

**LAPORAN**  
**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN 2**  
**DI SD NEGERI NGALIYAN 01 KECAMATAN NGALIYAN**  
**KOTA SEMARANG**



Disusun oleh :

Nama : Tri Murdono

NIM : 6102409099

Prodi : PGSD Penjas S1

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

**2012**

## PENGESAHAN

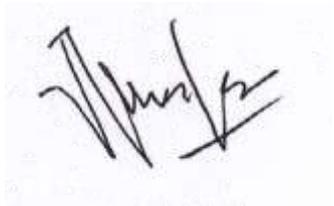
Laporan PPL 2 ini telah disusun sesuai dengan Pedoman PPL UNNES.

Hari : Rabu

Tanggal : 10 Oktober 2012

Disahkan oleh :

Koordinator Dosen Pembimbing



**Dra. Wahyuningsih, M.Pd**

NIP. 19521210 1977030 2 001

Kepala Sekolah,



**E. Munjirin, S. Pd**

NIP. 19521116 197912 1 002

Kepala Pusat Pengembangan PPL Unnes

**Drs. Masugino, M.Pd.**

NIP 19520721 198012 1 001

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyusun laporan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan 2 yang telah dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Ngaliyan 01 Kota Semarang.

Pada kesempatan ini praktikan ingin menyampaikan permintaan maaf atas segala kekurangan dan kesalahan yang praktikan lakukan selama PPL berlangsung baik sengaja maupun tidak sengaja kepada semua pihak yang bersangkutan. Praktikan ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Sudijono Sastroatmodjo, M.Si selaku Rektor Universitas Negeri Semarang,
2. Drs. Masugino, M.Pd selaku Kepala Pusat Pengembangan PPL Unnes,
3. Drs. Harry Pramono, M.Si Selaku Dekan FIK UNNES,,
4. Supriono, S. Pd selaku dosen koordinator PPL di SD N Ngaliyan 01
5. Dra. Wahyuningsih, MPd selaku dosen pembimbing PPL di SD N Ngaliyan 01
6. H. Munjirin, S. Pd selaku kepala sekolah SD N Ngaliyan 01
7. Hj. Kusriyati, SE selaku guru pamong mata pelajaran Penjasorkes SD N Ngaliyan 01, Seluruh guru, staf, dan karyawan SD N Ngaliyan 01
8. Rekan-rekan praktikan yang telah memberikan dukungan dan bantuan
9. Segenap siswa-siswi SD N Ngaliyan 01 dan
10. Semua pihak yang telah membantu dari awal sampai akhir pelaksanaan PPL di SD N Ngaliyan 01 Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang

Penyusun sebagai manusia biasa tidak tertutup kemungkinan banyak kekurangannya dan kesempurnaan hanya milik Allah SWT. Oleh karena itu, kritik dan saran sangat praktikan harapkan demi perbaikan laporan ini di masa mendatang. Akhir kata semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan praktikan pada khusus.

Semarang,10 Oktober 2012

Penyusun

Tri Murdono

## **DAFTAR ISI**

	Halaman
Judul .....	i
Pengesahan .....	ii
Kata Pengantar .....	iii
Daftar Isi.....	v
Daftar Lampiran .....	vi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Tujuan Praktik Pengalaman Lapangan II .....	2
C. Manfaat Praktik Pengalaman Lapangan II .....	2
BAB II LANDASAN TEORI .....	4
➤ Pengertian Praktik Pengalaman Lapangan .....	4
➤ Dasar Pelaksanaan .....	4
➤ Status, Peserta, Bobot Kredit dan Tahapan .....	5
➤ Persyaratan dan Tempat .....	5
➤ Tugas Guru di Sekolah dan Kelas .....	7
➤ Tugas Guru Praktikkan .....	8
➤ Kompetensi Guru .....	8
➤ Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan .....	9

BAB III PELAKSANAAN .....	10
A. Waktu dan Tempat Pelaksanaan .....	10
B. Tahapan Kegiatan .....	10
C. Materi Kegiatan .....	11
D. Proses Bimbingan oleh Guru Pamong dan Dosen Pembimbing .....	11
E. Hal-hal yang Mendukung dan Menghambat Pelaksanaan PPL II .....	12
 BAB IV PENUTUP .....	 14
A. Simpulan .....	14
B. Saran .....	14

REFLEKSI DIRI

LAMPIRAN-LAMPIRAN

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Universitas negeri Semarang adalah lembaga pendidikan tinggi keguruan ( LPTK ) yang salah satu misinya ialah menyiapkan, mencetak tenaga pendidik yang mampu dan mempunyai kompetensi untuk siap bertugas dalam bidang pendidikan sesuai dengan bidangnya. Sehingga mahasiswa kependidikan harus menempuh program Praktik pengalaman lapangan (PPL) di sekolah latihan dengan jangka waktu tiga bulan.

Perkembangan dunia pendidikan semakin membaik, dikarenakan sumber daya untuk menunjang kebutuhan manusia semakin baik. Sehingga manusia dituntut untuk dapat bersaing menjadi yang terdepan diantara yang lainnya. Oleh sebab itu, perbaikan sumber daya pendidik senantiasa dikembangkan dengan beberapa pelatihan atau seminar untuk mengikuti segala macam perkembangan pendidikan.

Kemajuan teknologi saat ini tidak dapat dihindari dan dibendung lagi. Sebagai insan pendidik dan pembawa perubahan, seorang guru dituntut sebagai seorang yang profesionalisme didalam bidangnya. Untuk itu sebagai calon pendidik, kita harus dapat berselaras dengan kemajuan teknologi dan harus dapat merubah paradigma pembelajaran sehingga lebih inovatif dan berdaya saing sehingga tidak monoton dan kaku.

Pendidik adalah insan atau orang yang tugasnya tidak hanya menularkan ilmu kepada siswa, tetapi lebih dari pada itu. Pendidik adalah insan yang dapat merubah perilaku, moral serta menumbuhkan tanggungjawab kepada calon penerus bangsa. Untuk itu, pendidik adalah orang yang memiliki peranan besar

dan ikut andil dalam membentuk karakter siswa. Tidak hanya sebagai panutan, tetapi pendidik lebih mengarah mencetak kader bangsa yang bermutu kelak.

## **B. Pengertian Praktik Pengalaman Lapangan ( PPL )**

Praktik pengalaman lapangan adalah salah satu mata kuliah jurusan kependidikan yang tugasnya menerapkan teori selama menjadi mahasiswa di sebuah instansi atau lembaga kependidikan. Mahasiswa diterjunkan langsung di sekolah latihan untuk mempraktekkan secara langsung program pendidikan di semester - semester sebelumnya. Mahasiswa praktikan diterjunkan di sekolah untuk mengaplikasikan prodi atau jurusannya sebagai seorang guru secara langsung.

Program PPL ini bekerjasama dengan dinas pendidikan di beberapa Kabupaten wilayah regional sebuah Universitas. Pihak Universitas langsung bertanggungjawab kepada dinas pendidikan sebuah wilayah kota / kabupaten dalam program ini. Dalam pelaksanaannya, pihak Universitas juga harus dapat bekerjasama dengan baik kepada sekolah latihan yang dituju.

## **C. Tujuan**

Praktik Pengalaman Lapangan bertujuan untuk :

- a. Sebagai salah satu syarat untuk memenuhi tugas mata kuliah Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di Universitas Negeri Semarang (UNNES).
- b. Membentuk mahasiswa praktikan agar menjadi calon tenaga kependidikan (guru) yang profesional dan berkompeten.
- c. Membekali mahasiswa praktikan dengan seperangkat pengetahuan, sikap dan keterampilan yang dapat menunjang tercapainya penguasaan kompetensi profesional, personal dan kemasyarakatan.

## **D. Manfaat**

Manfaat PPL memberi bekal pada mahasiswa praktikan agar memiliki kompetensi profesional, kompetensi personal dan kompetensi kemasyarakatan. Dengan melaksanakan PPL diharapkan dapat memberikan

manfaat terhadap semua komponen yang terkait yaitu mahasiswa, sekolah dan Perguruan Tinggi yang bersangkutan.

1. Manfaat bagi mahasiswa :

- a) Memberikan bekal yang dapat menunjang tercapainya penguasaan kompetensi profesional, kompetensi personal dan kompetensi kemasyarakatan.
- b) Memberikan pengalaman yang berharga untuk terjun secara langsung di dunia pendidikan.
- c) Mendapatkan kesempatan untuk mempraktikkan bekal yang diperoleh selama perkuliahan.
- d) Memberikan wawasan dan pengetahuan baru yang mungkin belum diterima selama perkuliahan.

2. Manfaat bagi sekolah :

- a) Meningkatkan kualitas dan pengetahuan baru di bidang pendidikan dalam membimbing anak didik
- b) Meningkatkan hubungan kerjasama dengan UNNES sebagai salah satu lembaga yang meluluskan para calon tenaga pendidik (guru).

3. Manfaat bagi Universitas Negeri Semarang :

- a) Mendapatkan masukan tentang keadaan pendidikan yang sesungguhnya terlaksana saat ini, sehingga memberikan tambahan informasi untuk pengembangan bahan ajar dan kajian penelitian di bidang pendidikan.
- b) Meningkatkan hubungan kerjasama dengan instansi sekolah terkait.
- c) Memperoleh masukan tentang perkembangan pelaksanaan PPL, sehingga kurikulum, metode dan pengelolaan bimbingan dan konseling di instansi atau sekolah dapat disesuaikan dengan tuntutan yang ada di lapangan.
- d) Membantu dalam upaya peningkatan kualitas lulusan, karena mendapatkan tambahan pengalaman bagi mahasiswa khususnya program studi kependidikan.

Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan ini diharapkan mampu memberikan manfaat bagi semua komponen yang bersangkutan yaitu mahasiswa praktikan, sekolah dan Perguruan Tinggi yang bersangkutan.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **I. Pengertian Praktek Pengalaman Lapangan**

Perkembangan masyarakat modern khususnya dalam bidang pendidikan semakin terspesialisasikan. Hal tersebut menuntut adanya peningkatan layanan pendidikan baik penyelenggaraan praktik kependidikan maupun proses penyiapan tenaga kependidikan. Untuk itu Universitas Negeri Semarang sebagai salah satu Lembaga Pendidikan Tingkat Keguruan (LPTK) di Indonesia yang bertugas menghasilkan tenaga kependidikan, telah melakukan berbagai upaya untuk meningkatkan mutu lulusan antara lain dengan menjalin kerjasama dengan pihak-pihak yang berkompeten dalam penyelenggaraan pendidikan yang biasa disebut Praktik Pengalaman Lapangan (PPL).

Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) adalah semua kegiatan kurikuler yang harus dilakukan dan diikuti oleh mahasiswa praktikan, sebagai pelatihan untuk menerapkan teori yang telah didapat sebelumnya di bangku perkuliahan yang sesuai dengan persyaratan yang telah ditetapkan agar mereka memperoleh pengalaman dan keterampilan lapangan dalam penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran di sekolah atau di tempat latihan lainnya.

#### **II. Dasar Pelaksanaan**

Pada dasarnya program Praktik Pengalaman Lapangan merupakan salah satu rangkaian dari kegiatan terpadu UPT PPL UNNES sebagai LPTK. Dalam hal ini UPT PPL memiliki tanggung jawab teknis dan kewenangan untuk melaksanakan program tersebut.

Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan ini mempunyai dasar pelaksanaan, yaitu :

1. Keputusan Menteri Pendidikan Nasional No. 232/U/2000 tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan Penilaian Hasil Belajar
2. Peraturan Pemerintah No. 60/61 Tahun 2000 tentang Otonomi Perguruan Tinggi
3. Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional
4. Undang- Undang Republik Indonesia No.14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen
5. Keputusan Rektor No.45/O/2001 tentang Penyelenggaraan Pendidikan di Universitas Negeri Semarang
6. Keputusan Rektor No.46/O/2001 tentang Jurusan dan Program Studi di Lingkungan Fakultas serta Program Studi pada Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Semarang
7. Surat Keputusan Rektor No.35/O/2006 tentang Pedoman Pelaksanaan Praktek Pengalaman Lapangan.

Program ini wajib dilaksanakan oleh mahasiswa Universitas Negeri Semarang khususnya program pendidikan. Melalui program ini, diharapkan para mahasiswa calon guru dapat memenuhi kriteria agar mahasiswa benar-benar siap untuk diterjunkan dalam dunia pendidikan dengan bekal yang didapatkannya dalam PPL ini, sehingga program ini mutlak diperlukan untuk memungkinkan dikuasainya kemampuan professional keguruan yang kompleks oleh para calon guru yang mempersyaratkan penguasaan secara bertahap. Oleh karena itu tahap-tahap dalam PPL harus disusun secara cermat sehingga latihan dapat membuahkan hasil secara maksimal.

### **III. Tahap- Tahap Praktek Pengalaman Lapangan**

Pada tahap-tahap latihan pengajaran terdapat perubahan ketentuan terdahulu. Saat ini PPL dilaksanakan dua kali :

### **1. PPL I**

Tahap ini merupakan tahap awal, di mana mahasiswa belum terjun secara langsung dalam proses belajar mengajar. Pada tahap ini mahasiswa melakukan observasi dan orientasi tentang kondisi fisik sekolah latihan dan melakukan pengamatan pengajaran.

### **2. PPL II**

Tahap ini merupakan penerjunan langsung bagi mahasiswa dalam dunia pendidikan di mana mereka berperan secara aktif sebagai pendidik dalam sekolah-sekolah latihan.

## **IV. Fungsi Praktek Pengalaman Lapangan**

Menurut Bab I pasal 4 (Pedoman PPL UNNES), fungsi dari Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) adalah memberikan bekal kepada mahasiswa praktikan agar mereka memiliki kompetensi profesional, kompetensi personal dan kompetensi kemasyarakatan.

## **V. Status, Peserta, Bobot Kredit**

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

Mahasiswa yang wajib mengikuti PPL ini adalah mahasiswa kependidikan jenjang S1, Program Diploma, Program Akta dan Program lain.

Mata kuliah ini mempunyai bobot kredit 6 SKS, dengan perincian PPL 1 sebanyak 2 SKS dan PPL 2 sebanyak 4 SKS.

## **VI. Tugas Guru di Sekolah dan Kelas**

Guru sebagai tenaga pengajar di jenjang pendidikan dasar maupun menengah harus mempunyai kualitas diri sendiri serta mengembangkan kepribadiannya sebagai salah satu upaya mencapai tujuan pendidikan Nasional. Selain itu guru perlu menjaga citra dirinya sehingga dapat dijadikan teladan dan contoh bagi murid pada khususnya dan lingkungan pada umumnya. Berikut ini tugas dan tanggung jawab guru

1. Tugas dan kewajiban guru selaku pengajar
  - a. Mengadakan persiapan mengajar yang sesuai dengan kurikulum yang berlaku.
  - b. Datang mengajar di sekolah setiap hari kerja.
  - c. Mengadakan evaluasi pelajaran secara teratur dan kontinyu sesuai tehnik evaluasi yang berlaku.
  - d. Ikut membina hubungan baik antara sekolah dengan orang tua dan masyarakat serta lingkungannya.
  - e. Membina hubungan baik antara sekolah dengan berbagai golongan masyarakat dan pemerintah daerah setempat.
  
2. Tugas dan kewajiban guru sebagai pendidik
  - a. Senantiasa menjunjung tinggi dan mewujudkan nilai- nilai yang terkandung dalam Pancasila dan UUD 1945
  - b. Guru wajib mencintai anak didik dan profesinya serta selalu menjadikan dirinya sebagai teladan bagi anak didiknya.
  - c. Guru harus senantiasa memperhatikan norma- norma yang berlaku, etika dan estetika dalam berpakaian dan berhias baik di dalam ataupun luar sekolah.
  - d. Guru wajib selalu menyelaraskan pengetahuan dan meningkatkan pengetahuan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi

- e. Guru senantiasa wajib meningkatkan keselarasan, kesenian dan keseimbangan jasmani dan rohaninya sehingga terwujud penampilan pribadi yang baik.

### **Tugas Guru Praktikan**

Tugas guru praktikan selama mengikuti Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) II adalah :

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

### **VII. Kompetensi Guru**

Kompetensi yang harus dimiliki oleh seorang guru agar para guru mempunyai tingkat keprofesionalan yang berimbang dalam tugasnya, adalah sebagai berikut :

1. Memahami landasan pendidikan, yaitu landasan filosofis, sosiologis, kultural, psikologis, ilmiah dan teknologis.
2. Memahami wawasan pendidikan, yaitu wawasan mengenai asas- asas pendidikan, aliran- aliran pendidikan secara garis besar, teori belajar, perkembangan anak didik, tujuan pendidikan nasional, kebijakan- kebijakan pemerintah di bidang pendidikan.
3. Menguasai materi pendidikan
4. Menguasai pengelolaan kelas

5. Menguasai evaluasi pembelajaran
6. Memiliki kepribadian, wawasan profesi dan pengembangannya.

Karakteristik guru yang profesional antara lain selalu membuat perencanaan pembelajaran yang konkret dan detail untuk dilaksanakan dalam kegiatan pembelajaran, menempatkan siswa sebagai arsitek pembangun gagasan dan guru berfungsi melayani dan berperan sebagai mitra siswa, bersikap kritis dan berani menolak kehendak yang kurang edukatif, bersikap kreatif dalam membangun dan menghasilkan karya pendidikan seperti pembuatan alat bantu belajar, analisis materi pembelajaran, penyusunan alat penilaian dan lainnya.

## **BAB III**

### **PELAKSANAAN**

#### **I. WAKTU**

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) ini dilaksanakan mulai tanggal 27 Agustus 2012 sampai dengan 20 Oktober 2012.

#### **II. TEMPAT**

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) II bertempat di SD Negeri Ngaliyan 01 Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang, SD Negeri Ngaliyan 01 terpilih menjadi tempat Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) dengan mempertimbangkan hal-hal diantaranya :

1. Sudah menggunakan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP).
2. Letak sekolah strategis.
3. Fasilitas pendukung pendidikan memadai.

#### **III. TAHAPAN KEGIATAN**

Tahap- tahap kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) I dan II di SD Negeri Ngaliyan 01 Semarang meliputi :

1. Kegiatan di kampus, meliputi :
  - a. Pembekalan  
Pembekalan dilakukan di kampus dengan dosen microteaching oleh dosen Rumini, S. Pd. MPd
  - b. Upacara Penerjungan  
Upacara penerjungan dilakukan di depan gedung Rektorat Universitas Negeri Semarang pada 30 Agustus 2012 pukul 07.30 WIB sampai selesai.
2. Kegiatan Inti
  - a. Pengenalan Lapangan  
Kegiatan pengenalan lapangan di SD Negeri Ngaliyan 01 dilaksanakan pada PPL I yaitu pada tanggal 1 Agustus 2012. Dengan demikian, data

pengenalan lapangan tidak dilampirkan kembali karena sudah dilampirkan pada Laporan PPL I.

b. Pengajaran Terbimbing

Pengajaran terbimbing dilakukan oleh mahasiswa praktikan di bawah bimbingan guru pamong. Sebelum melakukan pembelajaran di kelas terlebih dahulu sudah menyiapkan perangkat pembelajaran seperti silabus dan rencana pembelajaran yang sudah dikonsultasikan terlebih dahulu dengan guru pamong.

c. Pengajaran Mandiri

Pengajaran mandiri dilakukan oleh praktikan dimana guru pamong ikut mendampingi masuk ke dalam kelas. Guru pamong melakukan pengamatan pada saat praktikan mengajar, kemudian mengevaluasi kegiatan pembelajaran yang dilakukan oleh praktikan. Di mana sebelumnya semua perangkat pembelajaran sudah dikonsultasikan kepada guru pamong.

d. Pelaksanaan Ujian Praktik Mengajar

Pelaksanaan Ujian Praktik Mengajar dilakukan pada akhir praktik oleh guru pamong dan dosen pembimbing

#### **IV. MATERI KEGIATAN**

Materi yang praktikan peroleh dari kegiatan pembekalan PPL, antara lain materi tentang ke PPL-an, aturan pelaksanaan serta kegiatan belajar dan mengajar dengan segala permasalahan yang mungkin muncul saat kita melakukan praktik mengajar di lapangan. Sedangkan materi yang lain diberikan oleh Dosen Koordinator, Kepala Sekolah serta Guru Pamong dari sekolah yang bersangkutan.

#### **V. PROSES DAN MATERI BIMBINGAN**

Proses pembimbingan dilakukan oleh guru pamong dan dosen pembimbing secara periodik dan setiap saat ketika mahasiswa selaku guru

praktikan membutuhkan bimbingan. Waktu bimbingan dilakukan selama PPL I dan PPL II berlangsung yakni dari tanggal 1 Agustus hingga 20 Oktober 2012.

Materi bimbingan yang diberikan yakni mengenai berbagai aspek kemampuan/kompetensi guru, metode dan materi pengajaran, serta penilaian terhadap siswa. Selain itu juga materi mengenai pemanfaatan media dan penanggulangan faktor penghambat dalam proses pengajaran.

## **VI. FAKTOR PENDUKUNG DAN MENGHAMBAT PELAKSANAAN PPL**

### **1. Hal-hal yang Mendukung Kegiatan PPL**

- a. SD Negeri Ngaliyan 01 menerima mahasiswa PPL dengan sangat baik.
- b. Ruang kelas yang kondusif untuk Kegiatan Belajar Mengajar (KBM).
- c. Tersedianya berbagai fasilitas penunjang pengajaran seperti perpustakaan, lapangan olahraga serta sarana prasarana olahraga yang cukup lengkap.
- d. Guru Pamong yang hampir setiap hari dapat ditemui untuk dimintai saran dan bimbingan.
- e. Tersedianya buku- buku penunjang di Perpustakaan.
- f. Kedisiplinan sekolah yang sangat baik.
- g. Siswa SD Negeri Ngaliyan 01 menerima mahasiswa praktikan dengan baik dan ramah dan mengikuti pembelajaran dengan baik pula.

### **2. Hal-Hal yang Menghambat Kegiatan PPL**

- a. Waktu pengajaran yang berkurang karena di bulan ramadhan belum mulai mengajar.
- b. Materi/ bahan ajar yang menurut saya cukup banyak sehingga penjelasan dari guru berjalan lambat dan berulang.
- c. Kurangnya persiapan dan penguasaan materi pengajaran, penguasaan kelas oleh guru praktikan.
- d. Siswa kadang tidak mengikuti pembelajaran dengan baik

## **VII. PEMBIMBINGAN OLEH GURU PAMONG**

Pembimbingan oleh guru pamong yakni dengan Ibu Hj. Kusriyati, SE selaku pengampu mata pelajaran penjasorkes kepada mahasiswa selaku guru praktikan sangat sering atau intensif dilakukan mulai dari PPL I hingga PPL II berakhir. Bimbingan dilakukan periodik tiap minggu saat sebelum dan setelah praktik pengajaran di kelas oleh guru praktikan. Guru Pamong memberikan masukan kritik dan saran pada guru praktikan mengenai proses pengajaran yang telah berlangsung. Hal ini bertujuan agar proses pengajaran yang dilakukan guru praktikan pada pertemuan selanjutnya berlangsung lebih baik dari sebelumnya.

Bimbingan ini bagi guru praktikan benar-benar bermanfaat dan sangat membantu ketika proses pengajaran berlangsung, sehingga tujuan pengajaran yang di sampaikan dapat tercapai secara maksimal.

## **VIII. PEMBIMBINGAN OLEH DOSEN PEMBIMBING**

Selain bimbingan oleh guru pamong, mahasiswa praktikan juga memperoleh bimbingan dari dosen pembimbing yang ditugaskan dari UPT PPL UNNES untuk mendampingi mahasiswa selama PPL berlangsung. Pelaksanaan bimbingan oleh dosen pembimbing yaitu Bapak Supriono, S.Pd dilakukan setiap beliau hadir di sekolah latihan.

Materi bimbingan lebih mengarah pada kemampuan/ kompetensi guru praktikan dan penguasaan serta penyampaian materi pada siswa. Manfaat bimbingan dari dosen pembimbing adalah untuk melengkapi bimbingan dari guru pamong dan memberikan solusi atas berbagai kendala ketika proses pengajaran dilaksanakan di sekolah latihan.

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A. SIMPULAN**

Pelaksanaan PPL UNNES oleh mahasiswa praktikan pada tahun 2012 di SD Negeri Ngaliyan 01 pada umumnya berjalan dengan baik dan lancar. Hal ini dikarenakan adanya hubungan/ kerjasama yang baik dengan berbagai pihak yang terkait khususnya dengan pihak sekolah SD Negeri Ngaliyan 01. Selain itu mahasiswa praktikan telah diperlakukan seperti layaknya warga SD Negeri Ngaliyan 01. Mahasiswa praktikan selama PPL di SD Negeri Ngaliyan 01 benar-benar telah memperoleh kesan dan pengalaman yang sangat berharga yakni pengalaman terjun langsung untuk melakukan tugas layaknya guru yang sebenarnya. Pengalaman itu mulai dari membuat rencana pelaksanaan pembelajaran, praktik mengajar di kelas, melakukan evaluasi pembelajaran, pemberian tugas - tugas mandiri hingga menilai siswa didiknya. Berbagai kesan dan pengalaman ini bagi mahasiswa praktikan dapat memberikan manfaat dan menjadi bekal untuk terjun di masyarakat pada masa yang akan datang.

Demikianlah laporan PPL II ini disusun oleh penulis sebagai mahasiswa praktikan sesuai dengan kondisi yang sebenarnya di lapangan. Kebanggaan dan kehormatan kami telah diterima oleh SD Negeri Ngaliyan 01 untuk menjalankan PPL UNNES tahun 2012. Atas bantuan dan kerjasama dari berbagai pihak pada pelaksanaan PPL ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih.

#### **B. SARAN**

1. Kepada SD Negeri Ngaliyan 01 agar tetap mempertahankan pelaksanaan tata tertib yang telah berjalan baik dan tetaplah berusaha mendukung berbagai kegiatan ekstrakurikuler bagi siswa.
2. Kepada lembaga UNNES agar meningkatkan hubungan kerjasama dengan berbagai pihak terkait kegiatan PPL, khususnya dengan sekolah latihan.

3. Bagi mahasiswa PPL agar memanfaatkan kegiatan PPL ini sebaik mungkin.

## **REFLEKSI DIRI**

Puji syukur kami haturkan atas kehadiran Allah SWT, karena atas karunia-Nya akhirnya PPL 1 yang telah penulis lakukan telah selesai dilaksanakan dengan membawa berbagai pengalaman baru bagi penulis. Dari pelaksanaan PPL 1 yang telah penulis laksanakan, penulis dapat menarik kesimpulan bahwa kekuatan bidang studi yang penulis miliki lebih dari siswa SDN NGALIYAN 01, karena penulis lebih dahulu mendapatkannya. Kesulitan utama yang penulis hadapi adalah pada saat penguasaan kelas, karena pada saat materi dijelaskan siswa tidak memperhatikan dan maen sendiri. Namun hal tersebut tidak begitu dipermasalahkan oleh penulis karena itu kami anggap sebagai tantangan yang harus diselesaikan. Hal tersebut akan penulis laksanakan dengan berusaha semaksimal dan sebaik mungkin tentu masalah tersebut akan dapat diselesaikan dengan baik.

Selama masa observasi setelah mahasiswa diterjunkan, didapat beberapa hal yang menyangkut penggambaran terhadap sekolah ini terutama pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Penjasorkes). Hasilnya adalah sebagai berikut :

### **1. Ketersediaan sarana dan prasarana**

Sebagai salah satu sekolah negeri yang ada di Kelurahan Ngaliyan Kecamatan Ngaliyan di Kota Semarang, ketersediaan sarana dan prasarana bagi mata pelajaran penjasorkes dapat dikatakan cukup memadai. Di sekolah ini memang tidak memiliki halaman yang cukup luas yang dapat digunakan untuk pembelajaran penjas, tetapi di depan sekolah tersebut ada lapangan yang bisa digunakan untuk menunjang proses pembelajaran. Namun halaman yang juga digunakan sebagai lapangan olahraga tersebut dikatakan sempit jika dibandingkan dengan rata-rata jumlah siswa yang cukup banyak. Meskipun demikian pembelajaran Penjasorkes tetap bisa berjalan dengan baik dan lancar karena guru

telah dapat memodifikasi berbagai sarana yang ada untuk dapat digunakan dalam pembelajaran mata pelajaran penjasorkes.

## **2. Kekuatan dan kelemahan pembelajaran mata pelajaran yang ditekuni**

Sebagian besar siswa di SDN NGALIYAN 01 menyukai pembelajaran penjas. Hal ini dapat dilihat dari keaktifan dan semangat dari siswa dalam mengikuti mata pelajaran ini. Sehingga dalam pengajaran, pengajar akan lebih mudah menyampaikan materi yang akan ia berikan karena setiap kegiatan yang dimulai dengan rasa senang akan lebih mudah dipahami oleh siswanya. Hal yang menjadi perhatian adalah pada pengelolaan kelas yang sulit diatur karena jumlah siswa yang terlalu banyak. Ini menyebabkan banyaknya kesempatan bagi siswa untuk tidak memperhatikan apa yang diajarkan oleh guru. Hal ini terlihat dengan adanya beberapa siswa ramai sendiri, dan ngobrol dengan teman. Namun hal tersebut akan segera diatasi dengan cara guru mengingatkan siswa yang ramai, meningkatkan volume suara, dan membuat suasana menjadi tenang kembali. Segala sesuatu yang menjadi halangan tersebut dapat dijadikan salah satu ajang untuk mengasah ide-ide kreatif guru yang kadang tidak muncul jika guru terdapat di sekolah yang siswanya sangat bersemangat mengikuti pelajaran ini. Secara umum, siswa SDN NGALIYAN 01 memiliki kemampuan penerapan materi ajar yang cukup baik.

## **3. Kualitas guru pamong dan dosen pembimbing**

Guru pamong yang membantu guru praktikan bernama Ibu Hj. Kusriyati, SE. Selama praktikan melaksanakan PPL 1, guru pamong sangat membantu dalam membimbing, mengarahkan, dan mempermudah praktikan dalam mencari data-data yang diperlukan untuk melengkapi laporan PPL 1. Guru Pamong dalam menyampaikan materi dan dalam hal pengelolaan kelas sudah sangat baik. Model bicara yang jelas dan keras, mampu terdengar oleh semua siswa. Beliau juga sigap dalam menanggapi setiap pertanyaan yang diajukan oleh siswa. Guru pamong juga sabar dalam menghadapi murid-murid yang sulit diatur. Selain itu, hubungan

antara guru pamong dengan praktikan juga sangat baik. Guru pamong tidak segan-segan untuk membantu praktikan saat menjumpai kesulitan. Sebagai seorang guru pamong, beliau memberikan banyak ilmu dan pengalaman yang sangat bermanfaat bagi para praktikan mata pelajaran penjasorkes.

Sementara kualitas dosen pembimbing juga bisa dikatakan bagus karena beliau adalah dosen di salah satu jurusan di fakultas ilmu keolahragaan (FIK) sehingga kualitasnya pun dapat dipertanggungjawabkan. Dosen pembimbing memiliki peran yang sangat penting sebagai penghubung antara pihak UNNES dengan SDN NGALIYAN 01 . Dosen pembimbing sering memberikan saran atau masukan serta memonitoring di sekolah latihan. Dosen pembimbing pun siap sedia dengan segala hal yang dimiliki atau dibutuhkan oleh praktikan sehubungan dengan pelaksanaan PPL, sehingga praktikan merasa nyaman dalam melaksanakan tugasnya.

#### **4. Kualitas pembelajaran di sekolah**

Kualitas pembelajaran di sekolah ini secara umum masih perlu ditingkatkan. Hal ini dikarenakan sebagian siswanya kurang memperhatikan materi yang diajarkan. Namun hal ini tidak dapat disalahkan karena jumlah siswa yang terlalu banyak dengan ketersediaan sarana prasarana dan fasilitas yang penggunaannya kurang optimal.

#### **5. Kemampuan diri penulis**

Penulis memang masih perlu banyak latihan agar ia dapat melaksanakan perannya sebagai guru yang baik. Sebelum pelaksanaan PPL 1, praktikan telah dibekali dengan mata kuliah microteaching pada semester enam yang dapat dijadikan dasar untuk melaksanakan proses pembelajaran yang baik. Namun dengan modal tersebut belum cukup bagi siswa jika tidak langsung terjun mengajar di sekolah latihan. Untuk meningkatkan kualitas diri, praktikan akan terus berusaha belajar mempersiapkan diri dengan baik agar praktikan bisa menjadi tenaga pendidik yang profesional. Pelaksanaan PPL di SDN NGALIYAN

01 memberikan bekal bagi praktikan untuk menapak masa depan dalam dunia pendidikan.

### **6. Nilai tambah yang diperoleh penulis**

Dari pelaksanaan PPI 1 kami dapat mengambil banyak nilai positif. Hal tersebut terlihat pada praktek yang telah kami lakukan berdasarkan apa yang telah kami dapatkan dulunya di bangku perkuliahan yang menunjukkan peningkatan yang positif. Tidak hanya berhenti disini, namun praktikan juga dituntut untuk dapat bersosialisai dengan lingkungan sekolah tersebut yang akan menguji profesionalisme bagi calon guru yang akan berguna bagi kehidupan kelak.

Praktikan memperoleh gambaran langsung pembelajaran di dalam kelas maupun di lapangan, cara mengelola kelas dan cara menyampaikan materi olahraga. Mengetahui peran dan tugas dari personal yang ada di sekolah dan bersosialisasi dengan warga sekolah, sehingga apabila telah masuk dalam dunia kerja praktikan akan lebih siap dan telah mengetahui *tips and trik* dalam mengatasi masalah di dalam kelas, lapangan maupun sekolah.

### **7. Saran bagi sekolah dan UNNES**

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

Dan bagi UNNES, hendaknya lebih dapat bijaksana dalam penempatan dan lebih terorganisir dalam pembagian mahasiswa di setiap sekolah atau badan latihan bagi para praktikan sesuai kebutuhan sekolah .

Demikian uraian singkat yang dapat disampaikan oleh penulis. Apabila ada kata - kata yang tidak berkenan di hati, penulis mohon maaf yang sebesar – besarnya.

# **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

**JADWAL MENGAJAR PENJASORKES  
MAHASISWA PPL PGPJSD**

HARI	JAM	KELAS	MINGGU KE					
			1	2	3	4	5	6
			27 Agt '12	3 Sept '12	10 Sept '12	17 Sept '12	24 Sept '12	1 Okt '12
SENIN	06.45 - 09.45	IIA	ADI	TRI	EKO	FAKIH	ADI	TRI
		IIB	FAKIH	ADI	TRI	EKO	FAKIH	ADI
		IIC	EKO	FAKIH	ADI	TRI	EKO	FAKIH
		IID	TRI	EKO	FAKIH	ADI	TRI	EKO
			28 Agt '12	4 Sept '12	11 Sept '12	18 Sept '12	25 Sept '12	
SELASA	06.45 - 08.45	IIIA	ADI		EKO			
		IIIB	FAKIH			TRI	ADI	
		IIIC		EKO		FAKIH		
		IIID		TRI				EKO
		IIIE			ADI			
			29 Agt '12	5 Sept '12	12 Sept '12	19 Sept '12	26 Sept '12	
RABU	06.45 - 08.45	IV A	EKO		FAKIH			
		IV B	TRI			ADI	FAKIH	
	ISTIRAHAT 08.55 - 09.30	IV C		ADI		EKO		
		IV D		FAKIH			TRI	
		IV E			TRI			
			30 Agt '12	6 Sept '12	13 Sept '12	20 Sept '12	27 Sept '12	4 Okt '12
KAMIS	06.45 - 08.45	VA	TRI	ADI	FAKIH	EKO	TRI	ADI
		VB	EKO	TRI	ADI	FAKIH	EKO	TRI
		VC	FAKIH	EKO	TRI	ADI	FAKIH	EKO
		VD	ADI	FAKIH	EKO	TRI	ADI	FAKIH

**UJIAN**







**DAFTAR PRESENSI EKSTRAKURIKULER SEPAK TAKRAW  
MAHASISWA PPL PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR  
SD NEGERI NGALIYAN 1 SEMARANG**

**Program/Tahun : PGPJSD/2012**  
**Sekolah latihan : SD Negeri Ngallyan 1 Semarang**

No.	Nama	NIM	Jurusan	Tanda Tangan (Tanggal)				Ket	
				19/9 '12	24/9 '12	3/10 '12			
1.	Adi Purwito	6102409002	PGPJSD						
2.	Pakih Gunawan	6102409004	PGPJSD						
3.	Eko Purnomo	6102409049	PGPJSD						
4.	Tri Murdono	6102409099	PGPJSD						

**RENCANA KEGIATAN MAHASISWA PPL  
DI SD NEGERI NGALIYAN 1 SEMARANG**

<b>Hari, tanggal</b>	<b>Kegiatan</b>	<b>Tempat</b>
Senin – Selasa 30 – 31 Juli 2012	Penerjunan PPL UINNES	Kampus UINNES sekaran
Rabu 1 Agustus 2012	Penerimaan mahasiswa PPL	SD Negeri Ngaliyan 1 Semarang
Kamis – Sabtu 2 – 11 Agustus 2012	Observasi dan orientasi sekolah ( PPL 1)	SD Negeri Ngaliyan 1 Semarang
Senin – Sabtu 13 – 25 Agustus 2012	Libur Hari Raya Idul Fitri	-
Jumat 17 Agustus 2012	Upacara 17 Agustus 2012	SD Negeri Ngaliyan 1 Semarang
Senin – Selasa 27 – 28 Agustus 2012	Halal bihalal	SD Negeri Ngaliyan 1 Semarang
Rabu – Kamis 29 Agustus – 13 September 2012	Pelaksanaan Pembelajaran Terbimbing	Kelas 2 – 5 di SD Negeri Ngaliyan 1 Semarang
Jumat - Jumat 14 September – 5 Oktober 2012	Pelaksanaan Pembelajaran Mandiri	Kelas 2 – 5 di SD Negeri Ngaliyan 1 Semarang
Senin – Rabu 8 – 10 Oktober 2012	Ujian PPL	Kelas 2 – 5 di SD Negeri Ngaliyan 1 Semarang
Kamis – Jumat 11 – 19 Oktober 2012	Membantu pelaksanaan ujian tengah semester	SD Negeri Ngaliyan 1 Semarang
Sabtu 20 Oktober 2012	Perpisahan dan penarikan PPL	SD Negeri Ngaliyan 1 Semarang


 Kepala Sekolah  
 SD Negeri Ngaliyan 1 Semarang  
**H. Munjiris, S. Pd**  
 NIP. 19521116 197912 1 002

**DAFTAR HADIR DOSEN KOORDINATOR PPL**

Sekolah/ Tempat Latihan : SD Negeri Ngaliyan 1 Semarang  
 Nama/ NIP Koordinator Dosen Pembimbing : Wahyunningsih / NIP. 19521210 1979080 2 001  
 Jurusan/ Fakultas : Pendidikan Guru Sekolah Dasar  
 Fakultas Ilmu Pendidikan

No.	Tanggal	Uraian Materi	Mahasiswa yang dikoordinir	Tanda Tangan
1.	1/8 '12	Meninjau pelaksanaan praktik pemb.	semua mahasiswa	
2.	30/8 '12	Membimbing membuat RPP	semua mahasiswa	
3.	19/9 '12	Meninjau praktik mahasiswa	semua mahasiswa	
4.	1/10 2012	Mempertanyakan waktu ujian	semua mahasiswa	
5.				
6.				
7.				
8.				

Semarang, Oktober 2012

Kepala Sekolah  
 SD Ngaliyan 01 Semarang

A. Mungriah, S.Pd  
 NIP. 1952116 1979121002

**DAFTAR HADIR DOSEN PEMBIMBING PPL**

**PRODI: PGPJSD / TAHUN: 2012-2013**

Sekolah/ tempat latihan : SDN Ngaliyan 01  
 Nama dosen pembimbing : Supriyono, S.Pd., M.Or.  
 Jurusan/Fakultas : PGPJSD / Fakultas Ilmu Keolahragaan

No.	Tanggal	Mahasiswa yang dibimbing	Materi Bimbingan	Tanda Tangan
1.	24/9 2012	Adi Purwito, Fakhri Gunawan Eko Purnomo, Tri Mardana	Pengembangan RPP dan observasi Pembelajaran mengajar mahasiswa	
2.	1/10 2012	Adi Purwito, Fakhri Gunawan Eko Purnomo, Tri Mardana	Manajemen proses belajar mengajar untuk kelas 1-3	
3.	3/10 2012	Adi Purwito, Fakhri Gunawan Eko Purnomo, Tri Mardana	Persiapan pelaksanaan ujian	
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				

Semarang, Oktober 2012

Mengetahui  
Kepala Sekolah



**H. Mujiro, S.Pd**  
NIP. 19521116197912 1 002

**SILABUS PEMBELAJARAN**

**Nama Sekolah** : SDN Ngaliyan 01  
**Bidang studi** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kesehatan  
**Kelas** : V (Lima)  
**Semester/ tahun** : I / 2011-2012  
**Standar Kompetensi** : 3. Mempraktikan berbagai bentuk senam ketangkasan dengan kontrol yang baik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian			Alokasi waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
3.2	Mempraktikan bentuk senam ketangkasan dalam meningkatkan koordinasi dan nilai-nilai percaya diri dan disiplin	a. Senam Ketangkasan <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan split di udara</li> <li>Melakukan gerakan berputar 180° di udara</li> <li>Melakukan gerakan berputar 180° dan dilanjutkan rol ke depan</li> <li>Melakukan lari,loncat,dan berputar di udara lalu mendarat dan dilanjutkan rol ke depan dan rol ke belakang</li> <li>Melakukan rol depan, loncat, dan berputar rol ke belakang</li> <li>Melakukan handspring bertumpu pada peti lompat</li> <li>Melakukan loncat kangkang di atas peti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pola gerak bertumpu dengan dua tanga</li> <li>Pola gerak bertumpu kepala dan kedua tangan</li> </ul> <p>Melakukan gerakan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Guling ke depan</li> <li>Guling kebelakang</li> <li>Sikap lilin</li> <li>kayang</li> </ul>	Test perorangan	Test praktik  Test ketrampilan   Test demonstrasi	Lakukanlah split di udara  Lakukanlah berputar 180°  Lakukanlah rol depan dan rol belakang  Lakukanlah handspring dan locat kangkang	4 x 35 menit (1 x pertemuan)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Buku teks,</li> <li>Buku referensi</li> <li>Tim Abdi Guru</li> <li>Kebugaran (Jasmani)</li> </ul>

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

**Sekolah** : SDN Ngaliyan 01  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
**Kelas** : V (Lima)  
**Semester** : 1 (satu)  
**Alokasi Waktu** : 4 x 35 menit (1 x pertemuan)

### **Standar Kompetensi (SK)**

3. Mempraktikan berbagai bentuk senam ketangkasan dengan kontrol yang baik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

### **Kompetensi Dasar (KD)**

- 3.2 Mempraktikan bentuk senam ketangkasan dalam meningkatkan koordinasi dan nilai-nilai percaya diri dan disiplin

### **Indikator**

Kognitif

Produk

1. Siswa dapat mengetahui teknik sikap lilin secara baik dan benar
2. Siswa dapat mengetahui teknik roll (guling) depan secara baik dan benar
3. Siswa dapat mengetahui teknik roll (guling) belakang secara baik dan benar
4. Siswa dapat mengetahui teknik kayang secara baik dan benar

**Proses**

1. Mengamati cara sikap lilin, roll depan, roll belakang dan kayang
2. Memperhatikan penjelasan dan instruksi guru

### **Psikomotor**

1. Melakukan gerakan sikap lilin
2. Melakukan gerakan roll depan
3. Melakukan gerakan roll belakang
4. Melakukan gerakan kayang

### **Afektif**

**Perilaku berkarakter**

1. Disiplin dalam melakukan setiap tugas pembelajaran.
2. Bersemangat dan sungguh-sungguh dalam pembelajaran

**Keterampilan sosial**

1. Bekerjasama dengan teman dalam menyelesaikan tugas gerak.
2. Bertanya dan berpendapat saat pembelajaran
3. Mendengarkan penjelasan guru, dan memperhatikan pertanyaan atau jawaban siswa lain
4. Percaya diri, toleransi dan menghargai lawan dan kawan saat melakukan permainan yang di modifikasi.

### **Tujuan Pembelajaran**

Kognitif

**Produk**

1. Siswa dapat menjelaskan teknik sikap lilin dengan benar
2. Siswa dapat menjelaskan teknik roll depan dengan benar.
3. Siswa dapat menjelaskan teknik roll belakang dengan benar.
4. Siswa dapat menjelaskan teknik kayang dengan benar.

#### **Proses**

1. Secara individu atau berkelompok, siswa mengamati cara gerakan roll depan, roll belakang, sikap lilin, dan kayang saat dijelaskan atau saat diperagakan dalam pembelajaran
2. Melakukan diskusi dan pencarian informasi tentang cara roll depan, roll belakang, sikap lilin, dan kayang secara baik dan benar.

#### **Psikomotor**

1. Siswa dapat melakukan gerakan sikap lilin dengan cara yang benar.
2. Siswa dapat melakukan gerakan roll depan dengan cara yang benar.
3. Siswa dapat melakukan gerakan roll belakang dengan cara yang benar.
4. Siswa dapat melakukan gerakan kayang dengan cara yang benar.

#### **Afektif**

##### **Perilaku Berkarakter**

1. Mengikuti proses pembelajaran, dan menunjukkan sikap disiplin dalam melakukan setiap tugas pembelajaran
2. Mengikuti proses pembelajaran, dan menunjukkan sikap semangat dan bersungguh-sungguh dalam melakukan tugas pembelajaran

##### **Keterampilan Sosial**

1. Mengikuti permainan dengan peraturan yang sederhana, siswa menunjukkan sikap kerjasama.
2. Pada saat diberi kesempatan, siswa bertanya dan berpendapat saat pembelajaran
3. Pada saat guru menjelaskan, siswa memperhatikan
4. Pada saat siswa lain bertanya atau menjawab pertanyaan guru, seluruh siswa mendengarkan dan memperhatikan
5. Pada saat melakukan tugas-tugas pembelajaran, siswa melaksakannya dengan penuh percaya diri, toleransi dan menghargai lawan dan kawan.

#### **Materi Pembelajaran**

- Senam Ketangkasan

#### **Model/Pendekatan/Strategi/Metode/Teknik Pembelajaran**

Model/Pendekatan : Pendekatan taktis

Strategi : Game – Drill - Game

Metode/teknik : (bagian – keseluruhan – gabungan), Diskusi, tugas, dan Tanya jawab,

#### **Langkah-Langkah Pembelajaran**

1. **Persiapan Guru Penjasorkes Sebelum Pembelajaran**

- a. Menyiapkan perangkat pembelajaran (silabus, RPP, lembar presensi, lembar penilaian, lembar tugas, bahan ajar).
- b. Menyiapkan peralatan dan peta setting/tata letak alat.
- c. Guru menyiapkan pertanyaan-pertanyaan untuk mengelaborasi respons siswa

## 2. Kegiatan Pendahuluan

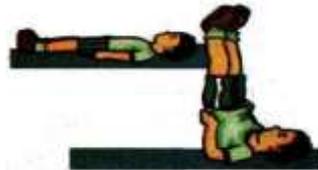
- a. Berdoa dan presensi. Siswa berbaris dengan tertib dan disiplin
- b. Apersepsi (menghubungkan materi pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa). Saat ini, siswa didorong untuk berani berpendapat terkait pengetahuan permainan inti.
- c. Menyampaikan ruang Lingkup materi yang akan dipelajari.
- d. Menyampaikan Tujuan pembelajaran dan memotivasi siswa
- e. Pemanasan

## 3. Kegiatan Inti dan

### ➤ Sikap Lilin

Caranya:

- Sikap awal berdiri terlentang
- Angkat kedua kaki lurus dan rapat ke atas. Kedua tangan menahan pinggang dengan tumpuan badan di pundak
- Tahan gerakan sampai 8 hitungan, lebih lama lebih baik.
- Untuk bantuan, mintalah bantuan teman untuk memegang kaki.



### ➤ Guling (roll) ke depan dengan sikap akhir jongkok

Caranya:

- Sikap awal berdiri tegak, kedua tangan di samping badan dan pandangan lurus ke depan
- Kemudian jongkok dengan pandangan dan tangan lurus ke depan
- Kedua tangan di letakkan di matras dan mengapit kedua lutut, jari-jari mengarah ke depan
- Pinggul diangkat, kepala dimasukkan di antara kedua tangan dan dagu rapat ke dada
- Badan dijatuhkan dengan menekuk leher menyentuh matras, diikuti pinggang dan pinggul
- Saat berguling ke depan, kedua tangan cepat memeluk lutut yang dirapatkan di dada dan kembali ke sikap jongkok.



➤ **Guling (roll) ke depan dengan sikap akhir berdiri**

Caranya:

- Sama dengan guling ke depan dengan sikap akhir jongkok
- Hanya saja, pada saat melakukan tolakan, posisi kaki tetap lurus dan langsung berdiri kembali.



**Cara pertolongan untuk membantu latihan:**

- Penolong berlutut di sisi siswa yang berguling
- Salah satu tangan penolong diletakkan di tengkuk siswa, tangan yang lain memegang lutut siswa dan memberi bantuan dorongan.



➤ **Guling ke belakang dengan sikap awal permulaan jongkok**

Caranya:

- Sikap awal jongkok membelakangi matras dengan paha merapat di dada, kedua tangan berada di samping telinga dan kedua telapak tangan menghadap ke atas
- Kedua tumit diangkat, bersamaan dengan itu pinggul diturunkan dan langsung berguling ke belakang.
- Kedua tangan menyentuh matras, dilanjutkan dengan menarik ke arah kepala dibantu dengan dorongan kedua tangan sehingga badan berbentuk bulat dan langsung kembali jongkok menghadap ke arah semula.



➤ **Guling ke belakang dengan sikap permulaan berdiri**

Caranya:

- Sikap awal berdiri tegak membelakangi matras, kedua kaki rapat, pandangan lurus ke depan
- Mengambil sikap jongkok dan segera berguling ke belakang.
- Saat berguling, kedua kaki lurus ke atas, diakhiri dengan sikap berdiri seperti semula.



### ➤ Sikap Kayang

Cara melakukannya:

- Posisi awal tidur telentang, kedua kaki dan tangan bertumpu pada matras
- Angkat tubuh ke atas secara perlahan-lahan.
- Pandangan melihat ke bawah



Cara melakukan pertolongan:

- Mintalah bantuan 2 orang teman untuk saling bergandengan tangan.
- Ambil posisi berdiri, kemudian lakukan merebahkan punggung secara perlahan-lahan dengan bantuan pegangan teman, sampai punggung membentuk busur dan tangan sampai menyentuh lantai.

## 4. Kegiatan Penutup

Pendinginan

- a. Refleksi Pengalaman Belajar Siswa. Siswa diberi kesempatan untuk menemukan pendapat tentang hal-hal yang baru dipelajarinya
- b. Evaluasi Umum terhadap Proses dan Hasil Belajar Siswa (pengetahuan, sikap, dan keterampilan).
- c. Apresiasi yaitu memberikan penghargaan atas hasil kerja siswa, baik kelompok dan atau individu.
- d. Tindak Lanjut (pembiasaan dalam kehidupan sehari-hari dan kegiatan pembelajaran berikutnya).

## 5. Sumber Belajar/ Media Pembelajaran

- a. Sumber belajar
  - Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Sekolah Dasar
  - Buku BSE Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas V
- b. Media pembelajaran.
  - Peluit
  - Matras
- c. Prasarana  
Lapangan yang dimodifikasi, aman dan nyaman dipakai pembelajaran Penjasorkes

## PENILAIAN

### Penilaian aspek kognitif (N<sub>1</sub>)

Penilaian aspek kognitif dilaksanakan dengan cara memberikan pertanyaan-pertanyaan

dalam bentuk lisan sesuai dengan materi pembelajaran. Setiap pertanyaan mempunyai bobot 5.

Bobot penilaian aspek kognitif adalah 30.

Skor maksimal adalah 20.

**Daftar pertanyaan:**

Jelaskan cara teknik melakukan gerakan sikap lilin secara benar?

Jelaskan cara teknik melakukan gerakan roll depan secara benar?

Jelaskan cara teknik melakukan gerakan roll belakang secara benar?

Jelaskan cara teknik melakukan gerakan kayang secara benar?

**Penilaian aspek afektif (N<sub>2</sub>)**

Penilaian aspek afektif yang dilakukan oleh guru dan siswa didasarkan pada perilaku yang ditunjukkan siswa selama proses pembelajaran dengan menggunakan lembar pengamatan.

Skor maksimal adalah 16.

Bobot penilaian afektif adalah 30

**Lembar Pengamatan Aspek Afektif/ perilaku Siswa selama Pembelajaran.**

Petunjuk: Berilah angka 1 – 4\*) pada kolom sikap yang diamati skor sesuai dengan sikap yang ditunjukkan oleh siswa selama proses pembelajaran.

No	Nama Siswa	Sikap Yang Diamati				Jumlah Skor
		Kerjasama dengan teman/ tim	Bersehat dalam melakukan setiap tugas gerak	Mentaati aturan setiap tugas gerak	Menghargai saran/ pendapat teman	
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

\*) 1. Kurang    2. Cukup    3. Baik    4. Baik Sekali

**Penilaian aspek psikomotor (N<sub>3</sub>)**

Penilaian aspek psikomotor yang dilakukan oleh guru dan siswa didasarkan pada unjuk kerja/ gerak yang ditunjukkan siswa selama proses pembelajaran. Penilaian dilaksanakan selama pembelajaran dengan menggunakan rubrik penilaian.

Skor maksimal adalah 12.

Bobot penilaian psikomotor adalah 40

**Rubrik Penilaian Pertemuan 1**  
**Unjuk Kerja siswa**

No	Nama siswa	Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
			1	2	3	4
1		1 Melakukan gerakan sikap lilin dengan teknik yang baik dan benar				
		2 Melakukan gerakan roll depan dengan teknik yang baik dan benar				
		3 Melakukan gerakan roll belakang dengan teknik yang baik dan benar				
		4 Melakukan gerakan kayang dengan teknik yang baik dan benar				
		<b>Jumlah skor</b>				
2		1. Melakukan gerakan sikap lilin dengan teknik yang baik dan benar				
		2. Melakukan gerakan roll depan dengan teknik yang baik dan benar				
		3. Melakukan gerakan roll belakang dengan teknik yang baik dan benar				
		4. Melakukan gerakan kayang dengan teknik yang baik dan benar				
		<b>Jumlah skor</b>				
3	Dst.					

Keterangan: 1. Kurang 2. Cukup 3. Baik 4. Baik Sekali  
**Nilai akhir (NA) yang diperoleh siswa:**

$$NA = \frac{(N_1 \times 30) + (N_2 \times 30) + (N_3 \times 40)}{\Sigma \text{Skor maksimal}} \times 100 \%$$

Guru Penjas

Semarang, 4 Oktober 2012  
Mahasiswa PPL

**Subaidi, S. Pd**

**Tri Murdono**

NIP. 19640414 198508 1 005

NIM. 6102409099

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

**Sekolah** : SD Negeri Ngaliyan 01  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
**Kelas** : III  
**Semester** : 1 (satu)  
**Alokasi Waktu** : 4 x 35 menit (1 x pertemuan)

**Standar Kompetensi (SK)**

1. Mempraktikkan berbagai gerak dasar melalui permainan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

**Kompetensi Dasar (KD)**

- 1.1 Mempraktikan kombinasi berbagai pola gerak jalan dan lari dalam permainan sederhana, serta aturan dan kerja sama

**Indikator**

**Kognitif**

**Produk**

1. Siswa dapat mengetahui cara melakukan jalan di tempat
2. Siswa dapat mengetahui cara berlari

**Proses**

1. Mengamati cara berjalan di tempat dan berlari
2. Mengetahui cara berjalan dan berlari
3. Memperhatikan penjelasan dan instruksi guru

**Psikomotor**

1. Melakukan posisi jalan di tempat dan lari
2. Melakukan jalan di tempat dan lari

**Afektif**

**Perilaku berkarakter**

1. Disiplin dalam melakukan setiap tugas pembelajaran.
2. Bersemangat dan sungguh-sungguh dalam pembelajaran

**Keterampilan sosial**

1. Bekerjasama dengan teman dalam menyelesaikan tugas gerak atau permainan
2. Bertanya dan berpendapat saat pembelajaran
3. Mendengarkan penjelasan guru, dan memperhatikan pertanyaan atau jawaban siswa lain
4. Percaya diri, toleransi dan menghargai lawan dan kawan saat melakukan jalan di tempat dan lari

## **Tujuan Pembelajaran**

### **Kognitif**

#### **Produk**

1. Siswa dapat menjelaskan teknik jalan di tempat dan lari
2. Siswa dapat menjelaskan manfaat jalan di tempat dan lari

#### **Proses**

1. Secara individu atau berkelompok, siswa memperagakan gerakan jalan di tempat dan lari
2. Melakukan diskusi dan pencarian informasi tentang manfaat latihan jalan di tempat dan lari

### **Psikomotor**

Melakukan gerakan jalan di tempat dan lari

### **Afektif**

#### **Perilaku Berkarakter**

1. Mengikuti proses pembelajaran, dan menunjukkan sikap disiplin dalam melakukan setiap tugas pembelajaran
2. Mengikuti proses pembelajaran, dan menunjukkan sikap semangat dan bersungguh-sungguh dalam melakukan tugas pembelajaran

#### **Keterampilan Sosial**

1. Mengikuti permainan ‘berjalan bergandengan tangan dan lari estafet’ dengan peraturan yang sederhana, siswa menunjukkan sikap kerjasama
2. Pada saat diberi kesempatan, siswa bertanya dan berpendapat saat pembelajaran
3. Pada saat guru menjelaskan, siswa memperhatikan
4. Pada saat siswa lain bertanya atau menjawab pertanyaan guru, seluruh siswa mendengarkan dan memperhatikan
5. Pada saat melakukan tugas-tugas pembelajaran, siswa melaksakannya dengan penuh percaya diri, toleransi dan menghargai lawan dan kawan.

## **Materi Pembelajaran**

### **Latihan Jalan**

1. Jalan di Tempat

Latihan jalan di tempat bertujuan untuk melatih gerakan kaki. Jalan di tempat biasanya dipake pada baris-berbaris. Latihan ini memerlukan kerja sama dan kekompakan anggota regu.

2. Berjalan Bergandengan Tangan

Berjalan merupakan salah satu latihan kebugaran tubuh. Untuk melatih berjalan dapat dilakukan dengan cara perlombaan. Lomba berjalan bergandengan tangan secara berkelompok. Kelompok yang tidak terlepas gandingan tangannya dan lebih dahulu sampai di garis finis dinyatakan sebagai pemenangnya.

Latihan Lari

## Lari Estafet

Melakukan perlombaan estafet dengan posisi melingkar. Pegang tongkat estafet erat-erat dan siap berlari mengelilingi lingkaran. Berlari mengelilingi lingkaran yang dibuat oleh teman dengan cara bergandengan tangan dan berikan tongkat pada teman yang di sebelah



### **Model/Pendekatan/Strategi/Metode/Teknik Pembelajaran**

Model/Pendekatan : Pendekatan taktis

Strategi : Game – Drill - Game

Metode/teknik : (bagian – keseluruhan – gabungan), Diskusi, tugas, dan tanya jawab

### **Langkah-Langkah Pembelajaran**

#### **1. Persiapan Guru Penjasorkes Sebelum Pembelajaran**

- a. Menyiapkan perangkat pembelajaran (silabus, RPP, lembar presensi, lembar penilaian, lembar tugas)
- b. Menyiapkan peralatan yang digunakan
- c. Guru menyiapkan pertanyaan-pertanyaan untuk mengelaborasi respons siswa

#### **2. Kegiatan Pendahuluan**

- a. Berdoa dan presensi. Siswa berbaris dengan tertib dan disiplin
- b. Apersepsi (menghubungkan materi pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa)
- c. Menyampaikan ruang Lingkup materi Jalan di tempat dan lari
- d. Menyampaikan Tujuan pembelajaran dan memotivasi siswa
- e. Pemanasan dilakukan dengan “permainan jalan bergandengan dan lari estafet”

#### **3. Kegiatan Inti**

##### **a. Permainan jalan bergandengan tangan**

Siswa dibagi menjadi dua kelompok atau lebih, kemudian siswa disuruh bertanding dengan permainan jalan bergandengan tangan.

Siswa yang dapat berjalan dengan cepat ke garis akhir atau Finis maka kelompok itu yang menang.

**b. Pertanyaan elaborasi respons siswa ke 1**

Pada akhir permainan ke 1, guru menanyakan “dengan alat apa saja permainan ini dilakukan?”, dan “bagaimana cara memenangkan permainan?”

Siswa menjawab berdasarkan pengalaman cara memainkan permainan tersebut

**c. Tugas latihan ke 1**

Berdasarkan jawaban siswa yang mengarah kepada respon gerak yang relevansi, guru menugaskan siswa untuk berlatih secara perorangan, berpasangan, atau kelompok. Jumlah dan lama latihan respon ini disesuaikan dengan waktu yang ada.

**d. Permainan Lari Estafet**

Siswa di bagi menjadi dua kelompok atau lebih, kemudian siswa yang paling ujung kiri berlari mengelilingi lingkaran yang di buat dengan temannya sendiri, setelah menyampai ujung siswa bergantian yang di sampingnya. Kelompok yang paling cepat berlari maka yang menang.

**e. Pertanyaan elaborasi siswa ke 2**

Pada akhir permainan ke 2, guru menanyakan “dengan alat apa saja permainan dilakukan?”, dan “bagaimana cara memenangkan permainan?” Siswa menjawab berdasarkan pengalaman cara memainkan permainan tersebut

**f. Tugas latihan ke 2**

Berdasarkan jawaban siswa yang mengarah kepada respon gerak yang relevansi, guru menugaskan siswa untuk berlatih secara perorangan, berpasangan, atau kelompok. Jumlah dan lama latihan respon ini disesuaikan dengan waktu yang ada.

**4. Kegiatan Penutup**

Pendinginan

- a. Refleksi Pengalaman Belajar Siswa. Siswa diberi kesempatan untuk menemukan pendapat tentang hal- hal yang baru dipelajarinya
- b. Evaluasi Umum terhadap Proses dan Hasil Belajar Siswa (pengetahuan, sikap, dan keterampilan).
- c. Apresiasi yaitu memberikan penghargaan atas hasil kerja siswa, baik kelompok dan atau individu

**5. Sumber Belajar/ Media Pembelajaran**

- a. Sumber belajar
  - Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Sekolah Dasar
  - Buku Penjas Kls 3 ( BSE )
  - Buku pemjas kelas 3 penerbit ERLANGGA

- b. Media pembelajaran.
  - Kun
  - Tongkat estafet
  - Pluit
- c. Prasana  
Lapangan atau halaman sekolah yang nyaman dan aman untuk melakukan permainan

**PENILAIAN**

**Penilaian aspek kognitif (N<sub>1</sub>)**

Penilaian aspek kognitif dilaksanakan dengan cara memberikan pertanyaan-pertanyaan dalam bentuk lisan sesuai dengan materi pembelajaran.

**Daftar pertanyaan:**

Apa saja alat yang digunakan dalam permainan jalan bergandengan tangan dan lari estafet?

Bagaimana cara melakukan (permainan Jalan bergandengan tangan dan lari estafet) ?

apakah manfaat yang didapat setelah melakukan permainan Jalan bergandengan tangan dan lari estafet?

**Penilaian aspek afektif (N<sub>2</sub>)**

Penilaian aspek afektif yang dilakukan oleh guru dan siswa didasarkan pada perilaku yang ditunjukkan siswa selama proses pembelajaran dengan menggunakan lembar pengamatan.

**Lembar Pengamatan Aspek Afektif/ perilaku Siswa selama Pembelajaran.**

Petunjuk: Berilah angka 1 – 4\*) pada kolom sikap yang diamati skor sesuai dengan sikap yang ditunjukkan oleh siswa selama proses pembelajaran.

No	Nama Siswa	Sikap Yang Diamati				Jumlah Skor
		Kerjasama dengan teman/ tim	Bersemangat dalam melakukan setiap tugas gerak	Menaati aturan setiap tugas gerak	Menghargai saran/ pendapat teman	
1.						
2.						
3.						
4.						
5						

\*) 1. Kurang    2. Cukup    3. Baik    4. Baik Sekali

**Penilaian aspek psikomotor (N<sub>3</sub>)**

Penilaian aspek psikomotor yang dilakukan oleh guru dan siswa didasarkan pada unjuk kerja/ gerak yang ditunjukkan siswa selama proses pembelajaran. Penilaian dilaksanakan selama pembelajaran dengan menggunakan rubrik penilaian.

**Rubrik Penilaian Pertemuan 1**

**Unjuk kerja siswa pada permainan jalan bergandengan tangan dan lari estafet**

No	Nama siswa	Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
			1	2	3	4
1		1 Melakukan posisi gerakan jalan di tempat				
		2 Melakukan posisi gerakan lari estafet				
		3 Mengetahui alat jalan bergandengan tangan dan lari estafet				
		<b>Jumlah skor</b>				
2		1. Melakukan posisi gerakan jalan di tempat				
		2. Melakukan posisi gerakan lari estafet				
		3. Mengetahui alat jalan bergandeng tangan dan lari estafet				
		<b>Jumlah skor</b>				
3	Dst.					

Keterangan: 1. Kurang 2. Cukup 3. Baik 4. Baik Sekali

**Nilai akhir (NA) yang diperoleh siswa:**

$$NA = \frac{(N_1 \times 30) + (N_2 \times 30) + (N_3 \times 40)}{\Sigma \text{Skor maksimal}} \times 100 \%$$

Mengetahui  
Guru PenjasOrkes

**Subaidi, S. Pd**  
NIP. 19640414 198508 1 005

Semarang, 04 September 2012

Mahasiswa PPL

**Tri Murdono**  
NIM. 6102409099

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

**Satuan Pendidikan : SD Negeri Ngaliyan 01**  
**Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan**  
**Kelas : V**  
**Semester : 1 (satu)**  
**Alokasi Waktu : 4 x 35 menit (1 x pertemuan)**

### **Standar Kompetensi (SK)**

**Mempraktikan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai yang terkandung di dalamnya**

### **Kompetensi Dasar (KD)**

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

### **Indikator**

#### **Kognitif**

##### **Produk**

3. Siswa dapat mengetahui cara melakukan start jongkok
4. Siswa dapat mengetahui sikap pada saat berlari
5. Siswa dapat mengetahui sikap saat memasuki garis finis

##### **Proses**

4. Mengamati cara melakukan start jongkok
5. Mengetahui sikap pada saat berlari
6. Mengetahui sikap saat memasuki garis finis

#### **Psikomotor**

3. Melakukan posisi gerakan start jongkok
4. Melakukan sikap pada saat berlari
5. Melakukan sikap memasuki garis finis

#### **Afektif**

##### **Perilaku berkarakter**

3. Disiplin dalam melakukan setiap tugas pembelajaran.
4. Bersemangat dan sungguh-sungguh dalam pembelajaran

##### **Keterampilan sosial**

5. Bekerjasama dengan teman dalam menyelesaikan tugas gerak atau permainan
6. Bertanya dan berpendapat saat pembelajaran
7. Mendengarkan penjelasan guru, dan memperhatikan pertanyaan atau jawaban siswa lain

8. Percaya diri, toleransi dan menghargai lawan dan kawan saat melakukan permainan

### **Tujuan Pembelajaran**

#### **Kognitif**

##### **Produk**

3. Siswa dapat menjelaskan teknik start jongkok
4. Siswa dapat menjelaskan manfaat start jongkok

##### **Proses**

1. Secara individu atau berkelompok, siswa memperagakan teknik start jongkok
2. Melakukan diskusi dan pencarian informasi tentang manfaat latihan start jongkok

#### **Psikomotor**

Melakukan gerakan start jongkok

1. Saat aba-aba “bersedia”
2. Saat aba-aba “siap”
3. Saat aba-aba “ya”

#### **Afektif**

##### **Perilaku Berkarakter**

3. Mengikuti proses pembelajaran, dan menunjukkan sikap disiplin dalam melakukan setiap tugas pembelajaran
4. Mengikuti proses pembelajaran, dan menunjukkan sikap semangat dan bersungguh-sungguh dalam melakukan tugas pembelajaran

##### **Keterampilan Sosial**

6. Mengikuti permainan ‘permainan memindah bola’ dengan peraturan yang sederhana, siswa menunjukkan sikap kerjasama
7. Pada saat diberi kesempatan, siswa bertanya dan berpendapat saat pembelajaran
8. Pada saat guru menjelaskan, siswa memperhatikan
9. Pada saat siswa lain bertanya atau menjawab pertanyaan guru, seluruh siswa mendengarkan dan memperhatikan
10. Pada saat melakukan tugas-tugas pembelajaran, siswa melaksakannya dengan penuh percaya diri, toleransi dan menghargai lawan dan kawan.

### **Materi Pembelajaran**

#### **Start Jongkok**

Dalam start, ada tiga hal yang harus diperhatikan oleh seorang pelari. Pelari harus mendengarkan baik aba-aba “bersedia”, “siap”, “ya”

Aba-aba ”Bersedia”

Cara melakukannya

- Posisi awal jongkok
- Salah satu lutut diturunkan, didekatkan dengan ujung kaki sehingga segaris dengan jarak satu kepala
- Letakkan kedua tangan di belakang garis start dengan ibu jari terbuka sedang jari yang lain rapat
- Pandangan mengarah kedepan
- Pusatkan perhatian pada aba-aba berikutnya



Aba-aba "Siap"

Cara melakukannya

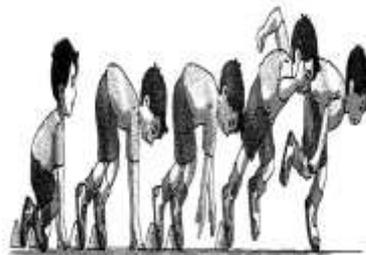
- Angkat pinggul lebih tinggi dari kepala
- Angkat lutut kaki depan hingga membentuk sudut 90 derajat
- Angkat lutut kaki belakang hingga membentuk sudut 120 derajat
- Leher tetap rileks, pandangan mengarah ke arah depan



Aba-aba "Ya"

Cara melakukannya

- Ayunkan lengan, tolakkan kaki belakang sekuat tenaga dan lari
- Pertahankan kecondongan badan dalam beberapa saat
- Lakukan latihan ini dalam beberapa kali



## **Model/Pendekatan/Strategi/Metode/Teknik Pembelajaran**

- Model/Pendekatan : Pendekatan taktis  
Strategi : Game – Drill - Game  
Metode/teknik : (bagian – keseluruhan – gabungan), Diskusi, tugas, dan tanya jawab

## **Langkah-Langkah Pembelajaran**

### **6. Persiapan Guru Penjasorkes Sebelum Pembelajaran**

- d. Menyiapkan perangkat pembelajaran (silabus, RPP, lembar presensi, lembar penilaian, lembar tugas)
- e. Menyiapkan peralatan
- f. Guru menyiapkan pertanyaan-pertanyaan untuk mengelaborasi respons siswa

### **7. Kegiatan Pendahuluan**

- f. Berdoa dan presensi. Siswa berbaris dengan tertib dan disiplin
- g. Apersepsi (menghubungkan materi pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa)
- h. Menyampaikan ruang Lingkup materi start jongkok
- i. Menyampaikan Tujuan pembelajaran dan memotivasi siswa
- j. Pemanasan

### **8. Kegiatan Inti**

#### **g. Permainan memindahkan bola**

Siswa dibagi menjadi dua kelompok atau lebih, siswa di bariskan di garis awal yang telah di buat oleh guru, setelah mendengarkan aba-aba dari guru segera lari mengambil bola yang telah di sediakan oleh guru dan kembali ke garis awal lagi dan di lanjutkan oleh satu kelompok, kelompok yang mendapat bola terbanyak di nyatakan menang.

#### **h. Pertanyaan elaborasi respons siswa ke 1**

Pada akhir permainan ke 1, guru menanyakan “dengan alat apa saja permainan ini dilakukan?”, dan “bagaimana cara menyelesaikan permainannya agar bisa menang? “

Siswa menjawab berdasarkan pengalaman cara memainkan permainan tersebut

#### **i. Tugas latihan ke 1**

Berdasarkan jawaban siswa yang mengarah kepada respon gerak yang relevansi, guru menugaskan siswa untuk berlatih secara perorangan, berpasangan, atau kelompok. Jumlah dan lama latihan respon ini disesuaikan dengan waktu yang ada.

### **9. Kegiatan Penutup**

Pendinginan

- d. Refleksi Pengalaman Belajar Siswa. Siswa diberi kesempatan untuk menemukan pendapat tentang hal-hal yang baru dipelajarinya
- e. Evaluasi Umum terhadap Proses dan Hasil Belajar Siswa (pengetahuan, sikap, dan keterampilan).
- f. Apresiasi yaitu memberikan penghargaan atas hasil kerja siswa, baik kelompok dan atau individu

#### **10. Sumber Belajar/ Media Pembelajaran**

- a. Sumber belajar
  - Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Sekolah Dasar
  - Buku Penjas Kls V ( BSE )
  - Buku penjas Kls V ( ERLANGGA )
- b. Media pembelajaran.
  - Peluit
  - Kun
  - Bola Kecil
  - Kardus
- c. Prasana  
Lapangan atau halaman sekolah yang nyaman dan aman untuk melakukan permainan

### **PENILAIAN**

#### **Penilaian aspek kognitif (N<sub>1</sub>)**

Penilaian aspek kognitif dilaksanakan dengan cara memberikan pertanyaan-pertanyaan dalam bentuk lisan sesuai dengan materi pembelajaran. Setiap pertanyaan mempunyai bobot 5. Bobot penilaian aspek kognitif adalah 30. Skor maksimal adalah 20.

#### **Daftar pertanyaan:**

Apa saja alat yang digunakan dalam permainan?

Bagaimana cara melakukan permainanya?

apakah manfaat yang didapat setelah melakukan permainan?

#### **Penilaian aspek afektif (N<sub>2</sub>)**

Penilaian aspek afektif yang dilakukan oleh guru dan siswa didasarkan pada perilaku yang ditunjukkan siswa selama proses pembelajaran dengan menggunakan lembar pengamatan.

**Skor maksimal adalah 16**

**Bobot penilaian afektif adalah 30**

**Lembar Pengamatan Aspek Afektif/ perilaku Siswa selama Pembelajaran.**

Petunjuk: Berilah angka 1 – 4\*) pada kolom sikap yang diamati skor sesuai dengan sikap yang ditunjukkan oleh siswa selama proses pembelajaran.

No	Nama Siswa	Sikap Yang Diamati				Jumlah Skor
		Kerjasama dengan teman/tim	Bersemerang dalam melakukan setiap tugas gerak	Menaati aturan setiap tugas gerak	Menghargai saran/pendapat teman	
1.						
2.						
3.						
4.						
5						

\*) 1. Kurang    2. Cukup    3. Baik    4. Baik Sekali

### Penilaian aspek psikomotor (N<sub>3</sub>)

Penilaian aspek psikomotor yang dilakukan oleh guru dan siswa didasarkan pada unjuk kerja/ gerak yang ditunjukkan siswa selama proses pembelajaran. Penilaian dilaksanakan selama pembelajaran dengan menggunakan rubrik penilaian.

Skor maksimal adalah 12.

Bobot penilaian psikomotor adalah 40

### Rubrik Penilaian Pertemuan 3 Unjuk Kerja siswa pada permainan

No	Nama siswa	Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
			1	2	3	4
1		4 Melakukan teknik Start jongkok				
		5 Melakukan permainan mengambil bola				
		6 Melakukan sikap Sportif				
		<b>Jumlah skor</b>				
2		4. Melakukan teknik Start jongkok				
		5. Melakukan permainan mengambil bola				
		6. Melakukan sikap Sportif				
		<b>Jumlah skor</b>				
3	Dst.					

Keterangan: 1. Kurang 2. Cukup 3. Baik 4. Baik Sekali

**Nilai akhir (NA) yang diperoleh siswa:**

$$NA = \frac{(N_1 \times 30) + (N_2 \times 30) + (N_3 \times 40)}{\Sigma \text{Skor maksimal}} \times 100 \%$$

Semarang, 13 September 2012

Mengetahui  
Guru PenjasOrkes

Mahasiswa PPL

**Subaidi, S. Pd**  
NIP. 19640414 198508 1 005

**Tri Murdono**  
NIM. 6102409099