

**LAPORAN INDIVIDU
PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN
SEMESTER KHUSUS TAHUN AKADEMIK 2015/2016**

**SD Negeri Kotagede 1 Yogyakarta
Jl. Kemasan No.49 Kotagede Yogyakarta**

**Dosen Pembimbing Lapangan
Drs. Sudardiyono, M. Pd**



Disusun oleh:

**Nanda Gestawan Setyadi
12604221034**

**LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU
PENDIDIKAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2015**

HALAMAN PENGESAHAN

Pengesahan laporan individu kegiatan PPL di SD Negeri Kotagede 1,
Purbayan, Kotagede, Yogyakarta.

Nama : NANDA GESTAWAN SETYADI

NIM : 12604221034

Jurusan/Prodi : POR / PGSD PENJAS

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah melaksanakan Kegiatan PPL di SD Negeri Kotagede 1 mulai tanggal 10 Agustus 2015 sampai dengan 12 September 2015. Hasil kegiatan tercantum dalam naskah laporan ini.

Yogyakarta, 18 September 2015

Mengetahui,

Koordinator PPL Sekolah

Guru Pembimbing



Eny Purwanti, S.Pd.

NIP. 196012031979122003

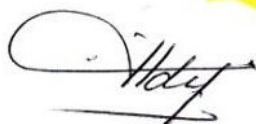


Heru Privanto, S.Pd

NIP. 19601126 198202 1 005

Mengesahkan,

Dosen Pembimbing Lapangan



Sudardiyono, M.Pd.

NIP. 19560815 198703 1 001



Sudarta, S.Ag.

NIP. 196011261982021005

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) / Magang III pada Universitas Negeri Yogyakarta tahun ajaran 2015/2016 dengan lokasi SD Negeri Kotagede 1, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta .

Laporan PPL ini disusun berdasarkan data hasil pelaksanaan kegiatan mengajar maupun non mengajar selama PPL di SD Negeri Kotagede 1 yang dilaksanakan mulai tanggal 10 Agustus 2015 sampai 12 September 2015. Laporan PPL ini merupakan informasi tertulis yang berisi tentang uraian kegiatan mengajar maupun non mengajar selama PPL yang mencakup persiapan, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan belajar mengajar.

Perlu disadari bahwa keberhasilan kegiatan PPL ini tidak terlepas dari bantuan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu pada kesempatan ini penyusun mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab M.A, selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Burhan Nurgiyantoro, selaku ketua LPPM UNY
3. Bapak Sudardiyono, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Lapangan yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam pelaksanaan kegiatan dan dalam menyusun laporan ini.
4. Bapak Kartana, S.Ag selaku kepala sekolah SD Negeri Kotagede 1
5. Bapak Heru Priyanto, S.Pd dan Ibu Sudamayanti, S.Pd. Jas selaku guru pamong.
6. Seluruh warga sekolah SD Negeri Kotagede 1.
7. Serta semua pihak yang tidak mungkin kami sebutkan satu per satu yang telah membantu terlaksananya seluruh kegiatan dengan baik.

Demikianlah laporan ini saya susun semoga apa yang telah saya lakukan dapat bermanfaat dan berguna bagi seluruh warga SD Negeri Kotagede 1. Saya menyadari bahwa dalam melaksanakan program dan penyusunan laporan ini masih banyak kekurangan dan kesalahan. Oleh karena itu saya mohon maaf atas segala kekurangan dan kesalahan yang telah saya lakukan. Kepada semua pihak yang telah membantu pelaksanaan program kerja dan penyusunan laporan ini saya mengucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 12 September 2015

Nanda Gestawan Setyadi

NIM. 12604221034

DAFTAR ISI

| | |
|--|------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PENGESAHAN | ii |
| KATA PENGANTAR..... | iii |
| DAFTAR ISI | v |
| ABSTRAK | vi |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Analisis Situasi..... | 2 |
| B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL | 4 |
| BAB II PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL | |
| A. Persiapan | 6 |
| B. Pelaksanaan Kegiatan PPI (Praktik Terbimbing)..... | 6 |
| C. Analisis Hasil Pelaksanaan | 12 |
| D. Kegiatan non mengajar | |
| a. Kerja Bakti Sekolah | 13 |
| b. Persiapan Menyambut 17 Agustus | 13 |
| c. Lomba Menyongsong 17 Agustus..... | 13 |
| d. Melatih Upacara Bendera | 13 |
| e. Ekstrakurikuler Futsal | 13 |
| f. Pengukuran Tinggi Badan dan Berat Badan Siswa..... | 14 |
| g. Pendampingan Mini Soccer..... | 14 |
| h. Cek Kesehatan dan Imunisasi..... | 14 |
| i. Pendampingan Pelatihan IT..... | 14 |
| j. Administrasi Sekolah..... | 14 |
| k. Upacara Hari Senin dan Hari Besar..... | 14 |
| BAB III PENUTUP | |
| A. Kesimpulan | 15 |
| B. Saran | 15 |
| DAFTAR PUSTAKA | |
| LAMPIRAN | |

ABSTRAK

LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)/ MAGANG 3

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2015

DI SD NEGERI KOTAGEDE 1, KOTEGEDE, YOGYAKARTA

Oleh :

Nanda Gestawan Setyadi

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)/ Magang III merupakan langkah strategis untuk melengkapi kompetensi mahasiswa calon tenaga kependidikan. Lokasi PPL di SD Negeri Kotagede 1, Kotagede, Yogyakarta berlangsung pada tanggal 10 Agustus 2015 sampai dengan 12 September 2015. SD Negeri Kotagede 1 terdiri dari 17 kelas, kelas 1 terdiri dari 3 kelas (A,B,C), kelas 2 terdiri dari 3 kelas (A,B,C), kelas 3 terdiri dari 3 kelas (A,B,C), kelas 4 terdiri dari 3 kelas (A,B,C), kelas 5 terdiri dari 2 kelas (A,B) dan kelas 6 terdiri dari 3 kelas (A,B,C). SD Negeri Kotagede 1 memiliki potensi dalam bidang olah raga, sebagai bukti yaitu banyak kegiatan atau kejuaraan olahraga yang dijuarai oleh SD Negeri Kotagede 1 diantaranya spakbola, futsal. Kegiatan belajar dan non belajar mengajar yang telah terlaksana antara lain kegiatan Mengajar Terbimbing, Kerja Bakti Sekolah, Persiapan Menyambut 17 Agustus, Lomba 17 Agustus, Melatih Upacara, Ekstrakurikuler Futsal, Pengukuran Tinggi Badan dan Berat Badan Siswa, Pendampingan Mini Soccer, Cek Kesehatan dan Imunisasi, Pendampingan Pelatihan IT dan Administrasi Sekolah. Tidak semua kegiatan dapat berjalan dengan lancar akan tetapi dengan bantuan berbagai pihak semua kegiatan dapat berjalan sesuai yang diharapkan.

Kata kunci: kegiatan, pelaksanaan, hasil

BAB I

PENDAHULUAN

Program PPL atau magang III adalah program kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yang tujuannya adalah mengembangkan kompetensi mengajar mahasiswa sebagai calon guru pendidik atau tenaga kependidikan. Sebagai seorang guru nantinya wajib memiliki kompetensi yang dibutuhkan dalam menjalankan tugasnya. Menurut Peraturan Pemerintah No. 74 Tahun 2008, kompetensi yang dimaksud mencakup kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial, dan kompetensi profesional. Dunia pendidikan dipandang sebagai salah satu aspek yang memiliki peranan pokok dalam membentuk generasi mendatang, yang diharapkan dapat menghasilkan manusia berkualitas dan bertanggung jawab serta mampu mengantisipasi masa depan. Dengan tuntutan seperti ini diharapkan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) yang merupakan salah satu mata kuliah ditempuh oleh seluruh mahasiswa UNY yang mengambil jurusan kependidikan dalam pelaksanaannya, mahasiswa melaksanakan tugas-tugas kependidikan tenaga pendidik dalam hal ini guru yang meliputi kegiatan praktek mengajar atau kegiatan kependidikan lainnya. Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan mata kuliah wajib tempuh dan bersifat intrakurikuler bagi mahasiswa jurusan kependidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan salah satu mata kuliah kulminatif pada program S1-PGSD yang membekali mahasiswa dalam menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), melakukan praktik pembelajaran yang sesuai dengan RPP, keterampilan mengobservasi pembelajaran dan melakukan refleksi serta menyusun laporannya. Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) juga dapat diartikan sebagai bentuk kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan di sekolah dengan bimbingan oleh dosen atau guru pamong yang ditugaskan sesuai dengan yang disyaratkan dalam kurikulum.

Kegiatan PPL ini akan membawa mahasiswa praktikan untuk menghayati pengalaman belajar yang langsung berkaitan dengan pembentukan kompetensi profesional secara utuh sebagai seorang guru Sekolah Dasar (SD). Kompetensi profesional secara utuh terdiri dari dua aspek kompetensi (kompetensi akademik dan kompetensi profesional) yang terintegrasi, sehingga pembentukannya tidak dapat dipisahkan. Kompetensi akademik seorang guru SD yang hendak diwujudkan melalui PPL ini terdiri atas kemampuan:

1. Menenal secara mendalam peserta didik SD yang hendak dilayani

2. Menguasai bidang ilmu sumber bahan ajar mata pelajaran di SD
3. Menyelenggarakan pembelajaran yang mendidik
4. Mengembangkan kemampuan profesional secara berkelanjutan.

PPL dilaksanakan dalam beberapa tahap kegiatan dengan dasar pemikiran bahwa kemampuan mengajar itu bersifat kompleks, sehingga tidak mungkin untuk dipelajari dan dikuasai dalam satu kegiatan saja. Adapun tahap-tahap PPL meliputi:

1. Tahap Orientasi
2. Tahap Observasi
3. Tahap Pelaksanaan
4. Tahap Pelaporan

A. ANALISIS SITUASI

Kegiatan Praktik Pengajaran Lapangan Tahun 2015 yang dilaksanakan di SD Negeri Kotagede 1 Yogyakarta. Penentuan lokasi pelaksanaan PPL ditentukan oleh lembaga pendidikan di UNY yang bertugas mengurus pelaksanaan PPL. Untuk memperoleh informasi tentang lokasi pelaksanaan PPL maka dilaksanakan observasi yang didapatkan hasil sebagai berikut

1. Kondisi sekolah SD Negeri Kotagede 1 Yogyakarta

a. Kondisi Fisik Sekolah

SD Negeri Kotagede 1 Yogyakarta beralamat di Jalan Kemas nomor 49 Kotagede Yogyakarta. Secara keseluruhan kondisi fisik sekolah cukup baik. SDN Kotagede 1 memiliki 17 ruang kelas untuk kurang lebih 500 siswa, 1 ruang guru, 1 ruang kepala sekolah, 1 ruang perpustakaan, 1 ruang UKS, , 1 ruang mushola, 1 ruang kantin, 1 ruang gudang dan 8 kamar mandi.

b. Perpustakaan

Ruang perpustakaan SD Negeri Kotagede 1 berada di sebelah barat yang berdekatan dengan pintu masuk sekolah, dimanfaatkan sebagai sarana membaca dan mencari informasi bagi siswa. Secara garis besar perpustakaan SD Negeri Kotagede 1 sudah cukup baik untuk sarana belajar siswa siswinya.

c. Fasilitas UKS

SD Negeri Kotagede 1 memiliki 1 ruang UKS yang digunakan untuk istirahat bagi siswa yang sedang sakit. Secara umum ruang UKS sudah cukup bagus, selain itu UKS SD Negeri Kotagede 1 bekerjasama

dengan puskesmas setempat sehingga untuk masalah obat atau siswa yang memang butuh perawatan akan ditangani oleh pihak puskesmas.

d. Administrasi Sekolah

Administrasi dikelola oleh guru, karyawan dan kepala sekolah.

e. Mushola

SDN Kotagede 1 mempunyai 1 ruang mushola. Keberadaan Mushola sudah dimanfaatkan dengan baik untuk sholat berjamaah dan sholat dhuha.

f. Kesehatan Lingkungan

Secara keseluruhan kondisi kesehatan lingkungan SDN Kotagede 1 Yogyakarta cukup baik. Tempat sampah sudah cukup memadai. Namun dari pengamatan yang kami lakukan lingkungan di sekitar kamar mandi sering menimbulkan aroma yang kurang sedap.

g. Kantin Sekolah

SD Negeri Kotagede 1 memiliki 1 kantin yang digunakan untuk membeli makanan saat jam istirahat. Dari segi kebersihan kantin SD Negeri Kotagede 1 sudah cukup bersih akan tetapi masih ada jajanan yang menggunakan bahan pengawet yang tidak baik bagi tubuh

2. Potensi SD Negeri Kotagede 1

a. Potensi Siswa

Jumlah siswa SD Negeri Kotagede 1 secara keseluruhan dapat dilihat sebagai berikut:

1. Kelas 1 terdiri dari 3 kelas (A,B,C)
2. Kelas 2 terdiri dari 3 kelas (A,B,C)
3. Kelas 3 terdiri dari 3 kelas (A,B,C)
4. Kelas 4 terdiri dari 3 kelas (A,B,C)
5. Kelas 5 terdiri dari 2 kelas (A dan B)
6. Kelas 6 terdiri dari 3 kelas (A,B,C)

b. Potensi Tenaga Pendidik dan Kependidikan

Tenaga pendidik dan kependidikan yang terdapat di SDN Kotagede 1 secara keseluruhan berjumlah 21 guru.

c. Pengembangan Diri

Pengembangan diri yang terdapat di SDN Kotagede 1 sangat beragam, dilakukan melalui kegiatan yang sering disebut dengan kegiatan ekstrakurikuler, diantaranya: futsal, kepramukaan, bela diri,

dan mengaji. Kegiatan-kegiatan ini dibimbing oleh guru pembimbing baik dari pihak sekolah maupun mendatangkan dari luar sekolah.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, ditemukan beberapa permasalahan antara lain :

- 1) Kondisi halaman sekolah yang kurang luas. Dilihat dari jumlah siswa yang dapat dikatakan banyak, halaman sekolah SD Negeri Kotagede 1 bisa dibilang kurang luas karena jam istirahat siswa yang sama dan ketika jam istirahat tidak bisa memperhatikan siswa dalam mengkonsumsi makanan sehat, membuang sampah sembarangan dan berlari-larian, selain itu halaman sekolah juga dipergunakan untuk parkir motor guru dan karyawan sekolah.
- 2) Sarana dan pra sarana olahraga yang kurang diperhatikan. SD Negeri Kotagede 1 memiliki banyak sekali alat untuk olah raga akan tetapi keberadaannya kurang di perhatikan, seperti contoh mantras yang rusak akibat tidak pernah di pakai dan alat olahraga yang berada di ruang kelas dan tidak dikembalikan pada tempat semula.
- 3) Jadwal pelajaran penjas yang bersamaan dalam satu hari sebanyak 4-5 kelas. Hal ini menyebabkan pengelolaan kelas yang kurang maksimal, selain itu juga kurang bisa memperhatikan siswanya yang tidak maksimal atau serius dalam melakukan kegiatan pelajaran penjas.
- 4) Keberadaan lapangan yang cukup jauh untuk pelajaran penjas. Keberadaan lapangan yang cukup jauh dan ditempuh dengan berjalan kaki menyebabkan siswa yang kurang suka dengan pelajaran penjas merasa lelah dan ketika waktu pelajaran tidak bisa mengikuti dengan baik, selain itu juga waktu tempuh yang cukup lama sehingga jam pelajaran harus berkurang dengan otomatis kegiatan pelajaran penjas tidak dapat berjalan secara maksimal.

B. PERUMUSAN PROGRAM DAN RANCANGAN KEGIATAN PPL/ MAGANG III

Dalam perumusan program, tidak semua permasalahan yang dihadapi dalam kegiatan PPL dapat diminimalkan bahkan dihindari.

Dalam Pelaksanaan PPL di SD Negeri Kotagede 1 terdiri dari beberapa tahapan antara lain:

1. Pra PPL

Pada tahap ini mahasiswa melakukan:

- a. Sosialisasi dan Koordinasi
- b. Observasi dan Identifikasi
- c. Diskusi dengan koordinator sekolah
- d. Merancang jadwal PPL

2. Rancangan Program

Hasil dari Pra PPL digunakan untuk menyusun rancangan jadwal PPL. Rancangan Jadwal PPL di SD Negeri Kotagede 1 berdasarkan pada pertimbangan jadwal yang telah ditentukan di SD Negeri Kotagede 1.

3. Penjabaran Jadwal Pelaksanaan PPL

a. Penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

- 1) Menentukan materi pembelajaran, yang diberikan oleh guru masing-masing.
- 2) Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran, untuk praktik mengajar terbimbing, praktik mengajar mandiri, dan praktik ujian.
- 3) Konsultasi dengan guru pamong berkaitan dengan hasil penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.
- 4) Menyiapkan media pembelajaran yang diperlukan untuk praktik.

b. Praktik Mengajar Terbimbing

- 1) Mengkondisikan siswa untuk mulai belajar
- 2) Praktik mengajar
- 3) Memberikan evaluasi pembelajaran
- 4) Konsultasi dengan guru pamong yang telah mengawasi proses praktik mengajar terbimbing.

c. Menyusun Laporan PPL

Menyusun laporan Praktik Pengalaman Lapangan berdasarkan kegiatan serta program yang telah dilaksanakan.

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL

A. Persiapan

Kegiatan PPL dilaksanakan mulai tanggal 10 Agustus 2015 sampai dengan 12 September 2015. Sebelum pelaksanaan PPL, mahasiswa melakukan beberapa persiapan untuk melakukan kegiatan belajar mengajar di SD N Kotagede 1, diantaranya:

1. Melakukan kegiatan observasi pembelajaran.
2. Menyusun jadwal praktek
3. Melakukan konsultasi dengan guru pamong tentang jadwal yang disusun.
4. Meminta materi pembelajaran yang akan diajarkan.
5. Konsultasi Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan media yang akan digunakan.
6. Dalam satu minggu mahasiswa diberikan 1-3 kali kesempatan untuk mengajar.

B. Pelaksanaan Kegiatan PPL (Praktik Terbimbing)

Kegiatan praktik mengajar yang dilakukan adalah praktik mengajar terbimbing. Perinciannya adalah sebagai berikut:

1. Praktik mengajar terbimbing

Praktik mengajar terbimbing dilaksanakan 6 kali dengan 6 RPP. Pelaksanaan praktik terbimbing dimulai dari hari Kamis, 13 Agustus 2015 sampai dengan hari Sabtu, 5 September 2015. Kelas yang digunakan adalah dari kelas 1 sampai kelas 6.

Praktik mengajar terbimbing meliputi mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Adapun praktik mengajar terbimbing yang telah dilaksanakan sebagai berikut.

a. Jadwal praktik mengajar terbimbing.

| No | Hari, Tanggal | Kelas | Mata Pelajaran | Materi |
|----|-------------------------|-------|----------------|---------------------------------|
| 1) | Kamis, 13 Agustus 2015 | III B | PJOK | Sepak Bola (Passing Kaki Dalam) |
| 2) | Selasa, 18 Agustus 2015 | IV A | PJOK | Permainan Bola Kecil (Rondes) |

| | | | | |
|----|-------------------------|------|------|---------------------------------------|
| 3) | Sabtu, 22 Agustus 2015 | VI A | PJOK | Atletik (Lompat Jauh) |
| 4) | Selasa, 25 Agustus 2015 | I A | PJOK | Permainan Bola Kecil (Lempar Tangkap) |
| 5) | Jumat, 28 Agustus 2015 | V B | PJOK | Permainan Bola Kecil (Rondes) |
| 6) | Sabtu, 5 September 2015 | VI B | PJOK | Atletik (Lompat Jauh) |

Adapun rincian kegiatan praktik terbimbing sebagai berikut:

1) Praktik Terbimbing Ke-1

- Hari, Tanggal : Kamis, 13 Agustus 2015
- Kelas/ Semester : III B/1
- Mata Pelajaran : PJOK
- Alokasi Waktu : 2 × 35 menit
- Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai gerak dasar dalam permainan sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
- Kompetensi Dasar : 1.1 Mempraktikkan kombinasi berbagai gerak mengayun, membungkuk dan menekuk dalam permainan sederhana, serta aturan, dan kerja sama.
- Indikator : 1.1.1 Anak mampu mempraktikkan gerak dasar mengayun
1.1.2 Anak mampu mengetahui kapan saat membungkuk dalam melakukan suatu gerakan pada permainan atau olah raga tertentu
1.1.3 Anak mampu melakukan gerak dasar suatu permainan atau olahraga dengan cara mengayun
- Tujuan : 1. Anak melakukan gerakan passing kaki dalam dengan baik tanpa mengalami cedera
2. Anak mampu memberikan contoh kepada teman yang lain bagaimanaaa

contoh gerakan yang baik dan benar

3. Anak mampu melakukan koreksi terhadap gerakannya sendiri

Materi Pokok : Sepak Bola

2) Praktik Terbimbing Ke-2

Hari, Tanggal : Selasa, 18 Agustus 2015

Kelas/ Semester : IV A/1

Mata Pelajaran : PJOK

Alokasi Waktu : 2 × 35 menit

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

Kompetensi Dasar : 1.1 Mempraktikkan gerak dasar dalam permainan bola kecil sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerjasama tim, sportivitas, dan kejujuran**)

Indikator : 1.1.1 Anak mampu mempraktikkan salah satu gerak dasar permainan bola kecil
1.1.2 Anak mengetahui salah satu cara dan peraturan dalam permainan bola kecil
1.1.3 Anak mampu melakukan gerak dasar suatu permainan atau olahraga dengan cara tahapan-tahapan yang benar

Tujuan : 1. Anak mampu melakukan gerak dasar dalam permainan bola kecil
2. Anak mampu memberikan contoh kepada teman yang lain bagaimana contoh gerakan memukul
3. Anak mampu melakukan koreksi gerakan sendiri maupun gerakan yang dilakukn oleh temannya

Materi Pokok : Permainan Bola Kecil

3) Praktik Terbimbing Ke-3

| | |
|--------------------|--|
| Hari, Tanggal | Sabtu, 22 Agustus 2015 |
| Kelas/ Semester | : VI A/1 |
| Mata Pelajaran | : PJOK |
| Alokasi Waktu | : 3 × 35 menit |
| Standar Kompetensi | : 1. Mempraktik-kan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. |
| Kompetensi Dasar | : 1.1 Mempraktikkan koordinasi gerak dasar dalam tehnik lari, lempar dan lompat dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran |
| Indikator | : 1.1.1 Anak mampu mempraktikkan salah satu gerak dasar atletik 1.1.2 Anak mengetahui salah satu cara dan peraturan dalam permainan atletik 1.1.3 Anak mampu melakukan gerak dasar suatu permainan atau olahraga dengan cara tahapan-tahapan yang benar |
| Tujuan | : 1. Anak melakukan gerakan melompat dalam gerak dasar atletik 2. Anak mampu memberikan contoh kepada teman yang lain bagaimana contoh gerakan yang baik dan benar 3. Anak mampu melakukan koreksi gerakan sendiri maupun gerakan yang dilakukn oleh temannya |
| Materi Pokok | : Atletik |

4) Praktik Terbimbing Ke-4

| | |
|--------------------|---|
| Hari, Tanggal | Selasa, 25 Agustus 2105 |
| Kelas/ Semester | : IA/1 |
| Mata Pelajaran | : PJOK |
| Alokasi Waktu | : 2 × 35 menit |
| Standar Kompetensi | : 1. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana/ aktivitas jasmani dan nilai yang terkandung di dalamnya |
| Kompetensi Dasar | : 1.3 Mempraktikkan gerak dasar lempar tangkap dan sejenisnya dalam permainan sederhana, serta nilai sportivitas, kejujuran, kerjasama, toleransi dan percaya diri |
| Indikator | : 1.3.1 Anak mampu mempraktikkan gerakan lempar tangkap 1.3.2 Anak mengetahui salah satu cara melempar dan menangkap 1.3.3 Anak mampu melakukan gerak dasar suatu permainan atau olahraga dengan cara tahapan-tahapan yang benar |
| Tujuan | : 1. Anak melakukan gerakan lempar tangkap 2. Anak mampu memberikan contoh kepada teman yang lain bagaimana contoh gerakan yang baik dan benar 3. Anak mampu melakukan koreksi gerakan sendiri maupun gerakan yang dilakukn oleh temannya |
| Materi Pokok | : Bola Kecil (Lempar Tangkap) |

5) Praktik Terbimbing Ke-5

| | |
|--------------------|---|
| Hari, Tanggal | Jumat, 28 Agustus 2105 |
| Kelas/ Semester | : VB /1 |
| Mata Pelajaran | : PJOK |
| Alokasi Waktu | : 2 × 35 menit |
| Standar Kompetensi | : 1. Mempraktikkan berbagai gerak dasar dalam permainan sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya |
| Kompetensi Dasar | : 1.1 Mempraktikkan gerak dasar dalam permainan bola kecil sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerjasama tim, sportivitas, dan kejujuran**) |
| Indikator | : 1.1.1 Anak mampu mempraktikkan salah satu gerak dasar permainan bola kecil 1.1.2 Anak mengetahui salah satu cara dan peraturan dalam permainan bola kecil 1.1.3 Anak mampu melakukan gerak dasar suatu permainan atau olahraga dengan cara tahapan-tahapan yang benar |
| Tujuan | : 1. Anak mampu melakukan gerak dasar dalam permainan bola kecil 2. Anak mampu memberikan contoh kepada teman yang lain bagaimana contoh gerakan memukul 3. Anak mampu melakukan koreksi gerakan sendiri maupun gerakan yang dilakukn oleh temannya |
| Materi Pokok | : Permainan Bola Kecil |

6) Praktik Terbimbing Ke-6

| | |
|--------------------|---|
| Hari, Tanggal | Sabtu, 5 September 2015 |
| Kelas/ Semester | : VI A/1 |
| Mata Pelajaran | : PJOK |
| Alokasi Waktu | : 3 × 35 menit |
| Standar Kompetensi | : 1. Mempraktik-kan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. |
| Kompetensi Dasar | : 1.1 Mempraktikkan koordinasi gerak dasar dalam tehnik lari, lempar dan lompat dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran |
| Indikator | : 1.1.1 Anak mampu mempraktikkan salah satu gerak dasar atletik 1.1.2 Anak mengetahui salah satu cara dan peraturan dalam permainan atletik 1.1.3 Anak mampu melakukan gerak dasar suatu permainan atau olahraga dengan cara tahapan-tahapan yang benar |
| Tujuan | : 4. Anak melakukan gerakan melompat dalam gerak dasar atletik 5. Anak mampu memberikan contoh kepada teman yang lain bagaimana contoh gerakan yang baik dan benar 6. Anak mampu melakukan koreksi gerakan sendiri maupun gerakan yang dilakukn oleh temannya |
| Materi Pokok | : Atletik |

b. Umpan Balik dari Pembimbing

Pembimbing berpesan agar lebih berani menegur siswa dan memberi masukan dalam mengkondisikan siswa. Selain itu juga agar pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) disamakan antara mahasiswa satu dengan yang lain.

Pemberian materi dengan cara bermain mempermudah dalam penyampain materi selain itu juga antusias siswa lebih besar ketika materi dibuat dalam bentuk permainan yang menarik.

C. Analisis Hasil Pelaksanaan

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SD Negeri Kotagede 1 dapat dianalisis sebagai berikut.

1. Selama praktik mengajar di SD Negeri Kotagede 1, praktikan mendapat pengalaman yang cukup berharga sebelum terjun sebagai pendidik yang profesional. Selain itu masukan dari guru pamong juga sangat membantu dan sangat berharga bagi praktikan yang baru mencari pengalaman.
2. Dalam pelaksanaan praktik mengajar, praktikan harus bisa mengkondisikan siswanya agar pembelajaran berjalan dengan baik. Satu siswa dengan siswa yang lain mempunyai karakter yang berbeda-beda sehingga harus memiliki kemampuan untuk dapat merangkul semua siswanya agar tetap kegiatan belajar mengajar tetap kondusif.
3. Praktikan memberikan kesempatan siswanya untuk menunjukkan kemampuannya dan meningkatkan kepercayaan diri pada siswa dengan memnjadikan siswa sebagai contoh bagi teman-temannya.
4. Pada kesempatan mengajar, praktikan mendapat kebebasan untuk mengajar siswa, kebebasan dalam artian bebas untuk meluangkan semua kemampuan dan kreatifitasnya dalam mengajar sehingga praktikan bisa melaksanakan tugasnya dengan baik
5. Pada saat kegiatan belajar berlangsung, praktikan harus benar-benar mengatur waktu karena ada siswa yang bisa mengganggu pengelolaan jam.

D. Kegiatan Non Mengajar

a. Kerja Bakti Sekolah

Kerja bakti sekolah dilaksanakan pada tanggal 12 Agustus 2015 dalam upaya menjaga kebersihan sekolah, selain itu juga dalam rangka menyongsong hari 17 Agustus dimana halaman sekolah akan dipergunakan untuk kegiatan lomba 17 Agustus.

b. Persiapan menyambut 17 Agustus

Persiapan menyambut 17 Agustus merupakan kegiatan berupa pemasangan bendera atau hiasan di lingkungan sekolah serta pembuatan bagan kegiatan lomba yang akan dilaksanakan.

c. Lomba Menyongsong 17 Agustus

Kegiatan lomba 17 Agustus dilaksanakan pada tanggal 15 Agustus 2015 dalam rangka memeriahkan hari kemerdekaan Republik Indonesia SD N Kotagede 1 mengadakan lomba yang diikuti siswa dari kelas 1 sampai kelas 6. Adapun lomba yang dilaksanakan antara lain, lari estafet bendera, sepeda pelan, memindah belut, joget balon dan lomba ambil koin.

d. Melatih Upacara Bendera

Melatih upacara bendera bagi siswa yang bertugas pada hari Senin. Latihan upacara dilaksanakan setiap hari Jumat dan Sabtu setelah jam pelajaran selesai. Latihan upacara dilaksanakan pada tanggal 14,15 Agustus 2015, 21,22 Agustus 2015, 28,29 Agustus 2015, dan terakhir tanggal 4,5 September 2015.

e. Ekstrakurikuler Futsal

Kegiatan Ekstrakurikuler futsal dilaksanakan setiap hari Sabtu pada jam 13.00-15.00 WIB. Ekstrakurikuler futsal merupakan kegiatan pilihan bagi siswa kelas 3 sampai kelas 5. Ekstrakurikuler futsal dilaksanakan di Bardosono Futsal.

f. Pengukuran Tinggi Badan dan Berat Badan Siswa

Pengukuran tinggi badan dan berat badan siswa dari kelas 1 sampai kelas 6. Pengukuran tinggi badan dan berat badan dilaksanakan pada

minggu ke 4 dan minggu ke 5 setiap hari dari jam 06.30 sampai 07.30 WIB sebelum atau sebelum kegiatan belajar mengajar dilaksanakan.

g. Pendampingan Mini Soccer

Lomba mini soccer diikuti seluruh SD se-DIY dalam rangka milad SMP Muhammadiyah 7 Yogyakarta. Lomba dilaksanakan pada tanggal 23-15 Agustus 2015 dari jam 14.00 – 17.00. Dalam kesempatan ini SD N Kotagede 1 menempati peringkat 1 atau sebagai juara dan juga salah satu siswa SD N Kotagede 1 menjadi top scorer atau pencetak gol terbanyak.

h. Cek Kesehatan dan Imunisasi

Kegiatan imunisasi SD N Kotagede 1 bekerjasama dengan puskesmas setempat dan STIKES Aisiyah melakukan cek kesehatan mata, gigi dan telinga serta imunisasi campak pada kelas 1. Cek kesehatan dilaksanakan pada hari Kamis, 3 September 2015 pada pukul 08.00-10.00 WIB dan imunisasi pada hari Jumat, 4 September 2015 pada pukul 08.00-10.00 WIB.

i. Pendampingan Pelatihan IT

Pendampingan pelatihan IT merupakan kegiatan yang dilaksanakan dan diperuntukkan guru SD N Kotagede 1 guna menambah pengetahuan tentang IT. Pelatihan IT dilaksanakan pada setiap hari Selasa, dari jam 12.00-14.00 WIB.

j. Administrasi Sekolah

Administrasi sekolah merupakan kegiatan pembuatan papan nama guru yang digunakan untuk mengetahui nama guru dan jumlah guru serta golongan dan pangkat guru di SD N Kotagede 1. Administrasi sekolah dilaksanakan pada minggu ke 5 pada hari Selasa 8 September 2015, Rabu, 9 September 2015 dan Kamis, 10 September 2015 pada pukul 07.00-11.00.

k. Upacara hari Senin dan hari besar

Kegiatan upacara merupakan kegiatan yang rutin dilaksanakan pada hari senin dan hari besar seperti 17 Agustus 2015.

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah melaksanakan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SD Negeri Kotagede 1 maka secara umum dapat diperoleh kesimpulan, yaitu:

Program PPL yang telah direncanakan dan ditentukan dalam ketentuan PPL pada umumnya, telah terlaksana atau berjalan baik berkat bantuan dari berbagai pihak antara lain guru SD N Kotagede 1, Dosen pembimbing, teman-teman PPL dan siswa siswi SD Negeri Kotagede 1. Dukungan baik moril maupun materiil sangat membantu kelancaran dalam pelaksanaan PPL UNY tahun 2015 di SD Negeri Kotagede 1. Pelaksanaan PPL tidak serta merta berjalan dengan lancar, ada beberapa hambatan yang memang dialami, namun demikian hambatan tersebut menjadi acuan sebagai sarana evaluasi dan memperbaiki untuk ke depannya. Selain itu, kritik dan masukan dari dosen pamong juga sangat membangun dan meningkatkan kemampuan dalam pelaksanaan praktik mengajar. Secara garis besar kegiatan PPL di SD Negeri Kotagede 1 dapat berjalan sesuai yang diharapkan.

B. Saran

Setelah melaksanakan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SD Kotagede 5 maka secara umum dapat diberikan saran yaitu:

1. Saran kepada mahasiswa PPL SD Negeri Kotagede 1.

Mahasiswa PPL SD Negeri Kotagede 1 hendaknya meningkatkan kerjasama dalam melaksanakan suatu kegiatan agar semakin lancar dalam melaksanakan suatu kegiatan. Menjalin komunikasi yang baik agar mampu meningkatkan keakraban antar sesama mahasiswa PPL UNY 2015 di SD Negeri Kotagede 1.

2. Saran kepada pihak sekolah

Pihak sekolah telah membantu banyak dalam kegiatan PPL yang diadakan di SD Negeri Kotagede 1. Kritik dan saran dari guru-guru juga sudah banyak membantu kami dalam berkembang dan lebih baik kedepannya. Agar lebih baik lagi

hendaknya memelihara sarana dan prasarana yang ada seperti sarana dan prasarana olahraga.

3. Saran kepada pihak LPPMP

Pihak LPPMP diharapkan dapat memberikan kejelasan dalam memberikan informasi pelaksanaan PPL. Memberikan kejelasan tentang bagaimana pelaksanaan yang baik atau setidaknya mengunjungi minimal 1 kali di tempat-tempat yang digunakan untuk kegiatan PPL sehingga mahasiswa merasa diperhatikan dalam menggali ilmu dan pengalaman.

4. Saran kepada Dosen Pembimbing Lapangan.

Dosen pembimbing sudah cukup aktif dalam melihat perkembangan mahasiswanya, masukan dan informasi juga lebih mudah diterima dengan adanya dosen pembimbing lapangan.



Lampiran 1

MATRIKS PROGRAM KERJA PPL/ MAGANG III UNY
TAHUN 2015

F01

Kelompok Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NOMOR LOKASI :

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SEKOLAH DASAR NEGERI KOTAGEDE 1

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : JL.KEMASAN NO.49 KOTAGEDE, KOTA YOGYAKARTA, D.I. YOGYAKARTA, 55173.

| No. | Program/Kegiatan PPL/Magang III | Jumlah Jam per Minggu | | | | | Jumlah Jam |
|-----|--|-----------------------|----|-----|----|---|------------|
| | | I | II | III | IV | V | |
| 1. | Pembuatan Program PPL | | | | | | |
| | a. Observasi | 6 | - | - | - | - | 6 |
| | b. Fiksasi jadwal mengajar | 3 | - | - | - | - | 3 |
| | c. Fiksasi Program Fisik dan Non Fisik | 2 | - | - | - | - | 2 |
| 2. | Mengajar Terbimbing di Lapangan (Kegiatan Mengajar) | | | | | | |
| | a. Persiapan (mengumpulkan bahan/buku) | 2 | 4 | 2 | 2 | - | 10 |
| | b. Diskusi dengan teman sejawat dalam rangka membuat | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 8 |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|----|
| | RPP | | | | | | |
| | c. Mencetak dan memperbanyak RPP | 1 | 2 | 2 | 1 | - | 6 |
| | d. Praktik mengajar terbimbing di lapangan | 2 | 4 | 4 | 2 | - | 12 |
| | e. Pendampingan Pelajaran Penjas di Lapangan | 4 | 8 | 8 | 4 | 4 | 28 |
| | f. Bimbingan oleh Guru Pembimbing Lapangan atau Dosen Pembimbing Lapangan (evaluasi) | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 4 |
| 3. | PembinaanEkstra (Kegiatan Non-Mengajar) | | | | | | |
| | a. Kepramukaan | - | - | - | - | - | - |
| | b. Futsal | - | - | 3 | 3 | - | 6 |
| 4. | KegiatanSekolah | | | | | | |
| | a. Upacara Bendera Hari Senin dan hari besar nasional | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| | b. Melatih Upacara | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| | c. Persiapan menyambut 17 Agustus | 6 | - | - | - | - | 6 |
| | d. Lomba 17 Agustus 2015 | 5 | - | - | - | - | 5 |
| | e. Kerja Bakti Sekolah | 3 | - | - | - | - | 3 |
| | f. Pendampingan Lomba Mini Soccer | - | - | 9 | - | - | 9 |
| | g. Pendampingan Pelatihan IT untuk guru | 2 | 2 | - | - | - | 4 |
| | h. Pengukuran Tinggi dan Berat Badan Siswa | - | - | 6 | 6 | - | 12 |

| | | | | | | | |
|----|--------------------------------|---|---|---|---|----|-----|
| | i. Administrasi Sekolah | - | - | - | - | 12 | 12 |
| | j. Cek kesehatan dan imunisasi | - | - | - | - | 4 | 4 |
| 5. | Pembuatan Laporan PPL | | | | | | |
| | a. Kelompok dan Individu | - | 1 | 2 | 2 | 4 | 9 |
| | | | | | | | |
| | Jumlah Jam | | | | | | 169 |

Kepala Sekolah/Pimpinan Lembaga



NIP. 19601126-198202 1 005

Dosen Pembimbing Lapangan

Drs. Sudardiyono, M. Pd

NIP 19560815 198703 1 001

Yang Membuat

Nanda Gestawan Setyadi

NIM. 12604221033

Lampiran 2

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Negeri Kotagede 1

Kelas/Semester : I C (Satu C) / I (Satu)

Mata Pelajaran : PJOK

Materi : Lempar Tangkap

Hari/Tanggal : Selasa, 25 Agustus 2015

Alokasi Waktu : 2x35 menit

A. Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan gerak dasar kedalam permainan sederhana/ aktivitas jasmani dan nilai yang terkandung di dalamnya

B. Kompetensi Dasar

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

C. Indikator

- 1.3.1 Mengaktifkan gerak dasar lempar tangkap dan sejenisnya dalam permainan sederhana, serta nilai sportivitas, kejujuran, kerjasama, toleransi dan percaya diri.
- 1.3.2 Mempraktikkan gerak dasar lempar tangkap dan sejenisnya dalam permainan sederhana, serta nilai sportivitas, kejujuran, kerjasama, toleransi dan percaya diri.
- 1.3.3 Mendemonstrasikan gerak dasar lempar tangkap dan sejenisnya dalam permainan sederhana, serta nilai sportivitas, kejujuran, kerjasama, toleransi dan percaya diri.

D. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat mengaktifkan gerak dasar lempar tangkap dan sejenisnya dalam permainan sederhana, serta nilai sportivitas, kejujuran, kerjasama, toleransi dan percaya diri.
2. Siswa dapat mempraktikkan gerak dasar lempar tangkap dan sejenisnya dalam permainan sederhana, serta nilai sportivitas, kejujuran, kerjasama, toleransi dan percaya diri.
3. Siswa dapat mendemonstrasikan gerak dasar lempar tangkap dan sejenisnya dalam permainan sederhana, serta nilai sportivitas, kejujuran, kerjasama, toleransi dan percaya diri.

E. Materi Ajar

Lempar tangkap

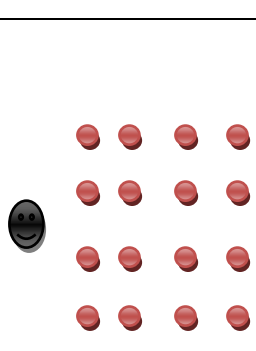


F. Metode Pembelajaran


- Ceramah
- Tanya jawab
- Demonstrasi
- Latihan

G. Karakter Siswa yang Di harapkan

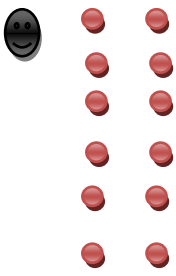
- Kerjasama
- Sportivitas
- Disiplin
- Tanggung Jawab
- Kejujuran

H. Langkah-Langkah Pembelajaran

| No. | Gambar | Uraian | Keterangan |
|-----|---|---|---|
| 1. |  | I. Pendahuluan a. Siswa dibariskan, berhitung dan berdoa. b. Guru memberikan salam, melakukan presensi kehadiran siswa dan melakukan apersepsi. c. Siswa melakukan pemanasan dalam bentuk permainan bintang beralih dengan cara : |  : guru  : siswa |

| | | | |
|--|--|---|--|
| |  | <ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan jogging didalam batas yang sudah ditentukan. - Guru menempatkan kun lima posisi satu di tengah. - Siswa dibagi menjadi 5 kelompok. - Siswa siswa menempati posisi 5 kun yang telah ditempatkan oleh guru - Apabila guru membunyikan peluit maka siswa harus berpindah posisi ke kun yang lain. Siswa yang menempati kun/ posisi bagian tengah maka harus memimpin pemanasan. <p>II. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Eksplorasi - Guru bertanya kepada siswa tentang lempar tangkap. - Guru berinteraksi dengan siswa mencari tahu siapa yang paling pintar untuk dijadikan contoh. | |
|--|--|---|--|

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | <p>❖ Elaborasi</p> <ul style="list-style-type: none">- Siswa dibuat menjadi empat berbanjar.- Siswa baris nomer satu dan dua maju kedepan, salah satu siswa melakukan lempar tangkap berpasangan menyusur tanah masing-masing sebanyak 5 kali dengan bola besar plastik- Siswa melakukan lempar tangkap berpasangan melambungkan bola keatas secara bergantian, masing-masing sebanyak 5 kali- Setelah siswa telah melakukan masing-masing 5 kali, lalu siswa mundur menuju posisi paling belakang, dan siswa-siswa yang paling depan melakukan lempar dan tang tangkap berpasangan seperti siswa yang telah melakukan.- Selanjutnya, jika semua siswa telah melakukan lempar tangkap berpasangan, siswa melakukan lempar tangkap secara individu melambungkan bola keatas dan ditangkap | |
|--|--|---|--|

| | | | |
|--|---|--|--|
| |  | <p>kembali.</p> <p>❖ Konfirmasi</p> <ol style="list-style-type: none"> Guru bersama siswa bertanya jawab tentang kesulitan yang dialami siswa saat melakukan lempar tangkap secara individu maupaun berpasangan. Guru menanyakan tentang materi yang sudah di ajarkan kepada siswa. Apakah ada yang belum dipahami atau tidak? Guru bersama siswa mengevaluasi dan menyimpulkan. <p>III. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> Siswa melakukan pendinginan dengan cara penguluran statis dan dinamis. Siswa di beri penugasan. Siswa dibariskan, dihitung, dan berdoa. Siswa dibubarkan. | |
|--|---|--|--|

I. Sarana dan Prasarana

- Lapangan
- Peluit
- Bola besar plastik
- Cone

J. Sumber Belajar

- Buku penjaskes kelas 1 semester 1.

K. Penilaian

Rubrik Penilaian

A. Ranah Psikomotor

| No | Nama Peserta | Aspek Yang Dinilai | | Jumlah (100) |
|----|--------------|---------------------|---------------------|-----------------|
| | | Kerjasama (50) | Ketepatan (50) | |
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |

B. Ranah Afektif

| No | Nama Peserta | Kejujuran | Sportivitas | Kerjasama | Tanggung jawab | Jumlah 100 |
|----|--------------|-----------|-------------|-----------|----------------|---------------|
| | | 25 | 25 | 25 | 25 | |
| 1. | | | | | | |
| 2. | | | | | | |
| 3. | | | | | | |

C. Ranah Kognitif

Soal – Soal

Mengetahui,
Guru Penjasorkes



Sudamayanti, S. Pd. Jas
NIP 19681112 198804 2 001

Yogyakarta, 24 Agustus 2015

Mahasiswa



Nanda Gestawan Setyadi
NIM 12604221034

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

| | |
|--------------------------|---|
| Satuan Pendidikan | : SD Negeri Kotagede 1 |
| Kelas/Semester | : II B (Dua B) / I (Satu) |
| Mata Pelajaran | : PJOK |
| Materi | : Gerak Dasar Melempar Dan Menangkap |
| Hari/Tanggal | : Sabtu, 13 Agustus 2015 |
| Alokasi Waktu | : 2x35 menit |

A. Standart Kompetensi

1. Mempraktikan gerak dasar ke dalam permainan sederhana/ aktivitas jasmani dan nilai yang terkandung di dalamnya.

B. Kompetensi Dasar

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

C. Indikator

- 1.3.1. Mengaktifkan gerak dasar melempar, menangkap, menendang dan menggiring bola ke berbagai arah dalam permainan sederhana serta nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggungjawab, menghargai lawan dan memahami diri sendiri.
- 1.3.2. Menggabungkan gerak dasar melempar, menangkap, menendang dan menggiring bola ke berbagai arah dalam permainan sederhana serta nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggungjawab, menghargai lawan dan memahami diri sendiri.
- 1.3.3. Mendemonstrasikan gerak dasar melempar, menangkap, menendang dan menggiring bola ke berbagai arah dalam permainan sederhana serta nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggungjawab, menghargai lawan dan memahami diri sendiri.

D. Tujuan Pembelajaran

Melalui contoh yang di demonstrasikan siswa dapat melakukan gerakan:

1. Siswa dapat aktif melakukan gerak dasar melempar, menangkap, menendang dan menggiring bola ke berbagai arah dalam permainan sederhana serta nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggungjawab, menghargai lawan dan memahami diri sendiri
2. Siswa dapat menggabungkan gerak dasar melempar, menangkap, menendang dan menggiring bola ke berbagai arah dalam permainan sederhana serta nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggungjawab, menghargai lawan dan memahami diri sendiri
3. Siswa dapat mendemonstrasikan gerak dasar melempar,menangkap,menendang dan menggiring bola ke berbagai arah dalam permainan sederhana serta nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggungjawab, menghargai lawan dan memahami diri sendiri

E. Materi Ajar

Setiap anak melakukan gerakan melempar dan menangkap bola sendiri dengan posisi badan yang tenang sehingga bola juga tidak jauh untuk ditangkap.

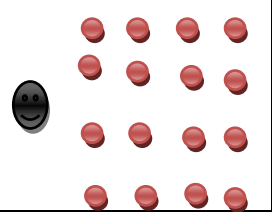


F. Metode Pembelajaran

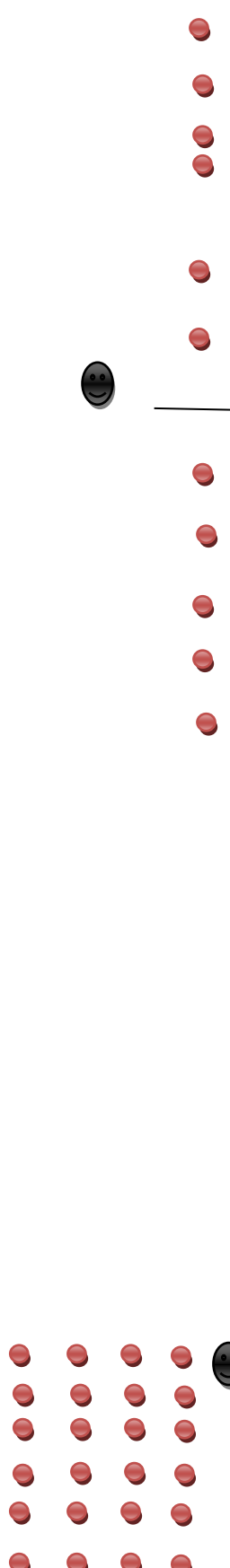
- Ceramah
- Tanya jawab
- Demonstrasi
- Latihan

G. Karakter Siswa yang Di harapkan

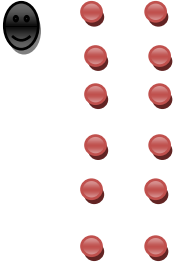
- Kerjasama
- Sportivitas
- Disiplin
- Tanggung Jawab
- Kejujuran

H. Langkah-Langkah Pembelajaran

| No. | Gambar | Uraian | Keterangan |
|-----|---|---|---|
| 1. |  | IV. Pendahuluan c. Siswa dibariskan, berhitung dan berdoa. d. Guru memberikan salam, |  : guru  |

| | | | |
|--|--|--|---------|
| |  | <p>melakukan presensi kehadiran siswa dan melakukan apersepsi.</p> <p>e. Siswa melakukan pemanasan berlari keliling lapangan sebanyak 2 kali. Kemudian dilanjutkan pemanasan statis dan dinamis.</p> <p>f. Melakukan permainan “betengan”. Cara bermainnya yaitu siswa dibagi menjadi dua barisan saling berhadapan. Kelompok pertama yang berada paling depan adalah kepala. Dan yang paling belakang merupakan ekor. Tugas kepala adalah menangkap ekor lawan serta menjaga ekor sendiri. Badan tidak boleh terlepas.</p> <p>V. Inti</p> <p>❖ Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru menjelaskan dan memberi contoh kepada siswa cara melakukan lempar dan tangkap dengan benar. - Guru berinteraksi dengan siswa mencari tahu siapa yang paling pintar untuk dijadikan contoh. <p>❖ Elaborasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibuat menjadi 4 berbanjar. - Barisan pertama siswa | : siswa |
|--|--|--|---------|

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | <p>melakukan lima kali lemparan bebas. Dilanjutkan barisan berikutnya.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Selanjutnya yaitu melakukan lemparan sendiri dengan posisi badan tegak senyaman mungkin agar posisi badan tidak berubah sebanyak 5 kali lemparan. - Dilanjutkan barisan selanjutnya. - Melakukan lemparan dengan berjalan pelan namun bola tidak terlalu tinggi. - Dilanjutkan barisan selanjutnya melakukan hal yang sama. <p>❖ Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> d. Guru bersama siswa memantapkan atau menguatkan tentang gerakan melempar dan menangkap. e. Guru menanyakan tentang materi yang sudah di ajarkan kepada siswa. Apakah ada yang belum dipahami atau tidak? f. Guru bersama siswa mengevaluasi dan menyimpulkan. <p>VI. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> e. Siswa melakukan pendinginan dengan cara di buat dua bershaf. | |
|--|--|--|--|

| | | | |
|--|---|--|--|
| |  | <p>f. Kelompok pertama dibuat duduk dengan posisi saling berhadapan. Nomor satu menghadap nomor dua, nomor dua membelakangi nomor tiga, nomor tiga berhadapan dengan nomor empat. Begitu seterusnya.</p> <p>g. Siswa saling mengoper bola tanpa kaki boleh ditekuk.</p> <p>h. Siswa di beri penugasan.</p> <p>i. Siswa dibariskan, dihitung, dan berdoa.</p> <p>j. Siswa dibubarkan.</p> | |
|--|---|--|--|

I. Sarana dan Prasarana

- Lapangan
- Peluit
- Bola
- Cone

J. Sumber Belajar

- Buku penjaskes kelas 2 semester 1.

K. Penilaian

Rubrik Penilaian

D. Ranah Psikomotor

| No | Nama Peserta | Aspek Yang Dinilai | | Jumlah (100) |
|----|--------------|--------------------|---------------------|-----------------|
| | | Melempar (50) | Menangkap (50) | |
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |

E. Ranah Afektif

| No | Nama Peserta | Aspek Yang Dinilai | | | | | |
|----|--------------|--------------------|-------------|-----------|-----------|----------------|--------|
| | | Kejujuran | Sportivitas | Kerjasama | Kejujuran | Tanggung jawab | Jumlah |
| | | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 100 |
| 1. | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | |

F. Ranah Kognitif

Soal – Soal

Mengetahui,
Guru Penjasorkes



Sudamayanti, S.Pd.Jas

NIP. 19681112 198804 2 001

Yogyakarta, 12 Agustus 2015

Mahasiwa



Nanda Gestawan Setyadi

NIM 12604221034

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Negeri Kotagede 1

Kelas/Semester : II C (Dua C)/I (Satu)

Mata Pelajaran : PJOK

Materi : Lari

Hari/Tanggal : Sabtu, 18 Agustus 2015

Alokasi Waktu : 2x35 menit

A. Standar Kompetensi

2. Mempraktikkan berbagai gerak dasar kedalam permainan sederhana dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

B. Kompetensi Dasar

- 1.3. Mempraktikkan koordinasi gerak dasar dalam teknik dasar lari, dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran.

C. Indikator

- 2.3.1 Mengaktifkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi atletik, serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran
- 2.3.2 Menyesuaikan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi atletik, serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran
- 2.3.3 Mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi atletik, serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran

D. Tujuan Pembelajaran

4. Siswa dapat melakukan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi atletik, serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran

5. Siswa dapat menyesuaikan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi atletik, serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran
6. Siswa dapat mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi atletik, serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran

E. Materi Ajar

Atletik cabang lari



F. Metode Pembelajaran

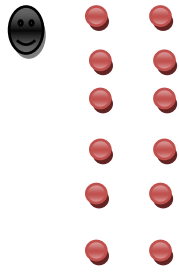
- Ceramah
- Tanya jawab
- Demonstrasi
- Latihan

G. Karakter Siswa yang Di harapkan

- Kerjasama
- Sportivitas
- Disiplin
- Tanggung Jawab
- Kejujuran

H. Langkah-Langkah Pembelajaran

| No | Gambar | Uraian | Keterangan |
|----|--------|--|---|
| 1. | | VII. Pendahuluan g. Siswa dibariskan, berhitung dan berdoa. h. Guru memberikan salam, melakukan presensi kehadiran siswa dan melakukan apersepsi. d. Siswa melakukan pemanasan dalam bentuk permainan reaksi dengan cara : <ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan jogging didalam batas yang sudah ditentukan. - Siswa berlari tidak |  guru  siswa |

| | | | |
|--|---|--|--|
| |  | <p>- Peluit selanjutnya siswa lari sprint.</p> <p>❖ Konfirmasi</p> <ol style="list-style-type: none"> Guru bersama siswa bertanya jawab tentang kesulitan yang dialami siswa. Guru menanyakan tentang materi yang sudah di ajarkan kepada siswa. Apakah ada yang belum dipahami atau tidak? Guru bersama siswa mengevaluasi dan menyimpulkan. <p>IX. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> Siswa melakukan pendinginan dengan cara di buat dua bershaf. Kelompok pertama dibuat duduk dengan posisi saling berhadapan. Nomor satu menghadap nomor dua, nomor dua membelakangi nomor tiga, nomor tiga berhadapan dengan nomor empat. Begitu seterusnya. Siswa saling mengoper bola tanpa kaki boleh ditekuk. Siswa di beri penugasan. Siswa dibariskan, dihitung, dan berdoa. Siswa dibubarkan. | |
|--|---|--|--|

I. Sarana dan Prasarana

- Lapangan
- Peluit
- Bola
- Cone

J. Sumber Belajar

- Buku penjas kes kelas 5 semester 1.

K. Penilaian**Rubrik Penilaian****K. Ranah Psikomotor**

| No | Nama Peserta | Aspek Yang Dinilai | | Jumlah (100) |
|----|--------------|----------------------|---------------------|-----------------|
| | | Kekompakan (50) | Kecepatan (50) | |
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |

L. Ranah Afektif

| No | Nama Peserta | Aspek Yang Dinilai | | | | | Jumlah |
|----|--------------|--------------------|-------------|-----------|-----------|----------------|--------|
| | | Kejujuran | Sportivitas | Kerjasama | Kejujuran | Tanggung jawab | |
| | | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 100 |
| 1. | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | |

M. Ranah Kognitif

Soal – Soal

Mengetahui,
Guru Penjasorkes



Heru Priyanto, S.Pd
NIP 19741116 199803 1 001

Yogyakarta, 17 Agustus 2015

Mahasiswa



Nanda Gestawan Setyadi
NIM 12604221034

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

| | |
|-------------------------|--|
| Nama Sekolah | : SD Negeri Kotagede I |
| Mata Pelajaran | : Penjasorkes |
| Kelas / Semester | : V A (Lima) / 1 (Satu) |
| Materi | : Gerak Dasar Passing Kaki Bagian Dalam |
| Hari/Tanggal | : Selasa, 25 Agustus 2015 |
| Alokasi Waktu | : 2 x 35 menit |

B. Standar Kompetensi

2. Mempraktikan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi sertanilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

B. Kompetensi Dasar

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

C. Indikator

- 1.3.1. Mengaktifkan gerak dasar passing menggunakan kaki bagian dalam ke dalam modifikasi permainan bola besar, serta nilai kerjasama, sportivitas, dan kejujuran
- 1.3.2. Mendemonstrasikan gerak dasar passing menggunakan kaki bagian dalam ke dalam modifikasi permainan bola besar, serta nilai kerjasama, sportivitas, dan kejujuran
- 1.3.3. Mempraktikkan gerak dasar passing menggunakan kaki bagian dalam ke dalam permainan bola besar dengan peraturan yang dimodifikasi

D. Tujuan Pembelajaran

Melalui contoh yang di demonstrasikan siswa dapat melakukan gerakan:

1. Siswa dapat aktif melakukan gerak dasar passing menggunakan kaki bagian dalam ke dalam modifikasi permainan bola besar, serta nilai kerjasama, sportivitas, dan kejujuran
2. Siswa dapat mendemonstrasikan gerak dasar passing menggunakan kaki bagian dalam ke dalam modifikasi permainan bola besar, serta nilai kerjasama, sportivitas, dan kejujuran

3. Siswa dapat mempraktikkan gerak dasar passing menggunakan kaki bagian dalam ke dalam permainan bola besar dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerjasama, sportivitas, dan kejujuran



Terintegrasi nilai-nilai PBKB:

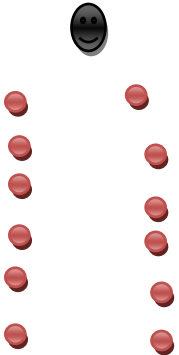
- Disiplin
- Jujur
- Mandiri
- Rasa ingin tahu

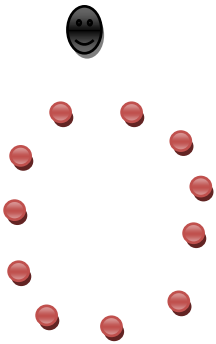
E. Materi Pokok

Gerak dasar passing menggunakan kaki bagian dalam ke dalam permainan bola besar dengan peraturan yang dimodifikasi

F. Kegiatan Pembelajaran

| No | Gambar | Uraian | Keterangan |
|----|--------|---|---|
| 1. | | <p>Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Siswa dibariskan, berhitung, dan berdo'a. b. Guru memberi salam dan melakukan presensi kehadiran siswa. c. Guru menyampaikan tujuan serta materi dengan melakukan apersepsi. d. Siswa melakukan pemanasan dalam bentuk permainan reaksi dengan cara : <ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan jogging didalam batas yang sudah ditentukan. - Siswa berlari tidak beraturan. - Siswa membuat kelompok sebanyak suara peluit yang guru |  guru  siswa |

| | | | |
|--|---|--|--|
| |  | <p>tiup.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apabila guru membunyikan peluit sebanyak 3x maka anak membentuk kelompok berjumlah 3anggota. <p>Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Eksplorasi <ul style="list-style-type: none"> - Guru menjelajahi pengetahuan siswa tentang gerak dasar passing dan kontrol dalam sepakbola. - Guru bertanya tentang passing dalam sepakbola. - Siswa melakukan sendiri sebisanya melakukan passing kontrol dalam sepakbola. ❖ Elaborasi <ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibariskan menjadi dua berbanjar berhadapan. - Siswa melakukan passing dengan kaki bagian dalam. - Posisi kaki tumpu sejajar dengan bola. - Ayunkan kaki terkuat untuk menendang dan kenakan bagian tengah bola dengan kaki bagian dalam. - Gerakan lanjutannya adalah mengikuti arah bergulirnya bola. - Siswa satunya melakukan gerakan kontrol bola. Dilanjutkan dengan passing. ❖ Konfirmasi <ul style="list-style-type: none"> - Guru mendiskusikan melalui tanya jawab sederhana | |
|--|---|--|--|

| | | | |
|--|--|--|--|
| |  | <p>bersama bersama siswa tentang gerak dasar passing kaki bagian dalam.</p> <p>- Siswa mengetahui gerakan yang benar.</p> <p>Penutup</p> <p>Siswa melakukan pendinginan dengan cara:</p> <ol style="list-style-type: none"> Siswa dibuat melingkar bergandengan tangan. Siswa mundur sedikit demi sedikit agar tangan teregang keluar. Siswa bergandengan tangan dengan cara tangan menyilang. Siswa mundur sedikit demi sedikit agar tangan teregang. Siswa berbalik badan bergandengan tangan dan bergerak maju demi sedikit. Siswa tetap bergandengan tangan dengan mengayunkan kaki kanan dan kiri bergantian.. | |
|--|--|--|--|

G. Sumber Belajar

- Buku penjaskes kelas 5

H. Metode

- Diskusi
- Demonstrasi

I. Penilaian

I. Penilaian Afektif/Sikap

| Aspek yang dinilai | Baik | Cukup | Kurang |
|--------------------|------|-------|--------|
| Disiplin | | | |
| Jujur | | | |
| Mandiri | | | |
| Rasa ingin tahu | | | |

II. Penilaian Kognitif/Pengetahuan

| Aspek yang dinilai | Baik | Cukup | Kurang |
|--|------|-------|--------|
| 1. Bagaimana arah bola terhadap lapangan? | | | |
| 2. Dengan kaki apa kita menendang? | | | |
| 3. Bagaimana bila kaki tumpu berada dibelakang bola? | | | |

III. Penilaian Psikomotor

| Aspek yang dinilai | Baik | Cukup | Kurang |
|-----------------------|------|-------|--------|
| 1. Keluwesan gerak | | | |
| 2. Arah bola | | | |
| 3. Kekuatan tendangan | | | |

Yogyakarta,

2015

Mengetahui,

Guru Penjasorkes



Heru Priyanto, S.Pd

NIP 19741116 199803 1 001

Mahasiswa



Nanda Gestawan Setyadi

NIM 12604221034

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Negeri Kotagede 1

Kelas/Semester : VI A(Enam A)/I (Satu)

Mata Pelajaran : PJOK

Materi : Lompat Jauh

Hari/Tanggal : Sabtu, 5 September 2015

Alokasi Waktu : 2x35 menit

A. Standar Kompetensi

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

B. Kompetensi Dasar

- 1.3 Mempraktikkan koordinasi gerak dasar dalam teknik lari, lempar, dan lompat dengan peraturan yang di modifikasi, serta nilai semangat, sportifitas, percaya diri, dan kejujuran.

C. Indikator

- 1.3.1 Mengaktifkan pemanasan dan pendinginan sebelum dan sesudah mempraktikkan koordinasi gerak dasar dalam teknik lari, lempar, dan lompat.
- 1.3.2 Melakukan koordinasi gerak dasar dalam teknik lari, lempar, dan lompat
- 1.3.3 Mempraktikkan koordinasi gerak dasar dalam teknik lari, lempar, dan lompat dengan peraturan yang di modifikasi

D. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa secara aktif mengikuti pemanasan yang dilakukan bersama-sama.
2. Siswa melakukan gerakan pemanasan dengan sesuai.
3. Siswa dapat melakukan koordinasi gerak dasar dalam teknik lari, lempar, dan lompat dengan baik dan benar

4. Siswa dapat mempraktikkan koordinasi gerak dasar dalam teknik lari, lempar, dan lompat dengan peraturan yang di modifikasi dengan baik dan benar

E. Materi Ajar

Lompat jauh merupakan salah satu nomor cabang olahraga atletik. Lompat jauh adalah gerakan melompat kedepan atas dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara yang dilakukan dengan cepat dengan melakukan tolakan untuk mencapai jarak yang jauh.

Kegiatan dilakukan dimulai dari penguatan untuk awalan menggunakan langkah yang ditandai dengan cone untuk jarak langkah kaki.

F. Metode Pembelajaran


- Tanya jawab
- Demonstrasi
- Latihan

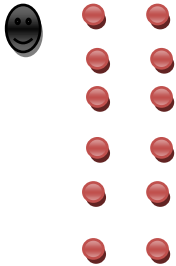
G. Karakter Siswa yang Di harapkan

- Sportivitas
- Disiplin
- Tanggung Jawab
- Kejujuran
- Kerja Keras

H. Langkah-Langkah Pembelajaran

| No. | Gambar | Uraian | Keterangan |
|-----|--------|--|---------------|
| 1. | | Pendahuluan <ol style="list-style-type: none"> a. Siswa dibariskan, berhitung dan berdoa. b. Guru memberikan salam, melakukan presensi kehadiran siswa dan melakukan apersepsi. c. Siswa melakukan pemanasan berlari keliling lapangan sebanyak 2 kali. d. Siswa melakukan permainan pemanasan permainan target. e. Siswa dibuat dua kelompok. | guru siswa |

| | | | |
|--|--|--|--|
| |  | <p>f. Tiap kelompok ditentukan nomor satu sampai habis.</p> <p>g. Kelompok saling bergantian untuk melempar bola mengenai cone.</p> <p>h. Bagi kelompok yang mengenai cone maka anggotanya dikejar oleh kelompok lain.</p> <p>Inti</p> <p>❖ Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru menjelaskan dan member contoh kepada siswa cara melakukan awalan lompat jauh dengan benar. - Guru berinteraksi dengan siswa mencari tahu siapa yang paling pintar untuk dijadikan contoh. <p>❖ Elaborasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibuat empat berbanjar. - Baris pertama berlari dengan langkah mengikuti cone yang sudah diletakkan. - Baris selanjutnya melakukan hal yang sama. - Masih dalam formasi yang sama namun jarak nya ditambah. - Melakukan awalan yang sama ditambah dengan tolakan. <p>❖ Konfirmasi</p> <p>a. Guru bersama siswa memantapkan atau menguatkan tentang</p> | |
|--|--|--|--|

| | | | |
|--|--|--|--|
| |  | <p>materi awalan lompat jauh</p> <p>b. Guru menanyakan tentang materi yang sudah di ajarkan kepada siswa. Apakah ada yang belum dipahami atau tidak?</p> <p>c. Guru bersama siswa mengevaluasi dan menyimpulkan.</p> <p>Penutup</p> <p>a. Siswa melakukan pendinginan dengan cara melakukan gerakan pelepasan agar tidak terjadi cedera setelah melakukan kegiatan olahraga. Siswa di berpenugasan.</p> <p>b. Siswa dibariskan, dihitung, dan berdoa.</p> <p>c. Siswa dibubarkan.</p> | |
|--|--|--|--|

I. Sarana dan Prasarana

- Lapangan
- Peluit
- Cone
- Bola

J. Sumber Belajar

- Buku penjaskes kelas 6 semester 1.

K. Penilaian

Rubrik Penilaian

G. Ranah Psikomotor

| No | Nama Peserta | Aspek Yang Dinilai | | Jumlah (100) |
|----|--------------|--------------------|-----------|-----------------|
| | | Kecepatan | Ketepatan | |
| | | | | |

| | | | | |
|----|--|-------------------|-------------------|--|
| | | berlari (50) | langkah (50) | |
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |

H. Ranah Afektif

| No | Nama Peserta | Aspek Yang Dinilai | | | | | |
|----|--------------|--------------------|-------------------|----------------------|-----------------|---------------------|---------------|
| | | Kejujuran 20 | Sportivitas 20 | Kerja Keras 20 | Kejujuran 20 | Tanggungjawab 20 | Jumlah 100 |
| 1. | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | |

I. Ranah Kognitif

Soal – Soal

Yogyakarta, 4 September 2015

Mengetahui,

Guru Penjasorkes

Praktikan



Heru Priyanto, S.Pd

NIP 19741116 199803 1 001



Nanda Gestawan Setyadi

NIM 12604221034

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

| | |
|--------------------------|---------------------------------------|
| Satuan Pendidikan | : SD Negeri Kotagede 1 |
| Kelas/Semester | : VI B (Enam B) / I (Satu) |
| Mata Pelajaran | : PJOK |
| Materi | : Roll Depan dan Roll Belakang |
| Hari/Tanggal | : Sabtu, 22 Agustus 2015 |
| Alokasi Waktu | : 2x35 menit |

A. Standar Kompetensi

3. Mempraktikkan kombinasi senam lantai dan senam ketangkasan dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 3.1 Mempraktikkan pemanasan dan pendinginan sebelum dan sesudah melaksanakan aktivitas senam.

B. Indikator

- J.1.1 Mengaktifkan pemanasan dan pendinginan sebelum dan sesudah melaksanakan aktivitas senam
- J.1.2 Menyesuaikan pemanasan dan pendinginan sebelum dan sesudah melaksanakan aktivitas senam
- J.1.3 Mempraktikkan pemanasan dan pendinginan sebelum dan sesudah melaksanakan aktivitas senam

C. Tujuan Pembelajaran

5. Siswa secara aktif mengikuti pemanasan yang dilakukan bersama-sama.
6. Siswa melakukan gerakan pemanasan dengan sesuai.
7. Siswa dengan lancar mempraktikkan gerakan roll depan dan belakang.

D. Materi Ajar

Guling depan merupakan gerakan berguling kedepan atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul belakang). Latihannya dapat menggunakan dua awalan, yaitu berdiri dan jongkok.

Guling belakang adalah gerakan senam dimana posisi badan berguling ke arah belakang badan melalui bagian belakang badan mulai dari panggul belakang, pinggang, punggung, dan tengkuk.




E. Metode Pembelajaran

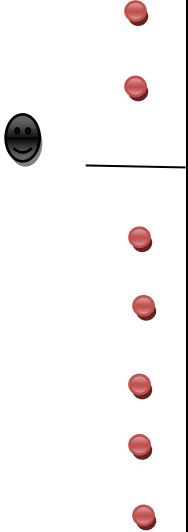
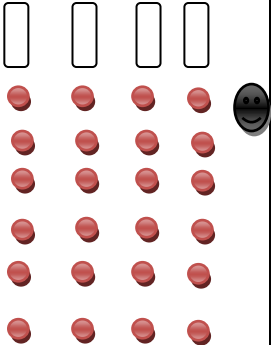
- Ceramah
- Tanya jawab
- Demonstrasi
- Latihan

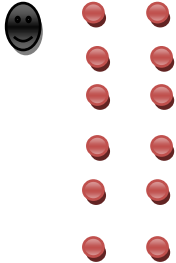
F. Karakter Siswa yang Di harapkan

- Kerjasama
- Sportivitas
- Disiplin
- Tanggung Jawab
- Kejujuran

G. Langkah-Langkah Pembelajaran

| No | Gambar | Uraian | Keterangan |
|----|---|---|---|
| 1. |  | <p>Pendahuluan</p> <p>a. Siswa dibariskan, berhitung dan berdoa.</p> <p>b. Guru memberikan salam, melakukan presensi kehadiran siswa dan melakukan apersepsi.</p> <p>c. Siswa melakukan pemanasan berlari keliling lapangan sebanyak 2 kali. Kemudian dilanjutkan pemanasan statis dan dinamis.</p> <p>d. Melakukan permainan “betengan”. Cara bermainnya yaitu siswa dibagi menjadi dua</p> |  guru  siswa |

| | | | |
|--|--|--|--|
| |   | <p>barisan saling berhadapan. Kelompok pertama yang berada paling depan adalah kepala. Dan yang paling belakang merupakan ekor. Tugas kepala adalah menangkap ekor lawan serta menjaga ekor sendiri. Badan tidak boleh terlepas.</p> <p>X. Inti</p> <p>❖ Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru menjelaskan dan memberi contoh kepada siswa cara melakukan roll depan dan roll belakang. - Guru berinteraksi dengan siswa mencari tahu siapa yang paling pintar untuk dijadikan contoh. <p>❖ Elaborasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posisi jongkok dengan tangan lurus kedepan. - Bungkukkan badan serta tangan menyentuh matras. - Lalu lekuk leher pada matras dan berguling. - Kembali seperti posisi semula. - Melakukan gerakan roll belakang. Yaitu jongkok dengan tangan lurus kedepan membelakangi matras. - Gulingkan badan dengan tangan bersiap disamping telinga. | |
|--|--|--|--|

| | | | |
|--|---|--|--|
| |  | <ul style="list-style-type: none"> - Kembali posisi semula. ❖ Konfirmasi - Guru bersama siswa memantapkan atau menguatkan tentang gerak roll depan dan roll belakang. - Guru menanyakan tentang materi yang sudah di ajarkan kepada siswa. Apakah ada yang belum dipahami atau tidak? - Guru bersama siswa mengevaluasi dan menyimpulkan. <p>Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Siswa melakukan pendinginan dengan cara di buat dua bershaf. b. Kelompok pertama dibuat duduk dengan posisi saling berhadapan. Nomor satu menghadap nomor dua, nomor dua membelakangi nomor tiga, nomor tiga berhadapan dengan nomor empat. Begitu seterusnya. c. Siswa saling mengoper bola tanpa kaki boleh ditekuk. d. Siswa di beri penugasan. e. Siswa dibariskan, dihitung, dan berdoa. f. Siswa dibubarkan. | |
|--|---|--|--|

H. Sarana dan Prasarana

- Lapangan
- Peluit
- Bola
- Cone
- Matras.

I. Sumber Belajar

- Buku penjaskes kelas 6 semester 1.

H. Penilaian

Rubrik Penilaian

J. Ranah Psikomotor

| No | Nama Peserta | Aspek Yang Dinilai | | Jumlah (100) |
|----|--------------|----------------------|-------------------------|-----------------|
| | | Roll depan (50) | Roll belakang (50) | |
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |

K. Ranah Afektif

| No | Nama Peserta | Aspek Yang Dinilai | | | | | Jumlah |
|----|--------------|--------------------|-------------------|-----------------|-----------------|----------------------|--------|
| | | Kejujuran 20 | Sportivitas 20 | Kerjasama 20 | Kejujuran 20 | Tanggung jawab 20 | |
| 1. | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | |

L. Ranah Kognitif

Soal – Soal

Yogyakarta, 21 Agustus 2015

Mengetahui,
Guru Penjasorkes



Sudamayanti, S.Pd.Jas

NIP. 19681112 198804 2 001

Mahasiwa



Nanda Gestawan Setyadi

NIM 12604221034

LAPORAN PELAKSANAAN PPL/ MAGANG III

TAHUN 2015

NOMOR LOKASI :
NAMA LOKASI : SD N Kotagede 1 Yogyakarta
ALAMAT LOKASI : Jl. Kemasan No. 49 Kotagede Yogyakarta

| No. | Nama Kegiatan | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif | Serapan Dana (dalam Rupiah) | | | | | Jumlah | |
|---------------|--------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-----------|------------|----------|-----|--------|--------------------------|
| | | | Swadaya Sekolah/ Lembaga | Mahasiswa | Pem. Prop. | Pem. Kab | UNY | | Sponsor/ Lembaga lain |
| 1. | Administrasi dinding data Guru | | - | 46.000 | - | - | - | - | 46.000 |
| 2. | Kenang-kenangan | | - | 65.000 | - | - | - | - | 65.000 |
| 3. | Snack penerjunan dan penarikan | | - | 500.000 | - | - | - | - | 500.000 |
| 4. | Konsumsi harian | | - | 300.000 | - | - | - | - | 300.000 |
| Jumlah | | | | | | | | | 911.000 |

Keterangan: semua bentuk bantuan dan swadaya dinyatakan dalam bentuk rupiah, menggunakan standar yang berlaku di lokasi setempat

Mengetahui/ Menyetujui:.....

Kepala Sekolah/Pimpinan Lembaga



NIP. 196011261982021005

DPL

Drs. Sudardiyono, M. Pd
 NIP. 19560815 198703 1 001

Mahasiswa

Nanda Gestawan Setyadi
 NIM. 12604221034