

LAPORAN
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN 2
DI SD NEGERI MANGKANGKULON 01
KEC. TUGU KOTA SEMARANG



Disusun oleh :

Nama : M Arief Kurniawan

NIM : 6102409071

Program Studi : PGSD PENJAS S1

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
TAHUN 2012

PENGESAHAN

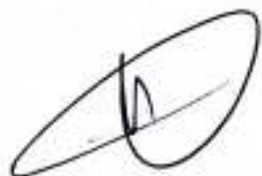
Laporan PPL ini telah disusun dengan pedoman PPL UNNES

Hari : Selasa

Tanggal : 9 Oktober 2012

Disahkan oleh :

Koordinator dosen pembimbing



Drs. Umar Samady, M.Pd

NIP. 19560403 198203 1 003

Kepala Sekolah



Hj. Sri Wati, S.Pd

NIP. 19580612 197802 2 003

Kepala Pusat Pengembangan PPL Unnes

ttd

Drs. Masugino, M.Pd

NIP. 19520721 198012 1 001

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan laporan Praktik Pengalaman Lapangan 2 dengan lancar dan tepat pada waktu, yang dilaksanakan di SD Negeri Mangkangkulon 01 Semarang.

Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang memberikan dukungan, masukan yang bermanfaat bagi kelancaran jalannya PPL dan tersusunnya laporan PPL 2 ini., perkenankanlah penulis menyampaikan rasa terimakasih kepada:

1. Drs. Umar Samadhy, S. Pd, M. Pd. selaku Koordinator Dosen Pembimbing
2. Agus Raharjo S. Pd, M. Pd. selaku Dosen Pembimbing PGSD Penjas
3. Drs. Susilo, S. Pd. M.Pd. selaku Dosen Pembimbing PGSD Kelas
4. Hj. Sri Wati, S. Pd. selaku Kepala Sekolah SDN mangkangkulon 01
5. Sukartini,, S. Pd. SD, selaku Guru Pamong SDN Mangkang kulon 01
6. Bapak dan Ibu guru serta Karyawan SD Negeri Mangkangkulon 01
7. Tteman-teman sesama praktikan PPL SD Negeri Mangkangkulon 01
8. Seluruh siswa SD Negeri Mangkangkulon 01 yang telah membantu kelancaran dalam melaksanakan PPL.

Dalam penyusunan Laporan PPL 2, penulis telah berusaha dengan kemampuan yang dimiliki, penulis menyadari bahwa penyusunan Laporan PPL 2 ini jauh dari sempurna. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca guna perbaikan dan penyempurnaan Laporan PPL 2.

Akhirnya dengan kerendahan hati, penulis berharap semoga Laporan PPL 2 ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa PPL khususnya dan semua pihak yang berkepentingan pada umumnya.

Semarang, 9 Oktober 2012

Penulis

M Arief Kurniawan

NIM. 6102409071

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan.....	1
C. Manfaat	2
BAB II LANDASAN TEORI	3
A. Pengertian Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)	3
B. Dasar Hukum	3
C. Dasar Implementasi	4
D. Fungsi Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)	5
E. Sasaran Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)	5
F. Tugas Guru di Sekolah dan Kelas	7
G. Tugas Guru Praktikan.....	8
BAB III PELAKSANAAN	9
A. Waktu dan Tempat	9
B. Tahapan Kegiatan.....	9
C. Materi Kegiatan	10
D. Proses Pembimbingan	10
E. Faktor Pendukung dan Penghambat.....	11
BAB IV PENUTUP	12
A. Simpulan	12
B. Saran.....	12
REFLEKSI DIRI	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

- | | |
|---------------------|---|
| Lampiran 1. | Rencana Kegiatan Praktikan di SDN Mangkangkulon 01 |
| Lampiran 2. | Jadwal Kegiatan |
| Lampiran 3. | Presensi Praktikan |
| Lampiran 4. | Daftar Hadir Dosen Koordinator PPL |
| Lampiran 5. | Daftar Hadir Dosen Pembimbing |
| Lampiran 6. | Kartu Bimbingan Mengajar Terbimbing |
| Lampiran 7. | Kartu Bimbingan Mengajar Mandiri |
| Lampiran 8. | Kartu Bimbingan Mengajar Ujian |
| Lampiran 9. | Contoh Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Mengajar Terbimbing |
| Lampiran 10. | Contoh Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Mengajar Mandiri |
| Lampiran 11. | Contoh Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Ujian |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Peraturan Rektor Universitas Negeri Semarang Nomor 9 Tahun 2010 tentang Pedoman Praktik Pengalaman Lapangan Bagi Mahasiswa Program Kependidikan Universitas Negeri Semarang pada Pasal 1 ayat 1, menyatakan bahwa Praktik Pengalaman Lapangan, yang selanjutnya disebut PPL adalah semua kegiatan kurikuler yang harus dilakukan oleh mahasiswa praktikan, sebagai pelatihan untuk menerapkan teori yang diperoleh dalam semester-semester sebelumnya, sesuai dengan persyaratan yang telah ditetapkan agar mereka memperoleh pengalaman dan keterampilan lapangan dalam penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran di sekolah atau di tempat latihan lainnya.

Universitas Negeri Semarang sebagai salah satu lembaga pendidikan tinggi yang salah satu misi utamanya menyiapkan tenaga terdidik untuk siap bertugas dalam bidang pendidikan, khususnya guru atau tenaga pengajar. Untuk itu, Universitas Negeri Semarang berusaha memfasilitasi tersedianya tenaga pendidik dan pengajar yang profesional melalui Praktik Pengalaman Lapangan (PPL).

Pendidik adalah insan atau orang yang tugasnya tidak hanya menularkan ilmu kepada siswa, tetapi lebih daripada itu. Pendidik adalah insan yang dapat merubah perilaku, moral serta menumbuhkan tanggungjawab kepada calon penerus bangsa. Untuk itu, pendidik adalah orang yang memiliki peranan besar dan ikut andil dalam membentuk karakter siswa. Tidak hanya sebagai panutan, tetapi pendidik lebih mengarah mencetak kader bangsa yang bermutu kelak.

B. Tujuan

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam melaksanakan kegiatan PPL ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk menghasilkan sarjana pendidikan yang berkualitas, sehingga dapat mengelola proses pendidikan secara profesional.

2. Memperluas cakrawala pemikiran mahasiswa, calon pendidik agar senantiasa dapat berperan aktif dalam proses pembangunan bangsa khususnya dalam bidang pendidikan
3. Untuk memberikan bekal kepada para mahasiswa, calon pendidik agar memiliki kualitas tingkatan personal, developer, dan innovator
4. Untuk memberikan bekal kepada para mahasiswa untuk menjadi sarjana pendidikan yang siap sebagai agen pembaharuan dan dapat mewujudkan transformasi pendidikan

C. Manfaat

1. Manfaat bagi mahasiswa
 - a. Mendapatkan kesempatan untuk mempraktikkan bekal yang telah diperoleh selama perkuliahan dalam proses pembelajaran yang sesungguhnya di sekolah latihan
 - b. Mengetahui dan mengenal secara langsung kegiatan pembelajaran dan kegiatan lainnya di sekolah latihan
2. Manfaat bagi sekolah
 - a. Memperluas kerja sama dalam proses pembelajaran di sekolah dengan perguruan tinggi yang bersangkutan dalam hal ini adalah UNNES
3. Manfaat bagi UNNES
 - a. Memperoleh masukan tentang kasus pendidikan yang dipakai sebagai bahan pertimbangan penelitian
 - b. Memperoleh masukan tentang perkembangan pelaksanaan PPL, sehingga kurikulum, metode dan pengelolaan bimbingan dan konseling di instansi atau sekolah dapat disesuaikan dengan tuntutan yang ada di lapangan

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pengertian Praktik Pengalaman Lapangan

Dalam buku Pedoman PPL Universitas Negeri Semarang (2010) menyatakan bahwa Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) adalah semua kegiatan kurikuler yang harus dilakukan oleh mahasiswa praktikan, sebagai pelatihan untuk menerapkan teori yang diperoleh dalam semester-semester sebelumnya, sesuai dengan persyaratan yang telah ditetapkan agar mereka memperoleh pengalaman dan keterampilan lapangan dalam penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran di sekolah atau di tempat latihan lainnya. Kegiatan PPL meliputi praktik mengajar, administrasi, bimbingan dan konseling serta kegiatan yang bersifat kokurikuler dan atau ekstra kurikuler yang berlaku di sekolah/tempat latihan.

PPL bertujuan membentuk mahasiswa praktikan agar menjadi calon tenaga kependidikan yang profesional sesuai dengan prinsip-prinsip pendidikan berdasarkan kompetensi, yang meliputi kompetensi profesional, personal, dan kemasyarakatan (sosial).

PPL berfungsi memberikan bekal kepada mahasiswa praktikan agar mereka memiliki kompetensi profesional, personal, dan kemasyarakatan. Sedangkan sasarannya adalah agar mahasiswa praktikan memiliki seperangkat pengetahuan sikap dan keterampilan yang dapat menunjang tercapainya penguasaan kompetensi profesional, personal, dan kemasyarakatan.

B. Dasar Hukum

Pelaksanaan PPL 2 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 Praktek Pengalaman Lapangan..

C. Dasar Implementasi

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

Oleh karena itu, diperlukan suatu kegiatan yang sangat menunjang keberhasilan kompetensi tersebut yaitu dengan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL), dalam hal ini PPL 2 sebagai tindak lanjut dari kegiatan orientasi sekolah latihan pada Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) I.

Praktik Pengalaman Lapangan ini dilaksanakan dalam mempersiapkan tenaga kependidikan yang profesional sebagai guru pengajar dan pembimbing atau konselor.

D. Fungsi Praktik Pengalaman Lapangan

Praktik Pengalaman Lapangan berfungsi memberikan bekal kepada mahasiswa praktikan agar memiliki kompetensi profesional, kompetensi personal, dan kompetensi kemasyarakatan.

E. Sasaran Praktik Pengalaman Lapangan

Praktik Pengalaman Lapangan mempunyai sasaran agar mahasiswa praktikan memiliki seperangkat pengetahuan sikap dan keterampilan yang dapat menunjang tercapainya penguasaan kompetensi profesional, kompetensi personal, dan kompetensi kemasyarakatan.

F. Tugas Guru di Sekolah dan Kelas

a. Tugas dan kewajiban guru selaku pengajar

- 1) Mengadakan persiapan mengajar seperlunya sesuai dengan kurikulum yang berlaku.
- 2) Datang mengajar di sekolah setiap hari kerja.
- 3) Mengadakan evaluasi pelajaran secara teratur dan kontinu sesuai teknik evaluasi yang berlaku.
- 4) Ikut memelihara tata tertib kelas dan sekolah.
- 5) Ikut membina hubungan baik antara sekolah dengan orang tua dan masyarakat.
- 6) Membina hubungan baik antara sekolah dengan berbagai golongan masyarakat dan pemerintah daerah setempat.

b. Tugas dan kewajiban guru sebagai pendidik

- ❖ Senantiasa menjunjung tinggi dan mewujudkan nilai-nilai yang terkandung dalam Pancasila.
- ❖ Guru wajib mencintai anak didik dan profesinya serta selalu menjadikan dirinya teladan bagi anak didiknya.
- ❖ Guru wajib selalu menyelaraskan pengetahuan dan meningkatkan pengetahuan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.
- ❖ Guru senantiasa memperhatikan norma-norma, etika, dan estetika dalam berpakaian dan berhias.
- ❖ Guru senantiasa wajib meningkatkan keselarasan, kesenian, dan keseimbangan jasmani dan rohaninya sehingga terwujud penampilan pribadi yang baik.

G. Tugas Guru Praktikan

Tugas guru praktikan selama mengikuti Praktik Pengalaman Lapangan II adalah:

- a. Observasi dan orientasi di tempat praktik;

- b. pengajaran model atau pelatihan pengajaran terbimbing;
- c. pelatihan pengajaran mandiri dan ujian mengajar;
- d. kegiatan kokurikuler seijin kepala sekolah tempat praktik;
- e. membantu memperlancar arus informasi dari UNNES ke sekolah latihan dan sebaliknya;
- f. menyusun laporan hasil observasi dan orientasi di tempat praktik;
- g. menyusun pengurus kelompok praktikan di tempat praktik;
- h. mengisi format rencana kegiatan dan format bimbingan PPL yang dijadwalkan.

BAB III

PELAKSANAAN

A. Waktu dan Tempat

Praktek Pengalaman Lapangan 2 dilaksanakan kurang lebih tiga bulan yaitu dari tanggal 30 Juli 2012 sampai dengan 20 Oktober 2012. Tempat Praktik Pengalaman Lapangan dilaksanakan di SDN mangkangkulon 01 Semarang, yang berlokasi di Jln. Walisongo Km 15 Kel. Mangkangkulon Kec. Tugu Kota Semarang.

B. Tahapan Kegiatan

No	Tanggal	Kegiatan	Tempat	Penanggung Jawab
1.	30 Juli 2012	Penerjunan PPL - Upacara penerjunan PPL - Serah terima di SD latihan	- Gedung H Kampus UNNES Sekaran - SD Negeri Mangkangkulon 01	PPL Pusat Dosen Koordinator PPL
3.	31 Juli 2012	Observasi dan pengumpulan data dan pembuatan jadwal kegiatan PPL.	SDN Mangkangkulon 01	Ketua Koordinator PPL
4.	1-10 Agustus 2012	Observasi dan penyusunan Laporan PPL 1	SD Negeri Mangkangkulon 01	
5.	11 Agustus 2012	Lomba kebersihan kelas	SD Negeri Mangkangkulon 01	
6.	13-25 Agustus 2012	Libur Hari Raya Idul Fitri	-	-

7.	27 Agustus 2012	Halal Bihalal SD	SD Negeri Mangkangkulon 01	Kepala sekolah
8.	28 Agustus - 13 September 2012	Mengajar Terbimbing	SDN Mangkangkulon 01	
9.	17 September - 3 Oktober 2012	Mengajar Mandiri	SD Negeri Mangkangkulon 01	
10.	8 Oktober 2012	Ujian mengajar PPL mahasiswa PGPJSD	SD Negeri Mangkangkulon 01	
11.	10 Oktober 2012	Upload Laporan PPL 2	SD Negeri Mangkangkulon 01	
12.	11-13 Oktober 2012	Persiapan lomba dan perpisahan,	SD Negeri Mangkangkulon 01	
13.	15-18 Oktober 2012	MID semester	SD Negeri Mangkangkulon 01	
14.	19 Oktober 2012	Persiapan perpisahan	SD Negeri Mangkangkulon 01	Ketua koordinator PPL
15.	20 Oktober 2012	Perpisahan dan Penarikan Mahasiswa	SD Negeri Mangkangkulon 01	

C. Materi Kegiatan

Materi kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) 1 dan 2 meliputi:

1. Kegiatan di kampus, meliputi:

a. Pembekalan

Pembekalan dilakukan di kampus selama 3 hari yaitu mulai tanggal 23 sampai 25 Juli 2012.

b. Pembimbingan oleh dosen pembimbing dilaksanakan di kampus melalui kegiatan micro teaching sebanyak 3 kali yaitu, menyusun instrumen pembelajaran sampai teknik evaluasi dan diakhiri dengan diskusi untuk memperbaiki kekurangan.

c. Pembimbingan oleh guru pamong dilaksanakan di sekolah mitra minimal 7 kali, Pengajaran terbimbing dilakukan mahasiswa praktikan dibawah bimbingan guru pamong dan dosen pembimbing.

D. Proses Pembimbingan

a) Proses bimbingan dilaksanakan di kampus oleh dosen microteaching pada saat melaksanakan kegiatan micro teaching, yang berisi tentang cara pembuatan RPP dan kegiatan pembelajaran menggunakan pendekatan, model dan metode inovatif.

b) Guru pamong memberikan pengarahan kepada praktikan dalam membuat perangkat pembelajaran yaitu: silabus, rencana pelaksanaan pembelajaran dan juga memberi masukan kepada praktikan mengenai kekurangan dan kelebihan praktikan dalam mengajar di kelas.

c) Dosen pembimbing memberikan bimbingan kepada praktikan mengenai kesulitan-kesulitan selama pelaksanaan PPL di sekolah latihan, masalah-masalah yang menghambat selama pelaksanaan PPL di sekolah latihan dan bimbingan dalam pelaksanaan ujian praktik mengajar.

E. Faktor Pendukung Dan Penghambat Pelaksanaan PPL

1. Hal-hal yang mendukung Pelaksanaan PPL

- Guru pamong dan dosen pembimbing selalu objektif dalam melakukan evaluasi.
- Guru pamong memberikan kebebasan kepada praktikan untuk melakukan variasi dalam mengajar sehingga proses pembelajaran dapat maksimal
- Tersedianya buku- buku penunjang di Perpustakaan

- Semua guru dapat bekerja sama sehingga dalam proses belajar dapat terlaksana dengan baik

2. Hal-hal yang menghambat Pelaksanaan PPL

- Pelaksanaan PPL yang berbersamaan dengan bulan ramadhan, menyebabkan pelaksanaan bimbingan oleh guru pamong dan kepala sekolah kurang maksimal.
- Siswa kadang-kadang tidak mengikuti pembelajaran dengan baik
- Terlalu dekat dengan jalan raya sehingga suasana belajar kurang tenang jadi dalam proses belajar kurang maksimal

BAB IV

PENUTUP

A. Simpulan

Dari uraian kegiatan diatas dalam PPL 2 dapat disimpulkan bahwa:

1. Peranan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) sangat besar dalam pencapaian lulusan yang berkualitas pada setiap mahasiswa program pendidikan, yaitu sebagai tambahan wawasan mengenai aktualisasi kurikulum dan perangkat yang menyertainya pada sekolah.
2. Kondisi lingkungan yang kurang tenang menghambat pelaksanaan pembelajaran di kelas.
3. Sebagai seorang guru harus memiliki kompetensi Pedagogik, Profesional, Kepribadian, dan Sosial agar proses pembelajaran dapat maksimal.
4. Walaupun terdapat faktor pendukung dari segi guru, media dan alat peraga, tetapi kondisi kelas yang tidak kondusif menyebabkan proses penyampaian materi pelajaran kurang dapat maksimal.

B. Saran

Dari serangkaian kegiatan dalam PPL 2 dapat saya sarankan sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan kualitas lulusan, maka SDN Mangkangkulon 01 Semarang perlu melakukan perbaikan di berbagai segi antara lain yaitu penambahan sarana dan prasaranan pendukung belajar mengajar dan peningkatan kualitas pembelajaran dengan mengembangkan inovasi-inovasi dalam pembelajaran, sumber daya pendidik, dan peningkatan kualitas input siswa.
2. Untuk menghadapi masalah-masalah siswa, kita harus dapat mengambil langkah yang bijak, yaitu dengan melakukan pendekatan-pendekatan kepada siswa, sehingga dapat mengetahui latar belakang siswa yang mengakibatkan munculnya masalah tersebut.
3. Sebagai guru, kita harus dapat memahami karakteristik siswa yang beragam agar dapat menentukan strategi yang tepat dalam mengelola kelas.

REFLEKSI DIRI PPL 2

Nama Praktikan : M Arief Kurniawan

NIM : 6102409071

Prodi/Fakultas : PGPJSD S1, Fakultas Ilmu Keolahragaan

PPL atau disebut Praktik Pengalaman Lapangan adalah semua kegiatan kurikuler yang wajib dilaksanakan oleh semua mahasiswa sebagai latihan untuk menerapkan materi-materi atau teori-teori dalam mata kuliah pada semester sebelumnya. PPL ini dilaksanakan bertujuan agar mahasiswa mendapatkan pengalaman dan keterampilan di lapangan dalam menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran di sekolah

Alhamdulillah Praktikan telah menyelesaikan Pengalaman Lapangan 2 yang kami laksanakan di SD Negeri Mangkangkulon 01 yang dimulai pada tanggal 30 Juli - 11 Agustus 2012.

1. Kekuatan dan Kelemahan Pembelajaran

Dari segi kekuatan, praktikan telah dapat menerapkan berbagai kompetensi yang harus dimiliki siswa sesuai dengan pedoman buku-buku relevan dan kurikulum. Sebelum melakukan latihan mengajar praktikan mempersiapkan rencana pembelajaran baik dari segi metode maupun media pembelajaran inovatif yang akan digunakan.

Sedangkan dari segi kelemahan, pembelajaran yang berlangsung di SDN Mangkangkulon 01 masih kurang kondusif. Praktikan masih belum mempunyai kemampuan yang handal dalam melakukan pengkondisian kelas. Pembelajaran belum sepenuhnya memancing siswa untuk aktif dalam penanaman konsep materi dan adakalanya pembelajaran masih kurang menarik perhatian siswa karena praktikan belum menggunakan alat peraga secara maksimal.

2. Ketersediaan Sarana dan Prasarana Proses Belajar Mengajar

Sebagai salah satu sekolah negeri yang ada di Kelurahan Mangkangkulon 01 Kecamatan Tugu di Kota Semarang, ketersediaan sarana dan prasarana bagi mata pelajaran penjasorkes dapat dikatakan kurang memadai, maka dalam proses pembelajaran penjas praktikan lebih banyak memodifikasi alat dan area. Di sekolah ini memang tidak memiliki halaman yang cukup luas yang dapat digunakan untuk pembelajaran penjas. Halaman tersebut dikatakan sempit jika dibandingkan dengan rata-rata jumlah siswa yang cukup banyak. Meskipun demikian pembelajaran Penjasorkes tetap bisa berjalan dengan baik dan lancar karena guru telah dapat memodifikasi berbagai sarana dan prasarana yang ada untuk dapat digunakan dalam pembelajaran mata pelajaran penjasorkes.

3. Kualitas Guru Pamong dan Dosen Pembimbing

Dalam latihan mengajar terbimbing dan mandiri peran guru pamong sangat membantu praktikan. Guru pamong memberikan masukan dan kritik membangun tentang perencanaan pembelajaran sebelum praktikan terjun ke kelas latihan. Bimbingan, arahan, dan cara guru

pamong dalam mengajar dapat memancing inisiatif praktikan untuk melakukan perbaikan dalam pembelajaran di kelas.

Dalam PPL2 ini, dosen pembimbing telah mengunjungi sekolah latihan sebanyak 3 kali. Dosen pembimbing selalu berusaha memberikan bimbingan dan arahan untuk mengatasi kesulitan praktikan dalam proses latihan mengajar terbimbing maupun mandiri. Bimbingan dan arahan dari dosen pembimbing sangat membantu dalam meningkatkan kesiapan praktikan dalam latihan mengajar.

4. Kualitas Pembelajaran di SD Negeri Mangkangkulon 01

Setelah ± 10 minggu praktikan melakukan latihan mengajar terbimbing dan mandiri, praktikan menggambarkan bahwa pembelajaran dapat menarik antusias dan motivasi siswa untuk belajar ketika praktikan menggunakan media modifikasi dalam permainan penjas yang menarik dan yang menyenangkan. Kelas dapat dikondisikan dengan baik pada saat awal pembelajaran, tetapi ketika memasuki pertengahan pembelajaran praktikan mengalami kesulitan dalam pengkondisian kelas karena sifat siswa yang mudah jenuh. Hal tersebut menyebabkan praktikan mengalami kesulitan dalam mengatur waktu sesuai dengan jam pelajaran yang telah ditentukan. Akan tetapi, pembelajaran masih dapat berlangsung lancar sesuai perencanaan.

5. Kemampuan diri Praktikan

Sebelum pelaksanaan PPL 2, praktikan telah dibekali dengan melakukan Micro Teaching atas bimbingan dosen pembimbing sebelum praktikan terjun untuk melaksanakan PPL2 di SDN Mangkangkulon 01 Semarang. Selain itu, praktikan juga telah mengikuti pembekalan PPL yang dilaksanakan selama 3 hari di Gedung Serba Guna FIK UNNES yang dapat dijadikan dasar untuk melaksanakan proses pembelajaran yang baik. Namun dengan modal tersebut belum cukup bagi praktikan jika tidak langsung terjun mengajar di sekolah latihan. Untuk meningkatkan kualitas diri, praktikan akan terus berusaha belajar mempersiapkan diri dengan baik agar praktikan bisa menjadi tenaga pendidik yang profesional.

6. Nilai Tambah Yang Diperoleh Mahasiswa Setelah Melaksanakan PPL 2

Setelah melaksanakan PPL2 praktikan mendapatkan banyak pengalaman dan gambaran mengenai sekolah dasar, mengetahui bagaimana cara mengajar yang efektif dan efisien, teknik-teknik mengajar yang baik dan benar, mengetahui kondisi kelas yang sebenarnya, dan mengetahui bagaimana cara menghadapi siswa dengan berbagai karakteristik yang berbeda pada tiap siswa baik pembelajaran di dalam kelas maupun di lapangan, cara mengelola kelas dan cara menyampaikan materi olahraga. Mengetahui peran dan tugas dari personal yang ada di sekolah dan bersosialisasi dengan warga sekolah, sehingga apabila telah masuk dalam dunia kerja praktikan akan lebih siap dan telah mengetahui langkah-langkah dalam mengatasi masalah di dalam kelas, lapangan maupun sekolah.

7. Saran Pengembang Bagi Sekolah dan UNNES

Sarana dan prasarana perlu ditambah agar proses pembelajaran penjas dapat tercapai dengan maksimal. Dan pihak sekolah juga meningkatkan perawatan dan memelihara sarana

prasarana olahraga yang merupakan aset terpenting dalam menunjang pembelajaran olahraga serta lingkungan sekolah yang membuat siswa nyaman dalam melaksanakan proses pembelajaran

Untuk UNNES dalam melaksanakan pembekalan dan microteaching perlu tambahan jam lagi agar dalam praktek PPL 1 dan PPI 2 lebih baik dan berjalan dengan lancar

Demikian uraian refleksi diri dari praktikan, semoga apa yang telah praktikan tulis dapat menjadi masukan yang bermanfaat khususnya bagi pihak-pihak yang terkait agar untuk PPL yang selanjutnya dapat dilakukan lebih baik dan optimal. Akhir kata praktikan ucapkan terima kasih.

Semarang, 10 Oktober 2012

Guru Pamong

Praktikan

Sukartini, S. Pd. SD
NIP.19680415 198806 2001

M Arief Kurniawan
NIM.6102409071

LAMPIRAN-LAMPIRAN

RENCANA KEGIATAN

No	Kegiatan	Juli				Agustus				September				Oktober			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Penerjunan PPL				X												
2.	Observasi Sekolah					X	X										
3.	Libur Idul Fitri							X									
4.	Mengajar Terbimbing								X	X	X						
5.	Mengajar Mandiri											X	X	X			
6.	Ujian PPL 2														X		
7.	Penarikan PPL																X

Secara garis besar, kegiatan yang dirancang selama (PPL) di SD Negeri Mangkangkulon 01, yaitu :

1. Penerjunan PPL
Setelah kita diterima oleh sekolah latihan, kita memperkenalkan diri kepada kepala sekolah dan dewan guru serta siswa dari kelas 1-6.
2. Observasi Sekolah
Meliputi pengamatan lingkungan fisik dan non fisik sekolah, kelengkapan fasilitas belajar siswa, tata tertib dan struktur organisasi sekolah, kehidupan sosial budaya di sekolah, mengobservasi dan mengobservasi proses pembelajaran di dalam kelas.
3. Libur Idhul Fitri
Hari Raya Lebaran Umat Muslim
4. Mengajar Terbimbing
Praktik mengajar terbimbing kita lakukan dengan cara mengajar satu mata pelajaran saja dalam sehari dengan bimbingan guru pamong.
5. Mengajar Mandiri
Praktik mengajar mandiri kita lakukan dengan cara mengajar semua mata pelajaran selama satu hari penuh dan kita mengajar di kelas tanpa guru pamong.
6. Ujian PPL 2
Ujian PPL 2 dilaksanakan sebanyak satu kali dengan penilai Dosen Pembimbing serta Guru Pamong.

7. Penarikan PPL

Penarikan PPL dilaksanakan dengan serangkaian kegiatan yang meliputi perpisahan dengan siswa dan perpisahan dengan guru.

RENCANA KEGIATAN MAHASISWA PPL DI SDN MANGKANGKULON 01

Nama : M Arief Kurniawan
NIM/Prodi : 6102409071/ PGPJSD S1
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Sekolah/tempat latihan : SDN Mangkangkulon 01

Minggu ke	Hari dan tanggal	Jam	Kegiatan
1.	Senin, 30 Juli 2012	07.00- 09.00 10.00-11.00	– Upacara penerjunan mahasiswa PPL di depan rektorat. – Serah terima mahasiswa PPL di SDN Mangkangkulon 02 (serah terima mahasiswa PPL di SDN Mangkangkulon 02 dan Mangkangkulon 01 dijadikan satu, serah terima dilakukan oleh Bapak Umar Samadhy)
	Selasa, 31 Juli 2012	-	Observasi mengenai keadaan lingkungan sekolah /tempat latihan Jenis bangunan yang mengelilingi sekolah/tempat latihan dan perkiraan jarak dengan sekolah /tempat latihan
	Rabu, 1 Agustus 2012	-	Observasi mengenai keadaan lingkungan sekolah /tempat latihan Jenis bangunan yang mengelilingi sekolah/tempat latihan dan perkiraan jarak dengan sekolah /tempat latihan
	Kamis, 2 Agustus 2012	-	Observasi mengenai bidang pengelolaan dan administrasi, struktur organisasi kesiswaan, struktur administrasi sekolah, struktur

			administrasi kelas dan struktur administrasi guru,serta komite sekolah dan peranannya
	Jumat, 3 Agustus 2012	-	Observasi mengenai bidang pengelolaan dan administrasi, struktur organisasi kesiswaan, struktur administrasi sekolah, struktur administrasi kelas dan struktur administrasi guru,serta komite sekolah dan peranannya
	Sabtu, 4 Agustus 2012	-	Observasi mengenai bidang pengelolaan dan administrasi, struktur organisasi kesiswaan, struktur administrasi sekolah,
2.	Senin,6 Agustus 2012	07.30 - 12.40	– Observasi mengenai struktur administrasi kelas dan struktur administrasi guru,serta komite sekolah dan peranannya
	Selasa, 7 Agustus 2012	07.00-09.00	– Obeservasi kelas II
	Rabu, 8 Agustus 2012	07.00-09.00	– Observasi kelas IV
	Kamis, 9 agustus 2012		Penyusunan laporan observasi dan pratinjau kembali
	Jumat, 10 Agustus 2012		Refleksi observasi dan penentuan rencana PPL 2
	Sabtu, 11 Agustus 2012		Lomba kebersihan kelas, lomba mewarnai (kelas I-III) dan lomba menulis halus (IV-VI)
3.	Senin-Sabtu, 13 Agustus 2012- 18 Agustus 2012		Libur sebelum lebaran
4.	Senin-Sabtu, 20 Agustus 2012- 25		Libur lebaran

	Agustus 2012		
5.	Senin, 27 Agustus 2012	06.40-07.15	Halal bihalal SDN Mangkangkulon 01
	Selasa, 28 Agustus 2012		Mengajar terbimbing kelas II (media, RPP, Konsultasi dengan guru kelas/ pamong)
	Rabu, 29 Agustus 2012		Konsultasi dengan guru pamong
	Kamis, 30 agustus 2012	07.00- 09.30	Mengajar kelas IV
	Jumat, 31 Agustus 2012	07.00-10.30	Senam, futsal bersama guru Penjas Se-kecamatan Tugu
	Sabtu, 1 September 2012	07.00-07.30	Senam di halaman Persiapan mengajar terbimbing kelas VI (media, RPP, Konsultasi dengan guru kelas/ pamong)
	6.	Senin, 3 September 2012	07-00-07.30 07.30-09.00 11.00-12.30
Selasa, 4 September 2012		07.00-07.30 09.00-09.15	Senam pagi di SD Persiapan mengajar terbimbing kelas V (media, RPP, Konsultasi dengan guru kelas/ pamong)
Rabu, 5 September 2012		07.00-09.30	Mengajar kelas V
Kamis, 6 September 2012		09.00-09.15	Persiapan mengajar terbimbing kelas III (media, RPP, Konsultasi dengan guru kelas/ pamong)
Jumat, 7 Sept2012			
Sabtu, 8		07.00-07.30	Senam SSB rutin di SD Sendiri

	September 2012	07.30-10.00	Mengajar Kelas III
7.	Senin, 10 September 2012	06.45-07.15 11.00-12.30	Upacara Bendera Persiapan mengajar terbimbing kelas II dan (media, RPP, Konsultasi dengan guru/ pamong) Futsal Bersama Guru Penjas Se-Kec Tugu di Hamam
	Selasa, 11 September 2012	07.00-07.30 07.30-09.30	Senam rutin SSB di SD Sendiri Mengajar kelas II
	Rabu, 12 September 2012	09.00-09.15	Persiapan mengajar terbimbing kelas IV dan (media, RPP, Konsultasi dengan guru pamong)
	Kamis, 13 September 2012	07.00-09.15	Mengajar kelas IV
	Jumat, 14 September 2012	15.00-16.30	Kegiatan ekstra pramuka
	Sabtu, 15 September 2012	07.00-07.30 09.00-09.15	Senam rutin SSB di SD sendiri Persiapan mengajar mandiri Kelas VI(media, RPP, Konsultasi dengan guru pamong)
8.	Senin, 17 September 2012	06.45-07.25 07.30-09.15 11.00-12.30	Upacara bendera Mengajar Kelas VI Futsal Bersama Guru Penjas Se-Kec Tugu di Hamam
	Selasa, 18 September 2012	07.00-07.30 09.00-09.30	Senam rutin SSB di SD sendiri Persiapan mengajar mandiri Kelas V (media, RPP, Konsultasi dengan guru pamong)
	Rabu, 19	09.00-12.40	Mengajar mandiri kelas V

	September 2012		
	Kamis, 20 September 2012		Persiapan mengajar mandiri III (media, RPP, Konsultasi dengan guru pamong)
	Jumat, 21 September 2012	07.00-10.30 14.30-16.00	Senam SSB bersama Se-kec Tugu di Mangunharjo dilanjutkan badminton Kegiatan ekstra pramuka
	Sabtu, 22 Septmber2012	07.00-07.30 07.30-10.00	Senam rutin SSB di SD sendiri Mengajar kelas III
9.	Senin, 24 September 2012	06.45-07.20 09.00-09.20 11.00-12.30	Upacara bendera Persiapan mengajar mandiri II (media, RPP, Konsultasi dengan guru pamong) Futsal Bersama Guru Penjas Se-Kec Tugu di Hamam
	Selasa, 25 September 2012	07.00-07.20 07.30-09.20	Senam rutin SSB di SD sendiri Mengajar mandiri kelas II
	Rabu, 26 September 2012	09.00-09.20	Persiapan mengajar mandiri Kelas IV(media, RPP, Konsultasi dengan guru kelas/ pamong)
	Kamis, 27 September 2012	07.00-09.20	Mengajar kelas IV
	Jumat, 28 September 2012	07.00-10.30 14.30-16.00	Senam SSB bersama Se-kec Tugu di dilanjutkan badminton Kegiatan ekstra pramuka
	Sabtu, 29 September 2012	07.00-07.30 09.00-10.00	Senam rutin SSB Di Sekolah sendiri Membantu kegiatan sekolah, dan Persiapan mengajar mandiri Kelas VI(media, RPP,

			Konsultasi dengan guru kelas/ pamong)
10.	Senin, 1 Oktober 2012	06.45-07.20 07.30-09.00 11.00-12.30	Upacara bendera Mengajar kelas VI Futsal Bersama Guru Penjas Se-Kec Tugu di Hamam
	Selasa, 2 Oktober 2012	07.00-07.30 09.00-09.20	Senam rutin SSB di SD Sendiri Persiapan mengajar mandiri Kelas V(media, RPP, Konsultasi dengan guru kelas/ pamong)
	Rabu, 3 Oktober 2012	07.00-09.15	Mengajar kelas V
	Kamis, 4 Oktober 2012	07.00-10.00	Membantu persiapan ujian PGSD kelas
	Jumat, 5 Oktober 2012	07.00-10.00 14.30-16.00	Membantu dokumentasi dan Ujian mengajar PPL mahasiswa PGSD Kegiatan ekstra pramuka
	Sabtu, 6 Oktober 2012	07.00-07.30 07.30-09.15	Senam rutin SSB di sd Sendiri Ujian mengajar PPL mahasiswa PGPJSD
11.	Senin, 8 Oktober 2012	06.45-07.20 07.30-09.00	Upacara bendera Ujian mengajar PPL mahasiswa PGPJSD dan pembuatan laporan
	Selasa, 9 Oktober 2012		Upload laporan
	Rabu, 10 Oktober 2012		Persiapan lomba dan perpisahan,
	Kamis, 11 Oktober 2012		Persiapan lomba dan perpisahan
	Jumat, 12 Oktober 2012		Persiapan lomba dan perpisahan
	Sabtu, 13 Oktober 2012		Persiapan lomba dan perpisahan

12.	Senin, 15 Oktober 2012		MID Semester
	Selasa, 16 Oktober 2012		MID Semester
	Rabu, 17 Oktober 2012		MID Semester
	Kamis, 18 Oktober 2012		MID Semester
	Jumat, 19 Oktober 2012		Pelaksanaan Upacara Perpisahan
	Sabtu, 20 Oktober 2012		Penarikan mahasiswa PPL

Semarang, 10 Oktober 2012

Dosen Pembimbing,



Agus Raharjo, M.Pd.
19541206 198203 1 004

Koordinator Guru pamong,



Surtinem
NIP: 19550410197512 2 004

Mengetahui,
Kepala Sekolah




Sri Wati, S.Pd
19580612 197802 2 003


PRESENSI MAHASISWA PPL

Program/Tahun : REGULER/2012

Sekolah Latihan : SDN MANGKANG KULON 01

No	Nama	NIM	Jurusan	Tanggal							Ket.
				30/11/12	01/12/12	02/12/12	03/12/12	04/12/12	05/12/12	06/12/12	
1	Shaiful Umam	1401409108	PGSD	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	
2	Fitri Linawati	1401409141	PGSD	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	
3	Dina Kurnia Jayanti	1401409184	PGSD	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	
4	Kuni Mustanroh	1401409206	PGSD	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	
5	Aneastasia Wahyu T.	1401409240	PGSD	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	
6	Luci Tri Wijayanti	1401409397	PGSD	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	
7	Ricbo Dwi Prananta	6102409010	PGPISD	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	
8	Muhammad Arief K.	6102409071	PGPISD	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	

Mengetahui,

 Kepala Sekolah
 H. [Signature] S.Pd
 NIP. 19680612 1978

Semarang, 4 Desember 2012
 Koordinator PPL,

 SHAIFUL UMAM
 NIM. 1401409108

PRESENSI MAHASISWA PPL

sem/Tahun : REGULER/2012

Mah Latihan : SDN MANGKANG KULON 01

Nama	NIM	Jurusan	Tanggal					Ket.
			7/8 2012	8/8 2012	9/8 2012	10/8 2012	11/8 2012	
Shaiqul Umam	1401409108	PGSD	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
Fitri Linarwati	1401409141	PGSD	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
Dina Kurnia Jayanti	1401409184	PGSD	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
Kuni Mustaniroh	1401409206	PGSD	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
Anestasia Wahyu T.	1401409240	PGSD	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
Luci Tri Wijayanti	1401409397	PGSD	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
Richo Dwi Prananta	6102409010	PGPJSD	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
Muhammad Arief K.	6102409071	PGPJSD	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	

getahui,



S.Pd

198004121978

Semarang, 11 Agustus 2012

Koordinator PPL,

[Signature]

SHAIQUL UMAM

NIM. 1401409108

PRESENSI MAHASISWA PPL

Sekolah Latihan : SDN MANGKANG KULON 01

Program/Tahun : REGULER/2012

No	Nama	NIM	Jurusan	Tanggal										Ket.	
				27/8 '12	28/8 '12	29/8 '12	30/8 '12	31/8 '12	1/9 '12	2/9 '12	3/9 '12	4/9 '12	5/9 '12		
1	Shaiqul Umam	1401409108	PGSD	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	-
2	Fitri Linawati	1401409141	PGSD	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	-
3	Dina Kurnia Jayanti	1401409184	PGSD	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	-
4	Kuni Mustaniroh	1401409206	PGSD	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	-
5	Anestasia Wahyu T.	1401409240	PGSD	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	-
6	Luci Tri Wijayanti	1401409397	PGSD	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	sofa
7	Richo Dwi Prananta	6102409010	PGPJSD	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	isa
8	Muhammad Arief K.	6102409071	PGPJSD	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]	-

Mengetahui,

Kepala Sekolah,



Semarang, September 2012

Koordinator PPL,

[Signature]

Shaiqul Umam

NIM. 1401409108

PRESENSI MAHASISWA PPL

Sekolah Latihan : SDN MANGKANG KULON 01

Program/Tahun : REGULER/2012

No	Nama	NIM	Jurusan	Tanggal										Ket.	
				5/9 '12	6/9 '12	7/9 '12	8/9 '12	9/9 '12	10/9 '12	11/9 '12	12/9 '12	13/9 '12	14/9 '12		
1	Shaiqul Umam	1401409108	PGSD	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
2	Fitri Linawati	1401409141	PGSD	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	absen
3	Dina Kurnia Jayanti	1401409184	PGSD	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
4	Kuni Mustaniroh	1401409206	PGSD	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
5	Anestasia Wahyu T.	1401409240	PGSD	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	absen
6	Luci Tri Wijayanti	1401409397	PGSD	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
7	Richo Dwi Prananta	6102409010	PGP/SD	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
8	Muhammad Arief K.	6102409071	PGP/SD	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	absen

Mengetahui,



Semarang, September 2012

Koordinator PPL,

Shaiqul Umam

NIM. 1401409108

PRESENSI MAHASISWA PPL

Sekolah Latihan : SDN MANGKANG KULON 01

Program/Tahun : REGULER/2012

No	Nama	NIM	Jurusan	Tanggal										Ket.	
				10/9	11/9	12/9	13/9	14/9	15/9	16/9	17/9	18/9	19/9		
1	Shaiqul Umam	1401409108	PGSD	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
2	Fitri Linawati	1401409141	PGSD	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
3	Dina Kurnia Jayanti	1401409184	PGSD	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
4	Kuni Mustanirroh	1401409206	PGSD	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
5	Anestasia Wahyu T.	1401409240	PGSD	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	izin
6	Luci Tri Wijayanti	1401409397	PGSD	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
7	Richo Dwi Prananta	6102409010	PGPJSD	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	izin
8	Muhammad Arief K.	6102409071	PGPJSD	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

Mengetahui,



NIP.19580612 197802 2 00

Semarang, September, 2012

Koordinator PPL,

(Signature)
Shaiqul Umam

NIM. 1401409108

PRESENSI MAHASISWA PPL

Sekolah Latihan : SDN MANGKANG KULON 01

Program/Tahun : REGULER/2012

No	Nama	NIM	Jurusan	Tanggal										Ket.	
				29/09/12	30/09/12	01/10/12	02/10/12	03/10/12	04/10/12	05/10/12	06/10/12	07/10/12	08/10/12		
1	Shaiqul Umam	1401409108	PGSD	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
2	Fitri Linawati	1401409141	PGSD	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
3	Dina Kurnia Jayanti	1401409184	PGSD	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
4	Kuni Mustaniroh	1401409206	PGSD	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
5	Anestasia Wahyu T.	1401409240	PGSD	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
6	Luci Tri Wijayanti	1401409397	PGSD	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
7	Richo Dwi Prananta	6102409010	PGPISD	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
8	Muhammad Arief K.	6102409071	PGPISD	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

Mengetahui,



NIP.19580612 197802 2 00

Semarang..... 2012

Koordinator PPL,

Shaiqul Umam



NIM. 1401409108

DAFTAR HADIR DOSEN KOORDINATOR PPL

Sekolah/Tempat Latihan : SDN Mangkang Kulon 01

Nama/NIP Koordinator Dosen Pembimbing : Drs. Umar Samadhy, M.Pd.

Jurusan/Fakultas : PGSD-PGP/SD/ FIP-FIK UNNES

No	Tanggal	Uraian Materi	Mahasiswa yang Dikoordinir	Tanda Tangan
1	2/8-2012	Pengajaran Keagamaan	8 orang	
2	3/9-2012	Bimbingan Praktek mengajar	8 orang	
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Semarang 2012







Kepala Sekolah SDN Mangkang Kulon 01



Drs. Umar Samadhy, M.Pd.
NIP. 19530612 197802 2003

DAFTAR HADIR DOSEN PEMBIMBING PPL
 PRODI : PGPJSD / TAHUN : 2012

Sekolah/tempat latihan : SDN Mangkang Kulon 01
 Nama/NIP Dosen Pembimbing : Agus Raharjo, S.Pd, M.Pd.
 Jurusan/Fakultas : PGPJSD/FIK UNNES

No	Tanggal	Mahasiswa yang dibimbing	Materi Bimbingan	Tanda Tangan
1	30 Agustus	M. Arcep K.	Bimbingan Praktek	
2		Richo Dwi P	Mengajar terbimbing	
3				
4	20. Sept	M. Arcep K	Praktek mengajar	
5		Richo Dwi P	Mandiri	
6	8 Oktober	M. Arcep K	Praktek mengajar	
7		Richo Dwi P.	Ujian.	
8				

Semarang, 2012

Kepala SDN Mangkang Kulon 01

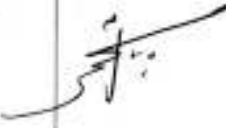






JA - SHL

195806121978.02 2013

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

Tempat praktik : SDN Mangkangkulon 01

<p align="center">MAHASISWA</p> <p>Nama : M Arief Kurniawan NIM/Prodi : 6102409071/ S1 PGPJSD Fakultas : Ilmu Keolahragaan</p>					
<p align="center">GURU PAMONG</p> <p>Nama : Sukartini, S.Pd SD NIP : 19680415 198806 2001 Bid. Studi : Penjas</p>		<p align="center">DOSEN PEMBIMBING</p> <p>Nama : Agus Raharjo, M. Pd. NIP : 19820828 200604 1003 Fakultas : Ilmu Keolahragaan</p>			
No.	Hari/Tanggal	Materi Pokok	Kelas	Tanda Tangan	
				Dosen pembimbing	Guru pamong
1.	Selasa, 28 Agustus 2012	Penjas Pola gerak lokomotor dalam bentuk permainan	II (Dua)		
2.	Kamis, 30 Agustus 2012	Penjas: Permainan Bola Kecil 'Kasti'	IV (Empat)		
3.	Senin, 3 September 2012	Penjas: Permainan Bola kecil 'Kasti'	VI (Enam)		
4.	Rabu, 5 September 2012	Penjas : Permainan Rounders	V (Lima)		
5.	Sabtu, 8 September 2012	Penjas: Latihan Jalan dan Latihan Lari	III (Tiga)		


6.	Selasa, 11 September 2012	Penjas : Permainan Sepak Bola	II (Dua)		
7.	Kamis, 13 September 2012	Penjas : Atletik (Berbagai gerak Lari)	IV (Empat)		

Semarang, 13 September 2012

Mengetahui,

 Kepala Sekolah
Dr. Sri Wati, S.Pd.
 NIP. 19580612 197802 2 003

Koordinator dosen pembimbing

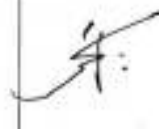

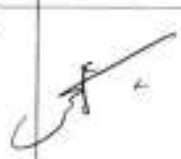

Dr. Umar Samadhy, M.Pd
 NIP 19560403 198203 1 003

KARTU BIMBINGAN PRAKTIK MENGAJAR MANDIRI

MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Tempat praktik : SDN Mangkangkulon 01

<p align="center">MAHASISWA</p> <p>Nama : M Arief Kurniawan NIM/Prodi : 6102409071/ S1 PGPJSD Fakultas : Ilmu Keolahragaan</p>					
<p align="center">GURU PAMONG</p> <p>Nama : Sukartini, S.Pd SD NIP : 19680415 198806 2001 Bid. Studi : Penjas</p>		<p align="center">DOSEN PEMBIMBING</p> <p>Nama : Agus Raharjo, M. Pd. NIP : 19820828 200604 1003 Fakultas : Ilmu Keolahragaan</p>			
No.	Hari/Tanggal	Materi Pokok	Kelas	Tanda Tangan	
				Dosen pembimbing	Guru pamong
1.	Senin, 17 September 2012	Penjas : Permainan Sepak Bola	VI (Enam)		
2.	Rabu, 19 September 2012	Penjas : Bermain Sepak bola - Mengoper dan menerima - Mengoper dan mengontrol	V (lima)		
3.	Sabtu, 22 September 2012	Penjas : Sepak Bola - Jumlah pemain dan lama pertandingan	IV (Empat)		
4.	Selasa, 25 September 2012	Penjas : - Bermain sepak bola dengan peraturan yang	II (Dua)		

		sederhana/dimodifikasi			
5.	Kamis, 27 September 2012	Penjas : Latihan Daya tahan dan kekuatan - Sit Up - Gerakan Anjing Laut - Kepiting Berjalan - Jongkok Berdiri	IV (Empat)		
6.	Senin, 1 Oktober 2012	Penjas : Atletik (Tolak peluru) - Pengenalan tolak peluru - Cara memegang tolak peluru - Cara meletakkan peluru pada bahu	VI (Enam)		
7.	Rabu 3, Oktober 2012	Penjas : Atletik - Start - Saat berlari - Finish	V (Lima)		

Semarang 3 Oktober 2012

Mengetahui,



Kepala Sekolah

Dr. Sri Wah, S.Pd.

NIP. 19580612 197802 2 003


Koordinator dosen pembimbing

Dr. Umar Samadhy, M.Pd

NIP 19560403 198203 1 003

**KARTU BIMBINGAN PRAKTIK MENGAJAR UJIAN PPL II
MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

Tempat praktik : SDN Mangkangkulon 01

MAHASISWA					
Nama : M Arief Kurniawan					
NIM/Prodi : 6102409071/ SI PGPJSD					
Fakultas : Ilmu Keolahragaan					
GURU PAMONG			DOSEN PEMBIMBING		
Nama : Sukartini, S.Pd SD			Nama : Agus Raharjo, M. Pd.		
NIP : 19680415 198806 2001			NIP : 19820828 200604 1003		
Bid. Studi : Penjas			Fakultas : Ilmu Keolahragaan		
No.	Hari/Tanggal	Materi Pokok	Kelas	Tanda Tangan	
				Dosen pembimbing	Guru pamong
1.	Senin, 8 Oktober 2012 Jam 07:00 – 09.00	Penjas : Atletik (Tolak peluru) - Tolakan tanpa awalan - Sikap awal, menolak, Akhir tolak peluru	VI (Enam)		

Semarang 3 Oktober 2012


Mengetahui,

Kepala Sekolah

H. Sri Wati, S.Pd.
NIP. 19830612 197802 2 003



Koordinator dosen pembimbing


Drs. Umar Samadhy, M.Pd
NIP 19560403 198203 1 003

RPP TERBIMBING



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
KELAS III SEMESTER 1**

Di susun untuk memenuhi tugas PPL2

Oleh :

M Arief Kurniawan

6102409071

PGPJSD

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

2012

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan Pendidikan : SDN MANGKANGKULON 01

Kelas/ Semester : III/ I (Tiga/ Satu)

Mata Pelajaran : Penjasorkes

RuangLingkup : Gerak Dasar Sederhana

Alokasi Waktu : 4 x 40 menit (1 x pertemuan)

Standar Kompetensi (SK) :

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

Kompetensi Dasar(KD) :

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

Indikator :

Kognitif

Produk

1. Menjelaskan teknik gerakan mengayun
2. Menjelaskan cara membungkuk
3. Menjelaskan cara menekuk

Proses

4. Menyelidiki pengaruh gerak dasar sederhana terhadap tubuh

Psikomotor

5. Mempraktikkan teknik gerakan mengayun
6. Mempraktikkan cara membungkuk yang benar
7. Mempraktikkan cara menekuk yang benar
8. Mempraktikkan pola gerak kombinasi mengayun, membungkuk, dan menekuk dalam permainan sederhana.

Afektif

Perilaku berkarakter

9. Dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran, siswa menunjukkan sikap disiplin dan mampu bekerjasama.
10. Siswa bersungguh-sungguh dan bertanggung jawab dalam mengikuti pembelajaran.

Keterampilan sosial

11. Siswa dapat bekerja sama dan saling menghargai teman
12. Siswa dapat menjadi pendengar yang baik dan berani bertanya

A. Tujuan Pembelajaran

Kognitif

Produk

1. Menjelaskan teknik gerakan mengayun
2. Menjelaskan cara membungkuk
3. Menjelaskan cara menekuk

Proses

4. Menyelidiki pengaruh gerak dasar sederhana terhadap tubuh.

Psikomotor

5. Mempraktikkan teknik gerakan mengayun
6. Mempraktikkan cara membungkuk yang benar
7. Mempraktikkan cara menekuk yang benar
8. Mempraktikkan pola gerak kombinasi mengayun, membungkuk, dan menekuk dalam permainan sederhana
Siswa dapat mempraktikkan gerak dasar sederhana

Afektif

Perilaku berkarakter

9. Dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran, siswa menunjukkan sikap disiplin dan mampu bekerjasama.
10. Siswa bersungguh-sungguh dan bertanggung jawab dalam mengikuti pembelajaran.

Keterampilan sosial

11. Siswa dapat bekerja sama dan saling menghargai teman
12. Siswa dapat menjadi pendengar yang baik dan berani bertanya

B. Materi Pembelajaran

Mempraktikkan kombinasi berbagai gerak mengayun, membungkuk dan menekuk dalam permainan sederhana.

C. Metode Pembelajaran

1. Model : model pembelajaran kooperatif dan pembelajaran langsung.
2. Metode : ceramah, demonstrasi, pemberian tugas, reciprocal (tombal balik)

D. Bahan dan Alat

1. Perangkat pembelajaran (Silabus, RPP, Lembar Presentase, dan Lembar Penilaian)
2. Peralatan dan tata letak alat.
3. Lapangan/ tempat dalam keadaan siap dipakai.

E. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Kegiatan awal pembelajaran (25 menit)

- a. Siswa dibariskan menjadi tiga baris
- b. Mengecek kehadiran siswa
- c. Apersepsi
- d. Pemanasan

Pemanasan dengan menggunakan permainan ular-ularan dan halang rintang.



2 Kegiatan inti pembelajaran (50 menit)

Eksplorasi

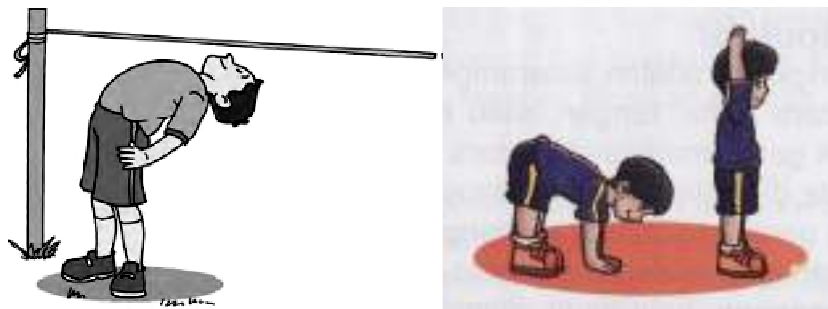
- a. Siswa mendengarkan penjelasan materi dari guru
- b. Guru membimbing dan memberikan contoh latihan-latihan yang akan dilakukan.

Elaborasi

- c. Menjelaskan dan mendemonstrasikan gerakan mengayun



- d. Menjelaskan dan mendemonstrasikan gerakan menekuk dan membungkuk



Konfirmasi

- d. Mengevaluasi gerakan-gerakan siswa mengayun, menekuk, dan membungkuk
- e. Melakukan pengamatan.

- f. Memberikan penghargaan kepada siswa.

3. Kegiatan akhir pembelajaran (30menit)

- a. Pendinginan, guru memberikan stretching.
- b. Refleksi, pengalaman belajar gerak.
- c. Evaluasi, terhadap proses dan hasil belajar siswa.
- d. Apresiasi, memberikan penghargaan atas kerja siswa.
- e. Tindak lanjut, siswa diberi tugas.

3 Alat dan Sumber Belajar

- 1. Alat : pluit, cone, lingkaran kecil, bola
- 2. Sumber belajar :
 - Buku penjasorkes kelas 3 SD, Penerbit Pusat Pembukuan Kementerian Pendidikan Nasional

Penilaian

1. Tes objektif secara tertulis

Lembarkerja

Esay

- 1. Gerakan mengayun tangan melatih kekuatan otot....
- 2. Suatu gerakan menekuk tubuh bagian pinggang disebut...
- 3. Salah satu bagian tubuh yang dapat ditekuk adalah....
- 4. Pada gambar dibawah ini adalah contoh gerak



- 5. Saat mengayunkan tangan, pandangan mata menghadap...

Kunci jawaban

Esay

1. Tangan.
 2. Membungkuk
 3. Kaki/ tangan
 4. Mengayun.
 5. Depan.
- 2. Tes unjuk kerja (keterampilan)**

Rubrik Penilaian

No	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian	
		Bentuk instrument	Contoh instrument
1.	Gerakan dasar lokomotor	Tes keterampilan	Mempraktikkan gerakan mengayun, membungkuk, dan menekuk . Mempraktikkan kombinasi berbagai gerak mengayun, membungkuk dan menekuk dalam permainan sederhana.

Format Kriteria Penilaian

No	Aspek Penilaian Praktik	Skor
1.	Gerakan Sempurna	80
2.	Kurang Sempurna	75
3.	Tidak Sempurna	70

Lembar Penilaian Psikomotor

No	Nama	Gerakan	Nilai
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			

26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			

3. Pengamatan Sikap

Penilaian Afektif

No	Nama	Aspek Penilaian	Nilai
1		kerjasama, kejujuran tanggung jawab, menghargai lawan dan menghargai diri sendiri.	
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			

10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			

38			
----	--	--	--

Guru Pamong

Praktikan

Sukartini,, S. Pd. SD
NIP. 19680415 198806 2001

M Arief Kurniawan
NIM. 6102409071

Mengetahui,
Kepala Sekolah

(Hj. Sri Wati S.A, S.Pd.)
NIP: 195806121978022003

RPP MANDIRI



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
KELAS V SEMESTER 1
SD NEGERI MANGKANGKULON 01**

Di susun untuk memenuhi tugas PPL2

Oleh :

M Arief Kurniawan

6102409071

PGPJSD

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2012**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

- Sekolah** : SD NEGERI MANGKANGKULON 01
- Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
- Kelas/Semester** : V (lima) / 1 (satu)
- Standar Kompetensi** : 1. Mempraktekkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olah raga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya
- Kompetensi Dasar** : 1.3 Mempraktekkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi atletik, serta nilai semangat. Sportivitas, percaya diri dan kejujuran.
- Alokasi Waktu** : 4 x 40 menit (1 x pertemuan)
- Indikator** : Melakukan gerakan
- Start
 - Saat berlari
 - Finish

A. Tujuan Pembelajaran

- a. Siswa dapat melakukan gerakan dan menjelaskan
- Start
 - Saat berlari
 - Finish

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

Tekun (*diligence*)

Tanggung jawab (*responsibility*)

Kerja sama (*Cooperation*)

Toleransi (*Tolerance*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Pembelajaran

Atletik

- Start
- Saat berlari
- Finish

C. Metode dan Model Pembelajaran

- Ceramah
- Demonstrasi
- Penugasan
- Latihan
- Tanya jawab
- Praktek

Model

- Model pembelajaran kooperatif dan pembelajaran langsung

D. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

Persiapan guru :

1. Menyiapkan perangkat : Silabus, RPP, Lembar Presentase, dan Lembar Penilaian
2. Menyiapkan peralatan dan memeriksa lapangan

1. Pertemuan 1

Kegiatan Awal (30 menit)

Dalam kegiatan Awal, guru:

1. Siswa dibariskan, berdoa, presentase
2. Apersepsi, diberi pertanyaan yang berhubungan dengan materi
3. Menyampaikan ruang lingkup materi
4. Menyampaikan tujuan pembelajaran
5. Pemanasan

Pemanasan dengan menggunakan permainan ular-ularan dan halang rintang.



Kegiatan inti (100 menit)

▪ *Eksplorasi*

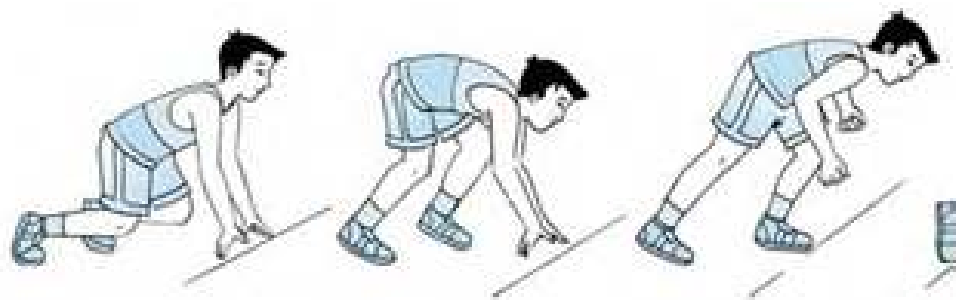
Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Mempraktekkan gerakan awalan, saat berlari, dan finish
- ☞ Melakukan gerak dasar sikap awal saat melakukan dan sikap akhir Melakukan gerak dasar start
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ Guru membimbing dan memberikan contoh latihan-latihan yang akan dilakukan.

▪ *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- e. Mendemonstrasikan gerakan dasar start atletik lari



- Aba-aba "bersedia" badan di bungkukan kedua telapak tangan bertumpu dibelakang garis start
- Aba-aba "siap" lutut di angkat, kedua kaki sedikit bergerak ke atas, pandangan ke depan pendek
- Aba-aba "ya" atau bunyi pistol, secara refleks dan cepat bertolak ke depan.

f. Mendemonstrasikan gerakan saat lari

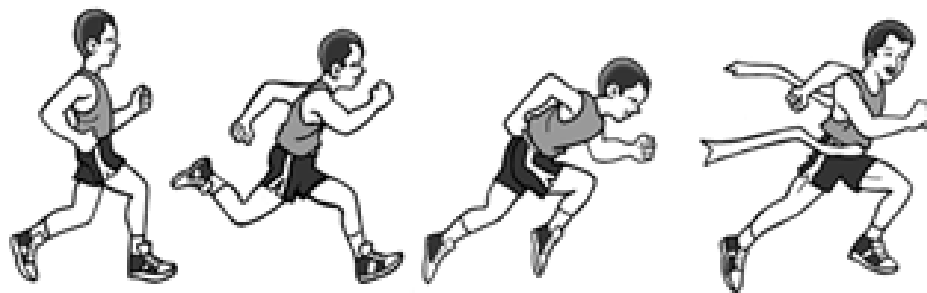


Teknik Lari

Teknik lari dilakukan dengan cara

- langkah atau gerakan kaki selebar dan secepat mungkin
- pendaratan kaki pada ujung kaki
- ayunan lengan rileks dan berirama dengan telapak tangan membuka
- sikap badan condong ke depan.

g. Mendemonstrasikan gerakan saat finish



3 macam cara untk masuk finish, yaitu:

- Lari terus tanpa mengurangi kecepatan
- pada saat menyentuh pita, dada dicondongkan ke depan dan ayunan tangan ke belakang

- pada saat menyentuh pita, dada agak diputar dengan ayunan tangan ke depan

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- Mengevaluasi gerak dasar atletik start, gerakan lari dan finish,
- Melakukan pengamatan.
- Memberikan penghargaan kepada siswa.

▪ **Kegiatan Penutup (30 menit)**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- f. Pendinginan, guru memberikan stretching.
- g. Refleksi, pengalaman belajar gerak.
- h. Evaluasi, terhadap proses dan hasil belajar siswa.
- i. Apresiasi, memberikan penghargaan atas kerja siswa.
- j. Tindak lanjut, siswa diberi tugas.

E. Bahan Alat dan Sumber Belajar

- Alat : Pluit, bola, holahop, dan cone.

Bahan

- 4. Perangkat pembelajaran (Silabus, RPP, Lembar Presentase, dan Lembar Penilaian)
- 5. Peralatan dan tata letak alat.
- 6. Lapangan/ tempat dalam keadaan siap dipakai.

Sumber

- Buku teks
- Buku referensi
- Atletik
- Tim Abdi Guru

F. Penilaian

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

<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan: • Start • Saat berlari • Finish 	Test pengamatan dan test praktik	Test ketrampilan Test praktik Test demostrasi	Lakukanlah start lari dan finish
---	---	---	---

UNJUK KERJA PERMAINAN LARI CEPAT / SPRINT

ASPEK YANG DINILAI	KUALITAS GERAK			
	1	2	3	4
1. Star 2. Saat berlari. 3. Finish				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL				

Format Kriteria Penilaian

No	Aspek Psikomotor	Skor
1	Gerakan sempurna	80
2	Kurang sempurna	75
3	Tidak sempurna	70

Lembar Penilaian Psikomotor

No	Nama	Gerakan	Nilai
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			

28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			

1. Pengamatan sikap

Penilaian Afektif

No	Nama	Aspek Penilaian	Nilai
		Dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran, siswa menunjukkan sikap jujur, disiplin dan mampu bekerjasama	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			

22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			

LEMBAR PENILAIAN

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

6.							
7.							

CATATAN :

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

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

Semarang, 18 Sept 2012

**Mengetahui,
Guru Pamong**

Praktikan

Sukartini, S. Pd. SD
NIP. 19680415 198806 2001

M Arief Kurniawan
NIM : 6102409071

**Mengetahui,
Kepala Sekolah**

(Hj. Sri Wati S.A, S.Pd.)

NIP: 195806121978022003

RPP UJIAN



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
KELAS VI SEMESTER 1
SD NEGERI MANGKANGKULON 01**

Di susun guna memenuhi Ujian Praktek Pengalaman Lapangan 2

Oleh :

M Arief Kurniawan

6102409071

PGPJSD

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2012**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah : SD NEGERI MANGKANGKULON 01
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VI (Enam) / (Satu)
Standar Kompetensi : 1. Mempraktikan berbagai gerak dasar kedalam permainan sederhana dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
Kompetensi Dasar : 1.3. Mempraktikan koordinasi gerak dasar dalam tehnik lari lempar dan lompat dengan peraturan yang dimodifikasi,serta nilai, sportifitas,dan kejujuran**)
Hari / Tanggal : Senin / 8 Oktober 2012
Alokasi waktu : 4 x 40 menit(1 x pertemuan)

A. INDIKATOR

- a. Pengenalan sejarah,peraturan serta mengenal alat tolak peluru
- b. Siswa melakukan gerakan latihan dasar tolak peluru
- c. Siswa melakukan gerakan awalan, tolakan dan sikap akhir

B. Tujuan Pembelajaran

- Siswa memahami sejarah,peraturan serta mengenal alat tolak peluru
- Siswa melakukan gerakan latihan dasar tolak peluru
- Siswa melakukan gerakan awalan, tolakan dan sikap akhir

❖ **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 Pembelajaran

- Tolak peluru Gaya Ortodok

(Gerakan awalan, tolakan dan sikap akhir)

D. Metode Pembelajaran

1. Model : model pembelajaran kooperatif dan pembelajaran langsung.
2. Metode : ceramah, demonstrasi, pemberian tugas, reciprocal (tombal balik)

E. Bahan dan Alat

7. Perangkat pembelajaran (Silabus, RPP, Lembar Presentase, dan Lembar Penilaian)
8. Peralatan dan tata letak alat.
9. Lapangan/ tempat dalam keadaan siap dipakai.

F. Langkah-langkah Pembelajaran

Persiapan guru :

3. Menyiapkan perangkat : Silabus, RPP, Lembar Presentase, dan Lembar Penilaian
4. Menyiapkan peralatan dan memeriksa lapangan

Kegiatan Awal: (30 Menit)

Dalam kegiatan Awal, guru:

6. Siswa dibariskan, berdoa, presensi
7. Apersepsi, diberi pertanyaan yang berhubungan dengan materi
8. Menyampaikan ruang lingkup materi
9. Menyampaikan tujuan pembelajaran
10. Pemanasan

- **Kegiatan Inti: (90 Menit)**

- ***Eksplorasi***

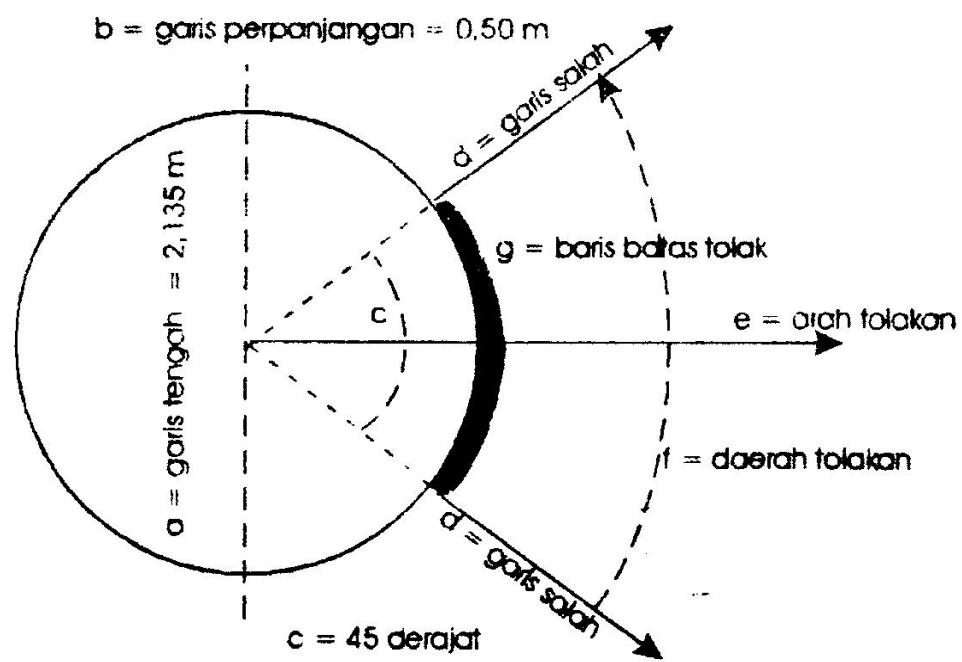
Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Siswa mendengarkan penjelasan materi dari guru
- ☞ penjelasan pengertian dan sejarah tolak peluru
- ☞ mengenal lapangan dan alat tolak peluru
- ☞ melakukan latihan dasar tolak peluru
- ☞ melakukan tehnik memegang tolak peluru yang benar
- ☞ melakukan tehnik awalan yang benar
- ☞ melakukan tehnik tolakan yang benar
- ☞ melakukan tehnik sikap akhir yang benar
- ☞ melakukan rangkaian gerakan tolak peluru dengan tehnik yang benar
- ☞ guru melakukan penilaian dari gerakan awalan,tolakan dan sikap akhir

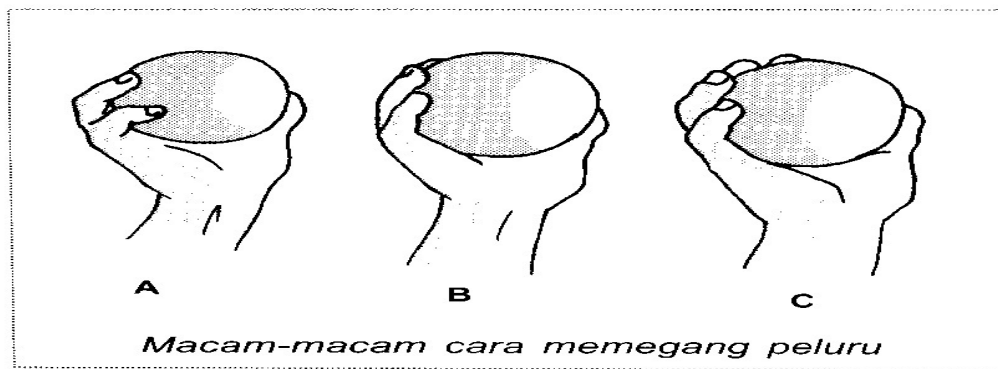
- ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

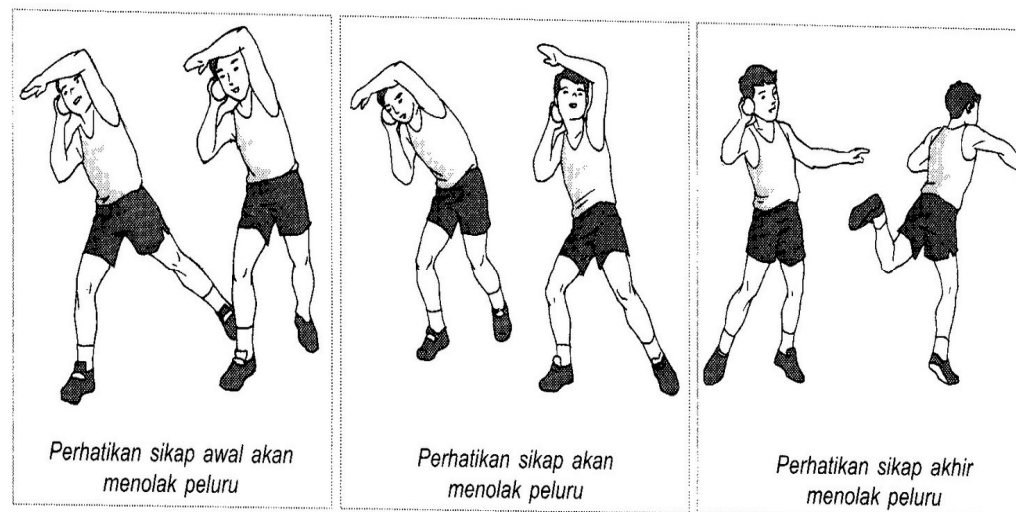
- Mendemonstrasikan gambar lapangan tolak peluru



➤ Mendemonstrasikan Teknik memegang dalam tolak peluru



➤ Mendemonstrasikan Gerakan awalan, tolakan, dan sikap akhir dalam tolak peluru Gaya Ortodok



➤ Mendemonstrasikan berat peluru besi

Untuk senior putra = 7.257 kg

Untuk senior putrid = 4 kg

Untuk yunior putra = 5 kg

Untuk yunior putri = 3 kg

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Mengevaluasi gerak dasar atletik
- ☞ Memberikan penghargaan kepada siswa.
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup (35 Menit)**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ Pendinginan, guru memberikan stretching.
- ☞ Refleksi, pengalaman belajar gerak.

- ☞ Evaluasi, terhadap proses dan hasil belajar siswa.
- ☞ Apresiasi, memberikan penghargaan atas kerja siswa.
- ☞ Tindak lanjut, siswa diberi tugas.

G. Sumber Belajar dan Alat

- Buku Penjasorkes kls VI,
- Silabus kelas VI. 2006 BNSP
- [www.google](http://www.google.com). “intan pratiwi.com teknik memegang dan melempar dalam tolak peluru
- Buku referensi tolak peluru

Alat : Pluit, Bola kasti (modifikasi bola besi tolak peluru) Kapur

H. Penilaian

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none"> • Pengenalan tentang tolak peluru • Melakukan latihan dasar tolak peluru • Melakukan gerakan awalan, tolakan, sikap akhir 	- Test (perorangan)	- Test Ketrampilan	Peragaan : - Cara memegang peluru - Cara meletakkan peluru di bahu - Cara menolak peluru tanpa awalan maupun dengan awalan - Sikap akhir setelah menolak

- Rubrik penilaian

Unjuk kerja gerak tolak peluru

Aspek yang dinilai				
	1	2	3	4
1. Melakukan koordinasi gerak: a. awalan b. tolakan c. sikap akhir 2. Melakukan tolak peluru dengan tehnik yang benar				
Jumlah				
Jumlah skor maksimal:				

Format Kriteria Penilaian

No	Aspek Psikomotor	Skor
1	Gerakan sempurna	100
2	Kurang sempurna	85
3	Tidak sempurna	75

Lembar Penilaian Psikomotor

No	Nama	Gerakan	Nilai
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			

37			
----	--	--	--

2. Pengamatan sikap

Penilaian Afektif

No	Nama	Aspek Penilaian	Nilai
		Dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran, siswa menunjukkan sikap jujur, disiplin dan mampu bekerjasama	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			

19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							

CATATAN :

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

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

Guru Kelas VI

Semarang, 8 Oktober 2012
Praktikan,

Satimah, S. Pd. SD
NIP. 19620417 198304 2010

M Arief Kurniawan
NIM. 6102409071

Mengetahui,

Dosen Pembimbing PPL,

Guru Pamong,

Agus Raharjo M. Pd.
NIP. 19820828 200604 1003

Sukartini, S. Pd. SD
NIP. 19680415 198806 2001

Kepala SDN Mangkangkulon 01,

Hj. Sri Wati, S. Pd.
NIP. 19580612 197802 2 003

BAHAN AJAR

I. Standar Kompetensi

1. Mempraktikan berbagai gerak dasar kedalam permainan sederhana dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

II. Kompetensi Dasar

- 1.3 Mempraktikan koordinasi gerak dasar dalam tehnik lari lempar dan lompat dengan peraturan yang dimodifikasi,serta nilai, sportifitas,dan kejujuran**)

Tolak Peluru

Tolak peluru adalah salah satu cabang olahraga atletik. Atlet *tolak peluru* melemparkan bola besi yang berat sejauh mungkin. Berat peluru:

- Untuk senior putra = 7.257 kg
- Untuk senior putri = 4 kg
- Untuk yunior putra = 5 kg
- Untuk yunior putri = 3 kg

Teknik Dasar Tolak Peluru

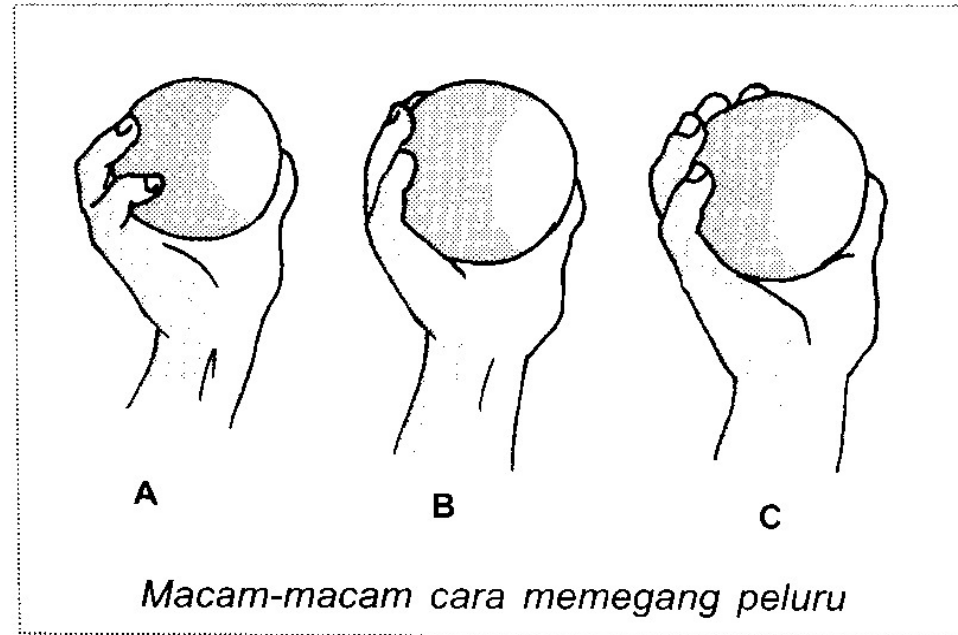
Ada dua macam gaya yang sering digunakan pada tolak peluru yaitu;

1. gaya lama atau gaya ortodoks
2. gaya baru atau gaya O Brian

Cara memegang peluru ada tiga macam yaitu:

1. Jari jari renggang. jari kelingking ditekuk berada disamping peluru,sehingga dapatmembantu untuk menahan supaya peluru tidak mudah tergeser dari tempatnya. untukmenggunakan cara ini penolak harus memiliki jari jari yang kuat dan panjang.
2. Jari jari agak rapat,ibu jari di samping,jari kelingking berada di samping belakang peluru. jari kelingking selain berfungsi untuk menahan jangan sampai peluru mudah bergeser,juga membantu menekan pada waktu peluru ditolakkan. cara ini lebih banyak dipakai oleh atlit.

3. Bagi mereka yang tangannya agak kecil dan jari jarinya pendek, dapat menggunakan cara ketiga ini, yaitu jari jari seperti pada cara kedua tetapi lebih renggang, kelingking di belakang peluru sehingga dapat ikut menolak peluru, ibu jari untuk menahan geseran ke samping, karena tangan pelempar kecil dan berjari jari pendek, peluru diletakkan pada seluruh lekuk tangan.



Cara menolak peluru

1. Pengenalan peluru.

- peluru dipegang dengan satu tangan dan dipindahkan ke tangan yang lain.
- peluru dipegang dengan tangan kanan dan diletakan di bahu dengan cara yang benar.

- peluru dipegang oleh tangan dengan sikap berdiri agak membungkuk, kemudian kedua tangan yang memegang peluru diayunkan ke arah belakang dan peluru digelindingkan ke depan.

2. Sikap awal akan menolak peluru.

Mengatur posisi kaki, kaki kanan ditempatkan di muka batas belakang lingkaran, kaki kiri diletakkan disamping kiri selebar badan segaris dengan arah lemparan, bersamaan dengan ayunan kaki kiri, kaki kanan menolak ke arah lemparan dan mendarat ditengah lingkaran sewaktu kaki kanan mendarat badan dalam keadaan makin condong ke samping kanan, bahu kanan lebih rendah dari bahu kiri masih pada sikap semula.

3. Cara menolakkan peluru.

Dari sikap menolakkan peluru ini, tanpa saat berhenti dan harus diikuti dengan gerakan menolak peluru. jalannya dorongan atau tolakan pada peluru harus lurus satu garis, sudut lemparan kurang dari 40°.

4. sikap akhir setelah menolak peluru.

Sesudah menolak peluru, buat gerakan lompatan untuk menukar kaki kanan ke depan, bersama dengan mendaratnya kaki kanan, kaki kiri ditarik ke belakang demikian pula dengan lengan kiri untuk memelihara keseimbangan.

