

LAPORAN
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN 2
DI SD NEGERI GUNUNGPATI 01



Disusun Oleh :

Nama : Titok Enggar P
NIM : 6102409079
Program Studi : PGPJSD

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2012

LEMBAR PENGESAHAN

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

Hari : Selasa

Tanggal : 9 Oktober 2012

Disahkan oleh :

Semarang, 9 Oktober 2012

Koordinator Dosen Pembimbing



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



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

Kepala Pusat Pengembangan PPL Unnes

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

KATA PENGANTAR

Puji syukur penyusun panjatkan kehadiran ALLAH SWT atas limpahan karuniaNya, serta hidayahNya sehingga penyusun dapat melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan 2 di SD Negeri Gunungpati 01 sampai terselesaikannya laporan ini.

Penyusunan laporan Praktik Pengalaman Lapangan ini dibuat setelah praktikan melaksanakan kegiatan PPL 2. Adapun penyusunan laporan ini berdasarkan data-data yang diperoleh melalui pengamatan secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, praktikan membuat laporan ini sesuai dengan pengetahuan dan kemampuan praktikan selama melaksanakan kegiatan PPL di SD Negeri Gunungpati 01.

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

1. Prof. Dr. H. Sudjiono Sastroatmodjo, M.Si. Rektor Universitas Negeri Semarang.
2. Drs. Masugino, M.Pd. selaku Kepala Pusat Pengembangan PPL UNNES dan penanggung jawab pelaksanaan PPL.
3. Drs. Harry Pramono, M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Drs. M. Hartono, M.Pd selaku Ketua Jurusan PJKR
5. Dr. Sulaiman M.Pd. selaku Koordinator Dosen Pembimbing dan Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dalam pelaksanaan PPL 2.
6. Antonius Sunardi, A.Ma.Pd. selaku Kepala SD Negeri Gunungpati 01 yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan PPL.
7. Suparti, S.Pd. selaku Koordinator Guru Pamong
8. Siti Juwariyah, S.Pd. selaku Guru Pamong
9. Segenap Guru dan Staf Karyawan SD Negeri Gunungpati 01.
10. Rekan – Rekan Mahasiswa Pratkan Pengalaman Lapangan di SD Negeri Gunungpati 01.
11. Siswa – Siswi SD Negeri Gunungpati 01.
12. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya PPL yang tidak dapat penyusun sebutkan satu per satu

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

Semarang, Oktober 2012

Penyusun

DAFTAR ISI

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

DAFTAR LAMPIRAN

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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Peraturan Rektor Universitas Negeri Semarang Nomor 14 Tahun 2012 tentang pedoman Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) bagi mahasiswa program kependidikan Universitas Negeri Semarang pada pasal 1 ayat 1, menyatakan bahwa Praktik Pengalaman Lapangan, yang selanjutnya disebut PPL adalah semua kegiatan kurikuler yang harus dilakukan oleh mahasiswa praktikan, sebagai pelatihan untuk menerapkan teori yang diperoleh dalam semester-semester sebelumnya, sesuai dengan persyaratan yang telah ditetapkan agar mereka memperoleh pengalaman dan keterampilan lapangan dalam penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran di sekolah atau di tempat latihan lainnya.

Universitas Negeri Semarang sebagai penyelenggara program pendidikan, mengadakan program pengalaman lapangan (PPL) yang terdiri dari PPL I (observasi dan orientasi) dan PPL II (mengajar terbimbing, mengajar mandiri, dan ujian mengajar di SD). Keduanya dimanfaatkan oleh mahasiswa praktikan untuk menerapkan teori yang telah diperoleh sebelumnya di bangku perkuliahan, serta mencari pengalaman sebagai bekal untuk terjun dalam dunia pendidikan nantinya, khususnya dalam kaitannya dengan kecakapan pedagogis, kepribadian, professional, dan social yang baik. Hal tersebut sangat penting untuk menunjang keberhasilan pendidikan nasional di Indonesia.

B. Tujuan

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) bertujuan untuk membentuk mahasiswa praktikan menjadi calon tenaga kependidikan yang profesional sesuai dengan prinsip – prinsip pendidikan berdasarkan kompetensi, yang

meliputi tercapainya penguasaan kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional, dan kompetensi sosial.

C. Manfaat

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

1. Manfaat bagi Mahasiswa Praktikan
 - a. Memperoleh pengalaman faktual tentang proses pembelajaran dan kependidikan dalam situasi nyata.
 - b. Memperoleh bekal pengetahuan dan pengalaman dalam mengelola sekolah.
 - c. Memperoleh seperangkat pengetahuan, sikap dan keterampilan yang dapat menunjang tercapainya kompetensi kependidikan.

2. Manfaat bagi Universitas Negeri Semarang
 - a. Sebagai umpan balik dalam upaya menyempurnakan sistem pendidikan di lingkungan Universitas Negeri Semarang sesuai dengan kebutuhan pembangunan di bidang pendidikan.
 - b. Mempererat dan meningkatkan kerja sama antara Unoversitas Negeri Semarang sebagai pengembang ilmu pengetahuan dan teknologi (di bidang pendidikan) dan instansi-instansi pendidikan terkait.

3. Manfaat bagi Sekolah tempat latihan
 - a. Memperoleh pengetahuan dan pengalaman yang dapat digunakan dalam pengembangan sekolah.
 - b. Memperoleh bantuan dan pikiran dalam merencanakan dan melaksanakan kegiatan administrasi maupun akademik.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pengertian Praktik Pengalaman Lapangan

Berdasarkan Peraturan Rektor UNNES Nomor 14 Tahun tentang pedoman Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) bagi mahasiswa program kependidikan Universitas Negeri Semarang, Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) adalah semua kegiatan intrakurikuler 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 latihan. Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) meliputi praktik mengajar, praktik administrasi, praktik bimbingan dan konseling serta kegiatan yang bersifat kokurikuler dan ekstrakurikuler yang berlaku di sekolah latihan.

B. Dasar Pelaksanaan

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

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

Tambahan Lembaran Negara Nomor 5105) sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Pemerintah Nomor 66 Tahun 2010 tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah Nomor 17 Tahun 2010 tentang pengelolaan dan Penyelenggaraan Pendidikan (Lembaran Negara Tahun 2010 Nomor 112, Tambahan Lembaran Negara nomor 5157).

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

- b. Nomor 162/O/2004 tentang Penyelenggaraan Pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
- c. Nomor 163/O/2004 tentang Pedoman Penilaian Hasil Belajar Mahasiswa Universitas Negeri Semarang.

C. Status, Peserta, Bobot Kredit dan Tahapan

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

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

Tahapan PPL terbagi menjadi 2 tahap, yaitu :

a. PPL Tahap I (PPL1) :

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

b. PPL Tahap II (PPL2) :

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

D. Persyaratan dan Tempat

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

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

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

E. Tugas Guru Praktikan

Tugas guru praktikan dalam observasi dan orientasi Praktik Pengalaman Lapangan 2 adalah :

1. Observasi dan orientasi di tempat praktik.
2. Pengajaran model atau pelatihan pengajaran terbimbing.
3. Pelatihan pengajaran mandiri dan ujian mengajar.
4. Membantu memperlancar arus informasi dari UNNES ke sekolah latihan dan sebaliknya.
5. Menyusun laporan hasil observasi dan orientasi di tempat praktik.
6. Menyusun pengurus kelompok praktikan di tempat praktik.
7. Mengisi format rencana kegiatan dan format bimbingan PPL yang dijadwalkan.

F. Kompetensi Guru

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

1. Kompetensi Pedagogik

Merupakan kemampuan dalam mengelola pembelajaran peserta didik yang terdiri dari kemampuan memahami peserta didik, kemampuan merancang dan melaksanakan pembelajaran, kemampuan melakukan

evaluasi pembelajaran, kemampuan membantu pengembangan peserta didik dan kemampuan mengaktualisasikan berbagai potensi yang dimiliki.

2. Kompetensi Profesional

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

3. Kompetensi Sosial

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

4. Kompetensi Kepribadian

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

BAB III

PELAKSANAAN

A. Waktu dan Tempat

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

B. Tahapan Kegiatan

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

1. Kegiatan di kampus, meliputi :

a. Pembekalan

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

b. Upacara Penerimaan

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

2. Kegiatan inti

a. Pengenalan lapangan

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

b. Pengajaran terbimbing

Pengajaran terbimbing dilakukan oleh mahasiswa praktikan dengan bimbingan guru pamong dan dosen pembimbing. Artinya guru pamong dan dosen pembimbing ikut melihat pembelajaran di

lapangan. Sebelum pembelajaran di lapangan praktikan sudah menyiapkan perangkat pembelajaran seperti silabus dan rencana pengajaran yang sudah dikonsultasikan terlebih dulu kepada guru pamong dan dosen pembimbing.

c. Pengajaran mandiri

Pengajaran mandiri dilakukan oleh praktikan dimana guru pamong masih ikut mendampingi di lapangan yang diajar walaupun hanya sebatas melihat praktikan mengajar. Tetapi sebelumnya semua perangkat pembelajaran sudah dikonsultasikan kepada guru pamong.

d. Pelaksanaan ujian praktik mengajar

Pelaksanaan ujian praktik mengajar dilakukan pada waktu akhir praktik, yaitu dilakukan selama dua kali pertemuan dan diawasi oleh guru pamong dan dosen pembimbing.

e. Bimbingan penyusunan laporan

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

C. Materi Kegiatan

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

D. Proses Bimbingan

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

1. Guru Pamong

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

2. Dosen Pembimbing

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

E. Faktor Pendukung dan Penghambat

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

1. Faktor pendukung

- a. SD Negeri Gunungpati 01 menerima mahasiswa dengan tangan terbuka.
- b. Guru pamong sangat terbuka pada saat dimintai pendapat, konsultasi maupun pada saat bimbingan.

- c. Tersedianya sarana dan prasarana yang menunjang proses KBM
 - d. Kedisiplinan warga sekolah yang baik.
2. Faktor penghambat
- a. Kekurangan dalam kemampuan mengajar praktikan, mengingat masih pada tahap belajar.
 - b. Kurang adanya koordinasi antara mahasiswa praktikan dengan pihak sekolah latihan.
 - c. Kurang adanya koordinasi antara pihak UPT PPL (UNNES) dengan pihak sekolah latihan.
 - d. Kurang bisa mengkondisikan siswa pada saat pembelajaran berlangsung.

REFLEKSI DIRI

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahNYA, sehingga penulis dapat menyelesaikan Praktek Pengalaman Lapangan II (PPL2) di SD Negeri Gunungpati 01 Semarang dengan lancar dan baik. Di sekolah ini penulis mendapatkan pengetahuan dan pengalaman yang belum diperoleh sebelumnya saat mengikuti perkuliahan di kampus. Dalam pelaksanaan PPL2 ini tidak ada suatu hambatan yang berarti karena penulis mendapatkan bantuan dari berbagai pihak baik dari pihak sekolah maupun luar sekolah.

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

A. Kekuatan dan kelemahan Mata Pelajaran Penjasorkes

1. Kekuatan mata pelajaran penjasorkes

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

2. Kelemahan mata pelajaran penjasorkes

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

B. Ketersediaan Sarana dan Prasarana

Untuk sarana dan prasarana yang ada di SD Negeri Gunungpati 01 kurang memadai. Ini dapat terlihat dari jumlah alat olahraga yang sangat terbatas. Dalam penggunaan pembelajaran alat tersebut harus secara

bergantian. Seperti bola kecil dan bola besar yang ada di SD Negeri Gunungpati 01 sangat minim. Kemudian untuk alat atletik pun juga terbatas. Tetapi untuk mensiasati dalam pembelajaran, Guru penjas di SD Negeri Gunungpati 01 memodifikasi beberapa alat untuk proses pembelajaran. Sehingga dapat membantu dalam kegiatan KBM. Untuk halaman sekolah di SD Negeri Gunungpati 01 cukup luas, dengan adanya lapangan bola voli, bulutangkis, dan tenis. Untuk lapangan sepak bolanya harus menempuh jarak dahulu \pm 10 menit dari sekolah. Jalannya pun dari tanah dan bebatuan. Kanan kiri jalan ada persawahan dan perkebunan.

C. Kualitas Guru Pamong dan Dosen Pembimbing

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

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

D. Kualitas Pembelajaran di Sekolah Latihan

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

E. Kemampuan Diri Praktikan

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

F. Nilai Tambah yang Diperoleh Mahasiswa setelah melaksanakan PPL 2

Setelah melakukan pengajaran terbimbing, mandiri dan ujian di sekolah latihan, guru praktikan memperoleh banyak hal dan pengalaman yang sangat menarik. Dengan ini guru praktikan merasa termotivasi untuk menjalankan tugas sebagai pendidik dengan baik. Di sekolah latihan banyak ilmu yang didapat oleh guru praktikan, salah satunya adalah interaksi sosial dengan kepala sekolah, guru, siswa, dan masyarakat sekitar. Selain itu juga melatih guru praktikan untuk bersikap disiplin dan tertib dalam mematuhi peraturan sekolah latihan selama kegiatan PPL. Selain itu guru praktikan juga memperoleh gambaran bagaimana cara mengelola pembelajaran serta pengelolaan kelas dengan baik.

G. Saran pengembangan bagi sekolah latihan dan UNNES

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

LAMPIRAN

**RENCANA KEGIATAN MAHASISWA DALAM PPL2
DI SEKOLAH / TEMPAT LATIHAN**

Nama : Titok Enggar Pramono
 NIM/Prodi : 6102409079 / PGPJSD
 Fakultas : Ilmu Keolahragaan
 Sekolah/tempat latihan : SD Negeri Gunungpati 01

Minggu ke	Hari dan tanggal	Jam	Kegiatan
1	Senin 27-08-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 - 07.45 • 08.00 - 08.30 	<ul style="list-style-type: none"> • Upacara bendera hari Senin • Halal Bi Halal Seluruh Warga Sekolah SD Negeri Gunungpati 01
	Selasa 28-08-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 08.45 • 08.45 – 09.30 • 09.30 – 10.45 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyiapkan perencanaan pembelajaran • Membantu menjaga di koperasi • Istirahat di pos PPL
	Rabu 29-08-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 08.45 • 09.00 – 10.45 • 10.45 – 11.30 • 11.30 – 12.10 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendampingi proses pembelajaran • Mengajar terbimbing kelas II • Istirahat di pos PPL • Menyiapkan perencanaan pembelajaran
	Kamis 30-08-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 09.35 • 09.35 – 11.45 • 11.45 – 12.10 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar terbimbing kelas IV • Mendampingi proses pembelajaran • Menyiapkan perencanaan pembelajaran

	Jumat 31-08-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 07.30 • 07.30 – 08.45 • 08.45 – 09.30 • 09.30 – 10.45 	<ul style="list-style-type: none"> • Senam Pagi • Mengajar terbimbing kelas III • Istirahat di pos PPL • Menyiapkan perencanaan pembelajaran
	Sabtu 01-09-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 09.35 • 09.35 – 10.10 • 10.30 – 11.30 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendampingi proses pembelajaran • Istirahat di pos PPL • Membantu kegiatan ekstrakurikuler pramuka
2	Senin 03-09-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 07.45 • 07.45 – 09.35 • 09.35 – 10.45 	<ul style="list-style-type: none"> • Upacara bendera hari senin • Mengajar terbimbing kelas VI • Istirahat di pos PPL
	Selasa 04-09-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 08.45 • 08.45 – 09.30 • 09.30 – 10.45 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyiapkan perencanaan pembelajaran • Membantu menjaga di koperasi • Istirahat di pos PPL
	Rabu 05-09-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 08.45 • 09.00 – 10.45 • 10.45 – 11.30 • 11.30 – 12.10 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar terbimbing kelas I • Mendampingi proses pembelajaran • Istirahat di pos PPL • Menyiapkan perencanaan pembelajaran
	Kamis 06-09-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 09.35 • 09.35 – 10.45 • 10.45 – 12.10 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendampingi proses pembelajaran • Istirahat di pos PPL • Menyiapkan perencanaan pembelajaran

	Jumat 07-09-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 07.30 • 07.30 – 08.45 • 08.45 – 09.30 • 09.30 – 10.45 	<ul style="list-style-type: none"> • Senam pagi • Mendampingi proses pembelajaran • Istirahat di pos PPL • Menyiapkan perencanaan pembelajaran
	Sabtu 08-09-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 09.35 • 09.35 – 10.10 • 10.30 – 11.30 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar terbimbing kelas V • Istirahat di pos PPL • Membantu kegiatan ekstrakurikuler pramuka
Minggu ke	Hari dan tanggal	Jam	Kegiatan
3	Senin 10-09-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 07.45 • 07.45 – 09.35 • 09.35 – 10.45 	<ul style="list-style-type: none"> • Upacara bendera hari senin • Mendampingi proses pembelajaran • Istirahat di pos PPL
	Selasa 11-09-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 08.45 • 08.45 – 09.30 • 09.30 – 10.45 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyiapkan perencanaan pembelajaran • Membantu menjaga di koperasi • Istirahat di pos PPL
	Rabu 12-09-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 08.45 • 09.00 – 10.45 • 10.45 – 11.30 • 11.30 – 12.10 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendampingi proses pembelajaran • Mengajar mandiri kelas II • Istirahat di pos PPL • Menyiapkan perencanaan pembelajaran
	Kamis 13-09-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 09.35 • 09.35 – 10.45 • 10.45 – 12.10 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendampingi proses pembelajaran • Istirahat di pos PPL • Menyiapkan perencanaan

			pembelajaran
	Jumat 14-09-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 07.30 • 07.30 – 08.45 • 08.45 – 09.30 • 09.30 – 10.45 	<ul style="list-style-type: none"> • Senam pagi • Mengajar mandiri kelas III • Istirahat di pos PPL • Menyiapkan perencanaan pembelajaran
	Sabtu 15-09-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 09.35 • 09.35 – 10.10 • 10.30 – 11.30 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar mandiri kelas V • Istirahat di pos PPL • Membantu kegiatan ekstrakurikuler pramuka
4	Senin 17-09-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 07.45 • 07.45 – 09.35 • 09.35 – 10.45 	<ul style="list-style-type: none"> • Upacara bendera hari senin • Mengajar mandiri kelas VI • Istirahat di pos PPL
	Selasa 18-09-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 08.45 • 08.45 – 09.30 • 09.30 – 10.45 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyiapkan perencanaan pembelajaran • Membantu menjaga di koperasi • Istirahat di pos PPL
	Rabu 19-09-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 08.45 • 09.00 – 10.45 • 10.45 – 11.30 • 11.30 – 12.10 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar mandiri kelas I • Mendampingi proses pembelajaran • Istirahat di pos PPL • Menyiapkan perencanaan pembelajaran
	Kamis 20-09-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 09.35 • 09.35 – 10.45 • 10.45 – 12.10 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar mandiri kelas IV • Istirahat di pos PPL • Menyiapkan perencanaan pembelajaran
	Jumat	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 07.30 	<ul style="list-style-type: none"> • Senam pagi

	21-09-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.30 – 08.45 • 08.45 – 09.30 • 09.30 – 10.45 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendampingi proses pembelajaran • Istirahat di pos PPL • Menyiapkan perencanaan pembelajaran
	Sabtu 22-09-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 09.35 • 09.35 – 10.10 • 10.30 – 11.30 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendampingi proses pembelajaran • Istirahat di pos PPL • Membantu kegiatan ekstrakurikuler pramuka
Minggu ke	Hari dan tanggal	Jam	Kegiatan
5	Senin 24-09-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 07.45 • 07.45 – 09.35 • 09.35 – 10.45 	<ul style="list-style-type: none"> • Upacara bendera hari senin • Mendampingi proses pembelajaran • Istirahat di pos PPL
	Selasa 25-09-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 08.45 • 08.45 – 09.30 • 09.30 – 10.45 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyiapkan perencanaan pembelajaran • Membantu menjaga di koperasi • Istirahat di pos PPL
	Rabu 26-09-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 08.45 • 09.00 – 10.45 • 10.45 – 11.30 • 11.30 – 12.10 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendampingi proses pembelajaran • Mengajar mandiri kelas I • Istirahat di pos PPL • Menyiapkan perencanaan pembelajaran
	Kamis 27-09-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 09.35 • 09.35 – 10.45 • 10.45 – 12.10 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendampingi proses pembelajaran • Istirahat di pos PPL • Menyiapkan perencanaan pembelajaran
	Jumat	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 07.30 	<ul style="list-style-type: none"> • Senam pagi

	28-09-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.30 – 08.45 • 08.45 – 09.30 • 09.30 – 10.45 	<ul style="list-style-type: none"> • Jumat bersih (kebersihan sekolah) • Istirahat di pos PPL • Menyiapkan perencanaan pembelajaran
	Sabtu 29-09-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 09.35 • 09.35 – 10.10 • 10.30 – 11.30 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar mandiri kelas V • Istirahat di pos PPL • Membantu kegiatan ekstrakurikuler pramuka
6	Senin 01-10-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 07.45 • 07.45 – 09.35 • 09.35 – 10.45 	<ul style="list-style-type: none"> • Upacara bendera hari senin • Mengajar mandiri kelas VI • Istirahat di pos PPL
	Selasa 02-10-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 08.45 • 08.45 – 09.30 • 09.30 – 10.45 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyiapkan perencanaan pembelajaran • Membantu menjaga di koperasi • Istirahat di pos PPL
	Rabu 03-10-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 08.45 • 09.00 – 10.45 • 10.45 – 11.30 • 11.30 – 12.10 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendampingi Mengajar • Ujian Mengajar • Istirahat di pos PPL • Menyiapkan perencanaan pembelajaran
	Kamis 04-10-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 09.35 • 09.35 – 10.45 • 10.45 – 12.10 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar mandiri kelas IV • Istirahat di pos PPL • Menyiapkan perencanaan pembelajaran
	Jumat 05-10-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 07.30 • 07.30 – 08.45 • 08.45 – 09.30 • 09.30 – 10.45 	<ul style="list-style-type: none"> • Senam pagi • Mendampingi proses pembelajaran • Istirahat di pos PPL • Menyiapkan perencanaan

			pembelajaran
	Sabtu 06-10-2012	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 09.35 • 09.35 – 10.10 • 10.30 – 11.30 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendampingi proses pembelajaran • Istirahat di pos PPL • Membantu kegiatan ekstrakurikuler pramuka

Mengetahui,

Guru Pamong



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

Dosen Pembimbing



Dr. Sulaiman, M.Pd.
NIP.196206121989011001

Kepala Sekolah



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

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

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

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

Mengetahui,
Kepala SDN Gunungpati 01



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

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

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

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

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

Mengetahui,
Kepala SDN Gunungpati 01



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

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

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

Mengetahui,
Kepala SDN Gunungpati 01



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

DAFTAR PRESENSI MAHASISWA PPL

DI SDN GUNUNGPATI 01

2012/2013

Sekolah latihan :SD NEGERI GUNUNGPATI 01

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

Sekolah latihan :SD NEGERI GUNUNGPATI 01

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

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

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

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

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

Sekolah latihan :SD NEGERI GUNUNGPATI 01

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

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

Semarang, 9 Oktober 2012

Ketua Kelompok
Sekolah Latihan

Titok Enggar P.
NIM. 6102409079



Antonius Sunardi, A.Ma.Pd
NIP. 195703151978021004

DAFTAR HADIR DOSEN PEMBIMBING PPL

PROGRAM : PG.PJSD/TAHUN 2012.....

Sekolah/tempat latihan

: SDN Gunungpati 01

Nama dosen pembimbing

: Dr. Sulaiman, M.Pd

Jurusan/Fakultas

: PSKR / PGJSD / FIK

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

Mengetahui,

Kepala SDN Gunungpati 01



Antonius Sunardi, A.Ma.Pd

NIP. 19570315 197802 1 004

RPP

TERBIMBING

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Sekolah : SD Negeri Gunungpati 01
Kelas : VI
Semester : I
Hari / Tanggal : Senin, 3 September 2012
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Alokasi Waktu : 4 x 35 menit

Standar Kompetensi (SK)

1. Mempraktikkan berbagai gerak dasar permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar (KD)

- 1.2 Mempraktikkan gerak dasar salah satu permainan bola besar dengan koordinasi dan kontrol yang baik dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerjasama, sportivitas, dan kejujuran

Indikator

Kognitif

Produk

1. Membedakan gerakan passing, mendribble, dan menembak dalam permainan bola basket

Psikomotorik

1. Mempraktikkan gerakan passing
2. Mempraktikkan gerakan mendribble
3. Mempraktikkan gerakan menembak

Afektif

1. Disiplin saat berlatih
2. Kesungguhan dalam berlatih
3. Kerjasama dalam menjaga kebersihan dan keselamatan dalam pembelajaran
4. Menjadi pendengar yang baik
5. Berani bertanya

A. Tujuan Pembelajaran

Kognitif

1. Tanpa melakukan gerakan siswa dapat membedakan gerakan passing, mendribble, dan menembak

Psikomotorik

2. Melakukan gerakan passing
3. Melakukan gerakan mendribble
4. Melakukan gerakan menembak

Afektif

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

B. Materi Pembelajaran

Permainan bola basket

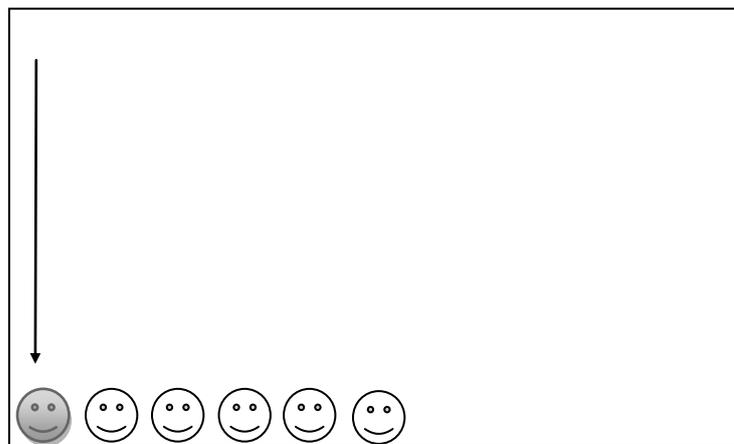
C. Metode Pembelajaran

Model : Pembelajaran langsung

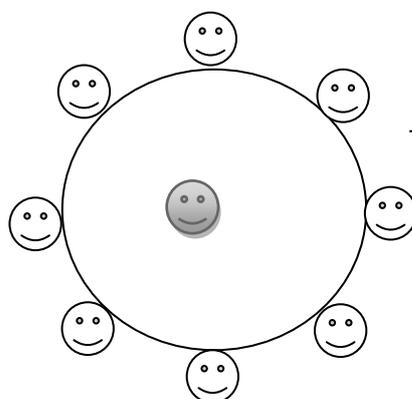
Metode : Ceramah, demonstrasi, praktek

D. Langkah-Langkah Pembelajaran

1. Kegiatan awal pembelajaran
 - a. Siswa dibariskan menjadi empat baris
 - b. Mengecek kehadiran siswa
 - c. Apersepsi
Menyampaikan bahan materi dengan berorientasi pada kegiatan inti
 - d. Pemanasan
 - 1) Lari 2x memutar lapangan/game area



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

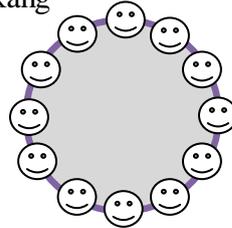


- Warming up statis
 1. Kepala (1x8 hitungan)

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

3) Tangan (1x8 hitungan)

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



- Angkat kaki kedepan dan kebelakang seperti kapal terbang

4) Kaki (1x8 hitungan)

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

2. Kegiatan inti pembelajaran

Eksplorasi

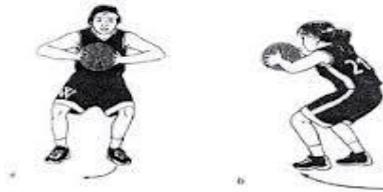
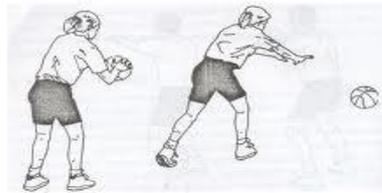
- Siswa mendengarkan penjelasan materi dari guru
- Guru membimbing dan memberikan contoh latihan-latihan yang akan dilakukan

Elaborasi

- Menjelaskan dan mendemonstrasikan gerakan lempar tangkap berpasangan



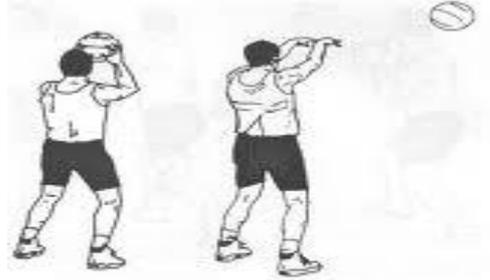
d. Menjelaskan dan mendemonstrasikan gerakan passing



e. Menjelaskan dan mendemonstrasikan gerakan mendribble

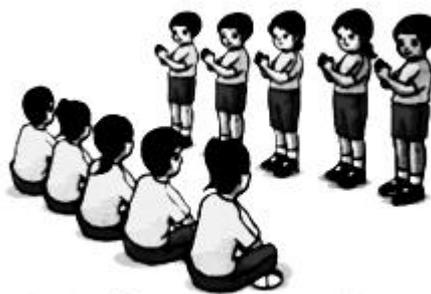


- f. Menjelaskan dan mendemonstrasikan gerakan menembak



Konfirmasi

- g. Mengevaluasi gerakan passing, mendribble, dan menembak
h. Melakukan pengamatan
i. Memberikan penghargaan kepada siswa
3. Kegiatan akhir pembelajaran
- a. Pendinginan
- Siswa diajak bernyanyi berbalasan



Gambar 8.1 Bermain bernyanyi dan bergerak berbalasan

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

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Peluit
2. Lapangan
3. Bola basket
4. Buku Penjaskes kelas 6

F. Penilaian

Indikator	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen / Soal
<ul style="list-style-type: none"> • Membedakan gerakan passing, mendribble, dan menembak 	<ul style="list-style-type: none"> • Tes perorangan atau kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> • Tes Lisan 	<ul style="list-style-type: none"> • Bedakan gerakan passing, mendribble, dan menembak
<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan passing, mendribble, dan menembak 	<ul style="list-style-type: none"> • Tes perorangan atau kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> • Tes keterampilan 	<ul style="list-style-type: none"> • Lakukan gerakan passing, mendribble, dan menembak

Format Kriteria Penilaian

Produk

1. Papan penilaian gerakan passing

Aspek yang Dinilai	Perolehan Skor				
	10	30	20	30	10
1. Sikap awal					
2. Posisi kaki					

3. Posisi badan					
4. Posisi tangan					
5. Sikap akhir					
JUMLAH					
Jumlah skor maksimal : 100					

2. Papan penilaian gerakan mendribble

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

3. Papan penilaian gerakan menembak

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

Rekap Penilaian

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

Semarang, 3 September 2012

Mengetahui,
Guru Penjasorkes

Guru Praktikan

Siti Juwariyah, S.Pd
NIP. 19671201 198806 2 002

Titok Enggar P
NIM. 6102409079

RPP

MANDIRI

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Sekolah : SD Negeri Gunungpati 01
Kelas : IV
Semester : I
Hari / Tanggal : Kamis, 13 September 2012
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Alokasi Waktu : 4 x 35 menit

Standar Kompetensi (SK)

1. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar (KD)

- 1.3 Mempraktikkan gerak dasar permainan bola besar sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerja sama, sportivitas, dan kejujuran

Indikator

Kognitif

Produk

1. Membedakan gerakan menendang, mengontrol, mendribble, dan menembak dalam permainan sepak bola

Psikomotorik

2. Mempraktikkan gerakan menendang dan mengontrol
3. Mempraktikkan gerakan mendribble
4. Mempraktikkan gerakan menembak

Afektif

5. Disiplin saat berlatih
6. Kesungguhan dalam berlatih
7. Kerjasama dalam menjaga kebersihan dan keselamatan dalam pembelajaran
8. Menjadi pendengar yang baik
9. Berani bertanya

A. Tujuan Pembelajaran

Kognitif

1. Tanpa melakukan gerakan siswa dapat membedakan gerakan menendang, mengontrol, mendribble, dan menembak

Psikomotorik

2. Melakukan gerakan menendang dan mengontrol
3. Melakukan gerakan mendribble
4. Melakukan gerakan menembak

Afektif

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

B. Materi Pembelajaran

Permainan sepak bola

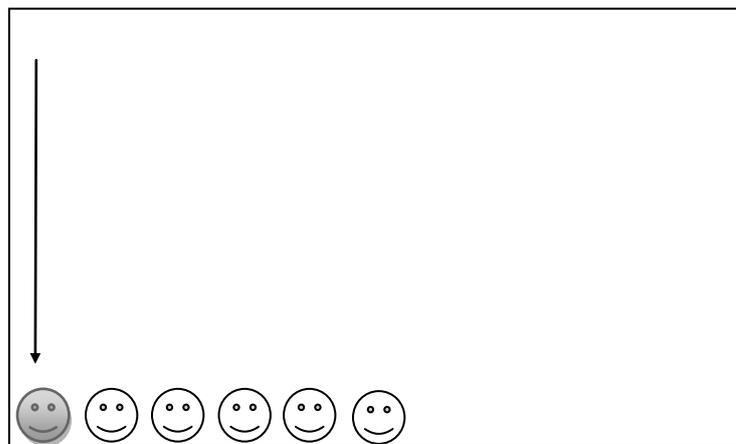
C. Metode Pembelajaran

Model : Pembelajaran langsung

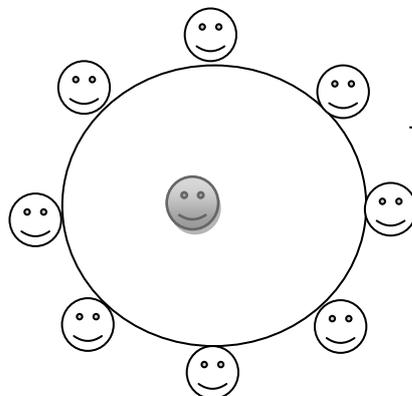
Metode : Ceramah, demonstrasi, praktek

D. Langkah-Langkah Pembelajaran

1. Kegiatan awal pembelajaran
 - a. Siswa dibariskan menjadi empat baris
 - b. Mengecek kehadiran siswa
 - c. Apersepsi
Menyampaikan bahan materi dengan berorientasi pada kegiatan inti
 - d. Pemanasan
 - 1) Lari 2x memutar lapangan/game area



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

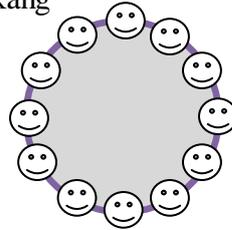


- Warming up statis
- 2. Kepala (1x8 hitungan)

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

3) Tangan (1x8 hitungan)

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



- Angkat kaki kedepan dan kebelakang seperti kapal terbang

4) Kaki (1x8 hitungan)

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

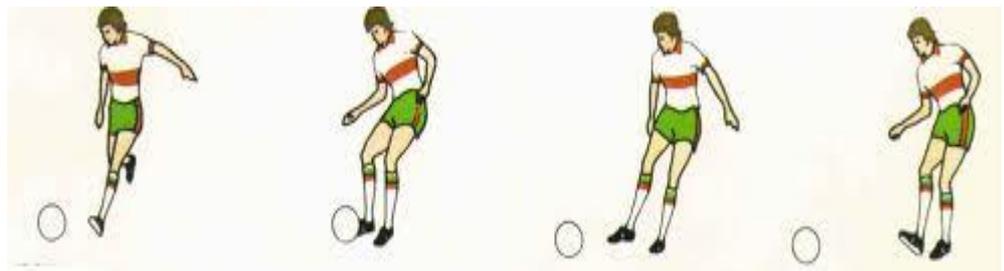
2. Kegiatan inti pembelajaran

Eksplorasi

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

Elaborasi

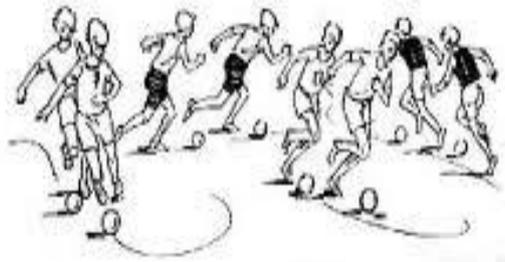
- Menjelaskan dan mendemonstrasikan gerakan menendang



- d. Menjelaskan dan mendemonstrasikan gerakan passing berpasangan dan mengontrol



- e. Menjelaskan dan mendemonstrasikan gerakan mendribble



- f. Menjelaskan dan mendemonstrasikan gerakan menembak



Konfirmasi

- g. Mengevaluasi gerakan menendang, mengontrol, mendrible, dan menembak
 - h. Melakukan pengamatan
 - i. Memberikan penghargaan kepada siswa
3. Kegiatan akhir pembelajaran
- a. Pendinginan
 - Siswa diajak bernyanyi berbalasan



Gambar 8.10 Bermain bernyanyi dan bergerak berbalasan

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

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Peluit
2. Lapangan
3. Gawang
4. Bola Sepak
5. Buku Penjaskes kelas 4

F. Penilaian

Indikator	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen / Soal
<ul style="list-style-type: none"> • Membedakan gerakan menendang, mengontrol, mendribble, dan menembak 	<ul style="list-style-type: none"> • Tes perorangan atau kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> • Tes Lisan 	<ul style="list-style-type: none"> • Bedakan gerakan menendang, mengontrol, mendribble, dan menembak
<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan menendang, mengontrol, mendribble, dan menembak 	<ul style="list-style-type: none"> • Tes perorangan atau kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> • Tes keterampilan 	<ul style="list-style-type: none"> • Lakukan gerakan menendang, mengontrol, mendribble, dan menembak

Format Kriteria Penilaian Produk

1. Papan penilaian gerakan menendang dan mengontrol

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

2. Papan penilaian gerakan mendribble

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

3. Papan penilaian gerakan menembak

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

Rekap Penilaian

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

3						
4						
5						

Semarang, 8 September 2012

Mengetahui,
Guru Penjasorkes

Guru Praktikan

Siti Juwariyah, S.Pd
NIP. 19671201 198806 2 002

Titok Enggar P
NIM. 6102409079

RPP

UJIAN

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

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

Standar Kompetensi (SK)

4. Mempraktikkan keterampilan dasar ritmik diorientasikan dengan arah dan ruang dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar (KD)

- 4.2 Mempraktikkan gerak ritmik diorientasikan dengan ruang secara beregu tanpa menggunakan musik, serta nilai disiplin dan kerja sama

Indikator

Kognitif

Produk

1. Membedakan gerakan ritmik dengan berbagai arah

Psikomotorik

1. Mempraktikkan gerakan ayunan lengan dengan irama hitungan
2. Mempraktikkan gerakan variasi langkah maju mundur dengan ayunan lengan dengan irama hitungan atau tepukan

3. Mempraktikkan gerakan lompat dengan ayunan lengan dengan irama hitungan atau tepukan

Afektif

1. Disiplin saat berlatih
2. Kesungguhan dalam berlatih
3. Kerjasama dalam menjaga kebersihan dan keselamatan dalam pembelajaran
4. Menjadi pendengar yang baik
5. Berani bertanya

A. Tujuan Pembelajaran

Kognitif

1. Tanpa melakukan gerakan siswa dapat membedakan gerakan ritmik dengan berbagai arah

Psikomotorik

2. Melakukan gerakan ayunan lengan dengan irama hitungan
3. Melakukan gerakan variasi langkah maju mundur dengan ayunan lengan dengan irama hitungan atau tepukan
4. Melakukan gerakan lompat dengan ayunan lengan dengan irama hitungan atau tepukan

Afektif

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

B. Materi Pembelajaran

Gerakan senam ritmik sederhana

C. Metode Pembelajaran

Model : Pembelajaran langsung

Metode : Ceramah, demonstrasi, praktek

D. Langkah-Langkah Pembelajaran

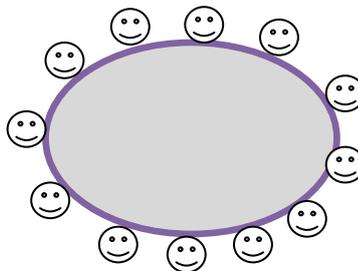
1. Kegiatan awal pembelajaran

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

Menyampaikan bahan materi dengan berorientasi pada kegiatan inti

d. Pemanasan

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



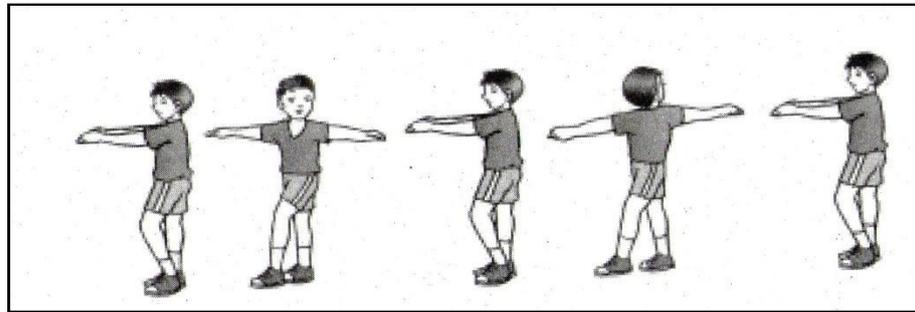
2. Kegiatan inti pembelajaran

Eksplorasi

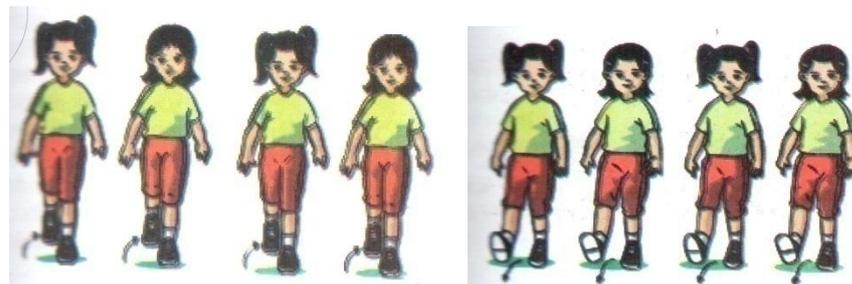
- a. Siswa mendengarkan penjelasan materi dari guru
- b. Guru membimbing dan memberikan contoh latihan-latihan yang akan dilakukan

Elaborasi

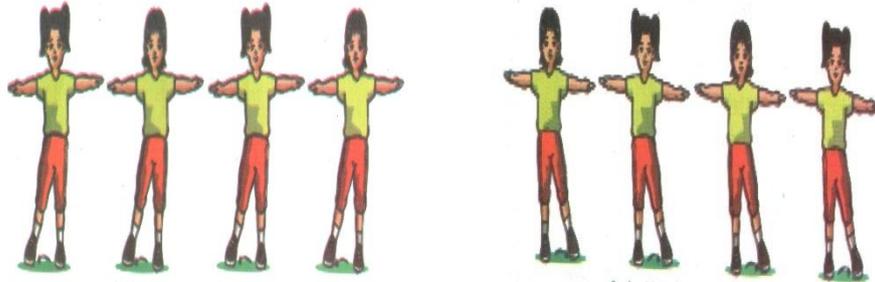
- a. Menjelaskan dan mendemonstrasikan gerakan ayunan lengan



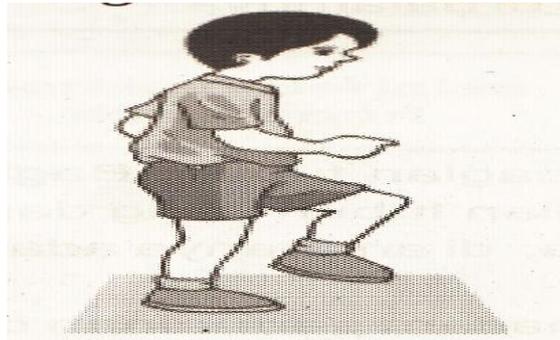
- b. Menjelaskan dan mendemonstrasikan gerakan langkah tunggal ke depan dan ke belakang



- c. Menjelaskan dan mendemonstrasikan gerakan langkah tunggal ke samping kanan dan ke samping kiri



- d. Menjelaskan dan mendemonstrasikan gerakan lompat dengan ayunan



Konfirmasi

- e. Mengevaluasi gerakan-gerakan ritmik dengan berbagai arah
f. Melakukan pengamatan
g. Memberikan penghargaan kepada siswa
3. Kegiatan akhir pembelajaran
- a. Pendinginan
- Siswa diajak bernyanyi sambil bertepuk tangan bersuka ria



Gambar 10. Bermain bernyanyi dan bergerak berbatasan

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

E. Alat dan Sumber Belajar

- 1. Peluit
- 2. Bola kecil
- 3. Bendera
- 4. Buku penjaskes kelas 2

F. Penilaian

Indikator	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen / Soal
<ul style="list-style-type: none"> • Membedakan gerakan ritmik dengan berbagai arah 	<ul style="list-style-type: none"> • Tes perorangan atau kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> • Tes Lisan 	<ul style="list-style-type: none"> • Bedakan gerakan ritmik dengan berbagai arah
<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan ritmik dengan berbagai arah 	<ul style="list-style-type: none"> • Tes perorangan atau kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> • Tes keterampilan 	<ul style="list-style-type: none"> • Lakukan gerakan ritmik dengan berbagai arah

Format Kriteria Penilaian

Produk

- 1. Papan penilaian gerakan variasi langkah dan ayunan lengan

Aspek yang Dinilai	Perolehan Skor				
	10	30	20	30	10
1. Sikap awal					
2. Posisi kaki					

3. Posisi badan					
4. Posisi tangan					
5. Sikap akhir					
JUMLAH					
Jumlah skor maksimal : 100					

2. Papan penilaian gerakan variasi langkah maju mundur dengan ayunan lengan

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

3. Papan penilaian gerakan lompat dengan ayunan lengan

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

Rekap Penilaian

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

Semarang, 3 Oktober 2012

Mengetahui,
Guru Penjasorkes

Guru Praktikan

Siti Juwariyah, S.Pd
NIP. 19671201 198806 2 002

Titok Enggar P
NIM. 6102409079

KARTU BIMBINGAN PRAKTIK MENGAJAR/KEPENDIDIKAN
MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Tempat praktik : SD Negeri Gunungpati 01

<p style="text-align: center;">MAHASISWA</p> <p>Nama : Titok Enggar Pramono NIM/Prodi : 6102409079/PGPJSD Fakultas : Ilmu Keolahragaan</p>			<p style="text-align: center;">DOSEN PEMBIMBING</p> <p>Nama : Dr. Sulaiman, M.Pd. NIP : 19620612 198901 1 001 Fakultas : Ilmu Keolahragaan</p>		
<p style="text-align: center;">GURU PAMONG</p> <p>Nama : Siti Juwariyah, S.Pd NIP : 19671201 198806 2 002 Bid.studi : Guru Penjasorkes</p>			<p style="text-align: center;">KEPALA SEKOLAH</p> <p>Nama : Antonius Sunardi, A Ma. Pd NIP : 19570315 197802 1 004</p>		
No.	Tgl.	Materi Pokok	Kelas	Tanda Tangan	
				Dosen Pembimbing	Guru Pamong
1.	29/08/2012	Pola gerak lokomotor dalam bentuk permainan	II		
2.	30/08/2012	Permainan bola kecil Tennis	IV		
3.	31/08/2012	Latihan jalan dan lari	III		
4.	03/09/2012	Permainan bola basket	VI		
5.	05/09/2012	Gerak dasar non lokomotor	I		
6.	08/09/2012	Bermain sepak bola	V		

Mengetahui,
 Kepala SDN Gunungpati 01



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

Koordinator Dosen Pembimbing

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

**KALENDER PENDDIDIKAN
TAHUN PELAJARAN 2012/2013
SD NEGERI GUNUNGPATI 01**

KETERANGAN:

- Tahun Pelajaran 2012/2013
- Hari-hari Kegiatan Pokok Sekolah Pendidikan
- Waktu Pembelajaran Reguler
- Kegiatan Ajar Semesta (Kerangka Mata Pelajaran) / Kegiatan Ajar Laporan Hasil Belajar
- Kegiatan Upacara Hari Besar Nasional
- Libur Hari Minggu
- Libur Umum
- Libur Semester Awal
- Libur Semester Kedua / Libur Tahun Pelajaran
- Perayaan Libur Umum
- Libur Hari Kemerdekaan, Hari Sumpah Pemuda, Hari Kemerdekaan RI
- Libur Hari Raya Idul Fitri
- Kegiatan Tengah Semester
- Tes Kognitif / Dasar
- Perayaan Hari Nasional SD/MI/SLB (Maret)
- Perayaan Hari Nasional SD/MI/SLB (Juni)
- Perayaan Bulan Laporan Hasil Belajar
- Tahun Pelajaran 2013/2014



Bulan	2012							2013						
	Juli	Agustus	September	Oktober	November	Desember	Januari	Februari	Maret	April	Mei	Juni		
JULI 2012 9	AGUSTUS 2012 15	SEPTEMBER 2012 24	OKTOBER 2012 23	NOVEMBER 2012 24	DESEMBER 2012 1	JANUARI 2013 25	FEBRUARI 2013 24	MARET 2013 20	APRIL 2013 28	MEI 2013 17	JUNI 2013 3			
MINGGU	MINGGU	MINGGU	MINGGU	MINGGU	MINGGU	MINGGU	MINGGU	MINGGU	MINGGU	MINGGU	MINGGU			
SENIN	SENIN	SENIN	SENIN	SENIN	SENIN	SENIN	SENIN	SENIN	SENIN	SENIN	SENIN			
SELASA	SELASA	SELASA	SELASA	SELASA	SELASA	SELASA	SELASA	SELASA	SELASA	SELASA	SELASA			
RABU	RABU	RABU	RABU	RABU	RABU	RABU	RABU	RABU	RABU	RABU	RABU			
KAMIS	KAMIS	KAMIS	KAMIS	KAMIS	KAMIS	KAMIS	KAMIS	KAMIS	KAMIS	KAMIS	KAMIS			
JUMAT	JUMAT	JUMAT	JUMAT	JUMAT	JUMAT	JUMAT	JUMAT	JUMAT	JUMAT	JUMAT	JUMAT			
SABTU	SABTU	SABTU	SABTU	SABTU	SABTU	SABTU	SABTU	SABTU	SABTU	SABTU	SABTU			