

LAPORAN INDIVIDU
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN 2015

LOKASI:

SD NEGERI SINDUADI 1

ALAMAT LOKASI :

**JL, MAGELANG.06, KARANGANYAR NO. 59 A SINDUADI,
MLATI, SLEMAN, YOGYAKARTA**

10 AGUSTUS – 12 SEPTEMBER 2015

Dosen Pembimbing Lapangan (DPL PPL)

Drs Sriawan, M.Kes



DisusunOleh :

Gana Nur Putra Pamungkas 12604221013

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

LAPORAN INDIVIDU
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN 2015

LOKASI:

SD NEGERI SINDUADI 1

ALAMAT LOKASI :

**JL, MAGELANG.06, KARANGANYAR NO. 59 A SINDUADI,
MLATI, SLEMAN, YOGYAKARTA**

10 AGUSTUS – 12 SEPTEMBER 2015

Dosen Pembimbing Lapangan (DPL PPL)

Drs Sriawan, M.Kes



DisusunOleh :

Gana Nur Putra Pamungkas 12604221013

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2015

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa mahasiswa :

Nama : GanaNur Putra Pamungkas

NIM : 12604221013

Jurusan : Pendidikan Guru SekolahDasarPenjas

Fakultas : IlmuKeolahragaan

Telah melaksanakan kegiatan PPL di SMA N 1 Seyegan dari tanggal 10 Agustus sampai dengan tanggal 12 September 2015.

Rincian hasil kegiatan PPL tercakup dalam naskah laporan ini.

Sleman, 10 September 2015

Mengetahui



Guru Pembimbing

SD Negeri Sinduadi 1

Triyana, A.Ma. Pd

NIP. 19630526 198604 1 001

Mengesahkan,

Dosen Pembimbing Lapangan

Drs. Sriawan. M. Kes

NIP. 19580830 198703 1 003

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan karunia-Nya sehingga kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yang berjalan dari tanggal 10 Agustus sampai dengan tanggal 12 September 2015 dapat terselesaikan dengan baik. Sholawat dan salam tidak lupa penulis sampaikan kepada junjungan nabi besar Muhammad Sholallahu Alaihi Wassalam.

Penyusunan laporan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh mata kuliah Praktik Pengalaman Lapangan (PPL). Laporan ini sekaligus sebagai bukti bahwa penulis telah melaksanakan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SD N Sinduadi 1.

Penulis menyadari banyak hal yang belum dipahami terkait tugas dan tanggung jawab guru, baik sebagai pengajar maupun yang lain di sekolah ini. Penulis memerlukan waktu lama untuk mempelajari hal-hal yang baru tersebut. Namun waktu terus berjalan tidak dapat diputar kembali, kesempatan penulis praktik mengajar di SD N Sinduadi 1 telah habis. Berbekal pengalaman yang penulis peroleh ini, akan terus ditingkatkan sehingga nantinya benar-benar dirasakan ketika terjun sebagai seorang pendidik.

Berbagai bimbingan, dorongan, serta semangat telah penulis dapatkan dari segenap pihak..Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan limpahan rahmat dan karunia-Nya.
2. Orang tua yang senantiasa memberikan dukungan moril maupun materiil kepada penyusun.
3. Prof. Rochmad Wahab, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin kepada kami untuk melaksanakan PPL tahun 2015.
4. Dra. Suyatinah, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) PPL yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan selama kegiatan PPL berlangsung.
5. Dra Sriawan M.Kes selaku Dosen Pembimbing PPL.
6. Thoharudin, S.Ag selaku kepala sekolah SD Negeri Sinduadi 1 yang sangat kami hormati, yang telah membimbing kami selama melaksanakan kegiatan PPL UNY tahun 2015.
7. Triyana, A. Ma. Pd. selaku guru pembimbing mata pelajaran PJOK yang telah membimbing kami selama melaksanakan kegiatan PPL di SD Negeri Sinduadi 1
8. Bapak dan Ibu Guru serta karyawan SD Negeri Sinduadi 1 atas kerjasamanya selama ini.
9. Siswa-siswi SD Negeri Sinduadi 1 tahun ajaran 2015/2016.
10. Teman-teman seperjuangan PPL UNY 2015 yang telah memberi semangat dan berbagi suka duka selama kegiatan PPL berlangsung dan atas kebersamaan yang telah terjalin selama ini.

11. Seluruh warga SD Negeri Sinduadi 1 yang telah mendukung pelaksanaan PPL UNY 2015

Penulis menyampaikan banyak terima kasih dan apresiasi yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah membantu sehingga kegiatan PPL ini bisa terlaksana dengan baik. Dengan segala kerendahan hati, penulis memohon maaf atas segala tingkah laku atau pun tindakan yang kurang berkenan.

Selanjutnya, semoga laporan ini dapat dimanfaatkan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 14 September 2015

Penulis,

Gana Nur Putra P

NIM. 12604221013

PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN UNY DI SD N SINDUADI 1 KARANGANYAR, SINDUADI, MLATI, SLEMAN, YOGYAKARTA

ABSTRAK

Oleh: Gana Nur Putra Pamungkas

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan salah satu mata kuliah wajib yang harus diambil lpara mahasiswa di Universitas Negeri Yogyakarta. SD N Sinduadi 1 yang beralamat di jalan Magelang KM 06, Karanganyar 59 A, Sinduadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta merupakan salah satu tempat pelaksanaan PPL. Pelaksanaan PPL di SD N Sinduadi 1 terdiri atas beberapa program kegiatan. Kegiatan utama dari PPL adalah praktik mengajar langsung siswa di sekolah dasar. Program-program lain yang turut dilaksanakan dalam kegiatan PPL antara lain membantu melengkapi administrasi buku induk siswa baru, pendataan calon peserta ekstrakurikuler, mengantikan pembelajaran saat jam kosong, lomba(*classmeeting*) dan jalan sehat untuk peringatan Hari Olahraga Nasional. Semua program PPL tersebut dapat terlaksana dengan baik..

Program PPL di SD N Sinduadi 1 yang dilaksanakan pada tanggal 10 Agustus 2015 sampai tanggal 12 September 2015 ini meminta mahasiswa untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan sekolah. Mahasiswa diharapkan dapat memberikan bantuan pemikiran, tenaga, dan ilmu pengetahuan dalam merencanakan dan melaksanakan program baik program pembelajaran di dalam kelas maupun program-program pendukung lainnya. Melalui program tersebut mahasiswa akan mengeksplorasi suatu pembelajaran menjadi lebih bermakna dengan inovasi dan penggunaan metode serta model pembelajaran yang bervariasi sesuai dengan tujuan pembelajaran.

Setelah dilaksanakannya program PPL ini mahasiswa diharapkan lebih peka terhadap permasalahan yang dihadapi dalam pembelajaran dan memiliki tingkat kepedulian yang tinggi terhadap permasalahan tersebut untuk memecahkannya. Selain itu kepribadiannya sebagai seorang calon pendidik menjadi lebih matang sehingga dapat mempersiapkan diri untuk menjadi seorang pendidik yang profesional.

Kata Kunci: SD N Sinduadi 1, Program PPL UNY.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
ABSTRAK.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. ANALISIS SITUASI	3
B. PERUMUSAN PROGRAM DAN RENCANA KEGIATAN PPL MENGAJAR DAN NON MENGAJAR	9
BAB II PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL.....	12
A. KEGIATAN PPL MENGAJAR	12
B. PELAKSANAAN	17
C. ANALISIS HASIL PELAKSANAAN.....	26
BAB III PENUTUP	29
A. KESIMPULAN	29
B. SARAN	29
DAFTAR PUSTAKA.....	33
LAMPIRAN	
DAFTAR LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Matrik Hasil Kerja
- Lampiran 2. Laporan Mingguan
- Lampiran 3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
- Lampiran 4. Dokumentasi kegiatan PPl



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

BAB I**PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan hal penting dalam kehidupan manusia, salah satunya pendidikan formal. Pendidikan formal adalah pendidikan di sekolah yang diperoleh secara teratur, sistematis, bertingkat, dan dengan mengikuti syarat-syarat yang jelas. Sebagai lembaga pendidikan formal, sekolah yang lahir dan berkembang secara efektif dan efisien dari dan oleh serta untuk masyarakat, merupakan perangkat yang berkewajiban memberikan pelayanan kepada generasi muda dalam mendidik warga negara. Dengan adanya pendidikan, maka akan dapat membantu manusia dalam mengembangkan diri sehingga mampu menghadapi permasalahan yang terjadi dalam kehidupannya. Sebagai mahasiswa kita mempunyai tanggung jawab yang besar dalam hal pendidikan, karena mempunyai daya intelektual, sosial, dan moral yang lebih terlatih daripada masyarakat pada umumnya.

Salah satu tanggung jawab tersebut ialah mengaplikasikan ilmu yang telah diperoleh yang berkaitan dengan akademik baik yang bersumber dari universitas maupun dari pengalaman pribadi kepada masyarakat. Adapun cara yang dapat ditempuh untuk mengaplikasikan hal tersebut ialah melalui program PPL.

Program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan mata kuliah praktek yang dilaksanakan dalam rangka untuk mengimplementasikan salah satu TRI DARMA perguruan tinggi yaitu pengabdian masyarakat. Program kegiatan PPL ini terintegrasi dan saling mendukung satu dengan lainnya untuk mengembangkan kompetensi mahasiswa sebagai calon guru atau tenaga kependidikan.

Program PPL ini juga termasuk hal-hal yang berkaitan dengan administrasi sekolah, perpustakaan sekolah, kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dan kegiatan-kegiatan lain yang ada hubungannya untuk mendukung pembelajaran. Sedangkan program PPL lebih kepada keterampilan dalam proses pembelajaran, seperti keterampilan dalam mengelola kelas, penyampaian materi, dan bagaimana menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, bermanfaat, sekaligus meningkatkan budi pekerti siswa.

Program PPL harus sudah direncanakan sebaik mungkin dengan memperhatikan berbagai aspek-aspek penting sesuai dengan kebutuhan dan



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat : Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman, DIY

kondisi yang ada di lapangan, dalam hal ini ialah sekolah yang digunakan untuk praktek.

Adapun dipilihnya lingkungan sekolah sebagai sasaran lokasi PPL dimaksudkan agar mahasiswa dengan bekal ilmu yang telah diperoleh sesuai program studinya, yaitu Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas (S1 PGSD Penjas) diharapkan dapat menyumbangkan sesuatu hal baru yang berharga untuk peningkatan pembelajaran di sekolah, sekaligus memperoleh pengalaman dari guru maupun siswa yang kemudian digunakan sebagai tambahan ilmu untuk dapat diterapkan pada kondisi sesungguhnya saat mahasiswa terjun langsung dalam kehidupan bermasyarakat maupun di dunia kerja nantinya. Sehingga ada hubungan timbal balik antara sekolah dengan mahasiswa.

SD Negeri Sinduadi 1 yang beralamat di jalan Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman merupakan salah satu sekolah dasar yang digunakan sebagai sasaran untuk mahasiswa PPL UNY 2015. Dengan visi di SD Negeri Sinduadi 1, yaitu: "Terwujudnya peserta didik mandiri, berbudaya, dan berbudi pekerti luhur berwawasan ilmu pengetahuan dan teknologi" Mahasiswa PPL UNY 2015 berupaya semaksimal mungkin untuk memberikan sumbangan ide, kegiatan, dan tindakan dalam membantu mewujudkan visi dan misi SD Negeri Sinduadi 1. Meskipun tidak terlalu besar dan bernilai bagi sekolah, namun diharapkan bisa bermanfaat untuk sekolah, mahasiswa, perguruan tinggi, dan masyarakat. Melihat pentingnya program PPL maka setelah selesai pelaksanaan program perlu didokumentasikan secara baik dalam bentuk laporan. Laporan tersebut selain sebagai bentuk pertanggung jawaban juga sebagai bahan refleksi yang memiliki nilai akademis tinggi. Walaupun dalam pelaksanaanya PPL secara terpadu, namun dalam pembuatan laporan dipisahkan satu sama lain supaya lebih mudah dipahami. Adapun dalam laporan ini akan membahas mengenai perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pelaksanaan PPL mengajar dan PPL non-mengajar tahun 2015.

A. Analisis Situasi

Kegiatan PPL bagi mahasiswa Progam Studi S-1 PGSD Penjas merupakan latihan mengaplikasikan pembelajaran yang inovatif yang sesuai dengan kaidah keilmuan yang dilaksanakan di SD. Pelaksanaan PPL untuk Progam S-1 PGSD Penjas tahun 2015 / 2016 dilaksanakan di semester khusus.



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat : Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman, DIY

Kegiatan PPL meliputi kegiatan observasi lapangan dengan tujuan agar mahasiswa memahami situasi dan kondisi sekolah, pengelolaan sekolah, pelaksanaan tugas guru, mengidentifikasi permasalahan pembelajaran dan tugas kependidikan lainnya.

Analisis yang dilakukan merupakan upaya untuk menggali potensi dan kendala yang ada sebagai acuan untuk merumuskan program. SD N Sinduadi 1 merupakan salah satu sekolah dasar yang ada di Kabupaten Sleman, yang beralamatkan di Karanganyar, Sinduadi, Mlati, Sleman. Sebelum praktikan di terjunkan dilapangan, praktikan terlebih dahulu melakukan observasi di sekolah. Hal itu di maksudkan untuk mengetahui hal-hal apa saja yang perlu di perbaiki atau potensi apa saja yang sekiranya perlu di optimalkan, serta untuk mencari data tentang fasilitas yang telah ada di sekolah tersebut.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan pada tanggal 21-23 Februari 2015 di SD N Sinduadi 1, dapat di ketahui beberapa hal mengenai kondisi fisik atau ruang dan fasilitas dalam pembelajaran maupun non pembelajaran. Adapun fasilitas yang terdapat di SD N Sinduadi 1, sebagai berikut :

No.	Fasilitas Sekolah	Jumlah (Unit)	Luas (M ²)/Unit	Pemilik	Kondisi
1.	TANAH				
	a. Tanah di tempati unit 1	2	1.800/1.056	TKD	Baik
	b. Tanah di tempati unit 2	2	1.000/756	TKD	Baik
	c. Tanah untuk kegiatan praktik	2	56	TKD	Baik
	d. Tanah untuk pengembangan	1	220	TKD	Baik
2.	RUANGAN				
A.	Ruang akademik				
	1. Ruang kelas	12	574		Baik
	2. Laboratorium Komputer	1	56		Baik
	3. Ruang olahraga				
	4. Perpustakaan	2	960		Baik



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat : Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman, DIY

	5. Ruang keterampilan Ruang Non Akademik	1 1	56 42		Baik Baik
B.	1. Ruang kepala sekolah 2. Ruang guru 3. Ruang komite sekolah 4. Ruang tata usaha Ruang Pelengkap 1. Mushola	1 2 1 1	27 46 12 18		Baik Baik Baik Baik
C.	2. Ruang koperasi sekolah 3. Ruang pramuka dan PMI 4. Ruang konseling 5. Ruang gudang 6. Toilet 7. UKS	1 1 1 1 1 2 11 1	88 14 12 9 48 22 24		Baik Baik Baik Baik Baik Baik Baik
3.	FURNITURE a. Furniture akademik (meja) b. Furniture akademik (kursi) c. Furniture non akademik d. Furniture pelengkap	156 294 - 5			153 baik 53% rusak 257 baik 50% rusak
4.	ALAT VISUAL AUDIO (AVA) a. Ava untuk sains				



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat : Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman, DIY

	b. Ava untuk ilmu sosial c. Ava untuk matematika d. Ava untuk keterampilan e. Ava untuk lainnya TV, Tape	1 1 1 -		Baik Baik Baik Baik
5.	BUKU-BUKU a. Buku pengayaan b. Buku pelengkap c. Buku bacaan d. Buku referensi	2.327 195 750 6.015		Baik Baik Baik Baik

1. Potensi Peserta didik

a. Rincian jumlah siswa SD N Sinduadi 1

Jumlah seluruh peserta didik yang terdapat di SDN Sinduadi 1 tahun pelajaran 2015/2016 adalah 357 anak. Setiap kelas rata-rata terdiri dari 32 siswa. Jumlah keseluruhan peserta didik tersebut dapat dirinci sebagai berikut

No.	Kelas	L	P	Jumlah	Wali Kelas
1	I A	16	16	32	Sumarhayati, S. Pd
2	I B	18	19	32	Sutik
3	II A	16	18	34	Drs. Riyamto
4	II B	16	17	33	Siti jauhariah, S. Pd
5	III A	19	15	34	Suwartinah, S. Pd
6	III B	16	16	32	Triongko B. W., S. Pd



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat : Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman, DIY

7	IV A	14	15	29	Ponyah, S.Pd
8	IV B	13	17	30	Riza Yuliantika, S. Pd
9	V A	16	13	29	Novitasari Prasetyaningsih, S. Pd.
10	V B	14	12	26	Dwi Purnomo S. Pd
11	VI A	12	11	23	Uswatun K, S. Pd.
12	VI B	12	11	23	Marjiyem, S.Pd
Jumlah		182	175	357	

Seluruh peserta didik tersebut adalah anak-anak yang mendaftar sebagai peserta didik dan melakukan registrasi ulang pada setiap tahun ajaran baru. Sebagian besar peserta didik berasal dari daerah Sinduadi.

b. Prestasi Sekolah dan murid

No	Nama Kejuaraan	Jenis Kejuaraan	Tinggat	Tahun
11	Juara IV Futsal SD	Olahraga	Provinsi	2011
12	Juara III Traditional Dance	Keterampilan	Provinsi	2011
15	Juara I Dance Competititon IV	Keterampilan	Provinsi	2011
37	Juara II Saritilawah Putri	Keagamaan	Kecamatan	2011
38	Juara II Pidato Putri	Keagamaan	Kecamatan	2011
29	Juara Harapan I Festival Tari	Kesenian	Propinsi	2011
48	Juara II Saritilawah Putra	Keagamaan	Kecamatan	2011
13	Juara II Dance Competititon	Keterampilan	Provinsi	2012
35	Juara I Kebersihan Kelas	Kebersihan	Kecamatan	2012
36	Juara III Senam Aerobik	Keterampilan	Kabupaten	2012
19	Juara I Lomba Tari se-DIY	Kesenian	Provinsi	2012



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat : Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman, DIY

18	Juara I Lomba Tari Daerah	Kesenian	Kabupaten	2013
43	Juara Harapan I Mewarnai	Keterampilan	Kabupaten	2013
44	Juara I Lomba Tari SD	Kesenian	Provinsi	2013
45	Peserta Jambore SD	Keterampilan	Kecamatan	2013
46	Juara I Putri Tenis Mini	Keterampilan	Kecamatan	2013
49	Juara I Festival Seni Tari	Kesenian	Provinsi	2013
26	Juara II Pidato Putri MTQ	Keagamaan	Kecamatan	2013
27	Juara III MTQ Putra	Keagamaan	Kecamatan	2013
30	Juara I Permainan Tradisional	Keterampilan	Provinsi	2013
39	Peserta Kemah Budaya	Keterampilan	Kecamatan	2015
40	Juara III Lari 1500 M Putra	Keterampilan	Desa	2015
41	Juara III Lari 1500 M Putri	Keterampilan	Desa	2015
53	Juara I MTQ Putri	Keagamaan	Kecamatan	2015
54	Juara I Saritilawah Putri	Keagamaan	Kecamatan	2015
55	Juara III Saritilawah Putra	Keagamaan	Kecamatan	2015
56	Juara I Aerobik Putri	Keolahragaan	DIY	2015
57	Juara III Aerobik DIY	Keolahragaan	DIY	2015
58	Juara III MTQ Putri	Keagamaan	Kabupaten	2015
59	Juara I Tari Kreasi Baru	Kesenian	Provinsi	2015
60	Juara I FLSSN SD	Kesenian	Kabupaten	2015
61	Juara II Permainan Tradisional	Keolahragaan	Kabupaten	2015
62	Juara I Pensi Terbaik	Kesenian	Kabupaten	2015



**TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015**

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat : Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman, DIY

2. Fasilitas KBM

Fasilitas kegiatan belajar mengajar yang dimiliki SDN Sinduadi 1 meliputi :

- a. Papan tulis
- b. Meja
- c. Kursi
- d. Kapur
- e. Tape
- f. Video player
- g. Kaset
- h. Komputer
- i. Perpustakaan
- j. Spidol
- k. Proyektor

3. Bimbingan Sekolah (BK)

Kegiatan bimbingan konseling di SD N Sinduadi 1 diampu oleh guru wali kelas masing-masing kelas. Bimbingan konseling membantu dan memantau perkembangan siswa dari berbagai segi yang mempengaruhinya serta memberikan informasi-informasi penting yang dibutuhkan oleh siswa. Selesai mengadakan bimbingan konseling, tiap kelas juga melaksanakan bimbingan belajar yang dipandu oleh wali kelasnya masing-masing. Pembagian tugas BK secara garis besar sebagai berikut : Konselor (guru pembimbing) sebagai pelaksana kegiatan atau pemberi informasi tentang karier, guru mata pelajaran sebagai pelaksana bimbingan melalui proses belajar mengajar, wali kelas memberikan pelayanan kepada siswa sesuai dengan peranan dan tanggung jawabnya.

4. Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler di SD N Sinduadi 1 telah terorganisir dengan baik, diantaranya pramuka, seni lukis, olimpiade sains, olimpiade matematika, futsal, seni tari, drumband, TPA, dan pencak silat. Pelaksanaan ekstrakurikuler telah diefektifkan pada hari senin sampai sabtu.

5. Perpustakaan



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat : Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman, DIY

Terdapat macam-macam buku pelajaran dari tingkat kelas 1 sampai kelas 6, buku cerita, novel, dan buku lainnya yang cukup lengkap.. Ruangan yang sangat nyaman dan suasannya kondusif, penataan bukunya juga sudah cukup baik dan rapi. Dan terdapat bangku yang bisa digunakan siswa untuk membaca buku.

6. Laboratorium

Terdapat satu laboratorium yaitu laboratorium komputer yang berisi 20 unit komputer yang kondisinya masih bagus. Ruangan yang sangat nyaman, dilengkapi dengan proyektor dan air conditioner (AC).

7. Ruang UKS

Di SD Negeri Sinduadi 1 terdapat 3 ruang UKS. Satu ruang UKS terletak di gedung sekolah sebelah utara yang letaknya bergabung dengan ruang perpustakaan, dan dua ruang UKS terletak di gedung sekolah sebelah selatan. Fasilitasnya cukup lengkap dan macam obat-obatan juga lengkap.

8. Tempat ibadah

Di SD N Sinduadi 1 terdapat satu mushola dan satu ruang untuk ibadah agama selain islam.

B. PERUMUSAN PROGRAM DAN RENCANA KEGIATAN PPL MENGAJAR DAN NON MENGAJAR

Berdasarkan hasil observasi, maka permasalahan yang ditemukan di SD Negeri Sinduadi 1 disusun dalam bentuk program kerja dan dirumuskan dalam matriks program kerja PPL. Program kerja PPL tersebut terdiri dari dua program kerja yaitu, program kerja PPL mengajar dan program kerja PPL non-mengajar. Hal ini dilakukan dengan tujuan agar pelaksanaan PPL dapat berjalan lancar. Progam-progam yang direncanakan oleh PPL disesuaikan dengan kebutuhan sekolah.

Dalam pelaksanaan PPL, tim PPL menetapkan program sebagai berikut :

1. Kegiatan Pra PPL

- a. Microteaching di Universitas
- b. Melakukan observasi proses pembelajaran di lapangan.

2. Kegiatan PPL

- 1) Penyusunan perangkat persiapan pembelajaran



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat : Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman, DIY

Perangkat pembelajaran yang perlu dipersiapkan sebelum melakukan praktik mengajar secara langsung antara lain :

- a. Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
- b. Pembuatan media pembelajaran

Media pembelajaran digunakan sebagai alat penunjang dalam pembelajaran, terutama dalam menyampaikan materi pelajaran kepada peserta didik agar peserta didik lebih mudah memahami materi pembelajaran. Dengan demikian, media pembelajaran yang diperlukan harus dipersiapkan dengan baik sebelum praktik mengajar

2) Praktik Mengajar

Praktik mengajar yang dimaksud adalah praktik mengajar di lapangan maupun di dalam kelas dan mengajar siswa secara langsung. Praktik mengajar dilapangan dan di dalam kelas terdiri dari praktik mengajar terbimbing dan praktik mengajar mandiri. Praktik mengajar terbimbing adalah mahasiswa mampu menyusun, melaksanakan, dan mengevaluasi proses pembelajaran di kelas secara utuh dan terpadu dengan didampingi oleh guru pembimbing. Apabila mahasiswa dalam praktik mengajar terbimbing dinilai oleh guru pembimbing dan dosen pembimbing telah memadai, mahasiswa harus mengikuti tahapan praktik mengajar mandiri.

Kegiatan praktik mengajar meliputi :

- a. Membuka pelajaran
- b. Kegiatan inti
- c. Penutup

3) Menyusun dan mengembangkan alat evaluasi

Alat yang akan digunakan untuk melakukan evaluasi pembelajaran berupa soal harus dipersiapkan terlebih dahulu antara lain dengan membuat kisi-kisi soal dan menyusun butir soal serta evaluasi praktik lapangan.

- a. Evaluasi pembelajaran

Evaluasi yang dilaksanakan setiap pembelajaran berlangsung. Penilaian berupa penilaian psikomotor, kognitif, dan afektif.

- b. Penyusunan laporan PPL



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat : Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman, DIY

Laporan PPL disusun untuk melaporkan rangkaian kegiatan PPL yang telah dilaksanakan. Laporan PPL tersebut berfungsi sebagai pertanggungjawaban tim PPL UNY atas pelaksanaan program PPL.

Pelaksanaan program Praktik Pengalaman Mengajar yang dilakukan tim PPL non-mengajar UNY 2015 dimulai sejak tanggal 10 Agustus 2015 sampai dengan 12 September 2015. Kegiatan PPL dilaksanakan berdasarkan ketentuan yang berlaku dalam melaksanakan praktik kependidikan dan persekolahan yang sudah terjadwal.

BAB II



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat : Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman, DIY

PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL

A. KEGIATAN PPL MENGAJAR

1. Persiapan

Sebelum praktikan melakukan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) terlebih dahulu melakukan persiapan-persiapan. Persiapan dimaksudkan untuk menunjang kegiatan PPL agar berjalan lancar dan dalam rangka pembentukan tenaga pendidik yang profesional dan peduli terhadap lingkungan. Keberhasilan dari kegiatan PPL sangat ditentukan oleh kesiapan mahasiswa baik persiapan akademis, mental, sepiritual maupun keterampilan. Adapun persiapan yang harus dilakukan oleh mahasiswa sebelum diterjunkan ke lapangan adalah :

a. Persiapan di kampus

1) Pengajaran Mikro (Micro Teaching)

Pengajaran mikro adalah salah satu mata kuliah yang harus ditempuh sebelum mahasiswa melaksanakan kegiatan PPL. Mata kuliah pengajaran mikro ini bertujuan untuk memberikan bekal kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh seorang pengajar sebelum mahasiswa turun ke lapangan. Mata kuliah pengajaran mikro ini ditempuh oleh mahasiswa satu semester sebelum pelaksanaan kegiatan PPL.

Dalam pengajaran mikro ini mahasiswa dibagi dalam beberapa kelompok yang masing-masing terdiri dari 12 mahasiswa. Masing-masing kelompok didampingi oleh dosen pembimbing. Pengajaran mikro merupakan pelatihan tahap awal dalam pembentukan kompetensi mengajar melalui pengaktualisasian kompetensi dasar mengajar. Pada dasarnya pengajaran mikro merupakan suatu metode pembelajaran atas dasar performan yang tekniknya dilakukan dengan cara melatihkan komponen-komponen kompetensi dasar mengajar dalam proses pembelajaran sehingga mahasiswa sebagai calon guru benar-benar mampu menguasai setiap komponen atau beberapa komponen secara terpadu dalam situasi pembelajaran yang disederhanakan.



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat : Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman, DIY

Dalam pengajaran mikro, mahasiswa dapat berlatih untuk kompetensi dasar mengajar secara terbatas dan secara terpadu dari beberapa kompetensi dasar mengajar, dengan kompetensi, materi, peserta didik, maupun waktu dipresentasikan dibatasi. Pengajaran mikro juga sebagai sarana latihan untuk tampil berani menghadapi kelas, mengendalikan emosi, ritme pembicaraan, dan lain-lain. Praktik mengajar mikro dilakukan sampai mahasiswa yang bersangkutan menguasai kompetensi secara memadai sebagai prasyarat untuk mengikuti PPL di sekolah.

Secara umum, pengajaran mikro bertujuan untuk membentuk dan mengembangkan kompetensi dasar mengajar sebagai bekal praktik mengajar (real teaching) di sekolah dalam program PPL. Secara khusus, pengajaran mikro bertujuan antara lain :

1. Memahami dasar-dasar pengajaran mikro
2. Melatih mahasiswa menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
3. Membentuk dan meningkatkan kompetensi dasar mengajar terbatas
4. Membentuk dan meningkatkan kompetensi dasar mengajar terpadu dan utuh
5. Membentuk kompetensi kepribadian
6. Membentuk kompetensi sosial

Pengajaran mikro diharapkan dapat bermanfaat, antara lain :

1. Mahasiswa menjadi peka terhadap fenomena yang terjadi di dalam proses pembelajaran
2. Mahasiswa menjadi lebih siap untuk melakukan kegiatan praktik pembelajaran di sekolah
3. Mahasiswa dapat melakukan refleksi dari atas kompetensinya dalam mengajar
4. Mahasiswa menjadi lebih tahu tentang profil guru atau tenaga kependidikan sehingga dapat berpenampilan sebagaimana guru atau tenaga kependidikan, dan masih banyak manfaat lainnya.



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat : Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman, DIY

Fungsi dosen pembimbing disini adalah sebagai penilai sekaligus memberikan kritik dan saran kepada mahasiswa berkaitan dengan simulasi pengajaran kelas yang ditampilkan mahasiswa tersebut. Hal ini bertujuan untuk dijadikan bahan evalusai baik oleh mahasiswa yang bersangkutan maupun rekan mahasiswa yang lain. Harapannya dari evaluasi ini dapat dijadikan bahan serta wacana dalam meningkatkan mutu mengajar mahasiswa.

Pelaksanaan kuliah mikro ini secara keseluruhan dapat berjalan dengan lancar, selain itu mata kuliah pengajaran mikro sangat penting dan membantu dalam mempersiapkan mental serta kemampuan mahasiswa sebelum melaksanakan PPL.

2) Pembekalan PPL

Pembekalan PPL diberikan kepada mahasiswa sebelum diterjunkan di lapangan yaitu SD Negeri Sinduadi 1. Pembekalan PPL ini wajib diikuti oleh semua mahasiswa yang akan melaksanakan PPL. Tujuan dari pembekalan PPL ini agar mahasiswa memiliki bekal pengetahuan dan ketrampilan praktis dalam pelaksanaan program dan tugas-tugasnya di sekolah.

Pembekalan PPL di laksanakan di masing-masing fakultas dengan dipandu oleh koordinator PPL masing-masing fakultas dan Dosen Pembimbing Lapangan PPL (DPL PPL) masing-masing kelompok. Dalam pembekalan PPL ini, mahasiswa diberikan beberapa bimbingan dan arahan yang nantinya perlu diperhatikan oleh mahasiswa selama melaksanakan PPL.

c. Observasi Pengajaran kelas

Observasi pembelajaran di kelas dilaksanakan dengan tujuan agar mahasiswa memiliki pengetahuan serta pengalaman pendahuluan sebelum melaksanakan tugas mengajar yaitu kompetensi-kompetensi profesional yang dicontohkan oleh guru pembimbing di luar kelas agar mahasiswa mengetahui lebih jauh administrasi yang dibutuhkan oleh seorang guru untuk kelancaran mengajar (presensi, daftar nilai, penugasan, ulangan, dan lain-lainnya). Dalam hal ini mahasiswa harus dapat memahami beberapa hal menganai kegiatan pembelajaran di kelas seperti membuka dan menutup materi, diklat, menggelola kelas, merencanakan pengajaran, dan lain sebagainya.



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat : Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman, DIY

Observasi pembelajaran dilakukan secara individu sesuai dengan program studi masing-masing mahasiswa PPL dengan mengikuti guru pembimbing pada saat mengajar di kelas. Mahasiswa melakukan observasi pada tanggal 21-23 Februari 2015 dan sekolah yang di observasi adalah SD Negeri Sinduadi 1 Mlati, Sleman. Observasi pembelajaran di luar kelas dilakukan dengan melakukan pengamatan terhadap beberapa aspek yaitu :

1. Perangkat pembelajaran, meliputi Silabus, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), Program Tahunan dan Program Semester.
2. Penyajian materi meliputi cara, metode, teknik dan media yang digunakan dalam penyajian materi
3. Teknik evaluasi
4. Lengkah penutup, meliputi bagaimana cara menutup pelajaran dan memotivasi peserta didik agar lebih giat belajar
5. Alat dan media pembelajaran
6. Aktivitas siswa di dalam dan di luar kelas
7. Sarana pembelajaran di kelas atau di luar kelas. Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan agar mahasiswa menganal dan memperoleh gambaran tentang pelaksanaan proses pembelajaran
8. Observasi tentang dinamika kehidupan sekolah untuk dapat berkomunikasi dan beradaptasi secara lancar dan harmonis.

3) Penerjunan

Penerjunan PPL merupakan penerjunan mahasiswa PPL secara langsung ke sekolah untuk melaksanakan sejumlah program kegiatan dan praktik mengajar. Penerjunan dilaksanakan pada tanggal 8 Agustus 2015.

4) Persiapan Mengajar

Setelah memperoleh hasil observasi, yang berupa kurikulum dan pembagian mata pelajaran, maka tahapan berikutnya yang dilaksanakan oleh mahasiswa adalah persiapan mengajar. Persiapan mengajar dilakukan sebelum melakukan praktik mengajar secara langsung.



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat : Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman, DIY

Persiapan mengajar tersebut meliputi penyusunan perangkat pembelajaran, antar lain :

1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

RPP ini merupakan rangkaian skenario yang akan dilaksanakan mahasiswa pada saat mengajar dikelas. Penyusunan RPP dimaksudkan untuk mempermudah guru maupun calon guru dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran. RPP dapat difungsikan sebagai pengingat bagi guru mengenai hal-hal yang harus dipersiapkan, media yang akan digunakan, dan hal-hal teknis lainnya.

2. Media Pembelajaran

Merupakan alat bantu yang diperlukan dalam proses pembelajaran agar siswa cepat dan mudah memahami materi pembelajaran.

3. Instrumen penilaian proses dan hasil pembelajaran

Berisi tentang prosedur dan alat penilaian yang dipergunakan untuk mengukur ketercapaian tujuan yang telah ditetapkan pada proses pembelajaran.

2. Pelaksanaan

Kegiatan PPL dilaksanakan pada tanggal 10 Agustus 2015 sampai 12 September 2015. Selama dalam pelaksanaan, tim PPL UNY melakukan bimbingan dengan guru pembimbing dan dosen pembimbing yang berhubungan dengan program pengajaran yang direncanakan sebelumnya, kemudian dilaksanakan sesuai dengan rencana yang telah disetujui. Dalam kegiatan PPL ini, pada mata pelajaran olahraga, berdasarkan hasil konsultasi dengan guru pembimbing, praktikan mendapatkan tugas untuk mengajar untuk kelas I sampai kelas VI.

Kegiatan PPL ini dilaksanakan berdasarkan jadwal pelajaran yang telah ditetapkan oleh SD Negeri Sinduadi 1. Berdasarkan jadwal tersebut. Maka praktikan mendapatkan jadwal mengajar sebagai berikut

Senin : mengajar kelas II A/B

Selasa : mengajar kelas I A/B



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat : Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman, DIY

Rabu : mengajar kelas IV A/B

Kamis : mengajar kelas III A/B

Jumat : mengajar kelas V A/B

Sabtu : mengajar kelas VI A/B

Alokasi waktu mengajarkan adalah 3×30 menit untuk kelas bawah dan 3×35 menit untuk kelas atas setiap kelasnya.

Sebelum mengejar praktikan diharuskan menyusun dan mempersiapkan perangkat pembelajaran dan alat evaluasi belajar agar kegiatan belajar mengajar dapat berjalan lancar dan siswa mampu mencapai kompetensi yang harus dimiliki. Perangkat persiapan pembelajaran yang disiapkan praktikan adalah Rencana Persiapan Pembelajaran (RPP), alat dan bahan praktikum, serta alat evaluasi atau penilaian. RPP disini kelas I sampai kelas VI menggunakan kurikulum KTSP. Perangkat pembelajaran yang telah disiapkan praktikan kemudian dikonsultasikan kembali dengan guru pembimbing dan apabila memerlukan perbaikan maka direvisi terlebih dahulu sehingga diperoleh perangkat pembelajaran yang siap dipraktikkan dalam pembelajaran di luar kelas.

Kegiatan PPL yang dilakukan meliputi :

1. Praktikan Mengajar Pokok

Praktikan mengajar pokok adalah praktik mengajar dimana praktikan mengajar kelas pokok yang telah ditentukan oleh guru pembimbing. Dalam praktik mengajar pokok, praktikan mendapatkan bimbingan dari guru mata pelajaran olahraga yaitu bapak Triyana A. Ma. Pd guru mata pelajaran olahraga SD Negeri Sinduadi 1 Mlati, Sleman. Bimbingan dilakukan pada pembuatan perangkat pembelajaran yang meliputi rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP), media pembelajaran, alokasi waktu dan pendampingan pada saat mengajar di dalam kelas. Bimbingan dilaksanakan pada waktu yang telah disepakati dengan guru pembimbing.

Selama praktik mengajar, guru pembimbing memberikan arahan kepada mahasiswa dalam menyusun serta menyampaikan materi pelajaran. Selain itu, guru pembimbing juga memberikan arahan tentang bagaimana cara



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat : Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman, DIY

mengikuti pelajaran dengan baik dan efisien disesuaikan dengan kondisi siswa dan fasilitas pembelajaran yang ada. Dalam melakukan pendampingan di luar kelas, selain memberikan arahan kepada mahasiswa, guru juga memberikan arahan kepada siswa untuk mengikuti pelajaran dengan baik dan menganggap mahasiswa praktikan sama dengan guru yang sebenarnya.

2. Praktikan Mengajar Tambahan

Dalam praktik mengajar tambahan, praktikan melaksanakan praktikan mengajar dikarenakan menggantikan guru kelas yang berhalangan mengajar. Adapun langkah-langkah yang ditempuh selama praktikan mengajar berlangsung adalah sebagai berikut :

a. Membuka Pelajaran

Membuka pelajaran dilakukan dengan tujuan mempersiapkan mental siswa. Kegiatan dalam membuka pelajaran adalah sebagai berikut :

1. Membuka dengan doa dan salam.
2. Memberikan perhatian pada siswa dengan cara bertanya mengenai kondisi mereka, misalnya bagaimana kabarnya hari ini dan apakah ada yang tidak masuk hari ini
3. Melakukan apersepsi secara lisan yang dilakukan dengan cara memberikan pertanyaan yang sederhana berkaitan dengan materi sebelumnya atau mengenai keterkaitan antara materi yang akan diajarkan dengan kehidupan sehari-hari.

b. Penyajian Materi

Dalam menyampaikan materi ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, hal tersebut antara lain :

1. Penguasaan materi

Materi harus dapat dikuasai oleh praktikan agar nantinya dapat menyampaikan materi pelajaran dengan baik kepada siswa.

2. Penggunaan Metode



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat : Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman, DIY

Metode dan media yang digunakan dipilih yang menarik, seperti metode demostrasi, komando, dan tanya jawab agar siswa lebih memperhatikan dan pembelajaran berlangsung dengan menyenangkan. Sehingga pada akhirnya materi dapat mudah dipahami oleh siswa.

3. Penggunaan Media Pembelajaran

Media yang digunakan oleh penulis disesuaikan pada jenis materi yang akan disampaikan. Media yang pernah digunakan adalah dengan menggunakan media gambar, lembar kerja untuk diskusi, latihan soal, dan papan tulis serta spidol.

4. Prinsip-prinsip Mengajar

Mahasiswa harus dapat menerapkan prinsip-prinsip mengajar selama kegiatan pembelajaran berlangsung dan harus dapat mengaktifkan siswa serta dapat menghubungkan materi dengan peristiwa sehari-hari.

c. Menutup Pelajaran

Kegiatan menutup pelajaran diantaranya adalah sebagai berikut :

- a. Mengadakan evaluasi terhadap materi yang telah diberikan
- b. Membuat kesimpulan terhadap materi yang telah diberikan
- c. Menutup dengan doa, salam dan membubarkan

3. Kegiatan Proses Pembelajaran

Dalam kegiatan proses pembelajaran, praktikan melakukan beberapa rangkaian kegiatan. Rangkaian kegiatan tersebut adalah :

a. Pendahuluan

1. Membuka Pelajaran

Dalam membuka pelajaran, praktikan melakukan kegiatan seperti memulai pelajaran dengan salam pembuka dan berdoa.

2. Memberikan perhatian pada siswa dengan cara bertanya mengenai kondisi mereka, misalnya bagaimana kabarnya hari ini, dan apakah



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat : Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman, DIY

ada yang tidak masuk hari ini, kesiapan dalam menerima pelajaran, serta mencatat kehadiran siswa.

3. Melakukan apersepsi secara lisan yang dilakukan dengan cara memberikan pertanyaan pancingan yang sederhana berkaitan dengan materi sebelumnya atau mengenai keterkaitan antara materi yang akan di ajarkan dengan kehidupan sehari-hari.
4. Menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan di sampaikan.

b. Kegiatan Inti

1. Menyampaikan materi/mendemonstrasikan materi

Dalam kegiatan inti, praktikan menyampaikan materi yang akan di ajarkan dengan menerapkan beberapa metode pembelajaran yang disesuaikan dengan karakteristik materi yang akan disampaikan, karakteristik siswa, dan ketersediaan media. Dalam menyampaikan materi praktikan mengkombinasikan metode ceramah, Tanya jawab, diskusi kelompok, dan demonstrasi. Praktikan (guru) berusaha untuk memfasilitasi, mengontrol, mengkondisikan, dan mengarahkan siswa untuk terlibat aktif dalam proses pembelajaran sehingga proses belajar mengajar menjadi kondusif.

c. Penutup

- a. Menarik kesimpulan

Dalam menarik kesimpulan, praktikan terlebih dahulu menanyakan kembali tentang materi penjas yang baru saja di pelajari/di peroleh dari proses belajar mengajar yang telah dilakukan. Kemudian praktikan membimbing siswa untuk menarik kesimpulan dari kegiatan belajar yang telah dilakukan siswa.

- b. Memberikan tugas/PR

Sebagai penguat pemahaman siswa tentang materi yang baru saja di sampaikan, praktikan memberikan tugas/ PR kepada siswa berupa latihan soal atau tugas belajar sendiri dirumah mengenai materi yang akan dipelajari pada pertemuan selanjutnya.



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat : Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman, DIY

4. Evaluasi Pembelajaran

Evaluasi yang dilaksanakan berupa ulangan harian. Ulangan harian bertujuan untuk mengukur tingkat penguasaan siswa terhadap materi pelajaran. Evaluasi pembelajaran dilakukan terutama pada kelas utama yang ajar praktikan yaitu kelas I A/B, II A/B, III A/B, IV A/B, V A/B, VI A/B. dengan melakukan evaluasi pembelajaran, praktikan dapat mengetahui tingkat pemahaman siswa terhadap materi yang diajarkan dan praktikan dapat mengetahui apakah kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan praktikan sudah cocok atau perlu perbaikan. Hasil evaluasi pembelajaran yang dilakukan praktikan dapat dilihat dari daftar nilai ulangan harian siswa SD N Sinduadi 1 Mlati, Sleman. Berikut adalah jadwal mengajar PPL SD N SINDUADI 1 mata pelajaran PJOK :

No.	Hari Tanggal	Kls	Kompetensi inti/Kompetensi Dasar	Nama PPL
1	Senin 10 Agustus 2015	II A/B	1.1. Mempraktekkan gerak dasar jalan, lari, lompat yang bervariasi dalam permainan yang menyenangkan dan nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggung jawab, menghargai lawan dan menghargai diri sendiri (jalan dan lari)	Gana Nurputra P
2	Selasa, 11 Agustus 2015	I A/B	1.1. Mempraktekkan gerak dasar jalan, lari dan lompat dalam permainan sederhana, serta nilai sportifitas, kejujuran, kerjasama, toleransi, dan percaya diri (jalan dan sikap lari)	Gana Nurputra P
3	Kamis, 13 Agustus	III A/B	1.1. Mempraktekkan kombinasi berbagai pola gerak jalan dan lari dalam permainan sederhana serta	Gana Nurputra P



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat : Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman, DIY

	2015		aturan dan kerjasama	
4	JUM'AT 14 Agustus 2015	V A/B	1.1. Mempraktekkan variasi gerak dasar ke dala modifikasi permainan bola kecil, serta nilai kerjasama, sportifitas, dan kejujuran (Permainan Bola Kasti)	Gana Nurputra P
5	Selasa, 18 Agustus 2015	1 A/B	1.1. Mempraktekkan gerak dasar jalan, lari dan lompat dalam permainan sederhana, serta nilai sportifitas, kejujuran, kerjasama, toleransi, dan percaya diri (sikap lari dan lompat)	Gana Nurputra P
6	Rabu, 19 Agustus 2015	IV A/B	1.2. Mempraktekkan gerak dasar permainan bola kecil sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama tim, sportifitas dan kejujuran (Permainan Kasti)	Gana Nurputra P
7	Kamis, 20- 8 - 2015	III A/B	1.1 Mempraktekkan kombinasi gerak dasar melempar, menangkap, dan menendang dengan koordinasi yang baik dalam permainan sederhana serta aturan dan kerjasama	Gana Nurputra P
7	Sabtu 22-8-2015	VI A/B	1.2 Mempraktekkan gerak dasar dalam salah satu permainan bola kecil dengan koordinasi dan kontrol yang baik dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerjasama	Gana Nurputra P



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat : Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman, DIY

			dan sportifitas dan kejujuran (Permainan Kasti)	
8	Senin 24-8-2015	II A/B	1.1. Mempraktekkan gerak dasar jalan, lari, lompat yang bervariasi dalam permainan yang menyenangkan dan nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggung jawab, menghargai lawan dan menghargai diri sendiri (Nomor Lompat di tempat Sasaran)	Gana Nurputra P
9	Selasa 25 Agustus 2015	II A/B	2.1 Mempraktekkan satu jenis bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan tungkai dengan mengikuti aturan 2.3. Mebiasakan bergerak dengan benar	Gana Nurputra P
10	Kamis, 27 Agustus 2015	III A/B	2.1. Mempraktekkan bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot bahu dan dada secara sederhana serta nilai disiplin (latihan berangkai 4 pos)	Gana Nurputra P
11	Sabtu, 29 Agustus 2015	VI A/B	2.3. Mempraktekkan jenis latihan yang sesuai untuk mempertahankan dan memperbaiki postur tubuh, serta nilai keselamatan, disiplin dan	Gana Nurputra P



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat : Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman, DIY

			kerja keras.	
12	Senin 7 September 2015	II A/B	3.2. Mempraktekan senam ketangkasan sederhana menggunakan alat, sederhana dengan percaya diri	Gana Nurputra P
13	Selasa 8 September 2015	I A/B	3.2. Mempraktikkan gerak dasar keseimbangan dinamis tanpa alat, serta nilai percaya diri dan disiplin	Gana Nurputra P
14	Kamis, 10 September 2015	III A/B	3.2. Mempraktekkan kombinasi senam ketangkasan dasar, serta nilai keselamatan,disiplin dan keberanian	Gana Nurputra P
15	Sabtu, 12 September 2015	VI A/B	3.2. Mempraktekkan rangkaian senam lantai dan senam ketangkasan dengan gerakan yang lebih halus, jelas dan lancar serta nilai percaya diri, disiplin dan estetika.	Gana Nurputra P

5. Model dan metode pembelajaran

Metode pembelajaran yang digunakan pada setiap pertemuan dibuat bervariasi yaitu ceramah, demonstrasi, komando, Tanya jawab, diskusi, latihan soal serta penugasan-penugasan. Pemilihan metode ini dilakukan agar siswa lebih tertarik untuk belajar, tidak merasa bosan dalam mengikuti pelajaran dan dengan metode tersebut, diharapkan siswa akan lebih mudah dalam memahami materi.



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat : Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman, DIY

6. Umpam balik pembimbing

Dalam kegiatan PPL, guru pembimbing sangat berperan dalam kelancaran penyampaian materi. Hal ini dikarenakan guru pembimbing sudah mempunyai pengalaman yang banyak dalam menghadapi siswa ketika proses pembelajaran. Dalam praktiknya, guru pembimbing mengamati dan memperhatikan praktikan mulai dari mempersiapkan perangkat pembelajaran seperti RPP, dan media, ketika sedang praktik mengajar dikelas. Setelah selesai praktik mengajar, guru pembimbing memberikan umpan balik kepada praktikan. Umpan balik ini berupa kritik dan saran yang membangun yang membuat praktikan dapat memperbaiki kegiatan belajar mengajar selanjutnya.

3. Analisis Hasil

Jumlah jam praktik mengajar (PPL) yang dilakukan praktikan berdasarkan jadwal dan alokasi waktu dan alokasi waktu pelajaran di SD N Sinduadi 1 untuk setiap minggunya adalah 12 jam (6 kali pertemuan).

Dalam melaksanakan praktik mengajar, praktikan harus meraencanakan terlebih dahulu baik sarana maupun target yang akan dicapai. Kegiatan mengajar yang dilaksanakan memberikan banyak pengalaman bagi praktikum, antara lain adalah memahami siswa yang berbeda karakter, mengadakan variasi dalam penerapan metode dan media pembelajaran, cara menguasai kelas, cara memotivasi siswa, dan cara mempromosikan diri sebagai guru didepan siswa.

Adapun hambatan yang ditentukan selama melaksanakan kegiatan PLL. Beberapa hambatan yang muncul dan solusi yang dilakukan dalam PPL sebagai berikut:

- 1) Waktu yang belum efektif dan maksimal

Hal ini dapat disebabkan oleh keterlambatan siswa untuk masuk kekelas dan menyiapkan diri untuk memulai pelajaran penjas.

- 2) Sulitnya mengkondisikan siswa

Saat melakukan diskusi siswa cenderung pasif, tetapi jika tidak dalam kondisi diskusi ada beberapa siswa yang ramai dikelas sehingga mengganggu temannya yang sungguh-sunggung ingin belajar.



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat : Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman, DIY

Solusi: Guru banyak memberikan pertanyaan-pertanyaan pancingan yang harus dijawab oleh siswa dalam berdiskusi sehingga siswa merasa tertarik untuk mengetahuinya dan mendiskusikannya dalam kelompok. Guru lebih aktif lagi dalam membimbing, mengkondusikan dan mengatur jalannya diskusi sehingga diskusi dapat berjalan dengan lancar. Bagi siswa yang membuat ramai dikelas, praktikan mengatasinya dengan langkah persuasive. Siswa tersebut dimotivasi untuk ikut aktif dalam kegiatan belajar mengajar, misalnya siswa disuruh menjawab pertanyaan atau mengerjakan soal didepan kelas sehingga siswa tersebut tidak ramai lagi.

3) Kreatifitas dalam motivasi siswa

Saat pembelajaran dilakukan pada jam terakhir, maka ada beberapa siswa yang cenderung tidak bersemangat dan tidak fokus untuk belajar dan memperhatikan.

Solusi :Memberikan pertanyaan kepada siswa mengenai materi yang dilaksanakan agar siswa lebih fokus dalam belajar dan sering memberikan kesempatan kepada siswa untuk sering bertanya apabila ada yang kurang jelas. Berusaha memberikan pelajaran dengan teknik mengajar yang menyenangkan sehingga siswa tidak merasa bosan misalnya dengan melakukan praktikum dilaboratorium sehingga siswa tidak bosan dengan suasana belajar yang selalu berlangsung diruang kelas.

4) Pemahaman siswa yang berbeda-beda

Terkadang ada beberapa siswa kurang paham dengan materi yang disampaikan praktikan sehingga mahasiswa praktikan harus mengulang materi yang diberikan

Solusi : Praktikan berusaha memberikan penjelasan yang sederhana mungkin, mengikuti alur pemikiran siswa agar siswa lebih mudah paham. Akan tetapi jika masih ada siswa yang belum bisa memahami apa yang telah diberikan dikelas, maka mahasiswa bersedia membantu siswa memberikan penjelasan diluar jam pelajaran.

4. Refleksi

Melalui observasi yang telah dilaksanakan sebelum diterjunkan kelapangan (SD Negeri Sinduadi 1), praktikan dapat melaksanakan program PPI yang telah disesuaikan dengan keadaan disekolah. Program PPL terdiri dari penyusunan



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat : Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman, DIY

perangkat mengajar, praktik mengajar terbimbing, praktik mengajar mandiri, dan evaluasi materi ajar.

Kegiatan tersebut telah disesuaikan dengan kondisi pembelajaran disekolah dan telah dikonsultasikan kepada guru pembimbing maupun dosen pembimbing. Metode dan media mengajar yang digunakan sesuai dengan kondisi siswa dan fasilitas yang tersedia agar lebih efektif dan efisien. Selain itu, pemilihan metode dan media yang sesuai diharapkan dapat menarik perhatian siswa sehingga siswa lebih tertarik dan senang mengikuti pelajaran penjas.

Secara umum program PPL praktikan dapat berjalan dengan lancar. Tujuan masing- masing program dapat tercapai sesua dengan yang telah direncanakan. Diharapkan untuk peserta PPL tahun berikutnya, dapat lebih baik dengan :

- a. Penggunaan metode pembelajaran yang lebih kolaboratif
- b. Optimalisasi media pembelajaran
- c. Dapat mengkondisikan siswa agar pembelajaran bisa kondusif



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat : Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman, DIY

BAB III

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Kesimpulan dari program yang telah seluruhnya dilaksanakan adalah :

1. Seluruh program yang telah selesai terlaksana dengan lancar sesuai dengan perencanaan yang telah disusun sebelumnya, dengan memberikan kemanfaatan secara maksimal pada pihak sekolah dan masyarakat sehingga tidak ada lagi program yang tertunda atau tidak terlaksana untuk program kelompok besar.
2. Program yang telah dilaksanakan mendapat dukungan sepenuhnya dari sekolah dengan memberikan berbagai fasilitas berupa bahan dan alat kerja sehingga pelaksanaan program dapat berjalan lancar tanpa adanya masalah yang berartidukungan moril diberikan oleh pihak sekolah dan antusias atas terlaksananya program tersebut.
3. Seluruh program yang berupa program fisik telah diserahkan seluruh kepada pihak sekolah untuk digunakan secara maksimal dan untuk mendapatkan kemanfaatan yang maksimal.
4. Beberapa program yang tersusun secara berkelanjutan akan dilanjutkan oleh sekolah agar pemanfaatan program terjaga.
5. Kekompakkan antar anggota dirasakan kurang terjalin dengan baik, tetapi hal tersebut dapat teratasi sehingga pembagian tugas dan koordinasi teteap terjaga demi kelancaran program yang dilaksanakan.

B. SARAN

1. Bagi Mahasiswa PPL

- a. Mahasiswa diharapkan dapat merealisasikan semua program PPL yang telah disusun.
- b. Mahasiswa diharapkan meningkatkan kerjasama diantara anggota kelompok dan melakukan persiapan dengan baik
- c. Mahasiswa mempersiapkan diri terhadap kemungkinan-kemungkinan yang bersifat mendadak
- d. Mahasiswa hendaknya lebih bersabar dalam menghadapi hambatan yang dihadapi dalam pelaksaaan program PPL.



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat : Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman, DIY

- e. Mahasiswa senantiasa menjaga nama baik almamater, khususnya diri sendiri selama kegiatan PPL dan mematuhi tata tertib yang berlaku di sekolah maupun masyarakat.
- f. Mahasiswa perlu mengetahui tujuan awal diadakannya PPL sehingga dapat memperoleh manfaat dan pengalaman yang berguna dari lingkungan pendidikan
- g. Perlu membangun sosialisasi dan hubungan baik dengan masyarakat sekolah dan masyarakat umum sehingga semua program dapat terlaksana dengan baik
- h. Pertahankan tali persaudaraan dan semangat kesetiakawanan, pengorbanan, dan kedisiplinan dalam tubuh tim PPL selama kegiatan PPL berlangsung dan seterusnya.
- i. Pertahankan hubungan baik antara mahasiswa dan seluruh warga masyarakat, dalam hal ini SD Negeri Sinduadi 1, baik guru, karyawan dan siswa-siswi SD Negeri Sinduadi 1 maupun masyarakat umum yang bertempat tinggal di sekitar SD Negeri Sinduadi 1.
- j. Tingkatkan koodinasi dalam setiap pelaksanaan program kerja PPL.
- k. Program-program PPL yang terlaksana pada periode ini hendaknya ditindaklanjuti, sementara program-program kerja PPL yang belum sempurna dapat dijadikan bahan pemikiran dan pertimbangan untuk dapat dilaksanakan oleh tim PPL berikutnya.

2. Bagi SD Negeri Sinduadi 1

- a. Pihak sekolah diharapkan mendukung semua program PPL, baik secara materi dan inmateri.
- b. Apabila terjadi kesalahan dari pihak mahasiswa PPL sebaiknya dibicarakan secara terbuka demi kebaikan bersama.
- c. Pihak sekolah iharapkan membuka forum komunikasi kepada mahasiswa PPL agar terjalin hubungan yang erat.
- d. Optimalisasi peran siswa dalam berbagai kegiatan lebih ditingkatkan.
- e. Senantiasa menjaga dan meningkatkan prestasi baik dalam bidang akademik maupun non akademik seperti olahraga dan kesenian.
- f. Sekolah dapat bekerjasama dengan mahasiswa dalam setiap kegiatan dengan lebih baik.



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat : Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman, DIY

- g. Hubungan yang sudah terjalin antara pihak sekolah dan UNY hendaknya lebih ditingkatkan dengan saling memberi masukan antara kedua belah pihak.
- h. Komunikasi dan kerja sama yang baik dengan seluruh warga sekolah sebaiknya lebih ditingkatkan sehingga seluruh kegiatan di sekolah dapat terlaksana dengan baik sesuai dengan yang telah direncanakan.
- i. Peningkatan sarana dan prasarana olahraga agar semakin representatifnya kegiatan belajar mengajar khususnya sarana dan prasarana Penjasorkes.
- j. Peningkatan kebersihan lingkungan di SD N Sinduadi 1 hendaknya lebih di tingkatkan agar lingkungan di SD N Sinduadi 1 lebih bersih dan lebih nyaman untuk melangsungkan KBM.
- k. Pengelolaan perpustakaan di SD N Sinduadi 1 hendaknya lebih di optimalkan agar siswa tidak kesulitan untuk meminjam ataupun membaca buku-buku yang dikehendakinya

3. Bagi Universitas Negeri Yogyakarta

- a. Pihak UNY diharapkan memberikan perhatian lebih kepada mahasiswa PPL dalam melaksanakan semua program PPL.
- b. Memberikan penjelasan pelaksanaan PPL secara rinci agar mahasiswa tidak kebingungan dan tidak mengalami banyak kesulitan,
- c. Memberikan penjelasan secara terperinci dalam pembuatan matriks program PPL agar mahasiswa tidak mengalami kebingungan dalam pembuatan.
- d. Hendaknya dilakukan peninjauan ulang terhadap sekolah maupun tempat dimana mahasiswa melakukan kegiatan yang dinilai kurang mendukung kegiatan PPL.
- e. Kerja sama yang baik antara UNY dan SD Negeri Sinduadi 1 ditahun selanjutnya dapat ditingkatkan lagi. SD Negeri Sinduadi 1 adalah SD yang terbaik yang lingkungan sekolahnya termasuk guru-gurunya selalu mendukung dan memotivasi program apapun yang direncanakan mahasiswa.
- f. UNY hendaknya lebih mensosialisasikan lagi kegiatan PPL agar mahasiswa dapat mempersiapkan lebih dini dan tidak mengalami



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat : Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman, DIY

banyak kesulitan dalam perencanaan maupun pelaksanaannya.

- g. Sosialisasi informasi khusus untuk mahasiswa PPL tahun ajaran 2015 / 2016 hendaknya lebih diperhatikan ketersampaian informasi secara cepat, karena selama ini kami banyak mengalami keterlambatan mendapatkan informasi dari UNY.



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat : Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman, DIY

DAFTAR PUSTAKA

Tim KPPL UNY.2013.*Panduan KKN-PPL*.Yogyakarta:UPPL UNY.

Panduan KKN 2013.*pdf*

Tim pembekalan KKN-PPL UNY.2014.*Materi Pembekalan Kkn-Ppl 2014*.Yogyakarta:UPPL UNY.



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat : Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman, DIY

LAMPIRAN



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

MATRIX HASIL KERJA PPL UNY 2015
SD NEGERI SINDUADI 1 MLATI SLEMAN

F01
untuk
mahasiswa

NOMOR LOKASI : E 078

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SD NEGERI SINDUADI 1

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : SINDUADI, MLATI, SLEMAN, YOGYAKARTA

No	Program/Kegiatan PPL	Jumlah Jam Per Minggu					Jumlah Jam
		I	II	III	IV	V	
KEGIATAN PPL INDIVIDU							
1.	Konsultasi dengan guru pembimbing						
	a.persiapan	2	2	2	2	2	10
	b.pelaksanaan	2	2	2	2	2	10
	c.evaluasi dan tindak lanjut	2	2	2	2	2	10
2.	Konsultasi dengan dosen pembimbing PPL						
	a.persiapan			2	1		3
	b.pelaksanaan			2	1		3
	c.evaluasi dan tindak lanjut			2	1		3



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

MATRIKS HASIL KERJA PPL UNY 2015
SD NEGERI SINDUADI 1 MLATI SLEMAN

F01

untuk
mahasiswa

3.	Membuat RPP						
	a.persiapan	3	3	2	2	2	12
	b.pelaksanaan	3	3	2	2	2	12
	c.evaluasi dan tindak lanjut	3	3	2	2	2	12
4.	Mencari bahan ajar						
	a.persiapan	1	1	1	1	1	5
	b.pelaksanaan	1	1	1	1	1	5
	c.evaluasi dan tindak lanjut	1	1	1	1	1	5
	PROGRAM PPL						
1.	Mengajar Kelas I						
	a.persiapan	1		1		1	3
	b.pelaksanaan	3		3		3	9
	c.evaluasi dan tindak lanjut	1		1		1	3
2.	Mengajar kelas II						
	a.persiapan	1		1		1	3



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

MATRIX HASIL KERJA PPL UNY 2015
SD NEGERI SINDUADI 1 MLATI SLEMAN

F01

untuk
mahasiswa

	b.pelaksanaan	3		3	3	9
	c.evaluasi dan tindak lanjut	1		1	1	3
3.	Mengajar Kelas III					
	a.persiapan	1	1	1	1	4
	b.pelaksanaan	3	3	3	3	12
	c.evaluasi dan tindak lanjut	1	1	1	1	4
4.	Mengajar kelas IV					
	a.persiapan	1				1
	b.pelaksanaan	3				3
	c.evaluasi dan tindak lanjut	1				1
5.	Mengajar kelas V					
	a.persiapan	1				1
	b.pelaksanaan	3				3
	c.evaluasi dan tindak lanjut	1				1
6.	Mengajar kelas VI					
	a.persiapan	1			1	2



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

MATRIX HASIL KERJA PPL UNY 2015
SD NEGERI SINDUADI 1 MLATI SLEMAN

F01

untuk
mahasiswa

	b.pelaksanaan	3			3	6
	c.evaluasi dan tindak lanjut	1			1	2
7.	Mengukur tinggi badan dan berat badan siswa-siswi SD N Sinduadi 1		1			1
	a.persiapan		3			3
	b.pelaksanaan		1			1
	c.evaluasi dan tindak lanjut					
8.	Pendampingan teman sejawat mengajar					
	a.persiapan	2	1	1	2	7
	b.pelaksanaan	6	3	3	6	21
	c.evaluasi dan tindak lanjut	2	1	1	2	7
9.	Kerja Bakti Membersihkan Sekolah					
	a. Persiapan	1			1	2
	b. Pelaksanaan	1			1	2
	c. Evaluasi dan tindak lanjut	1			1	2
10.	Melatih Upacara					
	a. Persiapan	1	1	1	1	5



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

MATRIX HASIL KERJA PPL UNY 2015
SD NEGERI SINDUADI 1 MLATI SLEMAN

F01

untuk
mahasiswa

	b. Pelaksanaan	1	1	1	1	1	5
	c. Evaluasi dan tindak lanjut	1	1	1	1	1	5
11.	Administrasi Absensi Siswa-Siswi SD N Sinduadi 1						
	a. Persiapan		2				2
	b. Pelaksanaan		2				2
	c. Evaluasi dan tindak lanjut		2				2
12.	Penataan perpustakaan						
	a. Persiapan	1		1			2
	b. Pelaksanaan	1		1			2
	c. Evaluasi dan tindak lanjut	1		1			2
13.	Pengecatan garis lapangan/perbaikan lapangan						
	a. Persiapan				4		4
	b. Pelaksanaan				4		4
	c. Evaluasi dan tindak lanjut				4		4
14.	Pengadaan sarana penjas						
	a. Persiapan					1	1



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

MATRIX HASIL KERJA PPL UNY 2015
SD NEGERI SINDUADI 1 MLATI SLEMAN

F01

untuk
mahasiswa

	b. Pelaksanaan				2	2
	c. Evaluasi dan tindak lanjut				1	1
15.	Senam Jumat Sehat					
	a. Persiapan	1	1	1	1	5
	b. Pelaksanaan	1	1	1	1	5
	c. Evaluasi dan tindak lanjut	1	1	1	1	5
16.	Dokter kecil					
	a. Persiapan	1				1
	b. Pelaksanaan	1				1
	c. Evaluasi dan tindak lanjut	1				1
17.	Peringatan HAORNAS dan 17 –an					
	a. Persiapan	1	2	2	1	6
	b. Pelaksanaan	1	2	6	1	10
	c. Evaluasi dan tindak lanjut	1	2	2	1	6
JUMLAH JAM		76	51	60	46	56
						289



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

MATRIX HASIL KERJA PPL UNY 2015
SD NEGERI SINDUADI 1 MLATI SLEMAN

F01

untuk
mahasiswa



Dosen Pembimbing Lapangan



Sriawan, M. Kes

NIP. 19580830 198703 1 003

Yogyakarta, 14 September 2015

Mahasiswa



Gana Nur Putra P

NIM. 12604221013



LAPORAN MINGGUAN PPL UNY 2015
SD NEGERI SINDUADI 1 MLATI SLEMAN

F01

untuk
mahasiswa

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

LAPORAN MINGGU KE : 1

NAMA SEKOLAH : SD NEGERI SINDUADI 1

ALAMAT SEKOLAH : SINDUADI, MLATI, SLEMAN

GURU PEMBIMBING : TRIYANA, A. Ma, Pd

NAMA MAHASISWA : GANA NUR PUTRA P

NO. MAHASISWA : 12604221013

FAK/JUR/PRODI : FIK/ POR/ PGSD PENJAS

DOSEN PEMBIMBING : Drs. SRIAWAN, M. Kes

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
	Sabtu, 8 Agustus 2015	Penyerahan mahasiswa PPL		-	-
	Senin, 10 Agustus 2015	1. Upacara hari senin 2. Mengajar kelas II 3. Evaluasi pembelajaran penjas bersama guru pembimbing 4. Membersihkan perpustakaan 5. Pembuatan RPP	✓ Setiap mahasiswa mendapatkan jadwal mengajar dalam setiap minggunya ✓ Jadwal praktik mengajar sudah ditentukan oleh guru pembimbing ✓ Mengajar kelas II dengan dibagi menjadi 4 kelompok ✓ Mengevaluasi proses kegiatan pembelajaran penjas dan RPP	✓ Sulit mengkondisikan dan siswa banyak yang berbicara sendiri	✓ Guru harus lebih tegas ketika siswa sulit dikondisikan dan diberikan permainan yang menarik



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY 2015
SD NEGERI SINDUADI 1 MLATI SLEMAN

F01

untuk
mahasiswa

			✓ Pembuatan RPP untuk hari selanjutnya		
	Selasa, 11 Agustus 2015	1. Apel pagi 2. Mengajar kelas I 3. Evaluasi pembelajaran penjas bersama guru pembimbing 4. Membersihkan posko PPL 5. Sosialisasi PMS (Penyakit Menular Seksual) 6. Pembuatan RPP	✓ Mengajar kelas I dengan dibagi menjadi 4 kelompok ✓ Mengevaluasi proses kegiatan pembelajaran penjas dan RPP ✓ Ruangan yang akan dijadikan posko mahasiswa PPL siap untuk digunakan ✓ Sosialisasi PMS diikuti oleh ibu guru dan mahasiswa PPL. ✓ Pembuatan RPP untuk hari selanjutnya	✓ Siswa kelas satu masih suka bermain sendiri jadi ketika diberi permainan, siswa asyik bermain dengan siswa lain	✓ Diberikan pendekatan pada siswa agar siswa lenih mau untuk memperhatikan
	Rabu, 12 Agustus 2015	1. Apel pagi 2. Mendampingi mengajar kelas IV 3. Evaluasi pembelajaran	✓ Membantu mendampingi mengajar kelas IV dibagi menjadi 4 kelompok ✓ Mengevaluasi proses kegiatan	✓ Sulit mengkondisikan siswa karena ada beberapa siswa yang memang susah di atur	✓ Siswa harus mendengarkan dan menjalankan perintah dari mahasiswa PPL



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY 2015
SD NEGERI SINDUADI 1 MLATI SLEMAN

F01

untuk
mahasiswa

		penjas bersama guru pembimbing 4. Pembuatan RPP	<p>pembelajaran penjas dan RPP</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Mengevaluasi proses kegiatan pembelajaran penjas dan RPP✓ Pembuatan RPP untuk hari selanjutnya		serta harus lebih tegas
	Kamis, 13 Agustus 2015	1. Apel pagi 2. Mengajar kelas III 3. Evaluasi pembelajaran penjas bersama guru pembimbing	<ul style="list-style-type: none">✓ Mengajar kelas III dibagi menjadi 4 kelompok✓ Mengevaluasi proses kegiatan pembelajaran penjas dan RPP✓ Mengevaluasi proses kegiatan pembelajaran penjas dan RPP		
	Jumat, 14 Agustus 2015	1. Apel Pagi dan Senam 2. Mengajar Kelas V 3. Evaluasi Pembelajaran	<ul style="list-style-type: none">✓ Mengajar kelas IV dibagi menjadi 2 kelompok✓ Mengevaluasi proses kegiatan pembelajaran penjas dan RPP✓ Pembuatan RPP untuk hari		



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY 2015
SD NEGERI SINDUADI 1 MLATI SLEMAN

F01

untuk
mahasiswa

		4. Pembuatan RPP	selanjutnya		
	Sabtu, 15 Agustus 2015	1. Apel pagi 2. Mendampingi mengajar Kelas VI 3. Evaluasi Pembelajaran 4. Melatih Upacara 5. Rapat koordinasi ekstrakurikuler SDN Sinduadi 1 6. Membuat laporan mingguan	✓ Mendampingi mengajar kelas VI dibagi menjadi 2 kelompok ✓ Mengevaluasi proses kegiatan pembelajaran penjas dan RPP ✓ Mengevaluasi proses kegiatan pembelajaran penjas dan RPP ✓ Melatih upacara bagi siswa yang menjadi petugas upacara ✓ Rapat berjalan lancar dan diikuti seluruh dewan guru. Rapat membahas tentang tentor yang akan mendampingi setiap ekstrakurikuler yang diadakan		



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Mengetahui/Menyetujui,
Dosen Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Sriawan".

Drs. Sriawan, M. Kes.
NIP.19580830 198703 1 003

Guru Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Triyana".

Triyana, A. Ma. Pd
NIP 19630526 1986041 001

Mahasiswa

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Gana Nur Putra P".

Gana Nur Putra P
NIM. 12604221013

F01

untuk
mahasiswa



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY 2015
SD NEGERI SINDUADI 1 MLATI SLEMAN

F01

untuk
mahasiswa

LAPORAN MINGGU KE : 2

NAMA SEKOLAH : SD NEGERI SINDUADI 1

ALAMAT SEKOLAH : SINDUADI, MLATI, SLEMAN

GURU PEMBIMBING : TRIYANA, A. Ma. Pd

NAMA MAHASISWA : GANA NUR PUTRA P

NO. MAHASISWA : 12604221013

FAK/JUR/PRODI : FIK/ POR/ PGSD PENJAS

DOSEN PEMBIMBING : Drs. SRIAWAN, M. Kes

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
	Senin, 17 Agustus 2015	1. Upacara memperingati HUT RI ke-70 2. Rapat lomba	✓ Mengikuti upacara 17 Agustus di SD Negeri Sinduadi 1, diikuti oleh seluruh siswa, dewan guru, dan mahasiswa PPL ✓ Rapat lomba diikuti oleh seluruh mahasiswa PPL baik prodi PGSD dan PGSD Penjas		
	Selasa, 18 Agustus 2015	1. Apel pagi 2. Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan siswa kelas I dan jalan keliling daerah sekitar sekolah sambil anak-anak bernyanyi.	✓ Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan siswa kelas I dan jalan keliling daerah sekitar sekolah sambil anak-anak bernyanyi.	✓ Siswa ketika dipanggil namanya tidak segera datang namun asyik bermain sendiri	✓ Diberi ketegasan untuk tidak ramai



LAPORAN MINGGUAN PPL UNY 2015
SD NEGERI SINDUADI 1 MLATI SLEMAN

F01

untuk
mahasiswa

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

		kelas I dan jalan keliling daerah sekitar sekolah 3. Evaluasi pembelajaran penjas bersama guru pembimbing 4. Pembuatan RPP	Diikuti seluruh siswa kelas I. ✓ Meng evaluasi proses kegiatan menimbang berat badan siswa ✓ Pembuatan RPP untuk hari selanjutnya	dan ramai dengan temannya	
	Rabu, 19 Agustus 2015	1. Apel pagi 2. Mengajar Kelas IV 3. Evaluasi Pembelajaran 4. Sharing RPP 5. Pembuatan absensi siswa 6. Pembuatan RPP	✓ Mengajar kelas IV dibagi menjadi 2 kelompok ✓ Meng evaluasi proses kegiatan pembelajaran penjas dan RPP ✓ Pembuatan RPP untuk hari selanjutnya ✓ Membuat absensi siswa		
	Kamis, 20 Agustus 2015	1. Apel pagi 2. Mem persiapkan untuk	✓ Rapat bersama PGSD Penjas untuk membahas lomba apa saja yang akan	✓ Pada saat membuat absensi sulit karena	✓ Harus dengan orang yang paham dengan



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY 2015
SD NEGERI SINDUADI 1 MLATI SLEMAN

F01

untuk
mahasiswa

		lomba 3. Mengajar Kelas III 4. Evaluasi Pembelajaran 5. Sharing RPP 6. Pembuatan absensi siswa	diadakan <ul style="list-style-type: none">✓ Mengajar kelas III dan sharing RPP✓ RPP telah selesai dibuat✓ Pembuatan absensi siswa✓ Mengevaluasi proses kegiatan pembelajaran penjas dan RPP	nama siswa ada yang terbalik dan harus mencocokkan dari awal	ms. Excel dan harus ada yang membantu
	Jumat, 21 Agustus 2015	1. Senam pagi 2. Mendampingi mengajar Kelas V 3. Evaluasi Pembelajaran 4. Sharing RPP 5. Pembuatan absensi siswa 6. Pembuatan RPP	<ul style="list-style-type: none">✓ Senam pagi diikuti oleh seluruh siswa, dewan guru, dan mahasiswa PPL SDN Sinduadi 1✓ Mendampingi mengajar kelas V kemudian evaluasi pembelajarannya.✓ Sharing RPP dengan teman. Selanjutnya membuat presensi siswa melanjutkan hari berikutnya		
	Sabtu, 22	1. Apel pagi	<ul style="list-style-type: none">✓ Mengajar kelas VI kemudian evaluasi		



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY 2015
SD NEGERI SINDUADI 1 MLATI SLEMAN

F01

untuk
mahasiswa

Agustus 2015	2. Mengajar Kelas VI 3. Evaluasi Pembelajaran 4. Melatih upacara 5. Pembuatan absensi siswa 6. Pembuatan RPP 7. Membuat laporan mingguan	dengan guru pembimbing ✓ Melatih siswa menjadi petugas upacara ✓ Membuat RPP untuk hari berikutnya ✓ Laporan minggu ke 2 telah selesai		
--------------	---	---	--	--

Mengetahui/Menyetujui,

Dosen Pembimbing

Drs. Sriawan, M. Kes.

NIP.19580830 198703 1 003

Guru Pembimbing

Triyana, A. Ma. Pd

NIP 19630526 1986041 001

Mahasiswa

Gana Nur Putra P

NIM.12604221013



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY 2015
SD NEGERI SINDUADI 1 MLATI SLEMAN

F01

untuk
mahasiswa

LAPORAN MINGGU KE : 3

NAMA SEKOLAH : SD NEGERI SINDUADI 1

ALAMAT SEKOLAH : SINDUADI, MLATI, SLEMAN

GURU PEMBIMBING : TRIYANA, A. Ma. Pd

NAMA MAHASISWA : GANA NUR PUTRA P

NO. MAHASISWA : 12604221013

FAK/JUR/PRODI : FIK/ POR/ PGSD PENJAS

DOSEN PEMBIMBING : Drs. SRIAWAN, M. Kes

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
	Senin, 24 Agustus 2015	1. Upacara Bendera 2. Mengajar Kelas II 3. Evaluasi Pembelajaran 4. Sharing RPP 5. Membersihkan perpustakaan	✓ Semua siswa SD Sinduadi 1, beserta guru dan Mahasiswa PPL 2015 melaksanakan upacara bendera ✓ Mengajar kelas II dengan dibagi menjadi 2 kelompok ✓ Mengevaluasi proses kegiatan pembelajaran penjas dan RPP ✓ Pembuatan RPP untuk hari selanjutnya ✓ Membersihkan dan menata		



LAPORAN MINGGUAN PPL UNY 2015
SD NEGERI SINDUADI 1 MLATI SLEMAN

F01

untuk
mahasiswa

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

		6. Pembuatan RPP	perpustakaan		
	Selasa, 25 Agustus 2015	1. Apel pagi 2. Mengajar Kelas I 3. Evaluasi Pembelajaran 4. Persiapan lomba	✓ Mengajar kelas I dan evaluasi dengan guru pembimbing ✓ Membuat daftar peserta lomba dan peraturan lomba ✓ Membuat nomor urut lomba gobak sodor selesai.		
	Rabu, 26 Agustus 2015	1. Apel pagi 2. Persiapan lomba 3. Mengajar Kelas IV 4. Evaluasi Pembelajaran 5. Sharing RPP 6. Pembuatan RPP	✓ Mengajar kelas IV dan guru pembimbing mengevaluasi hasil pembelajaran yang dilakukan ✓ Mempersiapkan lomba dengan mendata ulang peserta lomba		
	Kamis, 27	1. Apel pagi	✓ Mengajar kelas III dan mengevaluasi	✓ Banyak siswa yang	✓ Materi diulang ulang



LAPORAN MINGGUAN PPL UNY 2015
SD NEGERI SINDUADI 1 MLATI SLEMAN

F01

untuk
mahasiswa

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

	Agustus 2015	2. Mengajar Kelas III 3. Evaluasi Pembelajaran 4. Sharing RPP 5. Persiapan alat untuk lomba	dengan guru pembimbing ✓ Sharing dengan teman ✓ Mempersiapkan alat untuk perlombaan	belum paham dengan materi tersebut	sampai siswa paham
	Jumat, 28 Agustus 2015	1. Apel pagi 2. Persiapan kegiatan lomba 3. Mendampingi lomba mewarnai di kelas I, II, dan III 4. Mendampingi lomba balap balok 5. Mendampingi lomba estafet karet	✓ Rangkaian lomba memperingati HUT RI ke 70 dan HAORNAS di hari pertama berjalan lancar. Ada 3 lomba yang dilaksanakan hingga final dan menentukan juara lomba	✓ Kekurangan waktu dan tempat serta pendamping	✓ Lomba mewarnai dilaksanakan di gedung utara, lomba outdoor dilaksanakan di lapangan selatan agar tidak mengganggu konsentrasi peserta lomba mewarnai ✓ Pendamping dibagi sesuai PJ masing-



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY 2015
SD NEGERI SINDUADI 1 MLATI SLEMAN

F01

untuk
mahasiswa

					masing dan dibantu oleh guru
	Sabtu,29 Agustus 2015	1. Apel pagi 2. Persiapan lomba 3. Menjadi pengampu lomba gobak sodor 4. Mendampingi lomba gobak sodor 5. Bersih-bersih lapangan 6. Evaluasi kegiatan lomba 7. Membuat laporan mingguan	✓ Menjadi wasit dalam lomba gobak sodor siswa kelas atas 4,5,6 putra maupun putri. ✓ Menjadi operator untuk lomba swnam SKJ.	✓ Siswa kelas rendah susah untuk bisa dikumpulkan bersama timnya karena mereka sibuk sendiri. ✓ Kekurangan waktu sehingga pertandingan Gobak Sodor hanya sampai babak semi final	✓ Pemenang ditentukan dari skor terbanyak yang di dapat oleh team



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY 2015
SD NEGERI SINDUADI 1 MLATI SLEMAN

F01

untuk
mahasiswa

Mengetahui/Menyetujui,

Dosen Pembimbing

A handwritten signature consisting of stylized initials and a surname.

Drs. Sriawan, M. Kes.

NIP.19580830 198703 1 003

Guru Pembimbing

A handwritten signature consisting of stylized initials and a surname.

Triyana, A. Ma. Pd

NIP 19630526 1986041 001

Mahasiswa

A handwritten signature consisting of stylized initials and a surname.

Gana Nur Putra P

NIM.12604221013



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY 2015
SD NEGERI SINDUADI 1 MLATI SLEMAN

F01

untuk
mahasiswa

LAPORAN MINGGU KE : 4

NAMA SEKOLAH : SD NEGERI SINDUADI 1

ALAMAT SEKOLAH : SINDUADI, MLATI, SLEMAN

GURU PEMBIMBING : TRIYANA, A. Ma. Pd

NAMA MAHASISWA : GANA NUR PUTRA P

NO. MAHASISWA : 12604221013

FAK/JUR/PRODI : FIK/ POR/ PGSD PENJAS

DOSEN PEMBIMBING : Drs. SRIAWAN, M. Kes

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
	Senin, 31 Agustus 2015	1. Upacara Bendera 2. Mendampingi mengajar Kelas II 3. Evaluasi Pembelajaran 4. Sharing RPP	✓ Mendampingi mengajar kelas II dan evaluasi dari guru pembimbing ✓ Sharing RPP dengan teman		
	Selasa, 01 Seotember 2015	1. Apel pagi 2. Mendampingi mengajar Kelas I	✓ Mendampingi mengajar kelas I dan evaluasi dari guru pembimbing ✓ Membuat RPP untuk hari berikutnya	✓ Siswa kurang teliti dalam menghitung	✓ Memberikan latihan soal



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY 2015
SD NEGERI SINDUADI 1 MLATI SLEMAN

F01

untuk
mahasiswa

		3. Evaluasi Pembelajaran			
	Rabu, 02 September 2015	1. Apel pagi 2. Pengecatan lapangan 3. Membeli snack untuk rapat guru dan tentor ekstrakurikuler	✓ Mengecat konblok di halaman sekolah dengan jarak satu meter ✓ Tidak mengajar karena ada ulangan bersama se kecamatan ✓ Membeli snack		
	Kamis, 03 September 2015	1. Apel pagi 2. Pengecatan lapangan	✓ Mengecat konblok di halaman sekolah dengan jarak satu meter ✓ Tidak mengajar karena ada ulangan bersama se kecamatan		
	Jumat, 04 September 2015	1. Apel pagi 2. Pengecatan lapangan	✓ Mengecat konblok di halaman sekolah dengan jarak satu meter ✓ Tidak mengajar karena ada ulangan bersama se kecamatan		



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY 2015
SD NEGERI SINDUADI 1 MLATI SLEMAN

F01

untuk
mahasiswa

Sabtu, 05 September 2015	1. Apel pagi 2. Pengecatan lapangan dan pohon 3. Melatih upacara 4. Membuat laporan mingguan	✓ Mengecat konblok di halaman sekolah dengan jarak satu meter dan mengecat pohon untuk memperindah ✓ Tidak mengajar karena ada ulangan bersama se kecamatan ✓ Melatih upacara siswa yang bertugas menjadi petugas upacara ✓ Laporan minggu keempat telah selesai		
--------------------------------	---	--	--	--

Mengetahui/Menytujui,

Dosen Pembimbing

Drs. Sriawan, M. Kes.

NIP.19580830 198703 1 003

Guru Pembimbing

Triyana, A. Ma. Pd

NIP 19630526 1986041 001

Mahasiswa

Gana Nur Putra P

NIM.12604221013



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY 2015
SD NEGERI SINDUADI 1 MLATI SLEMAN

F01

untuk
mahasiswa

LAPORAN MINGGU KE : 5

NAMA SEKOLAH : SD NEGERI SINDUADI 1

ALAMAT SEKOLAH : SINDUADI, MLATI, SLEMAN

GURU PEMBIMBING : TRIYANA, A. Ma. Pd

NAMA MAHASISWA : GANA NUR PUTRA P

NO. MAHASISWA : 12604221013

FAK/JUR/PRODI : FIK/ POR/ PGSD PENJAS

DOSEN PEMBIMBING : Drs. SRIAWAN, M. Kes

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
	Senin, 07 September 2015	1. Apel pagi 2. Mengajar kelas II 3. Evaluasi Pembelajaran 4. Membersihkan perpustakaan 5. Sharing RPP 6. Pembuatan RPP	✓ Mengajar kelas II dan di evaluasi oleh guru pembimbing ✓ Membersihkan perpustakaan		
	Selasa, 08 Seotember 2015	1. Apel pagi 2. Mengajar kelas I 3. Evaluasi	✓ Mengajar kelas I dan di evaluasi oleh guru pembimbing ✓ Membersihkan perpustakaan		



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY 2015
SD NEGERI SINDUADI 1 MLATI SLEMAN

F01

untuk
mahasiswa

		Pembelajaran 4. Membersihkan perpustakaan 5. Pembuatan RPP			
	Rabu, 09 September 2015	1. Senam pagi 2. Jalan sehat HAORNAS 3. Pembagian hadiah lomba 4. Mengisi jam kosong di kelas IV B 5. Membuat laporan PPL	✓ Senam pagi dan jalan sehat HAORNAS diikuti oleh seluruh siswa, guru, dan mahasiswa PPL SDN Sinduadi 1 ✓ Rute jalan sehat mengelilingi perkampungan di sekitar sekolah ✓ Laporan PPL bab I sudah 25%	✓ Siswa kurang tertib ketika di jalan	✓ Setiap 1 kelas di dampingi oleh 2 guru agar jalan dan barisannya tetap tertib
	Kamis, 10 September 2015	1. Apel pagi 2. Mengajar kelas III 3. Evaluasi Pembelajaran	✓ Mengajar kelas III dan di evaluasi oleh guru pembimbing		



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY 2015
SD NEGERI SINDUADI 1 MLATI SLEMAN

F01

untuk
mahasiswa

	Jumat, 11 September 2015	1. Senam pagi 2. Membuat Laporan PPL 3. Mendampingi mengajar kelas V 4. Evaluasi pembelajaran 5. Sharing RPP 6. Pembuatan RPP	✓ Senam pagi diikuti oleh seluruh siswa SDN Sinduadi 1 ✓ Mendampingi mengajar kelas V dan di evaluasi oleh guru pembimbing ✓ Membuat RPP untuk hari berikutnya		
	Sabtu, 12 September 2015	1. Apel pagi 2. Mengajar kelas VI 3. Membuat laporan mingguan dan mengisi matrik hasil kerja 4. Membuat Laporan	✓ Mengajar siswa kelas VI ✓ Laporan PPL sudah 75 % ✓ Semua anggota PPL dibagi tugas untuk membeli kenang-kenangan guna persiapan perpisahan pada hari senin.		



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY 2015
SD NEGERI SINDUADI 1 MLATI SLEMAN

F01

untuk
mahasiswa

	PPL 5. Mempersiapkan kenang-kenangan dan perpisahan		
--	--	--	--

Mengetahui/Menytujui,

Dosen Pembimbing

Drs. Sriawan, M. Kes.

NIP.19580830 198703 1 003

Guru Pembimbing

Triyana, A. Ma. Pd

NIP 19630526 1986041 001

Mahasiswa

Gana Nur Putra P

NIM.12604221013

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SD Negeri Sinduadi 1
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Materi Pokok	: Kombinasi gerak dasar jalan, lari dan lompat
Kelas /Semester	: I (Dua) / 1 (Satu)
Alokasi Waktu	: 3 JP (3x 30 menit)
Hari / Tanggal	: Selasa, 11 Agustus 2015

- I. Standar Kompetisi :
1. Mempraktikkan gerak dasar kedalam permainan sederhana/aktifitas jasmani dan nilai yang terkandung didalamnya
- II. Kompetensi Dasar :
- 1.1 Mempraktikkan gerak dasar jalan, lari, dan lompat dalam permainan sederhana, serta nilai sportifitas, kejujuran, kerjasama, toleransi dan percaya diri.
- III. Indikator :
- 1.1.1 Peserta didik melakukan jalan maju dan mundur
 - 1.1.2 Peserta didik dapat berjalan dengan ujung kaki bolak balik
 - 1.1.3 Peserta didik melakukan jalan cepat dengan cara bolak balik
 - 1.1.4 Peserta didik melakukan lari ditempat
 - 1.1.5 Peserta didik melakukan lari memindahkan bola
 - 1.1.6 Peserta didik melakukan kombinasi gerak dasar jalan, lari
- IV. Tujuan Pembelajaran :
1. Peserta didik dapat melakukan jalan maju mundur
 2. Peserta didik dapat melakukan jalan dengan ujung kaki bolak balik
 3. Peserta didik dapat melakukan jalan cepat dengan cara bolak balik
 4. Peserta didik dapat meleakukan lari ditempat

5. Peserta didik dapat melakukan lari memindahkan bola
6. Peserta didik dapat melakukan kombinasi gerak dasar jelan, lari

V. Karakter yang diharapkan :

- Kerjasama
- Toleransi
- Kejujuran
- Tanggung jawab
- Menghargai kawan

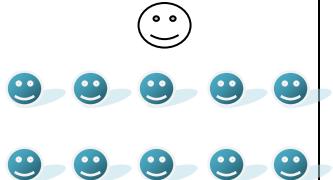
VI. Materi Pembelajaran :

- Kombinasi gerak dasar jalan, lari

VII. Metode Pembelajaran

- Ceramah
- Demonstrasi
- Penugasan
- Latihan
- Tanya Jawab

VIII. Langkah-Langkah Pembelajaran

Gambar	Uraian	Karakter
	<p>I. Pendahuluan (20 menit)</p> <p>a. Membariskan siswa 2 bersyaf, berhitung, berdoa dan persensi</p> <p>b. Apersepsi : “ Apakah kalian tahu cara berjalan dengan baik? Siapakah diantara kalian yang pergi kesekolah jalan kaki”, Kemudian guru menjelaskan materi</p>	Religius, Kejujuran, Kerjasama, Sportif, Percaya diri



yang akan diajarkan pada kegiatan inti.

- c. Melakukan pemanasan dengan permainan, “Ular Naga” cara bermain:

- Siswa dibagi menjadi 2 kelompok
- Tiap kelompok baris berbanjar kebelakang dan saling memegang pinggang teman yang ada didepannya
- Siswa yang berada didepan sebagai kepala ular dan yang berada dibelakang sebagai ekornya
- Setiap kepala naga berusaha menangkap ekor naga yang lain
- Bila ekor naga tertangkap maka akan menjadi anggota naga yang menangkap

Kejujuran,
Toleransi,
Saling
menghadapi,
Sportif,
Tanggung
jawab

II. Inti (55 menit)

1. Eksplorasi :

- Siswa dikumpulkan menjadi 2 syaf kemudian dibagi menjadi 2 kelompok
- Siswa melakukan jalan dengan ayunan tangan secara bergantian menurut kemampuan masing-masing
- Siswa melakukan lari menurut

 	<p>kemampuan sendiri-sendiri</p> <p>2. Elaborasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan jalan berbaris bersama teman dengan melakukan jalan maju mundur <ul style="list-style-type: none"> a. Guru menjelaskan cara berjalan yang benar dan mendemonstrasikannya b. Siswa membentuk barisan 2 berbanjar kemudian melakukan gerakan berjalan dengan berjalan menuju garis finish setelah sampai digaris finish berjalan mundur kegaris start • Melakukan jalan menggunakan ujung kaki <ul style="list-style-type: none"> a. Guru menjelaskan cara belajar yang benar dan mendemonstrasikannya b. Siswa melakukan gerakan jalan menggunakan ujung kaki dengan baik dan benar • Melakukan jalan cepat dengan cara bolak balik <ul style="list-style-type: none"> a. Guru menjelaskan cara belajar yang benar dan mendemonstrasikannya b. Siswa membentuk barisan berbanjar kemudian melakukan gerakan berjalan 	
---	---	--



cepat menuju garis finish setelah sampai gars finish berlajan cepat dan kembali kegaris start

- Melakukan lari ditempat
 - a. Siswa berlari ditempat, tangan diayun bergantian sesuai dengan irama kaki sampai garis finish
 - Melakukan lari memindahkan bola
 - a. Siswa membentuk dua barisan berbanjar saling berhadapan dan diberi jarak kurang lebih 7 meter. Masing masing barisan terdapat satu buah bola yang diletakan didepan siswa yang paling depan
 - b. Siswa yang paling depan sendiri sambil membawa bola dengan berlari kebarisan yang paling belakang, dan begitu seterusnya sampai semua siswa malakukannya
 - Melakukan kombinasi gerak dasar jalan, dan lari.
 - a. Siswa membentuk barisan 2 berbanjar tim A dan tim B
 - b. Tim A dan tim B berlomba
- Cara bermain:

	<p>a. Pertama tama siswa melakukan jalan biasa kedepan sejauh kurang lebih 2 meter</p> <p>b. Peserta didik berlomba antar kelompok kemudian melompati simpai dan selanjutnya berlari zig zag sambil membawa bola. Setelah sampai digaris finish bola dilempar kepada urutan teman yang ada dibelakangnya tadi yang akan belari zig-zag setelah itu berlari lagi menuju garisr start melewati samping lintasan permainan menuju barisan paling belakang dan sampai semua siswa melakukannya</p> <p>c. Kelompok yang paling cepat menyelesaikan yaitu pemenangnya</p> <p>d. Permainan dilakukan secara 3 menit</p> <p>3. Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru bersama siswa melakukan refleksi dan membenarkan kesalahan kesalahan saat 	
--	--	--

	<p>melakukan gerak dasar jalan, dan lari.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya dan guru memberikan motivasi kepada siswa tanpa membedakan siswa yang satu dengan yang lainnya. <p>III. Penutup (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa membentuk lingkaran dan guru berada ditengah • Menyanyikan lagu “Sayonara” • Siswa menirukan gerakan guru sampai lagu selasai dinyanyikan • Guru memberikan pesan terhadap pembelajaran yang telah disampaikan dan pemberian tugas • Siswa disiapkan, berhitung, bedoa dan dibubarkan 	Registrasi, Kerjasama, Percaya diri
--	--	---

IX. Sarana dan Prasarana :

1. Lapangan
2. Kapur
3. Peluit
4. Simpai
5. Bola

X. Sumber Belajar :

1. Buku Penjas Orkes untuk SD/MI Kelas I

XI. Evaluasi

1. Psikomotor : Mampu mempraktekkan berjalan, dan memindahkan bola
2. Afektif : Kerjasama yang baik
3. Kognitif : Mampu menjelaskan cara berjalan yang benar, dan berlari dengan benar

XII. Penilaian

Psikomotor (50 %)

Lakukan gerakan berjalan cepat boalak balik, berlari langkah pendek, memindahkan bola, dan kombinasi gerak jalan lari.

NO	ASPEK YANG DI NILAI	HASIL			
		1	2	3	4
1	Berjalan cepat bolak balik				
2	Berlari ditempat				
3	Berlari memindahkan bola				
4	Melakukan kombinasi gerak jalan, dan lari				
	Jumlah				
	Skor maksimal 20				

Skor yang diperoleh

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor maksimal}}{----- X 50 \%}$$

Afektif (30 %)

Penilaian dilakukan saat proses pembelajaran berlangsung.

NO	ASPEK YANG DI NILAI	HASIL			
		1	2	3	4
1	Kerjasama				
2	Tanggungjawab				
3	Sportifitas				
4	Kejujuran				
	Jumlah				
	Skor maksimal 16				

Skor yang diperoleh

$$\text{Nilai} = \text{-----} \times 30\%$$

Skor maksimal

Kognitif (20%)

Tes Pengetahuan

NO	ASPEK YANG DI NILAI	HASIL			
		1	2	3	4
1.	Mampu menjelaskan cara berjalan, berlari, dengan benar				
	Jumlah				
	Skor maksimal 4				

Skor yang diperoleh

$$\text{Nilai} = \text{-----} \times 20\%$$

Skor maksimal

Nilai Akhir : Nilai Psikomotor + Nilai Afektif + Nilai Kognitif

Yogyakarta, 11 Agustus 2015

Guru PJOK,



Triyana, A. Ma. Pd
NIP 19630526 1986041 001

Mahasiswa



Gana Nur Putra Pamungkas
NIM 12604221013

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SD Negeri Sinduadi 1
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas /Semester : I (Dua) / 1 (Satu)
Alokasi Waktu : 3 JP (3x 30 menit)
Hari / Tanggal : Selasa, 25 Agustus 2015

- I. Standar Kompetisi :
2. Mempraktikkan satu jenis bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan tungkai kedalam permainan sederhana/aktifitas jasmani.
- II. Kompetensi Dasar :
- 2.1 Mempraktikkan satu jenis bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan tungkai dengan mengikuti aturan.
2.3 Membiasakan bergerak dengan benar
- III. Indikator :
- 2.1.1 Peserta didik melakukan gerakan memutar lengan tanagn menggunakan simpai
2.1.2 Peserta didik melakukan gerakan menekuk lutut
2.1.3 Peserta didik melakukan posisi push up dan melakukan estafet bola
- IV. Tujuan Pembelajaran :
7. Peserta didik dapat melakukan memutar simpai dengan di putar putar di tangan.
8. Peserta didik dapat melakukan gerakan menekuk lutut
9. Peserta didik dapat melakukan posisi push up dan melakukan estafet bola

10. Peserta didik dapat melakukan kombinasi pola latihan kekuatan otot lengan dan tungkai kaki

V. Karakter yang diharapkan :

- Kerjasama
- Toleransi
- Kejujuran
- Tanggung jawab
- Menghargai kawan

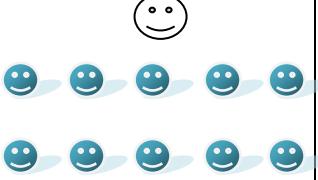
VI. Materi Pembelajaran :

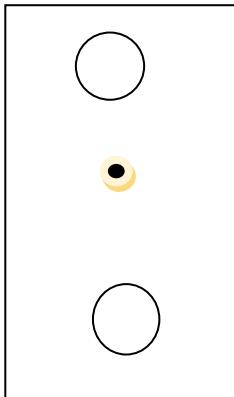
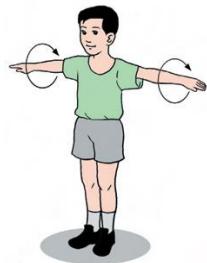
- Latihan kekuatan otot lengan dan tungkai

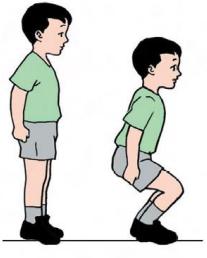
VII. Metode Pembelajaran

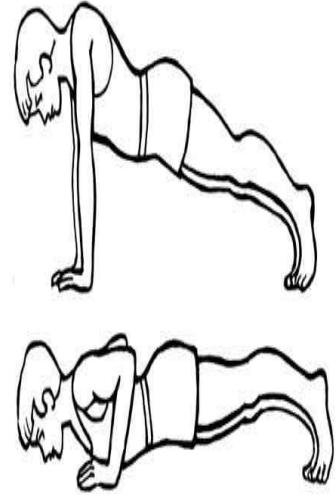
- Ceramah
- Demonstrasi
- Penugasan
- Latihan
- Tanya Jawab

VIII. Langkah-Langkah Pembelajaran

Gambar	Uraian	Karakter
	<p>IV. Pendahuluan (20 menit)</p> <p>d. Membariskan siswa 2 bersyaf, berhitung, berdoa dan persensi</p> <p>e. Apersepsi : “ Apakah kalian tahu bangau? Siapakah diantara kalian yang tau kalau bangun diam posisinya gmana”,</p> <p>Kemudian guru menjelaskan materi yang akan diajarkan pada kegiatan inti.</p> <p>f. Melakukan pemanasan lari keliling</p>	Religius, Kejujuran, Kerjasama, Sportif, Percaya diri

 	<p>lapangan dan stretching kemudian pemanasan dengan permainan, “Di sana Di sini” cara bermain:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa berpencar di sepanjang pinggir lapangan. • Guru secara tiba-tiba memberi aba-aba: “<i>Di sini!</i>” berarti seluruh siswa berlari mendekati dan melingkari guru. • .“<i>Di sana!</i>,” berarti seluruh siswa berlari menjauhi guru dan masuk ke lingkaran. • “<i>Di tempat!</i>,” berarti siswa harus memutar badan di tempat. <p>V. Inti (55 menit)</p> <p>4. Eksplorasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dikumpulkan menjadi 4 syaf kemudian bergantian melakukan memutar simpai menggunakan tangan sesuai kemampuan masing-masing dengan aba-aba guru. • Siswa melakukan posisi seperti bangau dengan cara kaki jinjit sesuai kemampuan masing-masing. <p>5. Elaborasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan memutar lengan tangan menggunakan simpai. 	Kejujuran, Toleransi, Saling menghadapi, Sportif, Tanggung jawab
--	--	--

	<p>c. Guru menjelaskan cara memutar tangan yang benar dan mendemonstrasikannya</p> <p>d. Siswa membentuk barisan 4 berbanjar kemudian Siswa merentangkan tangan kemudian kedua tangannya memutar mutar simpai dan teman pasangannya menghitung, masing-masing anak melakukan sebanyak 5x hitungan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan menekuk lutut. c. Guru menjelaskan menekuk yang benar dan mendemonstrasikannya d. Siswa melakukan gerakan menekuk kaki dengan hitungan sampaike 8 dilakukan bergantian. • Melakukan posisi push up dan melakukan estafet bola c. Guru menjelaskan cara posisi push up yang benar dan mendemonstrasikannya d. Siswa membentuk barisan 4 berbanjar kemudian melakukan posisi push up kemudian teman yang paling ujung nanti mengambil bola 	
---	--	--



kemudian di liukkan kesamping dan di berikan kepada teman yang berada di sampingnya.

- Melakukan kombinasi latihan kekuatan otot lengan dan tungkai
 - c. Siswa membentuk barisan berbanjar tim A, B, C dan D
 - d. Tim A, B, C dan D berlomba
- Cara bermain:
- e. Pertama tama siswa yang berada di baris nomer 2 merentangkan tangan dan ujung tangannya membawa simpai .
 - f. Peserta didik paling depan melompat menggunakan 1 kaki melewati papan sampai ke garis finish kemudian lari dan disusul orang kedua dilakukan bergantian sampai semua melakukan.
 - g. Kelompok yang paling cepat menyelesaikan yaitu pemenangnya

6. Konfirmasi

- Guru bersama siswa melakukan refleksi dan membenarkan

	<p>kesalahan kesalahan saat melakukan latihan kekuatan otot lengan dan tungkai</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya dan guru memberikan motivasi kepada siswa tanpa membedakan siswa yang satu dengan yang lainnya. <p>VI. Penutup (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa membentuk lingkaran dan guru berada ditengah • Menyanyikan lagu “disini senang disana senang” • Siswa menirukan gerakan guru sampai lagu selasai dinyanyikan • Guru memberikan pesan terhadap pembelajaran yang telah disampaikan dan pemberian tugas • Siswa disiapkan, berhitung, bedoa dan dibubarkan 	
--	---	--

		Registrasi, Kerjasama, Percaya diri
--	--	---

IX. Sarana dan Prasarana :

1. Lapangan
2. Kapur
3. Peluit
4. Simpai
5. Bola

X. Sumber Belajar :

1. Buku Penjas Orkes untuk SD/MI Kelas I

XI. Evaluasi

1. Psikomotor : Mampu mempraktekkan pola latihan kekuatan otot lengan dan tungkai.
2. Afektif : Kerjasama yang baik
3. Kognitif : Mampu menjelaskan cara memutar yang benar, menekuk dengan benar dan posisi push up.

XII. Penilaian

Psikomotor (50 %)

NO	ASPEK YANG DI NILAI	HASIL			
		1	2	3	4
1	Mengayun menggunakan tangan (lengan)				
2	Menekuk lutut				
3	Posisi push up				
4	Melakukan kombinasi gerak kekuatann otot lengan dan tungkai				
	Jumlah				
	Skor maksimal 20				

Skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 50 %

Skor maksimal

Afektif (30 %)

NO	ASPEK YANG DI NILAI	HASIL			
		1	2	3	4
1	Kerjasama				
2	Tanggung jawab				
3	Sportifitas				

4	Kejujuran				
	Jumlah				
	Skor maksimal 16				

Guru PJOK, _____ X Mahasiswa
Nilai _____ 30 %

Kognitif (20%)

Tes Pengertuan A Ma. Pd

Gana Nur Putra Pamungkas

NO	NIP 19630526 1986041 001 ASPEK YANG DI NILAI	NIM 12604221013	HASIL			
			1	2	3	4
1.	Mampu menjelaskan cara memutar, menekuk dan posisi push up.					
	Jumlah					
	Skor maksimal 4					

Skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 20 %

Skor maksimal

Nilai Akhir : Nilai Psikomotor + Nilai Afektif + Nilai Kognitif

Yogyakarta, 24 Agustus 2015

Guru PJOK,

Mahasiswa

Triyana, A. Ma. Pd

Gana Nur Putra Pamungkas

NIP 19630526 1986041 001

NIM 12604221013

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SDN Sinduadi 1
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: I (Satu) / 1 (satu)
Alokasi Waktu	: 3 x 30 menit
Hari / Tanggal	: Selasa, 8 September 2015

I. Standar kompetisi :

1. Mempraktikkan senam lantai sederhana tanpa alat dan nilai yang terkandung di dalamnya

II. Kompetensi dasar :

- a. Mempraktikkan gerak dasar keseimbangan statis tanpa alat, serta nilai percaya diri dan disiplin

III. Indikator :

1. Peserta didik melakukan gerakan statis dengan duduk
2. Peserta didik melakukan gerakan statis dengan berjalan di atas garis
3. Peserta didik melakukan gerakan statis dengan berjalan dengan kepala membawa beban
4. Peserta didik melakukan gerakan statis dengan berdiri satu kaki di angkat kedepan
5. Peserta didik melakukan gerakan statis dengan berdiri satu kaki di angkat kebelakang
6. Peserta didik melakukan gerakan statis dengan berdiri satu kaki kesamping
7. Peserta didik melakukan gerakan statis dengan berdiri dengan menirukan gaya pesawat terbang

8. Peserta didik melakukan gerakan statis dengan berdiri satu kaki dengan mata tertutup

IV. Tujuan Pembelajaran :

1. Peserta didik mampu melakukan gerakan statis dengan duduk
2. Peserta didik melakukan gerakan statis dengan berjalan di atas garis dengan baik.
3. Peserta didik melakukan gerakan statis dengan berjalan dengan kepala membawa beban dengan benar.
4. Peserta didik mampu melakukan gerakan statis dengan berdiri satu kaki di angkat kedepan dengan baik.
5. Peserta didik mampu melakukan gerakan statis dengan berdiri satu kaki di angkat kebelakang dengan baik.
6. Peserta didik mampu melakukan gerakan statis dengan berdiri satu kaki kesamping.
7. Peserta didik mampu melakukan gerakan statis dengan berdiri dengan menirukan gaya pesawat terbang.
8. Peserta didik mampu melakukan gerakan statis dengan berdiri satu kaki dengan mata tertutup.

V. Karakter yang diharapkan :

- Disiplin
- Sportivitas
- Kejujuran
- Tanggungjawab
- Toleransi
- Percaya diri
- Kerjasama

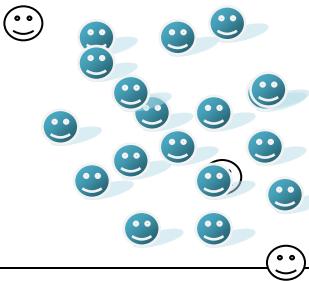
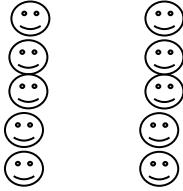
VI. Materi Pembelajaran :

- Gerak dasar keseimbangan statis tanpa alat

VII. Metode Pembelajaran

- Ceramah
- Demonstrasi
- Penugasan

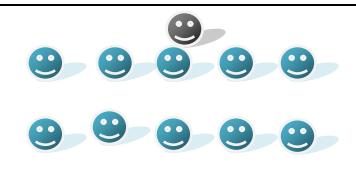
VIII. Langkah-Langkah Pembelajaran

Gambar	Uraian	Karakter
 	<p>Kegiatan Awal (20 menit)</p> <p>g. Membariskan peserta didik menjadi 2 bersaf, berhitung, berdo'a</p> <p>h. Apersepsi : "Siapa diantara kalian yang tau apa itu gaya statis ??". Kemudian menjelaskan materi yang akan diajarkan pada kegiatan inti</p> <p>i. Peserta didik melakukan pemanasan dari ujung kepala hingga ujung kaki baik statis maupun dinamis. dilanjutkan dengan bermain "jenang dodok" yaitu permainan dimana 2 orang sebagai pengejar dan yang lain berusaha untuk menghindar dan jongkok apabila akan dikejar.</p>	Disiplin Religius Kekompakan Tanggung jawab
	<p>Kegiatan Inti (55 menit)</p> <p>a. Eksplorasi</p> <p>Peserta didik melakukan gerakan berdiri dengan satu kaki dengan kemampuannya diri sendiri</p> <p>b. Elaborasi</p> <p>Peserta didik di bariskan 2 bersaff</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan statis dengan duduk - Peserta didik kemudian duduk 	Disiplin Religius Kekompakan Tanggungjawab Kejujuran Toleransi Menghargai



dengan kaki lurus, dan perlahan-lahan kaki di angkat ke atas.

- Melakukan gerakan statis dengan berjalan di atas garis
 - Peserta didik berjalan ke depan di atas garis dengan tangan di rentangkan
- Melakukan gerakan statis dengan berjalan dengan kepala membawa beban
 - Peserta didik berjalan ke depan di atas garis dengan tangan di rentangkan dengan diatas di beri buku (beban)
- Melakukan gerakan statis dengan berdiri satu kaki di angkat kedepan
 - Peserta didik dengan berdiri melakukan gerakan mengangkat kaki kedepan
- Melakukan gerakan statis dengan berdiri satu kaki di angkat kebelakang
 - Setelah melakukan gerakan mengangkat kaki kedepan peserta didik melakukan mengangkat kaki kebelakang
- Melakukan gerakan statis dengan berdiri satu kaki kesamping
 - Peserta didik kemudian

 <p>3.2 keseimbangan berdiri satu kaki, kaki lainnya diangkat depan</p>  <p>kita mulai berlatih keseimbangan sikap kapan benar</p> <p>3.3 keseimbangan berdiri membentuk sikap keseimbangan berdiri mata ditutup</p> <p>Smiley face icons arranged in three rows: top row has 1 icon, middle row has 5 icons, bottom row has 5 icons.</p>	<p>setelah itu melakukan gerakan kaki kesamping.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan statis dengan berdiri dengan menirukan gaya pesawat terbang <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik di suruh menirukan gaya pesawat terbang. • melakukan gerakan statis dengan berdiri satu kaki dengan mata tertutup <ul style="list-style-type: none"> - Kemudian peserta didik meniru gaya pesawat terbang kembali dengan mata tertutup - Melakukan permainan yaitu dengan melakukan kaki di angkat perlahan-lahan dengan mata tertutup, siapa yang bisa bertahan lama berdiri dengan mata tertutup itu yang menang <p>c. Konfirmasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Guru bersama siswa melakukan refleksi dan memberi motivasi kepada peserta didik tanpa membeda-bedakan siswa satu dengan yang lain 	
 <p>Kegiatan Penutup (15 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membariskan siswa menjadi 4 bersaf 2. Guru menyampaikan evaluasi terhadap pembelajaran yang telah dilakukan 	<p>Disiplin Religius Kekompakan</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> 3. Melakukan pendinginan, • Siswa melakukan penguluran 4. Siswa ditarik kembali, berdoa dan dibubarkan 	
--	--	--

IX. Sarana dan Prasarana :

1. Lapangan
2. Peluit
3. Kun / corong

X. Sumber Belajar :

- Buku Penjas Orkes untuk SD Kelas I

XI. Evaluasi

1. Psikomotor : Mampu mempraktikkan keseimbangan statis
2. Afektif : Percaya diri dan disiplin
3. Kognitif : Mampu menyebutkan macam-macam gerak keseimbangan statis

XII. Penilaian

1. Psikomotor (50 %)

NO	ASPEK YANG DI NILAI	HASIL		
		1	2	3
1	Berdiri menggunakan satu kaki			
2	Berdiri menirukan gaya pesawat terbang			
3	Berdiri menggunakan satu kaki dengan mata tertutup			
	Jumlah			

$$\text{Nilai yang diperoleh} \\ \text{Nilai} = \frac{\text{Nilai yang diperoleh}}{\text{Nilai maksimal}} \times 100 \%$$

2. Afektif (30 %)

Penilaian dilakukan saat proses pembelajaran berlangsung.

NO	Aspek yang di nilai	Hasil	
		1	2
1	Kejujuran		
2	Percaya diri		
3	Sportivitas		
4	Disiplin		
	Jumlah		

$$\text{Nilai yang diperoleh} \\ \text{Nilai} = \frac{\text{Nilai yang diperoleh}}{\text{Nilai maksimal}} \times 100 \%$$

3. Kognitif (20%)

Tes Pengetahuan

NO	Aspek yang di nilai	Hasil	
		1	2
1	Menyebutkan gerakan keseimbangan statis itu apa?		
	Skor (6)		
	Jumlah		

Nilai yang diperoleh
Nilai = ----- X 100 %
Nilai maksimal

Nilai akhir = Nilai Psikomotorik + nilai Afektif + nilai kognitif

Yogyakarta, 7 September 2015

Guru PJOK,



Triyana, A. Ma. Pd

NIP 19630526 1986041 001

Mahasiswa



Gana Nur Putra Pamungkas

NIM 12604221013

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SD Negeri Sinduadi 1
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani,Olahraga, dan Kesehatan
Materi Pokok	: Gerak Dasar Jalan dan Lari
Kelas /Semester	: II / 1
Alokasi Waktu	: 3 JP (3x30 menit)
Hari / Tanggal	: Senin, 10 Agustus 2015

I. Standar kompetisi :

1. Mempraktikkan variasi gerak dasar melalui permainan sederhana dan aktivitas jasmani dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

II. Kompetensi dasar :

- 1.1 Mempraktikan gerak dasar jalan, lari, lompat yang bervariasi dalam permainan yang menyenangkan dan nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggung jawab,menghargai lawan, dan menghargai diri sendiri.

III. Indikator :

1. Peserta didik berjalan langkah biasa dan berjalan menirukan jalannya binatang
2. Peserta didik melakukan berjalan ke arah depan, belakang, samping kanan dan kiri
3. Peserta didik melakukan berjalan jinjit dan berjalan jongkok
4. Peserta didik melakukan lari lambat, lari zig-zag dan lari cepat
5. Peserta didik melakukan lari angkat paha dan lari menyentuh pantat
6. Peserta didik melakukan permainan kombinasi jalan dan lari

IV. Tujuan Pembelajaran :

1. Peserta didik mampu melakukan berjalan langkah biasa dan berjalan menirukan jalannya binatang dengan benar
2. Peserta didik mampumelakukan berjalan ke arah depan, belakang, samping kanan dan kiri mengikuti arah garis dengan baik
3. Peserta didik mampu melakukan berjalan jinjit dan berjalan jongkok secara seimbang tanpa terjatuh saat berjalan
4. Peserta didik mampu melakukan lari lambat, lari zig-zag dan lari cepat sesuai dengan arah lari
5. Peserta didik mampu melakukan lari angkat paha dan lari menyentuh pantat mengikuti aba-aba dari guru dengan baik
6. Peserta didik mampu melakukan permainan kombinasi jalan dan lari dengan semangat dan kompak

V. Karakter yang diharapkan:

- Disiplin
- Sportivitas
- Kejujuran
- Tanggungjawab
- Percaya diri

VI. Materi Pembelajaran :

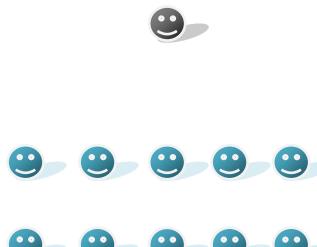
- Gerak dasar jalan dan lari

VII. Metode Pembelajaran

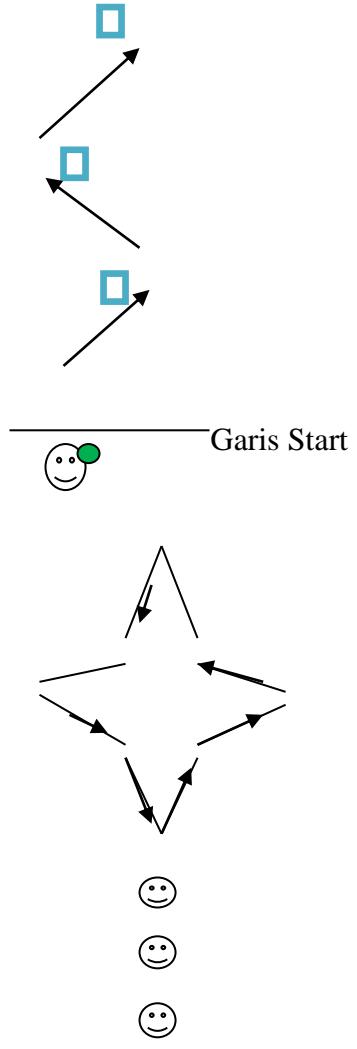
- Ceramah
- Demonstrasi
- Penugasan
- Latihan

- Tanya Jawab

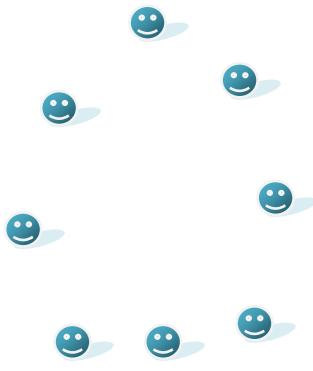
VIII. Langkah-Langkah Pembelajaran

Gambar	Uraian	Karakter
	<p>VII. Kegiatan Awal (20 menit)</p> <p>j. Membariskan peserta didik menjadi 2 bersaf, berhitung, berdo'a</p> <p>k. Apersepsi : "Siapa diantara kalian yang pergi ke sekolah jalan kaki?" ada yang tahu cara berjalan binatang kepiting?", dan sebagainya. Kemudian menjelaskan materi yang akan diajarkan pada kegiatan inti</p> <p>l. Melakukan pemanasan dengan permainan "Adu Cepat"</p> <p>Cara bermain :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dibagi menjadi 2 kelompok selanjutnya guru memberi instruksi kepada siswa agar membentuk barisan 2 banjar • Guru menjelaskan bahwa kita akan mengadakan lomba jalan, lari secara bersama sama dengan anggota kelompok • Semua anggota kelompok berkumpul menjadi satu posisi berbanjar dengan kedua tangan terletak dipundak teman didepannya, begitu seterusnya kebelakang sehingga barisan tidak bergandengan • Permainan pertama adalah jalan bersama yaitu setiap kelompok berusaha menuju garis finish yang telah ditentukan dengan 	Disiplin Religius Kekompakan Tanggungjawab

	<p>tangan tidak boleh lepas dari pundak teman didepannya. Kelompok yang paling awal menjadi kelompok pemenang</p> <ul style="list-style-type: none"> • Permainan yang kedua adalah lari bersama yaitu setiap kelompok berusaha menuju garis finish yang telah ditentukan dengan berbaris beserta tangan tidak boleh lepas dari pundak teman didepannya. Kelompok yang paling awal menjadi kelompok pemenang 	
  Garis finish 	<p>VIII. Kegiatan Inti (55 menit)</p> <p>7. Eksplorasi</p> <ol style="list-style-type: none"> Melakukan jalan biasa menapaki garis lapangan Melakukan meniru cara berjalan nya binatang <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik berjalan menirukan cara berjalan bebek, kepiting, menurut pengetahuan masing-masing siswa <p>8. Elaborasi</p> <ol style="list-style-type: none"> Melakukan berjalan ke arah depan, belakang, samping kanan dan kiri mengikuti arah garis <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik melakukan berjalan ke arah depan dan ke arah belakang dimulai dari garis start menuju garis finish 	Disiplin Religius Kekompakan Tanggungjawab Kejujuran Toleransi Menghargai

	<ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik melakukan berjalan ke arah samping kanan dan kiri mengikuti garis yang telah dibuat oleh guru b. Melakukan berjalan jinjit dan berjalan jongkok - Peserta didik melakukan berjalan jinjit dan berusaha tidak jatuh mulai dari start sampai finish - Peserta didik berjalan jongkok dan berlomba untuk cepat sampai di garis finish c. Melakukan lari lambat, lari zig-zag dan lari cepat <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik melakukan lari secara lambat/pelan-pelan mengelilingi lapangan - Siswa melakukan lari zig-zag melewati kun/corong yang telah di pasang zig-zag. Siswa dibagi dua tim,dan saling berlomba memindahkan bola. - Siswa melakukan lari cepat mengelilingi bintang dan berlarinya sesuai arah anak panah d. Melakukan melakukan lari angkat paha dan lari menyentuh pantat <ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan berlari angkat paha sampai garis tengah, kemudian dilanjutkan berlari menyentuh pantat sampai garis finish 	
--	---	--

	<p>e. Melakukan permainan kombinasi jalan dan lari</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bermain “masuk lingkaran maut”, terdapat tiga lingkaran maut yang diberi nomor 1, 2, dan 3. Siswa berada di luar lingkaran. Jika ada bunyi peluit satu kali berarti siswa menuju lingkaran maut 1 dan berjalan cepat di atas garis. Jika bunyi peluit dua kali, berarti siswa menuju lingkaran maut 2 kemudian berlari di atas garis lingkaran. Jika peluit tiga kali berbunyi, maka siswa menuju lingkaran 3 dan berjalan jinjit di atas garis. - Berjalan dan berlari berbalik arah. Saat aba-aba “yak” segera berjalan ke garis tengah lapangan,kemudian berjalan cepat menuju garis finish, lalu kembali ke garis start dengan berlari. <p>9. Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru bersama siswa melakukan refleksi dan membenarkan kesalahan-kesalahan saat gerakan teknik dasar jalan dan lari, agar gerakan bisa dilakukan dengan baik dan benar - Guru memberikan kesempatan pada siswa untuk bertanya 	
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> - Guru memberikan motivasi kepada siswa tanpa membeda-bedakan siswa satu dengan yang lain 	
	<p>IX. Kegiatan Penutup (15 menit)</p> <p>5. Membariskan siswa menjadi 4 bersaf</p> <p>6. Guru menyampaikan evaluasi terhadap pembelajaran yang telah dilakukan</p> <p>7. Melakukan pendinginan,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa membentuk lingkaran • Siswa melakukan pendinginan dengan bernyanyi “Sayonara” <p>8. Siswa ditarik kembali, berhitung, berdoa dan dibubarkan</p>	<p>Disiplin Religius Kekompakan</p>

IX. Sarana dan Prasarana :

6. Lapangan

1. Kapur

2. Peluit

3. Kun / corong

X. Sumber Belajar :

- Buku Penjas Orkes untuk SD Kelas II

XI. Evaluasi

1. Psikomotor : Mampu mempraktikkan berjalan dan berlari dengan baik dan benar

2. Afektif : Kerjasama yang baik antar sesama teman

3. Kognitif : Mampu menyebutkan ciri-ciri berjalan yang baik

XII. Penilaian

1. Psikomotor (50 %)

Lakukan berjalan biasa, jinjit,jongkok, berlari zig-zag, dan berlari cepat.

NO	ASPEK YANG DI NILAI	HASIL		
		1	2	3
1	Berjalan biasa/tegap			
2	Berjalan jinjit			
3	Berjalan jongkok			
4	Berlari zig-zag			
5	Berlari cepat			
	Jumlah			

Nilai yang diperoleh

$$\text{Nilai} = \text{-----} \times 100 \%$$

Nilai maksimal

2. Afektif (30 %)

Penilaian dilakukan saat proses pembelajaran berlangsung.

NO	Aspek yang di nilai	Hasil	
		1	2
1	Kejujuran		
2	Kerjasama		
3	Sportivitas		
4	Tanggungjawab		
	Jumlah		

Nilai yang diperoleh

$$\text{Nilai} = \text{-----} \times 100 \%$$

Nilai maksimal

3. Kognitif (20%)

Tes Pengetahuan

NO	Aspek yang di nilai	Hasil	
		1	2
1	Menyebutkan ciri-ciri berjalan yang baik		
2.	Penguasaan konsep tentang gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar		
3.	Dalam proses melakukan latihan, jika mengalami kesulitan dapat mengambil keputusan / memecahkan masalah		
	Skor (6)		
	Jumlah		

Nilai yang diperoleh

Nilai = ----- X 100 %

Nilai maksimal

Nilai akhir = Nilai Psikomotorik + nilai Afektif + nilai kognitif

Yogyakarta, 10 Agustus 2015

Guru PJOK,

Triyana, A. Ma. Pd

NIP 19630526 1986041 001

Mahasiswa

Gana Nur Putra Pamungkas

NIM 12604221013

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SD Negeri Sinduadi 1
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Materi Pokok : Kombinasi gerak dasar jalan, lari dan lompat
Kelas / Semester : II (Dua) / 1 (Satu)
Alokasi Waktu : 3 JP (3x 30 menit)
Hari / Tanggal : Senin, 24 Agustus 2015

- I. Standar Kompetisi :
1. Mempraktikan variasi gerak dasar melalui permainan dan aktifitas jasmani dan nilai nilai yang terkandung didalamnya.
- II. Kompetensi Dasar :
- 1.1 Mempraktekkan gerak dasar jalan, lari, lompat yang bervariasi dalam permainan yang menyenangkan dan nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggung jawab, menghargai lawan dan menghargai diri sendiri.
- III. Indikator :
- 1.1.1 Peserta didik melakukan jalan maju mundur dengan berbaris bersama teman
 - 1.1.2 Peserta didik melakukan jalan cepat dengan cara bolak balik
 - 1.1.3 Peserta didik melakukan lari langkah pendek
 - 1.1.4 Peserta didik melakukan lari memindahkan bola
 - 1.1.5 Peserta didik melakukan gerakan lompat simpai
 - 1.1.6 Peserta didik melakukan kombinasi gerak dasar jalan, lari dan lompat
- IV. Tujuan Pembelajaran :
1. Peserta didik dapat melakukan jalan maju mundur dengan berbaris bersama teman

2. Peserta didik dapat melakukan jalan cepat dengan cara bolak balik
3. Peserta didik dapat melakukan lari langkah pendek
4. Peserta didik dapat melekukan lari memindahkan bola
5. Peserta didik dapat melakukan gerakan lompat simpai
6. Peserta didik dapat melakukan kombinasi gerak dasar jalan, lari dan lompat

V. Karakter yang diharapkan :

- Kerjasama
- Toleransi
- Kejujuran
- Tanggung jawab
- Menghargai kawan

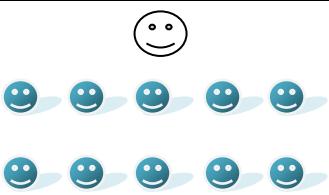
VI. Materi Pembelajaran :

- Kombinasi gerak dasar jalan, lari dan lompat

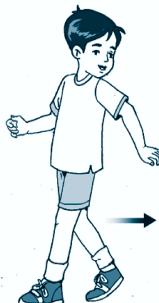
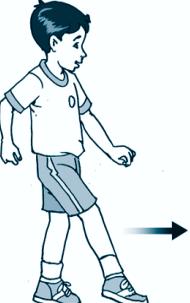
VII. Metode Pembelajaran

- Ceramah
- Demonstrasi
- Tanya Jawab
- Penugasan
- Latihan
- Percaya diri
- Sportif
- Religius

VIII. Langkah-Langkah Pembelajaran

Gambar	Uraian	Karakter
	<p>X. Pendahuluan (20 menit)</p> <p>m. Membariskan siswa 2 bersyaf, berhitung, berdoa dan persensi</p> <p>n. Apersepsi : “ Apakah kalian tahu cara berjalan dengan baik? Siapakah diantara kalian yang pergi kesekolah jalan kaki”, Kemudian guru menjelaskan materi yang akan diajarkan pada kegiatan inti.</p> <p>o. Melakukan pemanasan dengan permainan, “Adu Cepat” cara bermain:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dibagi menjadi 2 kelompok selanjutnya guru memberi instruksi kepada siswa agar membentuk barisan 2 banjar • Guru menjelaskan bahwa kita akan mengadakan lomba jalan, lari dan lompat secara bersama sama dengan anggota kelompok • Semua anggota kelompok berkumpul menjadi satu posisi berbanjar dengan kedua tangan terletak dipundak teman didepannya, begitu seterusnya kebelakang sehingga barisan tidak bergantung • Permainan pertama adalah jalan bersama yaitu setiap kelompok berusaha menuju garis finish yang telah ditentukan dengan tangan tidak boleh lepas dari pundak teman 	Religius, Kejujuran, Kerjasama , Sportif, Percaya diri

	<p>didepannya. Kelompok yang paling awal menjadi kelompok pemenang</p> <ul style="list-style-type: none"> • Permainan kedua adalah lompat bersama yaitu setiap kelompok berusaha menuju garis finish yang telah ditentukan dengan melompat beserta tangan tidak boleh lepas dari pundak teman didepannya. Kelompok yang paling awal menjadi kelompok pemenang • Permainan yang ketiga adalah lari bersama yaitu setiap kelompok berusaha menuju garis finish yang telah ditentukan dengan berbaris beserta tangan tidak boleh lepas dari pundak teman didepannya. Kelompok yang paling awal menjadi kelompok pemenang 	
XI. Inti (55 menit)	Kejujuran, Toleransi, Saling menghada pi, Sportif, Tanggung jawab	

   	<p>f. Siswa membentuk barisan berbanjar kemudian melakukan gerakan berjalan cepat menuju garis finish setelah sampai gars finish berlajan cepat dan kembali kegaris start</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan lari langkah pendek b. Siswa berlari dengan langkah pendek kedepan, tangan diayun bergantian sesuai dengan irama kaki sampai garis finish • Melakukan lari memindahkan bola c. Siswa membentuk dua barisan berbanjar saling berhadapan dan diberi jarak kurang lebih 7 meter. Masing masing barisan terdapat satu buah bola yang diletakan didepan siswa yang paling depan d. Siswa yang paling depan sendiri sambil membawa bola dengan berlari kebarisan yang paling belakang, dan begitu seterusnya sampai semua siswa malakukannya • Melakukan gerakan lompat simpai a. Guru menjelaskan cara melompati simpai yang benar dan mendemonstrasikannya b. Siswa membentuk barisan 2 berbanjar, kemudian siswa melewati simpai dengan cara melompat (menggunakan satu
--	---

	<p>kaki) dan mendarat dengan 2 kaki, di mulai dengan jarak 20cm-50cm.</p> <p>c. Siswa melompat sampai ke dalam simpai dengan jarak yang sudah ditentukan sesuai dengan kemampuan masing-masing.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kombinasi gerak dasar jalan, lari dan lompat e. Siswa membentuk barisan 2 berbanjar tim A dan tim B f. Tim A dan tim B berlomba untuk mengumpulkan bola, dan yang paling banyak sebagai pemenang <p>Cara bermain:</p> <p>h. Pertama tama siswa melakukan jalan biasa kedepan sejauh kurang lebih 2 meter</p> <p>i. Kemudian melompati simpai dan selanjutnya berlari zig zag sambil membawa bola. Setelah sampai digaris finish letakan bola kedalam keranjang dan kemudian berlari berbalik arah melewati samping lintasan permainan menuju barisan</p>	
	<p>12. Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru bersama siswa melakukan refleksi dan membenarkan kesalahan kesalahan saat melukan gerak dasar jalan, lari dan lompat 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya dan guru memberikan motivasi kepada siswa tanpa membedakan siswa yang satu dengan yang lainnya <p>XII. Penutup (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa membentuk lingkaran dan guru berada ditengah • Menyanyikan lagu “Sayonara” • Siswa menirukan gerakan guru sampai lagu selasai dinyanyikan • Guru memberikan pesan terhadap pembelajaran yang telah disampaikan dan pemberian tugas • Siswa disiapkan, berhitung, bedoa dan dibubarkan 	Registrasi, Kerjasama , Percaya diri
--	---	--

--	--	--

IX. Sarana dan Prasarana :

1. Lapangan
2. Kapur
3. Peluit
4. Simpai
5. Bola
6. Keranjang
7. Media pembelajaran

X. Sumber Belajar :

1. Buku Penjas Orkes untuk SD/MI Kelas II
2. Buku Referensi tentang Kombinasi gerak dasar jalan, lari dan lompat

XI. Evaluasi

1. Psikomotor : Mampu mempraktekkan berjalan, melompat simpai, dan memindahkan bola
2. Afektif : Kerjasama yang baik
3. Kognitif : Mampu menjelaskan cara berjalan yang benar, berlari dan melompat simapai dengan benar.

XII. Penilaian

1. Psikomotor (50 %)

Lakukan gerakan berjalan cepat boalak balik, berlari langkah pendek, memindahkan bola, lompat simpai dan kombinasi gerak jalan lari dan lompat.

NO	ASPEK YANG DI NILAI	HASIL			
		1	2	3	4
1	Berjalan cepat bolak balik				
2	Berlari langkah pendek				
3	Berlari memindahkan bola				
4	Berlari lompat simpai				
5	Melakukan kombinasi gerak jalan, lari dan lompat				
	Jumlah				
	Skor maksimal 20				

Skor yang diperoleh

$$\text{Nilai} = \text{-----} \times 50\%$$

Skor maksimal

2. Afektif (30 %)

Penilaian dilakukan saat proses pembelajaran berlangsung.

NO	ASPEK YANG DI NILAI	HASIL			
		1	2	3	4
1	Kerjasama				
2	Tanggungjawab				
3	Sportifitas				
4	Kejujuran				
	Jumlah				
	Skor maksimal 16				

Skor yang diperoleh

$$\text{Nilai} = \text{-----} \times 30\%$$

Skor maksimal

3. Kognitif (20%)

Tes Pengetahuan

NO	ASPEK YANG DI NILAI	HASIL			
		1	2	3	4
1.	Mampu menjelaskan cara berjalan, berlari, lompat simpai dengan benar				
	Jumlah				
	Skor maksimal 4				

Skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 20 %

Skor maksimal

Nilai Akhir : Nilai Psikomotor + Nilai Afektif + Nilai Kognitif

Yogyakarta, 23 Agustus 2015

Guru PJOK,

Mahasiswa

Triyana, A. Ma. Pd

NIP 19630526 1986041 001

Gana Nur Putra Pamungkas

NIM 12604221013

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SDN Sinduadi 1
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : 2 (dua) / 1 (satu)
Alokasi Waktu : 3 JP (3 x 30 menit)
Hari / Tanggal : Senin 7 September 2015

I. Standar kompetisi :

3. Mempraktikkan senam ketangkasan dasar dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

II. Kompetensi dasar :

2.2 Mempraktikkan senam ketangkasan sederhana menggunakan alat sederhana dengan percaya diri.

III. Indikator :

1. Peserta didik mampu melakukan lompat melewati simpai
2. Peserta didik mampu melakukan lompat melewati kotak
3. Peserta didik dapat lompat melewati tali
4. Peserta didik mampu melakukan loncat katak

IV. Tujuan Pembelajaran :

1. Peserta didik dapat melakukan lompat simpai dengan baik dan benar
2. Peserta didik dapat melakukan lompat kotak dengan baik dan benar
3. Peserta didik dapat melakukan lompat tali dengan baik dan benar
4. Peserta didik dapat melakukan loncat katak dengan baik dan benar

V. Karakter yang diharapkan :

- Disiplin
- Sportivitas
- Kejujuran
- Tanggung jawab
- Toleransi
- Percaya diri
- Kerjasama

XIII. Materi Pembelajaran :

- Senam ketangkasan dengan alat

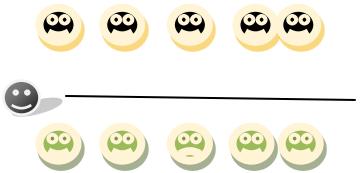
XIV. Metode Pembelajaran

- Ceramah
- Demonstrasi
- Penugasan
- Latihan
- Tanya Jawab

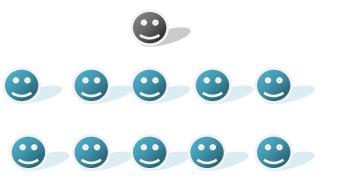
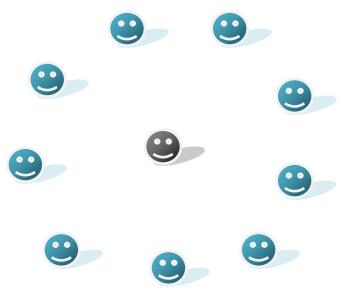
XV. Langkah-Langkah Pembelajaran

Gambar	Uraian	Karakter
	Kegiatan Awal (20 menit)	
	p. Membariskan peserta didik menjadi 2 bersaf, berhitung, berdo'a	Disiplin Religius
	q. Apersepsi : "Siapa yang pernah melakukan bermain lompat dan loncat? Siapa yang tau beda lompat dan loncat. Kemudian menjelaskan materi yang akan diajarkan pada kegiatan inti	Kekompakan Tanggung jawab
	a. Pesert didik melakukan lari mengelilingi lapangan 2 X pemanasan	



	<p>dari ujung kepala hingga ujung kaki baik statis maupun dinamis. dilanjutkan dengan bermain hitam hijau dengan. Cara bermainnya Siswa dibagi menjadi 2 kelompok (hitam dan hijau), Masing-masing siswa saling berpasangan dan berhadapan dengan jarak kurang lebih 1 meter. Lalu siswa mendengarkan dan memperhatikan aba-aba dari guru untuk melakukan permainan.. Jika guru menyebut hijau, hijau lari, tim hitam mengejar dan sebaliknya kan tetapi dalam mengejar dan di kejar siswa bukan berlari atau jalan ,tetapi dengan lompat,bagi yang tertangkap menggendong teman yang menangkap di bawa kembali kegaris awal, begitu seterusnya bergantian.</p>	
 <p>Gambar 3.6 Melompati simpai</p> <p>2. Melompati Kardus</p>	<p>Kegiatan Inti (55 menit)</p> <p>d. Eksplorasi</p> <ol style="list-style-type: none"> Siswa dikumpulkan menjadi 2 baris kebelakang Siswa melakukan melompat dan meloncat sesuai dengan kemampuan masing-masing. <p>e. Elaborasi</p> <ol style="list-style-type: none"> Siswa ditarikkan menjadi 2 baris kebelakang <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik melakukan lompat simpai secara bergantian <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik melompati simpai 	<p>Disiplin Religius Kekompakan Tanggung jawab Kejujuran Toleransi Menghargai</p>

	<p>yang sudah di sediakan dan mendarat dengan kedua kaki mengeper.</p> <p>2) Peserta didik melakukan lompat kotak secara bergantian</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melompati kotak yang di sediakan kira-kira setinggi 20cm dengan jarak yang cukup untuk tolakan dan mendarat dengan kedua kaki mengeper tujuannya untuk menjaga keseimbangan. <p>3) Peserta didik dapat melakukan lompat tali</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan lompat tali sambil berjalan kedepan. <p>4) Peserta didik melakukan loncat katak</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan loncat katak dengan melewati simpai / tanda yang sudah di sediakan dan mendarat dengan kedua kaki mengeper <p>Konfirmasi</p> <p>2) Guru bersama siswa melakukan refleksi dan membenarkan kesalahan-kesalahan saat lompat dan loncat, agar gerakan bisa dilakukan dengan baik dan benar</p>	
--	---	--

	<p>3) Guru memberikan kesempatan pada siswa untuk bertanya</p> <p>4) Guru memberikan motivasi kepada siswa tanpa membeda-bedakan siswa satu dengan yang lain</p>	
 	<p>Kegiatan Penutup (15 menit)</p> <p>9. Membariskan siswa menjadi 2 bersaf</p> <p>10. Guru menyampaikan evaluasi terhadap pembelajaran yang telah dilakukan</p> <p>11. Melakukan pendinginan,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan penguluran • Siswa membentuk lingkaran Siswa melakukan pendinginan dengan bernyanyi disini senang disana senang sambil berjalan melingkar. Siswa ditarik kembali, berdoa dan dibubarkan 	Disiplin Religius Kekompakkan

XVI. Sarana dan Prasarana :

1. Lapangan
2. Peluit
3. Kotak,
4. Hulahop
5. Talikaret

XVII. Sumber Belajar :

- Buku Penjas Orkes untuk SD Kelas2

XVIII. Evaluasi

1. Psikomotor : Mampu lompat dan loncat

2. Afektif : Kerjasama yang baik antar sesama teman
 3. Kognitif : Mampu menyebutkan perbedaan lompat dan loncat

XIX. Penilaian

1. Psikomotor (50 %)

NO	ASPEK YANG DI NILAI	HASIL		
		1	2	3
1	Lompat simpai Lompat kotak Lompat tali Loncat katak			
	Jumlah			

Nilai yang diperoleh

$$\text{Nilai} = \text{-----} \times 100 \%$$

Nilai maksimal

2. Afektif (30 %)

Penilaian dilakukan saat proses pembelajaran berlangsung.

NO	Aspek yang di nilai	Hasil	
		1	2
1	Kejujuran		
2	Kerjasama		
3	Sportivitas		
4	Tanggung jawab		
	Jumlah		

Nilai yang diperoleh

$$\text{Nilai} = \text{-----} \times 100 \%$$

Nilai maksimal

3. Kognitif (20%)

Tes Pengetahuan

NO	Aspek yang di nilai	Hasil	
		1	2
1	Menyebutkan perbedaan lompat dan loncat		
	Skor		
	Jumlah		

Nilai yang diperoleh

Nilai = ----- X 100 %

Nilai maksimal

Nilai akhir = Nilai Psikomotorik + nilai Afektif + nilai kognitif

Yogyakarta, 06 September 2015

Guru PJOK,



Triyana, A. Ma. Pd

NIP 19630526 1986041 001

Mahasiswa



Gana Nur Putra Pamungkas

NIM 12604221013

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SD Negeri Sinduadi 1
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani,Olahraga, dan Kesehatan
Materi Pokok : Pola Gerak Jalan dan Lari
Kelas /Semester : III / 1
Alokasi Waktu : 3 JP (3x 30 menit)
Hari / Tanggal : Kamis, 13 Agustus 2015

- I. Standar kompetisi :
2. Mempraktikkan kombinasi berbagai pola gerak jalan dan lari dalam permainan sederhana dan aktivitas jasmani dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
- II. Kompetensi dasar :
- 2.1 Mempraktikan kombinasi berbagai pola gerak jalan dan lari dalam permainan sederhana serta aturan dan kerjasama.
- III. Indikator :
1. Peserta didik berjalan langkah biasa ke depan.
 2. Peserta didik melakukan berjalan ke arah depan, belakang, samping kanan dan kiri.
 3. Peserta didik melakukan berjalan jinjit dan berjalan jongkok
 4. Peserta didik melakukan lari lambat, lari zig-zag dan lari cepat
 5. Peserta didik melakukan lari angkat paha dan lari menyentuh pantat
 6. Peserta didik melakukan permainan kombinasi jalan dan lari
- IV. Tujuan Pembelajaran :
1. Peserta didik mampu melakukan berjalan dengan benar

2. Peserta didik mampu melakukan berjalan ke arah depan, belakang, samping kanan dan kiri dengan baik
3. Peserta didik mampu melakukan berjalan jinjit dan berjalan jongkok secara seimbang tanpa terjatuh saat berjalan
4. Peserta didik mampu melakukan lari lambat, lari zig-zag dan lari cepat sesuai dengan arah lari.
5. Peserta didik mampu melakukan lari angkat paha dan lari menyentuh pantat mengikuti aba-aba dari guru dengan baik.
6. Peserta didik mampu melakukan permainan kombinasi jalan dan lari dengan semangat dan kompak.

V. Karakter yang diharapkan :

- Disiplin
- Sportivitas
- Kejujuran
- Tanggungjawab
- Percaya diri

VI. Materi Pembelajaran :

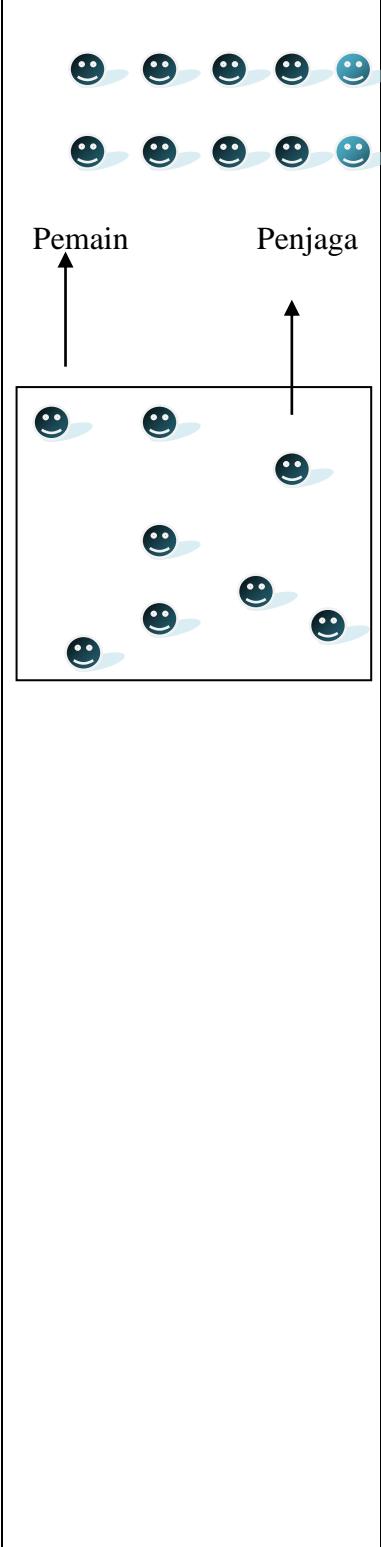
- Pola gerak jalan dan lari

VII. Metode Pembelajaran

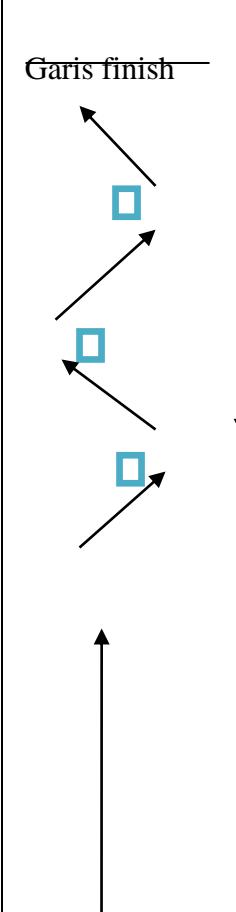
- Ceramah
- Demonstrasi
- Penugasan
- Latihan
- Tanya Jawab

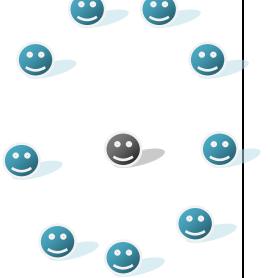
VIII. Langkah-Langkah Pembelajaran

Gambar	Uraian	Karakter
	XIII. Kegiatan Awal (20 menit) r. Membariskan peserta didik menjadi 2	Disiplin

	<p>bersaf, berhitung, berdo'a</p> <p>s. Apersepsi : "Bagaimana cara ayam berpindah tempat?" ada yang tahu cara berjalan binatang kepiting?", dan sebagainya. Kemudian menjelaskan materi yang akan diajarkan pada kegiatan inti</p> <p>t. Melakukan pemanasan streching dan dengan permainan "candak dodok"</p> <p>Cara bermain :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan hompimpa yang kalah nanti jaga. • Siswa yang tidak jaga nanti berlari menghindar jangan sampai disentuh teman yang jaga, apabila mau di sentuh boleh jongkok. • Siswa yang jongkok boleh berdiri apabila, di pegang atau di sentuh oleh teman yang masih berlari yang tidak jongkok. • Siswa yang jaga mengejar teman yang berlari tadi, apabila tersentuh maka teman yang tersentuh tadi gentian berjaga. • Jika semua siswa yang tidak jaga tadi jongkok semua maka siswa yang paling terakhir jongkok tadi yang gentian jaga. 	Religius Kekompakan Tanggungjawab
	<p>XIV. Kegiatan Inti (55 menit)</p> <p>13. Eksplorasi</p> <p>c. Melakukan jalan biasa ke depan</p>	Disiplin Religius

  	<p>d. Melakukan meniru cara berjalan nya binatang</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik berjalan menirukan cara berjalan, kepiting, bebek, katak menurut pengetahuan masing-masing siswa. <p>14. Elaborasi</p> <p>f. Melakukan berjalan ke arah depan, belakang, samping kanan dan kiri mengikuti arah garis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik melakukan berjalan ke arah depan dan ke arah belakang dimulai dari garis start menuju garis finish - Peserta didik melakukan berjalan ke arah samping kanan dan kiri mengikuti garis yang telah dibuat oleh guru <p>g. Melakukan berjalan jinjit dan berjalan jongkok</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik melakukan berjalan jinjit dan berusaha tidak jatuh mulai dari start sampai finish - Peserta didik berjalan jongkok dan berlomba untuk cepat sampai di garis finish <p>h. Melakukan lari ditempat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik berlari ditempat, tangan diayun bergantian sesuai dengan irama kaki sampai garis finish 	<p>Kekompakan Tanggungjawab Kejujuran Toleransi Menghargai</p>
---	---	--

 <p>Garis Start</p> <p>Garis finish</p>	<p>i. Melakukan jalan cepat , lari zig-zag dan lari cepat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik di bagi menjadi 2 kelompok dan berlomba - melakukan jalan cepat kemudian lari zig-zag melewati kun/corong yang telah di pasang zig-zag. Dan yang terakhir lari cepat. - Kelompok yang selesai duluan adalah pemenangnya. <p>j. Melakukan melakukan lari angkat paha dan lari menyentuh pantat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan berlari angkat paha sampai garis tengah, kemudian dilanjutkan berlari menyentuh pantat sampai garis finish <p>k. Melakukan permainan kombinasi jalan dan lari</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bermain “masuk lingkaran maut”, terdapat tiga lingkaran maut yang diberi nomor 1, 2, dan 3. Siswa berada di luar lingkaran. Jika ada bunyi peluit satu kali berarti siswa menuju lingkaran maut 1 dan berjalan cepat di atas garis. Jika bunyi peluit dua kali, berarti siswa menuju lingkaran maut 2 kemudian berlari di atas garis lingkaran. Jika peluit tiga kali berbunyi, maka siswa menuju lingkaran 3 dan berjalan jinjit di atas 	
---	---	--

	<p>garis.</p> <p>15. Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru bersama siswa melakukan refleksi dan membenarkan kesalahan-kesalahan saat gerakan jalan dan lari, agar gerakan bisa dilakukan dengan baik dan benar - Guru memberikan kesempatan pada siswa untuk bertanya - Guru memberikan motivasi kepada siswa tanpa membeda-bedakan siswa satu dengan yang lain 	
	<p>XV. Kegiatan Penutup (15 menit)</p> <p>12. Membariskan siswa menjadi 4 bersaf</p> <p>13. Guru menyampaikan evaluasi terhadap pembelajaran yang telah dilakukan</p> <p>14. Melakukan pendinginan,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa membentuk lingkaran • Siswa melakukan pendinginan dengan duduk melingkar kemudian paha nya di pukul pukul, setelah itu kaki di tekuk dan di goyang goyangkan.. <p>15. Siswa ditarik kembali, berhitung, berdoa dan dibubarkan</p>	<p>Disiplin Religius Kekompakan</p>

IX. Sarana dan Prasarana :

1. Lapangan
2. Kapur
3. Peluit

4. Kun / corong

X. Sumber Belajar :

- Buku Penjas Orkes untuk SD Kelas III

XI. Evaluasi

1. Psikomotor : Mampu mempraktikkan berjalan dan berlari dengan baik dan benar
2. Afektif : Kerjasama yang baik antar sesama teman
3. Kognitif : Mampu menyebutkan ciri-ciri berjalan dan berlari yang baik

XII. Penilaian

1. Psikomotor (50 %)

Lakukan berjalan biasa, jinjit,jongkok, berlari zig-zag, dan berlari cepat.

NO	ASPEK YANG DI NILAI	HASIL		
		1	2	3
1	Berjalan biasa/tegap			
2	Berjalan jinjit			
3	Berjalan jongkok			
4	Berlari zig-zag			
5	Berlari cepat			
	Jumlah			

Nilai yang diperoleh

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Nilai maksimal}}{\text{Nilai maksimal}} \times 100 \%$$

2. Afektif (30 %)

Penilaian dilakukan saat proses pembelajaran berlangsung.

NO	Aspek yang di nilai	Hasil	
		1	2
1	Kejujuran		
2	Kerjasama		
3	Sportivitas		
4	Tanggungjawab		
	Jumlah		

Nilai yang diperoleh

$$\text{Nilai} = \text{-----} \times 100 \%$$

Nilai maksimal

3. Kognitif (20%)

Tes Pengetahuan

NO	Aspek yang di nilai	Hasil	
		1	2
1	Menyebutkan ciri-ciri berjalan yang baik		
2.	Penguasaan konsep tentang gerak dasar jalan, dan lari		
3.	Dalam proses melakukan latihan, jika mengalami kesulitan dapat mengambil keputusan / memecahkan masalah		
	Skor (6)		
	Jumlah		

Nilai yang diperoleh
Nilai = ----- X 100 %
Nilai maksimal

Nilai akhir = Nilai Psikomotorik + nilai Afektif + nilai kognitif

Yogyakarta, 13 Agustus 2015

Guru PJOK,



Triyana, A. Ma. Pd

NIP 19630526 1986041 001

Mahasiswa



Gana Nur Putra Pamungkas

NIM 12604221013

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SD Negeri Sinduadi 1
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Materi Pokok	: Gerak Dasar Melempar, Menangkap dan menendang
Kelas /Semester	: III (tiga) / 1 (satu)
Alokasi Waktu	: 3 JP (3 x 30 menit)
Hari / Tanggal	: Kamis, 20 Agustus 2015

I. Standar kompetisi :

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

II. Kompetensi dasar :

- 1.1 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar melempar, menangkap, dan menendang dengan koordinasi yang baik dalam permainan sederhana serta aturan dan kerjasama.

III. Indikator :

1. Peserta didik melakukan lempar tangkap bola dengan satu tangan
2. Peserta didik melakukan menangkap bola dengan dua tangan.
3. Peserta didik dapat melakukan menendang bola dengan punggung kaki
4. Peserta didik dapat melakukan menendang bola dengan kaki bagian dalam
5. Peserta didik dapat melakukan menahan bola dengan kaki kanan dan kiri

IV. Tujuan Pembelajaran :

1. Peserta didik melakukan lempar tangkap bola dengan satu tangan dengan baik dan benar
2. Peserta didik dapat melakukan menangkap bola dengan dua tangan.

3. Peserta didik dapat melakukan menendang bola dengan punggung kaki dengan benar
4. Peserta didik dapat melakukan menendang bola dengan kaki bagian dalam dengan benar
5. Peserta didik dapat melakukan menahan bola dengan kaki kanan dan kiri dengan benar

V. Karakter yang diharapkan :

- Disiplin
- Sportivitas
- Kejujuran
- Tanggung jawab
- Toleransi
- Percaya diri
- Kerjasama

VI. Materi Pembelajaran :

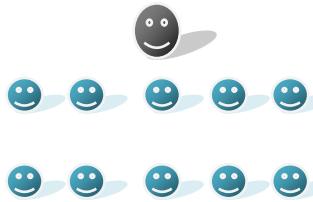
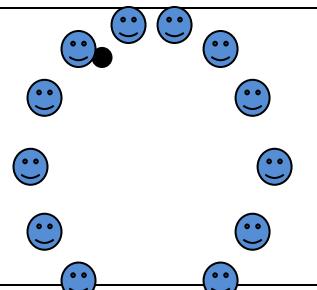
- Gerak Dasar Melempar, Menangkap, dan Menendang

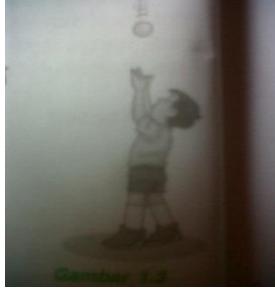
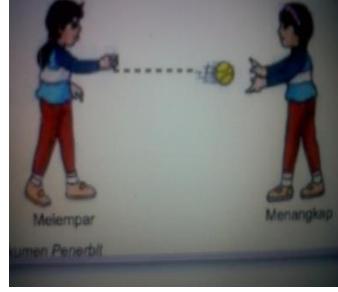
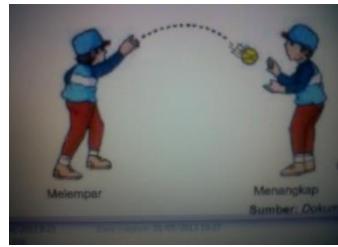
VII. Metode Pembelajaran

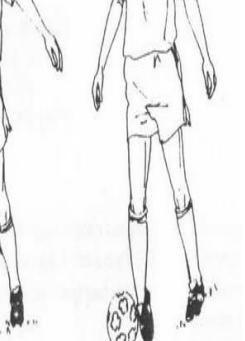
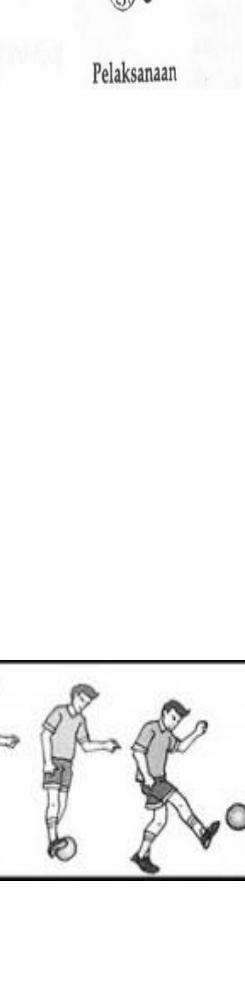
- Ceramah
- Demonstrasi
- Latihan
- Tanya Jawab

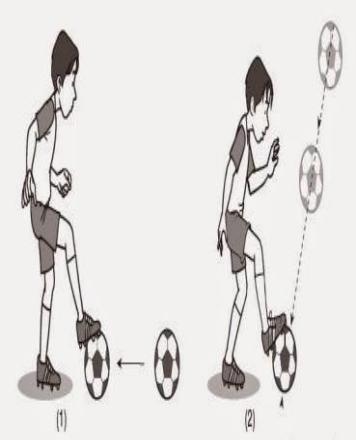
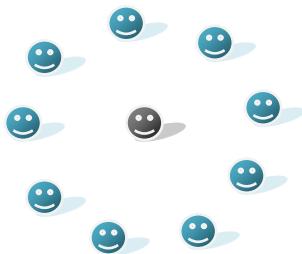
VIII. Langkah-Langkah Pembelajaran

Gambar	Uraian	Karakter
	XVI. Kegiatan Awal (20 menit) u. Membariskan siswa menjadi 2 bersaf, berhitung, berdo'a dan presensi.	Religius, kejujuran,

	<p>v. Apersepsi : "Siapa yang sering melakukan lempar tangkap bola kasti?", Kemudian menjelaskan materi yang akan diajarkan pada kegiatan inti</p> <p>w. Melakukan peregangan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Di awali dengan lari keliling lapangan sebanyak 2 kali. - Selanjutnya melakukan penguluran dari mulai kepala, tangan sampai kaki. <p>x. Melakukan pemanasan dengan permainan "Memburu Ayam"</p> <p>Cara bermain :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pertama-tama peserta didik melakukan hompimpa, untuk menentukan siapa yang jaga dan di ambil 2 orang untuk jaga. - Siswa yang jaga nanti bertugas untuk memburu ayam dengan cara melempar bola ke ayam. - Cara memburu ayam nya yaitu bola dilambungkan sendiri ke atas sebanyak 5 kali setelah itu baru boleh untuk memburu ayam. - Tugas si ayam yaitu berlari jangan sampai terkena bola yang jaga, kalau terkena bola maka harus keluar lapangan. - 	kerjasama, sportif, Percaya diri
	<p>XVII.Kegiatan Inti (55 menit)</p> <p>16. Eksplorasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik membentuk sebuah lingkaran besar, kemudian di berikan 2 bola. 	Disiplin, jujur, mandiri, kreatif

 <p>Gambar 2.4</p>  <p>Sumber Penerbit</p>  <p>Sumber Dokum</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik melakukan gerakan lempar tangkap bola, bisa dengan lemparan lambung, lemparan datar, dan lemparan meyusur tanah ke sesama teman kesegala arah <p>17. Elaborasi :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan gerakan melambungkan bola secara individu : <ul style="list-style-type: none"> - Berdiri tegak, bola berada di samping paha kanan dan kaki kanan di depan - Kemudian langkahkan kaki kiri ke depan, ayunkan lengan ke depan dan lepaskan bola dengan lecutan pergelangan tangan m. Melakukan lempar tangkap bola mendatar kearah dada <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik berbaris 2 bersyaf dan saling berhadapan, di beri jarak 4 meter. - Peserta didik melakukan lempar tangkap berpasangan dengan teknik lemparan datar - Teman yang mendapat lemparan berusaha menangkap dengan kedua telapak tangan di buka membentuk setengah bola di ikuti tarikan tangan ke belakang dan kaki di tarik kebelakang. n. Melakukan menendang bola dengan punggung kaki 	Kejujuran, kerjasama, saling mengharg ai, sportif Disiplin,
---	---	---

	<ul style="list-style-type: none"> - Guru menjelaskan teknik yang benar dan mendemonstrasikannya. - Peserta didik melakukan menendang bola dengan pungung kaki berpasangan dengan baik. - Teman yang mendapat umpan berusaha mengembalikan dengan tepat dan benar. <p>Persiapan</p> <p>Pelaksanaan</p>
	<ul style="list-style-type: none"> o. Melakukan menendang dengan kaki bagian dalam <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik melakukan menendang bola dengan kaki bagian dalam - Teman yang mendapat bola lemparan berusaha mengembalikan dengan teknik yang benar. p. Melakukan gerakan melambungkan bola <ul style="list-style-type: none"> - Berdiri tegak, bola berada di samping paha kanan dan kaki kanan di depan - Kemudian langkahkan kaki kiri ke depan, ayunkan lengan ke depan dan lepaskan bola dengan lecutan pergelangan tangan q. Melakukan latihan menghentikan bola dengan kaki kanan dan kiri <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik melakukan latihan mengontrol bola menggunakan kaki kanan terlebih dahulu - Peserta didik melakukan latihan menghentikan bola menggunakan kaki kiri. r. Bermain permainan bola dengan <p>Kejujuran, saling menghargai, tanggung jawab</p>

	<p>peraturan yang di modifikasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik dibagi menjadi dua kelompok tim A dan tim B - Masing-masing tim nanti berlomba untuk memasukan bola ke dalam keranjang dengan cara di tending menggunakan kaki dengan jarak yang telah di tentukan. - Dan cara menggiring bolanya atau mengoper bola ke teman yaitu dengan cara melakukan lempar tangkap dengan teman kelompoknya. - Tim yang dapat memasukan bola ke dalam kranjang paling banyak itulah pemenangnya. <p>18. Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan refleksi dan membenarkan kesalahan-kesalahan saat gerakan teknik dasar, - Guru memberikan kesempatan pada siswa untuk bertanya, dan guru memberikan motivasi kepada siswa 	
	<p>XVIII. Kegiatan Penutup (15 menit)</p> <p>16. Membariskan siswa menjadi 4 bersaf</p> <p>17. Guru menyampaikan evaluasi terhadap pembelajaran yang telah dilakukan</p> <p>18. Melakukan pendinginan,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa membentuk lingkaran • Siswa melakukan pendinginan dengan bernyanyi “Sayonara” 	Religius saling mengharg ai, sportif

	19. Siswa ditarik kembali, berhitung, berdoa dan dibubarkan.	
--	---	--

IX. Sarana dan Prasarana :

1. Lapangan
2. Bola plastic
3. Bola Kasti
4. Peluit
5. Cone

X. Sumber Belajar :

1. Buku Penjas Orkes untuk SD/MI Kelas III

XI. Evaluasi

1. Psikomotor : Mampu mempraktikkan gerakan lempar tangkap bola dan menendang bola.
2. Afektif : Kerjasama yang baik antar sesama teman
3. Kognitif : Mampu menyebutkan macam-macam kombinasi gerak dasar melempar, menangkap, menendang.

XII. Penilaian

1. Psikomotor (50 %)

Lakukan gerakan lempar tangkap bola dan menendang bola.

NO	ASPEK YANG DI NILAI	HASIL			
		1	2	3	4
1	Lempar tangkap dengan teknik lemparan menggunakan 1 tangan				
2	Lempar tangkap dengan teknik menangkap dengan 2 tangan				

3	Menendang bola dengan kaki bagian dalam				
4	Menendang bola dengan punggung kaki				
5	Menghentikan bola dengan menggunakan kaki				
	Skor : 20				

Skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 50 %

Skor maksimal

2. Afektif (30 %)

Penilaian dilakukan saat proses pembelajaran berlangsung.

NO	ASPEK YANG DI NILAI	HASIL			
		1	2	3	4
1	Kerjasama				
2	Tanggung jawab				
3	Sportifitas				
	Skor : 12				

Skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 30 %

Skor maksimal

3. Kognitif (20%)

Tes Pengetahuan

NO	ASPEK YANG DI NILAI	HASIL			
		1	2	3	4
1.	1. Menyebutkan macam-macam kombinasi gerak dasar melempar, menangkap, menendang.				

	Skor : 4			
--	----------	--	--	--

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 20\%$$

Nilai Akhir : nilai psikomotor + nilai afektif + nilai kognitif

Yogyakarta, 20 Agustus 2015

Guru PJOK,

Triyana, A. Ma. Pd

NIP 19630526 1986041 001

Mahasiswa

Gana Nur Putra Pamungkas

NIM 12604221013

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SD Negeri Sinduadi 1
Mata Pelajaran	: PJOK
Materi Pokok	: Melatih Kekuatan Otot Bahu dan Dada
Kelas / Semester	: III (tiga) / 1 (satu)
Alokasi Waktu	: 3 JP (3 x 30 menit)
Hari / Tanggal	: Kamis, 27 Agustus 2015

- I. Standar Kompetensi :
2. Mempraktikkan latihan untuk meningkatkan kebugaran dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
- II. Kompetensi Dasar :
- 2.1. Mempraktikkan bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot bahu dan dada secara sederhana serta nilai disiplin.
- III. Indikator :
1. Peserta didik melakukan gerakan push up
2. Peserta didik melakukan gerakan sit up
3. Peserta didik melakukan gerakan tarik menari dengan tongkat
4. Peserta didik melakukan gerakan gerobak manusia
5. Peserta didik melakukan gerakan yang melatih kekuatan otot lengan dan otot dada dalam bentuk permainan sederhana
- IV. Tujuan Pembelajaran :
1. Peserta didik mampu melakukan gerakan push up dengan gerakan yang benar
2. Peserta didik mampu melakukan gerakan sit up dengan gerakan yang benar

3. Peserta didik mampu melakukan gerakan tarik menarik dengan teman mengikuti aba-aba dari guru
4. Peserta didik melakukan gerakan gerobak manusia dengan teman pasangannya.
5. Peserta didik mampu melakukan gerakan yang kekuatan otot lengan dan otot dada dalam bentuk permainan sederhana (dalam pos)

V. Karakter yang diharapkan :

- Disiplin
- Sportivitas
- Kejujuran
- Tanggung jawab
- Toleransi
- Percaya diri
- Kerjasama

VI. Materi Pembelajaran :

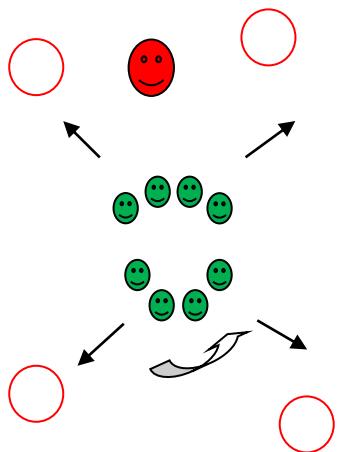
- Melatih kekuatan otot bahu dan dada

VII. Metode Pembelajaran

- Ceramah
- Demonstrasi
- Latihan
- Tanya Jawab

VIII. Langkah-Langkah Pembelajaran

Gambar	Uraian	Karakter
 	<p>XIX. Kegiatan Awal (20 menit)</p> <p>y. Membariskan siswa menjadi 2 bersaf, berhitung, berdo'a dan presensi.</p> <p>z. Apersepsi : "Apakah kalian tahu, latihan</p>	Disiplin Religius Kejujuran Tanggung-



apa saja yang bisa di lakukan untuk melatih daya kekuatan otot bahu dan dada ?”, “Kalau kalian tahu sebutkan apa saja contoh-contoh latihannya ?”. Kemudian menjelaskan materi yang akan diajarkan pada kegiatan inti

aa. Melakukan peregangan :

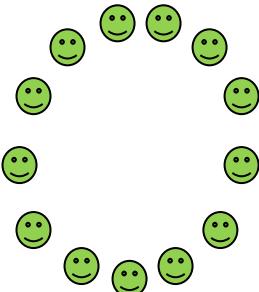
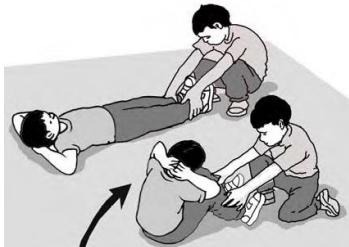
- Di awali dengan lari keliling lapangan sebanyak 2 kali.
- Selanjutnya melakukan penguluran dari mulai kepala, tangan sampai kaki (Statis dan Dinamis).

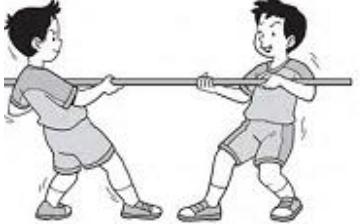
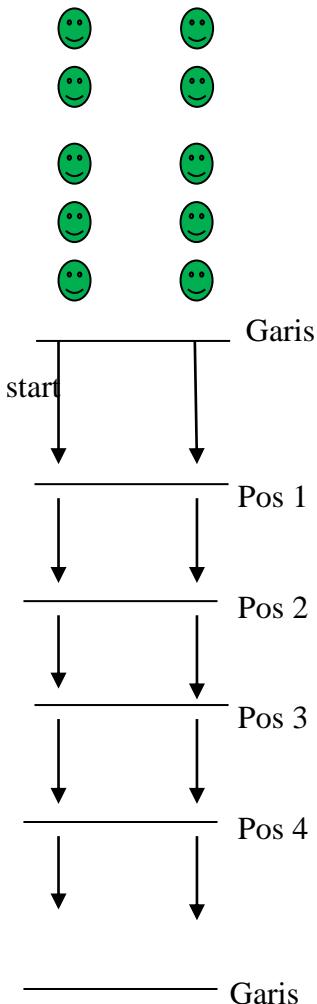
bb. Melakukan pemanasan dengan permainan “siapa cepat, dia dapat”

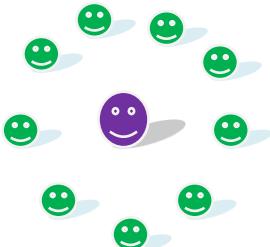
• Cara Bermain :

- Peserta didik berkumpul membentuk lingkaran besar, sebelumnya guru telah mempersiapkan alat atau simpai sebanyak 4 buah dan di letakkan di sekitar lapangan.
- Lalu peserta didik melakukan berjalan melingkar sambil bernyanyi “Disini Senang Disana Senang” dan bertepuk tangan.
- Guru akan memberikan aba-aba dengan menyebutkan salah satu angka seperti 2, 3, 4, dst.
- Kemudian peserta didik membentuk atau mencari teman sebanyak angka tersebut dengan cara masuk kedalam simpai.

Jawab

	<ul style="list-style-type: none"> - Apabila ada peserta didik yang tidak kebagian teman, maka peserta didik tersebut akan berada di tengah lingkaran dan mendapat hukuman dari guru. 	
  <p>Gambar 4</p> 	<p>XX. Kegiatan Inti (55 menit)</p> <p>19. Eksplorasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik membentuk sebuah lingkaran besar. - Peserta didik melakukan gerakan-gerakan yang bisa meningkatkan kekuatan otot bahu dan otot dada sesuai kemampuan mereka sendiri dan guru tidak memberi teknik terlebih dahulu. <p>20. Elaborasi :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta didik melakukan gerakan push up - Berbaring telungkup ke lantai bertumpu pada telapak tangan dan jari kaki. Bagi yang tidak mampu, tumpuan diganti pada lutut. - Posisi tangan selebar bahu, angkatlah badanmu dan usahakan lurus antara kepala sampai kaki. - Lakukanlah berulang-ulang. b. Peserta didik melakukan gerakan sit up - Awalnya berbaring telentang dengan kaki lurus dan rapat. 	Disiplin Religius Kejujuran Tanggung-Jawab

 	<ul style="list-style-type: none"> - Letakkan tangan di belakang kepalamu. - Pergelangan kaki dipegang temanmu. - Angkatlah badanmu menuju ke lutut, setelah itu kembali lagi ke awal. - Lakukan berulang-ulang. <p>c. Peserta didik melakukan gerakan menarik tongkat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik melakukan menarik tongkat secara berpasangan. - Masing-masing anak memegang ujung tongkat, posisi tangan kanan di depan, tangan kiri dibelakang. - Siapa yang berhasil menarik itulah pemenangnya. <p>d. Peserta didik melakukan gerakan gerobak manusia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik tidur tengkurap kedua tangan menekan lantai - Teman pasangannya mengangkat kaki dan berjalan menggunakan tangan ke depan. - Dan dilakukan bolak – balik bergantian dengan teman pasangannya. <p>e. Peserta didik melakukan push up di pos 1, sit up di pos 2, tarik menarik tongkat di pos 3 dan dongkrak manusia di pos 4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik di bagi dua kelompok dan melakukan kegiatan setelah 	
---	--	--

	<p>mendengar aba aba dari guru</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik melakukan di mulai dari pos 1,2,3 dan 4 masing-masing pos melakukan dengan waktu 2 menit. <p>21. Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru bersama peserta didik melakukan refleksi dan membenarkan kesalahan-kesalahan saat gerakan teknik dasar, agar gerakan bisa dilakukan dengan baik dan benar. - Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya, dan guru memberikan motivasi kepada peserta didik. 	
	<p>III. Kegiatan Penutup (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan pendinginan - Tarik nafas dalam-dalam, kemudian di hembuskan diikuti ayunan tangan - Tangan dan kaki di kibas-kibaskan ke atas dan ke bawah - Kemudian siswa di bariskan kembali, berdoa dan di bubarkan 	Disiplin Religius Kejujuran Tanggung-jawab

IX. Sarana dan Prasarana :

1. Lapangan
2. Simpai
3. Peluit
4. Cone

5. Tali karet

X. Sumber Belajar :

1. Buku Penjasorkes untuk SD/MI Kelas III

XI. Evaluasi

1. Psikomotor : Mampu mempraktikkan gerakan push up, sit up, menarik tongkat, dan gerobak manusia.
2. Afektif : Kerjasama yang baik antar sesama teman
3. Kognitif : Mampu menyebutkan macam-macam gerakan untuk melatih kekuatan otot lengan dan dada.

XII. Penilaian

1. Psikomotor (50 %)

Melakukan gerakan push up, sit up, menarik tongkat, dan gerobak manusia.

NO	ASPEK YANG DI NILAI	HASIL			
		1	2	3	4
1	Push Up				
2	Sit Up				
3	Tarik menarik				
4	Gerobak manusia				
	Skor : 16				

Skor yang diperoleh

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor maksimal}}{\text{Skor yang diperoleh}} \times 50\%$$

2. Afektif (30 %)

Penilaian dilakukan saat proses pembelajaran berlangsung

NO	ASPEK YANG DI NILAI	HASIL			
		1	2	3	4
1	Kerjasama				
2	Tanggung jawab				
3	Sportifitas				
	Skor : 12				

Skor yang diperoleh

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 30\%$$

3. Kognitif (20%)

Tes Pengetahuan

NO	ASPEK YANG DI NILAI	HASIL			
		1	2	3	4
1.	Menyebutkan macam-macam gerakan untuk melatih kekuatan otot lengan dan dad.				
	Skor : 4				

Skor yang diperoleh

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 20\%$$

Nilai Akhir : nilai psikomotor + nilai afektif + nilai kognitif

Yogyakarta, 26 Agustus 2015

Guru PJOK,



Mahasiswa



Triyana, A. Ma. Pd

NIP 19630526 1986041 001

Gana Nur Putra Pamungkas

NIM 12604221013

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SD Negeri Sinduadi 1
Mata Pelajaran	: PJOK
Materi Pokok	: Senam Pembentukan
Kelas / Semester	: III (tiga) / 1 (satu)
Alokasi Waktu	: 3 JP (3 x 30 menit)
Hari / Tanggal	: Kamis, 10 September 2015

- I. Standar Kompetensi :
3. Mempraktikkan gerak senam lantai, senam pembentukan dasar dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
- II. Kompetensi dasar :
3.2. Mempraktikkan gerak kombinasi senam pembentukan dasar, serta nilai keselamatan, disiplin dan keberanian.
- III. Indikator :
1. Peserta didik melakukan gerakan penguluran menekan kepala kebawah, keatas, kesamping dan meliukkan badan.
2. Peserta didik melakukan gerakan pelemasan mengayun ayunkan tangan ke bawah dan kesamping.
3. Peserta didik melakukan gerakan penguatan sekuatras
4. Peserta didik melakukan gerakan pelepasan tangan di gerak gerakan kemudian diayunkan dari atas ke bawah.
5. Peserta didik melakukan gerakan keseimbangan berdiri 1 kaki dan berjalan dengan jinjit.
6. Peserta didik melakukan gerakan kekuatan dan ketangkasan loncat kangkang melewati rintangan.
7. Peserta didik melakukan gerakan jalan dan lari diatas garis.

8. Peserta didik melakukan gerakan lompat dan loncat melewati simpai.

IV. Tujuan Pembelajaran :

1. Peserta didik mampu melakukan gerakan penguluran menekan kepala kebawah, keatas, kesamping dan meliukkan badan dengan baik dan benar.
2. Peserta didik mampu melakukan gerakan pelemasan mengayun ayunkan tangan ke bawah dan kesamping dengan baik dan benar.
3. Peserta didik mampu melakukan gerakan penguatan sekutras dengan baik dan benar.
4. Peserta didik mampu melakukan gerakan pelepasan tangan di gerak gerakan kemudian diayunkan dari atas ke bawah dengan baik dan benar.
5. Peserta didik mampu melakukan gerakan keseimbangan berdiri 1 kaki dan berjalan dengan jinjit dengan baik dan benar.
6. Peserta didik mampu melakukan gerakan kekuatan dan ketangkasan loncat kangkang melewati rintangan dengan baik dan benar.
7. Peserta didik mampu melakukan gerakan jalan dan lari diatas garis dengan baik dan benar.
8. Peserta didik mampu melakukan gerakan lompat dan loncat melewati simpaidengan baik dan benar.

V. Karakter yang diharapkan:

- Disiplin
- Sportivitas
- Kejujuran
- Tanggung jawab
- Toleransi
- Percaya diri
- Kerjasama

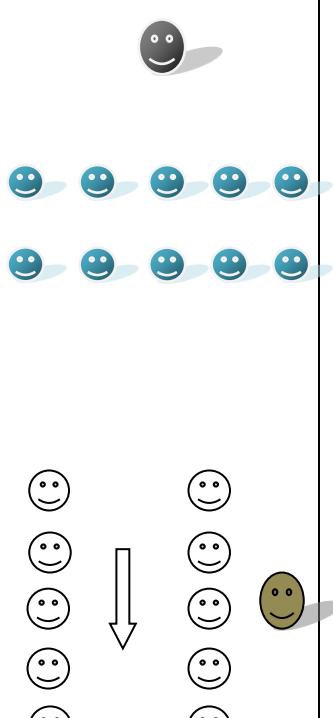
VI. Materi Pembelajaran :

- Senam Pembentukan

VII. Metode Pembelajaran :

- Ceramah
- Demonstrasi
- Latihan
- Tanya Jawab

VIII. Langkah-Langkah Pembelajaran

Gambar	Uraian	Karakter
	<p>XXI. Kegiatan Awal (20 menit)</p> <p>cc. Membariskan peserta didik menjadi 2 bersyaf, berhitung, berdo'a dan presensi.</p> <p>dd. Apersepsi : "Apakah kalian tahu apa itu senam Pembentukan anak-anak?", "</p> <p>Kemudian menjelaskan materi yang akan diajarkan pada kegiatan inti</p> <p>ee. Melakukan peregangan :</p> <ul style="list-style-type: none">- Di awali dengan lari keliling lapangan sebanyak 2 kali. <p>ff. Melakukan pemanasan dengan permainan "Melompati Teman".</p> <ul style="list-style-type: none">• Cara Bermain :<ul style="list-style-type: none">▪ 1 :- Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok, kelompok A dan kelompok B. masing-masing kelompok membentuk barisan 1	Religius, kejujuran, kerjasama, sportif, Percaya diri

	<p>berbanjar.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anak yang paling depan melakukan gerakan terlebih dahulu, sementara anak yang lain duduk berselonjor, kaki lurus kedepan dan agak dibuka atau kangkang. - Anak yang paling depan tadi, melakukan lompatan yaitu melompati temannya (sela-sela kaki). - Apabila anak yang tadi sudah selesai melakukan, kemudian duduk di bagian paling belakang dan kemudian di sambung oleh teman yang kedua untuk melakukan gerakan yang sama sampai semua anak mendapat giliran melakukan. <p>■ 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Masih dalam posisi berbanjar. Anak yang berada di nomor urut ganjil (1,3,5,dst) berdiri dan anak yang berada di nomor urut ganda (2,4,6,dst) jongkok. - Dari anak yang paling belakang, apabila teman di depannya berdiri maka di lewati dengan cara menerobos lewat bawah atau kaki temannya. Apabila yang di depannya jongkok, maka di lewati dengan cara di loncati (2 kaki) dan begitu seterusnya sampai anak 	
--	---	--

	<p>tersebut berada di barisan paling depan.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kemudian di sambung teman yang kedua dst secara bergantian sampai semua anak melakukan. 	
  	<p>XXII.Kegiatan Inti (55 menit)</p> <p>22. Eksplorasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru memerintahkan peserta didik melakukan gerakan latihan senam pembentukan sesuai dengan yang mereka ketahui. <p>23. Elaborasi :</p> <p>a) Melakukan gerakan penguluran menekan kepala kebawah, keatas, kesamping dan meliukkan badan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sikap awal kedua tangan diatas memegang kepala bagian belakang kemudian ditekan perlahan-lahan kebawah. - Badan berdiri lurus pandangan kearah bawah - Hitungan 2x8, setelah selesai ganti kesamping kiri dan kanan. <p>b) Melakukan gerakan pelemasan mengayun ayunkan tangan ke</p>	<p>Disiplin, Jujur, Mandiri, Kreatif</p> <p>Kejujuran, kerjasama, saling mengharg ai, sportif Disiplin,</p>

  <p>Kelas 3.7 Loncat Kangkang Sumber : Penerbit</p> <p>Tugas Praktik</p>	<p>bawah dan kesamping :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berdiri dengan badan membungkuk, kemudian kedua tangan diayun-ayunkan kedepan , belakang - Hitungan 2x8, setelah selesai ganti kesamping kanan dan kiri. c) Melakukan gerakan penguatan sekuatras : - Badan tegak, kemudian hitungan 1 turun kebawah jongkok, hitungan 2 kedua kaki di tendang kebelakang, hitungan ke 3 kembali posisi jongkok, hitungan 4 kembali berdiri - Dilakukan 2x8 hitungan d) Melakukan gerakan pelepasan tangan di gerak gerakan kemudian diayunkan dari atas ke bawah. - Badan berdiri tegak kemudian kedua tangan di gerak gerakan, dan kedua tangan di angkat kemudian di hentakan kebawah. - Hitungan 2x8 e) Melakukan gerakan keseimbangan berdiri 1 kaki dan berjalan dengan jinjit. - Badan lurus, kemudian 1 kaki ditarik kebelakang dengan kedua tangan di rentangkan kesamping - Pandangan lurus kedepan, gentian kaki kanan dan kiri 	
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> - Hitungan 2x8 - Setelah selesai kemudian berjalan dengan jinjit dan tangan di rentangkan kesamping. f) Melakukan gerakan kekuatan dan ketangkasan loncat kangkang melewati rintangan. - Badan berdiri tegak, pandangan lurus kedepan, ambil beberapa langkah untuk awalan. - Kemudian tolakkan kaki agar badan terangkat. - Ketika berada di udara rentangkan kedua kaki, dan mendarat dengan kedua kaki secara bersamaan. g) Melakukan gerakan jalan dan lari diatas garis. - Badan lurus, kemudian melakukan jalan diatas garis dan berlari jangan sampai melewati garis. h) Melakukan gerakan loncat dan lompat melewati simpai : <ul style="list-style-type: none"> - Satu persatu melompati simpai. - Lompatan dengan menggunakan salah satu kaki - Dan di akhir melompat dengan 2 kaki - Demikian seterusnya secara bergantian sampai semua simpai di lewati 	
---	--	--

 <p><i>Gambar 8.8 Melompat melewati ban</i> Kunci Jawaban</p>	<p>24. Konfirmasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru bersama peserta didik melakukan refleksi. - Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk bertanya, dan guru memberikan motivasi kepada peserta didik tanpa membedakan peserta didik satu dengan yang lain. 	Kejujuran, saling mengharg ai, tanggung jawab
  	<p>XXIII. Kegiatan Penutup (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pelajaran ditutup dengan peserta didik membentuk sebuah lingkaran dengan guru berada di tengah. - Menyanyikan lagu “Sayonara” sambil berputar mengelilingi 	Religius saling mengharg ai, sportif

	<p>ingkaran dan bertepuk tangan.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kemudian siswa di bariskan kembali, berdoa dan di bubarkan. 	
--	--	--

IX. Sarana dan Prasarana :

6. Lapangan
1. Peluit
2. Cone
3. Simpai
4. Tali Karet
5. Peti Lompat

X. Sumber Belajar :

1. Buku Penjasorkes untuk SD/MI Kelas III

XI. Evaluasi :

1. Psikomotor : Mampu mempraktikkan gerakan senam pembentukan mulai dari penguluran, pelemasan, penguatan, pelepasan, keseimbangan, kekuatan dan ketangkasan, jalan dan lari, lompat dan loncat. tali.
2. Afektif : Kerjasama yang baik antar sesama teman
3. Kognitif : Mampu menyebutkan macam-macam senam pembentukan.

XII. Penilaian

1. Psikomotor (50 %)

Melakukan gerakan mulai dari penguluran, pelemasan, penguatan, pelepasan, keseimbangan, kekuatan dan ketangkasan, jalan dan lari, lompat dan loncat.

NO	ASPEK YANG DI NILAI	HASIL			
		1	2	3	4
1	Penguluran				
2	pelemasan				
3	Penguatan				
4	Pelepasan				
5	keseimbangan				
6	Kekuatan dan ketangkasan				
7	Jalan dan lari				
8	Lompat dan loncat				
	Skor : 24				

Skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 50 %

Skor maksimal

2. Afektif (30 %)

Penilaian dilakukan saat proses pembelajaran berlangsung

NO	ASPEK YANG DI NILAI	HASIL			
		1	2	3	4
1	Kerjasama				
2	Tanggung jawab				
3	Sportifitas				
	Skor : 12				

Skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 30 %

Skor maksimal

3. Kognitif (20%)

Tes Pengetahuan

NO	ASPEK YANG DI NILAI	HASIL			
		1	2	3	4
1.	Mampu menyebutkan macam-macam senam ketangkasan				
	Skor : 4				

Skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 20 %

Skor maksimal

Nilai Akhir : nilai psikomotor + nilai afektif + nilai kognitif

Yogyakarta, 9 September 2015

Guru PJOK,

Triyana, A. Ma. Pd

NIP 19630526 1986041 001

Mahasiswa

Gana Nur Putra Pamungkas

NIM 12604221013

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SD Negeri Sinduadi 1
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Materi Pokok	: Permainan Bola Kecil (Kasti)
Kelas /Semester	: IV (Empat) / 1 (satu)
Alokasi Waktu	: 3 JP (3 x 35 menit)
Hari / Tanggal	: Rabu, 19 Agustus 2015

I. Standar kompetisi :

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

II. Kompetensi dasar :

- 1.2 Mempraktikkan gerak dasar dalam permainan bola kecil sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerjasama tim, sportivitas, dan kejujuran.

III. Indikator :

1. Peserta didik melakukan lempar tangkap bola mendatar, melambung, dan menyusur tanah secara berpasangan
2. Peserta didik mempraktikkan melambungkan bola kasti secara individu
3. Peserta didik melakukan latihan memukul bola kasti
4. Peserta didik melakukan permainan bola kasti dengan peraturan yang dimodifikasi

IV. Tujuan Pembelajaran :

1. Peserta didik melakukan lempar tangkap bola mendatar, melambung, dan menyusur tanah secara berpasangan dengan baik dan benar

2. Peserta didik mempraktikkan melambungkan bola kasti secara individu dengan baik
3. Peserta didik melakukan latihan memukul bola kasti dengan tanpa alat dan menggunakan alat pemukul dengan benar
4. Peserta didik melakukan permainan bola kasti dengan peraturan yang dimodifikasi dengan kerjasama yang baik

V. Karakter yng diharapkan :

- Disiplin
- Sportivitas
- Kejujuran
- Tanggungjawab
- Toleransi
- Percaya diri
- Kerjasama

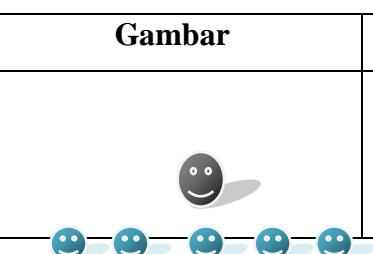
VI. Materi Pembelajaran :

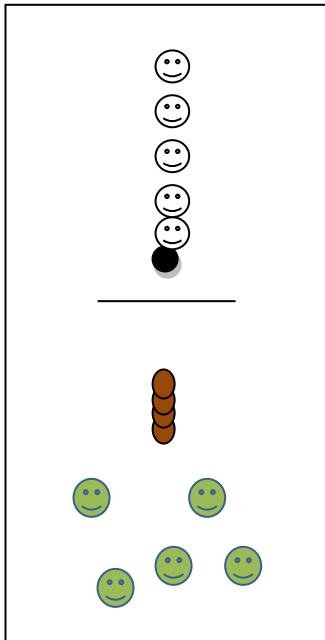
- Permainan Bola Kecil (Kasti)

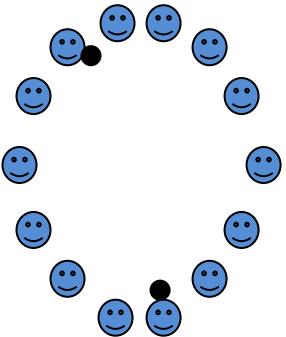
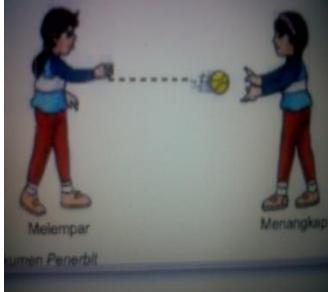
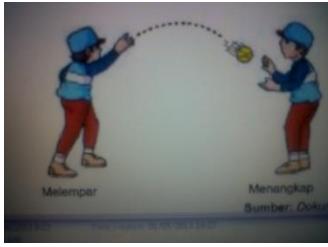
VII. Metode Pembelajaran

- Ceramah
- Demonstrasi
- Latihan
- Tanya Jawab

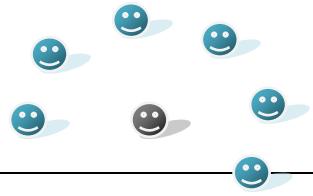
VIII. Langkah-Langkah Pembelajaran

Gambar	Uraian	Karakter
	XXIV. Kegiatan Awal (20 menit) gg. Membariskan siswa menjadi 2 bersaf, berhitung, berdo'a dan presensi.	Religius, kejujuran,

 	<p>hh. Apersepsi : "Apakah kalian sudah pernah bermain bola kasti anak-anak?", "Coba sebutkan macam-macam teknik dasarnya?"</p> <p>Kemudian menjelaskan materi yang akan diajarkan pada kegiatan inti</p> <p>ii. Melakukan peregangan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Di awali dengan lari keliling lapangan sebanyak 2 kali. - Selanjutnya melakukan penguluran dari mulai kepala, tangan sampai kaki. <p>jj. Melakukan pemanasan dengan permainan "Boy-boyan"</p> <p>Cara bermain :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pertama-tama peserta didik di bagi menjadi 2 tim yaitu tim A dan tim B, selanjutnya melakukan hompimpa untuk menentukan 1 tim menjadi tim yang jaga dan 1 tim menjadi tim yang bermain atau yang melempar bola terlebih dahulu.,, - Misalnya tim A bertugas menjaga tumpukan batu jangan sampai tersusun kembali oleh tim B dengan cara melempar bola kepada anggota tim B. - Jika tim B terkena lemparan bola, maka di anggap mati dan permainan di mulai dari awal lagi dengan cara tim A dan tim B bertukar posisi. - Tugas tim B adalah berusaha menyusun batu dan jangan sampai terkena bola. Jika batu sudah tersusun kembali, permainan di mulai dari awal lagi tetapi yang jaga tetap 	<p>kerjasama, sportif, Percaya diri</p>
---	---	---

	<p>tim A dan tim B tetap menjadi tim yang bermain.</p>	
	<p>XXV. Kegiatan Inti (70 menit)</p> <p>25. Eksplorasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik membentuk sebuah lingkaran besar, kemudian di berikan 2 bola. - Peserta didik melakukan gerakan lempar tangkap bola, bisa dengan lemparan lambung, lemparan datar, dan lemparan meyusur tanah ke sesama teman kesegala arah 	<p>Disiplin, jujur, mandiri, kreatif</p>
	<p>26. Elaborasi :</p> <p>s. Melakukan gerakan melambungkan bola secara individu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berdiri tegak, bola berada di samping paha kanan dan kaki kanan di depan - Kemudian langkahkan kaki kiri ke depan, ayunkan lengan ke depan dan lepaskan bola dengan lecutan pergelangan tangan 	<p>Kejujuran, kerjasama, saling mengharg ai, sportif</p>
	<p>t. Melakukan lempar tangkap bola mendatar kearah dada</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik berbaris 2 bersyaf dan saling berhadapan, di beri jarak 4 meter. - Peserta didik melakukan lempar tangkap berpasangan dengan teknik lemparan datar - Teman yang mendapat lemparan berusaha menangkap dengan kedua 	<p>Disiplin,</p>
		

 Gambar 6.7 Menangkap bola menyusur tanah	<p>telapak tangan di buka membentuk setengah bola di ikuti tarikan tangan ke belakang dan kaki di tarik kebelakang.</p> <p>u. Melakukan lempar tangkap bola melambung</p> <ul style="list-style-type: none"> - - Guru menjelaskan teknik yang benar dan mendemonstrasikannya. - Peserta didik melakukan lempar tangkap berpasangan dengan teknik lemparan melambung. - Teman yang mendapat lemparan berusaha menangkap dengan teknik menangkap yang benar. <p>v. Melakukan lempar tangkap bola menyusur tanah</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik melakukan lempar tangkap berpasangan dengan teknik lemparan menyusur tanah - Teman yang mendapat lemparan berusaha menangkap dengan teknik menangkap yang benar. <p>w. Melakukan gerakan melambungkan bola</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berdiri tegak, bola berada di samping paha kanan dan kaki kanan di depan - Kemudian langkahkan kaki kiri ke depan, ayunkan lengan ke depan dan lepaskan bola dengan lecutan pergelangan tangan <p>x. Melakukan latihan memukul bola kasti tanpa menggunakan alat dan menggunakan alat</p>	
		Kejujuran, saling menghargai, tanggung jawab

	<ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik melakukan latihan memukul bola kasti menggunakan tangan - Peserta didik melakukan latihan memukul bola kasti menggunakan alat pemukul <p>y. Bermain permainan bola kasti dengan peraturan yang di modifikasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik melakukan latihan memukul bola kasti menggunakan tangan - di bagi menjadi 2 regu, regu pemukul dan penjaga - Kapten regu suit, yang menang menjadi regu pemukul, yang kalah menjadi regu penjaga - Selanjutnya guru menjelaskan peraturan permainannya <p>27. Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan refleksi dan membenarkan kesalahan-kesalahan saat gerakan teknik dasar, - Guru memberikan kesempatan pada siswa untuk bertanya, dan guru memberikan motivasi kepada siswa 	
	<p>XXVI. Kegiatan Penutup (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pelajaran di tutup dengan permainan “DOR DOR DOR” dengan cara siswa melingkari guru. Guru berada di 	Religius saling mengharg ai,

	<p>tengah-tengah lingkaran. Guru memberi aba-aba dan akan menunjuk salah satu siswa. Apabila guru menunjuk siswa “DOR”, siswa bilang “DOR DOR”. Guru bilang “DOR DOR”, siswa bilang “DOR DOR DOR”. Guru bilang “DOR DOR DOR”, siswa bilang “TIDAK KENA”, dan begitu seterusnya.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kemudian siswa ditarik kembali, berdoa dan dibubarkan. 	sportif
---	--	---------

IX. Sarana dan Prasarana :

1. Lapangan
2. Bola kasti
3. Peluit
4. Cone

X. Sumber Belajar :

1. Buku Penjas Orkes untuk SD/MI Kelas IV

XI. Evaluasi

1. Psikomotor : Mampu mempraktikkan gerakan lempar tangkap bola dan melambungkan bola., dan memukul bola
2. Afektif : Kerjasama yang baik antar sesama teman
3. Kognitif : Mampu menyebutkan macam-macam teknik dasar dalam permainan bola kasti

XII. Penilaian

1. Psikomotor (50 %)

Lakukan gerakan lemparan melambung, mendatar, menyusur tanah dan gerakan melambungkan bola.

NO	ASPEK YANG DI NILAI	HASIL			
		1	2	3	4
1	Lempar tangkap dengan teknik lemparan mendatar				
2	Lempar tangkap dengan teknik lemparan melambung				
3	Lempar tangkap dengan teknik lemparan menyusur tanah				
4	Melambungkan bola ke atas				
5	Memukul bola kasti				
	Skor : 20				

Skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 50 %

Skor maksimal

2. Afektif (30 %)

Penilaian dilakukan saat proses pembelajaran berlangsung.

NO	ASPEK YANG DI NILAI	HASIL			
		1	2	3	4
1	Kerjasama				
2	Tanggung jawab				
3	Sportifitas				
	Skor : 12				

Skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 30 %

Skor maksimal

3. Kognitif (20%)

Tes Pengetahuan

NO	ASPEK YANG DI NILAI	HASIL			
		1	2	3	4
1.	Menyebutkan macam-macam teknik dasar pemainan bola kasti				
	Skor : 4				

Skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 20 %

Skor maksimal

Nilai Akhir : nilai psikomotor + nilai afektif + nilai kognitif

Yogyakarta, 19 Agustus 2015

Guru PJOK,

Triyana, A. Ma. Pd

NIP 19630526 1986041 001

Mahasiswa

Gana Nur Putra Pamungkas

NIM 12604221013

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SD Negeri Sinduadi 1
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Materi Pokok : Permainan Bola Kecil (Kasti)
Kelas / Semester : V (lima) / 1 (satu)
Alokasi Waktu : 3 JP (3 x 35 menit)
Hari / Tanggal : Jumat, 21 Agustus 2015

I. Standar Kompetensi :

1. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar kedalam permainan dan olahraga yang di modifikasi serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

II. Kompetensi Dasar :

- 1.1 Mempraktikkan variasi gerak dasar kedalam modifikasi permainan bola kecil, serta nilai kerjasama, sportifitas, dan kejujuran.

III. Indikator :

1. Peserta didik melakukan gerakan melambungkan bola kasti secara individu.
2. Peserta didik melakukan lempar tangkap bola mendatar secara berpasangan.
3. Peserta didik melakukan lempar tangkap bola melambung secara berpasangan.
4. Peserta didik melakukan lempar tangkap bola menyusur tanah secara berpasangan.
5. Peserta didik melakukan latihan memukul bola kasti dengan tangan
6. Peserta didik melakukan permainan bola kasti dengan peraturan yang dimodifikasi.

IV. Tujuan Pembelajaran :

1. Peserta didik mampu melakukan gerakan melambungkan bola kasti secara individu dan bisa menangkapnya kembali dengan baik
2. Peserta didik mampu melakukan lempar tangkap bola mendatar secara berpasangan dengan teknik melempar dan menangkap yang baik dan benar
3. Peserta didik mampu melakukan lempar tangkap bola melambung secara berpasangan dengan teknik melempar dan menangkap yang baik dan benar
4. Peserta didik mampu melakukan lempar tangkap bola menyusur tanah secara berpasangan dengan teknik melempar dan menangkap yang baik dan benar
5. Peserta didik mampu melakukan latihan memukul bola kasti dengan tangan dengan teknik memukul yang baik dan benar
6. Peserta didik mampu melakukan permainan bola kasti dengan peraturan yang di modifikasi dengan menerapkan teknik dasar yang telah diajarkan dengan baik dan benar

V. Karakter yang diharapkan:

- Disiplin
- Sportivitas
- Kejujuran
- Tanggungjawab
- Toleransi
- Percaya diri
- Kerjasama

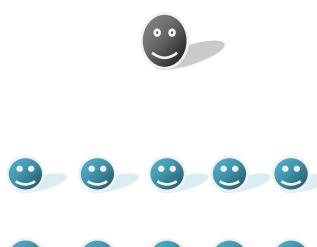
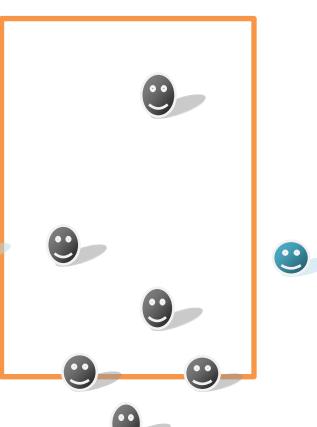
VI. Materi Pembelajaran :

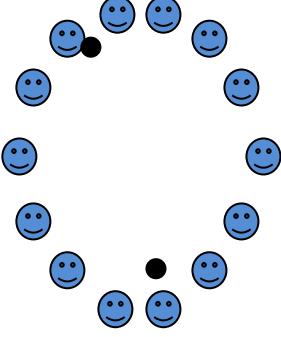
- Permainan Bola Kecil (Kasti)

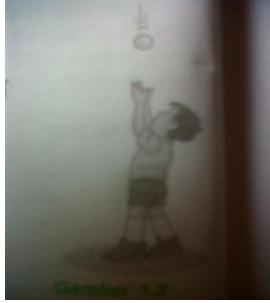
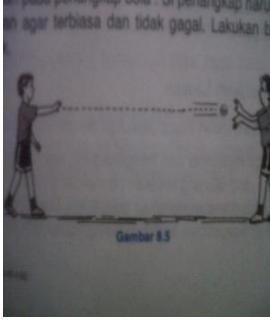
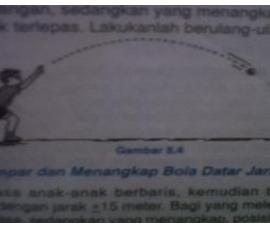
VII. Metode Pembelajaran

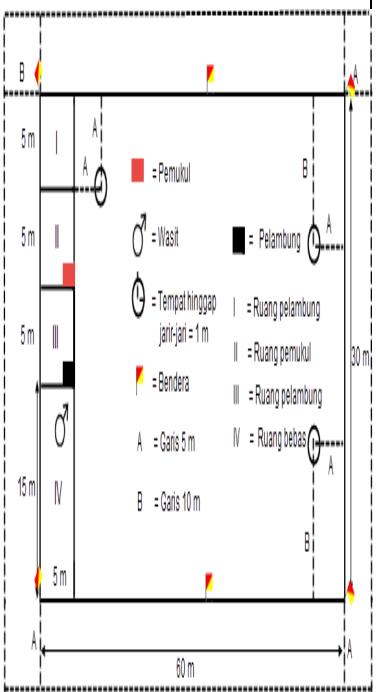
- Ceramah
- Demonstrasi
- Latihan
- Tanya Jawab

VIII. Langkah-Langkah Pembelajaran

Gambar	Uraian	Karakter
   	<p>XXVII. Kegiatan Awal (20 menit)</p> <p>kk. Membariskan siswa menjadi 2 bersaf, berhitung, berdo'a dan presensi.</p> <p>ll. Apersepsi : "Apakah kalian sudah pernah bermain bola kasti anak-anak?", "Coba sebutkan apa saja teknik dasarnya?"</p> <p>Kemudian menjelaskan materi yang akan diajarkan pada kegiatan inti</p> <p>mm. Melakukan peregangan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Di awali dengan lari keliling lapangan sebanyak 2 kali. - Selanjutnya melakukan penguluran dari mulai kepala, tangan sampai kaki (Statis dan Dinamis). <p>nn. Melakukan pemanasan dengan permainan "Lempar Target".</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cara Bermain : <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik di bagi menjadi 2 tim. - Kapten tim melakukan suit untuk menentukan tim mana yang akan menjadi target lemparan. - Tim yang menjadi target lemparan 	Religius, kejujuran, kerjasama, sportif, Percaya diri

	<p>berada di dalam lapangan, sementara tim pelempar bola berada di pinggir lapangan.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tugas tim pelempar bola adalah melempar bola ke target, yaitu peserta didik yang berada di tengah lapangan. - Tim pelempar tidak boleh masuk kedalam lapangan. - Perkenaan bola adalah dari pinggang sampai kaki. - Apabila semua peserta didik yang berada di tengah lapangan sudah terkena bola, maka bergantian tim pelempar yang menjadi target lemparan dan sebaliknya. - Bola yang digunakan sebanyak 1 buah. - Permainan dilakukan ± 10 menit. 	
	<p>XXVIII. Kegiatan Inti (70 menit)</p> <p>28. Eksplorasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik membentuk sebuah lingkaran besar, kemudian diberikan 2 bola. - Peserta didik melakukan gerakan lempar tangkap bola, bisa dengan lemparan lambung, lemparan datar, dan lemparan meyusur tanah ke sesama teman kesegala arah, namun guru tidak memberi teknik terlebih dahulu. <p>29. Elaborasi :</p>	<p>Disiplin, Jujur, Mandiri, Kreatif</p> <p>Kejujuran, kerjasama,</p>

	<p>z. Melakukan gerakan melambungkan bola secara individu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berdiri tegak, bola berada di samping paha kanan dan kaki kanan di depan - Kemudian langkahkan kaki kiri ke depan, ayunkan lengan ke depan dan lepaskan bola dengan lecutan pergelangan tangan 	<p>saling mengharga i, sportif Disiplin,</p>
 <p>Gambar 8.5</p>	<p>aa. Melakukan lempar tangkap bola mendatar kearah dada :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru menjelaskan teknik yang benar dan mendemonstrasikannya - Peserta didik berbaris 2 bersyaf dan saling berhadapan, peserta didik melakukan lempar tangkap berpasangan dengan teknik lemparan datar - Teman yang mendapat lemparan berusaha menangkap dengan kedua telapak tangan di buka membentuk setengah bola di ikuti tarikan tangan ke belakang dan kaki di tarik kebelakang. 	
 <p>Gambar 8.4</p> <p>Lempar dan Menangkap Bola Datar Jarak Jauh</p> <p>Siap-siap, bertengah yang menangkap bola tidak terlepas. Lakukanlah berulang-ulang dan berpasangan dengan temanmu.</p>	<p>bb. Melakukan lempar tangkap bola melambung :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru menjelaskan teknik yang benar dan mendemonstrasikannya. - Peserta didik melakukan lempar tangkap berpasangan dengan teknik lemparan melambung. 	



- Teman yang mendapat lemparan berusaha menangkap dengan teknik menangkap yang benar.

cc. Melakukan lempar tangkap bola menyusur tanah :

- Peserta didik melakukan lempar tangkap berpasangan dengan teknik lemparan menyusur tanah
- Teman yang mendapat lemparan berusaha menangkap dengan teknik menangkap yang benar.

dd. Melakukan latihan memukul bola kasti dengan tangan :

- Peserta didik melakukan latihan memukul bola kasti menggunakan tangan.
- Peserta didik melakukan latihan memukul bola kasti menggunakan alat.

ee. Bermain bola kasti dengan peraturan yang di modifikasi :

- Peserta didik di bagi menjadi 2 regu, regu pemukul dan regu penjaga
- Kapten regu suit, yang menang menjadi regu pemukul, yang kalah menjadi regu penjaga
- Selanjutnya guru menjelaskan peraturan permainannya

Kejujuran,
saling
mengharga

30. Konfirmasi

- Guru bersama peserta didik melakukan refleksi dan tanggungjawab

	<p>membenarkan kesalahan-kesalahan saat gerakan teknik dasar, agar gerakan bisa dilakukan dengan baik dan benar.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk bertanya, dan guru memberikan motivasi kepada peserta didik tanpa membeda-bedakan peserta didik satu dengan yang lain. 	
	<p>XXIX. Kegiatan Penutup (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pelajaran ditutup dengan peserta didik membentuk sebuah lingkaran dengan guru berada di tengah. - Pelajaran di tutup dengan permainan “DOR DOR DOR” dengan cara siswa melingkari guru. Guru berada di tengah-tengah lingkaran. Guru memberi aba-aba dan akan menunjuk salah satu siswa. Apabila guru menunjuk siswa “DOR”, siswa bilang “DOR DOR”. Guru bilang “DOR DOR”, siswa bilang “DOR DOR DOR”. Guru bilang “DOR DOR DOR”, siswa bilang “TIDAK KENA”, dan begitu seterusnya. - Kemudian siswa di bariskan kembali, berdoa dan di bubarkan. 	Religius saling mengharga i, sportif

IX. Sarana dan Prasarana :

1. Lapangan
2. Bola kasti
3. Peluit
4. Pemukul kasti
5. Cone

X. Sumber Belajar :

1. Buku Penjasorkes untuk SD/MI KelasV

XI. Evaluasi

4. Psikomotor : Mampu mempraktikkan gerakan melambungkan bola, lempar tangkap bola, dan memukul bola.
1. Afektif : Kerjasama yang baik antar sesama teman
2. Kognitif : Mampu menyebutkan macam-macam teknik dasar dalam permainan bola kasti

XII. Penilaian

1. Psikomotor (50 %)

Melakukan gerakan melambungkan bola, lemparan melambung, mendatar, menyusur tanah, dan memukul bola

NO	ASPEK YANG DI NILAI	HASIL			
		1	2	3	4
1	Melambungkan bola ke atas				
2	Lempar tangkap dengan teknik lemparan mendatar				
3	Lempar tangkap dengan teknik lemparan melambung				
4	Lempar tangkap dengan teknik lemparan menyusur tanah				
5	Memukul bola kasti				
	Skor : 20				

Skor yang diperoleh
Nilai = ----- X 50 %
Skor maksimal

2. Afektif (30 %)

Penilaian dilakukan saat proses pembelajaran berlangsung

NO	ASPEK YANG DI NILAI	HASIL			
		1	2	3	4
1	Kerjasama				
2	Tanggungjawab				
3	Sportifitas				
	Skor : 12				

Skor yang diperoleh
Nilai = ----- X30 %
Skor maksimal

3. Kognitif (20%)

Tes Pengetahuan

NO	ASPEK YANG DI NILAI	HASIL			
		1	2	3	4
1.	Menyebutkan macam-macam teknik dasar pemainan bola kasti				
	Skor : 4				

Skor yang diperoleh
Nilai = ----- X20 %
Skor maksimal

Nilai Akhir : nilai psikomotor + nilai afektif + nilai kognitif

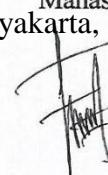
Guru PJOK,



Triyana, A. Ma. Pd

NIP 19630526 1986041 001

Mahasiswa
Yogyakarta, 14 Agustus 2013



Gana Nur Putra Pamungkas

NIM 12604221013

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SD Negeri Sinduadi 1
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Materi Pokok : Permainan Bola Kecil (Kasti)
Kelas / Semester : VI (enam) / 1 (satu)
Alokasi Waktu : 3 JP (3 x 35 menit)
Hari / Tanggal : Sabtu, 22 Agustus 2015

I. Standar Kompetensi :

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

II. Kompetensi dasar :

- 1.1 Mempraktikkan variasi gerak dasar kedalam modifikasi permainan bola kecil, serta nilai kerjasama, sportifitas dan kejujuran.

III. Indikator :

1. Peserta didik melakukan gerakan melambungkan bola kasti secara individu
2. Peserta didik melakukan lempar tangkap bola mendatar secara berpasangan
3. Peserta didik melakukan lempar tangkap bola melambung secara berpasangan
4. Peserta didik melakukan lempar tangkap bola menyusur tanah secara berpasangan
5. Peserta didik melakukan latihan memukul bola kasti dengan tangan
6. Peserta didik melakukan permainan bola kasti dengan peraturan yang dimodifikasi

IV. Tujuan Pembelajaran :

7. Peserta didik mampu melakukan gerakan melambungkan bola kasti secara individu dan bisa menangkapnya kembali dengan baik
1. Peserta didik mampu melakukan lempar tangkap bola mendatar secara berpasangan dengan teknik melempar dan menangkap yang baik dan benar
2. Peserta didik mampu melakukan lempar tangkap bola melambung secara berpasangan dengan teknik melempar dan menangkap yang baik dan benar
3. Peserta didik mampu melakukan lempar tangkap bola menyusur tanah secara berpasangan dengan teknik melempar dan menangkap yang baik dan benar
4. Peserta didik mampu melakukan latihan memukul bola kasti dengan tangan dengan teknik memukul yang baik dan benar
5. Peserta didik mampu melakukan permainan bola kasti dengan peraturan yang di modifikasi dengan menerapkan teknik dasar yang telah diajarkan dengan baik dan benar

V. Karakter yang diharapkan:

- Disiplin
- Sportivitas
- Kejujuran
- Tanggungjawab
- Toleransi
- Percaya diri
- Kerjasama

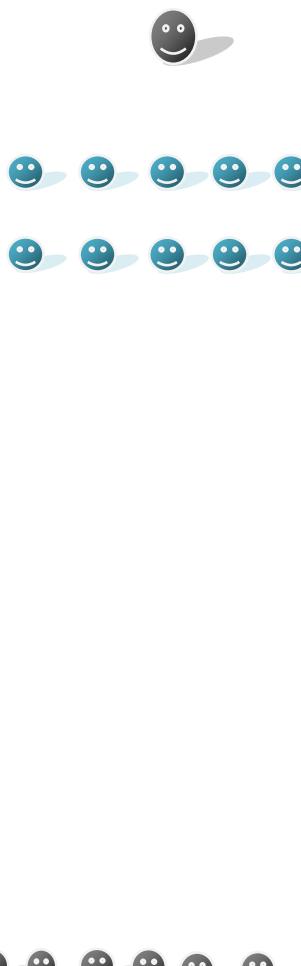
VI. Materi Pembelajaran :

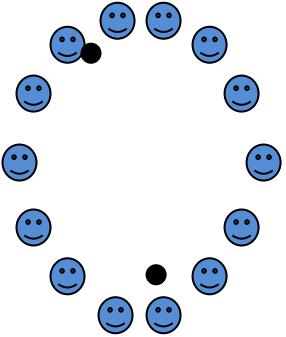
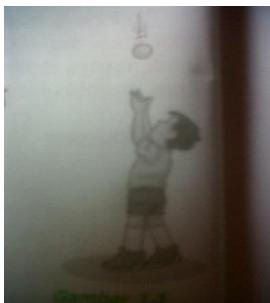
- Permainan Bola Kecil (Kasti)

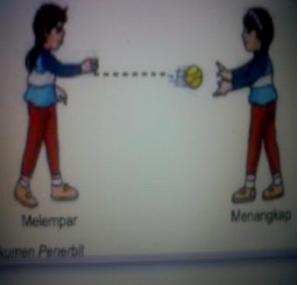
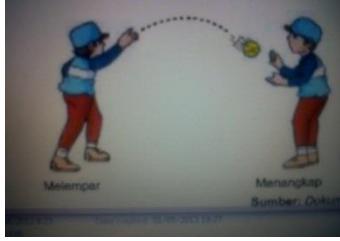
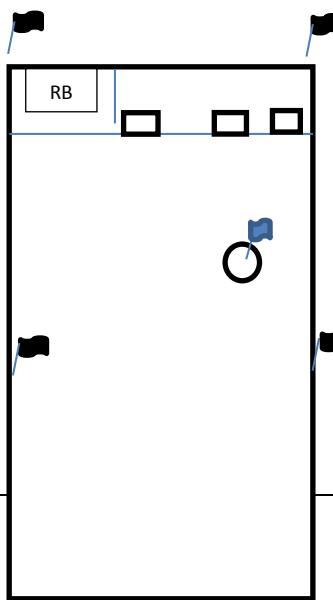
VII. Metode Pembelajaran

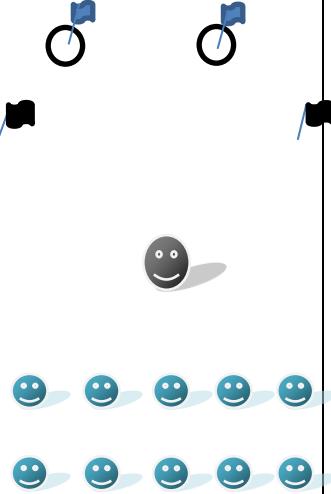
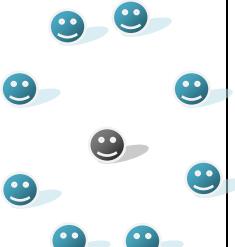
- Ceramah
- Demonstrasi
- Latihan
- Tanya Jawab

VIII. Langkah-Langkah Pembelajaran

Gambar	Uraian	Karakter
	<p>XXX. Kegiatan Awal (20 menit)</p> <p>oo. Membariskan siswa menjadi 2 bersaf, berhitung, berdo'a dan presensi.</p> <p>pp. Apersepsi : "Apakah kalian sudah pernah bermain bola kasti anak-anak?", "Coba sebutkan apa saja teknik dasarnya?"</p> <p>Kemudian menjelaskan materi yang akan diajarkan pada kegiatan inti</p> <p>qq. Melakukan peregangan :</p> <ul style="list-style-type: none">- Di awali dengan lari keliling lapangan sebanyak 2 kali.- Selanjutnya melakukan penguluran dari mulai kepala, tangan sampai kaki (Statis dan Dinamis). <p>rr. Melakukan pemanasan dengan permainan "Lempar Bola".</p> <ul style="list-style-type: none">• Cara Bermain :<ul style="list-style-type: none">- Pertama-tama siswa di bagi menjadi 2 tim yang di bariskan 2 bersyaf.- Bola sasaran berada di tengah barisan.	Religius, kejujuran, kerjasama, sportif, Percaya diri

	<ul style="list-style-type: none"> - Masing-masing tim berusaha menggelindingkan bola sasaran keluar dari posisinya. - Tim yang berhasil menjauhkan bola sampai masuk kedaerah tim lawan di anggap sebagai pemenangnya. - Permainan dilakukan ± 10 menit. 	
 	<p>XXXI. Kegiatan Inti (70 menit)</p> <p>31. Eksplorasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik membentuk sebuah lingkaran besar, kemudian di berikan 2 bola. - Peserta didik melakukan gerakan lempar tangkap bola, bisa dengan lemparan lambung, lemparan datar, dan lemparan meyusur tanah ke sesama teman kesegala arah, namun guru tidak memberi teknik terlebih dahulu. <p>32. Elaborasi :</p> <p>ff. Melakukan gerakan melambungkan bola secara individu</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berdiri tegak, bola berada di samping paha kanan dan kaki kanan di depan - Kemudian langkahkan kaki kiri ke depan, ayunkan lengan ke depan dan lepaskan bola dengan lecutan pergelangan tangan <p>gg. Melakukan lempar tangkap bola mendatar kearah dada</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru menjelaskan teknik yang benar dan mendemonstrasikannya 	<p>Disiplin, Jujur, Mandiri, Kreatif</p> <p>Kejujuran, kerjasama, saling mengharg ai, sportif</p> <p>Disiplin,</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik berbaris 2 bersyaf dan saling berhadapan, peserta didik melakukan lempar tangkap berpasangan dengan teknik lemparan datar - Teman yang mendapat lemparan berusaha menangkap dengan kedua telapak tangan di buka membentuk setengah bola di ikuti tarikan tangan ke belakang dan kaki di tarik kebelakang. 	
	<p>hh. Melakukan lempar tangkap bola melambung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru menjelaskan teknik yang benar dan mendemonstrasikannya. - Peserta didik melakukan lempar tangkap berpasangan dengan teknik lemparan melambung. - Teman yang mendapat lemparan berusaha menangkap dengan teknik menangkap yang benar. 	
	<p>ii. Melakukan lempar tangkap bola menyusur tanah</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik melakukan lempar tangkap berpasangan dengan teknik lemparan menyusur tanah - Teman yang mendapat lemparan berusaha menangkap dengan teknik menangkap yang benar. 	
	<p>jj. Melakukan latihan memukul bola kasti dengan tangan</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik melakukan latihan memukul bola kasti menggunakan tangan. <p>kk. Bermain bola kasti dengan peraturan yang di modifikasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik di bagi menjadi 2 regu, regu pemukul dan regu penjaga - Kapten regu suit, yang menang menjadi regu pemukul, yang kalah menjadi regu penjaga - Selanjutnya guru menjelaskan peraturan permainannya <p>33. Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru bersama peserta didik melakukan refleksi dan membenarkan kesalahan-kesalahan saat gerakan teknik dasar, agar gerakan bisa dilakukan dengan baik dan benar. - Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk bertanya, dan guru memberikan motivasi kepada peserta didik tanpa membeda-bedakan peserta didik satu dengan yang lain. 	Kejujuran, saling mengharg ai, tanggung jawab
	<p>XXXII. Kegiatan Penutup (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pelajaran ditutup dengan peserta didik membentuk sebuah lingkaran dengan guru berada di tengah. - Menyanyikan lagu “Sayonara” sambil berputar mengelilingi ingkaran dan 	Religius saling mengharg ai, sportif

	<p>bertepuk tangan.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kemudian siswa di bariskan kembali, berdoa dan di bubarkan. 	
--	---	--

IX. Sarana dan Prasarana :

1. Lapangan
2. Bola kasti
3. Bola Plastik
4. Peluit
5. Cone

X. Sumber Belajar :

1. Buku Penjasorkes untuk SD/MI Kelas VI

XI. Evaluasi

3. Psikomotor : Mampu mempraktikkan gerakan melambungkan bola, lempar tangkap bola, dan memukul bola.
1. Afektif : Kerjasama yang baik antar sesama teman
2. Kognitif : Mampu menyebutkan macam-macam teknik dasar dalam permainan bola kasti

XII. Penilaian

1. Psikomotor (50 %)

Melakukan gerakan melambungkan bola, lemparan melambung, mendatar, menyusur tanah, dan memukul bola

NO	ASPEK YANG DI NILAI	HASIL			
		1	2	3	4
1	Melambungkan bola ke atas				
2	Lempar tangkap dengan teknik lemparan mendatar				
3	Lempar tangkap dengan teknik lemparan melambung				
4	Lempar tangkap dengan teknik lemparan menyusur tanah				

5	Memukul bola kasti				
	Skor : 20				

Skor yang diperoleh
Nilai = ----- X 50 %
Skor maksimal

2. Afektif (30 %)

Penilaian dilakukan saat proses pembelajaran berlangsung

NO	ASPEK YANG DI NILAI	HASIL			
		1	2	3	4
1	Kerjasama				
2	Tanggungjawab				
3	Sportifitas				
	Skor : 12				

Skor yang diperoleh
Nilai = ----- X 30 %
Skor maksimal

3. Kognitif (20%)

Tes Pengetahuan

NO	ASPEK YANG DI NILAI	HASIL			
		1	2	3	4
1.	Menyebutkan macam-macam teknik dasar pemainan bola kasti				

	Skor : 4					
--	----------	--	--	--	--	--

Skor yang diperoleh

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 20\%$$

Nilai Akhir : nilai psikomotor + nilai afektif + nilai kognitif

Yogyakarta, 22 Agustus 2015

Guru PJOK,



Triyana, A. Ma. Pd

NIP 19630526 1986041 001

Mahasiswa



Gana Nur Putra Pamungkas

NIM 12604221013

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SDN Sinduadi 1
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : 6 (enam) / 1 (satu)
Alokasi Waktu : 3 JP (3 x 35 menit)
Hari / Tanggal : Sabtu, 12 September 2015

- I. Standar kompetisi :
3. Mempraktikkan kombinasi senam lantai dan senam ketangkasan dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
- II. Kompetensi dasar :
- 2.2 Mempraktikkan rangkaian senam lantai dan senam ketangkasan dengan gerakan yang lebih halus, jelas, lancar serta nilai-nilai percaya diri, disiplin dan estetika
- III. Indikator :
1. Peserta didik melakukan senam lantai guling depan
 2. Peserta didik melakukan senam lantai cium lutut
 3. Peserta didik melakukan senam lantai sikap lilin
 4. Peserta didik melakukan senam lantai guling belakang
- IV. Tujuan Pembelajaran :
1. Peserta dapat didik melakukan guling depan dengan baik dan benar
 2. Peserta dapat didik melakukan cium lutut dengan baik dan benar
 3. Peserta dapat didik melakukan sikap lilin dengan baik dan benar
 4. Peserta dapat didik melakukan guling belakang dengan baik dan benar
- V. Karakter yang diharapkan :

- Disiplin
- Sportivitas
- Kejujuran
- Tanggungjawab
- Toleransi
- Percaya diri
- Kerjasama

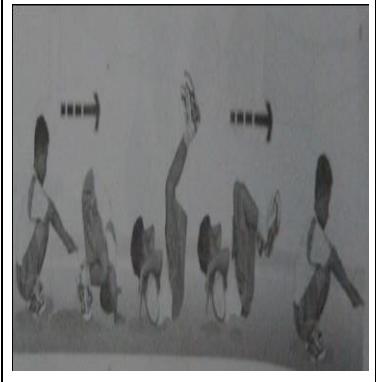
XIII. Materi Pembelajaran :
- Senam lantai

XIV. Metode Pembelajaran

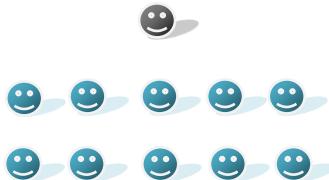
- Ceramah
- Demonstrasi
- Penugasan
- Latihan
- Tanya Jawab

XV. Langkah-Langkah Pembelajaran

Gambar	Uraian	Karakter
  	<p>Kegiatan Awal (20 menit)</p> <p>ss. Membariskan peserta didik menjadi 2 bersaf, berhitung, berdo'a</p> <p>tt. Apersepsi : "siapa yang disini tau cara cium lutut?sikap lilin?guling depan?guling belakang? Kemudian menjelaskan materi yang akan diajarkan pada kegiatan inti</p> <p>b. Peserta didik melakukan lari mengelilingi lapangan 2 X pemanasan dari ujung kepala hingga ujung kaki baik statis maupun dinamis.</p>	Disiplin Religius Kekompakan Tanggung jawab
	Kegiatan Inti (70 menit)	Disiplin

	<p>f. Eksplorasi</p> <p>3. Siswa dikumpulkan menjadi 2 baris kebelakang</p> <p>4. Siswa melakukan guling depan, cium lutut, sikap lilin, guling belakang</p> <p>g. Elaborasi</p> <p>b. Siswa ditarikkan menjadi 2 baris kebelakang</p> <p>5) Peserta didik secara berpasangan dan saling bergantian melakukan</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Melakukan guling depan dengan di bantu teman secara bergantian dengan rangkaian yang baik dan benar. <ul style="list-style-type: none"> - Posisi kepala dagu disentuhkan ke dagu kemudian pantat naik ke atas dan mengguling, punggung yang jatuh kelantai terlebih dahulu. b. Melakukan cium lutut dengan cara di bantu temannya secara bergantian <ul style="list-style-type: none"> - Posisi kaki lurus kemudian tangan menyentuh ujung kaki dan kepala mencium lutut. c. Melakukan sikap lilin dengan di bantu temannya secara bergantian 	<p>Religius Kekompakan Tanggungjawab</p> <p>b Kejujuran Toleransi Menghargai</p>
---	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> - Posisi kaki di atas dan ujung kaki meruncing, kemudian kedua tangan memegang pinggang bagian belakang untuk menyangga supaya tidak jatuh. <p>d. Melakukan guling belakang dengan bantuan temannya secara bergantian</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posisi kepala merunduk ke bawah dan dagu menunduk ke bawah - Kedua tangan berada di samping telingan , saat jatuh ke belakang kedua tangan mendorong kebelakang. <p>6) Peserta didik secara bergantian melakukan</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Melakukan guling depan b. Melakukan cium lutut c. Melakukan sikap lilit d. Melakukan guling belakang <p>Konfirmasi</p> <p>5) Guru melakukan evaluasi / penilaian</p> <ol style="list-style-type: none"> a. cium lutut b. sikap lilit c. guling depan d. guling belakang <p>4 item ini di lakukan secara berkelanjutan</p>
---	--

	<p>6) Guru bersama siswa melakukan refleksi dan membenarkan kesalahan-kesalahan saat melakukan cium lutut,sikap lilin,guling depan,guling belakang, agar gerakan bisa dilakukan dengan baik dan benar</p> <p>7) Guru memberikan kesempatan pada siswa untuk bertanya</p> <p>8) Guru memberikan motivasi kepada siswa tanpa membeda-bedakan siswa satu dengan yang lain</p>	
	<p>Kegiatan Penutup (15 menit)</p> <p>20. Membariskan siswa menjadi 2 bersaf</p> <p>21. Guru menyampaikan evaluasi terhadap pembelajaran yang telah dilakukan</p> <p>22. Melakukan pendinginan,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan penguluran • Siswa membentuk lingkaran Siswa melakukan pendinginan dengan bernyanyi disini senang disana senang sambil berjalan melingkar <p>23. Siswa ditarik kembali, berdoa dan dibubarkan</p>	Disiplin Religius Kekompakan

XVI. Sarana dan Prasarana :

1. Lapangan
2. Peluit
3. bola
4. matras

XVII. Sumber Belajar :

- Buku Penjas Orkes untuk SD Kelas 6

XVIII. Evaluasi

1. Psikomotor : Mampu guling depan, cium lutut, sikap lilin ,guling belakang
2. Afektif : Kerjasama yang baik antar sesama teman
3. Kognitif : Mampu menyebutkan macam senam lantai

XIX. Penilaian

1. Psikomotor (50 %)

NO	ASPEK YANG DI NILAI	HASIL		
		1	2	3
1	Guling depan Cium lutut Sikap lilin Guling belakang			
	Jumlah			

Nilai yang diperoleh

Nilai = ----- X 100 %

Nilai maksimal

2. Afektif (30 %)

Penilaian dilakukan saat proses pembelajaran berlangsung.

NO	Aspek yang di nilai	Hasil	
		1	2
1	Kejujuran		
2	Kerjasama		
3	Sportivitas		

4	Tanggungjawab		
	Jumlah		

Nilai yang diperoleh
 Nilai = ----- X 100 %
 Nilai maksimal

3. Kognitif (20%)

Tes Pengetahuan

NO	Aspek yang di nilai	Hasil	
		1	2
1	Menyebutkan macam-macam senam lantai		
	Skor		
	Jumlah		

Nilai yang diperoleh
 Nilai = ----- X 100 %
 Nilai maksimal

Nilai akhir = Nilai Psikomotorik + nilai Afektif + nilai kognitif

Yogyakarta, 11 September 2015

Guru PJOK,

Mahasiswa

Triyana, A. Ma. Pd
 NIP 19630526 1986041 001

Gana Nur Putra Pamungkas
 NIM 12604221013

DOKUMENTASI KEGIATAN

1. Kegiatan saat pembelajaran



2. Pengukuran Tinggi Badan dan Berat Badan



3. Upacara Hari Senin





5. Perlombaan Estafet Balok



6. Perlombaan Estafet Karet



7. Perlombaan Estafet Bola



8. Lomba Senam SKJ 2012



9. Gobak Sodor



10. Jalan Sehat



11. Pembagian Hadiah Dalam Rangka HAORNAS dan 17-an

