

LAPORAN
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN 2
DI SD NEGERI SAMPANGAN 02



Disusun oleh:

Nama : Amaroh
NIM : 6102409094
Program Studi : PGPJSD

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

Rumini, S.Pd, M.Pd
NIP.19700223 1995122 001

Kepala Sekolah SD N Sampangan 02



Sri Murni Astuti, S.Pd.
NIP. 19540109 197701 2 002

Kepala Pusat Pengembang PPL Unnes

Drs. Masugino, M.Pd

NIP. 19520721 198012 1 001

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat, taufiq dan hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan pembuatan laporan PPL2 yang dilaksanakan di SD Negeri Sampangan 02 Semarang pada tanggal 27 Agustus sampai dengan 20 Oktober 2012.

Dalam pelaksanaan PPL2 hingga penyusunan laporan ini selesai, sebagai penulis mendapat banyak bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Rumini,S.Pd,M.Pd selaku Dosen Koordinator mahasiswa praktikkan sekaligus dosen pembimbing di SDN Sampangan 02 Semarang.
2. Sri Mudjiastuti, S.Pd. selaku Kepala Sekolah SDN Sampangan 02 Semarang, yang telah memberikan kesempatan dalam pelaksanaan observasi.
3. Segenap Guru dan Staf Karyawan SDN Sampangan 02 Semarang.
4. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya program PPL2.

Penulis menyadari bahwa pengetahuan yang penulis miliki masih sedikit, sehingga pembuatan laporan ini masih jauh dari sempurna.Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun.

Akhirnya dengan segala kerendahan hati, penulis berharap semoga Laporan PPL2 ini dapat bermanfaat bagi para guru/calon guru khususnya dan semua pihak yang berkepentingan pada umumnya.

Semarang, Oktober 2012

Penyusun

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar belakang.....	1
B. Tujuan.....	2
C. Fungsi.....	2
D. Manfaat.....	2
BAB II. LANDASAN TEORI	
A. Dasar Hukum.....	4
B. Dasar Implementasi.....	4
C. Dasar Konseptual.....	6
BAB III. PELAKSANAAN.....	7
BAB IV. PENUTUP.....	9
REFLEKSI DIRI.....	10
LAMPIRAN	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu tugas utama dari seorang guru dalam mewujudkan tujuan-tujuan pendidikan di sekolah adalah mengembangkan strategi belajar mengajar secara efektif sesuai dengan Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 (UU 20/2003) Tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2005 (PP 19/2005) tentang Standar Nasional Pendidikan mengamanatkan kurikulum pada KTSP jenjang pendidikan dasar dan menengah disusun oleh satuan pendidikan dengan mengacu kepada SI dan SKL serta berpedoman pada panduan yang disusun oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP). Selain dari itu, penyusunan KTSP juga harus mengikuti ketentuan lain yang menyangkut kurikulum dalam UU 20/2003 dan PP 19/2005.

Universitas Negeri Semarang (UNNES) sebagai penghasil tenaga pendidik menjalin kerjasama dengan sekolah-sekolah sebagai upaya penerapan tenaga kependidikan yang profesional. Oleh karena itu dalam rangka menyiapkan tenaga kependidikan, UNNES membuka Program kependidikan S1, program Diploma dan program Akta. Dalam kurikulum yang digunakan wajib bagi ketiga program tersebut diatas dalam melaksanakan praktik pengalaman lapangan di sekolah latihan.

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

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

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

B. Tujuan praktik pengalaman lapangan

Tujuan melaksanakan kegiatan latihan mengajar (PPL2) di SD adalah sebagai berikut :

1. Memberikan kesempatan kepada mahasiswa Universitas Negeri Semarang untuk mengaplikasikan ilmu yang didapat selama kuliah, dengan dibekali rambu-rambu format kerja, mahasiswa dibimbing untuk belajar menyampaikan materi pelajaran secara benar, mengenal lebih dalam masyarakat pendidikan sebagai satu unit disekolah latihan.
2. Untuk mendapatkan pengalaman secara langsung kehidupan yang ada di lingkungan SD yang meliputi peserta didik, staf, dan guru.
3. Menerapkan pengetahuan mahasiswa yang didapat selama perkuliahan dengan kenyataan yang ada di Sekolah Dasar yang meliputi administrasi sekolah, proses belajar mengajar, dan struktur organisasi sekolah.
4. Melatih Keprofesionalan sebagai calon guru melalui empat kompetensi guru yang meliputi; kompetensi pedagogik, profesional, sosial, kepribadian.

C. Fungsi program praktik pengalaman lapangan

Praktik pengalaman lapangan ini berfungsi memberikan bekal pada mahasiswa praktikan agar mereka memiliki kompetensi profesional, kompetensi personal dan kompetensi kemasyarakatan

D. Manfaat

Manfaat program PPL 2 bagi mahasiswa antara lain sebagai berikut:

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

Laporan tersebut disusun guna memenuhi tugas Mata kuliah PPL2 di SDN 02 Sampangan 02 yang dilaksanakan setiap hari mulai tanggal 27 Agustus sampai 20 Oktober 2012.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Dasar hukum

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

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

B. Dasar Implementasi

Pembentukan dan pengembangan kompetensi seorang guru sebagai usaha untuk menunjang keberhasilan dalam menjalankan profesinya sangat

diperlukan, mengingat guru adalah petugas professional yang harus dapat melaksanakan proses belajar mengajar secara professional dan dapat dipertanggungjawabkan.

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

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

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

Untuk itu, maka Praktik Pengalaman Lapangan yang diselenggarakan di sekolah diharapkan benar-benar dapat menjadi pembekalan ketrampilan dari setiap mahasiswa yang nantinya akan mendukung kemajuan dunia pendidikan yakni dalam pekerjaannya sebagai guru penjasorkes kelak.

C. Dasar Konsepsional

1. Tenaga kependidikan terdapat di jalur pendidikan di sekolah dan di jalur pendidikan di luar sekolah.
2. UNNES sebagai institusi yang bertugas menyiapkan tenaga kependidikan yang terdiri dari antara lain tenaga pembimbing, tenaga pengajar, dan tenaga pelatih dan tenaga kependidikan lainnya.
3. Tenaga pembimbing adalah tenaga pendidik yang tugas utamanya membimbing peserta didik di sekolah.
4. Tenaga pengajar adalah tenaga pendidik yang bertugas untuk mengajar peserta didik di sekolah.
5. Tenaga pelatih adalah tenaga pendidik yang bertugas untuk melatih peserta didik di sekolah.
6. Untuk memperoleh kompetensi sebagai tenaga pembimbing, tenaga pengajar, dan tenaga pelatih, mahasiswa calon pendidik wajib mengikuti proses pembentukan kompetensi melalui Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)

BAB III

PELAKSANAAN

A. Waktu Pelaksanaan

Program PPL 2 dilaksanakan di SD Negeri Sampangan 02 mulai tanggal 27 Agustus sampai dengan 20 Oktober 2012.

B. Tempat pelaksanaan

Observasi dan Orientasi PPL I dan PPL II dilaksanakan di SD Negeri 02 Semarang, Jl Menoreh tengah X/9 Kec. Gajah Mungkur Kota Semarang

C. Tahapan Kegiatan

1. Pelaksanaan kegiatan pembelajaran terbimbing 10 kali
2. Pelaksanaan kegiatan mandiri 7 kali (tidak termasuk ujian) atas bimbingan guru pamong.
3. Pelaksanaan kegiatan ujian mengajar sebanyak 2 (dua) kali tampilan yang dinilai oleh guru pamong dan dosen pembimbing.

D. Materi Kegiatan

1. Materi kegiatan pada program PPL2, meliputi pembelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan berdasar silabus yang digunakan oleh sekolah praktek.
2. Adapun materi yang dijadikan yang dijadikan pedoman dalam terselenggaranya pembelajaran terlampir dalam lampiran.

E. Proses Bimbingan

Proses bimbingan dalam program PPL II meliputi bimbingan mengenai silabus yang dilakukan baik dosen pembimbing maupun oleh guru pamong. Proses pembimbingan oleh dosen pembimbing lebih menuju keselarasan rancangan pembelajaran dengan silabus yang digunakan oleh sekolah, sedangkan pembimbingan yang dilakukan oleh guru pamong lebih kepada kebutuhan siswa dan juga pengembangan materi pembelajaran agar tujuan awal yang ditetapkan dapat terpenuhi. Selama melaksanakan PPL II di SD Negeri Sampangan 02 Semarang mahasiswa praktikan PPL mendapat bimbingan dengan baik dari guru pamong maupun dosen pembimbing. Adapun yang menjadi guru pamong

mahasiswa praktikan dari jurusan pendidikan jasmani dan kesehatan adalah Sadiyo, Ama.Pd. Dosen pembimbing dan dosen koordinator adalah Rumini, S.Pd,M.Pd

F. Faktor Pendukung dan Penghambat Pelaksanaan PPL

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

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

Adapun faktor penghambat antara lain :

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

BAB IV

PENUTUP

A. Simpulan

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa:

1. Peranan Praktik pengalaman lapangan (PPL) sangat besar dalam pencapaian lulusan yang berkualitas pada setiap mahasiswa program pendidikan, yaitu sebagai tambahan wawasan mengenai aktualisasi kurikulum, pembelajaran dan perangkat yang menyertainya pada sekolah.
2. Setelah melaksanakan dan mengemban tugas mengajar dalam praktik pengalaman lapangan (PPL) mahasiswa program pendidikan akan terbuka lebar wawasan pengetahuannya dan mengetahui deskriptif tentang kondisi realitas sekolah yang nantinya akan digeluti setelah lulus nanti.
3. Dilihat dari kondisi maupun keadaan sekolah SD N Sampangan 02 Semarang sudah cukup baik dengan masih perlu perbaikan diberbagai segi terutama prasarana dalam pembelajaran.
4. Dengan adanya PPL di SD Sampangan 02 ini dapat sebuah keluarga baru yang didalamnya terdapat banyak pengalaman yang tidak didapat pada kuliah seperti biasanya.

B. Saran

Untuk mengembangkan dan meningkatkan kualitas lulusan, maka SD Negeri Sampangan 02 Semarang perlu memaksimalkan kegiatan baik di bidang akademik maupun non akademik.

Nama : AMAROH

NIM : 6102409094

Prodi : PGPJSD

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

REFLEKSI DIRI

Praktik Pengalaman Lapangan II dilaksanakan pada 27 Agustus sampai 20 Oktober 2012 Berdasarkan kegiatan praktikan selama melaksanakan PPL, ada beberapa hal yang praktikan perhatikan, yaitu:

1. Kelebihan dan kekurangan mata pelajaran Penjasorkes

Kelebihan mata pelajaran Penjasorkes:

- a. Penjasorkes merupakan salah satu mata pelajaran yang sangat berkaitan dengan kesehatan sehari-hari dan tidak terlepas dari pelajaran lainnya, misal matematika, sehingga siswa dapat juga mengaplikasikan ilmu matematika atau ilmu eksak lainnya ketika belajar penjaskes dalam menyelesaikan soal-soal.
- b. Dengan adanya percobaan atau praktik dengan menggunakan sebuah metode pembelajaran yang sesuai, maka siswa dibimbing untuk berpikir dalam menyelesaikan permasalahan. Selain itu diharapkan ketika melakukan praktik siswa dapat merasakan hal yang menarik dan menyenangkan seolah-olah mereka bermain sambil belajar.
- c. Penjasorkes menjadi salah satu mata pelajaran yang diminati oleh siswa siswi di SDN Sampangan 02 Karena guru yang bisa memberikan materi yang sesuai dan menarik.

Adapun kelemahan pembelajaran penjasorkes:

- a. Siswa belum menyadari bahwa pentingnya pendidikan jasmani bagi kesehatan dan keseimbangan tubuh.
- b. Anggapan siswa terhadap penjaskes bahwa pelajaran penjasorkes merupakan pelajaran yang sangat sulit.

2. Ketersediaan sarana dan prasarana SDN Sampangan 02

Sarana dan prasarana merupakan penunjang penting dalam pembelajaran Penjasorkes. Proses Belajar Mengajar di SDN Sampangan 02 Semarang sudah cukup menunjang. Di sekolah tersebut telah tersedia lapangan olahraga yang meliputi lapangan basket, Lapangan Tonis, Lapangan Voly, Lapangan Takraw, Lapangan Badminton serta sprasarana lain yang menunjang seperti

bola basket, Bola voly, buku Penjasorkes dari kelas I – IV dll. Dengan adanya sarana dan prasarana yang cukup menunjang ini diharapkan dapat menciptakan suasana belajar yang kondusif dan menyenangkan,serta dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

3. Kualitas guru pamong dan dosen pembimbing

Guru Penjasorkes di SDN Sampangan 02 Semarang yaitu Sudarsono, Ama.Pd dan Sadiyo,Ama.Pd . Adapun Guru Pamong praktikan adalah Sadiyo,Ama.Pd. Guru Penjasorkes sangat membantu praktikan dalam memberikan masukan, kritik, dan saran tentang cara mengajar Penjasorkes yang baik. Dalam pelaksanaan PPL guru pamong banyak membantu mengarahkan praktikan sebelum melaksanakan KBM secara mandiri, untuk lebih mengenal keadaan kelas dan siswa dalam KBM, Membantu praktikan membuat seperangkat pembelajaran. Selain itu praktikan mendapat banyak arahan yang sangat membantu dalam kegiatan PPL dari dosen pembimbing yaitu Rumini,S.Pd,M.Pd

4. Kualitas pembelajaran di SD Sampangan 02 Semarang

Pembelajaran yang dilakukan di SDN Sampangan 02 Semarang sudah sesuai dengan Kurikulum yang berlakudan dalam Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) mendekati pembelajaran yang PAIKEM. Dengan metode pembelajaran melalui berbagai variasi mengajar yang dilakukan oleh guru menjadikan suasana proses pembelajaran menjadi lebih hidup dan menciptakan suasana belajar yang tidak membosankan bagi siswa.

5. Kemampuan praktikan

Banyak hal yang dapat dipelajari oleh mahasiswa praktikan berkaitan dengan pangalaman mengajar pada PPL II ini. Praktikan telah mempelajari cara menggunakan bahasa Indonesia yang baik, cara mengajar, mengondisikan siswa, memberikan materi yang sesuai dan diminati siswa, memodifikasi alat pembelajaran dan lain-lain. Selain itu praktikan juga mempelajari cara membuat seperangkat pembelajaran dan Kurikulum sebagai bekal dalam mengajar nanti. Mahasiswa praktikan menyadari adanya kekurangan diri, namun dengan saran dan bimbingan dari guru pamong dan dosen pembimbing, praktikan berusaha keras untuk meningkatkan kualitas diri.

6. Nilai tambah yang diperoleh praktikan setelah melaksanakan PPL II

Nilai tambah yang diperoleh praktikan selama pelaksanaan PPL II di SDN Sampangan 02 Semarang sangat banyak, antara lain praktikan mengetahui cara mengelola kelas, pemberian pembelajaran yang sesuai dan mendapat banyak metode dalam mengajar,selain itu praktikan mengetahui cara mengelola administrasi sekolah, struktur organisasi di dalam unit sekolah dan berbagai pengetahuan administratif lainnya yang selama ini hanya praktikan pelajari secara teoritis di bangku kuliah.

7. Saran pengembangan bagi SDN Sampangan 02 Semarang dan UNNES

Kami sangat berterima kasih pada SDN Sampangan 02 Semarang dan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan pada kami untuk mempraktikkan ilmu yang kami peroleh di bangku kuliah pada dunia pendidikan yang sebenarnya. Banyak hal yang kami dapatkan selama pelaksanaan PPL II di SDN Sampangan 02 Semarang.

Harapan kami sekolah tersebut kedepannya akan bertambah baik dan menghasilkan lulusan yang mampu bekerja sesuai dengan bidang yang ditekuni. Bagi Universitas Negeri Semarang semoga dapat menghasilkan lulusan calon pendidik yang semakin berkompeten di dunia pendidikan.

RENCANA KEGIATAN PPL PENJASORKES

SD NEGERI SAMPANGAN 02

No	Tanggal	Kegiatan
1.	16 – 18 juli 2012	Mikroteaching
2.	24 – 26 juli 2012	Pembekalan PPL
3.	30 juli 2012	Penerjunan PPL
4.	31 – 12 Agustus 2012	PPL 1
5.	28 agustus – 15 september 2012	Praktik mengajar terbimbing
6.	10 septeber – 3 oktober 2012	Praktik mengajar mandiri
7.	27 sepetember – 7 oktober	Ujian mengajar PPL 2

Jadwal Mengajar PENJASORKES

SD Negeri Sampangan 02

No	Hari, Tanggal	Kelas	Materi
1.	Selasa, 28/8/2012	I A	Gerak Dasar Lokomotor
2.	Selasa, 28/8/2012	II A	Permainan mendorong gerobak
3.	Kamis, 30/8/2012	IV A	Bola Basket
4.	Senin, 3/9/2012	V A	Ruonders
5.	Selasa, 4/9/2012	I A	Gerak Manipulatif
6.	Selasa, 4/9/2012	II A	Keseimbangan Statis
7.	Rabu, 5/9/2012	III A	Lari Estafet
8.	Kamis, 6/9/2012	IV A	Lari Gawang
9.	Senin, 10/9/2012	V A	Senam ketangkasan
10.	Selasa 11/9/2012	I A	Gerak lokomotor (berjalan dan lompat)
11.	Rabu, 19/9/2012	III A	Sepak Bola
12.	Kamis 20/9/2012	IV A	Mempraktikkan gerakan senam cha-cha
13.	Selasa 25/9/2012	I A	Mendemonstrasikan sikap tubuh berjalan dan lari
14.	Selasa 25/9/2012	II A	Variasi berjalan dan berlari dalam garis
15.	Kamis 27/9/2012	IV A	Permainan tradissional Gobak sodor
16.	Senin 1/10/2012	V A	Bola basket
17.	Rabu 3/10/2012	III A	Lari estafet

Jadwal Mengajar Terbimbing Penjasorkes

Di SD N Sampangan 02

No.	Hari,tanggal	Kelas	Jam	Materi
1.	Selasa, 28/8/2012	I A	07.30-08.30	Gerak dasar lokomotor
2.	Selasa , 28/8/2012	II A	10.00-11.00	Permainan meningkatkan otot lengan (permainan mendorong gerobak)
3.	Kamis 30/8/2012	IV A	07.30 – 10.00	Bola basket
4.	Senin 3/9/2012	V A	07.30 – 10.00	Rounders
5.	Selasa, 4/9/2012	I A	07.30-08.30	Gerak manipulatif
6.	Selasa 4/9/2012	II A	10.00 – 11.00	Keseimbangan statis
7.	Rabu 5/9/2012	III A	07.00-09.00	Lari Estafet
8.	Kamis 6/9/2012	IV A	07.00-10.00	Lari Gawang
9.	Senin 10/9/2012	V A	07.00-10.00	Senam ketangkasan

Jadwal Mengajar Mandiri Penjasorkes

Di SD N Sampangan 02

No	Hari / Tanggal	kelas	Jam	Materi
1.	Selasa 11/9/ 2012	I A	07.30-08.30	Gerak lokomotor (berjalan dan lompat)
2.	Rabu, 19/9/2012	III A	07.00-09.00	Sepak bola
3.	Kamis 20/9/ 2012	IV A	07.00-10.00	Mempraktikan gerakan senam cha-cha
4.	Selasa 25/9/ 2012	I A	07.30-08.30	Mendemonstrasikan sikap tubuh berjalan dan lari
5.	Selasa 25/9/2012	II A	10.00-11.00	Variasi berjalan dan berlari dalam garis
6.	Kamis 27/9/2012	IV A	07.00-10.00	Gobak sodor
7.	Senin 1/10/2012	V A	07.00-10.00	Bola basket
8.	Rabu 3/10/2012	III A	07.00-09.00	Lari estafet

Jadwal Ujian Penjasorkes

Di SD N Sampangan 02

No	Tanggal	Kelas	Jam	Materi
1.	4 oktober 2012	IV A	07.00-10.00	Tennis
2.	9 oktober 2012	II A	10.00-11.00	Senam ketangkasan tanpa alat (lompat)

Semarang Oktober 2012

Mengetahui,
Guru Penjasorkes

Guru Praktikan

Sadiyo, Ama.Pd.
NIP.19610301 198405 1 003

Amaroh
NIM.6102409094

KARTU BIMBINGAN PRAKTIK MENGAJAR TERBIMBING

MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Tempat Praktik : SDN SAMPANGAN 02

MAHASISWA Nama : Amarah NIM : 6102409094 Prodi : PGPJSD Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan					
GURU PAMONG Nama : Sadiyo, Ama.Pd. NIP : 19610301 198405 1 003 Bid. Studi : Penjasorkes			DOSEN PEMBIMBING Nama : Rumini, S.Pd,M.Pd NIP : 19700223 1995122 001 Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan		
No.	Tanggal	Materi Pokok	Kelas	Tanda Tangan	
				Dosen Pembimbing	Guru Pamong
1.	28/8/2012	Gerak Dasar Lokomotor	I A		
2.	28/8/2012	Permainan mendorong gerobak	II A		
3.	30/8/2012	Bola Basket	IV A		
4.	3/9/2012	Ruonders	V A		
5.	4/9/2012	Gerak Manipulatif	I A		
6.	4/9/2012	Keseimbangan Statis	II A		
7.	5/9/2012	Lari Estafet	III A		
8.	6/9/2012	Lari Gawang	IV A		
9.	10/9/2012	Senam ketangkasan	V A		

Semarang, Agustus - Oktober

Mengetahui :

Kepala Sekolah,



Sri Mudjiastuti, S.Pd.

NIP. 19540109 197701 2 002

Koordinator Dosen Pembimbi

Rumini, S.Pd, M.Pd

NIP : 19700223 1995122 001

KARTU BIMBINGAN PRAKTIK MENGAJAR MANDIRI

MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Tempat Praktik : SDN SAMPANGAN 02

MAHASISWA					
Nama : Amaroh NIM : 6102409094 Prodi : PGPJSD Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan					
GURU PAMONG			DOSEN PEMBIMBING		
Nama : Sadiyo, Ama.Pd. NIP : 19610301 198405 1 003 Bid. Studi : Penjasorkes			Nama : Rumini, S.Pd,M.Pd NIP : 19700223 1995122 001 Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan		
No	Tanggal	Materi Pokok	Kelas	Tanda Tangan	
				Dosen Pembimbing	Guru Pamong
1.	11 /9/2012	Gerak lokomotor (berjalan dan lompat)	I A		
2.	19/8/2012	Sepak Bola	III A		
3.	20 /9/2012	Mempraktikan gerakan senam cha-cha	IV A		
4.	25/9/2012	Mendemonstrasikan sikap tubuh berjalan dan lari	I A		
5.	25/9/ 2012	Variasi berjalan dan berlari dalam garis	II A		
6.	27/9/2012	Permainan tradisional Gobak sodor	IV A		
7.	1/10/2012	Bola basket	V A		
8.	3 /10/ 2012	Lari estafet	III A		

Semarang, Agustus - Oktober

Mengetahui :
Kepala Sekolah,




Sri Mudjiastuti, S.Pd.
NIP. 19540109 197701 2 002

Koordinator Dosen Pembimbi



Rumini, S.Pd, M.Pd
NIP : 19700223 1995122 001



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
PENJAS ORKES
KELAS III
SEMESTER 1 (SATU)
SDN SAMPANGAN 02**

Disusun oleh :

AMAROH

6102409094

PGPJSD

**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

2012

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(R P P)

Sekolah : SD Negeri Sampangan 02
Kelas : III
Semester : 1
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit

Standar Kompetensi (S K)

6. Mempraktikkan berbagai gerak dasar dalam permainan sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar (K D)

6.3 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar memvoli, memantulkan, menendang, dan mengontrol bola dengan koordinasi yang baik dalam permainan sederhana, serta nilai kerjasama, toleransi, tanggung jawab, menghargai lawan atau diri sendiri, dan bersedia berbagi tempat dan peralatan dalam bermain

Indikator :

Kognitif

Produk

1. Menjelaskan cara melakukan teknik dasar dalam permainan sepak bola

Psikomotor

1. Melakukan gerakan passing bola lurus
2. Melakukan gerakan passsing bola ke berbagai arah
3. Melakukan gerakan dribble bola
4. Melakukan gerakan kontrol bola

Afektif

1. Disiplin pada saat berlatih.

2. Bersungguh - sungguh dalam berlatih.
3. Keterampilan sosial.
4. Kerjasama dalam menjaga kebersihan dan keselamatan dalam pembelajaran.
5. Menjadi pendengar yang baik.
6. Berani bertanya.

A. Tujuan Pembelajaran

Kognitif

1. Tanpa melakukan gerakan siswa dapat menjelaskan cara teknik dasar sepak bola seperti passing, dribble dan kontrol bola serta bermain bola dengan modifikasi

Psikomotor

2. Melakukan gerakan passing bola secara lurus dan benar
3. Melakukan gerakan passing bola ke berbagai arah yang ditentukan oleh guru
4. Melakukan gerakan dribble bola dengan benar
5. Melakukan gerakan mengontrol bola dengan benar

Afektif

6. Pada saat mengikuti praktik melakukan teknik dasar sepak bola dan bermain dengan modifikasi sepakbola menunjukkan sikap disiplin dan kesungguhan.
7. Siswa dapat menjaga kebersihan dan keselamatan dengan saling memperhatikan teman dan bekerjasama dalam kelompok.
8. Pada saat guru menjelaskan materi siswa dapat menjadi pendengar yang baik.
9. Pada saat mengikuti pembelajaran siswa berani bertanya.

B. Materi Pelajaran

Sepak bola

C. Metode Pembelajaran

Model : Pembelajaran langsung

Metode : Ceramah, tanya-jawab, pemberian tugas

D. Bahan dan Alat

Perangkat pembelajaran

Peluit, count, tali, lapangan.bola

E. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Kegiatan awal pembelajaran (15 menit)

a. Siswa dibariskan menjadi empat bersap

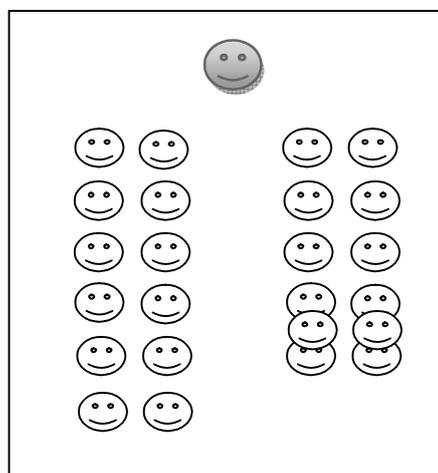
b. Mengecek kehadiran siswa

c. Apersepsi

Menyampaikan bahan materi dengan berorientasi pada kegiatan inti.

d. Pemanasan (10 menit)

1. Dibariskan 2 bersap untuk memulai KBM (apersepsi, persensi, berdo'a)



Pemanasan

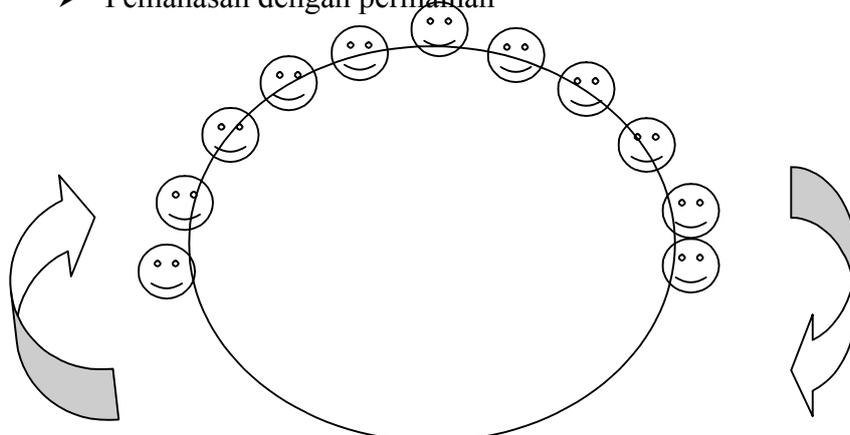
Ket :

 : Guru Penjas

 : Murid

1. Membentuk lingkaran

➤ Pemanasan dengan permainan



2. Kegiatan inti pembelajaran (45 menit)

Eksplorasi (10 menit)

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

Elaborasi (30 menit)

- c. Menjelaskan dan mendemonstrasikan passing bola



- d. Menjelaskan dan mendemonstrasikan dribble/ menggiring bola

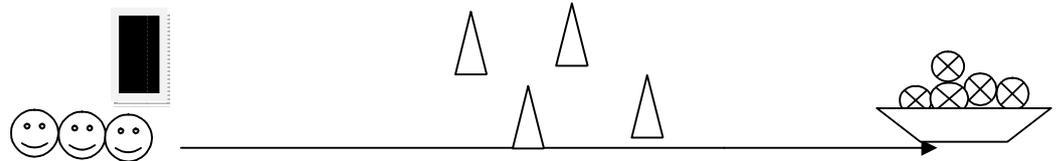


Menggiring bola tanpa rintangan



Menggiring bola dengan rintangan

- e. Menjelaskan dan mendemonstrasikan mengontrol bola
- f. Menjelaskan dan mendemonstrasikan teknik dasar sepak bola yang dimodifikasi dengan permainan yaitu drible dan passing kemudian memindahkan bola



Konfirmasi (5 menit)

- g. Mengevaluasi gerakan-gerakan teknik dasar dalam sepak bola
- h. Melakukan pengamatan.
- i. Memberikan penghargaan kepada siswa.

3. Kegiatan akhir pembelajaran (10 menit)

Pendinginan

- a. Siswa diajak bernyanyi berbalasan.



Gambar 8.3 Berbaris bernyanyi dan bergerak bertalasan

- b. Guru melakukan evaluasi secara umum maupun secara keseluruhan gerakan yang dilakukan siswa.

Apresiasi

- c. Guru memberikan penghargaan baik individu maupun kelompok.

E. Alat dan Sumber Belajar

Alat

- a. Peluit
- b. Lapangan
- c. Count
- d. bola

Sumber Belajar

- a. Buku Penjas Orkes kelas III
- b. Lembar penilaian

F. Penilaian

Indikator	Tehnik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/Soal
Menjelaskan teknik dasar dalam sepak bola	Tes perorangan	Tes Lisan	Jelaskan teknik dasar dalam permainan sepak bola
Melakukan passing bola lurus	Tes perorangan	Tes ketrampilan	Lakukan passing bola secaraarah lurus
Melakukan Passing bola ke berbagai arah	Tes perorangan	Tes ketrampilan	Lakukan passing bola ke berbagai arah
Melakukan dribble bola	Tes perorangan	Tes ketrampilan	Lakukan dribble bola baik secara lurus maupun zigzag
	Tes perorangan	Tes ketrampilan	

Melakukan gerakan mengontrol bola			Lakukan cara mengontrol bola dengan benar
-----------------------------------	--	--	---

Format Kriteria Penilaian

Produk

1. Papan penilaian gerakan passing bola

Aspek yang Dinilai	Perolehan Skor			
	Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang
1. Sikap awal				
2. Posisi badan				
3. Posisi				
4. Sikap akhir				

2. Papan penilaian gerakan drible atau menggiring bola

Aspek yang Dinilai	Perolehan Skor			
	Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang
1. Sikap awal				
2. Posisi badan				
3. Posisi tangan				
4. Sikap akhir				

2. Papan penilaian gerakan mengonrol bola

Aspek yang Dinilai	Perolehan Skor
--------------------	----------------

	Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang
1. Sikap awal				
2. Posisi badan				
3. Posisi tangan				
4. Sikap akhir				

Rekap Penilaian

No.	Nama Siswa	Perolehan Nilai Soal Ke			Jumlah	Rata-rata
		1	2	3		
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						

Lembar persensi

No.	Nama	Keterangan			Jumlah
		S	I	A	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					

Semarang, 19 September 2012

Mengetahui,
Guru Penjasorkes

Guru Praktikan

Sadiyo, Ama.Pd.
NIP . 19610301 198405 1
003

Amaroh
NIM. 6102409094

Kepala Sekolah

SRI MUDJIASTUTI
NIP. 19540109 197701 2 002



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

PENJAS ORKES

KELAS IV

SEMESTER 1 (SATU)

SDN SAMPANGAN 02

Disusun oleh :

AMAROH

6102409094

PGPJSD

PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2012

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(R P P)

Sekolah : SD Negeri Sampangan 02
Kelas : IV
Semester : 1
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Alokasi Waktu : 4 x 35 menit

Standar Kompetensi (S K)

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

Kompetensi Dasar (K D)

2.1 Mempraktikkan aktivitas permainan sederhana untuk melatih daya tahan dan kekuatan otot, serta nilai kerja keras, dan disiplin

Indikator :

Kognitif

Produk

2. Menjelaskan cara melakukan gerakan dasar cha-cha

Psikomotor

5. Melakukan gerakan cha-cha kearah samping kanan dan samping kiri
6. Melakukan gerakan cha-cha kearah depan dan belakang
7. Melakukan gerakan cha-cha berpasangan sesuai dengan irama dan kombinasi gerakan

Afektif

7. Disiplin pada saat berlatih.
8. Bersungguh - sungguh dalam berlatih.

9. Keterampilan sosial.
10. Kerjasama dalam menjaga kebersihan dan keselamatan dalam pembelajaran.
11. Menjadi pendengar yang baik.
12. Berani bertanya.

G. Tujuan Pembelajaran

Kognitif

10. Tanpa melakukan gerakan siswa dapat menjelaskan cara melakukan gerak dasar senam cha-cha

Psikomotor

11. Melakukan gerakan cha-cha dengan sikap awal yang benar
12. Melakukan gerakan cha-cha kearah samping kanan dan kiri dengan benar
13. Melakukan gerakan cha-cha kearah samping depan dan belakang dengan benar
14. Melakukan gerakan cha-cha berpasangan sesuai dengan irama yang benar
15. Melakuian gerak dasar cha-cha yang dikombinasi

Afektif

16. Pada saat mengikuti praktik gerak dasar cha-cha menunjukkan sikap disiplin dan kesungguhan.
17. Siswa dapat menjaga kebersihan dan keselamatan dengan saling memperhatikan teman dan bekerjasama dalam kelompok.
18. Pada saat guru menjelaskan materi siswa dapat menjadi pendengar yang baik
19. Pada saat mengikuti pembelajaran siswa berani bertanya.

H. Materi Pelajaran

Gerak dasar senam cha-cha

I. Metode Pembelajaran

Model : Pembelajaran langsung

Metode : Ceramah, tanya-jawab, pemberian tugas

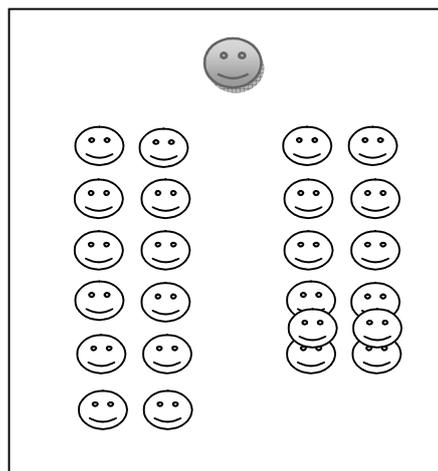
J. Bahan dan Alat

Perangkat pembelajaran

Peluit, tape, lapangan, modifikasi

E. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Kegiatan awal pembelajaran (20 menit)
 - a. Siswa dibariskan menjadi empat berbanjar
 - b. Mengecek kehadiran siswa
 - c. Apersepsi
Menyampaikan bahan materi dengan berorientasi pada kegiatan inti.
 - d. Pemanasan (15 menit)
2. Dibariskan 2 berbanjar untuk memulai KBM (apersepsi, persensi, berdo'a)



Ket :

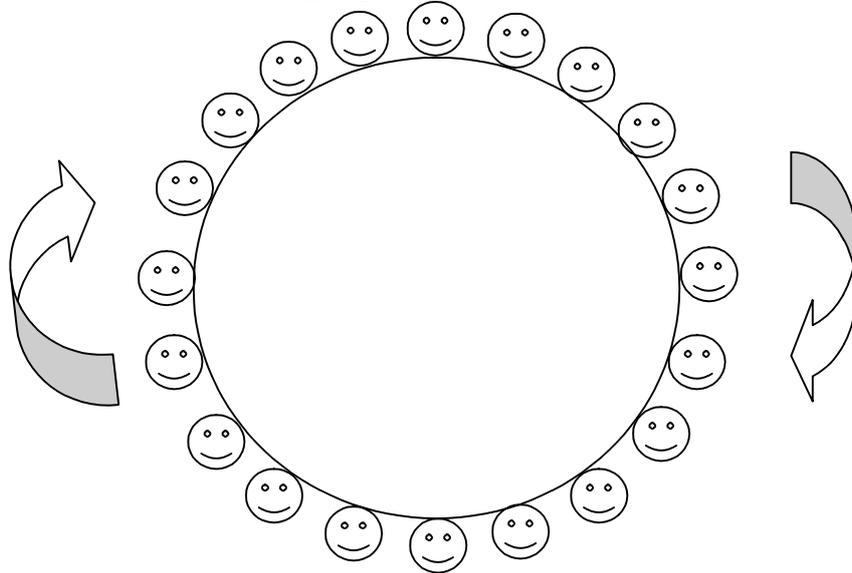
 : Guru Penjas

 : Murid

3. Pemanasan

2. Membentuk lingkaran

➤ Pemanasan dengan permainan



2. Kegiatan inti pembelajaran (40 menit)

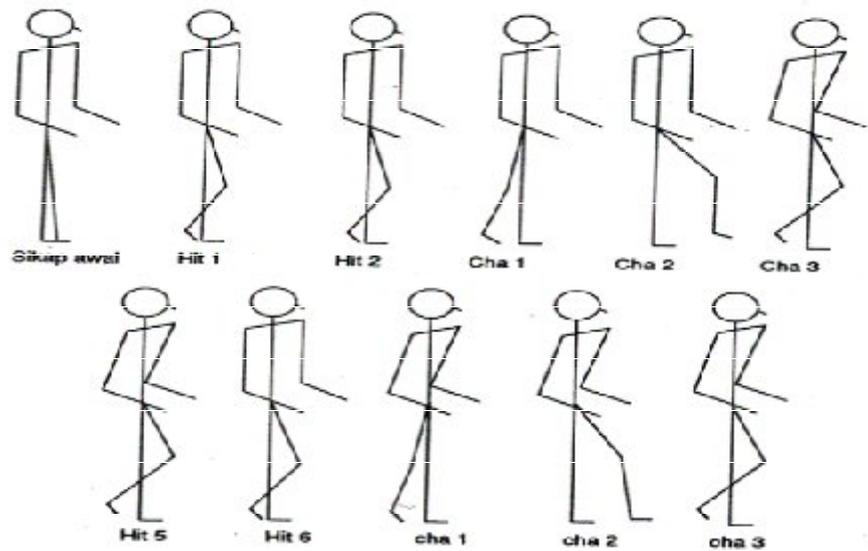
Eksplorasi (10 menit)

g. Siswa mendengarkan penjelasan materi dari guru

h. Guru membimbing dan memberikan contoh latihan-latihan yang akan dilakukan.

Elaborasi (35 menit)

i. Menjelaskan dan mendemonstrasikan gerak dasar cha-cha



- j. Menjelaskan dan mendemonstrasikan gerak cha-cha berpasangan dan sesuai irama

Konfirmasi (5 menit)

- e.. Mengevaluasi gerakan-gerakan dasar cha-cha
- f. Melakukan pengamatan.
- g. Memberikan penghargaan kepada siswa.

3. Kegiatan akhir pembelajaran (10 menit)

Pendinginan

- d. Siswa diajak bernyanyi.



Gambar 8.3 Bernyair bernyanyi dan bergerak bertelasan

- e. Guru melakukan evaluasi secara umum maupun secara keseluruhan gerakan yang dilakukan siswa.

Apresiasi

f. Guru memberikan penghargaan baik individu maupun kelompok.

K. Alat dan Sumber Belajar

Alat

- e. Peluit
- f. Lapangan
- g. Tape

Sumber Belajar

- c. Buku Penjas Orkes
- d. Lembar penilaian

L. Penilaian

Indikator	Tehnik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/Soal
Menjelaskan cara melakukan gerak cha-cha	Tes perorangan	Tes Lisan	Jelaskan cara malkukan gerak cha-cha yang benar
Melakukan gerakan cha-cha ke samping kanan dan kiri	Tes perorangan atau kelompok	Tes ketrampilan	Lakukan gerak cha-cha kesamping kiri dan kanan
Melakukan gerakan cha-cha ke depan dan belakang	Tes perorangan atau kelompok	Tes ketrampilan	Lakukan gerakan cha-cha kedepan dan belakang
Melakukan gerakan cha-cha berpasangan dan sesuai dengan irama	Tes perorangan atau kelompok	Tes ketrampilan	Lakukan gerakan cha-cha berpasangan dan sesuai irama

--	--	--	--

Format Kriteria Penilaian

Produk

1. Papan penilaian gerakan cha-cha ke arah samping kiri dan kanan

Aspek yang Dinilai	Perolehan Skor			
	Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang
1. Sikap awal				
2. Posisi badan				
3. Posisi tangan				
4. Posisi kaki				

2. Papan penilaian gerakan cha-cha ke depan dan belakang

Aspek yang Dinilai	Perolehan Skor			
	Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang
1. Sikap awal				
2. Posisi badan				
3. Posisi tangan				
4. Posisi kaki				

3.papan penilaian gerakan cha-cha berpasangan dan sesuai irama

Aspek yang Dinilai	Perolehan Skor			
	Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang

1. Sikap awal				
2. Posisi badan				
3. Posisi tangan				
4. Posisi kaki				

Rekap Penilaian

No.	Nama Siswa	Perolehan Nilai Soal Ke			Jumlah	Rata-rata
		1	2	3		
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						

Lembar persensi

No.	Nama	Keterangan			Jumlah
		S	I	A	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					

Semarang, 20 September 2012

Mengetahui,
Guru Penjasorkes

Guru Praktikan

Sadiyo, Ama.Pd.
NIP . 19610301 198405 1
003

Amaroh
NIM. 6102409094

Kepala Sekolah

SRI MUDJIASTUTI
NIP. 19540109 197701 2 002



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
PENJAS ORKES
KELAS I
SEMESTER 1 (SATU)
SDN SAMPANGAN 02**

**Oleh :
AMAROH
6102409094
PGPJSD**

**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2012**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(R P P)

Sekolah : SD Negeri Sampangan 02
Kelas : I
Semester : 1
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit

Standar Kompetensi (S K)

2. Mendemonstrasikan sikap tubuh dalam berbagai posisi

Kompetensi Dasar (K D)

2.2 Mendemonstrasikan sikap tubuh dalam posisi berjalan

Indikator :

Kognitif

Produk

3. Menjelaskan cara berjalan dan berlari sesuai aba-aba dari guru melalui permainan sederhana

Psikomotor

8. Melakukan gerakan berjalan lurus sesuai dengan garis
9. Melakukan gerakan berjalan dan berlari sesuai aba-aba dari guru
10. Melakukan gerakan permainan sederhana

Afektif

13. Disiplin pada saat berlatih.
14. Bersungguh - sungguh dalam berlatih.
15. Keterampilan sosial.
16. Kerjasama dalam menjaga kebersihan dan keselamatan dalam pembelajaran.

17. Menjadi pendengar yang baik.

18. Berani bertanya.

M. Tujuan Pembelajaran

Kognitif

20. Tanpa melakukan gerakan siswa dapat menjelaskan cara melakukan berjalan dan berlari sesuai dengan aba-aba dari guru melalui permainan sederhana

Psikomotor

21. Melakukan gerakan berjalan lurus sesuai dengan garis

22. Melakukan gerakan berjalan dan berlari sesuai aba-aba dari guru

23. Melakukan gerakan permainan sederhana

Afektif

1. Pada saat mengikuti praktik gerakan melakukan berjalan dan berlari sesuai dengan aba-aba dari guru melalui permainan sederhana menunjukkan sikap disiplin dan kesungguhan.

2. Siswa dapat menjaga kebersihan dan keselamatan dengan saling memperhatikan teman dan bekerjasama dalam kelompok.

3. Pada saat guru menjelaskan materi siswa dapat menjadi pendengar yang baik.

4. Pada saat mengikuti pembelajaran siswa berani bertanya.

N. Materi Pelajaran

Berjalan dan berlari sesuai aba-aba dari guru

O. Metode Pembelajaran

Model : Pembelajaran langsung

Metode : Ceramah, tanya-jawab, pemberian tugas

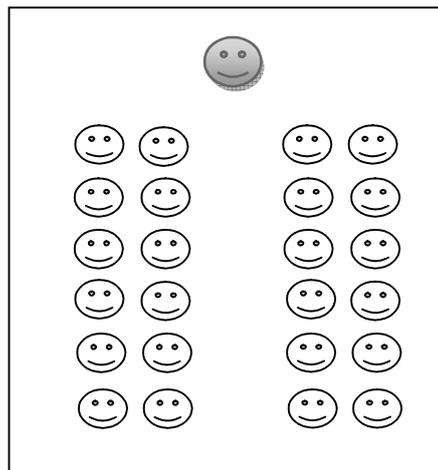
P. Bahan dan Alat

Perangkat pembelajaran

Peluit, count, penutup mata

E. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Kegiatan awal pembelajaran (15 menit)
 - a. Siswa dibariskan menjadi empat berbanjar
 - b. Mengecek kehadiran siswa
 - c. Apersepsi
Menyampaikan bahan materi dengan berorientasi pada kegiatan inti.
 - d. Pemanasan (10 menit)
4. Dibariskan 2 bersap untuk memulai KBM (apersepsi, persensi, berdo'a)



Ket :

 : Guru Penjas

 : Murid

5. Pemanasan

3. Membentuk lingkaran
 - Pemanasan dengan permainan



2. Kegiatan inti pembelajaran (45 menit)

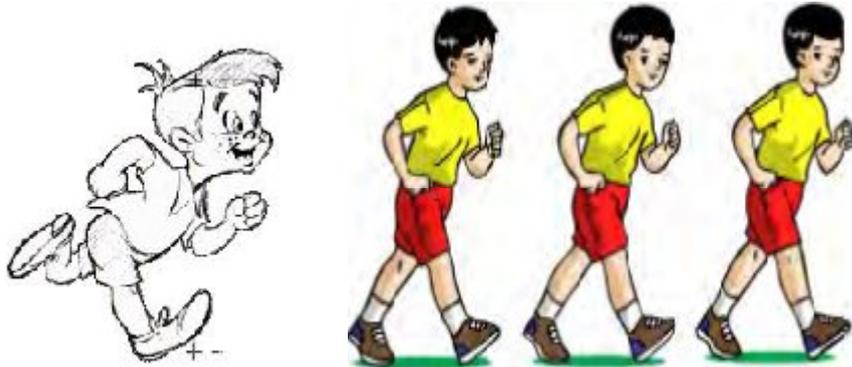
Eksplorasi (10 menit)

k. Siswa mendengarkan penjelasan materi dari guru

l. Guru membimbing dan memberikan contoh latihan-latihan yang akan dilakukan.

Elaborasi (30 menit)

m. Menjelaskan dan mendemonstrasikan cara berjalan dan berlari yang benar dan sesuai aba-aba dari guru



n. Menjelaskan dan mendemonstrasikan berlari dalam permainan sederhana



Konfirmasi (5 menit)

d. Mengevaluasi gerakan-gerakan berjalan dan berlari yang benar

e. Melakukan pengamatan.

f. Memberikan penghargaan kepada siswa.

3. Kegiatan akhir pembelajaran (10 menit)

Pendinginan

- g. Siswa diajak bernyanyi berbalasan.



Gambar 8.3 Bernyair bernyanyi dan bergerak berbalasan

- h. Guru melakukan evaluasi secara umum maupun secara keseluruhan gerakan yang dilakukan siswa.

Apresiasi

- i. Guru memberikan penghargaan baik individu maupun kelompok

Q. Alat dan Sumber Belajar

Alat

- h. Peluit
- i. Lapangan
- j. Count

Sumber Belajar

- e. Buku Penjas Orkes
- f. Lembar penilaian

R. Penilaian

Indikator	Tehnik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/Soal
Menjelaskan cara berjalan dan berlari dengan benar	Tes perorangan atau kelompok	Tes Lisan	Jelaskan cara malkukan lempar turbo

Melakukan gerakan berjalan dan berlari sesuai aba-aba dari guru	Tes perorangan atau kelompok	Tes ketrampilan	Lakukan berjalan dan berlari sesuai aba-aba dari guru
Melakukan jalan dan lari melalui permainan sederhana	Tes perorangan atau kelompok	Tes ketrampilan	Lakukan berjalan dan berlari melalui permainan sederhana

Format Kriteria Penilaian

Produk

1. Papan penilaian gerakan berjalan

Aspek yang Dinilai	Perolehan Skor			
	Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang
1. Sikap awal				
2. Posisi badan				
3. Posisi tangan				
4. Langkah berjalan				

2. Papan penilaian gerakan berlari

Aspek yang Dinilai	Perolehan Skor			
	Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang
1. Sikap awal				
2. Posisi badan				
3. Posisi tangan				
4. Posisi saat berlari				

Rekap Penilaian

No.	Nama Siswa	Perolehan Nilai Soal Ke			Jumlah	Rata-rata
		1	2	3		
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						

Lembar persensi

No.	Nama	Keterangan			Jumlah
		S	I	A	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					

Semarang, 25 September 2012

Mengetahui,
Guru Penjasorkes

Guru Praktikan

Sadiyo, Ama.Pd.
NIP . 19610301 198405 1
003

Amaroh
NIM. 6102409094

Kepala Sekolah

SRI MUDJIASTUTI
NIP. 19540109 197701 2 002



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
PENJAS ORKES
KELAS II
SEMESTER 1 (SATU)
SDN SAMPANGAN 02**

**Oleh :
AMAROH
6102409094
PGPJSD**

**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2012**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(R P P)

Sekolah : SD Negeri Sampangan 02
Kelas : II
Semester : 1
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit

Standar Kompetensi (S K)

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

Kompetensi Dasar (K D)

1.1 Mempraktikkan gerak dasar jalan, lari, lompat yang bervariasi dalam permainan yang menyenangkan dan nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggungjawab, menghargai lawan dan menghargai diri sendiri

Indikator :

Kognitif

Produk

4. Menjelaskan cara berjalan dan berlari sesuai aba-aba dari guru melalui permainan sederhana

Psikomotor

11. Melakukan gerakan berjalan lurus sesuai dengan garis
12. Melakukan gerakan berjalan dan berlari sesuai aba-aba dari guru
13. Melakukan gerakan permainan sederhana

Afektif

19. Disiplin pada saat berlatih.
20. Bersungguh - sungguh dalam berlatih.
21. Keterampilan sosial.
22. Kerjasama dalam menjaga kebersihan dan keselamatan dalam pembelajaran.
23. Menjadi pendengar yang baik.
24. Berani bertanya.

S. Tujuan Pembelajaran

Kognitif

24. Tanpa melakukan gerakan siswa dapat menjelaskan cara melakukan berjalan dan berlari sesuai dengan aba-aba dari guru melalui permainan sederhana

Psikomotor

25. Melakukan gerakan berjalan lurus sesuai dengan garis
26. Melakukan gerakan berjalan dan berlari sesuai aba-aba dari guru
27. Melakukan gerakan permainan sederhana

Afektif

5. Pada saat mengikuti praktik gerakan melakukan berjalan dan berlari sesuai dengan aba-aba dari guru melalui permainan sederhana menunjukkan sikap disiplin dan kesungguhan.
6. Siswa dapat menjaga kebersihan dan keselamatan dengan saling memperhatikan teman dan bekerjasama dalam kelompok.
7. Pada saat guru menjelaskan materi siswa dapat menjadi pendengar yang baik.
8. Pada saat mengikuti pembelajaran siswa berani bertanya.

T. Materi Pelajaran

Berjalan dan berlari sesuai aba-aba dari guru

U. Metode Pembelajaran

Model : Pembelajaran langsung

Metode : Ceramah, tanya-jawab, pemberian tugas

V. Bahan dan Alat

Perangkat pembelajaran

Peluit, count, penutup mata

E. Langkah-langkah Pembelajaran

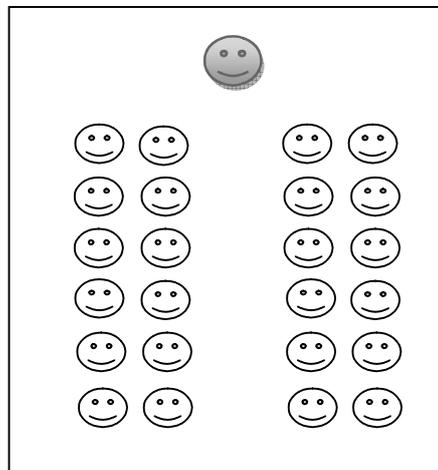
1. Kegiatan awal pembelajaran (15 menit)

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

Menyampaikan bahan materi dengan berorientasi pada kegiatan inti.

d. Pemanasan (10 menit)

6. Dibariskan 2 bersap untuk memulai KBM (apersepsi, persensi, berdo'a)



Ket :

 : Guru Penjas

 : Murid

7. Pemanasan

4. Membentuk lingkaran

- Pemanasan dengan permainan



2. Kegiatan inti pembelajaran (45 menit)

Eksplorasi (10 menit)

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

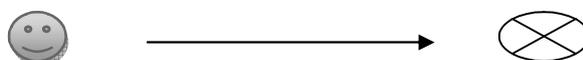
Elaborasi (30 menit)

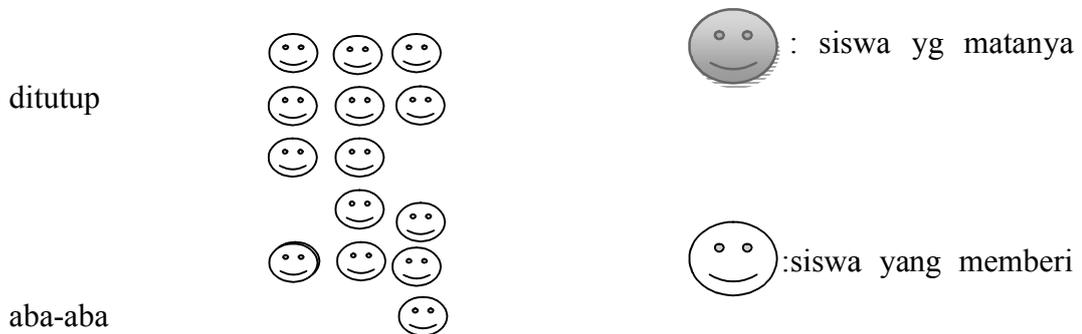
- q. Menjelaskan dan mendemonstrasikan cara berjalan dan berlari yang benar dan sesuai aba-aba dari guru



- r. Menjelaskan dan mendemonstrasikan berlari dalam permainan sederhana

Yaitu permainan cari teman dengan cara siswa satu matanya ditutup kemudian mengambil bola dan siswa lainnya yang mengarahkan. Ket :





Konfirmasi (5 menit)

- d. Mengevaluasi gerakan-gerakan berjalan dan berlari yang benar
- e. Melakukan pengamatan.
- f. Memberikan penghargaan kepada siswa.

3. Kegiatan akhir pembelajaran (10 menit)

Pendinginan

- j. Siswa diajak bernyanyi berbalasan.



Gambar 8.3 Bernyair bernyanyi dan bergerak berbalasan

- k. Guru melakukan evaluasi secara umum maupun secara keseluruhan gerakan yang dilakukan siswa.

Apresiasi

- l. Guru memberikan penghargaan baik individu maupun kelompok

W. Alat dan Sumber Belajar

Alat

- k. Peluit
- l. Lapangan
- m. Count

Sumber Belajar

- g. Buku Penjas Orkes
- h. Lembar penilaian

X. Penilaian

Indikator	Tehnik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/Soal
Menjelaskan cara berjalan dan berlari dengan benar	Tes perorangan atau kelompok	Tes Lisan	Jelaskan cara malkukan lempar turbo
Melakukan gerakan berjalan dan berlari sesuai aba-aba dari guru	Tes perorangan atau kelompok	Tes ketrampilan	Lakukan berjalan dan berlari sesuai aba-aba dari guru
Melakukan jalan dan lari melalui permainan sederhana	Tes perorangan atau kelompok	Tes ketrampilan	Lakukan berjalan dan berlari melalui permainan sederhana

Format Kriteria Penilaian

Produk

1. Papan penilaian gerakan berjalan

Aspek yang Dinilai	Perolehan Skor
--------------------	----------------

	Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang
1. Sikap awal				
2. Posisi badan				
3. Posisi tangan				
4. Langkah berjalan				

2. Papan penilaian gerakan berlari

Aspek yang Dinilai	Perolehan Skor			
	Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang
1. Sikap awal				
2. Posisi badan				
3. Posisi tangan				
4. Posisi saat berlari				

Rekap Penilaian

No.	Nama Siswa	Perolehan Nilai Soal Ke			Jumlah	Rata-rata
		1	2	3		
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						

Lembar persensi

No.	Nama	Keterangan			Jumlah
		S	I	A	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					

Semarang, 25 September 2012

Mengetahui,
Guru Penjasorkes

Guru Praktikan

Sadiyo, Ama.Pd.
NIP . 19610301 198405 1
003

Amaroh
NIM. 6102409094

Kepala Sekolah

SRI MUDJIASTUTI
NIP. 19540109 197701 2 002



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
PENJAS ORKES KELAS IV
SEMESTER 1 (SATU)
SDN SAMPANGAN 02**

**Oleh :
AMAROH
6102409094
PGPJSD**

**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2012**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(R P P)

Sekolah : SD Negeri Sampangan 02
Kelas : IV
Semester : 1
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Alokasi Waktu : 4 x 35 menit

Standar Kompetensi (S K)

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

Kompetensi Dasar (K D)

2.1 Mempraktikkan aktivitas permainan sederhana untuk melatih daya tahan dan kekuatan otot, serta nilai kerja keras, dan disiplin

Indikator :

Kognitif

Produk

5. Menjelaskan cara bermain Gobak Sodor dan Engklek

Psikomotor

14. Melakukan gerakan lari lurus
15. Melakukan gerakan lari menghindar lawan
16. Melakukan gerakan menghalangi lawan
17. Melakukan gerakan engklek

Afektif

25. Disiplin pada saat berlatih.
26. Bersungguh - sungguh dalam berlatih.
27. Keterampilan sosial.

28. Kerjasama dalam menjaga kebersihan dan keselamatan dalam pembelajaran.
29. Menjadi pendengar yang baik.
30. Berani bertanya

Y. Tujuan Pembelajaran

Kognitif

28. Tanpa melakukan gerakan siswa dapat menjelaskan cara melakukan permainan gobak sodor dan engklek

Psikomotor

29. Melakukan gerakan lari lurus dengan benar
30. Melakukan gerakan lari menghindar lawan
31. Melakukan gerakan menghalangi lawan
32. Melakukan gerakan engklek

Afektif

33. Pada saat mengikuti praktik permainan gobak sodor dan engklek menunjukkan sikap disiplin dan kesungguhan.
34. Siswa dapat menjaga kebersihan dan keselamatan dengan saling memperhatikan teman dan bekerjasama dalam kelompok.
35. Pada saat guru menjelaskan materi siswa dapat menjadi pendengar yang baik.
36. Pada saat mengikuti pembelajaran siswa berani bertanya.

Z. Materi Pelajaran

Permainan sederhana tanpa alat (Gobak Sodor dan engklek)

AA. Metode Pembelajaran

Model : Pembelajaran langsung

Metode : Ceramah, tanya-jawab, pemberian tugas

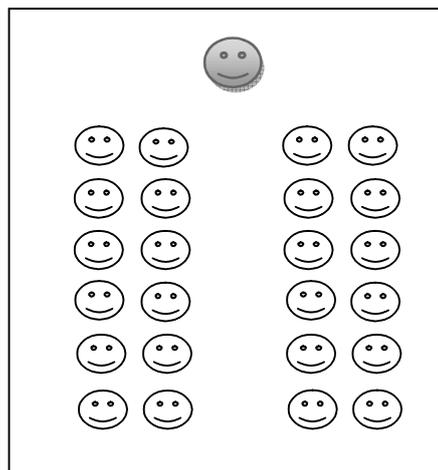
BB. Bahan dan Alat

Perangkat pembelajaran

Peluit, , lapangan.

E. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Kegiatan awal pembelajaran (20 menit)
 - a. Siswa dibariskan menjadi empat berbanjar
 - b. Mengecek kehadiran siswa
 - c. Apersepsi
Menyampaikan bahan materi dengan berorientasi pada kegiatan inti.
 - d. Pemanasan (15 menit)
8. Dibariskan 2 bersap untuk memulai KBM (apersepsi, persensi, berdo'a)

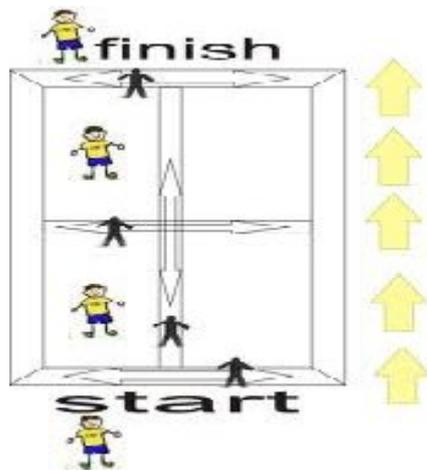


Ket :

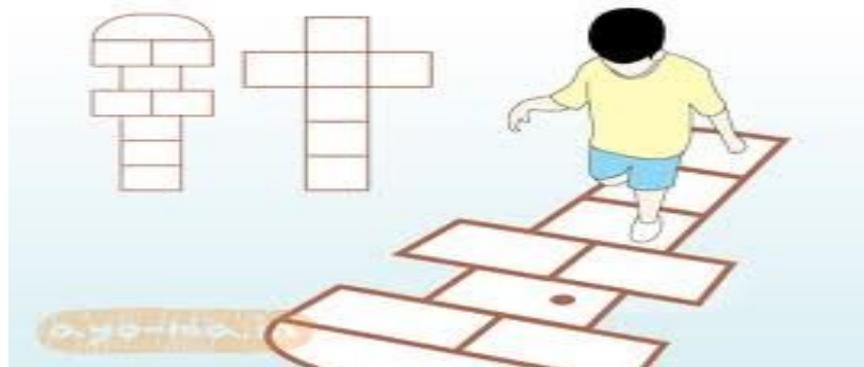
 : Guru Penjas

 : Murid/

9. Pemanasan
 - Pemanasan dengan permainan sederhana
2. Kegiatan inti pembelajaran (40 menit)
 - Eksplorasi** (10 menit)
 - s. Siswa mendengarkan penjelasan materi dari guru
 - t. Guru membimbing dan memberikan contoh latihan-latihan yang akan dilakukan.
 - Elaborasi** (35 menit)
 - u. Menjelaskan dan mendemonstrasikan permainan gobak sodor



v. Menjelaskan dan mendemonstrasikan permainan engklek



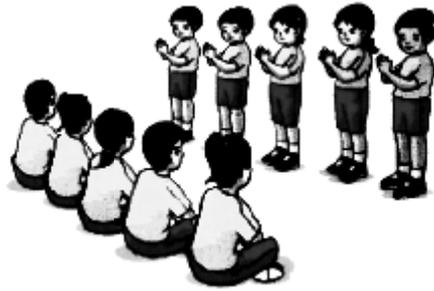
Konfirmasi (5 menit)

- d. Mengevaluasi gerakan dalam permainan gobak sodor dan engklek
- e. Melakukan pengamatan.
- f. Memberikan penghargaan kepada siswa.

3. Kegiatan akhir pembelajaran (10 menit)

Pendinginan

- m. Siswa diajak bernyanyi berbalasan.



Gambar 8.5 Bermain bernyanyi dan bergerak berbalasan

n. Guru melakukan evaluasi secara umum maupun secara keseluruhan gerakan yang dilakukan siswa.

Apresiasi

o. Guru memberikan penghargaan baik individu maupun kelompok.

CC. Alat dan Sumber Belajar

Alat

n. Peluit

o. Lapangan

Sumber Belajar

i. Buku Penjas Orkes

j. Lembar penilaian

DD. Penilaian

Indikator	Tehnik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/Soal
Menjelaskan cara bermain gobak sodor	Tes perorangan atau kelompok	Tes Lisan	Jelaskan bagaimana permainangobak sodor
Menjelaskan cara bermain engklek	Tes perorangan atau kelompok	Tes lisan	Jelaskan bagaimana cara bermain engklek
Melakukan permainan gobak sodor dengan baik dan strategi yang	Tes kelompok	Tes keterampilan	Lakukan permainan gobak sodor dengan baik dan strategi yang bagus

baik			Lakukan permainan
Melakukan engklek satu kaki dan lompat	Tes kelompok	Tes keterampilan	engklek

Format Kriteria Penilaian

1. Papan penilaian permainan gobak sodor

Aspek yang Dinilai	Perolehan Skor			
	Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang
1. Mengetahui cara bermain gobak sodor 2. Dapat bermain gobak sodor dengan baik 3. Kerjasama dengan teman 4. Sikap yang ditunjukkan saat melakukan permainan				

2. Papan penilaian permainan Engklek

Aspek yang Dinilai	Perolehan Skor			
	Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang
1. Mengetahui cara bermain engklek 2. Dapat bermain engklek dengan baik 3. Kerjasama dengan teman 4. Sikap yang ditunjukkan saat melakukan permainan				

Rekap Penilaian

No.	Nama Siswa	Perolehan Nilai Soal Ke			Jumlah	Rata-rata
		1	2	3		
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						

Lembar persensi

No.	Nama	Keterangan			Jumlah
		S	I	A	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					

Semarang, 27 September 2012

Mengetahui,
Guru Penjasorkes

Guru Praktikan

Sadiyo, Ama.Pd.
NIP . 19610301 198405 1 003

Amaroh
NIM. 6102409094

Kepala Sekolah

SRI MUDJIASTUTI
NIP. 19540109 197701 2 002



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

PENJAS ORKES KELAS V

SEMESTER 1 (SATU)

SDN SAMPANGAN 02

Oleh :

AMAROH

6102409094

PGPJSD

PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2012

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(R P P)

Sekolah : SD Negeri Sampangan 02
Kelas : V
Semester : 1
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Alokasi Waktu : 4 x 35 menit

Standar Kompetensi (S K)

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

Kompetensi Dasar (K D)

1.2 Mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi permainan bola besar, serta nilai kerjasama, sportivitas, dan kejujuran

Indikator :

Kognitif

Produk

6. Menjelaskan teknik dasar basket

Psikomotor

18. Melakukan gerakan dribble bola

19. Melakukan gerakan passing bola

20. Melakukan gerakan shooting

Afektif

31. Disiplin pada saat berlatih.

32. Bersungguh - sungguh dalam berlatih.

33. Keterampilan sosial.

34. Kerjasama dalam menjaga kebersihan dan keselamatan dalam pembelajaran.
35. Menjadi pendengar yang baik.
36. Berani bertanya

EE. Tujuan Pembelajaran

Kognitif

37. Tanpa melakukan gerakan siswa dapat menjelaskan teknik dasar dalam permainan bola basket

Psikomotor

38. Melakukan gerakan dribble bola
39. Melakukan gerakan passing bola
40. Melakukan gerakan shooting bola

Afektif

41. Pada saat mengikuti praktik teknik dasar bola basket menunjukkan sikap disiplin dan kesungguhan.
42. Siswa dapat menjaga kebersihan dan keselamatan dengan saling memperhatikan teman dan bekerjasama dalam kelompok.
43. Pada saat guru menjelaskan materi siswa dapat menjadi pendengar yang baik.
44. Pada saat mengikuti pembelajaran siswa berani bertanya.

FF. Materi Pelajaran

Bola basket

GG. Metode Pembelajaran

Model : Pembelajaran langsung

Metode : Ceramah, tanya-jawab, pemberian tugas

HH. Bahan dan Alat

Perangkat pembelajaran

Peluit, , lapangan.

E. Langkah-langkah Pembelajaran

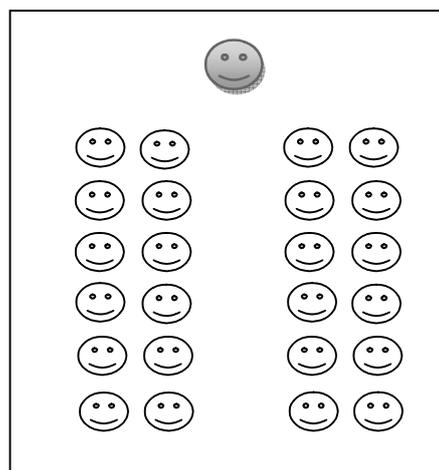
1. Kegiatan awal pembelajaran (20 menit)

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

Menyampaikan bahan materi dengan berorientasi pada kegiatan inti.

d. Pemanasan (15 menit)

10. Dibariskan 2 bersap untuk memulai KBM (apersepsi, persensi, berdo'a)



Ket :

 : Guru Penjas

 : Murid/

11. Pemanasan

- Pemanasan dengan permainan sederhana

2. Kegiatan inti pembelajaran (100 menit)

Eksplorasi (20 menit)

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

Elaborasi (65 menit)

- y. Menjelaskan dan mendemonstrasikan teknik mendribble bola basket



z. Menjelaskan dan mendemonstrasikan teknik passing bola basket



aa. Menjelaskan dan mendemonstrasikan teknik shooting bola basket



Konfirmasi (5 menit)

d. Mengevaluasi gerakan teknik dasar bola basket

e. Melakukan pengamatan.

f. Memberikan penghargaan kepada siswa.

3. Kegiatan akhir pembelajaran (15 menit)

Pendinginan

- p. Siswa diajak bernyanyi berbalasan.



Gambar 8.5 Bermain bernyanyi dan bergerak berbalasan

- q. Guru melakukan evaluasi secara umum maupun secara keseluruhan gerakan yang dilakukan siswa.

Apresiasi

- r. Guru memberikan penghargaan baik individu maupun kelompok.

II. Alat dan Sumber Belajar

Alat

- p. Peluit
q. Lapangan

Sumber Belajar

- k. Buku Penjas Orkes kelas V
l. Lembar penilaian

JJ. Penilaian

Indikator	Tehnik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/Soal
-----------	------------------	------------------	----------------

Menjelaskan teknik dasar bola basket	Tes perorangan atau kelompok	Tes Lisan	Sebutkan dan Jelaskan teknik dasar dalam permainan bola basket
Melakukan gerakan passing bola	Tes perorangan	Tes keterampilan	Lakukan gerakan passing bola basket
Melakukan gerakan dribble bola	Tes perorangan	Tes keterampilan	Lakukan gerakan dribble bola basket
Melakukan gerakan shooting bola	Tes perorangan	Tes keterampilan	Lakukan gerakan shooting bola basket

Format Kriteria Penilaian

Papan penilaian teknik dasar bola basket

Aspek yang Dinilai	Perolehan Skor			
	Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang
1. Menjelaskan teknik dasar bola basket				
2. Melakukan gerakan passing bola				
3. Melakukan gerakan dribble bola				
4. Melakukan gerakan shooting bola				

Rekap Penilaian

No.	Nama Siswa	Perolehan Nilai Soal Ke			Jumlah	Rata-rata
		1	2	3		
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						

Lembar persensi

No.	Nama	Keterangan			Jumlah
		S	I	A	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					

Semarang, 1 Oktober 2012

Mengetahui,
Guru Penjasorkes

Guru Praktikan

Sadiyo, Ama.Pd.
NIP . 19610301 198405 1 003

Amaroh
NIM. 6102409094

Kepala Sekolah

SRI MUDJIASTUTI
NIP. 19540109 197701 2 002



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
PENJAS ORKES
KELAS III
SEMESTER 1 (SATU)
SDN SAMPANGAN 02**

**Disusun oleh :
AMAROH
6102409094
PGPJSD**

**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2012**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (R P P)

Sekolah : SD Negeri Sampangan 02
Kelas : III
Semester : 1
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit

Standar Kompetensi (S K)

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

Kompetensi Dasar (K D)

1.3 Mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi atletik, serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran

Indikator :

Kognitif

Produk

7. Menjelaskan cara melakukan atletik nomor lari estafet

Psikomotor

21. Melakukan gerakan lari lurus
22. Melakukan gerakan lari zig zag
23. Melakukan gerakan estafet

Afektif

37. Disiplin pada saat berlatih.
38. Bersungguh - sungguh dalam berlatih.
39. Keterampilan sosial.
40. Kerjasama dalam menjaga kebersihan dan keselamatan dalam pembelajaran.
41. Menjadi pendengar yang baik.
42. Berani bertanya.

KK. Tujuan Pembelajaran

Kognitif

45. Tanpa melakukan gerakan siswa dapat menjelaskan cara melakukan lari estafet

Psikomotor

46. Melakukan gerakan lari lurus
47. Melakukan gerakan lari zig zag dengan benar
48. Melakukan gerakan lari estafet dengan benar

Afektif

49. Pada saat mengikuti praktik melakukan gerakan lari menunjukkan sikap disiplin dan kesungguhan.
50. Siswa dapat menjaga kebersihan dan keselamatan dengan saling memperhatikan teman dan bekerjasama dalam kelompok.
51. Pada saat guru menjelaskan materi siswa dapat menjadi pendengar yang baik.
52. Pada saat mengikuti pembelajaran siswa berani bertanya.

LL. Materi Pelajaran

Lari estafet

MM. Metode Pembelajaran

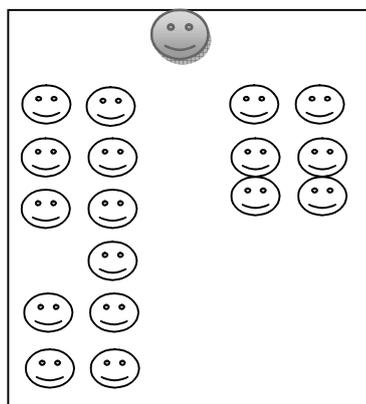
- Model : Pembelajaran langsung
Metode : Ceramah, tanya-jawab, pemberian tugas

NN. Bahan dan Alat

- Perangkat pembelajaran
Peluit, count, tali, lapangan. bola

E. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Kegiatan awal pembelajaran (15 menit)
a. Siswa dibariskan menjadi empat berbanjar
b. Mengecek kehadiran siswa
c. Apersepsi
Menyampaikan bahan materi dengan berorientasi pada kegiatan inti.
d. Pemanasan (10 menit)
12. Dibariskan 2 bersap untuk memulai KBM (apersepsi, persensi, berdo'a)



Ket :

 : Guru Penjas



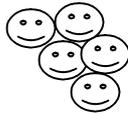


: Murid/

13. Pemanasan

- Pemanasan dengan permainan sederhana

Dengan menggunakan permainan kumpul sesuai angka ataupun aba-aba dari guru. Misal setelah jogging kumpul menjadi 5 anak.



2. Kegiatan inti pembelajaran (45 menit)

Eksplorasi (10 menit)

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

Elaborasi (30 menit)

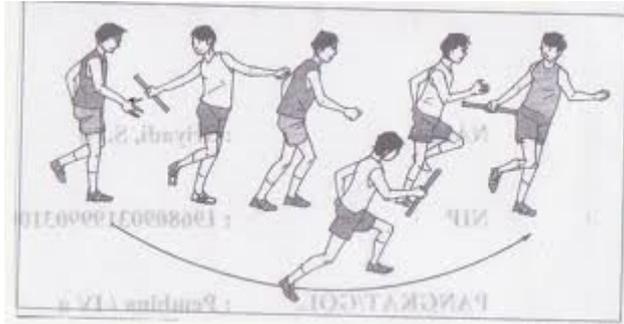
- dd. Menjelaskan dan mendemonstrasikan lari lurus



- ee. Menjelaskan dan mendemonstrasikan lari zig zag



- ff. Menjelaskan dan mendemonstrasikan Lari estafet



Konfirmasi (5 menit)

- g. Mengevaluasi gerakan-gerakan Lari estafet
- h. Melakukan pengamatan.
- i. Memberikan penghargaan kepada siswa.

3. Kegiatan akhir pembelajaran (10 menit)

Pendinginan

- s. Siswa diajak bernyanyi berbalasan.



Gambar 8.3 Bermain bernyanyi dan bergerak berbalasan

- t. Guru melakukan evaluasi secara umum maupun secara keseluruhan gerakan yang dilakukan siswa.

Apresiasi

- u. Guru memberikan penghargaan baik individu maupun kelompok.

OO. Alat dan Sumber Belajar

Alat

- r. Peluit
- s. Lapangan
- t. Count

Sumber Belajar

- m. Buku Penjas Orkes kelas III

n. Lembar penilaian

PP. Penilaian

Indikator	Tehnik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/Soal
Menjelaskan lari estafet	Tes perorangan	Tes Lisan	Jelaskan teknik dasar dalam lari estafet
Melakukan lari lurus	Tes perorangan	Tes ketrampilan	Lakukan lari lurus
Melakukan lari zig zag	Tes perorangan	Tes ketrampilan	Lakukan lari Zig Zag
Melakukan lari estafet	Tes kelompok	Tes ketrampilan	Lakukanlah lari estafet

Format Kriteria Penilaian

Produk

1. Papan penilaian pengetahuan tentang lari estafet

Aspek yang Dinilai			
	Mengetahuai	Kadang-kadang mengetahui	Tidak mengatahui
1. Menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru, sebutkan dan jelaskan teknik lari estafet			

2.Papan penilaian Praktek lari estafet

Aspek yang Dinilai			
	Aktif	Kadang-kadang	Tidak aktif

		aktif	
1.Melakukan gerakan lari lurus			
2.Melakukan gerakan lari zig zag			
3.Melakukan gerakan lari estafet			

3. Papan penilaian sikap saat pembelajaran

Aspek yang Dinilai			
	Sikap	Kadang-kadang sikap	Tidak sikap
1.Bersikap disiplin, kerjasama dan aktif dalam lari estafet			

PERFORMANS

No.	Aspek	Kriteria	Skor	Nilai
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4	25
		* kadang-kadang Pengetahuan	2	20
		* tidak Pengetahuan	1	10
2.	Praktek	* aktif Praktek	4	50
		* kadang-kadang aktif	2	30
		* tidak aktif	1	20
3.	Sikap	* Sikap	4	25

		* kadang-kadang Sikap	2	20
		* tidak Sikap	1	10

Rekap Penilaian

No.	Nama Siswa	Perolehan Nilai Soal Ke			Jumlah	Rata-rata
		1	2	3		
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						

Lembar persensi

No.	Nama	Keterangan			Jumlah
		S	I	A	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					

Semarang, 3 oktober 2012

Mengetahui,
Guru Penjasorkes

Guru Praktikan

Sadiyo, Ama.Pd.
NIP . 19610301 198405 1 003

Amaroh
NIM. 6102409094

Kepala Sekolah

SRI MUDJIASTUTI
NIP. 19540109 197701 2 002

LAMPIRAN PHOTO



PPL Sampangan 02



Pembelajaran penjas (bola tangan)



Perpustakaan



Kegiatan Pramuka



Bersih-bersih lingkungan sekolah



senam