

LAPORAN
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN 2
DI SD NEGERI SAMPANGAN 01
KECAMATAN GAJAHMUNGKUR
KOTA SEMARANG



Disusun oleh:

Nama : Nugroho Ady Saputro
NIM : 6102409080
Program Studi : PGPJSD S1

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
TAHUN 2012

PENGESAHAN

Laporan PPL2 ini telah disusun sesuai dengan Pedoman PPL Unnes.

Hari : Senin

Tanggal : 8 Oktober 2012

Disahkan oleh:

Koordinator Dosen Pembimbing

Kepala Sekolah SD Sampangan 01

Andry Akhiruyanto S.Pd, M.Pd

Mursiti, S.Pd

NIP. 19810129 200312 1 001

NIP. 19541031 197701 2 001

Kepala Pusat Pengembangan PPL Unnes

Drs. Masugino. M.Pd

NIP. 19520721 198012 1 001

KATA PENGANTAR

Puji syukur penyusun panjatkan kehadirat Allah SWT karena anugerah-Nya laporan Praktik Pengalaman Lapangan II ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya.

Penyusunan laporan ini merupakan bukti dari pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan sekaligus untuk mengetahui sejauh mana pemahaman dan penguasaan penyusun, selaku mahasiswa praktikan dalam melaksanakan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan tersebut.

Dalam kesempatan ini tak lupa penyusun menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam melaksanakan praktik maupun penyusunan laporan ini, diantaranya :

1. Prof. Dr. Soedijono Sastroatmodjo, M.Si, selaku rektor Universitas Negeri Semarang
2. Drs. Masugino, M.Pd, selaku kepala UPT PPL UNNES
3. Andry Akhiruyanto S.Pd, M.Pd, selaku dosen koordinator
4. Drs. Bambang Priyono, M.Pd, selaku dosen pembimbing PPL
5. Mursiti, S.Pd , selaku Kepala SD Negeri Sampangan 01
6. Galuh Kusumarini, S.Pd.SD, selaku koordinator guru pamong
7. Krismunadi, A.Ma, selaku guru pamong
8. Segenap guru dan karyawan serta siswa-siswi SD Negeri Sampangan 01
9. Rekan-rekan praktikan PPL UNNES atas kerjasama dan solidaritasnya.
10. Semua pihak yang telah membantu kami selama pelaksanaan PPL ini.

Sebagai manusia biasa yang masih dalam tahap belajar, penyusun menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan laporan ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penyusun sangat mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak demi perbaikan laporan ini. Akhir kata, semoga laporan ini bermanfaat, amin.

Semarang, Oktober 2012

Penyusun

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan.....	2
C. Manfaat	2
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Pengertian Praktik Pengalaman Lapangan	4
B. Dasar Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan	4
C. Struktur Organisasi Sekolah	4
D. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)	5
BAB III PELAKSANAAN	
A. Waktu dan Tempat.....	8
B. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan	8
C. Materi Kegiatan	11
D. Proses Bimbingan	12
E. Hal-hal yang Mendukung dan Menghambat Pelaksanaan PPL	13
F. Hasil Pelaksanaan	13
G. Dosen Koordinator, Dosen Pembimbing dan Guru Pamong PPL II UNNES 2012/2013 SD Negeri Sampangan 01	14
BAB IV PENUTUP	
A. Simpulan	15
B. Saran	15
Refleksi Diri	
Lampiran-lampiran	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Universitas Negeri Semarang merupakan salah satu Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan yang berfungsi menyiapkan, mencetak tenaga pendidik yang mampu dan memiliki kompetensi dalam bidang pendidikan, khususnya guru atau tenaga pengajar. Agar dalam pelaksanaannya dapat mencapai sasaran yang tepat, maka mahasiswa perlu dibekali dengan seperangkat ilmu dan teori keguruan dan ilmu-ilmu lain yang sesuai dengan disiplin jurusan.

Dalam rangka memenuhi tuntutan keprofesionalan dan meningkatkan kualitas bagi lulusan Universitas Negeri Semarang program kependidikan sebagai calon guru, maka dapat dilaksanakan antara lain dengan menjalankan kerjasama dengan berbagai pihak yang berkompetensi dalam penyelenggaraan pendidikan. Kerjasama yang dilakukan oleh UNNES sebagai pencetak tenaga kependidikan yakni menjalin hubungan kerjasama dengan sekolah-sekolah. Salah satu bentuk kerjasama tersebut adalah penyelenggaraan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) sebagai penyerapan tenaga kependidikan yang profesional. Rektor Universitas Negeri Semarang dengan Surat Keputusannya Nomor 14 Tahun 2012 tentang Pedoman Praktik Pengalaman Lapangan Bagi Mahasiswa Program Kependidikan Universitas Negeri Semarang, menyatakan bahwa PPL adalah kegiatan intra kulikuler yang wajib diikuti oleh mahasiswa program kependidikan Universitas Negeri Semarang.

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

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) mempunyai tujuan membina serta menciptakan calon tenaga pendidik (guru) yang profesional, bertanggung jawab dan berdisiplin serta mengetahui tata cara dan aturan yang harus dijalankan sebagai seorang tenaga pendidik yang profesional. Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yang berlokasi di SD Negeri Sampangan 01 yang diharapkan dapat mengembangkan dan mendapatkan pengalaman baru dalam proses pendidikan terhadap calon-calon tenaga kependidikan.

B. Tujuan Praktik Pengalaman Lapangan II (PPL II)

Praktik Pengalaman Lapangan II bertujuan sebagai salah satu syarat untuk memenuhi tugas mata kuliah Praktik Pengalaman Lapangan II di Universitas Negeri Semarang.

Di samping itu, Praktik Pengalaman Lapangan II bertujuan membentuk mahasiswa praktikan agar menjadi calon tenaga kependidikan yang profesional, sesuai dengan prinsip-prinsip pendidikan berdasarkan kompetensi paedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi professional, dan kompetensi sosial.

Selain itu, Praktik Pengalaman Lapangan II berfungsi sebagai sebagai ajang latihan dan bekal bagi para mahasiswa agar memiliki pengalaman secara nyata tentang pengajaran di sekolah. Sehingga diharapkan mahasiswa praktikan memiliki seperangkat pengetahuan, sikap, dan ketrampilan yang menunjang tercapainya penguasaan kompetensi paedagogik, kepribadian, profesional, dan sosial.

C. Manfaat Praktik Pengalaman Lapangan II (PPL II)

Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan II diharapkan dapat memberikan manfaat bagi seluruh yang terkait yaitu mahasiswa praktikan, sekolah, dan perguruan tinggi yang bersangkutan.

1. Manfaat bagi Mahasiswa Praktikan

- a. Mahasiswa praktikan memiliki kesempatan untuk mengaplikasikan teori dan ilmu yang telah diperoleh selama kuliah di dalam kelas (di lapangan) yang sesungguhnya, sehingga terbentuk seorang tenaga pendidik yang profesional, bertanggung jawab dan berdisiplin.

- b. Mahasiswa praktikan diharapkan memiliki bekal pengalaman yang menunjang tercapainya penguasaan kompetensi paedagogik, kepribadian, professional, dan sosial.
 - c. Menciptakan mahasiswa yang memiliki cara berfikir yang dewasa dan matang serta meningkatkan daya nalar mahasiswa dalam melakukan penelaahan, perumusan, dan pemecahan masalah pendidikan yang ada di sekolah.
 - d. Mahasiswa praktikan dapat mempraktekan secara langsung pembuatan perangkat pembelajaran dan mengetahui keadaan sesungguhnya di kelas (di lapangan).
2. Manfaat bagi Sekolah Praktikan
- a. Meningkatkan kualitas pendidikan dalam membimbing anak didik maupun mahasiswa PPL.
 - b. Meningkatkan pengetahuan mengenai model-model pembelajaran yang efektif sehingga dapat meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah
 - c. Mempererat kerjasama antara sekolah latihan dengan perguruan tinggi yang bersangkutan yang dapat bermanfaat bagi para lulusannya kelak.
3. Manfaat bagi Universitas Negeri Semarang
- a. Meningkatkan kerjasama dengan sekolah yang bermuara pada peningkatan mutu dan kualitas pendidikan di Indonesia.
 - b. Memperoleh gambaran nyata tentang perkembangan pembelajaran yang terjadi di sekolah- sekolah dalam masyarakat.
 - c. Mengetahui perkembangan pelaksanaan PPL sehingga memperoleh masukan mengenai kurikulum, metode, dan pengelolaan kelas dalam kegiatan belajar mengajar di instansi pendidikan.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pengertian Praktik Pengalaman Lapangan

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 persyaratan yang telah ditetapkan agar mereka memperoleh pengalaman dan ketrampilan lapangan dalam penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran di sekolah atau di tempat latihan lainnya.

Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan meliputi praktik mengajar, praktik bimbingan dan konseling serta kegiatan yang bersifat kokurikuler dan atau ekstrakurikuler yang berlaku di sekolah / tempat latihan.

Praktik Pengalaman Lapangan mempunyai sasaran yaitu diharapkan mahasiswa praktikan memiliki seperangkat pengetahuan, sikap, dan ketrampilan yang menunjang tercapainya penguasaan kompetensi paedagogik, kepribadian, profesional, dan sosial.

B. Dasar Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan

Dasar pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan adalah surat keputusan Rektor Universitas Negeri Semarang nomor 14 Tahun 2012 tentang Pedoman Praktik Pengalaman Lapangan bagi mahasiswa program kependidikan Universitas Negeri Semarang. Dalam SK tersebut terdapat 23 pasal yang memuat semua peraturan mengenai pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan di sekolah latihan baik PPL I maupun PPL II.

C. Struktur Organisasi Sekolah

Sekolah sebagai unit pelaksana teknis pendidikan formal di lingkungan Kementerian Pendidikan Nasional yang berada di bawah dan tanggung jawab kepada Kepala Kantor Pendidikan Nasional Propinsi yang bersangkutan. Pengorganisasian suatu sekolah tergantung pada jenis, tingkat, dan sifat sekolah yang bersangkutan. Susunan organisasi sekolah dan tata kerja sekolah tertuang dalam keputusan menteri pendidikan nasional tentang susunan

organisasi dan tata kerja jenis sekolah tersebut. Dari struktur sekolah tersebut terlihat hubungan dan mekanisme kerja antara kepala sekolah, guru, siswa, pegawai tata usaha sekolah serta pihak lain di luar sekolah. Koordinasi dan sinkronisasi kegiatan-kegiatan yang telah memerlukan pendekatan pengadministrasian yang efektif dan efisien, yaitu:

1. Berorientasi kepada tujuan, yang berarti bahwa administrasi sekolah menunjang tercapainya tujuan pendidikan
2. Berorientasi kepada pendayagunaan semua sumber (tenaga, dana, dan sarana prasarana) secara tepat guna dan hasil guna
3. Mekanisme pengelolaan sekolah meliputi perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan dan penilaian hasil kegiatan administrasi sekolah harus dilakukan secara sistematis dan terpadu.

D. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)

Seiring dengan perkembangan dan perubahan yang terjadi dalam kehidupan masyarakat di Indonesia tidak terlepas dari pengaruh global, perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi serta seni dan budaya. Dengan adanya perubahan yang terus menerus ini menuntut adanya perbaikan dalam sistem pendidikan nasional termasuk juga dengan penyempurnaan kurikulum. Upaya-upaya yang dilakukan oleh Kementerian Pendidikan Nasional untuk meningkatkan kualitas pendidikan di Indonesia adalah dengan penyempurnaan kurikulum yaitu perubahan Kurikulum Berbasis Kompetensi menjadi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan.

Kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu. Kurikulum antara lain berisi landasan yang dipakai sebagai acuan dan pedoman dalam pengembangan kurikulum. Tujuan Pendidikan Nasional, tujuan Pendidikan Menengah, dan tujuan Pendidikan Sekolah Dasar, program pengajaran yang mencakup isi program pengajaran, lama pendidikan daerah. Adapun tujuan pendidikan pada jenjang pendidikan menengah itu sendiri dan Sekolah Dasar adalah sebagai berikut :

1. Meningkatkan pengetahuan siswa untuk melanjutkan pendidikan pada jenjang yang lebih tinggi dan mengembangkan diri sejalan dengan perkembangan ilmu, teknologi, dan kesnian.
2. Meningkatkan kemampuan siswa sebagai anggota masyarakat dalam mengadakan hubungan timbal balik dengan lingkungan sosial, budaya, dan alam sekitar. Tujuan pendidikan pada Sekolah Dasar adalah pondasi pendidikan dan mengutamakan penyiapan siswa untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang pendidikan lebih tinggi.

Kurikulum yang diterapkan di Sekolah Dasar adalah kurikulum yang mengacu pada standar nasional pendidikan agar tujuan pendidikan nasional dapat tercapai. Standar Nasional Pendidikan (SNP) terdiri atas Standar Isi, Proses, Kompetensi Lulusan, Tenaga Kependidikan, Sarana dan Prasarana, Pengelolaan, Pembiayaan dan Standar Penilaian Pendidikan. Lima dari kedelapan standar tersebut, yaitu Standar Isi, Standar Kompetensi Lulusan (SKL), Standar Proses, Standar Penilaian dan Standar Pengelolaan merupakan unsur utama bagi satuan pendidikan dalam mengembangkan kurikulum.

Dalam kurikulum Tingkat Satuan Pengembangan, dalam mengelola proses belajar mengajar seorang guru dituntut untuk melaksanakan :

1. Membuat perangkat program mengajar.
2. Melaksanakan kegiatan pembelajaran.
3. Melaksanakan evaluasi.
4. Melaksanakan analisis hasil ulangan harian, ujian tengah semester dan akhir semester
5. Menyusun dan melaksanakan program pengayaan dan perbaikan.
6. Melaksanakan pengimbasan dan pengetahuan kepada guru lain.
7. Membuat alat peraga dan media pembelajaran

Langkah-langkah di atas dijabarkan dalam perangkat pembelajaran yang terdiri atas:

1. Program Tahunan

Program tahunan, memuat alokasi waktu untuk setiap satuan bahasan pada setiap semester dan dipakai sebagai acuan dalam membuat promes

(Program Semester). Komponen utama dalam Program Tahunan adalah pokok bahasan dan alokasi waktunya yang dikembangkan sesuai dengan kebutuhan.

2. Program Semester

Program Semester, memuat alokasi waktu untuk satu semester. Dipakai sebagai acuan menyusun silabus, acuan kalender pendidikan dan pengatur efisiensi penggunaan waktu belajar.

3. Silabus

Silabus adalah rencana pembelajaran pada suatu dan/atau kelompok mata pelajaran atau tema tertentu yang mencakup standar kompetensi, kompetensi dasar, materi pokok pembelajaran, kegiatan pembelajaran, indikator pembelajaran, pendidikan karakter, PBKL (pendidikan berbasis keunggulan lokal), alokasi waktu, dan sumber/bahan/alat mengajar. Silabus merupakan penjabaran standar kompetensi dan kompetensi dasar ke dalam materi pokok/pembelajaran, kegiatan pembelajaran, dan indikator pencapaian kompetensi untuk penilaian.

4. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

RPP merupakan lembar persiapan guru untuk tiap pertemuan. Fungsinya sebagai acuan untuk melaksanakan proses kegiatan belajar mengajar di kelas agar pembelajaran lebih efektif dan efisien. Di dalam RPP juga dijabarkan kegiatan pembelajaran yang mencakup kegiatan EEK (Eksplorasi, Elaborasi, dan Konfirmasi) serta Pendidikan Karakter Bangsa yang ingin dicapai dari proses pembelajaran.

5. Kelender Pendidikan

Satuan pendidikan dasar dan menengah dapat menyusun kalender pendidikan sesuai dengan kebutuhan daerah, karakteristik sekolah, kebutuhan peserta didik dan masyarakat, dengan memperhatikan kalender pendidikan sebagaimana diatur yang dimuat dalam Standar Isi.

BAB III

PELAKSANAAN

A. Waktu dan tempat

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) dilaksanakan melalui 2 tahap, yaitu PPL I dilaksanakan mulai tanggal 30 Juli 2012 sampai dengan tanggal 11 Agustus 2012 dan PPL II dilaksanakan mulai tanggal 27 Agustus sampai dengan tanggal 20 Oktober 2012 di SD Negeri Sampangan 01 yang berlokasi di Jalan Menoreh Tengah III Kecamatan Gajahmungkur Kota Semarang

B. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Tahap-tahap kegiatan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) meliputi :

1. Kegiatan di kampus, meliputi :

a. Pembekalan

Pembekalan dilakukan di kampus Universitas Negeri Semarang selama 3 hari yaitu mulai tanggal 24, 25, dan 26 Juli 2012.

b. Upacara Penerimaan

Upacara penerimaan dilaksanakan di lapangan depan gedung Rektorat Universitas Negeri Semarang pada hari Senin tanggal 30 Juli 2012 pukul 07.00 WIB sampai selesai. Dilanjutkan dengan penyerahan mahasiswa PPL kepada Kepala Sekolah dilaksanakan pada hari Senin tanggal 30 Juli 2012 oleh dosen koordinator PPL.

2. Kegiatan Inti

a. Pengenalan wilayah

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

b. Pengamatan atau Pengajaran Model (*Teaching Models*)

Sehubungan dengan kurikulum yang sekarang ini diterapkan yaitu kurikulum tingkat satuan pendidikan di SD Negeri Sampangan 01, oleh karena itu praktikan perlu mengetahui terlebih dahulu tentang sistem pengajaran yang digunakan oleh guru yang bersangkutan di kelas/lapangan.

c. Pengajaran terbimbing

Pengajaran terbimbing adalah kegiatan pengajaran yang dilakukan praktikan dengan bimbingan guru pamong dan dosen pembimbing. Bimbingan ini meliputi penyusunan perangkat pembelajaran yang meliputi: Prota, Promes, Rincian Minggu Efektif, Silabus dan Rencana Pembelajaran. Pelatihan mengajar memberikan wacana baru bagi praktikan mengenai bagaimana sebaiknya guru mengajar di kelas/lapangan.

Sesuai dengan tujuan dan fungsi PPL mahasiswa praktikan dituntut untuk memiliki kemampuan agar dalam melaksanakan kegiatan PPL tidak mengalami banyak masalah. Artinya seorang calon guru dituntut untuk menguasai keterampilan-keterampilan yang harus diterapkan dalam proses belajar mengajar. Hal ini dimaksudkan agar proses belajar mengajar berhasil secara maksimal. Adapun yang dimaksud adalah:

1. Keterampilan Membuka dan Menutup Pelajaran

Sebelum pelajaran dimulai praktikan membuka pelajaran dengan menanyakan kembali materi sebelumnya atau menanyakan hal-hal menarik bagi siswa yang berkaitan dengan materi yang akan diajarkan siswa agar siswa termotivasi. Sedangkan di akhir pelajaran praktikan memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya ataupun menjelaskan tentang mekanisme tugas yang diberikan atau refleksi terhadap pembelajaran yang telah dilakukan.

2. Keterampilan Menjelaskan

Seperti halnya seorang guru, praktikan berusaha untuk menyampaikan materi pelajaran dengan jelas sesuai dengan rencana pembelajaran yang telah dibuat. Materi pelajaran disampaikan secara berurutan sesuai dengan pokok bahasan, dari materi pelajaran yang lebih mudah ke materi pelajaran yang lebih sulit agar siswa dapat menerima materi dengan jelas.

3. Keterampilan Bertanya

Dalam kegiatan belajar mengajar, untuk mengetahui sejauh mana kemampuan siswa dalam menguasai materi maka praktikan mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang sesuai dengan materi yang disampaikan.

4. Keterampilan Memberikan Penguatan

Memberikan penguatan merupakan salah satu unsur penting yang harus dilakukan guru dalam KBM, karena akan memberikan motivasi siswa untuk meningkatkan usahanya dalam belajar. Penguatan yang diberikan berupa pujian seperti: bagus, pintar, dll.

5. Keterampilan Mengadakan Variasi

Agar dalam KBM siswa tidak merasa bosan, maka perlu adanya variasi dalam pembelajaran. Variasi ini dimaksudkan agar siswa tertarik untuk memperhatikan materi yang disampaikan. Variasi yang praktikan lakukan adalah variasi model mengajar dan variasi dalam menggunakan alat serta media pembelajaran.

6. Keterampilan Memimpin Diskusi

Salah satu pembelajaran yang dilakukan adalah diskusi kelompok. Diskusi ini bertujuan mengembangkan kemampuan berpikir dan berkomunikasi dengan siswa. Praktikan berfungsi memonitor berlangsungnya diskusi.

7. Keterampilan Mengajar Kelompok Kecil

Keterampilan mengorganisasikan, membimbing serta memudahkan siswa dalam belajar merupakan salah satu hal yang perlu ditekankan

dalam pembelajaran kelompok kecil, sedangkan yang perlu ditekankan dalam pembelajaran individual adalah mengadakan pendekatan secara pribadi.

8. Keterampilan Mengelola Kelas

Dalam KBM praktikan berusaha untuk mengelola kelas sebaik mungkin, menciptakan serta memelihara kondisi mengajar secara maksimal serta mengembalikan kondisi belajar secara optimal apabila terdapat gangguan.

9. Keterampilan Evaluasi

Evaluasi digunakan untuk mengetahui sejauh mana siswa menguasai materi pelajaran. Evaluasi dilakukan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan lisan, pemberian tugas, dan mengadakan ulangan harian yang disesuaikan dengan materi yang disampaikan.

d. Pengajaran mandiri

Pengajaran mandiri dilakukan oleh praktikan di mana guru pamong sudah tidak ikut mendampingi masuk ke kelas/ lapangan yang diajar. Tetapi sebelumnya semua perangkat pembelajaran sudah dikonsultasikan kepada guru pamong.

e. Penilaian PPL II

Penilaian PPL II pada mata pelajaran pendidikan jasmani merupakan kewenangan guru pamong mata pelajaran dan dosen pembimbing. Penilaian berdasarkan pengamatan guru pamong dan dosen pembimbing ketika kegiatan belajar mengajar berlangsung di kelas dan di lapangan.

f. 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

1. Pembuatan Perangkat Pengajaran

Sebelum melaksanakan kegiatan belajar mengajar di dalam kelas/ lapangan, praktikan membuat perangkat pembelajaran yang akan digunakan sebagai pedoman dalam kegiatan belajar mengajar di kelas/ lapangan. Pembuatan perangkat pembelajaran dimulai dari membuat silabus, dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).

2. Proses Belajar Mengajar

Praktikan mengadakan kegiatan belajar mengajar sesuai dengan perangkat pembelajaran yang telah dibuat. Dalam kegiatan belajar mengajar, Praktikan mengajar kelas I sampai kelas VI, setelah melaksanakan proses pembelajaran praktikan mengadakan evaluasi terhadap pembelajaran tersebut. Kemudian berkonsultasi dengan guru pamong dan dosen koordinator tentang pembelajaran yang telah dilaksanakan.

D. Proses Bimbingan

Selama melakukan PPL 2, praktikan telah mendapatkan bimbingan dari guru pamong dan dosen pembimbing secara maksimal. Sebelum latihan mengajar di kelas/ lapangan, praktikan terlebih dahulu mengkonsultasikan perangkat mengajarnya kepada guru pamong. Guru pamong tak segan-segan memberi bantuan kepada praktikan baik yang menyangkut penyusunan perangkat maupun latihan mengajar di kelas. Hal ini dilakukan supaya nantinya ketika praktikan berada di dalam kelas, praktikan sudah benar-benar bisa menyampaikan materi pelajaran dan mengelola kelas. Biasanya guru pamong menceritakan pengalaman-pengalaman mengajarnya, bagaimana kondisi siswa di kelas, dan bagaimana baiknya cara menyampaikan materi-materi itu. Guru pamong memberikan saran dan kritik yang membangun kepada praktikan yang tentu sangat bermanfaat. Ketika ada kekurangan, guru pamong menyampaikan dengan terbuka kemudian memberi solusi untuk memperbaikinya. Praktikan jadi lebih tahu apa saja kekurangan praktikan dan akan terus berusaha untuk memperbaikinya agar kegiatan latihan mengajar menjadi optimal.

Sama halnya dengan guru pamong, dosen pembimbing juga memberikan bimbingan bagi praktikan. Dosen pembimbing menanyakan apa saja kesulitan praktikan selama latihan mengajar, kemudian memberikan pesan-pesan dan solusi untuk mengatasi masalah tersebut.

E. Hal-hal yang Mendukung dan Menghambat Pelaksanaan PPL

1. Hal-hal yang mendukung pelaksanaan PPL
 - a. SD Negeri Sampangan 01 menerima mahasiswa dengan tangan terbuka
 - b. Hubungan harmonis antara kepala sekolah, guru, siswa, karyawan, dan semua pihak yang berada di SD Negeri Sampangan 01
 - c. Guru pamong yang selalu membantu praktikan setiap kali praktikan membutuhkan bimbingan
 - d. Guru pamong membebaskan praktikan dalam kegiatan latihan mengajar, maksudnya agar praktikan bisa berkreasi dalam mengajar namun tetap terarah pada materi dan tujuan pembelajaran.
 - e. Peserta didik SD Negeri Sampangan 01 menerima mahasiswa praktikan mengajar kelas mereka dengan sikap ramah dan mengikuti pembelajaran dari mahasiswa praktikan sebagaimana pembelajaran yang dilakukan oleh guru pamong.
 - f. Tersedianya sarana dan prasarana sekolah yang sangat memadai dari sekolah latihan misalnya alat-alat olahraga yang cukup lengkap, halaman yang luas, dan lain-lain yang menunjang proses pembelajaran.
2. Hal-hal yang menghambat pelaksanaan PPL
 - a. Kekurangan dan keterbatasan kemampuan praktikan, mengingat masih pada tahap belajar. Praktikan selalu berusaha meminta saran dan bimbingan kepada guru pamong untuk mengatasinya.
 - b. Kesulitan menerapkan teori pembelajaran yang sudah diperoleh di kampus, terkait dengan kondisi peserta didik. Tetapi praktikan terus berusaha menerapkan model-model pembelajaran yang menarik untuk peserta didik.
 - c. Terkadang terdapat ketidakefektifan pembelajaran bila dilaksanakan di lapangan desa sampangan yang harus ditempuh dengan waktu kerang lebih 10 menit dari sekolahan.

F. Hasil Pelaksanaan

Praktikan tugas utamanya adalah mengajar. Dengan membuat rencana-rencana yang sesuai, praktikan dapat mengajar dengan baik dan bisa belajar

menjadu guru professional sesuai dengan baik dan bisa belajar menjadi guru yang profesional sesuai dengan tuntutan masyarakat. Dalam pelaksanaan PPL II ini, mahasiswa praktikan juga membuat perangkat pembelajaran.

Selain itu untuk menjadi seorang guru juga dituntut untuk menguasai ketrampilan-ketrampilan mengajar. Hal ini dimaksudkan agar dalam pelaksanaan proses pembelajaran berjalan maksimal. Adapun ketrampilan-ketrampilan tersebut adalah : membuka pelajaran, komunikasi dengan siswa, penggunaan metode pembelajaran, penggunaan media pembelajaran, variasi dalam pembelajaran, memberikan penguatan, menulis di papan tulis, Mengkondisikan Situasi Siswa, Memberikan Pertanyaan, Memberikan Balikan; Menilai Hasil Belajar, dan Menutup Pelajaran

G. Dosen Koordinator, Dosen Pembimbing dan Guru Pamong PPL II UNNES 2012/2013 SD Negeri Sampangan 01

1. Dosen Koordinator

Dosen koordinator praktikan selama di SD Negeri Sampangan 01 adalah Andry Akhiruyanto S.Pd, M.Pd. Beliau selalu memberi masukan terhadap pelaksanaan PPL di SD Negeri Sampangan 01.

2. Dosen Pembimbing

Dosen pembimbing praktikan selama di SD Negeri Sampangan 01 adalah Drs. Bambang Priyono, M.Pd. Beliau sangat disiplin untuk datang ke sekolah latihan, membimbing, dan membantu dalam memecahkan persoalan yang dihadapi praktikan.

3. Guru Pamong

Guru pamong praktikan selama di SD Negeri Sampangan 01 adalah Krismunadi, A.Ma. Beliau sangat membantu praktikan dalam memberikan masukan, kritik, dan saran bagaimana membelajarkan siswa dengan baik, dapat dipastikan praktikan tidak mengalami kesulitan yang berarti selama mengajar.

BAB IV

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan pengalaman praktikan selama melaksanakan kegiatan PPL II di SD Negeri Sampangan 01 praktikan memperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Pelaksanaan PPL mutlak diperlukan oleh mahasiswa kependidikan sebagai bekal menjadi calon tenaga pengajar di masa depan.
2. Agar mampu menjadi pengajar yang kompeten, guru harus menguasai sembilan keterampilan mengajar, yaitu: terampil bertanya (keterampilan bertanya dasar, keterampilan bertanya lanjut), terampil memberi penguatan, terampil mengadakan variasi mengajar, terampil menjelaskan, terampil membuka dan menutup pelajaran, terampil memimpin diskusi, terampil mengelola kelas, terampil mengajar kelompok dan perorangan, ketrampilan evaluasi

Selain itu, guru juga harus punya empat kompetensi yaitu: kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial, kompetensi profesional.

B. Saran

Dari pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan II, praktikan menyarankan beberapa hal sebagai berikut.

1. Sebelum terjun ke sekolah latihan sebaiknya praktikan diberi bekal yang cukup agar setelah diterjunkan sudah benar-benar siap untuk mengajar.
2. Mahasiswa praktikan diharapkan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah tempat latihan dan dapat memanfaatkan kegiatan ini dengan sebaik-baiknya.
3. SD Negeri Sampangan 01 harus memberdayakan dan meningkatkan fungsi sarana dan prasarana yang telah ada sehingga proses belajar mengajar dapat berjalan lancar dan daya pemahaman siswa terhadap materi pelajaran lebih tinggi

REFLEKSI DIRI

Nama : Nugroho Ady Saputro

Nim : 6102409080

Prodi/Jurusan/Fak. : PGPJSD S1 / PJKR / FIK

Kekuatan SDN Sampangan 1 memiliki 10 kelas yang terdiri dari kelas I sampai VI yang paralel dan rata-rata tiap satu kelas terdiri dari 35 siswa. SDN Sampangan 1 memiliki banyak fasilitas yang mendukung. Selain itu pada saat pembelajaran guru menguasai materi dan dapat mengelola serta mengkondisikan kelas dengan baik sehingga dapat melaksanakan proses belajar dengan kondusif.

Kelemahan SDN Sampangan 1 selain ada sebagian guru yang belum menggunakan media dalam melaksanakan pembelajaran melainkan pembelajaran masih bersifat konvensional. Dalam pembelajaran masih bersifat teks book dan konvensional. Dan juga pemanfaatan media pembelajaran yang masih kurang.

Sarana dan prasarana SDN Sampangan 1 Terdapat Ruang Kepala Sekolah, Ruang Dewan Guru, ruang TU, WC Sekolah, Kantin Sekolah, Perpustakaan, lapangan olah raga, papan pengumuman, dapur, rumah dinas penjaga sekolah, disetiap kelas juga terdapat : meja dan kursi (guru dan siswa), almari, papan tulis, kipas angin, papan absensi. Sarana dan prasarana akan sangat berpengaruh dalam keefektifan dalam pembelajaran.

Kualitas guru pamong SDN Sampangan 1 sebagian sudah baik. Hal itu terbukti dengan banyaknya penghargaan maupun perlombaan yang dimenangkan siswa SDN Sampangan 1. Namun tidak menutup kemungkinan juga ada guru yang kurang berkompetensi.

Dosen pembimbing yang diterjunkan di SDN Sampangan 1 merupakan dosen-dosen pilihan dan dosen-dosen yang berkualitas dengan jenjang pendidikan S2. Hal itu terlihat selama mengajar di kampus FIK UNNES, dosen-dosen yang dipilih merupakan dosen yang memiliki kompetensi yang baik dalam pembelajaran saat perkuliahan.

Sebagai praktikan, saya merasa cukup mampu dengan bekal yang diperoleh selama belajar perkuliahan PGPJSD FIK UNNES. Saya sudah diberi berbagai macam bekal maupun pengalaman di kampus. Meskipun demikian, masih banyak hal yang perlu dipelajari dan dapat diperoleh di sekolah latihan. Saya mendapat banyak pengalaman mengenai kondisi lapangan secara nyata.

Saya juga mendapat banyak ilmu dengan melihat guru pamong bagaimana cara mengajar siswa, dan bagaimana cara mengkondisikan siswa, serta berbagai cara untuk membentuk kepribadian yang baik bagi siswa.

Saran pengembangan bagi SDN Sampangan 1 yaitu penggunaan media pembelajaran dapat diterapkan dalam penyampaian pembelajaran bagi guru. Guru dapat melaksanakan pembelajaran inovatif. Materi yang diberikan harus sesuai dengan RPP yang ada. Pemanfaatan sarana dan prasarana seperti ruang komputer sebaiknya diaktifkan. Dan meningkatkan kredibilitas sekolah.

Saran bagi sekolah latihan dan UNNES

Bagi sekolah tempat latihan mahasiswa diharapkan dapat lebih ketat dalam pelaksanaan peraturan dan tata tertib sekolah, baik bagi siswa atau pun staf pengajar dan setiap warga di sekolah ini. Praktikan menyarankan pihak sekolah agar menambah sarana dan prasarana yang menunjang pembelajaran olahraga. Dan pihak sekolah diharapkan agar merawat dan memelihara sarana dan prasarana yang merupakan aset terpenting dalam sarana penunjang pembelajaran olahraga serta lingkungan sekolah yang membuat siswa nyaman dalam melaksanakan proses pembelajaran

Bagi UNNES : Supaya mahasiswa praktikan dalam melaksanakan latihan pengajarannya dapat berjalan dengan baik, maka dari pihak UNNES khususnya untuk UPT PPL sebaiknya memberikan program latihan microteaching yang lebih banyak dan memberikan pembekalan PPL yang lebih mantap lagi sehingga mahasiswa PPL dapat menjadi guru yang lebih berkompeten. Koordinasi dengan pihak sekolah latihan sebelum praktikan terjun langsung harus lebih ditingkatkan agar terjalin hubungan yang baik antara UNNES, sekolah latihan dan mahasiswa PPL.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Sekolah	: SD Negeri Sampangan 1
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: V (Lima) / I (Satu)
Pertemuan ke	: Ujian
Alokasi Waktu	: 2 x 35 Menit

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

Kompetensi Dasar : 1.2 Mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi permainan bola besar, serta nilai kerjasama, sportivitas, dan kejujuran**)

Indikator :

- Melakukan gerak dasar dribble bola
- Melakukan gerak dasar passing bola
- Melakukan gerak dasar shooting
- Melakukan gerakan lay-up
- Melakukan permainan bola basket

A. Tujuan Pembelajaran:

- Siswa dapat melakukan gerakan memantulkan bola(dribble)
- Siswa dapat melakukan gerak mengumpan bola (passing)
- Siswa dapat melakukan gerak menembak/memasukan (shooting)
- Siswa dapat melakukan permainan sederhana (basket)
- Siswa dapat bekerja sama dengan teman

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

Tekun (*diligence*)

Tanggung jawab (*responsibility*)

Ketelitian (*carefulness*)

Kerja sama (*Cooperation*)

Toleransi (*Tolerance*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Latihan gerak memantulkan (dribble)
- Latihan gerak mengumpan (passing)
- Latihan gerak mencetak poin/menembak bola (shooting)
- Permainan sederhana (bola basket)

C. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Tanya jawab
- Demonstrasi
- Praktek

D. Langkah-langkah Pembelajaran

▪ **Kegiatan Awal:**

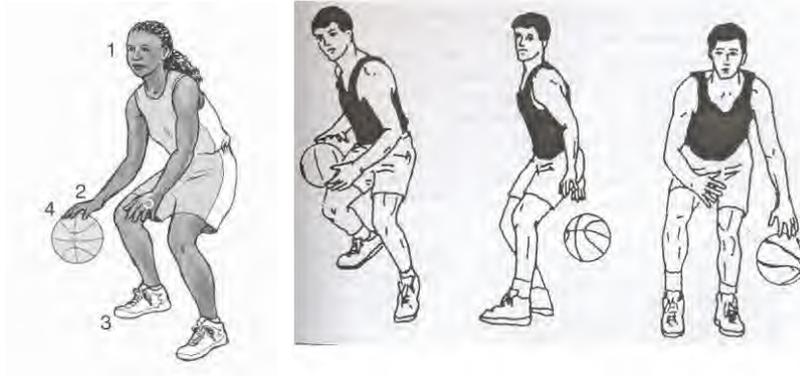
Dalam kegiatan Awal, guru:

- ☞ Siswa dibariskan menjadi dua barisan (menyesuaikan jumlah siswa)
- ☞ Mengecek kehadiran siswa
- ☞ Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- ☞ Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

- **Kegiatan inti**

- *Eksplorasi*

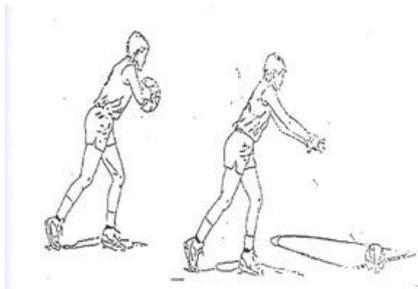
- ☞ Melakukan gerakan memantulkan (dribble)



- ☞ Melakukan gerakan mengumpan (passing)



Chest pas

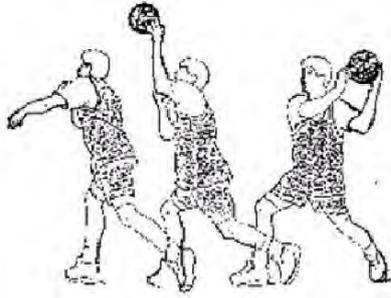


Bounce pas

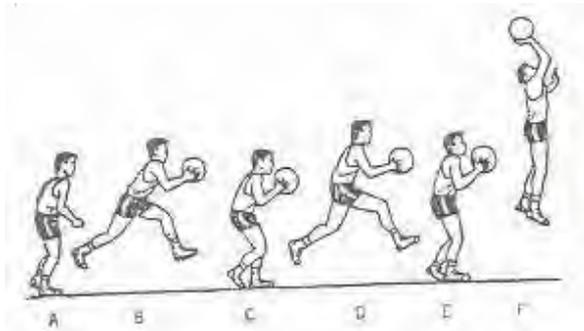


Over head pas

- ☞ Melakukan gerakan menembak/mencetak poin (shooting)



- ☞ Melakukan gerakan lay-up



- ☞ Melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran

▪ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

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

E. Alat dan Sumber Belajar:

- Lapangan
- Cone
- Stop watch
- Pluit
- Simpai
- Bola
- Buku paket pendidikan jasmani kelas 5 SD
- Internet
- Media cetak
- Media elektronik

F. Penilaian:

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
• Cara mendribble	Test praktik	Test praktik	Praktikkan
• Cara gerakan passing	Test praktik	Test praktik	Praktikkan
• Cara gerakan shooting	Test praktik	Test praktik	
• Dapat bekerja sama dengan team			

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

PRODUK (HASIL DISKUSI)

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

PERFORMANSI

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

LEMBAR PENILAIAN

Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
	Pengetahuan	Praktek	Sikap			
Septi Wahyu Lestari						
Adelina Damayanti						
Andi Nugroho						
Ari Prabowo						
Ardiyo Bagus Saputra						
Ni'ma Sabila Qasthi						
Agus Sari Manunggal						
Fany Tri Wibowo						
Muhammad Alfin Qoirul Rizal						
Kismoyo Bagas Susanto						
Andan Ashari						
Anggita Dwi Clara						
Arta Silia						
Dhendy Sakti Wijaya N						
Deva Aji Pratama						
Dewi Sekar Arum						
Dwi Sintianingsih						
Edward Octarian De Virmen						
I Kadek Putra Mahendra						
Indah Sukmawati						
Irawan						
Naufal Khoiri Abid						
Riris Indah Rahmawati						
Rodja Allfia Maha Dhiva						
Sagita Dwi Berliani						
Septian Agung Dwi Prakoso						
Silvia Aguilera						
Widya Cahya Ningrum						
Yoshua Desvansha Putra						
Zinedine Yasid Zidane						
Canthika Shithaty Nasyta Auriansya						

Ardian Putra Pratama						
Yudha Ardi Nugraha						
Alia Rahmadani Arum Kusuma						
Fariz Eka Wahyu Ramadhan						
Dea						
Talenta						
M. Rafli						

CATATAN :

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

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

Semarang, 8 Oktober 2012

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Pamong

Mursiti, S.Pd
NIP. 19541031 197701 2 001

Krismunadi, A.Ma
NIP. 19620716 198405 1 003

Guru PPL Pendidikan Jasmani

Nugroho Ady Saputro
NIM. 6102409080

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Sekolah	: SD Negeri Sampangan 1
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: V (Satu) / I (Satu)
Praktik ke	: I (Satu) / Terbimbing
Alokasi Waktu	: 2 x 35 Menit

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

Kompetensi Dasar :1.2 Mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi permainan bola besar, serta nilai kerjasama, sportivitas, dan kejujuran)**

Indikator :

- **Mengetahui permainan sepak bola**
- **Mengetahui tehnik dasar bermain sepak bola**
- **Mengetahui peraturan permainan sepak bola**

A. Tujuan Pembelajaran:

- Siswa dapat mengetahui permainan sepak bola
- Siswa dapat mengetahui tehnik dasar bermain sepak bola
- Siswa dapat mengetahui peraturan permainan sepak bola
- Siswa dapat bekerja sama dengan teman

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

Tekun (*diligence*)

Tanggung jawab (*responsibility*)

Ketelitian (*carefulness*)

Kerja sama (*Cooperation*)

Toleransi (*Tolerance*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Permainan sepak bola

C. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi

D. Langkah-langkah Pembelajaran

▪ **Kegiatan Awal:**

Dalam kegiatan Awal, guru:

- ☞ Siswa dibariskan dan masuk kelas
- ☞ Berdo'a
- ☞ Mengecek kehadiran siswa
- ☞ Apersepsi yang bersangkutan dengan materi
- ☞ Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

▪ **Kegiatan inti**

▪ *Eksplorasi*

- ☞ Menerangkan permainan sepak bola
- ☞ Menerangkan teknik dasar bermain sepak bola
- ☞ Menerangkan peraturan bermain sepak bola
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran

▪ ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ guru memberikan post test

▪ ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

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

E. Alat dan Sumber Belajar:

Buku paket pendidikan jasmani

Internet

Media cetak

Media elektronik

F. Penilaian:

SOAL POST TEST

1. Jumlah pemain sepak bola dalam satu tim ?
 - a. 10
 - b. 11
 - c. 12
 - d. 13
2. Berapa jumlah gawang dalam permainan sepak bola ?
 - a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
3. Tugas keeper dalam sepak bola adalah?
 - a. Mencetak gol
 - b. Menggiring bola
 - c. Mengumpan bola
 - d. Menjaga gawang
4. Sepak bola termasuk permainan ?
 - a. Bola besar
 - b. Bola kecil
 - c. Bola kecil dan bola besar
 - d. Tidak menggunakan bola
5. Yang termasuk teknik dasar bermain sepak bola? Kecuali !
 - a. Passing
 - b. Dribbling
 - c. Heading
 - d. Smash
6. Passing adalah ?
 - a. Mengumpan bola
 - b. Menyundul bola
 - c. Menggiring bola
 - d. Mendang bola ke gawang
7. Dribbling adalah?
 - a. Mengumpan bola
 - b. Menyundul bola
 - c. Menggiring bola
 - d. Mendang bola ke gawang
8. Heading adalah?
 - a. Mengumpan bola
 - b. Menyundul bola
 - c. Menggiring bola
 - d. Mendang bola ke gawan
9. Shooting adalah?
 - a. Mengumpan bola
 - b. Menyundul bola
 - c. Menggiring bola
 - d. Mendang bola ke gawan
10. Sepak bola dimainkan dalam waktu...?
 - a. 3 x 30 menit
 - b. 2 x 30 menit
 - c. 3 x 45 menit
 - d. 2 x 45 menit

Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban benar!

1. Jelaskan tentang permainan sepak bola ?
Jawab :
2. Sebutkan dan jelaskan tehnik dasar bermain sepak bola?
Jawab :
3. Sebutkan 5 tim sepak bola yang ada di dunia?
Jawab :

4. Berpa panjang dan lebar lapangan sepak bola?
Jawab :
5. Tujuan utama dalam bermain sepak bola adalah?
Jawab :

Jawaban

Soal I

- | | |
|------|-------|
| 1. B | 6. A |
| 2. B | 7. C |
| 3. D | 8. B |
| 4. A | 9. D |
| 5. D | 10. D |

Soal II

1. Suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang bertujuan untuk mencetak gol
2. - Menendang bola ke gawang (shooting)
- Menerima bola : menghentikan bola dan mengontrol bola
- Menggiring bola (dribbling)
- Menyundul bola (heading)
- Melempar bola (throwing)
- Mengumpan bola (Passing)
3. Manchester united, real madrid, arsenal, barselona, liverpol
4. Panjang 100-120 meter dan lebar 65-75 meter
5. Mencetak gol

Penilaian

Pilihan ganda benar x 10

Isian benar x 20

$\frac{\text{Pilihan ganda + Isian}}{2} = \text{nilai}$

 **PRODUK (HASIL DISKUSI)**

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

 **PERFORMANSI**

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

LEMBAR PENILAIAN

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

5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

CATATAN :

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

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

Semarang, 4 Agustus 2012

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Pamong

Mursiti, S.Pd
NIP. 19541031 197701 2 001

Krismunadi, A.Ma
NIP. 19620716 198405 1 003

Guru PPL Pendidikan Jasmani

Nugroho Ady Saputro
NIM. 6102409080

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Sekolah	: SD Negeri Sampangan 1
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VI (Enam) / I (Satu)
Praktik ke	: II (Dua) / Terbimbing
Alokasi Waktu	: 2 x 35 Menit

Standar Kompetensi : 1. Olahraga baku dan olahraga tidak baku

Kompetensi Dasar : 1.1 Mengenal cabang cabang olahraga

Indikator :

- ✓ Mampu menyebutkan bermacam-macam cabang – cabang olahraga
- ✓ Mampu menerangkan cabang - cabang olahraga
- ✓ Mampu membedakan antara olahraga dan pendidikan jasmani

G. Tujuan Pembelajaran:

- Siswa dapat mengetahui cabang- cabang olahraga
- Siswa dapat menjelaskan cabang-cabang olahraga
- Siswa dapat membedakan antara olahraga dan pendidikan jasmani

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

Tekun (*diligence*)

Tanggung jawab (*responsibility*)

Ketelitian (*carefulness*)

Toleransi (*Tolerance*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)

H. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Cabang-cabang olahraga

I. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi

J. Langkah-langkah Pembelajaran

▪ Kegiatan Awal:

Dalam kegiatan Awal, guru:

- ☞ Siswa dibariskan dan masuk kelas
- ☞ Berdo'a
- ☞ Mengecek kehadiran siswa
- ☞ Apersepsi yang bersangkutan dengan materi
- ☞ Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

▪ Kegiatan inti

▪ *Eksplorasi*

- ☞ Menyebutkan nama cabang-cabang olahraga
- ☞ Menerangkan cabang- cabang olahraga (atletik, sepak bola, basket, volly, dan lain- lain)
- ☞ Menerangkan perbedaan antara olahraga dan pendidikan jasmani
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran

▪ *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;

- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ guru memberikan post test

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

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

K. Alat dan Sumber Belajar:

Buku paket pendidikan jasmani

Internet

Media cetak

Media elektronik

L. Penilaian:

SOAL POST TEST

1. Lari termasuk cabang olahraga.....
2. Induk organisasi sepak bola dunia adalah....
3. Jika terjadi hands ball di daerah lapangan tengah hukumannya adalah....
4. Gerakan renang yang menyerupai hewan adalah ...
5. Handspring termasuk gerakan ...
6. Salah satu jenis permainan tradisional yang kita pelajari adalah....
7. Jelaskan tentang permainan sepak bola ?
8. Sebutkan dan jelaskan teknik dasar bermain sepak bola

9. Jumlah pemain basket dalam satu tim berapa orang...
10. Pengertian smash dalam olahraga volly adalah
11. Jumlah pemain dalam olahraga sepak takraw.....
12. Sebutkan macam-macam gaya dalam renang.....
13. Pukulan pertama dalam olahraga volly disebut.....
14. Sebutkan cabang-cabang dalam olahraga atletik.....
15. Sebutkan gerak-gerakan yang ada di olahraga senam lantai.....
16. Istilah lay up digunakan di olahraga.....
17. Olahraga badminton dimenangkan dengan berapa poin
18. Sepak bola dimainkan dalam waktu
19. Sebutkan olahraga yang tidak menggunakan alat.....
20. Lari cepat disebut juga lari.....

Jawaban :

1. Olahraga atletik
2. FIFA
3. Free kick
4. Gaya kupu-kupu
5. Senam lantai
6. Grobak sodor
7. Suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang bertujuan untuk mencetak gol
8. Menendang bola ke gawang (shooting) Menerima bola : menghentikan bola dan mengontrol bola, Menggiring bola (dribbling), Menyundul bola (heading), Melempar bola (throwing) dan mengumpan bola (passing)
9. 5 orang
10. Memukul bola ke daerah lawan dengan bertujuan mencetak angka
11. 3 orang
12. Gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu

13. Servis
14. Lari,lempar, lompat
15. Roll depan, roll belakang, kayang handstand handspring
16. Basket
17. 21 poin
18. 2 x 45 menit
19. Lari, lompat
20. Sprint

Penilaian :

Benar x 5 = nilai

 **PRODUK (HASIL DISKUSI)**

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

 **PERFORMANSI**

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

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

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

CATATAN :

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

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

Semarang, 7 Agustus 2012

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Pamong

Mursiti, S.Pd
NIP. 19541031 197701 2 001

Krismunadi, A.Ma
NIP. 19620716 198405 1 003

Guru PPL Pendidikan Jasmani

Nugroho Ady Saputro
NIM. 6102409080

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Sekolah	: SD Negeri Sampangan 1
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: III (Tiga) / I (Satu)
Praktik ke	: III (Tiga) / Terbimbing
Alokasi Waktu	: 2 x 35 Menit

Standar Kompetensi : 1. Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar : 1.1 Menjaga kebersihan pakaian

Indikator :

- ✓ Mampu membedakan antara bersih dan kotor
- ✓ Mampu mengetahui fungsi pakaian
- ✓ Mampu menyebutkan cara-cara menjaga kebersihan pakaian
- ✓ Mampu menerapkan kebersihan pakaian

M. Tujuan Pembelajaran:

- ✓ Siswa dapat membedakan antara bersih dan kotor
- ✓ Siswa dapat menyebutkan cara-cara menjaga kebersihan
- Siswa dapat menerapkan kebersihan pakaian

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

Tekun (*diligence*)

Tanggung jawab (*responsibility*)

Ketelitian (*carefulness*)

Toleransi (*Tolerance*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)

N. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Kebersihan pakaian

O. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi

P. Langkah-langkah Pembelajaran

▪ **Kegiatan Awal:**

Dalam kegiatan Awal, guru:

- ☞ Siswa dibariskan dan masuk kelas
- ☞ Berdo'a
- ☞ Mengecek kehadiran siswa
- ☞ Apersepsi yang bersangkutan dengan materi
- ☞ Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

▪ **Kegiatan inti**

▪ *Eksplorasi*

- ☞ Menrangkan pengertian kebersihan
- ☞ Menerangkan pengertian kotor
- ☞ Menerangkan fungsi pakaian
- ☞ Menerangkan cara-cara menjaga kebersihan pakaian
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran

▪ *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;

- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ guru memberikan post test

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

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

Q. Alat dan Sumber Belajar:

Buku paket pendidikan jasmani

Internet

Media cetak

Media elektronik

R. Penilaian:

SOAL POST TEST

11. Kita membutuhkan pakaian untuk?

- c. Menyaingi teman
- c. Menghabiskan uang
- d. Melindungi tubuh dari berbagai cuaca

12. Memakai pakaian sehari-hari disesuaikan dengan?

- c. Pakaian hari kemaren
- c. Kegiatan yang dilakukan
- d. Keinginan sendiri

13. Pakaian yang baik adalah?

- c. Mahal harganya
- c. Jarang dipakai
- d. Bersih dan rapi

14. Membersihkan pakaian menggunakan ?

- c. Sabun mandi
- c. Shampo
- d. Bubuk deterjen

15. Setelah pakaian dikeringkan lalu?

- c. Disimpan dilemari
- c. disetrika
- d. Dibilas dengan air

16. Bila kesekolah harus memakain pakaian ?

- c. Pakaian olahraga
- d. Seragam sekolah
- c. Baju tidur

17. Menjaga kebersihan bertujuan untuk ?

- c. banyak uang
- d. kesehatan
- c. keren

18. Seseorang yang kurang tidur badannya akan?

- c. lemas
- d. kuat
- c. Sehat

19. Salah satu budaya hidup sehat adalah

- c. Menjaga uang
- d. Bermain sepuasnya
- c. Menjaga pakaian

20. Kebersihan adalah bagian dari

- d. Takwa
- e. kaya
- c. iman

Soal II

Isilah titik-titik di bawah ini !

- 6. Sebutkan langkah-langkah membersihkan pakaian?
Jawab :
- 7. Pakaian yang bersih terjaga dari ?
Jawab :
- 8. Fungsi dari pakaian adalah ?
Jawab :
- 9. Agar pakaian rapi dan wangi harus di?
Jawab :
- 10. Sebutkan macam-macam pakaian?
Jawab :

Jawaban

- 1. B
- 2. C
- 3. B
- 4. B
- 5. A
- 6. B
- 7. B
- 8. C
- 9. C
- 10. C

Isian

- 1. Dicuci, dijemur, dilipat, disetrika
- 2. Kotoran atau kuman
- 3. Melindungi tubuh dari berbagai cuaca
- 4. Setrika
- 5. Seragam sekolah, baju tidur, baju olahraga dan baju renang

Penilaian :

Pilihan ganda benar x 10

Isian benar x 20

$\frac{\text{Pilihan ganda + Isian}}{2} = \text{nilai}$

 **PRODUK (HASIL DISKUSI)**

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

 **PERFORMANSI**

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

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

CATATAN :

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

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

Semarang, 9 Agustus 2012

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Pamong

Mursiti, S.Pd
NIP. 19541031 197701 2 001

Krismunadi, A.Ma
NIP. 19620716 198405 1 003

Guru PPL Pendidikan Jasmani

Nugroho Ady Saputro
NIM. 6102409080

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Sekolah	: SD Negeri Sampangan 1
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: II (Dua) / I (Satu)
Praktik ke	: IV (Empat) / Terbimbing
Alokasi Waktu	: 2 x 35 Menit

Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan variasi gerak dasar melalui permainan dan aktivitas jasmani, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar :1.3 Mempraktikkan gerak dasar melempar, menangkap, menendang dan menggiring bola ke berbagai arah dalam permainan sederhana serta nilai kerjasama,toleransi, kejujuran, tanggungjawab, menghargai lawan dan memahami diri sendiri

Indikator :

- **Melakukan gerak dasar lokomotor**
- **Melakukan variasi gerak jalan dan lari**
- **Melakukan pengayun satu tangan dan dua tangan**
- **Melempar bola dan menangkap bola**

S. Tujuan Pembelajaran:

- **Siswa dapat melakukan gerakan lokomotor dalam berbagai kecepatan**
- **Siswa dapat melakukan mengayun satu tangan dan dua tangan**
- **Siswa dapat melempar bola dan menangkap bola**
- **Siswa dapat bekerja sama dengan teman**

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

Tekun (*diligence*)

Tanggung jawab (*responsibility*)

Ketelitian (*carefulness*)

Kerja sama (*Cooperation*)

Toleransi (*Tolerance*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)

T. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Permainan bola kecil

U. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

V. Langkah-langkah Pembelajaran

▪ **Kegiatan Awal:**

Dalam kegiatan Awal, guru:

- ☞ Siswa dibariskan menjadi dua barisan (menyesuaikan jumlah siswa)
- ☞ Mengecek kehadiran siswa
- ☞ Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- ☞ Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

▪ **Kegiatan inti**

▪ **Eksplorasi**

- ☞ Melakukan teknik dasar melempar bola dengan cara bola dilambungkan
- ☞ Melakukan teknik dasar menangkap bola
- ☞ Melakukan gerakan melempar bola ke sasaran
- ☞ Melakukan permainan sederhana yang berkaitan dengan lempar tangkap bola
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran

- ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;

- ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

- **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

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

W. Alat dan Sumber Belajar:

- Lapangan
- Bola tenis
- Cone / botol
- Stop watch
- Pluit

X. Penilaian:

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
• Cara melempar bola	Test praktik	Test praktik	Praktikkan melempar bola kepada teman
• Cara menangkap bola	Test praktik	Test praktik	Praktikkan menangkap bola upan dari teman
• Dapat bekerja sama dengan team	Test praktik	Test praktik	

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

PRODUK (HASIL DISKUSI)

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



PERFORMANSI

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

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

CATATAN :

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

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

Semarang, 27 Agustus 2012

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Pamong

Mursiti, S.Pd
NIP. 19541031 197701 2 001

Krismunadi, A.Ma
NIP. 19620716 198405 1 003

Guru PPL Pendidikan Jasmani

Nugroho Ady Saputro
NIM. 6102409080

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Sekolah	: SD Negeri Sampangan 1
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: IV (Empat) / I (Satu)
Praktik ke	: V (Lima) / Terbimbing
Alokasi Waktu	: 2 x 35 Menit

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

Kompetensi Dasar :1.3 Mempraktikkan gerak dasar permainan bola besar sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerja sama, sportivitas, dan kejujuran)**

Indikator :

- **Melakukan gerak dasar lokomotor**
- **Melakukan variasi gerak jalan dan lari dalam permainan sederhana**
- **Melakukan permainan bola besar**

Y. Tujuan Pembelajaran:

- Siswa dapat melakukan gerakan lokomotor dalam berbagai kecepatan
- Siswa dapat bekerja sama dengan teman
- Siswa dapat melakukan permainan bola besar
- Siswa dapat melakukan permainan sepak bola yang sudah dimodifikasi

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

Tekun (*diligence*)

Tanggung jawab (*responsibility*)

Ketelitian (*carefulness*)

Kerja sama (*Cooperation*)

Toleransi (*Tolerance*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)

Z. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Permainan bola besar

Å. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

Ä. Langkah-langkah Pembelajaran

▪ **Kegiatan Awal:**

Dalam kegiatan Awal, guru:

- ☞ Siswa dibariskan menjadi dua barisan (menyesuaikan jumlah siswa)
- ☞ Mengecek kehadiran siswa
- ☞ Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- ☞ Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

▪ **Kegiatan inti**

▪ **Eksplorasi**

- ☞ Melakukan teknik dasar permainan sepak bola
- ☞ Melakukan teknik mendribel bola
- ☞ Melakukan teknik mengoper (*passing*) bola kepada teman
- ☞ Melakukan permainan sepak bola yang sudah dimodifikasi
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran

▪ ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;

▪ ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

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

Ö. Alat dan Sumber Belajar:

- Lapangan
- Bola
- Cone / gawang
- Stop watch
- Pluit

AA. Penilaian:

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none">• Cara mendribel bola• Cara mengumpan (passing) bola• Dapat bekerja sama dengan team	Test praktik	Test praktik	Praktikkan
	Test praktik	Test praktik	Praktikkan passing bola upan dari teman
	Test praktik	Test praktik	

FORMAT KRITERIA PENILAIAN **PRODUK (HASIL DISKUSI)**

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



PERFORMANSI

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

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

CATATAN :

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

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

Semarang, 29 Agustus 2012

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Pamong

Mursiti, S.Pd
NIP. 19541031 197701 2 001

Krismunadi, A.Ma
NIP. 19620716 198405 1 003

Guru PPL Pendidikan Jasmani

Nugroho Ady Saputro
NIM. 6102409080

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Sekolah	: SD Negeri Sampangan 1
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: III (Tiga) / I (Satu)
Pertemuan ke	: VI (Enam) / Terbimbing
Alokasi Waktu	: 2 x 35 Menit

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

Kompetensi Dasar : 1.1 Mempraktikkan kombinasi berbagai pola gerak jalan dan lari dalam permainan sederhana, serta aturan dan kerja sama

Indikator :

- **Melakukan gerak dasar lokomotor**
- **Melakukan variasi gerak jalan dan lari**
- **Melakukan permainan sederhana**
- **Melakukan gerakan kombinasi jalan, lari dan lompat.**

BB. Tujuan Pembelajaran:

- Siswa dapat melakukan gerakan lokomotor dalam berbagai kecepatan
- Siswa dapat melakukan variasi gerak jalan dan lari
- Siswa dapat melakukan permainan sederhana
- Siswa dapat bekerja sama dengan teman

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

Tekun (*diligence*)

Tanggung jawab (*responsibility*)

Ketelitian (*carefulness*)

Kerja sama (*Cooperation*)

Toleransi (*Tolerance*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)

CC. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Permainan sederhana

DD. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

EE. Langkah-langkah Pembelajaran

▪ **Kegiatan Awal:**

Dalam kegiatan Awal, guru:

- ☞ Siswa dibariskan menjadi dua barisan (menyesuaikan jumlah siswa)
- ☞ Mengecek kehadiran siswa
- ☞ Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- ☞ Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

▪ **Kegiatan inti**

▪ *Eksplorasi*

- ☞ Melakukan gerakan jalan
- ☞ Melakukan gerakan lari
- ☞ Melakukan gerakan melompat
- ☞ Melakukan kombinasi gerakan jalan, lari dan lompat
- ☞ Melakukan permainan sederhana
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran

▪ ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;

▪ ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

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

FF.Alat dan Sumber Belajar:

- Lapangan
- Cone
- Stop watch
- Pluit

GG. Penilaian:

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
• Cara jalan, lari dan lompat	Test praktik	Test praktik	Praktikkan
• Cara gerakan kombinasi	Test praktik	Test praktik	Praktikkan
• Dapat bekerja sama dengan team	Test praktik	Test praktik	

FORMAT KRITERIA PENILAIAN **PRODUK (HASIL DISKUSI)**

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



PERFORMANSI

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

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

CATATAN :

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

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

Semarang, 31 Agustus 2012

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Pamong

Mursiti, S.Pd
NIP. 19541031 197701 2 001

Krismunadi, A.Ma
NIP. 19620716 198405 1 003

Guru PPL Pendidikan Jasmani

Nugroho Ady Saputro
NIM. 6102409080

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Sekolah	: SD Negeri Sampangan 1
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: I (Satu) / I (Satu)
Praktik ke	: VII (Tujuh) / Terbimbing
Alokasi Waktu	: 2 x 35 Menit

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

Kompetensi Dasar : 3.1 Mempraktikkan gerak keseimbangan statis tanpa alat, serta nilai percaya diri dan disiplin

3.2 Mempraktikkan gerak keseimbangan dinamis tanpa alat, serta nilai percaya diri dan disiplin

Indikator :

- **Melakukan gerak dasar lokomotor**
- **Melakukan gerakan keseimbangan statis**
- **Melakukan gerakan keseimbangan dinamis**
- **Mampu bekerja sama dengan teman**

HH. Tujuan Pembelajaran:

- Siswa dapat Melakukan gerak dasar lokomotor
- Siswa dapat Melakukan gerakan keseimbangan statis
- Siswa dapat Melakukan gerakan keseimbangan dinamis
- Siswa dapat bekerja sama dengan teman

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

Tekun (*diligence*)

Tanggung jawab (*responsibility*)

Ketelitian (*carefulness*)

Kerja sama (*Cooperation*)

Toleransi (*Tolerance*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)

II. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Senam lantai

JJ. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

KK. Langkah-langkah Pembelajaran

- **Kegiatan Awal:**

Dalam kegiatan Awal, guru:

- ☞ Siswa dibariskan menjadi dua barisan (menyesuaikan jumlah siswa)
- ☞ Mengecek kehadiran siswa
- ☞ Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- ☞ Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

- **Kegiatan inti**

- *Eksplorasi*

- ☞ Melakukan gerakan keseimbangan statis seperti melakukan sikap kapal terbang
- ☞ Melakukan gerakan keseimbangan dinamis seperti meniti balok keseimbangan dengan berjalan
- ☞ Melakukan permainan sederhana yang berkaitan dengan keseimbangan
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran

▪ ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;

▪ ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

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

LL. Alat dan Sumber Belajar:

- Lapangan
- Balok keseimbangan
- Stop watch
- Pluit

MM. Penilaian:

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
• Sikap keseimbangan statis	Test praktik	Test praktik	Praktikkan
• Sikap keseimbangan dinamis	Test praktik	Test praktik	Praktikkan
• Dapat bekerja sama dengan team	Test praktik	Test praktik	

FORMAT KRITERIA PENILAIAN **PRODUK (HASIL DISKUSI)**

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



PERFORMANSI

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

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

CATATAN :

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

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

Semarang, 3 September 2012

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Pamong

Mursiti, S.Pd
NIP. 19541031 197701 2 001

Krismunadi, A.Ma
NIP. 19620716 198405 1 003

Guru PPL Pendidikan Jasmani

Nugroho Ady Saputro
NIM. 6102409080

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Sekolah	: SD Negeri Sampangan 1
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VI (Enam) / I (Satu)
Praktik ke	: VIII (Delapan) / Terbimbing
Alokasi Waktu	: 2 x 35 Menit

Standar Kompetensi : 2. Mempraktikan latihan peningkatan kualitas jasmani(komponen kebugaran jasmani),dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar : 2.2. Mempraktikan berbagai latihan untuk memperbaiki cacat jasmani bukan bawaan,serta nilai keselamatan,disiplin dan kerjakeras.

A. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat melakukan latihan gerakan:
 - kelenturan
 - kekuatan
 - menggunakan beban

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

B. Materi Pembelajaran

- Dengan permainan:
- Latihan kelenturan:leher ,pinggang,lutut
- Latihan:pus up,mendorng grobak,
- Latihan gerakan menggunakan beban

C. Metode Pembelajaran

- Ceramah, tanya jawab, demonstrasi, latihan dan penugasan

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan 1

- **Kegiatan Awal:**

Dalam kegiatan Awal, guru:

- ☞ Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, dan pemanasan Inti

- **Kegiatan Inti:**

- ***Eksplorasi***

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ melakukan sikap awal, saat melakukan dan sikap akhir pada gerakan kelenturan: leher, pinggang, lutut
- ☞ melakukan sikap awal, saat melakukan dan sikap akhir pada gerakan menggunakan beban
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.

- ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

- ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

- **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ pendinginan, evaluasi proses pembelajaran, pemberian tugas, baris, doa dan pasukan dibubarkan.

E. Penilaian

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan gerakan kelenturan Melakukan latihan gerakan kekuatan Melakukan latihan gerakan menggunakan beban 	- Test (perorangan)	- Test Ketrampilan	<ul style="list-style-type: none"> Lakukan gerakan : <ul style="list-style-type: none"> Mendorong gerobak Push-up Sit-up, Back-up Naik turun tangga Lakukan gerakan : <ul style="list-style-type: none"> Engklek / jingkat

▪ Rubrik Penilaian

Unjuk kerja kebugaran

Aspek yang dinilai	Kualitas gerak			
	1	2	3	4
1. Melakukan gerakan kelenturan leher, pinggang, lutut 2. Melakukan gerakan push up, mendorong gerobak, tarik tambang dan menggunakan beban				
Jumlah:				
Jumlah skor maksimal:				

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

PRODUK (HASIL DISKUSI)

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

PERFORMANSI

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

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

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

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

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

Semarang, 4 September 2012

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Pamong

Mursiti, S.Pd
NIP. 19541031 197701 2 001

Krismunadi, A.Ma
NIP. 19620716 198405 1 003

Guru PPL Pendidikan Jasmani

Nugroho Ady Saputro
NIM. 6102409080

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah	: SD Negeri Sampangan 1
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: I (Satu) / I (Satu)
Praktik ke	: I (Satu) / Mandiri
Alokasi Waktu	: 2 x 35 Menit

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

Kompetensi Dasar: 1.3 Mempraktikkan gerak dasar lempar tangkap dan sejenisnya dalam permainan sederhana, serta nilai sportivitas, kejujuran, kerjasama, toleransi dan percaya diri

Indikator :

- **Melakukan gerak dasar lokomotor**
- **Melakukan variasi gerak jalan dan lari**
- **Melakukan pengayun satu tangan dan dua tangan**
- **Melempar bola dan menangkap bola**

I Tujuan Pembelajaran:**

- Siswa dapat melakukan gerak dasar non lokomotor
- Siswa dapat melakukan mengayun satu tangan dan dua tangan
- Siswa dapat melempar bola dan menangkap bola
- Siswa dapat bekerja sama dengan teman

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

II. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Gerak dasar manipulatif
- Permainan

III. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

IV. Langkah-langkah Pembelajaran :

A. Kegiatan Awal:

Apresepsi/ Motivasi

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

B Kegiatan Inti:

▪ *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

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

▪ *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Melakuka gerakan menangkap bola dari atas, datar dan bawah
- ☞ Melakukan gerakan melempar bola dengan sasaran dalam bentuk lomba
- ☞ Melakukan memasukkan bola pada keranjang dalam bentuk lomba

▪ *Konfirmasi*

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

C. Kegiatan Akhir / Penenangan

Dalam kegiatan Akhir / Penenangan, guru:

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

V Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes kls. 1
 - Diktat permainan bola kecil
 - Pluit
 - Keranjang
-

VI Penilaian:*Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran*

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan menangkap bola dari berbagai arah berpasangan/kelompok dalam bentuk lomba Melakukan gerakan variasi melempar bola dengan perorangan atau kelompok 	Non Tes	Tes Keterampilan- /Perbuatan Soal Praktek	<ul style="list-style-type: none"> Praktekkan gerakan menangkap bola dari berbagai arah berpasangan/kelompok dalam bentuk lomba Praktekkan gerakan variasi melempar bola dengan perorangan atau kelompok

FORMAT KRITERIA PENILAIAN** *PRODUK (HASIL DISKUSI)***

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

 *PERFORMANSI*

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

LEMBAR PENILAIAN

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

CATATAN :

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

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

Semarang, 10 September 2012

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Pamong

Mursiti, S.Pd
NIP. 19541031 197701 2 001

Krismunadi, A.Ma
NIP. 19620716 198405 1 003

Guru PPL Pendidikan Jasmani

Nugroho Ady Saputro
NIM. 6102409080

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah	: SD Negeri Sampangan 1
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: IV (Empat) / I (Satu)
Praktik ke	: II (Dua) / Mandiri
Alokasi Waktu	: 2 x 35 Menit

Standar Kompetensi : 2. Mempraktikkan latihan untuk meningkatkan kebugaran dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar : 2. 1 Mempraktikkan aktivitas permainan sederhana untuk melatih daya tahan dan kekuatan otot, serta nilai kerja keras, dan disiplin

Indikator :

- **Melakukan gerakan jogging untuk melatih daya tahan**
- **Melakukan gerakan push up**
- **Melakukan gerakan jalan jongkok**
- **Melakukan gerakan lari angkat paha**
- **Melakukan gerakan lari menggendong teman**

A. Tujuan Pembelajaran:

- Siswa dapat melakukan bentuk latihan kebugaran

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

Tekun (*diligence*)

Tanggung jawab (*responsibility*)

Ketelitian (*carefulness*)

Kerja sama (*Cooperation*)

Toleransi (*Tolerance*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Latihan kebugaran

C. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

D. Langkah-langkah Pembelajaran

- Kegiatan Awal:
 - Siswa dibariskan menjadi empat barisan
 - Mengecek kehadiran siswa
 - Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
 - Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
 - Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari
- Kegiatan Inti:
 - **Eksplorasi**
Dalam kegiatan eksplorasi, guru:
 - ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.
 - ☞ Siswa dapat melakukan bentuk latihan kebugaran

 - **Elaborasi**
Dalam kegiatan elaborasi, guru:
 - ☞ Membagi kelompok menjadi beberapa kelompok
 - ☞ Melakukan gerakan latihan berangkai : melakukan gerakan jalan keping, sit up, lari bolak balik, naik turun tangga, dan gerakan push up. Melakukan gerakan jogging untuk melatih daya tahan Melakukan gerakan push up Melakukan gerakan jalan jongkok Melakukan gerakan lari angkat paha Melakukan gerakan lari menggendong teman
 - ☞ Melakukan lompat tali
 - ☞ Melakukan gerakan mengangkat benda/teman yang seimbang dalam bentuk lombamemfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

 - **Konfirmasi**
Dalam kegiatan konfirmasi, guru:
 - ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa

☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

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

E. Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes kls. 4
- Lapangan
- Pluit
- Tali skiping
- Stop watch

F. Penilaian:

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan • berangkai / sirkuit training. • Melakukan gerakan lompat tali/skiping. • Melakukan gerakan menggendong teman yang seimbang 	<ul style="list-style-type: none"> - Tes praktek - Penguamatan 	<ul style="list-style-type: none"> * Tes ketrampilan * Tugas 	<ul style="list-style-type: none"> • Lakukanlah lari jelajah sekolahan • Lakukanlah sit up 10 x berpasangan • Tirukanlah gerakan anjing laut • Lakukan mengangkat tubuh semam-pummu • Lakukanlah permainan jongkok berdiri • Lakukan permainan berangkai 4 pos

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

 **PRODUK (HASIL DISKUSI)**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	<ul style="list-style-type: none"> * semua benar * sebagian besar benar * sebagian kecil benar * semua salah 	<ul style="list-style-type: none"> 4 3 2 1



PERFORMANSI

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

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

CATATAN :

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

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

Semarang, 12 September 2012

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Pamong

Mursiti, S.Pd
NIP. 19541031 197701 2 001

Krismunadi, A.Ma
NIP. 19620716 198405 1 003

Guru PPL Pendidikan Jasmani

Nugroho Ady Saputro
NIM. 6102409080

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Sekolah	: SD Negeri Sampangan 1
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: V (Lima) / I (Satu)
Praktik ke	: III (Tiga) / Mandiri
Alokasi Waktu	: 2 x 35 Menit

Standar Kompetensi : 1. Mempraktekkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana dan olah raga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar : 1.1 Mempraktekkan gerak dasar dalam permainan bola kecil sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerjasama tim, sportifitas dan kejujuran

Indikator :

- **Melakukan gerakan melambungkan bola**
- **Meleakukan gerakan melempar bola**
- **Melakukan gerakan menangkap bola**
- **Melakukan gerakan memukul bola**
- **Dapat bekerjasama dengan teman**
- **Bermain sportif**

B. Tujuan Pembelajaran

- a. Siswa dapat melakukan gerakan
 - Melambungkan bola
 - Melempar bola
 - Menangkap bola
 - Memukul bola
 - Berlari

- b. Siswa dapat bermain rounders dengan peraturan yang sederhana atau dimodifikasi

❖ **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

a. Permainan Rounders

- Melambungkan bola
- Melempar bola
- Menangkap bola
- Memukul bola
- Berlari

b. Bermain rounders dengan peraturan yang sederhana atau dimodifikasi

D. Metode Pembelajaran

- Ceramah
- Demonstrasi
- Penugasan
- Latihan
- Tanya jawab

E. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

▪ **Kegiatan Awal:**

Dalam kegiatan Awal, guru:

- ☞ Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, dan pemanasan Inti
- ☞ Memberikan motivasi
- ☞ Melambungkan bola menggunakan tangan kanan dan kiri

▪ **Kegiatan Inti:**

▪ ***Eksplorasi***

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Melambungkan bola dengan berbagai arah dan kecepatan berpasangan atau perorangan
- ☞ Menjelaskan dan mempraktekkan peraturan main yang terdapat dalam permainan kasti
- ☞ Mendemonstrasikan tehnik kerjasama dan permainan yang sportivitas
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.

▪ ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Melakukan gerakan melambungkan/melempar bola tanpa bola dengan hitungan
- ☞ Melakukan lempar tangkap dari berbagai arah dan kecepatan : melempar bola lurus, melempar bola lambung, melempar menyusur tanah dilakukan secara berpasangan
- ☞ Melakukan gerakan memukul bola dengan hitungan
- ☞ Memukul bola yang di lambungkan sendiri
- ☞ Memukul bola yang dilambungkan oleh orang lain
- ☞ Membagi kelompok yang seimbang untuk persiapan main
- ☞ Bermain kasti dengan peraturan yang dimodifikasi
- ☞ Bermain kasti / pematapan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;

- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi, proses pembelajaran, berdoa dan bubar

F. Sumber Belajar

- Buku Penjasorkes SD
- Buku referensi bermain rounders
- Tim Abdi Guru

G. Penilaian

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan: • Melambungkan bola • Melempar bola • Menangkap bola • Berlari 	Test lisan	Test praktik	Praktikkanlah memukul bola

1. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA PERMAINAN ROUNDERS

ASPEK YANG DINILAI	KUALITAS GERAK			
	1	2	3	4
1. Melambungkan bola 2. Melempar bola 3. Menangkap bola 4. Memukul bola 5. Berlari 6. Bermain Rounders				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL				

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

PRODUK (HASIL DISKUSI)

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

 **PERFORMANSI**

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

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

CATATAN :

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

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

Semarang, 15 September 2012

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Pamong

Mursiti, S.Pd
NIP. 19541031 197701 2 001

Krismunadi, A.Ma
NIP. 19620716 198405 1 003

Guru PPL Pendidikan Jasmani

Nugroho Ady Saputro
NIM. 6102409080

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Sekolah	: SD Negeri Sampangan 1
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VI (Enam) / I (Satu)
Pertemuan ke	: IV (Empat) / Mandiri
Alokasi Waktu	: 2 x 35 Menit

Standar Kompetensi : 2. Mempraktikan latihan peningkatan kualitas jasmani(komponen kebugaran jasmani), dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar : 2.1. Mengidentifikasi anggota tubuh yang perlu dilatih untuk memperbaiki postur tubuh

Alokasi waktu : 8 x 35 menit(2 x pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat melakukan program latihan:
 - kekuatan dan kelentukan
 - pemanasan
 - pos berangkai

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

B. Materi Pembelajaran

- Melakukan program latihan dengan unsure permainan

C. Metode Pembelajaran

- Ceramah,tanyajawab,demonstrasi,latihan penugasan

D. Langkah-langkah Pembelajaran

- Inti: Pertemuan I

- **Kegiatan Awal:**

Dalam kegiatan Awal, guru:

- ☞ Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, dan pemanasan Inti

- **Kegiatan Inti:**

- ***Eksplorasi***

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ merencanakan dan melakukan program latihan
- ☞ melakukan latihan pemanasan
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.

- ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

- ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

- **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ pendinginan ,evaluasi proses pembelajaran, pemberian tugas,baris,doa dan pasukan dibubarkan.

Pertemuan II

- **Kegiatan Awal:**

Dalam kegiatan Awal, guru:

- ☞ Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, dan pemanasan Inti

- **Kegiatan Inti:**

- ***Eksplorasi***

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ melakukan latihan pos berangkai
- ☞ guru melakukan penilaian
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.

▪ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ pendinginan ,evaluasi proses pembelajaran, pemberian tugas,baris,doa dan pasukan dibubarkan.

E. Sumber Belajar

- Buku Penjasorkes kls VI, hal 18-20
- Buku referensi yang relevan

F. Penilaian

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan program latihan • Melakukan latihan pemanasan • Melakuakn latihan pos berangkai 	- Test (perorangan)	- Test Ketrampilan	Berilah contoh gerakan : Latihan kekutan otot-otot pada lengan, bahu, siku, pinggang, tungkai dll.

--	--	--	--

▪ .Rubrik Penilaian

Unjuk kerja kebugaran

Aspek yang dinilai	Kualitas gerak			
	1	2	3	4
Program latihan: 1. kekuatan dan kelentukan 2. pemanasan 3. pos berangkai				
Jumlah:				
Jumlah skor maksimal:				

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

 **PRODUK (HASIL DISKUSI)**

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

 **PERFORMANSI**

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

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

CATATAN :

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

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

Semarang, 18 September 2012

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Pamong

Mursiti, S.Pd
NIP. 19541031 197701 2 001

Krismunadi, A.Ma
NIP. 19620716 198405 1 003

Guru PPL Pendidikan Jasmani

Nugroho Ady Saputro
NIM. 6102409080

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah	: SD Negeri Sampangan 1
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: III (Tiga) / I (Satu)
Pertemuan ke	: V (Lima) / Mandiri
Alokasi Waktu	: 2 x 35 Menit

Standar Kompetensi: 2. Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani secara sederhana dan nilai nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar: 2 .1 Mempraktikkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot bahu dan dada secara sederhana serta nilai disiplin

I Tujuan Pembelajaran:**

- Siswa dapat melakukan latihan kekuatan

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

II. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Latihan kekuatan

III Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

IV. Langkah-langkah Pembelajaran :

A. Kegiatan Awal:

Apresepsi dan Motivasi

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

B Kegiatan Inti:

▪ *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

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

▪ *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Melakukan gerakan saling mendorong berpasangan
- ☞ Melakukan gerakan mendorong benda
- ☞ Melakukan gerakan tarik menarik beregu atau berpasangan
- ☞ Melakukan gerakan mendorong atau mengangkat benda

▪ *Konfirmasi*

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

C. Kegiatan Akhir / Penenangan

Dalam kegiatan Akhir, guru:

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

V Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes kls. 3
- Diktat
- Lapangan
- Benda
- Stop Watch
- pluit

VI Penilaian:

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
• Melakukan gerakan Isaling mendorong berpasangan /	Non Tes	Tes	• Peragakan gerakan Isaling mendorong berpasangan /

perorangan <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan tarik menarik berpasangan • Mendorong benda yang bergerak atau tidak bergerak 		Keterampilan/ Perbuatan Soal Praktek	perorangan <ul style="list-style-type: none"> • Peragakan gerakan tarik menarik berpasangan • Jelaskanlah cara Mendorong benda yang bergerak atau tidak bergerak
---	--	--	--

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

PRODUK (HASIL DISKUSI)

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

PERFORMANSI

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

LEMBAR PENILAIAN

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

CATATAN :

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

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

Semarang, 21 September 2012

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Pamong

Mursiti, S.Pd
NIP. 19541031 197701 2 001

Krismunadi, A.Ma
NIP. 19620716 198405 1 003

Guru PPL Pendidikan Jasmani

Nugroho Ady Saputro
NIM. 6102409080

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah	: SD Negeri Sampangan 1
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: II (Dua) / I (Satu)
Pertemuan ke	: VI (Enam) / Mandiri
Alokasi Waktu	: 2 x 35 Menit

Standar Kompetensi: 2. Mempraktikkan latihan dasar kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar : 2. .2 Mempraktikkan berbagai aktivitas untuk melatih keseimbangan statis dan dinamis, serta nilai disiplin dan estetika

I Tujuan Pembelajaran:**

- Siswa dapat melakukan latihan keseimbangan

II. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Latihan keseimbangan

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

III Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

IV. Langkah-langkah Pembelajaran :

A. Kegiatan Awal:

Apresepsi/ Motivasi

- ☞ Siswa dibariskan menjadi empat barisan

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

B Kegiatan Inti:

▪ *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

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

▪ *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Melakukan gerakan keseimbangan dengan posisi badan dalam berbaring depan dan belakang
- ☞ Melakukan gerakan keseimbangan duduk membentuk huruf V , duduk dalam posisi jongkok
- ☞ Melakukan gerakan keseimbangan berdiri dengan berbagai variasi, membuat sikap kapal terbang, menekuk lutut ke depan atau belakang
- ☞ Melakukan gerakan keseimbangan dengan berjalan, berjalan meniti balok titian, berjalan dengan ujung kaki, tumit, dan berjalan di atas garis

▪ *Konfirmasi*

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

C. Kegiatan Akhir / Penenangan

Dalam kegiatan Akhir, guru:

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

V Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes kls. 2
- Pluit
- Simpai / rintangan
- Balok titian

VI. Penilaian:

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
• Melakukan latihan	Non Tes	Tes	• Peragakan latihan

keseimbangan dalam berbaring <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan Latihan keseimbangan duduk • Melakukan latihan keseimbangan dalam berdiri • Melakukan latihan keseimbangan sambil berjalan 		Keterampilan /Perbuatan Soal Praktek	keseimbangan dalam berbaring <ul style="list-style-type: none"> • Peragakan Latihan keseimbangan duduk • Peragakan latihan keseimbangan dalam berdiri • Peragakan latihan keseimbangan sambil berjalan
---	--	--------------------------------------	---

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

📖 PRODUK (HASIL DISKUSI)

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

📖 PERFORMANSI

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

LEMBAR PENILAIAN

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

6.								
7.								
8.								
9.								
10.								

CATATAN :

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

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

Semarang, 24 September 2012

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Pamong

Mursiti, S.Pd
NIP. 19541031 197701 2 001

Krismunadi, A.Ma
NIP. 19620716 198405 1 003

Guru PPL Pendidikan Jasmani

Nugroho Ady Saputro
NIM. 6102409080

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah	: SD Negeri Sampangan 1
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: IV (Empat) / I (Satu)
Praktik ke	: VII (Tujuh) / Mandiri
Alokasi Waktu	: 2 x 35 Menit

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

Kompetensi Dasar : 1.2 Mempraktikkan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri dan disiplin**)

A. Tujuan Pembelajaran:

- Siswa dapat melakukan dan memahami dasar-dasar atletik
- Siswa dapat memahami cara melakukan lari dalam pengaturan napas

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

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Dasar-dasar atletik / Lari

C. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan 6 dan 7

- **Kegiatan Awal:**
 - Siswa dibariskan menjadi empat barisan
 - Mengecek kehadiran siswa
 - Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
 - Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
 - Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari
- **Kegiatan Inti:**
 - ***Eksplorasi***

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

 - ☞ Siswa dapat melakukan dan memahami dasar-dasar atletik
 - ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.

 - ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

 - ☞ Melakukan gerakan lari di tempat, perlahan-lahan l, lalu cepat
 - ☞ Melakukan gerakan lari ke berbagai arah dan kecepatan, berlari ke depan, berlari ke samping, berlari mundur
 - ☞ Berlari dengan jarak-jarak tertentu
 - ☞ mempraktekkan teknik berlari dengan mengatur irama langkah dan pernapasan pada saat berlari dengan jarak agak jauh di sesuaikan dengan kondisi anak
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
 - ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

 - ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- ☞ Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan dan tehnik dalam Atletik/ lari

E. Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes kls. 4
- Lapangan
- Pluit

F. Penilaian:

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerak an lari ditempat • Melakukan gerakan lari dengan berbagai arah dan kecepatan • Melakukan gerakan lari dengan berbagai jarak • Mengatur irama langkah dan pernapasan saat lari 	Tes Praktik	Tes -ketram pilan -Penga- matan	Tes : <ul style="list-style-type: none"> • Melaku-kan lari mengangkat paha • Melakukan lari tumit ke belakang • Melakukan lari tungkai disepakan ke depan • Melakukan jalan santai (jogging) • Melakukan lari cepat • Melakukan lomba me- mindahkan batu

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

 **PRODUK (HASIL DISKUSI)**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	<ul style="list-style-type: none"> * semua benar * sebagian besar benar * sebagian kecil benar * semua salah 	4 3 2 1

**PERFORMANSI**

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

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

CATATAN :

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

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

Semarang, 26 September 2012

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Pamong

Mursiti, S.Pd
NIP. 19541031 197701 2 001

Krismunadi, A.Ma
NIP. 19620716 198405 1 003

Guru PPL Pendidikan Jasmani

Nugroho Ady Saputro
NIM. 6102409080

JADWAL MENGAJAR MAHASISWA PPL UNNES DI SDN SAMPANGAN 01 TAHUN 2012

No	Hari/tanggal	Kelas											Ket.	
		1A	1B	2A	2B	3A	3B	4A	4B	5A	5B	6A		6B
1	Senin, 6 Agustus 2012										Ady			
2	Selasa, 7 Agustus 2012			Uri	Agus			Septi		Asri				
3	Rabu, 8 Agustus 2012				Dewi		Novi		Bekti			Ady		
4	Kamis, 9 Agustus 2012			Septi		Asri		Uri	Agus					
5	Jumat, 10 Agustus 2012			Bekti			Ady		Dewi		Novi			
6	Sabtu, 11 Agustus 2012			Asri	Uri	Agus				Septi				
7	Selasa, 28 Agustus 2012			Ady	Novi		Dewi			Bekti				
8	Rabu, 29 Agustus 2012					Septi		Asri			Agus	Uri		
9	Kamis, 30 Agustus 2012					Bekti		Novi	Ady	Dewi				
10	Jumat, 31 Agustus 2012				Asri		Uri	Agus			Septi			
11	Sabtu, 1 September 2012			Novi	Ady	Dewi		Bekti						
12	Senin, 3 September 2012						Agus		Septi	Uri	Asri			
13	Selasa, 4 September 2012			Ady	Bekti				Novi		Dewi			
14	Rabu, 5 September 2012				Septi		Asri			Agus				
15	Kamis, 6 September 2012			Dewi		Novi			Uri		Bekti			
16	Jumat, 7 September 2012			Agus		Ady	Septi		Asri					
17	Sabtu, 8 September 2012				Uri		Bekti	Dewi			Novi			
	Jumlah			9	9	7	8	7	8	7	7	2	64	

Agus	Septi	Bekti	Novi	Dewi	Asri	Ady	Uri
8 kali							

Semarang, Agustus 2012

Mengetahui,

Kepala SDN Sampangan 01

Koordinator Guru Pamong

Koordinator Mahasiswa

Mursiti, S.Pd.
NIP:19541 031 107701 2 001

Galuh Kusumarini, S.Pd.SD.
NIP:

Agus Hermawan
NIM:1401409299

JADWAL MENGAJAR MAHASISWA PENJAS PPL UNNES DI SDN SAMPANGAN 01 TAHUN 2012

No	Hari/tanggal	Kelas											Ket.
		1A	1B	2A	2B	3A	3B	4A	4B	5A	5B	6A	
1	Selasa, 11 September 2012			Ady									
2	Rabu, 12 September 2012											Kasturi	
3	Kamis, 13 September 2012							Ady					
4	Jumat, 14 September 2012					Kasturi							
5	Senin, 17 September 2012									Ady			
6	Selasa, 18 September 2012	Kasturi											
7	Rabu, 19 September 2012											Ady	
8	Kamis, 20 September 2012								Kasturi				
9	Jumat, 21 September 2012						Ady						
10	Sabtu, 22 September 2012												Kasturi
11	Senin, 24 September 2012									Kasturi			
12	Selasa, 25 September 2012	Ady											
13	Rabu, 26 September 2012											Kasturi	
14	Kamis, 27 September 2012								Ady				
	Jumlah												

						Ady	Uri
						7 kali	7 kali

Mengetahui,
Kepala SDN Sampangan 01

Guru Pamong

Semarang, 10 September 2012

Koordinator Mahasiswa

Mursiti, S.Pd.
NIP:19541 031 107701 2 001

Krismunadi, A.Ma
NIP:19620716 198405 1 003

Agus Hermawan
NIM:1401409299

DOKUMENTASI



PAPAN SD N SAMPANGAN 01



INTERAKSI TEMAN PPL



INTERAKSI DENGAN GURU



PEMBELAJARAN DI KELAS



BARIS SEBELUM MASUK



UPACARA HARI PRAMUKA

DOKUMENTASI



UPACARA HARI PRAMUKA



SENAM BERSAMA



SENAM BERSAMA



EKSTRA PRAMUKA



EKSTRA PRAMUKA



EKSTRA KARATE

DOKUMENTASI



PEMBELAJARAN PENJAS



PEMBELAJARAN PENJAS



PEMBELAJARAN PENJAS



PEMBELAJARAN PENJAS



FOTO BERSAMA SISWA



FOTO BERSAMA SISWA