orang-orang yang mendapatkan syafaatnya di yaumul akhir kelak. Amin ya robbal' alamin.

Ucapan terimakasih kami ucapkan kepada Kepala Sekolah yang telah mengizinkan dan membantu kami dalam menjalankan PPL 2, Guru Pamong yang senantiasa membimbing dan mengarahkan kami dalam pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Tidak lupa pula kami ucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan PPL 2 di SD NEGERI PURWOYOSO 03 dari awal sampai dengan selesai.

Praktik Pengalaman lapangan merupakan kegiatan kurikuler yang harus dilaksanakan oleh mahasiswa praktikan sebagai pelatihan untuk menerapkan hasil belajar baik teori maupun praktek yang diperoleh selama dalam bangku perkuliahan. Tujuan dilaksanakan PPL adalah untuk memperoleh pengalaman dan keterampilan dalam menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran di sekolah atau di tempat lembaga latihan lainnya. Dalam kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan meliputi praktik mengajar, praktik administrasi, praktik bimbingan dan konseling serta kegiatan yang bersifat kurikuler dan ekstrakurikuler yang berlaku di sekolah atau tempat latihan.

Kegiatan PPL itu sendiri terbagi menjadi dua periode, yaitu PPL I dan PPL II yang dilakukan secara simultan. PPL 2 dilaksanakan mulai tanggal 6 Agustus sampai dengan tanggal 24 Oktober 2012, yang merupakan kegiatan praktek mengajar yang dilakukan oleh mahasiswa praktikan di sekolah latihan. Mahasiswa mengamati cara mengajar guru olahraga di sekolah latihan, mengamati fasilitas olahraga yang ada dan melakukan praktek mengajar serta bimbingan mengajar dengan guru pamong dan mendapatkan banyak saran yang membangun dari guru olahraga lain yang ada di sekolah tersebut. Selain itu praktikan juga berperan aktif dalam ekstrakurikuler bola

voli dan kegiatan lain seperti Pramuka di SD Purwoyoso 03. Dalam pelaksanaan ppl 2 ini praktikan banyak mendapatkan ilmu dan pengalaman yang sangat berharga sebagai bekal praktikan untuk menjadi pendidik yang berkualitas dimasa yang akan datang.

### **1. Kekuatan dan Kelemahan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.**

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di SD Negeri Purwoyoso 03 merupakan Pengajaran yang berupa teori dan Praktek olahraga. Pengajaran teori dilakukan saat bulan puasa yaitu mulai tanggal 6 Agustus sampai dengan 10 Agustus 2012. Materi yang diajarkan adalah ; Kelas IV : Atletik, Kelas I : Anatomi tubuh, Kelas II : Makanan bergizi, Kelas V: Reproduksi, Kelas III: Tidur dan istirahat. Sedangkan praktek olahraga dilakukan setelah bulan puasa yaitu pada tanggal 29 Agustus 2012 sampai dengan 24 Oktober 2012. Praktek tersebut Teori – teori tersebut telah sesuai dengan program tahunan yang telah dibuat. Praktikan mulai melakukan pengajaran pada minggu ke-1 bulan agustus setelah melakukan observasi selama dua minggu. Di pertengahan Agustus terdapat libur lebaran selama kurang lebih dua minggu.

Selama proses pembelajaran dikelas, sebelum praktikan terjun langsung untuk melakukan pengajaran, praktikan belajar berbagai model pengajaran yang diberikan guru olahraga dan guru pamong disekolah latihan terlebih dahulu. Model pengajaran yang diberikan adalah model pembelajaran kontekstual dan model mengajak siswa berfikir. Dari kedua model pembelajaran tersebut menurut praktikan model pembelajaran yang lebih efektif adalah model pembelajaran dengan mengajak siswa ikut berfikir. Dengan menggunakan metode ini, siswa terlihat lebih antusias, paham dan aktif terhadap materi yang diberikan. Dalam metode kontekstual siswa cenderung pasif. Sedangkan untuk pengajaran praktek praktikan berkesimpulan bahwa seorang guru penjas harus bersikap tegas namun tetap bersahabat dengan siswa sehingga pembelajaran dapat berlangsung dengan efektif dan menyenangkan. Efektif karena guru tegas terhadap instruksi yang diberikannya. Menyenangkan karena guru tetap bersahabat dengan siswa. Penanaman nilai – nilai yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari harus ditekankan pada siswa sehingga siswa dapat belajar

menjadi siswa yang berakhlak mulia melalui pembelajaran gerak atau olahraga. Karena olahraga adalah pembelajaran nilai – nilai kehidupan melalui gerak.

## **2. Ketersediaan Sarana dan Prasarana KBM di Sekolah Praktikan**

Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan suatu pembelajaran adalah faktor pendukung yang berupa sarana dan prasarana. Kelayakan sarana dan prasarana KBM pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SD Negeri Purwoyoso 03 ini bervariasi antara cabang olahraga yang satu dan yang lain. Hal ini menjadi tantangan bagi guru olahraga dan praktikan agar dalam mengajar lebih inovatif dan kreatif. Pengajaran praktek olahraga di SD Negeri Purwoyoso 03 dilakukan di lapangan SD Purwoyoso 03.

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

Ada empat mahasiswa PPL Olahraga yang didampingi oleh satu guru pamong dan dua guru olahraga di SD Negeri Purwoyoso 03 tersebut. Beliau adalah Halimah Tussakdiah,A.Ma, Bambang Iriyanto,A.Ma.SD, dan Yana Adi Putra. Masing – masing praktikan didampingi oleh kedua guru tersebut. Bu halimah selaku guru pamong telah mempunyai pengalaman yang cukup banyak, Beliau merupakan guru yang bersahabat dengan siswa dan praktikan. Sehingga dalam proses bimbingan praktikan merasa sangat terbantu dengan sifat beliau. Dalam pelaksanaan praktek mengajar praktikan juga mendapat bimbingan dari guru olahraga senior yaitu bapak Bambang. Beliau merupakan sosok guru yang tegas dan sangat aktif dalam memberikan masukan kepada praktikan. Serta pak Yana yang sering membimbing dan member masukan. Masukan – masukan dari ketiga guru tersebut menjadi referensi praktikan dalam mengajar olahraga di SD Purwoyoso 03.

Dosen pembimbing merupakan dosen yang bertugas untuk membimbing praktikan dalam praktek pengalaman lapangan. Beliau adalah bapak Agus Pujiyanto,S.Pd,M.Pd yang merupakan dosen jurusan Pendidikan Jasmani, Keolahragaan dan Rekreasi di Universitas Negeri Semarang yang telah mempunyai cukup banyak pengalaman. Dalam pelaksanaan PPL Beliau berkunjung ke sekolah latihan sebanyak beberapa kali dalam rangka memberi

masuk kepada praktikan dan melaksanakan penilaian. Selain itu praktikan juga berkomunikasi aktif melalui handphone jika tidak bisa bertemu secara langsung.

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

Guru pamong sangat berperan penting dalam membantu Praktikan dalam mengaplikasikan ilmu dan pengalaman yang diperolehnya di perkuliahan. Sebelum praktikan mempraktikkan kemampuannya dalam mengajar, guru pamong terlebih dahulu memberikan contoh beberapa model pembelajaran baik berupa pembelajaran teori maupun praktek di beberapa kelas. Kemudian mendiskusikan hasil belajar dengan Praktikan. Hasil diskusi tersebut menjadi salah satu acuan bagi praktikan dalam mengajar. Praktikan sangat terbantu dan memperoleh banyak ilmu dan informasi dari contoh dan saran yang diberikan guru pamong kepada Praktikan. Berdasarkan Pengamatan, praktikan menyimpulkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SD Negeri Purwoyoso 03 sudah cukup baik.

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

Praktikan adalah mahasiswa semester 7 jurusan pendidikan di Universitas Negeri Semarang. Sebelum melaksanakan Praktek pengalaman lapangan praktikan telah mempunyai pengalaman mengajar di Sekolah Alam Ungaran selama kurang lebih satu tahun, yaitu ketika praktikan merupakan mahasiswa semester 5. Selain menjadi guru olahraga, pada saat itu praktikan juga dipercaya menjadi pelatih ekstrakurikuler bola sepakbola. Walaupun telah mempunyai pengalaman mengajar, praktikan sangat menyadari bahwa praktikan masih banyak kekurangan dalam melakukan pengajaran. Oleh karena itu, praktek pengalaman lapangan sangat praktikan butuhkan sebagai bekal praktikan menjadi seorang guru dan pendidik yang berkualitas. Sebelum melaksanakan praktek pengalaman lapangan praktikan juga telah melakukan kegiatan microteaching dan pembekalan PPL. Segala persiapan praktikan lakukan demi menjadi seorang pendidik yang berkualitas dimasa yang akan datang.

#### **6. Nilai Tambah yang diperoleh Mahasiswa Setelah Melaksanakan PPL II**

Setelah mengikuti PPL II praktikan lebih mengerti dan memahami peran dan tugas dari seorang guru yang merupakan pengajar dan pendidik. Selain itu

praktikan juga lebih memahami karakteristik anak didik, cara berinteraksi antara guru dengan siswa, cara mengelola kelas dan cara menyampaikan mata pelajaran pendidikan jasmani, Olahraga dan kesehatan yang baik sehingga kelas menjadi kondusif dan efektif. Semua ilmu dan pengalaman berharga yang praktikan dapatkan dari praktek pengalaman mengajar II ini menjadi salah satu bekal penting praktikan untuk menjadi pendidik yang berkualitas.

## 7. Saran Pengembangan bagi Sekolah dan UNNES

Saran dari praktikan untuk pengembangan bagi pihak sekolah adalah perlunya penambahan fasilitas olahraga yang belum ada. Pemanfaatan dan perawatan secara optimal sarana dan prasarana yang sudah ada, sebagai salah satu penunjang KBM terutama dalam bidang olahraga. Sehingga pembelajaran dapat lebih maksimal. Penanaman nilai – nilai kehidupan dan akhlak mulia melalui pembelajaran olahraga harus terus dilakukan. Outbound training sesekali perlu dilakukan untuk refresh dan mengasah kemampuan kerjasama dan akhlak terpuji siswa melalui kegiatan fisik yang menyehatkan jasmani dan rohani siswa. Selain itu juga diharapkan sekolah selalu menjaga hubungan kerjasama yang harmonis antara SD Negeri Purwoyoso 03 dengan Universitas Negeri Semarang untuk mewujudkan mutu pendidikan yang lebih unggul dan berdaya saing kuat.

Purwoyoso, 10 Oktober 2012

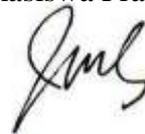
Mengetahui,  
Guru Pamong



Halimah Tussakdiah, A.Ma.

NIP 19721014 199903 2 004

Mahasiswa Praktikan



Ibrohim kholil rabbani

NIM. 6102409066

# LAMPIRAN

## Lampiran 1

### Rencana Kegiatan Mahasiswa PPL SDN Purwoyoso 03

Nama : Ibrohim kholil rabbani  
NIM : 6102409066  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan/Prodi : PJKR(PGPJSD, S1)  
Sekolah/tempat latihan : SDN Purwoyoso 03

Minggu ke	Hari dan tanggal	Jam	Kegiatan
I	Senin, 30 Juli 2012	07.00 – 12.00 WIB	Penerjunan PPL dan upacara serah terima mahasiswa PPL.
	Selasa, 31 Juli 2012	07.15- 12.00 WIB	PPL 1 : Observasi tahap 1 meliputi : 1) Keadaan fisik sekolah, 2) Keadaan lingkungan sekolah, 3) Fasilitas sekolah, 4) Penggunaan sekolah, 5) keadaan guru dan siswa.
	Rabu, 1 Agustus 2012	07.15- 12.00 WIB	Observasi tahap 1
	Kamis, 2 Agustus 2012.	07.15- 12.00 WIB	PPL 1 : Observasi tahap 2 meliputi : 1) Interaksi sosial, 2) pelaksanaan tata tertib, 3) bidang pengelolaan dan administrasi.
	Jum'at, 3 Agustus 2012	07.15 – 12.00 WIB	PPL 1 : Observasi tahap 2.
	Sabtu, 4 Agustus 2012	07.15 – 12.00 WIB	Pelaksanaan observasi kelas.
II	Senin, 6 Agustus 2012	07.15 – 12.00 WIB	1) Pelaksanaan observasi kelas. 2) Pesantren Kilat.
	Selasa, 7 Agustus 2012	07.15 – 12.00 WIB	1) Evaluasi kegiatan selama PPL 1. 2) Penyusunan laporan PPL 1.
	Rabu, 8	07.15-	Rapat perencanaan PPL 2 bersama

	Agustus 2012	12.00 WIB	guru kelas dan gumong.
	Kamis, 9 Agustus 2012	07.15 – 12.00 WIB	PPL 2 (praktik mengajar terbimbing)
	Jum'at, 10 Agustus 2012	07.15 – 12.00 WIB	PPL 2 (praktik mengajar terbimbing)
	Sabtu, 11 Agustus 2012	07.15 – 12.00 WIB	PPL 2 (praktik mengajar terbimbing)
III	Senin, 13 Agustus 2012	-	Libur Lebaran
	Selasa, 14 Agustus 2012	-	Libur Lebaran
	Rabu, 15 Agustus 2012	-	Libur Lebaran
	Kamis, 16 Agustus 2012	07.00- 11.00 WIB	Persiapan dan latihan upacara memperingati Hari Kemerdekaan.
	Jum'at, 17 Agustus 2012	07.00- 10.00 WIB	Upacara Hari Kemerdekaan RI.
	Sabtu, 18 Agustus 2012	-	Libur Lebaran
IV	Senin, 20 Agustus 2012	-	Libur Lebaran
	Selasa, 21 Agustus 2012	-	Libur Lebaran
	Rabu, 22 Agustus 2012	-	Libur Lebaran
	Kamis, 23 Agustus 2012	-	Libur Lebaran
	Jum'at, 24 Agustus 2012	-	Libur Lebaran
	Sabtu, 25 Agustus 2012	-	Libur Lebaran
V	Senin, 27 Agustus 2012	07.00- 11.00 WIB	Halal Bihalal bersama guru-guru SDN Purwoyoso 03

	Selasa, 28 Agustus 2012	07.00- 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar terbimbing)
	Rabu, 29 Agustus 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar terbimbing)
	Kamis, 30 Agustus 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar terbimbing)
	Jum'at, 31 Agustus 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar terbimbing)
	Sabtu, 1 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar terbimbing)
VI	Senin, 2 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar terbimbing)
	Selasa, 3 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar terbimbing)
	Rabu, 4 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar terbimbing)
	Kamis, 5 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar terbimbing)
	Jum'at, 6 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar terbimbing)
	Sabtu, 7 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar terbimbing)
VII	Senin, 10 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar terbimbing)
	Selasa, 11	07.00- 12.30 WIB	Persiapan Praktik mengajar Mandiri

	September 2012		pada PPL 2.
	Rabu, 12 September 2012	07.00- 12.30 WIB	Persiapan Praktik Mengajar Mandiri
	Kamis, 13 September 2012	07.00- 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar mandiri)
	Jum'at, 14 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar mandiri)
	Sabtu, 15 September	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar mandiri)
VIII	Senin, 17 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar mandiri)
	Selasa, 18 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar mandiri)
	Rabu, 19 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar mandiri)
	Kamis, 20 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar mandiri)
	Jum'at, 21 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar mandiri)
	Sabtu, 22 September 2012	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar mandiri)
IX	Senin, 24 September	07.00 – 12.30 WIB	PPL 2 (praktik mengajar mandiri)

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

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

Semarang, 10 Oktober 2012

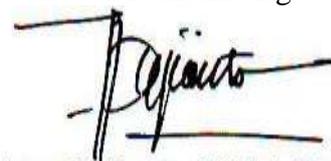
Mengetahui,  
Guru Pamong



Halimah Tusakdiah

NIP 19721014 199903 2 004

Dosen Pembimbing



Agus Pujiyanto, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19730202 200604 1 001

Kepala SDN Purwoyoso 03



Suvatinah, S.Pd

NIP. 19561216 197911 2 002

## Lampiran II

### KEGIATAN TAMBAHAN MAHASISWA PPL SDN PURWOYOSO 03 KECAMATAN NGALIYAN KOTA SEMARANG

No.	Tanggal	Kegiatan
1.	6 dan 9 Agustus 2012	Mendampingi pelaksanaan pesantren kilat
2.	31 Agustus	Ekstrakurikuler Kepramukaan
3.	17-21 September 2012	Membimbing peserta lomba MAPSI
4.	7, 14, 21,28 September 2012	Senam pagi dan Ekstrakurikuler Kepramukaan
5.	22 September 2012	Mendampingi peserta lomba MAPSI tingkat kecamatan Ngaliyan.
6.	5, 12,19,26 September 2012	Ekstrakurikuler Volley
7.	3,10 Oktober 2012	Ekstrakurikuler Volley
8.	6-7 Oktober	PERSAMI

Semarang, 10 Oktober 2012

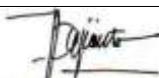
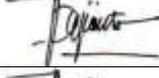
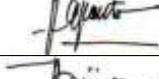
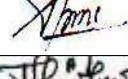
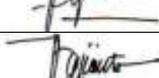
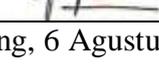
Kepala SDN Purwoyoso 03

  
Suyatinah, S.Pd  
NIP. 19561216 197911 2 002

Lampiran III

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

Tempat praktik : SD Negeri Purwoyoso 03

MAHASISWA			GURU PENJASORKES		
Nama	:	Ibrohim kholil rabbani	Nama	:	Yana Adi Putra
NIM/Prodi	:	6102409066 / S1 PGPJSD	NIP	:	-
Fakultas	:	Ilmu keolahragaan	Bid. Studi	:	Guru Penjasorkes
GURU PAMONG			DOSEN PEMBIMBING		
Nama	:	Halimah Tussakdiah, A.Ma	Nama	:	Agus pujianto, S.Pd, M.Pd
NIP	:	19721014 199903 2 004	NIP	:	19730202 200604 1 001
Bid. Studi	:	Guru Penjasorkes	Fakultas	:	Ilmu Keolahragaan
No.	Tanggal	Materi Pokok	Kelas	Tanda Tangan	
				Dosen pembimbing	Guru pamong/ Guru Penjasorkes
1.	6 – 8 – 2012	Atletik	IV C		
2.	7 – 8 – 2012	Anatomi tubuh	I C		
3.	8 – 8 – 2012	Makanan bergizi	II C		
4.	9 – 8 – 2012	Reproduksi	V C		
5.	10 – 8 – 2012	Tidur dan Istirahat	III C		
6.	29 – 8 – 2012	Latihan keseimbangan	II C		
7.	3 – 9 – 2012	Permainan sepak bola	IV C		

Semarang, 6 Agustus 2012

Mengetahui,

Kepala SDN Purwoyoso 03



NIP. 19561216 197911 2 002

Koordinator dosen pembimbing

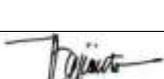


Masitah, S.Pd, M.Pd.

NIP 19520610 198003 2001

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

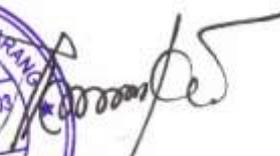
Tempat praktik : SDN Purwoyoso 03

<b>MAHASISWA</b>			<b>GURU PENJASORKES</b>		
Nama : Ibrohim kholil rabbani			Nama : Yana Adi putra		
NIM/Prodi : 6102409066 / S1 PGPJSD			NIP : -		
Fakultas : Ilmu keolahragaan			Bid. Studi : Guru Penjasorkes		
<b>GURU PAMONG</b>			<b>DOSEN PEMBIMBING</b>		
Nama : Halimah Tussakdiah, A.Ma			Nama : Agus pujiyanto, S.Pd, M.Pd		
NIP : 19721014 199903 2 004			NIP : 19730202 200604 1 001		
Bid. Studi : Guru Penjasorkes			Fakultas : Ilmu Keolahragaan		
No.	Tanggal	Materi Pokok	Kelas	Tanda Tangan	
				Dosen pembimbing	Guru pamong / Penjasorkes
1.	10 – 9 – 2012	Latihan daya tahan dan kekuatan otot	IV C		
2.	11 – 9 – 2012	Mekanika berdiri dan berjalan	I C		
3.	12 – 9 – 2012	Gerakan ketangkasan tanpa alat	II C		
4.	13 – 9 – 2012	Atletik (start, saat berlari, finish)	V C		
5.	14 – 9 – 2012	Pola gerakan non lokomotor dalam bentuk permainan	III C		
6.	19 – 9 – 2012	Gerakan ketangkasan senam sederhana	II C		
7.	24 – 9 – 2012	Senam lantai tanpa alat	IV C		

Semarang, 10 September 2012

Mengetahui,

Kepala SDN Purwoyoso 03

  
  
**Suvatinah, S.Pd**  
 NIP. 19561216 197911 2 002

Koordinator dosen pembimbing

  
**Masitah, S.Pd,M.Pd.**

NIP 19520610 198003 2001

Lampiran IV

a. Latihan Terbimbing

Tanggal 9 Agustus 2012



## **PERANGKAT PEMBELAJARAN**

1. Jurnal Pembelajaran
2. Penggalan Silabus
3. RPP
4. Bahan Ajar
5. Perangkat penilaian  
(lembar kerja siswa, kunci jawaban)

Mata pelajaran : Penjasorkes

Kelas/semester : III/1

Disusun oleh :

Nama : Ibrohim kholil rabbani

NIM : 6102409066

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2012**

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

Sekolah	: SD NEGERI Purwoyoso 03
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: 3 ( tiga )/ I (Satu )
Pertemuan ke	: 6 ( Enam )
Alokasi Waktu	: 2 x 35 Menit

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

**Kompetensi Dasar :** 5. 2 Mengenal kebutuhan tidur dan istirahat

**A. Indikator :**

- Menyebutkan pengertian tidur dan istirahat
- Menyebutkan kebutuhan tidur untuk dewasa dan anak – anak
- Menyebutkan macam – macam istirahat

**B. Tujuan Pembelajaran:**

- Siswa dapat menjelaskan pengetahuan tidur dan istirahat
- Siswa dapat mengerti kebutuhan tidur untuk dewasa dan anak – anak
- Siswa dapat mengerti macam – macam istirahat
- Siswa dapat mengerti manfaat tidur /istirahat bagi kesehatan

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

Tekun ( *diligence* )

Tanggung jawab ( *responsibility* )

Ketelitian ( *carefulness* )

Kerja sama ( *Cooperation* )

Toleransi ( *Tolerance* )

Percaya diri ( *Confidence* )

Keberanian ( *Bravery* )

**C. Materi Ajar (Materi Pokok)**

- **Kebutuhan istirahat/tidur**

#### **D. Metode Pembelajaran:**

- Ceramah
- Tanya Jawab
- Penugasan

#### **E. Langkah-langkah Pembelajaran**

##### Pertemuan 6

- Pra kegiatan: ( $\pm$  2 menit )
  - Mempersiapkan media dan sumber belajar
  - Pengkondisian kelas
- Kegiatan Awal: ( $\pm$  3 menit )
  - Apersepsi :  
Siapa yang tahu tentang tidur dan istirahat ?  
Berapa jam kita dalam tidur sehari ?
  - Memotivasi siswa dengan nilai – nilai yang terkandung dalam kebutuhan tidur dan istirahat
  - Menyampaikan tujuan pembelajaran
- Kegiatan Inti: ( $\pm$  80 menit )
  - ***Eksplorasi***  
Dalam kegiatan eksplorasi, guru:
    - Guru bertanya jawab dengan siswa tentang pengertian tidur dan istirahat, menyebutkan macam – macam istirahat, kebutuhan tidur dan istirahat untuk dewasa dan anak – anak.
    - Guru menjelaskan kepada siswa tentang pengertian tidur dan istirahat, menyebutkan macam – macam istirahat, kebutuhan tidur dan istirahat untuk dewasa dan anak – anak.
    - Melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran
    - Memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan
  - ***Elaborasi***  
Dalam kegiatan elaborasi, guru:
    - ☞ Menyebutkan manfaat istirahat/tidur bagi kesehatan.
    - ☞ Menyebutkan macam – macam istirahat.

- ☞ Menyebutkan kebutuhan tidur dan istirahat untuk dewasa dan anak – anak.
- ☞ memfasilitasi siswa melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi siswa dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi siswa berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi siswa membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi siswa untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

▪ **Kegiatan Penutup**(± 20 menit)

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ Menguatkan kembali materi yang telah diajarkan
- ☞ Mengerjakan soal

**F. Alat dan Sumber Belajar:**

- Buku Penjaskes kls. 2
- Buku kesehatan

**G. Penilaian:**

<b>Indikator Pencapaian Kompetensi</b>	<b>Teknik Penilaian</b>	<b>Bentuk Instrumen</b>	<b>Instrumen/ Soal</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manfaat tidur bagi kesehatan</li> <li>• Akibat kekurangan tidur/istirahat</li> </ul>	Tes tulisan	Soal - soal	1. Istirahat yang baik adalah ..... 2. Kekurangan tidur dapat mengakibatkan .....

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyebutkan kebutuhan tidur untuk orang dewasa dan anak-anak</li> <li>• Macam macam istirahat</li> </ul>			<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Tuliskan lamanya tidur yang dibutuhkan untuk anak-anak dan orang dewasa berapa jam !</li> <li>4. Tuliskan tiga macam istirahat yang kalian ketahui !</li> <li>5. Tuliskan dua manfaat istirahat bagi kesehatan !</li> <li>6. Pada waktu tidur sebaiknya berpakaian yang .....</li> <li>7. Sehatkah bila tidur berlebihan ?</li> <li>8. Pakaian untuk tidur adalah ....</li> <li>9. Posisi tidur yang paling baik adalah ....</li> <li>10. Tuliskan dua macam tempat tidur yang sehat !</li> </ol>
---	--	--	---

### **FORMAT KRITERIA PENILAIAN**

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

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

#### **PERFORMANSI**

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

3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

**LEMBAR PENILAIAN**

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							

**CATATAN :**

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

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

Semarang, kamis 9 agustus 2012

Mengetahui

Guru Penjasorkes



Yana adi putra

Praktikan



Ibrohim kholil rabbani

NIM.610240906

Mengetahui,

Guru Pamong



Halimah Tusjakdiah

NIP 19721014 199903 2 004

## Materi Ajar

### 1. Mengenal kebutuhan tidur dan istirahat

#### a. Kebutuhan tidur

Terdapat beberapa cara untuk menjaga kesehatan kita. Misalnya, berolahraga teratur, makan makanan bergizi, menghindari narkoba, miras, dan rokok, dan istirahat yang cukup. Salah satu cara termurah untuk menjaga kesehatan adalah beristirahat dengan cukup. Istirahat yang cukup mempunyai beberapa manfaat bagi tubuh. Misalnya mengganti sel – sel yang rusak, dan sarana istirahat tubuh setelah beraktivitas. Setelah beraktivitas otot kita terasa lelah. Bagaimana supaya tidak mengalami kelelahan?



Dalam hal ini kita harus memperhatikan keseimbangan antara kegiatan dan istirahat. Setelah bangun dari tidur tubuh akan lebih bugar dan segar. Pada saat tidur, terjadi perubahan dalam tubuh, antara lain ;

- a. Penurunan gerakan tubuh
- b. Penurunan suhu badan
- c. Penurunan nafas
- d. Penurunan kegiatan otak dan syaraf
- e. Penurunan gerakan otot
- f. Tekanan darah menurun.

Rata – rata waktu untuk tidur malam adalah 8 jam per hari. Biasakan tidur lebih awal dan bangun lebih awal. Bangun pagi hari menyehatkan karena udara pagi masih segar. Bangun pagi terlambat menyebabkan tergesa – gesa ke sekolah. Tidur siang dibiasakan secukupnya saja agar badan kembali segar. Pada saat tidur tubuh kita benar – benar beristirahat penuh. Otot yang tegang kembali pulih dan tubuh terasa lebih segar.

Gangguan tidur menyebabkan masalah kesehatan. Misalnya; sakit kepala, gangguan syaraf, penurunan daya tahan tubuh, penurunan daya fikir, dan kelelahan.



- Apabila kurang tidur, tubuh terasa kurang sehat, badan lemas, mata berkunang – kunang, dan kepala terasa berat.

- Apabila terasa mengantuk jangan tunda

keinginan tidur.

- Jangan begadang karena kurang baik kesehatan. Orang yang sering begadang mudah sekali sakit.
- Basuhlah kaki dan tangan sebelum tidur. Biasakan gosok gigi sebelum tidur.
- Hindari makan 3-4 jam sebelum tidur.
- Pakailah pakaian tidur yang longgar.
- Hindari meminum kopi atau teh sebelum tidur.

#### **b. Kebutuhan istirahat**

Istirahat sangat penting bagi pertumbuhan anak. Saat istirahat terjadi pertumbuhan fisik anak. Selain itu tidur dan istirahat juga bertujuan melatih kedisiplinan anak. Anak yang terbiasa istirahat secara teratur mampu memanfaatkan waktu luangnya dengan baik. Kebutuhan tidur harus seimbang. Apabila kurang tidur tubuh akan lemas dan mata berkunang – kunang. Namun, apabila kelebihan tidur akan menyebabkan tubuh terasa lemas.

Biasakan tidur setiap hari. Tidur siang dilakukan sepuang sekolah. Setelah pulang dan makan segeralah berangkat tidur. Tidur siang cukup 2 jam saja. Setelah tidur siang, tubuh akan terasa segar dan siap beraktivitas. Tidur siang lebih baik dari pada bermain. Setelah beraktivitas tubuh memerlukan istirahat. Setelah beristirahat siang hari tubuh akan terasa segar sehingga siap untuk belajar.

Nama : .....  
NO.Absen : .....  
Kelas : .....

## LEMBAR KERJA SISWA

I. Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang paling tepat !

1. Cara terbaik untuk beristirahat adalah ....
  - a. Nonton televisi
  - b. Tidur
  - c. Membaca Koran
  - d. Main kelereng
2. Pada saat tidur, terjadi perubahan pada tubuh, *kecuali* ...
  - a. Penurunan gerakan badan
  - b. Penurunan suhu badan
  - c. Penurunan tekanan darah
  - d. Penurunan kadar gula darah
3. Tidur malam sebaiknya dilakukan ...
  - a. Empat jam
  - b. Sepuluh jam
  - c. Delapan jam
  - d. Tiga jam
4. Sakit kepala, gangguan syaraf, penurunan daya tahan tubuh, penurunan daya pikir, dan kelelahan otot – otot gerak adalah gangguan kesehatan akibat ...
  - a. Kurang olahraga
  - b. Kurang makan
  - c. Kurang tidur
  - d. Kurang bergerak
5. Apabila kita kurang tidur akan berakibat, *kecuali*....
  - a. Tubuh terasa kurang sehat
  - b. Badan lemas
  - c. Tubuh terasa segar bugar
  - d. Mata berkunang – kunang

II. Isilah titik – titik di bawah ini dengan benar !

1. Istirahat dan tidur berguna untuk .....
2. Kurang tidur akan berakibat ....
3. Tidur siang sebaiknya .... Jam.
4. Istirahat yang terbaik adalah ....
5. Tidur siang sebaiknya .... Jam.

b. Latihan Mandiri

Tanggal 12 September 2012



## **PERANGKAT PEMBELAJARAN**

6. Jurnal Pembelajaran
7. Penggalan Silabus
8. RPP
9. Bahan Ajar

Mata pelajaran : Penjasorkes

Kelas/semester : II/1

Disusun oleh :

Nama : Ibrohim kholil rabbani

NIM : 6102409066

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2012**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

( RPP )

<b>Sekolah</b>	<b>: SD NEGERI Purwoyoso 03</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>: II ( Dua )/ I (Satu )</b>
<b>Pertemuan ke</b>	<b>: 9 ( Sembilan )</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 2 x 35 Menit</b>

**Standar Kompetensi** : 3. Mempraktikkan senam ketangkasan dasar dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

**Kompetensi Dasar** : 3.1 Mempraktikkan senam ketangkasan dasar dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

### H. Indikator :

- Melakukan keterampilan gerak meloncat dan melompat dengan koordinasi yang baik
- Melakukan keterampilan gerak keseimbangan dengan bervariasi

### I. Tujuan Pembelajaran:

- Siswa dapat melakukan gerakan ketangkasan
- Melatih keberanian dan percaya diri

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

Tekun ( *diligence* )

Tanggung jawab ( *responsibility* )

Ketelitian ( *carefulness* )

Kerja sama ( *Cooperation* )

Toleransi ( *Tolerance* )

Percaya diri ( *Confidence* )

Keberanian ( *Bravery* )

### J. Materi Ajar (Materi Pokok)

- Gerakan ketangkasan tanpa alat

## **K. Metode Pembelajaran:**

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

## **L. Langkah-langkah Pembelajaran**

### Pertemuan 9

- Pra kegiatan: ( $\pm$  2 menit )
  - Mempersiapkan media dan sumber belajar
  - Pengkondisian siswa
- Kegiatan Awal: ( $\pm$  3 menit )
  - Siswa dibariskan menjadi empat barisan
  - Mengecek kehadiran siswa
  - Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
  - Apersepsi :  
Siapa yang tahu cara lompat yang benar?  
ada yang bisa cara lompat jauh?
  - Memotivasi siswa dengan nilai – nilai yang terkandung dalam materi gerakan ketangkasan tanpa alat
  - Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
  - Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari
- Kegiatan Inti: ( $\pm$  80 menit )
  - ***Eksplorasi***  
Dalam kegiatan eksplorasi, guru:
    - ☞ Melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran
    - ☞ Memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan
    - ☞ Siswa dapat melakukan bentuk latihan keseimbangan
  - ***Elaborasi***  
Dalam kegiatan elaborasi, guru:
    - ☞ Melakukan gerakan meloncat keatas dengan aba-aba hitungan
    - ☞ Melakukan gerakan meloncat dengan rintangan

- ☞ Melakukan gerakan lompat jauh dengan awalan atau tanpa awalan
- ☞ Melakukan gerakan berjalan, berlari kecil, melompat dan mendarat dengan satu kaki
- ☞ Memfasilitasi siswa melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ Memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ Memfasilitasi siswa dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ Memfasilitasi siswa berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ Memfasilitasi siswa membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ Memfasilitasi siswa untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

▪ **Kegiatan Penutup**(± 20 menit)

Dalam kegiatan penutup, guru:

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

**M. Alat dan Sumber Belajar:**

- Buku Penjaskes kls. 2
- Pluit
- Kayu

**N. Penilaian:**

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
---------------------------------	------------------	------------------	-----------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan keterampilan gerak meloncat dan melompat dengan koordinasi yang baik</li> <li>Melakukan keterampilan gerak keseimbangan dengan bervariasi</li> </ul>	Non Tes	Tes Keterampilan /Perbuatan Soal Praktek	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peragakan keterampilan gerak meloncat dan melompat dengan koordinasi yang baik</li> <li>Peragakan keterampilan gerak keseimbangan dengan bervariasi</li> </ul>
---	---------	--	---

### **FORMAT KRITERIA PENILAIAN**

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

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

#### **PERFORMANSI**

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

**LEMBAR PENILAIAN**

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							

**CATATAN :**

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

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

Semarang, rabu 12 september 2012

Guru Penjasorkes



Yana adi putra

Praktikan



Ibrohim kholil rabbani

NIM.610240906

Mengetahui,

Guru Pamong



Halimah Tusjakdiah  
NIP 19721014 199903 2 004

# Bahan Ajar

## A. Meloncat dan Melompat Tanpa Menggunakan Alat

Tahukah kamu gerakan meloncat dan melompat?

Meloncat adalah mendorong tubuh dengan tolakan dua kaki.

Melompat adalah mendorong tubuh dengan tolakan satu kaki.

### 1. Meloncat di Tempat

Sebelum meloncat, berdirilah dengan tegak.

Pandangan lurus ke depan.

Kedua tangan lurus di samping.

Meloncat dengan menolakkan kedua kaki.

Lutut tidak kaku.

Kemudian, mendarat dengan kedua kaki.

Mendarat di tempat yang sama.

Lakukan lompatan di tempat berulang kali.

Lakukan dengan hati-hati, agar tidak jatuh.



Gambar 3.3

Meloncat ditempat

### 2. Meloncat ke Berbagai Arah

Meloncat ke berbagai arah.

Misalnya, meloncat ke depan belakang.

Kemudian, ke samping kanan dan kiri.

Dapat pula meloncat serong kanan dan kiri.

Meloncat ke depan mudah.

Sebelum meloncat, berdirilah tegak.

Kedua tangan berada di samping.

Pandangan lurus ke depan.



Meloncatlah ke arah depan.  
 Saat meloncat lutut tidak kaku.  
 Mendarat dengan dua kaki.  
 Lakukan beberapa kali.

**Gambar 3.4** Meloncat kedepan



Setelah dapat meloncat ke depan,  
 belajarlah meloncat ke belakang.

Caranya hampir sama dengan  
 meloncat ke depan.

Pastikan di belakangmu tidak ada

barang apa pun.

**Gambar 3.5** Meloncat ke belakang

Karena dapat mengganggu loncatan.

Bersiaplah untuk meloncat.

Tolakkan kedua kaki ke belakang.

Mendarat dengan kedua kaki.

Lakukan meloncat ke belakang berulang kali.



Kemudian, berlatihlah meloncat ke samping  
 kanan.

Berdiri dengan tegak.

Pandangan ke arah depan.

Kedua tangan lurus di samping.

Berancang-ancang meloncat ke samping.

Melompatlah ke samping kanan.

**Gambar 3.6** Meloncat ke samping kanan

Kedua kaki mendarat bersama.

Setelah meloncat ke samping kanan, lakukan juga meloncat ke kiri.

Sikap awalnya sama.  
Berdiri dengan tegak.  
Pandangan lurus ke depan.  
Kedua tangan di samping.  
Kemudian, melompatlah ke samping kiri.  
Kedua lutut tidak kaku.  
Kedua kaki mendarat bersama.



**Gambar 3.7** Meloncat ke

Berlatihlah berulang kali.

samping kiri

Kamu telah berlatih meloncat ke berbagai arah.

Lakukan loncatan secara berurutan.

Pertama-tama meloncat ke depan satu kali.

Kemudian, meloncat ke belakang satu kali.

Melompat ke samping kanan satu kali.

Kemudian, meloncat ke samping kiri satu kali.

Lakukan berulang kali.

Lakukan dengan hati-hati.

Gerakan meloncat juga dapat dilakukan bersama-sama.

Saat melakukan loncatan bersama, ikuti aba-aba dari guru.

Sehingga gerakan terlihat teratur dan indah.

### 3. **Melompat ke Berbagai Arah**

Persiapan awal berdirilah tegak.

Arahkan pandangan ke depan.

Kedua tangan di samping.

Berancang-ancang melompat ke depan.

Melompat dengan menolakkan salah satu kaki.

Kedua lutut tidak kaku.

Mendaratlah dengan dua kaki.

Setelah berhasil melompat ke depan.

Berlatihlah melompat ke belakang.

Lakukan berulang kali, agar kamu terampil.



**Gambar 3.8** Melompat ke depan dan ke belakang

Pada gambar di bawah,  
 anak sedang melompat ke kanan.  
 Kemudian, melompat ke kiri.  
 Kamu juga dapat melakukannya.  
 Caranya sama seperti melompat  
 ke depan dan ke belakang.



**Gambar 3.9** Melompat ke kanan dan ke kiri

Berdirilah tegak.  
 Arahkan pandangan ke depan.  
 Melompatlah dengan menggunakan  
 salah satu kaki.  
 Mendarat dengan menggunakan dua kaki.  
 Melompatlah ke samping kanan.  
 Kemudian, melompatlah ke samping kiri.  
 Lakukan berulang kali dan berhati-hatilah.

- **Ayo Lakukan**

Mari lakukan kegiatan berikut dengan benar.

1. Lakukan meloncat di tempat.
2. Lakukan meloncat ke berbagai arah.
3. Lakukan melompat ke berbagai arah.

Lampiran V

### JADWAL PRAKTEK TERBIMBING PGPJSD SDN PURWOYOSO 03

NO	NAMA	TANGGAL												
		6-8-12	7-8-12	8-8-12	9-8-12	10-8-12	11-8-12	29-8-12	30-8-12	31-8-12	1-9-12	3-9-12	5-9-12	7-9-12
1	Benny budhi k	4A	1A	2A	5A	3A				3A		4A		
2	Mathias ocky Rimba	4B	1B	2B	5B	3B		2B				4B		
3	Ibrohim Kholil Rabbani	4C	1C	2C	5C	3C		2C				4C		
4	M.Arianto						6A	2A	5B	3B	6B		2B	3C

### JADWAL PRAKTEK MANDIRI PGPJSD SDN PURWOYOSO 03

NO	NAMA	TANGGAL												
		10-9-12	11-9-12	12-9-12	13-9-12	14-9-12	15-9-12	18-9-12	19-9-12	20-9-12	21-9-12	22-9-12	24-9-12	25-9-12
1	Benny budhi k	4A	1A	2A	5A	3A					3A		4A	
2	Mathias ocky Rimba	4B	1B	2B	5B	3B			2B				4B	
3	Ibrohim Kholil Rabbani	4C	1C	2C	5C	3C			2C				4C	
4	M.Arianto						6A	1A		5B	3B	6B		2B

Keterangan : A : Kelas pengajar pak Bambang Iriyanto, A.Ma.SD (tambah kelas 4C)

B : Kelas pengajar bu Halimah Tussakdiah, A.Ma (tambah kelas 3C)

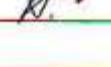
C : Kelas pengajar pak Yana Adi Putra

Lampiran VI

**DAFTAR HADIR DOSEN PEMBIMBING PPL**

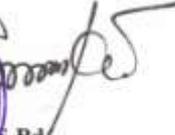
PRODI : PGPJSD / TAHUN : 2012

Sekolah/tempat latihan : SDN Purwoyoso 03  
 Nama/NIP Dosen Pembimbing : Agus Pujiyanto, S.Pd.,M.Pd.  
 Jurusan/Fakultas : PGPJSD/FIK UNNES

No	Tanggal	Mahasiswa yang dibimbing	Materi bimbingan	Tanda Tangan
1	5/9 '12		konsep mengajar	
2	8/9		KRM	
3	5/10 '12		jiwa	
4				
5				
6				
7				
8				

Semarang, 26 September 2012

Kepala SDN Purwoyoso 03

  
  
 Suvatinah, S.Pd  
 NIP. 19561216 197911 2 002