

LAPORAN
KEGIATAN PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN
DI SEKOLAH DASAR NEGERI SIDOMULYO
PENGASIH KULON PROGO
YOGYAKARTA



Disusun oleh :
MARDIYANTA
NIM 13604227065

PROGRAM STUDI PGSD PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2014

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di Sekolah Dasar Negeri Sidomulyo telah diperiksa dan disahkan oleh dosen pembimbing lapangan, kepala sekolah dan guru penjasorkes sebagai salah satu syarat menyelesaikan mata kuliah PPL PGSD PKS Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta tahun akademik 2014 / 2015.

Laporan akhir PPL disusun oleh :

Nama : MARDIYANTA
N I M : 13604227065
Prodi : S-1 PGSD PKS Penjas
Waktu Pelaksanaan : 2 Juli 2014 s/d 17 September 2014
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Yogyakarta, September 2014

Kepala Sekolah
SD Negeri Sidomulyo

Guru Pembimbing

SAJIMAN, A.Ma.Pd.
NIP. 19541116 197604 1 001

SLAMET SUPRIYANTA, S.Pd.Jas
NIP. 19631222 198604 1 001

Mengetahui
Dosen Pembimbing Lapangan.

HERI PURWANTO, M.Pd
NIP. 19531216 198103 1 003

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat hidayah serta inayah-Nya sehingga, kami dapat melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) ini di Sekolah Dasar Negeri Sidomulyo yang beralamat di Sidomulyo, Pengasih, Kulom Progo serta dapat menyelesaikan laporan ini.

Laporan ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan nilai mata kuliah PPL semester Tiga tahun Akademik 2014/2015, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa kelancaran PPL ini didukung dari observasi sebelum dilaksanakan PPL, oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Rumpis Agus Sudarto, M.S, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah member ijin kepada mahasiswa untuk melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL).
2. Bapak Sriawan, M.Kes, selaku Kepala Program Study S1 PGSD Penjas, yang telah memfasilitasi mahasiswa dalam pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)
3. Bapak Heri Purwanto, M.Kes selaku Dosen Pembimbing Lapangan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Bapak Sajiman, A.Ma.Pd. selaku Kepala Sekolah SD Negeri Sidomulyo yang telah memperkenankan pelaksanaan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan..
5. Bapak Slamet Supriyanta, S.Pd. Jas, selaku guru pembimbing yang telah banyak membantu dalam kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan..
6. Teman-teman Mahasiswa PKS S1 yang telah memberikan dukungan dan motivasi.
7. Adik-adik / siswa-siswi SD Negeri Sidomulyo yang telah ikut berperan aktif dalam kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan.
8. Bagi semua pihak yang telah membantu pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu.

Mudah-mudahan Laporan Tugas Akhir Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) ini dapat bermanfaat bagi yang berkepentingan , khususnya penulis dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, September 2014

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESYAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
ABSTRAK	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Analisis Situasi (Permasalahan dan Potensi Pembelajaran)...	1
B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)	2
BAB II PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL	4
A. Persiapan	4
B. Pelaksanaan PPL (Praktik Terbimbing dan Mandiri)	5
C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi	8
BAB III PENUTUP	10
A. Kesimpulan	10
B. Saran	10
DAFTAR PUSTAKA	12
LAMPIRAN :	

DAFTAR LAMPIRAN :

1.	Profil Sekolah Dasar Negeri Sidomulyo.....	13
2.	Daftar Hadir Mahasiswa Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)	19
3.	Jadwal Pembagian Tugas Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)	23
4.	RPP Kelas IV Tema Indahnya Kebersamaan, Subtema Keberagaman Budaya Bangsaku dan perangkat pengamatan teman sejawat	25
5.	RPP Kelas II, Tema Indahnya Kebersamaan, Subtema Keberagaman Budaya Bangsaku	34
6.	RPP Kelas VI, Tema Permainan Rounders, Subtema Lempar Tangkap.....	46
7.	RPP Kelas IV, Tema Indahnya Kebersamaan, Subtema Permainan Bola Besar (voli)	53
8.	RPP Kelas III Tema Mari Kita Bermain dan Berolahraga, Subtema Permainan Tradisional (Bentengan)	62
9.	RPP Kelas V, Tema Benda-benda di lingkungan sekitar, Subtema Manusia dan lingkungan	71
10.	RPP Kelas I, Tema Kegiatanku, Subtema Pola gerak dasar dominan statis (sikap kapal terbang)	78
11.	RPP Kelas II, Tema Diriku, Subtema Aku Merawat Tubuhku	87
12.	RPP Kelas VI, Materi Senam Lantai	96
13.	Gambar/foto PPL	103

ABSTRAK

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan mata kuliah intrakurikuler yang bersifat aplikatif dan terpadu dari seluruh pengalaman belajar sebelumnya ke dalam program pelatihan untuk menyiapkan mahasiswa agar menguasai kemampuan keguruan sebagai persyaratan pembentukan profesinya, sehingga dapat mengembangkan tugas dan tanggung jawab sebagai calon guru pendidikan jasmani di Sekolah Dasar. Tujuan dari PPL adalah untuk menyiapkan mahasiswa agar memiliki nilai sikap, pengetahuan dan ketrampilan yang professional sebagai guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar (SD).

Pelaksanaan penyerahan mahasiswa PPL hari Rabu tanggal 25 Pebruari 2014 dan diterima kepala sekolah SD Negeri Sidomulyo. PPL dimulai dari tanggal 2 Juli 2014 sampai dengan 17 September 2014, yang pelaksanaannya meliputi observasi lingkungan sekolah, observasi proses pembelajaran, menyusun persiapan mengajar dan praktek mengajar. Praktek mengajar menggunakan Kurikulum 2013 bagi kelas : I, II, IV dan V serta Kurikulum KTSP bagi kelas III dan VI.

Kegiatan PPl ini, dapat kami praktikan sebanyak sembilan (9) kali. Kami dapat melihat kenyataan dan mengetahui dengan jelas apa yang akan kami hadapi di Sekolah Dasar serta sebagai bekal kami menjadi seorang guru Penjas. Guru dan karyawan SD Negeri Sidomulyo merespon positif atas kegiatan PPL ini. Mereka berharap mudah-mudah ditahun yang akan datang masih diberi kesempatan untuk kegiatan PPL Universitas Negeri Yogyakarta.

BAB I
PENDAHULUAN

**A. ANALISIS SITUASI (PERMASALAHAN DAN POTENSI
PEMBELAJARAN)**

Sekolah Dasar Negeri Sidomulyo terletak di Dusun Pendem, Desa Sidomulyo, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo.

Sekolah ini terletak di tengah dusun yang berbatasan dengan Desa Palihan, sehingga siswanya terdiri dari Desa Sidomulyo, Kecamatan Pengasih. Adapun para gurunya berasal dari beberapa wilayah yang dekat, paling jauh dari daerah Tawang, Nanggulan.

Gedung Sekolah Dasar (SD) Negeri Sidomulyo terletak di pinggir jalan Sidomulyo yang sekarang mulai ramai, gedungnya terdiri dari dua unit,Unit I untuk Kelas I, II, III dan Kantor sedangkan Unit 2 untuk Kelas IV, V, VI. Selain dua unit gedung tersebut ruang UKS dan Mushola juga ada kamar mandi dan WC ada 4 buah. Gedung perpustakaan masih baru di buat tahun 2014. Halaman sekolah cukup luas untuk berolah raga dengan ukuran 10 x 30 Meter. SD Negeri Sidomulyo mempunyai 1 Kepala Sekolah, 6 orang guru Kelas, 1 orang GTT, 1 orang guru Penjas, 1 guru Bahasa Inggris dan 1 orang penjaga sekolah.

Lingkungan Sosial Sekolah.

Sekolah SD Negeri Sidomulyo terletak di lingkungan masyarakat yang mayoritas bekerja sebagai petani, dengan kepadatan penduduk jarang, mengingat kondisi geografisnya di pedesaan. Dengan tingkat pendidikan masyarakat sekitar yang relatif rendah maka dukungan akan arti pentingnya pendidikan bagi anak belum memadai. Warga sekolah SD Negeri Sidomulyo seluruhnya termasuk masyarakat suku Jawa, dengan latar belakang kondisi sosial yang dari peserta didik yang hampir sama yaitu berasal dari keluarga petani dengan tingkat penghasilan kecil.

Prestasi Sekolah

Prestasi sekolah dijabarkan menjadi 2 bidang :

a. Prestasi akademik

Dibawah ini prestasi akademik berupa hasil nilai Ujian Nasional dalam kurun waktu 5 tahun terakhir :

Tahun Pelajaran	Klasifikasi	Bahasa Indonesia	Matematika	IPA	Nilai UN
2009/2010	Tertinggi	8.80	10.00	9.00	26.90
	Terendah	7.00	6.25	8.00	21.50
	Rata-rata	8.25	8.24	8.56	25.04

2010/2011	Tertinggi	9.00	10.00	10.00	29.00
	Terendah	7.60	7.75	8.75	24.10
	Rata-rata	8.55	9.60	9.38	27.53
2011/2012	Tertinggi	9.40	9.75	9.50	28.00
	Terendah	7.60	6.50	6.75	22.05
	Rata-rata	8.74	8.51	8.74	25.99
2012/2013	Tertinggi	9.40	9.75	9.75	28.50
	Terendah	7.60	5.50	7.00	21.80
	Rata-rata	8.47	7.44	8.46	24.37
2013/2014	Tertinggi	9.80	8.50	9.50	27.15
	Terendah	7.80	5.25	7.25	20.80
	Rata-rata	8.80	7.31	8.83	24.94

b. Prestasi non akademik

Prestasi non akademik, terutama pengembangan diri olah raga dan kesenian baru dalam tahap berpartisipasi baik tingkat kecamatan maupun tingkat kabupaten. Kegiatan ekstra kurikuler di sekolah ini adalah Pramuka dan renang.

B. PERUMUSAN PROGRAM DAN RANCANGAN KEGIATAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL).

a) Tujuan PPL

Penyusunan Rencana Pembelajaran dimaksudkan untuk mempermudah guru dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran.

Rencana Pembelajaran dapat difungsikan sebagai pengingat bagi guru mengenai hal-hal yang harus dipersiapkan, mengenai media yang akan digunakan, strategi pembelajaran yang dipilih, sistem penilaian yang akan ditentukan dan hal-hal teknis lainnya.

b) Manfaat PPL

1. Praktek Pengalaman Lapangan dapat memberikan pengalaman yang nyata terhadap penyelenggaraan pendidikan formal lingkungan sekolah dan sangat penting bagi mahasiswa program Pendidikan.
2. Mahasiswa dapat mengetahui dan mengamati betul karakteristik anak usia SD baik karakteristik fisik maupun mental.

c) Rencana Kegiatan PPL

No	Rencana Kegiatan PPL	Waktu Kegiatan
1.	Penyerahan ke sekolah dan pengenalan	25 Pebruari 2014
2.	Observasi lingkungan sekolah dan alat pembelajaran	19 Maret 2014
3.	Praktek Mengajar Penjas	
	a. Pengajaran terbimbing	17 Juli – 6 Agustus 2014
	b. Pengajaran mandiri	7 Agustus – 13 September 2014
4.	Praktek persekolahan.	
	a) Penerimaan Peserta Didik Baru	3 Juli 2014
	b) Buka bersama dan sholat taraweh	15 Juli 2014
	c) Jumat bersih	8 Agustus – 5 September 2014
	d) Persiapan HUT Kemerdekaan RI	9 Agustus 2014
	e) Latihan baris-berbaris	9 – 18 Agustus 2015
	f) Pendampingan lomba Pawai	19 Agustus 2014
	g) Pendampingan lomba Lari 3K se kecamatan Pengasih	21 Agustus 2014
5.	Penarikan mahasiswa oleh Dosen Pembimbing Lapangan	13 September 2014

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL

A. PERSIAPAN.

Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan ini secara garis besar diwujudkan melalui beberapa tahapan antara lain :

a. Pembekalan PPL

Pembekalan ini telah dilaksanakan sebelum dilaksanakannya kegiatan antara lain

1. Seting Pembelajaran

Sekolah yang akan digunakan untuk praktek, berapa jumlah siswanya dan kelas berapa jumlah anggota dalam kelompok.

Materi pelajaran yang akan dipilih minimal 3 macam.

2. Proses Pembelajaran

Tahapan yang harus dilakukan adalah :

- a. Perencanaan umum meliputi penentuan tempat pembelajaran, kolaborasi, metode dan strategi mengajar, instrumen monitoring dll.
- b. Pelaksanaan adalah implementasi tindakan kedalam kontek proses belajar mengajar yang sebenarnya.
- c. Observasi atau pengamatan berfungsi sebagai proses pendokumentasian dampak dari tindakan dan menyediakan informasi untuk tahap refleksi. Pengamatan dilakukan secara cermat oleh teman dalam kelompoknya.
- d. Refleksi adalah upaya evaluasi diri secara kritis dilakukan oleh tim observer.

3. Indikator Keberhasilan Pembelajaran

Indikator dari Keberhasilan tindakan meliputi : perubahan siswa dalam mengikuti pembelajaran, siswa terlihat antusias senang dan aktif dalam mengikuti pembelajaran.

Adapun rasa senang dalam diri siswa dapat meningkatkan hasil belajar siswa, yang ditandai dengan peningkatan nilai siswa.

b. Observasi di lingkungan Sekolah

Hal ini dilakukan untuk mengetahui gambaran tentang lingkungan sekolah terutama yang berkaitan dengan situasi dan kondisi tempat praktikum yang berada di SD Negeri Sidomulyo, selain itu juga dilakukan pengamatan sarana dan prasarana Penjas. Observasi dilakukan pada bulan Maret 2014. Sebelum mengadakan praktik mengajar di lapangan, praktikan menyusun persiapan mengajar. Beberapa hal yang perlu diperhatikan antara lain :

1. Materi sesuai dengan kurikulum 2013
2. Adanya keserasian materi dengan indikator pencapaian hasil belajar siswa serata disesuaikan dengan sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah.

B. PELAKSANAAN PPL

Praktek Mengajar Pendidikan Jasmani

1. Praktek Terbimbing

Praktek yang dilakukan secara terbimbingberlangsung pada minggu pertama sampai minggu keempat, hal ini dilakukan dalam rangka memberikan materi tahap awal sebagaimana dilakukan untuk member motivasi secara menyeluruh agar dalam pelaksanaan praktek dapat terprogram secara detail. Guru Penjas memberikan arahan terutama terhadap materi yang akan diajarkan oleh mahasiswa.

2. Praktek Mandiri

Praktek mandiri dilakukan pada minggu ke V sampai dengan minggu ke X. Praktek mandiri dilakukan seperti dengan praktek terbimbing, namun ada hal-hal yang membedakan :

1. Pengelolaan kelas dilakukan sepenuhnya oleh mahasiswa praktekkan
2. Bahan ajar berasal dari praktekkan dan pengelolaan kelas sepenuhnya dilakukan oleh praktikan, teman sejawat mengamati dan memberikan koreksi ataupun saran.

Praktikan Pertama (I)

Mengajar Kesehatan

Materi : Variasi gerak dasar lari

Aspek : Indahnya kebersamaan

Kelas / Semester : IV/ 1

Jumlah siswa : 15 siswa

Pendapat observer / pengamat

- Ada satu dua siswa yang kurang antusias ketika guru memberi tugas

Solusinya

- Guru harus mempertanyakan kepada siswa yang kurang antusias, ditanya apa masalahnya sakit atau apa.

Praktikan Kedua (II)

Mengajar Pendidikan Jasmani

Tema : Senam Keseimbangan
Sub Tema : Keberagaman Budaya Bangsa
Kelas / Semester : II / 1
Jumlah siswa : 15 siswa
Pendapat observer / pengamat

- Ada dua siswa yang tidak memperhatikan ketika guru mengoreksi gerakan.

Solusinya

Guru harus mempertanyakan kepada siswa yang kurang antusias, ditanya apa masalahnya sakit atau apa. Guru sebaiknya menegur siswa tadi atau didekati atau dipanggil namanya siswa yang tidak memperhatikan, ditanya kenapa tidak memperhatikan, ada apa dan lain sebagainya

Praktikan Ketiga (III)

Mengajar Pendidikan Jasmani

Materi : Permainan kasti
Aspek : Lempar tangkap bola
Kelas / Semester : VI / 1
Jumlah siswa : 9 siswa
Pendapat observer / pengamat

- Alat peraga (bola) diperbanyak.

Solusinya

- Alangkah baiknya gambar lebih diperbesar sehingga anak lebih jelas dalam memahami gambar tersebut.

Praktikan Keempat (IV)

Mengajar Pendidikan Jasmani

Tema : Indahnya Kebersamaan
Sub Tema : Permainan bola besar
Kelas / Semester : IV / 1
Jumlah siswa : 15 siswa
Pendapat observer / pengamat

- Alat peraga gambar kurang besar.

Solusinya

- Alangkah baiknya gambar lebih diperbesar sehingga anak lebih jelas dalam mengamati gambar tersebut.

Praktikan Kelima (V)

Mengajar Pendidikan Jasmani

Tema : Permainan Tradisional

Sub Tema : Bentengan

Kelas / Semester : III / 1

Jumlah siswa : 13 siswa

Pendapat observer / pengamat

- Alat peraga gambar kurang besar.

Solusinya

- Alangkah baiknya gambar lebih diperbesar sehingga anak lebih jelas dalam memahami gambar tersebut.

Praktikan Keenam (VI)

Mengajar Pendidikan Jasmani

Tema : Benda-benda di lingkungan sekitar

Sub Tema : Dasar-dasar Atletik

Kelas / Semester : V / 1

Jumlah siswa : 15 siswa

Pendapat observer / pengamat

- Alat peraga gambar kurang besar.

Solusinya

- Alangkah baiknya gambar lebih diperbesar sehingga anak lebih jelas dalam memahami gambar tersebut.

Praktikan Ketujuh (VII)

Mengajar Pendidikan Jasmani

Materi : Kegiatanku

Aspek : Sikap Kapal Terbang

Kelas / Semester : I / 1

Jumlah siswa : 16 siswa

Pendapat observer / pengamat

- Alat peraga gambar kurang besar.

Solusinya

- Alangkah baiknya gambar lebih diperbesar sehingga anak lebih jelas dalam memahami gambar tersebut.

Praktikan Kedelapan (VIII)

Mengajar Pendidikan Jasmani

Aspek : Diriku

Kelas / Semester : II / 1

Jumlah siswa : 15 siswa

Materi : Aku Merawat Tubuhku

Pendapat observer / pengamat

- Alat peraga gambar kurang besar.

Solusinya

- Alangkah baiknya gambar lebih diperbesar sehingga anak lebih jelas dalam memahami gambar tersebut

Praktikan Kesembilan (IX)

Mengajar Pendidikan Jasmani

Aspek : Senam Lantai

Kelas / Semester : VI / 1

Jumlah siswa : 9 siswa

Materi : Guling Belakang

Pendapat observer / pengamat

- Alat peraga gambar kurang besar.

Solusinya

- Alangkah baiknya gambar lebih diperbesar sehingga anak lebih jelas dalam memahami gambar tersebut

C. ANALISIS HASIL PELAKSANAAN DAN REFLEKSI

Dalam praktek mengajar ada beberapa kendala dan hambatan yang dialami

:

1. Hambatan dalam praktek mengajar antara lain :
 - a. Ada siswa yang main sendiri di kelas.
 - b. Siswa ada yang nakal sulit diatur
 - c. Ada siswa yang malas mengerjakan tugas
 - d. Ada siswa yang hanya tertarik pada cabang olahraga tertentu, seperti : kasti dan sepak bola.
 - e. Untuk kurikulum 2013 buku pegangan guru masih kurang.

2. Usaha-usaha untuk mengatasinya sebagai berikut :
 - a. Anak diberi pendekatan pembelajaran menuju materi dengan permainan agar peserta didik tertarik, senang, sehingga selalu aktif dan bersemangat dalam mengikuti pelajaran.
 - b. Dengan modifikasi alat sehingga menarik perhatian siswa, dan mudah dalam melakukan pembelajaran Penjas
 - c. Menambah jumlah alat, sehingga memberikan banyak kesempatan pada siswa.
 - d. Anak yang nakal kita dekati, dinasehati dan kita berikan tanggung jawab.
 - e. Kekurangan buku kita atasi dengan mengcopy lewat fles atau CD.

BAB III

PENUTUP

A. KESIMPULAN.

Dalam Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yang telah kami lakukan di SD Negeri Sidomulyo dari persiapan pelaksanaan sampai dengan penyusunan laporan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. PPL dapat memberikan pengalaman yang nyata terhadap penyelenggaraan pendidikan di lingkungan Sekolah Dasar.
2. Mahasiswa dapat mengetahui dan mengamati karakteristik anak usia SD, baik fisik maupun mental.
3. Mahasiswa mengetahui kekurangan sebagai calon guru yang professional sehingga dapat sebagai motivator praktikan untuk meningkatkan pengetahuan dan pengalaman.
4. Pelaksanaan PPL dapat terlaksana dengan baik karena kerjasama antara pihak sekolah, praktikan dengan guru, siswa dan masyarakat sekitar dan pihak-pihak terkait.
5. Hubungan antara pihak sekolah dan mahasiswa terjalin dengan baik sehingga dapat memperlancar Kegiatan Belajar Mengajar.

Secara umum dapat kami simpulkan bahwa, PPL sangat besar manfaatnya bagi calon guru, karena disanalah mahasiswa mendapat pengetahuan dan pengalaman yang nyata dan dapat digunakan sebagai bekal nanti. Pelaksanaan berjalan dengan lancar berkat kerjasama pihak UNY dan pihak SD Negeri Sidomulyo, Pengasih, Kulon Progo.

B. SARAN.

1. Kepada pihak UNY
Pada saat pembekalan PPL harus benar-benar ditekankan pada mahasiswa tentang berbagai pengetahuan, sehingga pada saat terjun langsung tidak merasa canggung.
2. Kepada Pihak SD Negeri Sidomulyo
 - a. Perlu adanya perawatan alat olah raga dan penambahan alat supaya memadahi.
 - b. Kebersihan dan perawatan sekolah lebih ditingkatkan, agar lebih sejuk dipandang dipandang serta nyaman.

- c. Kedisiplinan dalam berpakaian olah raga sehingga dapat kelihatan rapi waktu berolah raga.

3. Bagi Mahasiswa

- a. Perlu penguasaan materi ajar, sehingga waktu mengajar tidak grogi.
- b. Perbaikan dan pembuatan RPP agar diperhatikan sehingga sesuai dengan materi dan dapat menjaga mutu Penjas.
- c. Menjaga nama baik diri sendiri, kelompok praktek, almamater dan memiliki sopan santun serta budi pekerti yang luhur.

DAFTAR PUSTAKA..

UNY 2014. *Panduan P P L*. Yogyakarta:

Pusat Pengembangan Praktik Pengalaman Lapangan dan Praktik Kerja
Lapangan (PP PPL dan PKL) LPPMP Universitas Negeri Yogyakarta

Afriki dkk. 2013. *Buku Siswa. Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013*. Jakarta:

Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan,

Afriki dkk. 2013. *Buku Guru Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013*. Jakarta:

Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan,

LAMPIRAN 1

PROFIL SEKOLAH DASAR NEGERI SIDOMULYO

A. Visi dan Misi Sekolah.

1. Visi Sekolah:

Cakap dalam beriman dan bertaqwa, berpengetahuan dan berketrampilan.

Dengan Indikator:

- a. Unggul dalam pencapaian nilai UN.
- b. Memiliki siswa yang beriman, bertaqwa dan berakhlak karimah sebagai manifestasi penghayatan dan pengamalan agama.
- c. Memiliki siswa yang terampil dalam mengoperasikan komputer.
- d. Memiliki siswa yang terampil dalam bidang pengembangan kecakapan hidup (*life skill*)
- e. Unggul dalam lomba olahraga renang dan atletik.
- f. Unggul dalam aktivitas keagamaan.

2. Misi Sekolah :

- a. Melaksanakan pembelajaran dan bimbingan secara efektif sehingga siswa berkembang optimal.
- b. Mempertebal keimanan dan meningkatkan ketaqwaan dengan menanamkan keyakinan/akidah melalui ajaran agama dan mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari.
- c. Mengembangkan keterampilan siswa dalam mengoperasikan komputer.
- d. Mengembangkan keterampilan siswa dalam bidang keterampilan informasi dan komunikasi sesuai dengan bakat, minat, dan potensi siswa.
- e. Mengembangkan keterampilan siswa dalam bidang PKK sebagai bekal hidup mandiri.
- f. Mengembangkan prestasi siswa dalam bidang olah raga renang dan atletik yang berprestasi, minimal di tingkat kecamatan.
- g. Melaksanakan berbagai kegiatan keagamaan di sekolah sebagai bagian dari perwujudan pengembangan pendidikan non akademik.
- h. Menjalin kerjasama yang harmonis antara warga sekolah dan lingkungan.
- i. Menanamkan pendidikan karakter melalui semua mata pelajaran.

Lampiran 1 Lanjutan 1

B. Daftar Guru dan Karyawan.



PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO
DINAS PENDIDIKAN
UPTD PAUD DAN DIKDAS KECAMATAN PENGASIH
SD NEGERI SIDOMULYO
Alamat : Dukuh, Sidomulyo, Pengasih, Kulon Progo. Kode pos 55652

DAFTAR GURU DAN KARYAWAN
SD NEGERI SIDOMULYO TAHUN 2014/2015

No	Nama / NIP	Jenis Kelamin	Jabatan	Status	Pangkat	Pendidikan terakhir
1	Sajiman, A.Ma.Pd. 19541116 197604 1 001	P	Kepsek	PNS	Pembina, IV/a	D2
2	Siti Sumarwati, S.Pd. 19600806 198201 2 009	P	Guru Kelas VI	PNS	Pembina, IV/a	S1
3	Dra.Dwi Hartati 19610114 197912 2 001	P	Guru Kelas V	PNS	Pembina, IV/a	S1
4	Wahyuni, S.Pd. 19711221 199112 2 001	P	Guru Kelas IV	PNS	Pembina, IV/a	S1
5	Jemiran, S.Pd.SD. 19600910 198012 1 003	L	Guru Kelas III	PNS	Pembina, IV/a	S1
6	Antonius Triyuliantoro, S.Si 19760703 200604 1 007	L	GuruKelas II	PNS	Penata, III/c	S1
7	Amin Widarti 19571213 197701 2 002	P	Guru Kelas I	PNS	Pembina, IV/a	D2
8	Sudrasiman, A.Ma. 19550714 1982 02 1 003	L	Guru PAI	PNS	Pembina, IV/a	D2
9	Slamet Supriyanta, S.Pd.Jas. 19631222 198604 1 001	L	Guru Penjas	PNS	Pembina, IV/a	S1
10	Daliman 19580509 198912 1 001	L	PenjagaSekolah	PNS	Pembina, IV/a	SD
	Sri Purwati	P	PKKPerpustakaan	GTT	-	D3
11	Erna Purwantiningsih	P	Guru B.Ingggris	GTT	-	S1
12	Anwar Budiyanto, S.Pt.	L	TU	PTT	-	S1

Sidomulyo, September 2014
Kepala Sekolah

SAJIMAN, A.Ma.Pd
NIP. 19541116 197604 1 001

Lampiran 1 Lanjutan 2

C. Data Siswa dan Bangunan

DATA SISWA

No	Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah	Rombongan Belajar
		L	P		
1	I	10	6	16	1
2	II	10	5	15	1
3	III	6	7	13	1
4	IV	8	8	16	1
5	V	9	6	15	1
6	VI	6	3	9	1
JUMLAH		49	35	84	6

BANGUNAN

No	Jenis Ruang	Jumlah	Kondisi		
			Baik	Rusak ringan	Rusak berat
1	Ruang kelas	6	6	-	-
2	Ruang Perpustakaan	1	-	1	-
3	Ruang Kepala sekolah	1	1	-	-
4	Ruang guru	1	1	-	-
5	Ruang Komputer/UKS	1	1	-	-
6	Mushola	1	-	-	1
7	Kamar Mandi/WC Guru	2	2	-	-
8	Kamar Mandi/WC Siswa	4	4	-	-
9	Sumur	1	1	-	-
10	Tempat sepeda	1	1	-	-

Lampiran 1 Lanjutan 3

D. Jadwal Pengembangan Diri.

JADWAL PENGEMBANGAN DIRI

SD SIDOMULYO

TAHUNAJARAN 2014/2015

Kegiatan Terprogram

NO	KEGIATAN	HARI	WAKTU	KELAS	GURU PEMBINA
1.	Bimbingan Konseling	Senin – Sabtu	Infusi ke dalam mapel	I s.d VI	Guru Kelas masing-masing
2.	Kepramukaan	Rabu	14.00 – 16.00	III - VI	Guru PJOK Pemb. Pramuka
3.	Renang	Sabtu	14.00 – 16.00	III -VI	Guru PJOK
4.	Pesantren Ramadhan	-	Bln Ramadhan	V-VI	Guru PAI
5.	Buka Bersama	-	Bln Ramadhan	IV -VI	Guru PAI
6.	Peringatan Hari Besar Agama	-	Bln Rajab, Ramadhan, Syawal, Dzulhijjah, Muharram, Rabiulawal	I - VI	Guru PAI
7.	Upacara Bendera	Setiap hari Senin	07.00 – 07.35	I - VI	Guru PJOK
9.	Upacara: Hardiknas Hari Kartini	Kamis Senin	07.00 – selesai 07.00 – selesai	I -VI I - VI	Guru PJOK sda.
10.	TIK	Senin Selasa Kamis	13.00-15.00 13.00-15.00 13.00-15.00	IV V VI	Guru TIK
11.	TBTQ	Senin Selasa	13.00-15.00 13.00-15.00	I-III IV-VI	Guru PAI
12.	PKK	Senin-Kamis	13.30-14.45	III-VI	Guru Kelas

Lampiran 1 Lanjutan 4

E. Kegiatan Ekstrakurikuler dan pembiasaan Rutin

RENCANA KEGIATAN EKSTRA KURIKULER

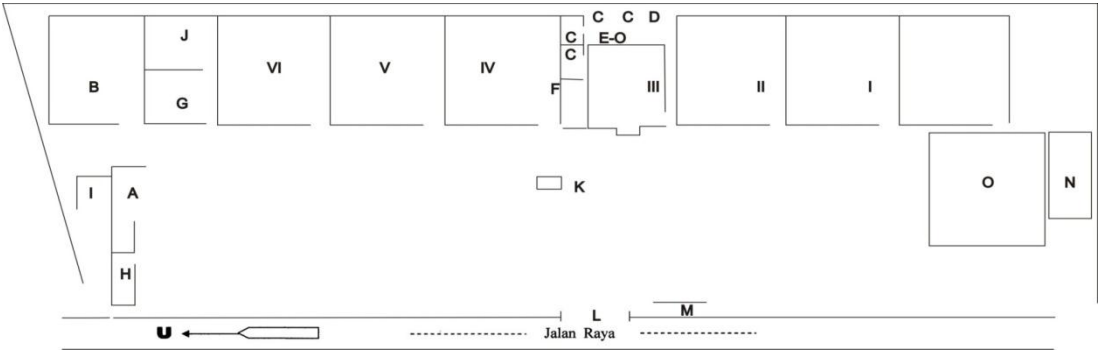
No	Kegiatan	Waktu	Sasaran	Kegiatan	Tempat	Guru Pembina	Penanggung Jawab
1.	Pramuka	Rabu, 14.00- 16.30	Kls IV-VI	Latihan	Halaman SD Sidomulyo	- Tumi Sugiarti - Slamet Supriyanta	Slamet Supriyanta
2.	Renang	Sabtu, 14.00- 16.00	Kls III-VI	Latihan	Kolam renang Clereng	Slamet Supriyanta	Slamet Supriyanta
3.	TIK	Senin, Selasa, Kamis 13.00- 15.00	Kls IV-VI	Mengopera- sikan Komputer	Ruang Komputer SD Sidomulyo	Anwar Budiyanto	Wahyuni
4.	Batuha	Senin, 13.00- 15.00 Selasa, 13.00- 15.00	Kls I-III Kls IV-VI	Membaca Iqra’	Ruang Kelas SD Sidomulyo	Sudrasiman	Sudrasiman
5.	PKK	Senin- Kamis 13.30- 14.45	Kls III-VI	Teori dan Praktik	Ruang Kelas dan halaman SD Sidomulyo	Amin Widarti	Sri Purwati

PEMBIASAAN RUTIN

NO.	KEGIATAN	HARI	WAKTU	KELAS	GURU PEMBINA
1.	Sholat Dhuhur Berjamaah	Kamis	12.10 – selesai	IV	Guru PAI
		Rabu	sda.	V	
		Selasa	Sda.	VI	
2.	Tadarus Al Qur’an	Senin – Sabtu	Sebelum jam pertama	I – VI	Guru PAI
	Renungan pagi	sda.	Sda.	-	-
3.	Senam Pagi	Sabtu	07.00-07.35	I – VI	Guru PJOK
4.	Jum’at bersih	Jum’at	07.00-07.35	I-VI	Guru Kelas
5.	Berbahasa Jawa	Sabtu	-	I – VI	Guru Kelas

Lampiran 1 Lanjutan 5

F. Denah SD



Keterangan	A.	Ruang tamu	L.	Pintu Gerbang
	B.	Ruang guru	M.	Papan Nama Sekolah
	C.	WC Murid	N.	Tempat Parkir
	D.	Dapur	O.	Ruang Perpustakaan
	E.	Sumur		
	F.	Mushola	I.	Ruang Kelas I
	G.	Ruang UKS	II.	Ruang Kelas II
	H.	Gudang	III.	Ruang Kelas III
	I.	WC Guru	IV.	Ruang Kelas IV
	J.	Ruang media	V.	Ruang Kelas V
	K.	Tiang Bendera	VI.	Ruang Kelas VI

Sidomulyo, 14 Juli 2014
Kepala Sekolah,

SAJIMAN, A.Ma.Pd
Pembina, IV/a
NIP. 19541116 197604 1 001

LAMPIRAN 2

DAFTAR HADIR

PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL III)
KELOMPOK III PADA SD NEGERI SIDOMULYO, PENGASIH
KABUPATEN KULON PROGO

NO	NAMA NIM	Tgl 17-07-2014	Tgl 18-07-2014	Tgl 19-07-2014	Tgl 07-08-2014	Tgl 08-08-2014
1	MARDIYANTA 13604227065					
2	JUMARTINI 13604227072					
3	SEMI RAHAYU 13604227075					
4	HERU NUGRAHA 13604227076					
5	SUKAMTO 13604227082					

Sidomulyo, 30 Agustus 2014
Kepala Sekolah

SAJIMAN, A.Ma.Pd.
NIP. 19541116 197609 1 001

Lampiran 2, Lanjutan 1

DAFTAR HADIR

**PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL III)
KELOMPOK III PADA SD NEGERI SIDOMULYO, PENGASIH
KABUPATEN KULON PROGO**

NO	NAMA NIM	Tgl 09-08-2014	Tgl 14-08-2014	Tgl 15-08-2014	Tgl 16-08-2014	Tgl 21-08-2014
1	MARDIYANTA 13604227065					
2	JUMARTINI 13604227072					
3	SEMI RAHAYU 13604227075					
4	HERU NUGRAHA 13604227076					
5	SUKAMTO 13604227082					

Sidomulyo, 30 Agustus 2014
Kepala Sekolah

SAJIMAN, A.Ma.Pd.
NIP. 19541116 197609 1 001

Lampiran 2, Lanjutan 2

DAFTAR HADIR

PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL III)
KELOMPOK III PADA SD NEGERI SIDOMULYO, PENGASIH
KABUPATEN KULON PROGO

NO	NAMA NIM	Tgl 22-08-2014	Tgl 23-08-2014	Tgl 28=08-2014	Tgl 29=08-2013	Tgl 30-08-2014
1	MARDIYANTA 13604227065					
2	JUMARTINI 13604227072					
3	SEMI RAHAYU 13604227075					
4	HERU NUGRAHA 13604227076					
5	SUKAMTO 13604227082					

Sidomulyo, 30 Agustus 2014
Kepala Sekolah

SAJIMAN, A.Ma.Pd.
NIP. 19541116 197609 1 001

Lampiran 2, Lanjutan 3

DAFTAR HADIR

PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL III)
KELOMPOK III PADA SD NEGERI SIDOMULYO, PENGASIH
KABUPATEN KULON PROGO

NO	NAMA NIM	Tgl 04-09-2014	Tgl 05-09-2014	Tgl 06-09-2014	Tgl 11-09-2014	Tgl 12-09-2014	Tgl 13-09-2014
1	MARDIYANTA 13604227065						
2	JUMARTINI 13604227072						
3	SEMI RAHAYU 13604227075						
4	HERU NUGRAHA 13604227076						
5	SUKAMTO 13604227082						

Sidomulyo, 17 September 2014
Kepala Sekolah

SAJIMAN, A.Ma.Pd.
NIP. 19541116 197609 1 001

LAMPIRAN 3.



PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO
DINAS PENDIDIKAN
UPTD PAUD DAN DIKDAS KECAMATAN PENGASIH
SD NEGERI SIDOMULYO
Alamat : Dukuh, Sidomulyo, Pengasih, Kulon Progo. Kode pos 55652

JADWAL PEMBAGIAN TUGAS
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
TAHUN 2014

No	Hari/Tgl	Klas	Jam Ke	Praktikan	Observer I	Observer II
1	Kamis, 17-07-2014	4	I	Sukamto	Jumartini	Heru Nugraha
		1	II	Mardiyanta	Semirahayu	Sukamto
2	Jumat, 18-07- 2014	2	I	Mardiyanta	Semirahayu	Sukamto
		3	II	Jumartini	Heru Nugraha	Mardiyanta
3	Sabtu, 19-07- 2014	5	I	Jumartini	Mardiyanta	Semirahayu
		6	II	Heru Nugraha	Sukanto	Jumartini
4	Kamis, 7-08-2014	4	I	Heru Nugraha	Sukamto	Mardiyanta
		1	II	Semirahayu	Jumartini	Heru Nugraha
5	Jumat, 8-08-2014	2	I	Semirahayu	Jumartini	Heru Nugraha
		3	II	Sukamto	Mardiyanta	Semirahayu
6	Sabtu, 9-08- 2014	5	I	Sukamto	Semirahayu	Jumartini
		6	II	Mardiyanta	Heru Nugraha	Sukamto
7	Kamis, 14-08-2014	4	I	Mardiyanta	Heru Nugraha	Semirahayu
		1	II	Jumartini	Sukamto	Mardiyanta
8	Jumat, 15-08-2014	2	I	Jumartini	Semirahayu	Sukamto
		3	II	Heru Nugraha	Mardiyanta	Jumartini
9	Sabtu, 16-08-2014	5	I	Heru Nugraha	Sukamto	Mardiyanta
		6	II	Semirahayu	Jumartini	Heru Nugraha
10	Kamis, 21-08-2014	4	I	Semirahayu	Mardiyanta	Jumartini
		1	II	Sukamto	Heru Nugraha	Semirahayu
11	Jumat, 22-08-2014	2	I	Sukamto	Jumartini	Heru Nugraha
		3	II	Mardiyanta	Semirahayu	Sukamto
12	Sabtu, 23-08-2014	5	I	Mardiyanta	Semirahayu	Sukamto
		6	II	Jumartini	Heru Nugraha	Mardiyanta

Lampiran 3, lanjutan 1

13	Kamis, 28-08-2014	4	I	Jumartini	Mardiyanta	Semirahayu
		1	II	Heru Nugraha	Sukamto	Jumartini
14	Jumat, 29-08- 2014	2	I	Heru Nugraha	Sukamto	Mardiyanta
		3	II	Semirahayu	Jumartini	Heru Nugraha
15	Sabtu, 30-08-2014	5	I	Semirahayu	Jumartini	Heru Nugraha
		6	II	Sukamto	Mardiyanta	Semirahayu
16	Kamis, 4-09-2014	4	I	Sukamto	Semirahayu	Jumartini
		1	II	Mardiyanta	Heru Nugraha	Sukamto
17	Jumat, 5-09-2014	2	I	Mardiyanta	Heru Nugraha	Semirahayu
		3	II	Jumartini	Sukamto	Mardiyanta
18	Sabtu, 6-09-2014	5	I	Jumartini	Semirahayu	Sukamto
		6	II	Heru Nugraha	Mardiyanta	Jumartini
19	Kamis, 11 -09-2014	4	I	Heru Nugraha	Sukamto	Mardiyanta
		1	II	Semirahayu	Jumartini	Heru Nugraha
20	Jumat, 12-09-2014	2	I	Semirahayu	Mardiyanta	Jumartini
		3	II	Sukamto	Heru Nugraha	Semirahayu
21	Sabtu, 13-09-2014	5	I	Sukamto	Jumartini	Heru Nugraha
		6	II	Mardiyanta	Semirahayu	Sukamto

Sidomulyo, 15 Juli 2014

Kepala Sekolah

SAJIMAN, A.Ma.Pd.

NIP. 19541116 197609 1 001

LAMPIRAN 4.

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
PPL III**

**Guru Pembimbing :
SLAMET SUPRIYANTA, S.Pd.Jas.**



**Disusun oleh :
Nama : MARDIYANTA
NIM : 13604227065**

**PROGRAM KELANJUTAN STUDY S-1
PGSD PENJAS
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2014**

Lampiran 4, Lanjutan 1

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD N Sidomulyo
Mata Pelajaran : Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan
Kelas/semester : IV/ I
Tema1 : Indahnya Kebersamaan
Alokasi Waktu : Kamis, 17 Juli 2014 (2 x 35 menit) (70 menit)

A. Kompetensi Inti

- 1. Menerima, menghargai, dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya
- 2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman.
- 3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati dan mencoba [mendengar, melihat, membaca] serta menanya berdasarkan rasa ingin tahu secara kritis tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah, dan tempat bermain.
- 4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis dan sistematis, dalam karya yang estetis dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.	1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai 2.1 Menunjukkan disiplin, kerjasama, toleransi, belajar menerima kekalahan dan kemenangan, sportif dan tanggung jawab, menghargai perbedaan	1.1.1. Memahami dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah yang tidak ternilai 1.1.2. Bersyukur atas nikmat yang di beriNya 2.1.2 Menerapkan sikap disiplin, kerjasama, toleransi, belajar menerima kekalahan dan kemenangan, seportif, tanggung jawab dan menghargai perbedaan

	Lampiran 4, Lanjutan 2	
	3.4 Memahami jenis cedera dan mampu melakukan penanggulangan sederhana selama melakukan aktivitas fisik	3.4.1 Mengenal kemungkinan terjadinya cedera pada olahraga dan mengetahui sebabnya
	4.1 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar untuk membentuk gerakan dasar atletik jalan dan lari yang dilandasi konsep gerak melalui permainan dan atau tradisional	4.1.2 Memperagakan gerak dasar lari 4.1.3 Menyebutkan posisi tubuh yang benar saat berlari

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pelajaran di harapkan Peserta didik mampu :

1. Memahami dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah yang tidak ternilai
2. Mengidentifikasi perbedaan yang ada di sekolahan
3. Mengenal kemungkinan terjadinya cedera pada olahraga dan mengetahui sebabnya
4. Menerapkan sikap disiplin, kerjasama, toleransi, belajar menerima kekalahan dan kemenangan, sportif, tanggung jawab dan menghargai perbedaan
5. Memperagakan kombinasi gerak dasar lari
6. Menyebutkan posisi tubuh yang benar saat berjalan dan berlari

D. Materi Pembelajaran

- Variasi gerak dasar lari

E. Metode Pembelajaran

Metode ceramah, demonstrasi dan penugasan dengan pendekatan *scientific*

F. Sumber Belajar

1. Penjasorkes.:Deni Kurniadi dan Suro Prapanca. 2010 Kementrian Pendidikan nasional Jakarta
2. Buku tematik kurikulum 2013 kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.

Lampiran 4, Lanjutan 3

G. Media Pembelajaran

1. Media

- Gambar lintasan lomba dan contoh fariasi gerak.






2. Alat

- Rafia/Kapur
- Kartu Alat
- Kartu Fungsi Alat
- Gardus tempat kartu
- Peluit

H. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Pertemuan 1

Kegiatan Pembelajaran	Gambar / Formasi	Ket
A. Pendahuluan (5 menit)		
1. Peserta didik baris 3 bersaf 2. Salah satu peserta didik memimpin doa setelah guru menawarkannya 3. Presensi 4. Apersepsi 5. Peserta didik bermain merebut pangkat 6. Guru menjelaskan aktifitas inti	<div><div>X</div><div>X</div><div>X</div><div>X</div><div>X</div><div>X</div><div>@</div></div>	
B. Kegiatan inti (10 menit)		
1. Fariasi lari dikemas dalam perlombaan a. Siswa dari tempat strat menuju box kartu alat gerak. Disini siswa mengambil satu kartu alat gerak. b. Setelah mengambil satu kartu kemudian menuju box kartu fungsi alat gerak dan mengambil satu kartu yang sesuai dengan kartu yg baru di ambil. c. Kemudian menuju guru untuk menyerahkan dua kartu yang di ambil	<div><div>Box Kartu Alat/gerakan</div><div>Box Kartu Fungsi Alat/or</div><div>Start Finish@</div><div>XXXXXX</div><div>XXXXXX</div></div>	

<p>Lampiran 4, Lanjutan 4</p> <p>d. Peserta didik melihat hasil kartu yang di ambil, kemudian mengamati, menayakan, mendiskusikan, menyimpulkan.</p> <p>e. Peserta didik sesuai mengambil kartu alat dan kartu fungsi mendapat 1 bintang dari guru</p> <p>f. Peserta yang terlebih dulu sampai di finish mendapat 1 bintang.</p> <p>g. Regu pemenang adalah regu yang paling banyak mendapatkan bintang.</p>	<p>Lari ke depan  , Lari angkat tumit  , lari angkat paha  , Lari menyamping kiri  , lari menyamping kiri  .</p>	
<p>C. Penutupan</p>		
<p>a. Peserta didik baris tiga bersap</p> <p>b. Mendengarkan evaluasi dari guru.</p> <p>c. Siswa dan guru berdoa untuk mengakhiri pelajaran</p> <p>d. Siswa kebalik ke kelas dengan tertib</p>		

I. Penilaian

1. Sikap spiritual
 - a. Teknik: Observasi
 - b. Bentuk Instrumen: Lembar observasi
 - c. Kisi-kisi:

No.	Sikap/nilai	Sekor				
		1	2	3	4	
1.	Kusu pada saat Berdoa					
2.	Sungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran					
3.	Mengenakan pakaian dan sepatu olahraga					
Nilai = $\frac{\text{sekor} \times 10 \%}{\text{Sekor maksimal}}$						

Lampiran 4, Lanjutan 5

2. Sikap sosial

- a. Teknik: Penilaian sejawat (antar teman)
- b. Bentuk Instrumen: sekala sikap
- c. Kisi-kisi:

No.	Sikap/nilai	Sekor				
		3	4	5	6	
1.	Kejujuran					
	a. Berkata jujur saat menyampaikan bintang yang di peroleh.					
2.	Kedisiplinan,tanggung jawab,menghargai,toleransi	4	5	6	7	
	a. Memperhatikan ketika guru menjelaskan materi					
	b. Menghargai orang lain					
	c. Berpartisipasi menyiapkan dan mengembalikan peralatan					
	d. Menerima perbedaan dengan orang lain					
	e. Mentaati peraturan dalam mengikuti pembelajaran					
Nilai = $\frac{\text{sekor} \times 10 \%}{\text{Sekor maksimal}}$						

3. Pengetahuan

- a. Teknik: portopolio
- b. Bentuk Instrumen: daftar ceklis
- c. Kisi-kisi:

No.	Sikap/nilai	Sekor				
		5	6	7	8	
1.	Mengetahui fariasi lari yang dipelajari					
2.	Mengerti penyebab terjadinya cedra dan cara memberi pertolongan pertama pada olahraga					
Nilai = $\frac{\text{sekor} \times 20 \%}{\text{Sekor maksimal}}$						

Lampiran 4, Lanjutan 6

- 4. Keterampilan
 - a. Teknik: Observasi
 - b. Bentuk Instrumen: Check list
 - c. Kisi-kisi :

No.	Sikap/nilai	Sekor				
		5	6	7	8	
1.	Mampu melakukan fariasi lari					
Nilai = $\frac{\text{sekor} \times 60 \%}{\text{Sekor maksimal}}$						

Nilai akhir = nilai sepritual + nilai sosial + nilai pengetahuan + nilai ketrampilan

Sidomulyo, 16 Juli 2014

Guru Pembimbing

Guru Praktikan

SITI SUMARWATI, S.Pd.
NIP. 19600806 198201 2 009

MARDIYANTA
NIM. 13604227065

Mengetahui
Kepala Sekolah

SAJIMAN, A.Ma
NIP 19541116 197604 1 001

Lampiran 4, Lanjutan 7



LEMBAR PENGAMATAN
FORMAT OBSERVASI PEMBELAJARAN, ALAT DAN
FASILITAS PPL UNY YOGYAKARTA, PKS/PGSD PENJAS
DI SDN SIDOMULYO TH 2014

No	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
1	Pembelajaran pertama	
a	Pendahuluan	
	1. Pembelajaran yang digunakan sudah sesuai dengan materi	
	2. Siswa bersikap antusias dalam mengikuti permainan	
	3. Siswa bersikap aktif dalam bergerak	
	4. Siswa bermain dengan senang	
B	Inti	
	1. Siswa memperhatikan guru ketika memberikan penjelasan	
	2. Siswa memperhatikan ketika guru memberikan contoh	
	3. Siswa antusias ketika diberikan tugas	
	4. Siswa aktif dalam bergerak	
	5. Siswa kelihatan senang dalam mengikuti pembelajaran	
c	Penutup	
	1. Siswa memperhatikan guru ketika mengoreksi kesalahan	
	2. Siswa membubarkan diri dengan tertib	
2	Alat dan Fasilitas	
	1. Alat yang digunakan dalam pembelajaran mencukupi dengan jumlah siswa	
	2. Alat yang digunakan dalam permainan dalam keadaan baik	
	3. Jumlah bola yang digunakan mencukupi dengan jumlah siswa	
	4. Keadaan bola yang digunakan dalam keadaan baik	
	5. Pembelajaran dilaksanakan terbuka	
	6. Lapangan yang digunakan sesuai untuk pembelajaran	

Praktikan

MARDIYANTA
NIM. 13604227065

Sidomulyo, 17 Juli 2014
Pengamat

HERU NUGRAHA
NIM. 13604227076

Lampiran 4, Lanjutan 8



LEMBAR PENGAMATAN
FORMAT OBSERVASI PEMBELAJARAN, ALAT DAN
FASILITAS PPL UNY YOGYAKARTA, PKS/PGSD PENJAS
DI SDN SIDOMULYO TH 2014

No	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
1	Pembelajaran pertama	
a	Pendahuluan	
	1. Pembelajaran yang digunakan sudah sesuai dengan materi	
	2. Siswa bersikap antusias dalam mengikuti permainan	
	3. Siswa bersikap aktif dalam bergerak	
	4. Siswa bermain dengan senang	
B	Inti	
	1. Siswa memperhatikan guru ketika memberikan penjelasan	
	2. Siswa memperhatikan ketika guru memberikan contoh	
	3. Siswa antusias ketika diberikan tugas	
	4. Siswa aktif dalam bergerak	
	5. Siswa kelihatan senang dalam mengikuti pembelajaran	
c	Penutup	
	1. Siswa memperhatikan guru ketika mengoreksi kesalahan	
	2. Siswa membubarkan diri dengan tertib	
2	Alat dan Fasilitas	
	1. Alat yang digunakan dalam pembelajaran mencukupi dengan jumlah siswa	
	2. Alat yang digunakan dalam permainan dalam keadaan baik	
	3. Jumlah bola yang digunakan mencukupi dengan jumlah siswa	
	4. Keadaan bola yang digunakan dalam keadaan baik	
	5. Pembelajaran dilaksanakan terbuka	
	6. Lapangan yang digunakan sesuai untuk pembelajaran	

Sidomulyo, 17 Juli 2014
Pengamat

Praktikan

MARDIYANTA
NIM. 13604227065

SUKAMTO
NIM. 13604227082

LAMPIRAN 5.

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
PPL III**

**Guru Pembimbing :
SLAMET SUPRIYANTA, S.Pd.Jas.**



**Disusun oleh :
Nama : MARDIYANTA
NIM : 13604227065**

**PROGRAM KELANJUTAN STUDY S-1
PGSD PENJAS
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2014**

Lampiran 5, Lanjutan 1

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SD N Sidomulyo
Mata Pelajaran	: PENJASORKES
Kelas/semester	: II/1
Tema	: 1. Indahnya Kebersamaan
Sub Tema	: Keberagaman Budaya Bangsa
Alokasi Waktu	: Jum'at, 18 Juli 2014 (2 X 35 Menit)
Materi Pokok	: Senam Keseimbangan

A. Kompetensi Inti

- 1. Sikap spiritual : Menerima, menghargai, dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
- 2. Sikap sosial : Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, tetangga, dan guru.
- 3. Pengetahuan : Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati mendengar, melihat, membaca dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya dirumah, sekolah, dan tempat bermain.
- 4. Keterampilan : Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis dan sistematis, dalam karya yang estetis dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.	1.1. Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak	1.1.1 Berdoa dan bersyukur atas nikmat yang diberikan oleh Tuhan YME. 1.1.2 Memohon keselamatan

	ternilai.	kepada Tuhan YME sebelum beraktivitas.
2.	2.1. Menunjukkan kerjasama, percaya diri dan berani dalam melakukan berbagai aktivitas fisik dalam bentuk permainan.	2.1.1 Berani melakukan semua kegiatan dalam aktivitas pembelajaran penjas. 2.1.2 Bergerak aktif tanpa rasa malu dalam beraktivitas pembelajaran penjas.
3.	3.1. Memahami manfaat pemanasan dan pendinginan sebelum dan setelah melakukan aktivitas fisik	3.1.1. Mampu menjelaskan manfaat melakukan aktifitas fisik. 3.1.2. Mampu menjelaskan manfaat pendinginan setelah melakukan aktifitas fisik.
4.	4.6. mempraktikkan variasi pola gerak dominan dalam senam(seperti menolak, mendarat, lokomotor, berputar, dan mengayun) dan pola gerak dominan posistatis (misalnya; tumpu lengan depan/belakang/samping, bergantung pada palang, sikap kapal terbang, berdiri dengan salah satu kaki)	4.6.1 Mempraktikan berdiri bertumpu pada satu kaki dengan posisi kedua tangan di pinggang. 4.6.2 Mempraktikan berdiri bertumpu pada satu kaki dengan posisi tangan direntangkan. 4.6.3 Mempraktikan sikap posisi seperti kapal terbang. 4.6.4 Mempraktikan gerakan berjalan di atas garis lurus dengan ke dua tangan di pinggang. 4.6.5 Mempraktikan gerakan berjalan di atas garis lurus dengan ke dua tangan di rentangkan.

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran peserta didik mampu:

1. Membiasakan berdoa sebelum dan sesudah kegiatan.
2. Membiasakan sikap disiplin mengikuti olahraga, disiplin berpakaian, dan disiplin.
3. Bergerak aktif selama mengikuti kegiatan pembelajaran penjas.
4. Mempraktikan berdiri bertumpu pada satu kaki dengan posisi kedua tangan di pinggang.
5. Mempraktikkan berdiri bertumpu pada satu kaki dengan posisi tangan direntangkan.
6. Mempraktikkan sikap posisi seperti kapal terbang.

7. Mempraktikkan gerakan berjalan di atas garis lurus dengan ke dua tangan di pinggang.
8. Mempraktikkan gerakan berjalan di atas garis lurus dengan ke dua tangan di rentangkan.

D. Materi Pembelajaran

- Senam Keseimbangan

E. Metode Pembelajaran

- Pendekatan Metode : *Scientific* aproach
- Metode : Demonstrasi, Penugasan, Latihan, Diskusi

F. Sumber Belajar

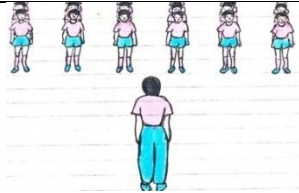
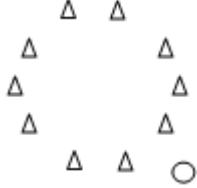
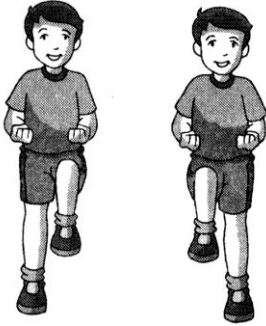
1. Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan 2013
2. Media Internet
3. Deni Kurniadi Suro Prapanca: Buku Penjasorkes Kelas II. Kementrian Pendidikan Nasional 2013



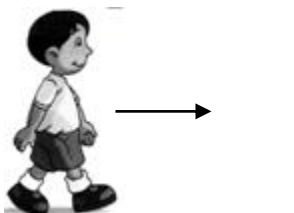
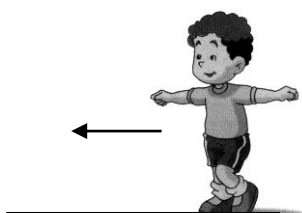
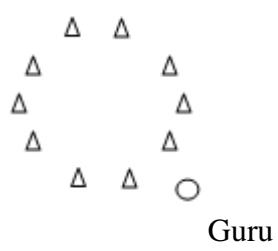
G. Media Pembelajaran

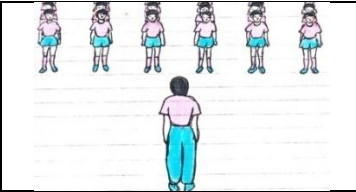
1. **Media**
 - Gambar
2. **Alat dan bahan**
 - Kertas berbentuk lingkaran
 - Papan gambar
 - Peluit
 - Tali rafia

H. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN PEMBELAJARAN	GAMBAR	ALOKASI WAKTU
A. Kegiatan Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik dikumpulkan dengan formasi baris dua bersap. - Guru mengucapkan salam, berdoa, presensi. - Guru menyampaikan tema dan tujuan pembelajaran dan manfaat aktivitas jasmani dan perilaku hidup sehat. 		5 Menit

<ul style="list-style-type: none">- Melakukan pemanasan dilakukan dengan bermain yang mengandung unsur gerak yang ada kaitanya dengan gerak keseimbangan.• Permainan mencari teman Cara bermain : Peserta didik berbaris membentuk lingkaran. Permainan dimulai dengan berjalan melingkar, sambil bertepuk tangan dan bernyanyi. Ketika guru memberikan aba-aba atau peluit dan memberi kode dengan mengacungkan jari tiga siswa bergegas untuk mencari teman sejumlah 3 anak. Siswa yang terlebih dahulu dapat mencari teman segera mengangkat kaki sambil bertepuk tangan atau bersorak.	  <p>Guru</p> <p>Keterangan: △ : Siswa ○ : Guru</p>	
<p>B. Kegiatan Inti</p> <ul style="list-style-type: none">- Peserta didik dibariskan menjadi dua bersap- Peserta didik mengamati media gambar yang telah disajikan.- Guru menanya tentang gambar yang telah diamati oleh peserta didik amati kemudian menjelaskan tentang gambar yang telah disajikan guru.- Peserta didik mencoba memperagakan gambar atau media yang telah diamati. <p>1. Mempraktikkan berdiri bertumpu pada satu kaki dengan posisi kedua tangan di pinggang.</p> <ul style="list-style-type: none">• Peserta didik melakukan gerak berdiri bertumpu pada kaki kanan, kaki kiri ditekuk ke belakang dengan posisi kedua tangan di pinggang.• Peserta didik melakukan gerak berdiri bertumpu pada kaki kiri ditekuk ke belakang dengan posisi kedua tangan di pinggang. <p>2. Mempraktikkan berdiri bertumpu pada satu kaki dengan posisi tangan direntangkan.</p> <ul style="list-style-type: none">• Peserta didik melakukan berdiri bertumpu pada kaki kanan, kaki kiri		15 Menit

<p>ditekuk ke belakang dengan posisi kedua tangan direntangkan.</p> <ul style="list-style-type: none">• Peserta didik melakukan berdiri bertumpu pada kaki kanan, kaki kiri ditekuk ke belakang dengan posisi kedua tangan direntangkan. <p>3. Mempraktikkan sikap posisi seperti kapal terbang.</p> <ul style="list-style-type: none">• Peserta didik melakukan berdiri satu kaki di atas kotak atau lingkaran bertumpu dengan kaki kanan membentuk sikap kapal terbang.• Peserta didik melakukan berdiri satu kaki di atas kotak atau lingkaran bertumpu dengan kaki kanan membentuk sikap kapal terbang. <p>4. Mempraktikkan gerakan berjalan di atas garis lurus dengan kedua tangan di pinggang.</p> <ul style="list-style-type: none">• Peserta didik melakukan berjalan di atas garis lurus dengan posisi tangan di samping badan. <p>5. Mempraktikkan gerakan berjalan di atas garis lurus dengan kedua tangan direntangkan.</p> <ul style="list-style-type: none">• Peserta didik melakukan berjalan di atas garis lurus dengan posisi tangan di samping badan.	   	
<p>C. Penutup/Kegiatan Akhir</p> <ul style="list-style-type: none">- Siswa berbaris membentuk lingkaran berjalan melingkar sambil bernyanyi dan bertepuk tangan- Dengan bimbingan guru Peserta didik menyimpulkan hasil pembelajaran.- Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menyampaikan pendapat tentang pembelajaran yang telah diikuti- Guru memberikan penguatan tentang materi yang telah dilaksanakan dan memberi motivasi belajar kepada peserta didik.		<p>5 Menit</p>

- Salam dan doa penutup		
-------------------------	--	--

A. Rubrik Penilaian

1. Sikap spiritual
 - a. Teknik: Observasi
 - b. Bentuk Instrumen: Lembar observasi
 - c. Kisi-kisi:

No.	Indikator Penilaian Sikap/Nilai	Butir Instrumen
1.	Mencoba gerak dengan sungguh-sungguh	Tunjukan sikap bersungguh-sungguh setiap latihan
2.	Menggunakan pakaian dan sepatu olahraga ketika berolahraga	Gunakan pakaian dan sepatu olahraga ketika berolahraga

2. Sikap sosial
 - a. Teknik: Penilaian sejawat (antar teman)
 - b. Bentuk Instrumen: praktik dan penugasan
 - c. Kisi-kisi:

No.	Sikap/nilai	Butir Instrumen
1.	Tanggung jawab	Tunjukan perilaku berhati-hati dalam melakukan latihan
2.	Menghargai	Tunjukan perilaku menghargai orang lain
3.	Toleransi	Tunjukan perilaku menerima perbedaan dengan orang lain
4.	Kedisiplan	Tunjukan perilaku mentaati peraturan dalam mengikuti pelajaran

3. Pengetahuan
 - a. Teknik: tanya jawab
 - b. Bentuk Instrumen: pengamatan
 - c. Kisi-kisi:

No.	Indikator	Butir Instrumen
1.	Dapat menerangkan gerak seperti kapal terbang.	Jelaskan bagaimana sikap badan pada saat menirukan sikap kapal terbang.

4. Keterampilan
- a. Teknik: Observasi

b. Bentuk Instrumen: Check list

c. Kisi-kisi:

No.	Keterampilan	Butir Instrumen
1.	Mempraktikkan berdiri bertumpu pada satu kaki dengan posisi tangan direntangkan	Lakukan gerakkan berdiri bertumpu pada satu kaki dengan posisi tangan direntangkan.
2.	Mempraktikkan sikap posisi seperti kapal terbang	Lakukan posisi sikap kapal terbang.

Lampiran Penilaian

1. Lembar Penilaian Sikap

No	Perilaku Yang Diharapkan	Nilai			
		1	2	3	4
1.	Bersungguh-sungguh melakukan latihan gerakan menirukan sikap kapal terbang.				
2.	Menggunakan pakaian dan sepatu olahraga dengan rapi ketika mengikuti pelajaran				
Skor Maksimal		8			
Nilai = $\frac{\text{Jumlah Skor Perolehan}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 10\%$					

2. Lembar Penilaian Sosial

No	Perilaku Yang Diharapkan	Nilai			
		1	2	3	4
1.	Berhati-hati atas keselamatan diri dan orang lain dalam melakukan latihan				
2.	Merespon dengan baik penampilan orang lain.				
3.	Menerima masukan hasilobservasi dengan baik.				
4.	Mentaati peraturan dalam mengikuti pelajaran				
Skor Maksimal		16			
Nilai = $\frac{\text{Jumlah Skor Perolehan}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 20\%$					

3. Lembar Penilaian Pengetahuan

No	Perilaku Yang Diharapkan	Nilai			
		1	2	3	4
1.	Jelaskan bagaimana sikap badan pada saat menirukan sikap kapal terbang.				
Skor Maksimal		4			
Nilai = $\frac{\text{Jumlah Skor Perolehan}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 20\%$					

4. Lembar Penilaian Ketrampilan

No	Perilaku Yang Diharapkan	Nilai			
		1	2	3	4
1.	Lakukan berdiri bertumpu pada satu kaki dengan posisi tangan direntangkan.				
2.	Lakukan sikap kapal terbang.				
Skor Maksimal		8			
Nilai = $\frac{\text{Jumlah Skor Perolehan}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 50\%$					

Sidomulyo, 18 Juli 2014

Guru Pembimbing

Guru Praktikan

SITI SUMARWATI, S.Pd.
NIP. 19600806 198201 2 009

MARDIYANTA
NIM. 13604227065

Mengetahui

Kepala Sekolah

SAJIMAN, A.Ma
NIP 19541116 197604 1 001

Lampiran 5, Lanjutan 2



LEMBAR PENGAMATAN
FORMAT OBSERVASI PEMBELAJARAN, ALAT DAN
FASILITAS PPL UNY YOGYAKARTA, PKS/PGSD PENJAS
DI SDN SIDOMULYO TH 2014

No	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
1	Pembelajaran pertama	
a	Pendahuluan	
	1. Pembelajaran yang digunakan sudah sesuai dengan materi	
	2. Siswa bersikap antusias dalam mengikuti permainan	
	3. Siswa bersikap aktif dalam bergerak	
	4. Siswa bermain dengan senang	
B	Inti	
	1. Siswa memperhatikan guru ketika memberikan penjelasan	
	2. Siswa memperhatikan ketika guru memberikan contoh	
	3. Siswa antusias ketika diberikan tugas	
	4. Siswa aktif dalam bergerak	
	5. Siswa kelihatan senang dalam mengikuti pembelajaran	
c	Penutup	
	1. Siswa memperhatikan guru ketika mengoreksi kesalahan	
	2. Siswa membubarkan diri dengan tertib	
2	Alat dan Fasilitas	
	1. Alat yang digunakan dalam pembelajaran mencukupi dengan jumlah siswa	
	2. Alat yang digunakan dalam permainan dalam keadaan baik	
	3. Jumlah bola yang digunakan mencukupi dengan jumlah siswa	
	4. Keadaan bola yang digunakan dalam keadaan baik	
	5. Pembelajaran dilaksanakan terbuka	
	6. Lapangan yang digunakan sesuai untuk pembelajaran	

Praktikan

MARDIYANTA
NIM. 13604227065

Sidomulyo, 18 Juli 2014
Pengamat

SEMI RAHAYU
NIM. 13604227075

Lampiran 5, Lanjutan 3



LEMBAR PENGAMATAN
FORMAT OBSERVASI PEMBELAJARAN, ALAT DAN
FASILITAS PPL UNY YOGYAKARTA, PKS/PGSD PENJAS
DI SDN SIDOMULYO TH 2014

No	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
1	Pembelajaran pertama	
a	Pendahuluan	
	1. Pembelajaran yang digunakan sudah sesuai dengan materi	
	2. Siswa bersikap antusias dalam mengikuti permainan	
	3. Siswa bersikap aktif dalam bergerak	
	4. Siswa bermain dengan senang	
B	Inti	
	1. Siswa memperhatikan guru ketika memberikan penjelasan	
	2. Siswa memperhatikan ketika guru memberikan contoh	
	3. Siswa antusias ketika diberikan tugas	
	4. Siswa aktif dalam bergerak	
	5. Siswa kelihatan senang dalam mengikuti pembelajaran	
c	Penutup	
	1. Siswa memperhatikan guru ketika mengoreksi kesalahan	
	2. Siswa membubarkan diri dengan tertib	
2	Alat dan Fasilitas	
	1. Alat yang digunakan dalam pembelajaran mencukupi dengan jumlah siswa	
	2. Alat yang digunakan dalam permainan dalam keadaan baik	
	3. Jumlah bola yang digunakan mencukupi dengan jumlah siswa	
	4. Keadaan bola yang digunakan dalam keadaan baik	
	5. Pembelajaran dilaksanakan terbuka	
	6. Lapangan yang digunakan sesuai untuk pembelajaran	

Praktikan

MARDIYANTA
NIM. 13604227065

Sidomulyo, 18 Juli 2014
Pengamat

JUMARTINI
NIM. 13604227072

LAMPIRAN 6.

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
PPL III**

**Guru Pembimbing :
SLAMET SUPRIYANTA, S.Pd.Jas.**



**Disusun oleh :
Nama : MARDIYANTA
NIM : 13604227065**

**PROGRAM KELANJUTAN STUDY S-1
PGSD PENJAS
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2014**

Lampiran 6, Lanjutan 1

RENCANA PEMBELAJARAN PENGAJARAN (RPP)

1. Satuan Pendidikan : SD Negeri Sidomulyo
2. Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
3. Kelas / Semester : VI / I (satu)
4. Pertemuan ke : 2 x Pertemuan
5. Alokasi waktu : 2 x 35 menit (70 menit)
6. Hari dan tanggal : Sabtu, 09 Agustus 2014
7. Pelaksanaan :
 - Membuka pelajaran
 - Memberi motivasi
 - Mengelola kelas
 - Menutup pelajaran
8. Standar Kompetensi : 1. Mempraktekkan berbagai gerak dasar permainan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
9. Kompetensi Dasar : 1.1. Mempraktekkan gerak dasar salah satu permainan bola kecil dengan koordinasi dan control yang baik dengan kerjasama, sportifitas, dan kejujuran
**)
10. Indikator :
 1. Melakukan lempar tangkap bola dari berbagai arah.
 7. Melakukan memukul bola dengan berbagai arah, kemudian menuju tiang hinggap dengan cepat.
 8. Melakukan permainan dengan peraturan yang sederhana.
- I. Tujuan Pembelajaran : Dilakukan secara individu maupun kelompok dalam bentuk permainan dan dalam berbagai model pembelajaran, dan pada akhirnya :
 - Anak mampu melakukan keterampilan dasar lempar dan tangkap bola.
 - Anak mampu melakukan memukul bola lalu lari ke tiang hinggap.

- Anak mampu melakukan permainan sederhana dengan peraturan yang sederhana.
- Karakter yang diharapkan : Anak dapat bekerjasama, sportif, jujur, tanggung jawab.

II. Materi Pembelajaran : Permainan rounders

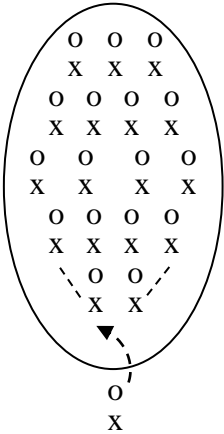
- Lempar tangkap
- Cara memukul

III. Metode pembelajaran : Demonstrasi, Penugasan, Permainan

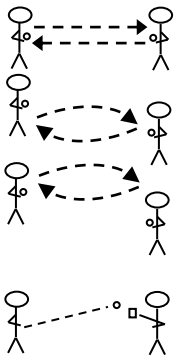
IV. Langkah-langkah Pembelajaran

A. Kegiatan Awal (30 menit) 2 x pertemuan

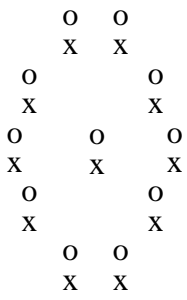
1. Membuka pelajaran (30 menit) 2 x pertemuan)

No	Gambar	Uraian Pembelajaran	Metode
1.	<pre> ooooooooo xxxxxxxxx ooooooooo xxxxxxxxx ooooooooo xxxxxxxxx o x </pre>	Anak dibariskan, disiapkan. Guru memberi salam dan memimpin berdoa, setelah berdoa anak diabsen	- Penugasan
2.	<div> <div>Pemanasan</div>  </div>	Setelah diabsen anak diberi pengarahan tentang materi yang akan diberikan. Sebelum menuju pelajaran inti, guru memimpin melakukan pemanasan (Bola Tembak). Anak/semua anak berada dalam lingkaran untuk menjadi penembak dan kemudian si penembak melempar bola ke arah temannya, dikenakan pada tubuh si anak yang berada dalam lingkaran. Jika lemparan itu mengenai sasaran maka anak yang kena lemparan gentian menjadi penembak. Anak yang berada dalam lingkaran berusaha menghindari.	- Demonstrasi - Penugasan - Permainan

B. Kegiatan Inti (80 menit) 2 x pertemuan

1.	Inti		
		<ul style="list-style-type: none">- Setelah melakukan pemanasan anak dibagi dua kelompok kemudian anak melakukan lemparan tangkap bola dari berbagai arah secara bergantian.- Anak melakukan cara memukul bola dari pelambung kemudian anak berlari menuju ke tiang hinggap.- Setelah anak melakukan latihan lempar, tangkap, dan memukul bola kemudian anak dibagi dua kelompok yang seimbang untuk melakukan permainan rounders secara modifikasi dengan peraturan yang sederhana.	<ul style="list-style-type: none">- Demonstrasi- Penugasan- Demonstrasi- Penugasan- Demonstrasi- Penugasan- Permainan
2.			
3.			

C. Penerangan (15 menit) 2 x pertemuan

No	Gambar	Uraian Pembelajaran	Metode
		<ul style="list-style-type: none">- Setelah selesai pembelajaran inti anak dikumpulkan membuat lingkaran kecil kemudian sambil bertepuk tangan menyanyikan lagu “<i>kalau kau suka hati</i>” dan anak mendengarkan dan melakukan apa yang diperintah guru.	<ul style="list-style-type: none">- Demonstrasi- Penugasan- Permainan

D. Penutup (± 15 menit) 2 x pertemuan

Setelah selesai penerangan anak masih dalam posisi santai dan guru memberikan pertanyaan serta evaluasi tentang pelajaran

No	Gambar	Uraian Pembelajaran	Metode
1.	<div>ooooooooo</div> <div>xxxxxxxxx</div> <div>ooooooooo</div> <div>xxxxxxxxx</div> <div>ooooooooo</div> <div>xxxxxxxxx</div> <div>o</div> <div>x</div>	Kemudian anak dibariskan dan disiapkan berhitung, kemudian dibubarkan untuk persiapan mengikuti pelajaran berikutnya.	- Penugasan

V. Alat dan Bahan/Sumber

1.

Alat

:

Bola kasti, tiang hinggap, kapur, raffia, bendera kecil, peluit, pemukul
2.

Sumber/materi

:

Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VI halaman 80-82 Tim Bina Karya Guru, Erlangga, 2000

VI. Penilaian : Unjuk kerja / Soal

1.

Lakukan lempar tangkap bola dari berbagai arah
2.

Lakukan pemukul bola dengan berbagai arah, kemudian menuju tiang hinggap dengan cepat.
3.

Lakukan permainan dengan peraturan yang sederhana.

Guru Pembimbing

Sidomulyo, 8 Agustus 2014

Guru Praktikan

SITI SUMARWATI, S.Pd.

MARDIYANTA

NIP. 19600806 198201 2 009

NIM. 13604227065

Mengetahui

Kepala Sekolah

SAJIMAN, A.Ma

NIP 19541116 197604 1 001

Lampiran 6, Lanjutan 2



LEMBAR PENGAMATAN
FORMAT OBSERVASI PEMBELAJARAN, ALAT DAN
FASILITAS PPL UNY YOGYAKARTA, PKS/PGSD PENJAS
DI SDN SIDOMULYO TH 2014

No	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
1	Pembelajaran pertama	
a	Pendahuluan	
	1. Pembelajaran yang digunakan sudah sesuai dengan materi	
	2. Siswa bersikap antusias dalam mengikuti permainan	
	3. Siswa bersikap aktif dalam bergerak	
	4. Siswa bermain dengan senang	
B	Inti	
	1. Siswa memperhatikan guru ketika memberikan penjelasan	
	2. Siswa memperhatikan ketika guru memberikan contoh	
	3. Siswa antusias ketika diberikan tugas	
	4. Siswa aktif dalam bergerak	
	5. Siswa kelihatan senang dalam mengikuti pembelajaran	
c	Penutup	
	1. Siswa memperhatikan guru ketika mengoreksi kesalahan	
	2. Siswa membubarkan diri dengan tertib	
2	Alat dan Fasilitas	
	1. Alat yang digunakan dalam pembelajaran mencukupi dengan jumlah siswa	
	2. Alat yang digunakan dalam permainan dalam keadaan baik	
	3. Jumlah bola yang digunakan mencukupi dengan jumlah siswa	
	4. Keadaan bola yang digunakan dalam keadaan baik	
	5. Pembelajaran dilaksanakan terbuka	
	6. Lapangan yang digunakan sesuai untuk pembelajaran	

Sidomulyo, 09 Agustus 2014
Pengamat

Praktikan

MARDIYANTA
NIM. 13604227065

SUKAMTO
NIM. 13604227082

Lampiran 6, Lanjutan 3



LEMBAR PENGAMATAN
FORMAT OBSERVASI PEMBELAJARAN, ALAT DAN
FASILITAS PPL UNY YOGYAKARTA, PKS/PGSD PENJAS
DI SDN SIDOMULYO TH 2014

No	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
1	Pembelajaran pertama	
a	Pendahuluan	
	1. Pembelajaran yang digunakan sudah sesuai dengan materi	
	2. Siswa bersikap antusias dalam mengikuti permainan	
	3. Siswa bersikap aktif dalam bergerak	
	4. Siswa bermain dengan senang	
B	Inti	
	1. Siswa memperhatikan guru ketika memberikan penjelasan	
	2. Siswa memperhatikan ketika guru memberikan contoh	
	3. Siswa antusias ketika diberikan tugas	
	4. Siswa aktif dalam bergerak	
	5. Siswa kelihatan senang dalam mengikuti pembelajaran	
c	Penutup	
	1. Siswa memperhatikan guru ketika mengoreksi kesalahan	
	2. Siswa membubarkan diri dengan tertib	
2	Alat dan Fasilitas	
	1. Alat yang digunakan dalam pembelajaran mencukupi dengan jumlah siswa	
	2. Alat yang digunakan dalam permainan dalam keadaan baik	
	3. Jumlah bola yang digunakan mencukupi dengan jumlah siswa	
	4. Keadaan bola yang digunakan dalam keadaan baik	
	5. Pembelajaran dilaksanakan terbuka	
	6. Lapangan yang digunakan sesuai untuk pembelajaran	

Sidomulyo, 09 Agustus 2014
Pengamat

Praktikan

MARDIYANTA
NIM. 13604227065

JUMARTINI
NIM. 13604227072

LAMPIRAN 7

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
PPL III**

**Guru Pembimbing :
SLAMET SUPRIYANTA, S.Pd.Jas.**



**Disusun oleh :
Nama : MARDIYANTA
NIM : 13604227065**

**PROGRAM KELANJUTAN STUDY S-1
PGSD PENJAS
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2014**

Lampiran 7, Lanjutan 1

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

- Satuan Pendidikan : SD N Sidomulyo.
- Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan.
- Kelas/semester : IV / I
- Tema : Indahnya Kebersamaan.
- Materi Pokok : Permainan Bola Besar (voli).
- Alokasi Waktu : 14 Agustus 2014 (2 x 35 menit) (70 menit)
- Keterampilan Yang Dilatih : 1. Membuka pelajaran.
2. Penyampaian materi.
3. Interaksi dengan siswa.
4. Penguasaan materi.
5. menutup pembelajaran.

A. Kompetensi Inti

1. Menerima, menghargai, dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati dan mencoba [mendengar, melihat, membaca] serta menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah, dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis dan sistematis, dalam karya yang estetis dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. Kompetensi Dasar Dan Indikator Pencapaian Kompetensi.

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian
1.	1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai Anugrah Tuhan	1.1.1 Sesudah, sebelum pembelajaran melakukan kegiatan berdo`a.
2.	2.1 Berprilaku sportif dalam bermain	2.1.1 Berprilaku sportif dalam bermain.
	2.4 Menunjukkan kemampuan bekerjasama dalam melakukan	2.4.1 Dapat bekerjasama dengan teman satu tim.

	berbagai aktivitas fisik dalam bentuk permainan. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.	2.6.1 Disiplin saat pembelajaran berlangsung. 2.7.1 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan bola voli.
3.	3.1 Menerima konsep variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non lokomotor dan manipulatif dalam permainan dan atau olahraga tradiisional bola besar.	3.1.1 Memahami dasar gerak permainan bola voli. 3.1.2 Memahami peraturan-peraturan dalam permainan bola voli.
4.	4.1 Memperaktikan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non lokomotor dan manipulatif dalam permainan bola besar yang dilandasi konsep gerak dalam berbagai permainan dan atau olahraga tradisional bola voli.	4.1.1 Melakukan permainan bola voli.

C. Tujuan Pembelajaran.

- Setelah mengikuti pembelajaran peserta didik diharapkan.
1. Siswa dapat menerapkan nilai-nilai keagama dalam kehidupan sehari-hari.
 2. Siswa dapat menerima kelebihan dan kekurangan orang lain.
 3. Siswa disiplin saat mengikuti pembelajaran.
 4. Siswa dapat berperilaku sportif saat permainan bola voli.
 5. Siswa dapat memahami dasar gerak permainan bola voli
 6. Siswa dapat melakukan permainan bola voli dengan benar.

D. Materi Pembelajaran.

Permainan bola besar (bola voli).

E. Metode Pembelajaran.

Comando, saintifik, bertanya.


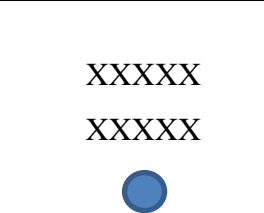
F. Sumber Belajar.

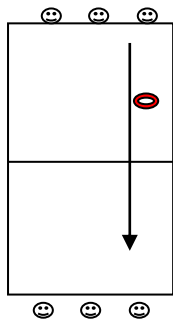
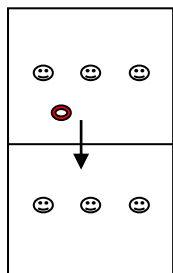
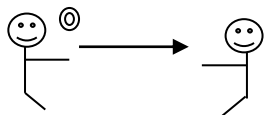
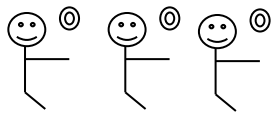
Olahraga dan Kesehatan untuk SD-MI Kelas V: Dadan Haryana dan Giri Verianti. 2010 Kementrian Pendidikan nasional Jakarta

G. Media dan Alat Pembelajaran.

1. Media : orang sesungguhnya.
2. Alat : kun, tiang net, bola voli.

H. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran.

Gambar	Kegiatan Belajar Mengajar	Keterangan
	<p>A. Pendahuluan.</p> <ol style="list-style-type: none">Menyiapkan siswa.<ul style="list-style-type: none">Siswa dibariskan menjadi 2 bersaf.Memimpin berdoa.<ul style="list-style-type: none">Salah satu siswa ditunjuk untuk memimpin doa.Mengecek siswa.<ul style="list-style-type: none">Melakukan presensi sekaligus mengecek kerapian siswa.Menjelaskan tujuan.<ul style="list-style-type: none">Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.Memotivasi siswa.<ul style="list-style-type: none">Guru menjelaskan manfaat dari pembelajaran bola voli.Melakukan Apersepsi.<ul style="list-style-type: none">Guru bertanya seputar aktivitas permainan bola voli “ sudah pernahkah kalian melihat orang bermain bola voli?”Pemanasan.<ul style="list-style-type: none">Siswa dibariskan menjadi 2 bersaf.Guru memerintahkan siswa untuk lari keliling lapangan 2x.Siswa kembali berbaris 2 bersaf.Guru memimpin pemanasan statis dinamis.	5 menit
	<p>B. Inti.</p> <p>Siswa dibariskan menjadi 2 bersaf.</p> <ol style="list-style-type: none">Mengamati.<ul style="list-style-type: none">Guru memberikan contoh gerakan passing bawah dan servis bawah.Siswa mengamati gerakan guru.Mempertanyakan.<ul style="list-style-type: none">Guru memberikan kesempatan pada siswa untuk bertanya, jika tidak ada pertanyaan maka guru yang memberikan pertanyaan kepada siswa, “apa pengertian passing bawah dan servis bawah?”.Meenganalisis.<ul style="list-style-type: none">Guru memintah siswa untuk maju kedepan, dan mempraktikan gerakan passing bawah dan servis bawah.Guru memintah salah satu siswa yang berada dibarisan	7 menit



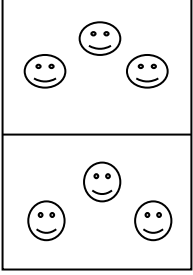
untuk menjelaskan kembali deskripsi dari dribbling, passing dan shooting.

4. Mencoba.

- Siswa melakukan gerakan passing bawah dengan awalan bola dilambungkan keatas lalu diterima dengan passing bawah setelah itu bola dipegang dilanjutkan dengan awalan bola dilambungkan lalu dipasing begitupun seterusnya.
- Siswa melakukan gerakan passing bawah dengan awalan bola dilambungkan keatas lalu dipasing bawah tanpa dipegang dan dilambungkan ke atas lagi.
- Siswa berpasangan siswa A melambungkan ke siswa B, dan siswa B siap untuk melakukan passing bawah, bergantian siswa B yang melambungkan bola ke siswa A yang melakukan pasing bawah begitupun seterusnya.
- Siswa berpasangan gerakan diawali dengan siswa A melambungkan bola kesiswa B, siswa B menerima dengan melakukan passing bawah dan dikembalikan kesiswa A, siswa A menerima dan melakukan passing bawah begitupun seterusnya.
- Siswa berpasangan melakukan servis bawah secara bergantian.
- Siswa melakukan servis bawah dengan melewati net voli dimulai dari jarak setengah lapangan kemudian dari jarak penuh lapangan atau luar garis lapangan.

5. Membuat jejaring.

Siswa melakukan permainan bola besar (voli) yang dimodifikasi (peraturan, lapangan).

	<p>C. Penutup.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Pendinginan.<ul style="list-style-type: none">- Pelaksanaan.- Siswa dibariskan menjadi 2 bersaf.- Siswa menirukan gerakan pendinginan yang diperintahkan guru.- Badan dicondongkan kedepan, tangan mengikuti ayunan badan, kaki lurus.- Pergelangan kaki digerakkan.- Berpasangan saling tarik menarik tangan dengan badan condong ke depan.- Berpasangan saling tarik menarik tangan dengan badan condong kedepan.2. Guru bertanya seputar materi yang telah diajarkan.3. Guru menyampaikan kesimpulan tentang materi yang diajarkan.4. Guru memberi tugas.5. Berdo`a.6. Mengembalikan alat.7.	3 menit
---	---	---------

I. Penilaian.

1. Sikap Spiritual.
 - a. Teknik penilaian observasi.
 - b. Bentuk instrumen lembarobservasi.
 - c. Kisi-kisi.

No	Instrumen	Butir Instrumen
1.	Keseriusan siswa dalam berdo`a.	Bagaimana sikap siswa dalam berdo`a.

2. Sikap Sosial.
 - a. Teknik penilaian.
 - b. Bentuk instrumen.
 - c. Kisi-kisi.

No	Instrumen	Butir Instrumen
1.	Keseriusan siswa dalam melakukan gerakan.	<ol style="list-style-type: none">1. Bagaimana sikap siswa pada saat guru menjelaskan.2. Bagaimana sikap siswa pada saat melakukan gerakan-gerakan dalam permainan bola voli.

		3. Bagaimana sikap siswa pada saat melakukan permainan bola voli.
--	--	---

3. Pengetahuan.
- a. Teknik penilaian.

b. Bentuk instrumen.

c. Kisi-kisi.

No	Instrumen	Butir Instrumen
1.	Ketepatan siswa dalam menjawab pertanyaan.	<div>1. Apa yang dimaksud dengan passing bawah?</div> <div>2. Apa yang dimaksud dengan servis bawah?</div> <div>3. Ada berapa jumlah pemain bola voli?</div>

4. Keterampilan.
- a. Teknik penilaian.

b. Bentuk instrumen.

c. Kisi-kisi.

No	Instrumen	Butir Instrumen
1.	Ketepatan siswa (benar atau tidaknya dalam melakukan gerakan).	<div>1. Bagaimana gerakan siswa dalam melakukan passing bawah.</div> <div>2. Bagaimana gerakan siswa saat melakukan servis bawah.</div> <div>3. Bagaimana gerakan siswa saat pindah posisi.</div>

Sidomulyo, 8 Agustus 2014

Guru Praktikan

Guru Pembimbing

SITI SUMARWATI, S.Pd.

NIP. 19600806 198201 2 009

MARDIYANTA

NIM. 13604227065

Mengetahui

Kepala Sekolah

SAJIMAN, A.Ma

NIP 19541116 197604 1 001

Lampiran 7, Lanjutan 2



LEMBAR PENGAMATAN
FORMAT OBSERVASI PEMBELAJARAN, ALAT DAN
FASILITAS PPL UNY YOGYAKARTA, PKS/PGSD PENJAS
DI SDN SIDOMULYO TH 2014

No	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
1	Pembelajaran pertama	
a	Pendahuluan	
	1. Pembelajaran yang digunakan sudah sesuai dengan materi	
	2. Siswa bersikap antusias dalam mengikuti permainan	
	3. Siswa bersikap aktif dalam bergerak	
	4. Siswa bermain dengan senang	
B	Inti	
	1. Siswa memperhatikan guru ketika memberikan penjelasan	
	2. Siswa memperhatikan ketika guru memberikan contoh	
	3. Siswa antusias ketika diberikan tugas	
	4. Siswa aktif dalam bergerak	
	5. Siswa kelihatan senang dalam mengikuti pembelajaran	
c	Penutup	
	1. Siswa memperhatikan guru ketika mengoreksi kesalahan	
	2. Siswa membubarkan diri dengan tertib	
2	Alat dan Fasilitas	
	1. Alat yang digunakan dalam pembelajaran mencukupi dengan jumlah siswa	
	2. Alat yang digunakan dalam permainan dalam keadaan baik	
	3. Jumlah bola yang digunakan mencukupi dengan jumlah siswa	
	4. Keadaan bola yang digunakan dalam keadaan baik	
	5. Pembelajaran dilaksanakan terbuka	
	6. Lapangan yang digunakan sesuai untuk pembelajaran	

Sidomulyo, 14 Agustus 2014
Pengamat

Praktikan

MARDIYANTA
NIM. 13604227065

JUMARTINI
NIM. 13604227082

Lampiran 7, Lanjutan 3



LEMBAR PENGAMATAN
FORMAT OBSERVASI PEMBELAJARAN, ALAT DAN
FASILITAS PPL UNY YOGYAKARTA, PKS/PGSD PENJAS
DI SDN SIDOMULYO TH 2014

No	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
1	Pembelajaran pertama	
a	Pendahuluan	
	1. Pembelajaran yang digunakan sudah sesuai dengan materi	
	2. Siswa bersikap antusias dalam mengikuti permainan	
	3. Siswa bersikap aktif dalam bergerak	
	4. Siswa bermain dengan senang	
B	Inti	
	1. Siswa memperhatikan guru ketika memberikan penjelasan	
	2. Siswa memperhatikan ketika guru memberikan contoh	
	3. Siswa antusias ketika diberikan tugas	
	4. Siswa aktif dalam bergerak	
	5. Siswa kelihatan senang dalam mengikuti pembelajaran	
c	Penutup	
	1. Siswa memperhatikan guru ketika mengoreksi kesalahan	
	2. Siswa membubarkan diri dengan tertib	
2	Alat dan Fasilitas	
	1. Alat yang digunakan dalam pembelajaran mencukupi dengan jumlah siswa	
	2. Alat yang digunakan dalam permainan dalam keadaan baik	
	3. Jumlah bola yang digunakan mencukupi dengan jumlah siswa	
	4. Keadaan bola yang digunakan dalam keadaan baik	
	5. Pembelajaran dilaksanakan terbuka	
	6. Lapangan yang digunakan sesuai untuk pembelajaran	

Sidomulyo, 14 Agustus 2014
Pengamat

Praktikan

MARDIYANTA
NIM. 13604227065

HERU NUGRAHA
NIM. 13604227076

LAMPIRAN 8

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
PPL III**

**Guru Pembimbing :
SLAMET SUPRIYANTA, S.Pd.Jas.**



**Disusun oleh :
Nama : MARDIYANTA
NIM : 13604227065**

**PROGRAM KELANJUTAN STUDY S-1
PGSD PENJAS
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2014**

Lampiran 8, Lanjutan 1

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

- Satuan Pendidikan : SD N Sidomulyo
- Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan.
- Kelas/semester : III / I
- Tema : Mari Kita Bermain Dan Berolahraga.
- Materi Pokok : Permainan Tradisional (bentengan).
- Alokasi Waktu : Jum'at, 22 Agustus 2014 (2 x 35 menit)
- Keterampilan Yang Dilatih : 1. Membuka pelajaran.
2. Penyampaian materi.
3. Interaksi dengan siswa.
4. Penguasaan materi.
5. Menutup pembelajaran.

A. Kompetensi Inti

1. Menerima, menghargai, dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman.
3. Memahami pengetahuan actual dengan cara mengamati dan mencoba [mendengar, melihat, membaca] serta menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah, dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan actual dalam bahasa yang jelas dan logis dan sistematis, dalam karya yang estetis dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. Kompetensi Dasar Dan Indikator Pencapaian Kompetensi.

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian
1.	1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai Anugrah Tuhan.	1.1.1 melakukan kegiatan berdo`a sebelum dan sesudah pembelajaran.
2.	2.1 Berprilaku sportif dalam bermain.	2.1.1 Berprilaku sportif dalam bermain.
	2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik dalam bentuk	2.4.1 Dapat bekerjasama dengan teman satu tim dalam permainan bentengan.

	<p>permainan.</p> <p>2.6 Disiplin dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam bermain.</p>	<p>2.6.1 Disiplin saat pembelajaran berlangsung.</p> <p>2.7.1 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan bentengan.</p>
3.	<p>3.1 Mengetahui konsep gerak kombinasi pola gerak dasar lokomotor dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.</p>	<p>3.1.1 Memahami dasar gerak permainan bentengan.</p> <p>3.1.2 Mengerti atau memahami peraturan-peraturan dalam permainan bentengan.</p>
4.	<p>4.1 Mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar lokomotor yang dilandasi konsep gerak dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.</p>	<p>4.1.1 Melakukan permainan bentengan.</p>

C. Tujuan Pembelajaran.

Setelah mengikuti pembelajaran peserta didik diharapkan.

1. Siswa dapat menerapkan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari dan selalu bersyukur apa yang dimiliki.
2. Siswa dapat berperilaku sportif saat melakukan permainan bentengan.
3. Siswa dapat menghargai dan menerima kelebihan dan kekurangan teman satu tim.
4. Siswa dapat bekerjasama dengan teman satu tim dan dapat bersikap disiplin.
5. Siswa dapat melakukan permainan bentengan dengan baik.

D. Materi Pembelajaran.

Permainan tradisional (bentengan)

E. Metode Pembelajaran.

Comando, saintifik, bertanya.


F. Sumber Belajar.


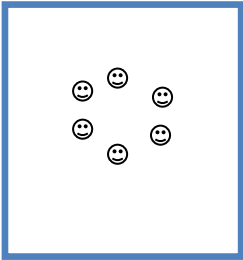
1. Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan 2013
2. Media Internet

G. Media dan Alat Pembelajaran.

1. Media : orang sesungguhnya.
2. Alat : kun, kapur.

H. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran.

Gambar	Kegiatan Belajar Mengajar	Keterangan
	<p>A. Pendahuluan.</p> <ol style="list-style-type: none">Menyiapkan siswa.<ul style="list-style-type: none">Siswa dibariskan menjadi 2 bersaf.Memimpin berdoa.<ul style="list-style-type: none">Salah satu siswa ditunjuk untuk memimpin doa.Mengecek siswa.<ul style="list-style-type: none">Melakukan presensi dan mengecek kerapian siswa.Menjelaskan tujuan.<ul style="list-style-type: none">Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.Memotivasi siswa.<ul style="list-style-type: none">Guru memberi penjelasan manfaat dari pembelajaran permainan tradisional (bentengan).Melakukan Apersepsi.<ul style="list-style-type: none">Guru bertanya seputar aktivitas permainan tradisional (bentengan). “ sudahkah kalian melihat orang bermain bentengan?”Pemanasan.<ul style="list-style-type: none">Siswa dibariskan menjadi 2 bersaf.Siswa disuruh berjalan terlebih dahulu mengelilingi lapangan yang didalamnya sudah tergambar bentuk lingkaran, persegi dan segi tiga. Jika guru menyebutkan bentuk lingkaran maka siswa berlari, dan bila segitiga maka siswa lompat dengan memasuki salah satu bentuk yang sudah digambar pada lapangan.	5 menit
	<p>B. Inti.</p> <ol style="list-style-type: none">Mengamati.<ul style="list-style-type: none">Guru memberi contoh gerakan jalan ataupun lari saat permainan bentengan dan cara mematikan lawan untuk mencapai benteng unttuk mendapat point.Mempertanyakan.<ul style="list-style-type: none">Guru memberi kesempatan pada siswa untuk bertanya, jika tidak ada yang bertanya, maka guru yang akan memberikan pertanyaan pada siswa “ apakah sudah jelas cara mencapai benteng?”	10 menit

	<div>3. Menganalisis.<ul style="list-style-type: none">- Guru memberikan kesempatan pada siswa untuk menjelaskan apa yang sudah guru jelaskan diawal pembelajaran.</div> <div>4. Mencoba.<ul style="list-style-type: none">- Siswa melakukan gerakan jalan sambil mengibuli lawan agar maju kedepan agar teman satu tim maju untuk meraih lawan agar mati, kemudian teman berusaha merahi lawan yang mati berada diwilayah lawan untuk kembali pulang dan mengatur strategi agar sampai memegang benteng lawan.</div> <div>5. Membuat jejaring.<ul style="list-style-type: none">- Siswa melakukan permainan bentengan.- Benteng menggunakan sudut tembok.</div>	
<div> </div>	<div>C. Penutup.</div> <div>1. Pendinginan.<ul style="list-style-type: none">- Pelaksanaan.- Siswa diperintahkan jalan santai memutari lapangan 1x saja.- Berkumpul melingkar, siswa disuruh melakukan gerakan apa yang sudah dicontohkan guru.- Guru memberikan gerakan, menggerak-gerakkan pergelangan kaki secara bergantian.- Menggerak-gerakkan pergelangan tangan.- Menaikan tangan secara berlahan sambil menarik nafas kemudian menurunkan tangan secara cepat sambil menghentakan nafas.</div> <div>2. Guru bertanya seputar materi yang telah disampaikan.</div> <div>3. Guru menyampaikan kesimpulan tentang materi yang diajarkan.</div> <div>4. Guru memberi tugas.</div> <div>5. Berdo`a.</div> <div>6. Mengembalikan alat.</div>	5 menit

I. Penilaian.

1. Sikap Spiritual.
- a. Teknik penilaian observasi.

b. Bentuk instrumen lembar observasi.

c. Kisi-kisi.

No	Instrumen	Butir Instrumen
1.	Keseriusan siswa dalam berdo`a.	Bagaimana sikap siswa dalam berdo`a.

2. Sikap Sosial.
- a. Teknik penilaian.

b. Bentuk instrumen.

c. Kisi-kisi.

No	Instrumen	Butir Instrumen
1.	Keseriusan siswa dalam melakukan gerakan.	<div>1. Bagaimana sikap siswa pada saat guru menjelaskan materi.</div> <div>2. Bagaimana sikap siswa pada saat melakukan permainan bentengan..</div> <div>3. Bagaimana sikap siswa pada saat melakukan gerakan-gerakan dalam permainan tradisional.</div>

3. Pengetahuan.
- a. Teknik penilaian.

b. Bentuk instrumen.

c. Kisi-kisi.

No	Instrumen	Butir Instrumen
1.	Ketepatan siswa dalam menjawab pertanyaan.	<div>1. Sebutkan gerak dasar permainan bentengan.</div> <div>2. Bagaimana siswa dapatmasuk dalam wilayah lawan.</div> <div>3. Bagaimana cara mengembalikanteman agar terbebas dari lawan.</div>

4. Keterampilan.
- a. Teknik penilaian.

b. Bentuk instrumen.

c. Kisi-kisi.

No	Instrumen	Butir Instrumen
1.	Ketepatan siswa siswa saat melakukan gerakan dasar permainan bentengan.	<div>1. Bagaimana gerakan siswa saat menyerang wilayah lawan.</div> <div>2. Bagaimana gerakan siswa saat membebaskan teman.</div>

		3. Bagaimana strategi siswa untuk memenangkan permainan bentengan.
--	--	--

Sidomulyo, 21 Agustus 2014

Guru Pembimbing

Guru Praktikan

SITI SUMARWATI, S.Pd.
NIP. 19600806 198201 2 009

MARDIYANTA
NIM. 13604227065

Mengetahui
Kepala Sekolah

SAJIMAN, A.Ma
NIP 19541116 197604 1 001

Lampiran 8, Lanjutan 2



LEMBAR PENGAMATAN
FORMAT OBSERVASI PEMBELAJARAN, ALAT DAN
FASILITAS PPL UNY YOGYAKARTA, PKS/PGSD PENJAS
DI SDN SIDOMULYO TH 2014

No	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
1	Pembelajaran pertama	
a	Pendahuluan	
	1. Pembelajaran yang digunakan sudah sesuai dengan materi	
	2. Siswa bersikap antusias dalam mengikuti permainan	
	3. Siswa bersikap aktif dalam bergerak	
	4. Siswa bermain dengan senang	
B	Inti	
	1. Siswa memperhatikan guru ketika memberikan penjelasan	
	2. Siswa memperhatikan ketika guru memberikan contoh	
	3. Siswa antusias ketika diberikan tugas	
	4. Siswa aktif dalam bergerak	
	5. Siswa kelihatan senang dalam mengikuti pembelajaran	
c	Penutup	
	1. Siswa memperhatikan guru ketika mengoreksi kesalahan	
	2. Siswa membubarkan diri dengan tertib	
2	Alat dan Fasilitas	
	1. Alat yang digunakan dalam pembelajaran mencukupi dengan jumlah siswa	
	2. Alat yang digunakan dalam permainan dalam keadaan baik	
	3. Jumlah bola yang digunakan mencukupi dengan jumlah siswa	
	4. Keadaan bola yang digunakan dalam keadaan baik	
	5. Pembelajaran dilaksanakan terbuka	
	6. Lapangan yang digunakan sesuai untuk pembelajaran	

Sidomulyo, 22 Agustus 2014
Pengamat

Praktikan

MARDIYANTA
NIM. 13604227065

SUKAMTO
NIM. 13604227082

Lampiran 8, Lanjutan 3



LEMBAR PENGAMATAN
FORMAT OBSERVASI PEMBELAJARAN, ALAT DAN
FASILITAS PPL UNY YOGYAKARTA, PKS/PGSD PENJAS
DI SDN SIDOMULYO TH 2014

No	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
1	Pembelajaran pertama	
a	Pendahuluan	
	1. Pembelajaran yang digunakan sudah sesuai dengan materi	
	2. Siswa bersikap antusias dalam mengikuti permainan	
	3. Siswa bersikap aktif dalam bergerak	
	4. Siswa bermain dengan senang	
B	Inti	
	1. Siswa memperhatikan guru ketika memberikan penjelasan	
	2. Siswa memperhatikan ketika guru memberikan contoh	
	3. Siswa antusias ketika diberikan tugas	
	4. Siswa aktif dalam bergerak	
	5. Siswa kelihatan senang dalam mengikuti pembelajaran	
c	Penutup	
	1. Siswa memperhatikan guru ketika mengoreksi kesalahan	
	2. Siswa membubarkan diri dengan tertib	
2	Alat dan Fasilitas	
	1. Alat yang digunakan dalam pembelajaran mencukupi dengan jumlah siswa	
	2. Alat yang digunakan dalam permainan dalam keadaan baik	
	3. Jumlah bola yang digunakan mencukupi dengan jumlah siswa	
	4. Keadaan bola yang digunakan dalam keadaan baik	
	5. Pembelajaran dilaksanakan terbuka	
	6. Lapangan yang digunakan sesuai untuk pembelajaran	

Sidomulyo, 22 Agustus 2014
Pengamat

Praktikan

MARDIYANTA
NIM. 13604227065

HERU NUGRAHA
NIM. 13604227076

LAMPIRAN 9

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
PPL III**

**Guru Pembimbing :
SLAMET SUPRIYANTA, S.Pd.Jas.**



**Disusun oleh :
Nama : MARDIYANTA
NIM : 13604227065**

**PROGRAM KELANJUTAN STUDY S-1
PGSD PENJAS
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2014**

Lampiran 9, Lanjutan 1

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SD N Sidomulyo
Kelas / Semester	: V / I
Tema / Sub Tema	: 1. Benda-benda di lingkungan sekitar 2. Manusia dan lingkungan
Pembelajaran ke	: 5. Dasar-dasar atletik
Alokasi waktu	: 2 x pertemuan (70 menit) Sabtu, 23 Agustus 2014

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menerima, menjalankan dan menghargai agama yang dianutnya
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru dan tetangganya.
3. Memahami pengetahuan factual dengan cara mengamati dan memahaminya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang di jumpainya di rumah, disekolah dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sub thematic dan logis, dalam karya yang esthetic, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. Kompetensi dasar dan indikator

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK)

Kompetensi dasar

3.3 Memahami konsep dasar variasi dan koordinasi pada gerak dasar dalam atletik nomor lompat dan lempar melalui permainan / olahraga yang di modifikasi dan atau olahraga tradisional.

Inndikator

3.3.1 Mengenal teknik lari dengan tumit kebelakang

3.3.2 Mengenal teknik lari dengan tungkai di sepakkan ke depan

C. Tujuan Pembelajaran

Dengan membaca teks bacaan siswa dapat mengetahui cara menjaga kesehatan tubuh secara mandiri

D. Materi pembelajaran

Pendidikan jasmani dan olahraga. Dasar-dasar atletik nomor lari

E. Metode dan pendekatan pembelajaran

- Metode : Ceramah, Tanya jawab dan demonstrasi
- Model : Pemberian tugas
- Pendekatan : Sain titik (mengamati, menanya, eksperimen)

F. Media, alat dan sumber belajar

1. Media dan alat : Lapangan / halaman, pelukis, bendahara, stopwret tali raffia/ garis batas.
2. Sumber : Susila Wati, Fransiska dlek 2014. Buku siswa SD kelas 5 tema. Manusia dan lingkungan

G. Langkah-langkah pembelajaran

Kegiatan	Langkah-langkah dalam discovery learning	Diskripsi kegiatan	Alokasi waktu
Kegiatan pembuka		a. Guru menyiapkan peserta didik dan berhitung.dan menyapa peserta didik dengan salam b. Guru meminta salah satu seorang siswa peserta didik untuk memimpin do'a. c. Guru melakukan apersepsi sebagai awal komunikasi guru sebelum melaksanakan pembelajaran inti d. Guru member motivasi kepada peserta didik agar semangat dalam mengikuti pembelajaran yang akan dilaksanakan e. Peserta didik mendegarkan penjelasan dari guru kegiatan yang akan dilakukan hari ini dan tujuan yang hendak di capai.	5 menit
Kegiatan inti	Stimulasi	a. Sebagi kegiatan pembuka peserta didik di ajak untuk mengenali bagian tubuh kita dan lingkungan kita, serta kegunaannya. Sebagai	20 menit

		stimulasi untuk melalui pembelajaran. b. Guru membimbing siswa untuk melakukan gerakan berlari kecil sebagai pemanasan	
	Praktik berlari	a. Dengan bimbingan dan penjelasan guru peserta didik mempraktikkan lari ke depan dengan tumit kebelakang b. Dengan bimbingan dan penjelasan dari guru peserta didik mempraktikkan lari kedepan dengan teknik tungkai di sepokkan kedepan c. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang oleh peserta didik dengan cara bergantian d. Untuk menambah semangat dan sportifitas peserta didik di lakukan dengan cara perlombaan	
Penutup		a. Peserta didik bersama-sama guru melakukan pendinginan untuk mengembalikan kondisi tubuh agar tidak tegang. b. Peserta didik melakukan Tanya jawab dengan semua peserta didik yang diamati oleh guru c. Guru menyimpulkan apa yang diutarakan peserta didik d. Guru memimpin do'a.	10 menit

H. Penilaian

1. Teknik Penilaian
- a. Penilaian Sikap

 - Percaya diri dalam malakukan kagiatan
 - Kemandirian dan tanggung jawab manyelesaikan tugas
- b. Penilaian ketrampilan

 - Penugasan

2. Bentuk Instrumen Penilaian

Aspek	Baik Sekali	Baik	Cukup	Perlu Bimbingan
	4	3	2	1
Ketrampilan	Mampu melakukan tehnik lari dengan tumit di belakang dan tehnik lari dengan tungkai di sepakan ke depan dengan benar	Mampu melakukan tehnik lari dengan tumit di belakang dan tehnik lari dengan tungkai di sepakan ke depan dengan hampir benar	Dalam melakukan tehnik lari dengan tumit di belakang dan tehnik lari dengan tungkai di sepakan ke depan dengan cukup benar	Dalam melakukan tehnik lari dengan tumit di belakang dan tehnik lari dengan tungkai di sepakan ke depan dengan cara kurang benar

Sidomulyo, 22 Agustus 2014

Guru Pembimbing

Guru Praktikan

SITI SUMARWATI, S.Pd.
NIP. 19600806 198201 2 009

MARDIYANTA
NIM. 13604227065

Mengetahui
Kepala Sekolah

SAJIMAN, A.Ma
NIP 19541116 197604 1 001

Lampiran 9, Lanjutan 2



LEMBAR PENGAMATAN
FORMAT OBSERVASI PEMBELAJARAN, ALAT DAN
FASILITAS PPL UNY YOGYAKARTA, PKS/PGSD PENJAS
DI SDN SIDOMULYO TH 2014

No	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
1	Pembelajaran pertama	
A	Pendahuluan	
	1. Pembelajaran yang digunakan sudah sesuai dengan materi	
	2. Siswa bersikap antusias dalam mengikuti permainan	
	3. Siswa bersikap aktif dalam bergerak	
	4. Siswa bermain dengan senang	
B	Inti	
	1. Siswa memperhatikan guru ketika memberikan penjelasan	
	2. Siswa memperhatikan ketika guru memberikan contoh	
	3. Siswa antusias ketika diberikan tugas	
	4. Siswa aktif dalam bergerak	
	5. Siswa kelihatan senang dalam mengikuti pembelajaran	
C	Penutup	
	1. Siswa memperhatikan guru ketika mengoreksi kesalahan	
	2. Siswa membubarkan diri dengan tertib	
2	Alat dan Fasilitas	
	1. Alat yang digunakan dalam pembelajaran mencukupi dengan jumlah siswa	
	2. Alat yang digunakan dalam permainan dalam keadaan baik	
	3. Jumlah bola yang digunakan mencukupi dengan jumlah siswa	
	4. Keadaan bola yang digunakan dalam keadaan baik	
	5. Pembelajaran dilaksanakan terbuka	
	6. Lapangan yang digunakan sesuai untuk pembelajaran	

Sidomulyo, 23 Agustus 2014
Pengamat

Praktikan

MARDIYANTA
NIM. 13604227065

SEMI RAHAYU
NIM. 13604227075

Lampiran 9, Lanjutan 3



LEMBAR PENGAMATAN
FORMAT OBSERVASI PEMBELAJARAN, ALAT DAN
FASILITAS PPL UNY YOGYAKARTA, PKS/PGSD PENJAS
DI SDN SIDOMULYO TH 2014

No	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
1	Pembelajaran pertama	
A	Pendahuluan	
	1. Pembelajaran yang digunakan sudah sesuai dengan materi	
	2. Siswa bersikap antusias dalam mengikuti permainan	
	3. Siswa bersikap aktif dalam bergerak	
	4. Siswa bermain dengan senang	
B	Inti	
	1. Siswa memperhatikan guru ketika memberikan penjelasan	
	2. Siswa memperhatikan ketika guru memberikan contoh	
	3. Siswa antusias ketika diberikan tugas	
	4. Siswa aktif dalam bergerak	
	5. Siswa kelihatan senang dalam mengikuti pembelajaran	
c	Penutup	
	1. Siswa memperhatikan guru ketika mengoreksi kesalahan	
	2. Siswa membubarkan diri dengan tertib	
2	Alat dan Fasilitas	
	1. Alat yang digunakan dalam pembelajaran mencukupi dengan jumlah siswa	
	2. Alat yang digunakan dalam permainan dalam keadaan baik	
	3. Jumlah bola yang digunakan mencukupi dengan jumlah siswa	
	4. Keadaan bola yang digunakan dalam keadaan baik	
	5. Pembelajaran dilaksanakan terbuka	
	6. Lapangan yang digunakan sesuai untuk pembelajaran	

Sidomulyo, 23 Agustus 2014
Pengamat

Praktikan

MARDIYANTA
NIM. 13604227065

JUMARTINI
NIM. 13604227072

LAMPIRAN 10

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
PPL III**

**Guru Pembimbing :
SLAMET SUPRIYANTA, S.Pd.Jas.**



**Disusun oleh :
Nama : MARDIYANTA
NIM : 13604227065**

**PROGRAM KELANJUTAN STUDY S-1
PGSD PENJAS
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2014**

Lampiran 10, Lanjutan 1

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

- Satuan Pendidikan : SD N Sidomulyo
- Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan.
- Kelas/semester : I / I
- Tema : Kegiatanku.
- Materi Pokok : Pola gerak dasar dominan statis (sikap kapal terbang).
- Alokasi Waktu : 4 September 2014 (2 x 35 menit)
- Keterampilan Yang Dilatih : 1. Membuka pelajaran.
2. Penyampaian materi.
3. Interaksi dengan siswa.
4. Penguasaan materi.
5. menutup pembelajaran.

A. Kompetensi Inti

1. Menerima, menghargai, dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati dan mencoba [mendengar, melihat, membaca] serta menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah, dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis dan sistematis, dalam karya yang estetis dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. Kompetensi Dasar Dan Indikator Pencapaian Kompetensi.

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian
1.	1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan.	1.1.1 Melakukan kegiatan berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran.
2.	2.6 Disiplin saat melakukan berbagai aktivitas fisik.	2.6.1 Disiplin selama pembelajaran berlangsung.
3.	3.5 Mengetahui konsep berbagai pola gerak dasar dominan statis	3.2.1 Memahami gerak dasar sikap kapal terbang.

	(bertumpu dengan tangan dan lengan depan/ belakang/ samping bergantung, sikap kapal terbang, dan berdiri dengan salah satu kaki), serta pola gerak dominan dinamis (menolak mengayun, melayang di udara, berputar dan mendarat) dalam aktivitas senam.	
4.	4.5 mempraktikan berbagai pola gerak dasar dominan statis (bertumpu dengan tangan dan lengan depan/ belakang/ samping bergantung, sikap kapal terbang, dan berdiri dengan salah satu kaki), dan pola gerak dominan dinamis (menolak mengayun, melayang di udara, berputar dan mendarat) dalam aktivitas senam.	4.5.1 Melakukan gerak dasar sikap kapal terbang.

C. Tujuan Pembelajaran.

- Setelah mengikuti pembelajaran peserta didik diharapkan.
1. Siswa dapat menerapkan nilai-nilai keagama dalam kehidupan sehari-hari dan selalu bersyukur dengan apa yang dimilikinya.
 2. Siswa dapat berprilaku disiplin saat kegiatan pembelajaran berlangsung.
 3. Siswa dapat memahami memahami sikap kapal terbang.
 4. Siswa dapat melakukan gerak dasar sikap kapal terbang.

D. Materi Pembelajaran.

Pola gerak dasar dominan statis (sikap kapal terbang).

E. Metode Pembelajaran.

Comando, saintifik, bertanya.

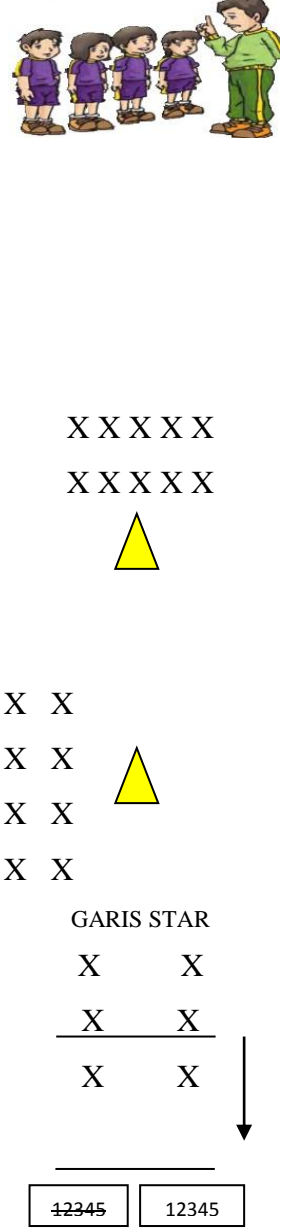
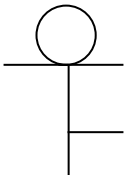
F. Sumber Belajar.


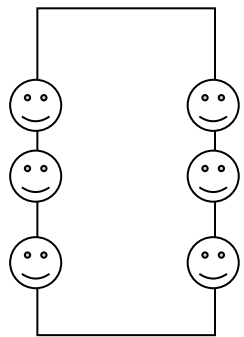
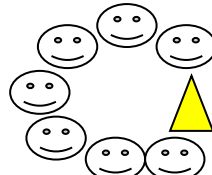
[http: // olahraga.yahubs.com/tag/sikap-pesawat-terbang/](http://olahraga.yahubs.com/tag/sikap-pesawat-terbang/)


G. Media dan Alat Pembelajaran.

1. Media : orang sesungguhnya.
2. Alat : kun, kapur, buku.

H. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran.

Gambar	Kegiatan Belajar Mengajar	Keterangan
	<p>A. Pendahuluan.</p> <ol style="list-style-type: none">Menyiapkan siswa.<ul style="list-style-type: none">Siswa dibariskan menjadi 2 bersaf.Memimpin berdoa.<ul style="list-style-type: none">Salah satu siswa ditunjuk untuk memimpin doa.Mengecek siswa.<ul style="list-style-type: none">Melakukan presensi.Menjelaskan tujuan.<ul style="list-style-type: none">Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.Memotivasi siswa.Melakukan Apersepsi.Pemanasan.<ul style="list-style-type: none">Siswa dibariskan menjadi dua banjar kebelakang, dari barisan kanan paling depan memulai pemanasan dengan lari keliling lapangan 1 kali disusul dengan teman belakangnya.Siswa dibagi menjadi dua kelompok, kemudian setiap kelompok lari dari garis start sampai dengan garis finish menyusun angka 1 sampai 6 kelompok yang berhasil menyusun angka 1 sampai 6 terlebih dahulu maka kelompok tersebut jadi pemenang.	3 menit
	<p>B. Inti.</p> <p>Siswa dibariskan menjadi 2 bersaf.</p> <ol style="list-style-type: none">Mengamati.<ul style="list-style-type: none">Guru memberikan contoh gerakan.<ol style="list-style-type: none">Berdiri satu kaki menekuk ke belakang, berdiri tegak, kemudian tekukkan kaki kanan kebelakang kaki kiri menjadi tumpuan. Pandangan lurus kedepan, rentangan tangan lurus kesamping tahan dan seimbangkan badan.	9 menit

 	<p>b. Berdiri satu kaki menekuk kedepan berdiri tegak, angkat kaki kanan ke atas paha kiri kanan lurus sejajar , kaki kiri menjadi tumpuan pandangan lurus kedepan, rentangkan tangan lurus kesamping gerakan ditahan dan diseimbangkan.</p> <p>c. Berdiri satu kaki berpasangan, berdiri tegak saling berhadapan, si A (guru) memegang tangan si B (siswa) yang akan melakukan gerakan kaki kanan lurus kebelakang, kaki kiri sebagai tumpuan bungkukkan badanmu hingga sejajar dengan kaki.</p> <p>d. Sikap pesawat terbang.</p> <ul style="list-style-type: none">- Sikap awal dengan kedua kaki rapat dan 2 tangan direntangkan sejajar dengan bahu.- Lalu angkat satu kaki ke belakang dengan perlahan, kemudian condongkan badan kedepan.- Lalu kembali kesikap semula/ sikap awal. <p>2. Mempertanyakan.</p> <ul style="list-style-type: none">- Siswa diberikan kesempatan untuk bertanya pada guru. <p>3. Menganalisis.</p> <ul style="list-style-type: none">- Salah satu siswa melakukan sikap kapal terbang. <p>4. Mencoba.</p> <ul style="list-style-type: none">- Siswa melakukan gerakan-gerakan yang sudah diamati tadi sampai dengan sikap kapal terbang. <p>5. Mengkomunikasikan.</p> <ul style="list-style-type: none">- Siswa mengaplikasikan sikap kapal terbang dengan melakukan jalan mengikuti garis lapangan sambil menjaga keseimbangan benda yang diatas kepala agar tidak jatuh, kemudian dilanjut jalan angkat tumit. Benda diatas kepala berupa buku.	
	<p>C. Penutup.</p> <p>1. Pendinginan.</p> <ul style="list-style-type: none">- Pelaksanaan.- Baris melingkar, guru memimpin gerakan siswa menirukan	<p>3 menit</p>

<p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p></p>	<p>gerakan.</p> <p>2. Baris dua bersaf mempertanyakan seputar materi.</p> <p>3. Guru menyampaikan materi yang diajarkan.</p> <p>4. Guru memberi tugas untuk berlatih di rumah.</p> <p>5. Berdo`a.</p> <p>6. Siswa dibubarkan.</p>	
--	---	--

I. Penilaian.

1. Sikap Spiritual.

- a. Teknik penilaian observasi.
- b. Bentuk instrumen lembar observasi.
- c. Kisi-kisi.

No	Instrumen	Butir Instrumen
1.	Keseriusan siswa saat melakukan berdo`a.	Bagaimana sikap siswa pada saat berdo`a.

2. Sikap Sosial.

- a. Teknik penilaian.
- b. Bentuk instrumen.
- c. Kisi-kisi.

No	Instrumen	Butir Instrumen
1.	Kedisiplinan siswa pada saat mengikuti pembelajaran.	1. Bagaimana sikap siswa pada saat pembelajaran berlangsung. 2.

3. Pengetahuan.

- a. Teknik penilaian.
- b. Bentuk instrumen.
- c. Kisi-kisi.

No	Instrumen	Butir Instrumen
1.	Ketepatan siswa dalam menjawab pertanyaan guru.	1. Sebutkan gerakan apa saja yang tadi diperaktikan

4. Keterampilan.

- a. Teknik penilaian.
- b. Bentuk instrumen.
- c. Kisi-kisi.

No	Instrumen	Butir Instrumen
1.	Ketepatan siswa saat melakukan sikap kapal terbang.	1. Gerakan mana yang paling disukai?

Sidomulyo, 03 September 2014

Guru Pembimbing

Guru Praktikan

SITI SUMARWATI, S.Pd.
NIP. 19600806 198201 2 009

MARDIYANTA
NIM. 13604227065

Mengetahui
Kepala Sekolah

SAJIMAN, A.Ma
NIP 19541116 197604 1 001

Lampiran 10, Lanjutan 2



LEMBAR PENGAMATAN
FORMAT OBSERVASI PEMBELAJARAN, ALAT DAN
FASILITAS PPL UNY YOGYAKARTA, PKS/PGSD PENJAS
DI SDN SIDOMULYO TH 2014

No	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
1	Pembelajaran pertama	
A	Pendahuluan	
	1. Pembelajaran yang digunakan sudah sesuai dengan materi	
	2. Siswa bersikap antusias dalam mengikuti permainan	
	3. Siswa bersikap aktif dalam bergerak	
	4. Siswa bermain dengan senang	
B	Inti	
	1. Siswa memperhatikan guru ketika memberikan penjelasan	
	2. Siswa memperhatikan ketika guru memberikan contoh	
	3. Siswa antusias ketika diberikan tugas	
	4. Siswa aktif dalam bergerak	
	5. Siswa kelihatan senang dalam mengikuti pembelajaran	
c	Penutup	
	1. Siswa memperhatikan guru ketika mengoreksi kesalahan	
	2. Siswa membubarkan diri dengan tertib	
2	Alat dan Fasilitas	
	1. Alat yang digunakan dalam pembelajaran mencukupi dengan jumlah siswa	
	2. Alat yang digunakan dalam permainan dalam keadaan baik	
	3. Jumlah bola yang digunakan mencukupi dengan jumlah siswa	
	4. Keadaan bola yang digunakan dalam keadaan baik	
	5. Pembelajaran dilaksanakan terbuka	
	6. Lapangan yang digunakan sesuai untuk pembelajaran	

Sidomulyo, 04 September 2014
Pengamat

Praktikan

MARDIYANTA
NIM. 13604227065

JUMARTINI
NIM. 13604227072

Lampiran 10, Lanjutan 3



LEMBAR PENGAMATAN
FORMAT OBSERVASI PEMBELAJARAN, ALAT DAN
FASILITAS PPL UNY YOGYAKARTA, PKS/PGSD PENJAS
DI SDN SIDOMULYO TH 2014

No	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
1	Pembelajaran pertama	
A	Pendahuluan	
	1. Pembelajaran yang digunakan sudah sesuai dengan materi	
	2. Siswa bersikap antusias dalam mengikuti permainan	
	3. Siswa bersikap aktif dalam bergerak	
	4. Siswa bermain dengan senang	
B	Inti	
	1. Siswa memperhatikan guru ketika memberikan penjelasan	
	2. Siswa memperhatikan ketika guru memberikan contoh	
	3. Siswa antusias ketika diberikan tugas	
	4. Siswa aktif dalam bergerak	
	5. Siswa kelihatan senang dalam mengikuti pembelajaran	
c	Penutup	
	1. Siswa memperhatikan guru ketika mengoreksi kesalahan	
	2. Siswa membubarkan diri dengan tertib	
2	Alat dan Fasilitas	
	1. Alat yang digunakan dalam pembelajaran mencukupi dengan jumlah siswa	
	2. Alat yang digunakan dalam permainan dalam keadaan baik	
	3. Jumlah bola yang digunakan mencukupi dengan jumlah siswa	
	4. Keadaan bola yang digunakan dalam keadaan baik	
	5. Pembelajaran dilaksanakan terbuka	
	6. Lapangan yang digunakan sesuai untuk pembelajaran	

Sidomulyo, 04 September 2014
Pengamat

Praktikan

MARDIYANTA
NIM. 13604227065

SUKAMTO
NIM. 13604227082

LAMPIRAN 11

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
PPL III**

**Guru Pembimbing :
SLAMET SUPRIYANTA, S.Pd.Jas.**



**Disusun oleh :
Nama : MARDIYANTA
NIM : 13604227065**

**PROGRAM KELANJUTAN STUDY S-1
PGSD PENJAS
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2014**

Lampiran 11, Lanjutan 1

RECANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SD N Sidomulyo
Kelas/ Semester : 2/1 (satu)
Tema/ Subtema : I Diriku/ 3 Aku Merawat Tubuhku
Alokasi Waktu : 2 X Pertemuan (70 menit)
Hari/ Tanggal : Jum'at, 5 September 2014

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, dan guru.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak bermain dan berakhlak mulia.

B. Kompetensi Dasar (KD) dan Indikator

Bahasa Indonesia

- 3.2 Mengenal teks petunjuk/arahan tentang perawatan tubuh serta pemeliharaan kesehatan dan kebugaran tubuh dengan bantuan guru atau teman dalam Bahasa Indonesia lisan dan tulis yang dapat diisi dengan kosakata bahasa daerah untuk membantu.
- 4.2 Mempraktikkan teks arahan/petunjuk tentang merawat tubuh serta kesehatan dan kebugaran tubuh secara mandiri dalam Bahasa Indonesia lisan dan tulis yang dapat diisi dengan kosakata bahasa daerah untuk membantu penyajian.

PJOK

3.8 Mengetahui bagian-bagian tubuh sendiri, kegunaan, dan cara menjaga kebersihannya terutama badan, kuku, kulit, gigi, rambut, hidung, telinga, tangan, dan kaki, serta menjaga kebersihan pakaian yang digunakan.

4.8 mempraktikkan cara memelihara dan menjaga kebersihan bagian-bagian tubuh sendiri terutama badan, kuku, kulit, gigi, rambut, hidung, telinga, tangan, dan kaki, serta menjaga kebersihan pakaian yang digunakan.

C. Kompetensi Dasar (KD) dan Indikator

Bahasa Indonesia

Kompetensi Dasar:

1. Menjelaskan secara lisan cara-cara merawat tubuh.
2. Menjelaskan secara lisan bagian-bagian dari tubuh kita yang harus dijaga kebersihannya.

PJOK

Kompetensi Dasar:

1. Mempraktikkan cara merawat kebersihan tubuh.
2. Menjelaskan cara-cara merawat tubuh.

D. Tujuan Pembelajaran

1. Setelah mendengar penjelasan dari guru, siswa dapat menyebutkan cara-cara menjaga kebersihan tubuh dengan benar.
2. Setelah melihat contoh dari guru, siswa dapat mempraktikkan cara mencuci tangan dengan benar.
3. Setelah bertanya jawab, siswa dapat menjelaskan cara-cara merawat tubuh.
4. Setelah berdiskusi siswa dapat memasang kartu kegiatan merawat tubuh dengan tepat.

E. Materi Pembelajaran

1. Cara-Cara Merawat Tubuh (Buku siswa halaman 60-63)

F. Metode dan Pendekatan Pembelajaran

Metode (diskusi, dan tanya jawab)

Pendekatan: *Scientific* (mengamati, mengumpulkan informasi, eksperimen, mengasosiasi/menalar, dan mengkomunikasikan).

G. Media, Alat, dan Sumber Pelajaran

Media:

- 1. Gambar/poster kegiatan merawat tubuh

Alat:

- 1. Sabun cuci tangan.
- 2. Potongan kertas (kartu) dengan gambar kegiatan merawat tubuh seperti pentingnya tidur, makan, mandi, dan cuci kaki.
- 3. Kardus bekas pasta gigi, sabun, sisir, sampo, kotak sabun.
- 4. Kartu-kartu kegiatan merawat tubuh.

Sumber belajar:

Assagaf,Lubna, dkk. 2013. *Buku Siswa Tema 1Diriku. Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013*. Jakarta : Kemetrian Pendidikan dan Kebudayaan.

Assagaf,Lubna, dkk. 2013. *Buku Siswa Tema 1 Diriku. Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013*. Jakarta : Kemetrian Pendidikan dan Kebudayaan.

H. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">1. Guru membuka pelajaran dengan menyapa siswa dan menanyakan kabar mereka.2. Guru melakukan apresiasi sebagai awal komunikasi guru sebelum melaksanakan pembelajaran inti.3. Guru memberi motivasi kepada siswa agar semangat dalam mengikuti pembelajaran yang akan dilaksanakan.4. Siswa mendengarkan penjelasan dari guru kegiatan yang akan dilakukan hari ini dan apa tujuan yang akan dicapai dari kegiatan tersebut dengan bahasa yang sederhana dan dapat dipahami.	15 Menit
Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none">1. Siswa diminta mengamati gambar/poster.2. Guru menjelaskan tentang pentingnya menjaga kebersihan diri sendiri maupun lingkungan.3. Guru menanyakan apa saja pada diri kita yang harus dijaga kebersihannya, mengapa dan bagaimana.4. Guru menanyakan apa saja pada lingkungan yang harus dijaga kebersihannya, mengapa dan bagaimana.5. Siswa diminta maju ke depan kelas.6. Siswa menjelaskan gambar meliputi penjelasan kegiatan dan tujuan. Misalnya gambar anak sedang merawat tubuh dengan bimbingan guru. Siswa diajak untuk membersihkan kelas dan	145 Menit

	sekitarnya. 7. Setelah selesai guru mengajak siswa untuk mencuci tanganya. 8. Guru mencontohkan cara mencuci tangan dengan benar.	
Penutup	1. Guru menjelaskan tentang pentingnya menjaga kesehatan. 2. Guru menyampaikan bahwa merawat dan menjaga kebersihan tubuh merupakan salah satu bentuk syukur pada Tuhan atas anugerah yang telah diberikan-Nya	15 Menit

I. Penilaian

1. Teknik penilaian

- a. Penilaian Sikap : Percaya diri, santun, tanggung jawab, berani.
- b. Unjuk Kerja : Keterampilan Bercerita.
- c. Penilaian Pengetahuan : Memasangkan Gambar

2. Bentuk Instrumen Penilaian

1. Penilaian Sikap

Lembar pengamatan terhadap siswa dikelas/sekolah
Minggu ke-1 Bulan Juli 2014 Subtema: Aku
Merawat Tubuhku

No	Nama Peserta Didik	Perubahan Tingkah Laku											
		Percaya Diri			Santun			Tanggung Jawab			Berani		
		BT	T	M	BT	T	M	BT	T	M	BT	T	M
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1.	Beni												
2.	Siti												
3.	Dayu												
Keterangan : BT : Belum Terlihat T : Terlihat M : Menonjol Berilah dengan centan (√) pada kolom yang sesuai													

Muatan Bahasa Indonesia

Bentuk Soal

Benda-Benda untuk Merawat Tubuh

Pasangkan

	•	•	
	•	•	
	•	•	
	•	•	

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang Dinilai	
		Ketepatan dalam memasang gambar	
		1	2
1.	Beni		
2.	Siti		
3.	Dayu		
Keterangan : 1 : Tepat; 2 : Tidak Tepat.			

Sidomulyo, 03 September 2014

Guru Pembimbing

Guru Praktikan

SITI SUMARWATI, S.Pd.
NIP. 19600806 198201 2 009

MARDIYANTA
NIM. 13604227065

Mengetahui
Kepala Sekolah

SAJIMAN, A.Ma
NIP 19541116 197604 1 001

Lampiran 11, Lanjutan 2



LEMBAR PENGAMATAN
FORMAT OBSERVASI PEMBELAJARAN, ALAT DAN
FASILITAS PPL UNY YOGYAKARTA, PKS/PGSD PENJAS
DI SDN SIDOMULYO TH 2014

No	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
1	Pembelajaran pertama	
A	Pendahuluan	
	1. Pembelajaran yang digunakan sudah sesuai dengan materi	
	2. Siswa bersikap antusias dalam mengikuti permainan	
	3. Siswa bersikap aktif dalam bergerak	
	4. Siswa bermain dengan senang	
B	Inti	
	1. Siswa memperhatikan guru ketika memberikan penjelasan	
	2. Siswa memperhatikan ketika guru memberikan contoh	
	3. Siswa antusias ketika diberikan tugas	
	4. Siswa aktif dalam bergerak	
	5. Siswa kelihatan senang dalam mengikuti pembelajaran	
c	Penutup	
	1. Siswa memperhatikan guru ketika mengoreksi kesalahan	
	2. Siswa membubarkan diri dengan tertib	
2	Alat dan Fasilitas	
	1. Alat yang digunakan dalam pembelajaran mencukupi dengan jumlah siswa	
	2. Alat yang digunakan dalam permainan dalam keadaan baik	
	3. Jumlah bola yang digunakan mencukupi dengan jumlah siswa	
	4. Keadaan bola yang digunakan dalam keadaan baik	
	5. Pembelajaran dilaksanakan terbuka	
	6. Lapangan yang digunakan sesuai untuk pembelajaran	

Sidomulyo, 05 September 2014
Pengamat

Praktikan

MARDIYANTA
NIM. 13604227065

HERU NUGRAHA
NIM. 13604227076

Lampiran 11, Lanjutan 3



LEMBAR PENGAMATAN
FORMAT OBSERVASI PEMBELAJARAN, ALAT DAN
FASILITAS PPL UNY YOGYAKARTA, PKS/PGSD PENJAS
DI SDN SIDOMULYO TH 2014

No	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
1	Pembelajaran pertama	
A	Pendahuluan	
	1. Pembelajaran yang digunakan sudah sesuai dengan materi	
	2. Siswa bersikap antusias dalam mengikuti permainan	
	3. Siswa bersikap aktif dalam bergerak	
	4. Siswa bermain dengan senang	
B	Inti	
	1. Siswa memperhatikan guru ketika memberikan penjelasan	
	2. Siswa memperhatikan ketika guru memberikan contoh	
	3. Siswa antusias ketika diberikan tugas	
	4. Siswa aktif dalam bergerak	
	5. Siswa kelihatan senang dalam mengikuti pembelajaran	
c	Penutup	
	1. Siswa memperhatikan guru ketika mengoreksi kesalahan	
	2. Siswa membubarkan diri dengan tertib	
2	Alat dan Fasilitas	
	1. Alat yang digunakan dalam pembelajaran mencukupi dengan jumlah siswa	
	2. Alat yang digunakan dalam permainan dalam keadaan baik	
	3. Jumlah bola yang digunakan mencukupi dengan jumlah siswa	
	4. Keadaan bola yang digunakan dalam keadaan baik	
	5. Pembelajaran dilaksanakan terbuka	
	6. Lapangan yang digunakan sesuai untuk pembelajaran	

Sidomulyo, 05 September 2014
Pengamat

Praktikan

MARDIYANTA
NIM. 13604227065

JUMARTINI
NIM. 13604227072

LAMPIRAN 12

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
PPL III**

**Guru Pembimbing :
SLAMET SUPRIYANTA, S.Pd.Jas.**



**Disusun oleh :
Nama : MARDIYANTA
NIM : 13604227065**

**PROGRAM KELANJUTAN STUDY S-1
PGSD PENJAS
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2014**

Lampiran 12, Lanjutan 1

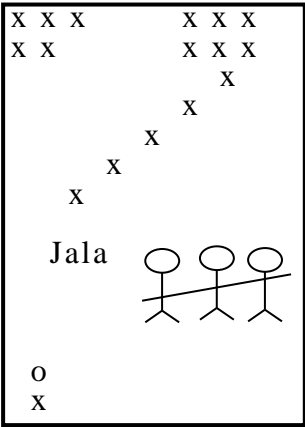
**RENCANA PEMBELAJARAN PENGAJARAN
(RPP)**

- 1. Satuan Pendidikan : SD Negeri Sidomulyo
- 2. Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
- 3. Kelas / Semester : VI / I (satu)
- 4. Pertemuan ke : 2 x Pertemuan
- 5. Alokasi waktu : 2 x 35 menit (70 menit)
- 6. Hari dan tanggal : Sabtu, 13-9-2014
- 7. Keterampilan yang dilatih : * Membuka pelajaran
* Mengelola kelas
* Menutup pelajaran
- 8. Standar Kompetensi : 3. Mempraktekkan kombinasi senam lantai dan ketangkasan dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
- 9. Kompetensi Dasar : 3.2. Mempraktekkan rangkaian senam lantai dan senam ketangkasan dengan gerakan yang lebih halus jelas dan lancar serta nilai percaya diri disiplin dan estetika.
- 10. Indikator : * Melakukan gerak guling belakang tanpa awalan
* Melakukan gerak guling belakang dengan awalan berdiri
- I. Tujuan Pembelajaran : Dilakukan secara individu maupun kelompok dalam bentuk permainan dan pada akhirnya :
 - Anak mampu melakukan guling belakang tanpa awalan
 - Anak mampu melakukan guling belakang dengan awalan berdiri
- II. Materi Pembelajaran : Senam lantai
* Guling belakang
- III. Metode Pembelajaran : Demontrasi, Penugasan, Permainan

IV. Langkah-langkah Pembelajaran

A. Kegiatan Awal

1. Membuka pelajaran (15 menit) 1 x pertemuan

No	Gambar	Uraian Pembelajaran	Metode
1.	<div>ooooooooo xxxxxxxxx ooooooooo xxxxxxxxx ooooooooo xxxxxxxxx o x</div>	Anak dibariskan dan disiapkan guru memimpin berdoa. Anak diistirahatkan, guru memberi penjelasan yang akan disampaikan dan metode yang dipakai.	- Penugasan
2.	<div>Pemanasan </div>	Sebelum menuju pelajaran selanjutnya inti anak dipimpin untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu. “Menjala Ikan” semua anak berada di dalam satu lingkaran atau kotak, kemudian tiga anak bergandengan tangan menjadi jala. Anak lainnya menjadi ikan kemudian jika berusaha mencari ikan, jika ikan kena ikut jadi jala, sampai ikannya habis. Setelah selesai anak melakukan penguluran, mencium lutut dan berbaring mengangkat kaki ke belakang.	- Demonstrasi - Penugasan - Permainan
1.	Kegiatan Inti	:40 menit (2 x pertemuan) - Setelah selesai pemanasan anak melakukan sikap guling belakang tanpa awalan	- Penugasan - Demonstrasi - Permainan
2.		- Setelah melakukan guling belakang tanpa awalan anak melakukan guling belakang dengan awalan berdiri.	

2. Penenangan / pendinginan 8 menit (1 x pertemuan)

No	Gambar	Uraian Pembelajaran	Metode
1.	<p>Penerangan</p> <pre> o o o x x x o o x x o o o x x x o o x x o o o x x x</pre>	- Setelah selesai pembelajaran inti anak dikumpulkan membuat lingkaran sambil berjalan dan bertepuk tangan menyampaikan lagu “Burung Kaka Tua”	- Penugasan - Demontrasi - Permainan

3. Penutup 7 menit (2 x pertemuan)

Setelah selesai pembelajaran anak masih dalam posisi santai dan guru memberi evaluasi pada anak serta menanyakan kesulitan, guru juga memberi pesan dan kesan tentang pembelajaran yang baru saja dilaksanakan.

No	Gambar	Uraian Pembelajaran	Metode
1.	<pre>oooooooooooo xxxxxxxxxxxxx oooooooooooo xxxxxxxxxxxxx oooooooooooo xxxxxxxxxxxxx o x</pre>	Kemudian anak dibariskan dan disiapkan berhitung, kemudian dibubarkan untuk persiapan mengikuti pelajaran berikutnya.	- Penugasan

V. Alat dan Bahan/Sumber

- 1. Alat : Peluit, kapur, matras
- 2. Sumber/materi : Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD kelas VI Tim Bina Karya Guru, hal 42-43, Erlangga, 2000

VI. Penilaian : Unjuk kerja / Soal

- * Melakukan gerak guling belakang tanpa awalan
- * Melakukan gerak guling belakang dengan awalan berdiri

Sidomulyo, 12 September 2014

Guru Pembimbing

Guru Praktikan

SITI SUMARWATI, S.Pd.
NIP. 19600806 198201 2 009

MARDIYANTA
NIM. 13604227065

Mengetahui
Kepala Sekolah

SAJIMAN, A.Ma
NIP 19541116 197604 1 001

Lampiran 12, Lanjutan 2



LEMBAR PENGAMATAN
FORMAT OBSERVASI PEMBELAJARAN, ALAT DAN
FASILITAS PPL UNY YOGYAKARTA, PKS/PGSD PENJAS
DI SDN SIDOMULYO TH 2014

No	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
1	Pembelajaran pertama	
A	Pendahuluan	
	1. Pembelajaran yang digunakan sudah sesuai dengan materi	
	2. Siswa bersikap antusias dalam mengikuti permainan	
	3. Siswa bersikap aktif dalam bergerak	
	4. Siswa bermain dengan senang	
B	Inti	
	1. Siswa memperhatikan guru ketika memberikan penjelasan	
	2. Siswa memperhatikan ketika guru memberikan contoh	
	3. Siswa antusias ketika diberikan tugas	
	4. Siswa aktif dalam bergerak	
	5. Siswa kelihatan senang dalam mengikuti pembelajaran	
c	Penutup	
	1. Siswa memperhatikan guru ketika mengoreksi kesalahan	
	2. Siswa membubarkan diri dengan tertib	
2	Alat dan Fasilitas	
	1. Alat yang digunakan dalam pembelajaran mencukupi dengan jumlah siswa	
	2. Alat yang digunakan dalam permainan dalam keadaan baik	
	3. Jumlah bola yang digunakan mencukupi dengan jumlah siswa	
	4. Keadaan bola yang digunakan dalam keadaan baik	
	5. Pembelajaran dilaksanakan terbuka	
	6. Lapangan yang digunakan sesuai untuk pembelajaran	

Sidomulyo, 13 September 2014
Pengamat

Praktikan

MARDIYANTA
NIM. 13604227065

HERU NUGRAHA
NIM. 13604227076

Lampiran 12, Lanjutan 3



LEMBAR PENGAMATAN
FORMAT OBSERVASI PEMBELAJARAN, ALAT DAN
FASILITAS PPL UNY YOGYAKARTA, PKS/PGSD PENJAS
DI SDN SIDOMULYO TH 2014

No	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
1	Pembelajaran pertama	
A	Pendahuluan	
	1. Pembelajaran yang digunakan sudah sesuai dengan materi	
	2. Siswa bersikap antusias dalam mengikuti permainan	
	3. Siswa bersikap aktif dalam bergerak	
	4. Siswa bermain dengan senang	
B	Inti	
	1. Siswa memperhatikan guru ketika memberikan penjelasan	
	2. Siswa memperhatikan ketika guru memberikan contoh	
	3. Siswa antusias ketika diberikan tugas	
	4. Siswa aktif dalam bergerak	
	5. Siswa kelihatan senang dalam mengikuti pembelajaran	
c	Penutup	
	1. Siswa memperhatikan guru ketika mengoreksi kesalahan	
	2. Siswa membubarkan diri dengan tertib	
2	Alat dan Fasilitas	
	1. Alat yang digunakan dalam pembelajaran mencukupi dengan jumlah siswa	
	2. Alat yang digunakan dalam permainan dalam keadaan baik	
	3. Jumlah bola yang digunakan mencukupi dengan jumlah siswa	
	4. Keadaan bola yang digunakan dalam keadaan baik	
	5. Pembelajaran dilaksanakan terbuka	
	6. Lapangan yang digunakan sesuai untuk pembelajaran	

Sidomulyo, 13 September 2014
Pengamat

Praktikan

MARDIYANTA
NIM. 13604227065

SUKAMTO
NIM. 13604227082

LAMPIRAN 13



Pembelajaran 1



Pembelajaran 2

Lampiran 13, Lanjutan 1



Pembelajaran 3



Pembelajaran 4

Lampiran 13, Lanjutan 2



Pembelajaran 5



Pembelajaran 6

Lampiran 13, Lanjutan 3



Pembelajaran 7



Pembelajaran 8

Lampiran 13, Lanjutan 4



Pembelajaran 9



**DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Alamat : Karang Malang, Yogyakarta 55281
Telepon 0274-586168 Psw.318

Nomor : / / PP/2014

Lamp. : -

Hal : Pemberitahuan dan ijin untuk PPL

Kepada

Yth. Bpk/Ibu : Kep. Sekolah SD Negeri Sidomulyo

Di Sidomulyo / Pengasih

Dengan hormat

Sehubungan dengan pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) bagi para mahasiswa PKS semester III FIK UNY, maka pelaksanaannya akan menggunakan sekolah dimana mahasiswa tersebut bertugas setiap harinya.

Dalam kegiatan PPL tersebut para mahasiswa akan menggunakan siswanya untuk proses peningkatan pembelajaran serta akan dikunjungi dan dilakukan observasi oleh sesama mahasiswa didampingi dosen pendamping, oleh karena itu agar diperoleh kelancaran dalam menyelesaikan tugasnya mohon kiranya Bapak/Ibu Kepala Sekolah berkenan membantu sampai dengan selesai tugas tersebut.

Demikian pemberitahuan ini disampaikan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 1 Juli 2014

Mengetahui

Pembantu Dikan I

Koordinator PPL

RUMPIS AGUS SUDARKO, M.S.
NIP. 131571721

SRIAWAN, M.Kes.
NIP. 131589017

Tembusan,

1. Dekan FIK (sebagai laporan)
 2. Kaprodi D II PGSD FIK
- Universitas Negeri Yogyakarta