

# 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**

<b>No</b>	<b>Rencana Kegiatan PPL</b>	<b>Waktu Kegiatan</b>
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 konteks 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 serta disesuaikan dengan sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah.

## **B. PELAKSANAAN PPL**

Praktek Mengajar Pendidikan Jasmani

### 1. Praktek Terbimbing

Praktek yang dilakukan secara terbimbing berlangsung 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 praktikan
2. Bahan ajar berasal dari praktikan dan pengelolaan kelas sepenuhnya dilakukan oleh praktikan, teman sejawat mengamati dan memberikan koreksi ataupun saran.

### **Praktikan Pertama ( I )**

Mengajar Kesehatan

Materi : Kebutuhan Istirahat dan Tidur

Aspek : Penerapan Budaya Hidup Sehat

Kelas / Semester : III/ 1

Jumlah siswa : 13 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

Aspek : Manusia dan Peristiwa Alam

Kelas / Semester : V / 1

Jumlah siswa : 15 siswa

Materi : Manfaat dari pola hidup bersih dan cara menjaga kebersihan alat reproduksi

Pendapat observer / pengamat

- Ada dua siswa yang tidak memperhatikan ketika guru menjelaskan.

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

Aspek : Aku dan Teman Baruku

Kelas / Semester : I / 1

Jumlah siswa : 16 siswa

Materi : Bernyanyi bersama teman sambil mengenal huruf

Pendapat observer / pengamat

- Alat peraga gambar kurang besar.

Solusinya

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

### **Praktikan Keempat ( IV )**

Mengajar Pendidikan Jasmani

Aspek : Tugasku Sehari-hari Di Sekolah

Kelas / Semester : II / 1

Jumlah siswa : 15 siswa

Materi : Menjaga kebersihan kelas, membersihkan lingkungan kelas

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

Aspek : Teknik Dasar Lari, Lempar dan Lompat

Kelas / Semester : VI / 1

Jumlah siswa : 9 siswa

Materi : Tolak Peluru

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

Aspek : Bersyukur Atas Keberagaman

Kelas / Semester : IV / 1

Jumlah siswa : 16 siswa

Materi : Memukul, melempar dan menangkap bola

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

Aspek : Kebugaran Jasmani

Kelas / Semester : III / 1

Jumlah siswa : 13 siswa

Materi : Latihan Daya Tahan

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 : Macam-macam Peristiwa Dalam Kehidupan

Kelas / Semester : V / 1

Jumlah siswa : 15 siswa

Materi : Menendang dan Mengontrol Bola

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

## 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**

<b>NO</b>	<b>KEGIATAN</b>	<b>HARI</b>	<b>WAKTU</b>	<b>KELAS</b>	<b>GURU PEMBINA</b>
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**

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

**NIM : 13604227072**

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

**Lampiran 4, Lanjutan 1**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
( RPP )**

<b>Nama Sekolah</b>	<b>: SD Negeri Sidomulyo</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>: 3 ( tiga )/ I (Satu )</b>
<b>Pertemuan ke</b>	<b>: 1, Sabtu, 18 Juli 2014</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 70 menit</b>

**Standar Kompetensi** : 5. Menerapkan budaya hidup sehat

---

**Kompetensi Dasar**: 5. 2 Mengetahui kebutuhan tidur dan istirahat

**I. Indikator**

- Dapat menyatakan kembali pengertian istirahat
- Dapat mengungkapkan kembali macam-macam istirahat
- Dapat menyatakan kembali manfaat tidur/istirahat bagi kesehatan

---

**II Tujuan Pembelajaran\*\*:**

- Siswa mampu menyatakan kembali pengertian istirahat, dengan ketelitian, jujur, tanggung jawab dan percaya diri.
- Siswa mampu mengungkapkan kembali macam-macam istirahat, dengan teliti, jujur, tanggung jawab dan percaya diri.
- Siswa dapat menyatakan kembali manfaat tidur /istirahat bagi kesehatan, dengan teliti, jujur, tanggung jawab dan percaya diri.

---

**III. Materi Ajar (Materi Pokok):**

- Kebutuhan istirahat/tidur

---

**IV. Metode Pembelajaran:**

- Ceramah
- Tugas

---

**V.. Langkah-langkah Pembelajaran** :

**A .Kegiatan Awal:**

Apresepsi dan Motivasi

- Mengecek kehadiran siswa
  - Tanya jawab tentang cara istirahat / tidur yang baik
-

## Lampiran 4, Lanjutan 2

### B Kegiatan Inti:

#### ▪ *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Menjelaskan menyebutkan akibat kekurangan istirahat/tidur
- ☞ Menjelaskan kebutuhan tidur untuk anak-anak dan orang dewasa
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

#### ▪ *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Menyebutkan manfaat istirahat/tidur bagi kesehatan
- ☞ Menyebutkan macam-macam istirahat

#### ▪ *Konfirmasi*

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

### C. Kegiatan Akhir

Dalam kegiatan Akhir, guru:

- ☞ Menguatkan kembali materi yang sudah diberikan/ di ajarkan
- ☞ Mengerjakan soal-soal latihan

### VI. Alat dan Sumber Belajar:

- ☞ Buku Penjaskes kls. 3
- ☞ Diktat
- ☞ Buku kesehatan

### VII Penilaian:

*Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran*

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<ul style="list-style-type: none"><li>• Manfaat tidur bagi kesehatan</li><li>• Akibat kekurangan tidur/istirahat</li><li>• Menyebutkan kebutuhan tidur untuk orang dewasa dan anak-anak</li><li>• Macam macam istirahat</li></ul>	Tes tulisan	Soal - soal	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Istirahat yang baik adalah .....</li><li>2. Kekurangan tidur dapat mengakibatkan .....</li><li>3. Tuliskan lamanya tidur yang dibutuhkan untuk anak-anak dan orang dewasa berapa jam !</li><li>4. Tuliskan tiga macam istirahat yang kalian ketahui !</li><li>5. Tuliskan dua manfaat istirahat bagi kesehatan !</li><li>6. Pada waktu tidur sebaiknya berpakaian yang .....</li><li>7. Sehatkah bila tidur</li></ol>

Lampiran 4, Lanjutan 3			berlebihan ? 8. Pakaian untuk tidur adalah .... 9. Posisi tidur yang paling baik adalah .... 10. Tuliskan dua macam tempat tidur yang sehat !
------------------------	--	--	--

### **FORMAT KRITERIA PENILAIAN**

#### **PRODUK ( HASIL DISKUSI )**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar * sebagian besar benar * sebagian kecil benar * semua salah	4 3 2 1

#### **PERFORMANSI**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan * kadang-kadang Pengetahuan * tidak Pengetahuan	4 2 1
2.	Praktek	* aktif Praktek * kadang-kadang aktif * tidak aktif	4 2 1
3.	Sikap	* Sikap * kadang-kadang Sikap * tidak Sikap	4 2 1

**Lampiran 4, Lanjutan 4**  
**LEMBAR PENILAIAN**

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							

**Lampiran 4, Lanjutan 5**

**ANALISIS KOMPETENSI DASAR**

**Mata Pelajaran** : .....

**Kelas / Semester** : .....

SD Negeri Sidomulyo

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi	Materi Pokok	A	Semester	
				1	2

Standar Kompetensi : SD Negeri Sidomulyo

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	AI	Semester	
				1	2

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Guru Pamong

Sidomulyo, 17 Juli 2014  
Praktikan

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

Dra. Dwi Hartati  
NIP. 19610114 197912 2 001

Jumartini  
NIP. 13604227072

Lampiran 4, Lanjutan 6



**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 a	Pembelajaran pertama		
	Pendahuluan		
	1. Pembelajaran yang digunakan sudah sesuai dengan materi		
	2. Siswa bersikap antusias dalam mengikuti permainan		
	3. Siswa bersikap aktif dalam bergerak		
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		
c	Penutup		
	1. Siswa memperhatikan guru ketika mengkoreksi 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

**JUMARTINI**  
 NIM. 13604227072

Sidomulyo, 18 Juli 2014

Pengamat

**SUKAMTO**  
 NIM. 13604227082

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		
	Pendahuluan		
	1. Pembelajaran yang digunakan sudah sesuai dengan materi		
	2. Siswa bersikap antusias dalam mengikuti permainan		
	3. Siswa bersikap aktif dalam bergerak		
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		
c	Penutup		
	1. Siswa memperhatikan guru ketika mengkoreksi 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, 18 Juli 2014

Praktikan

Pengamat

**JUMARTINI**  
 NIM. 13604227072

**MARDIYANTO**  
 NIM. 13604227065

Lampiran 5

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
PPL III**

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



**Disusun oleh :**

**Nama : JUMARTINI**

**NIM : 13604227072**

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

## Lampiran 5, Lanjutan 1

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: Sekolah Dasar Sidomulyo
Kelas/Semester	: V / I
Tema	: 2. Peristiwa dalam kehidupan
Subtema	: 3. Manusia dan Peristiwa Alam
Pembelajaran	: 5. Pemeliharaan kebersihan alat reproduksi
Hari, tanggal	: 19 Juli 2014
Alokasi Waktu	: 70 menit

#### A. Kompetensi Inti

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, sekolah
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, dan logis dan sistematis, dalam karya yang estetis dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, di dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak bermain dan berakhlak mulia

#### B. Kompetensi Dasar

- 3.2 Memahami manfaat pemeliharaan kebersihan alat reproduksi
- 4.9 Menceriterakan cara pemeliharaan kebersihan alat reproduksi

#### C. Indikator

- 3.2.1 Menguraikan manfaat pemeliharaan alat reproduksi
- 4.9.1 Menjelaskan pentingnya menjaga kebersihan alat reproduksi

#### D. Tujuan Pembelajaran

- Dengan mengamati bacaan, peserta didik mampu menjelaskan manfaat dari pola hidup bersih dengan percaya diri.

## Lampiran 5, Lanjutan 2

- Dengan menggali informasi dari bacaan, peserta didik mampu menceritakan pentingnya menjaga kebersihan alat reproduksi dengan percaya diri.
- Dengan menggali informasi dari bacaan, peserta didik mampu menjelaskan cara menjaga kebersihan alat reproduksi dengan teliti.
- Dengan membuat poster kampanye hidup bersih, peserta didik mampu menjelaskan tentang pola hidup bersih dengan percaya diri.

### E. Materi

- Manfaat dari pola hidup bersih
- Pentingnya menjaga kebersihan alat reproduksi
- Cara menjaga kebersihan alat reproduksi

### F. Pendekatan dan Metode

Pendekatan : scientific

Strategi : cooperative learning

Metode : demonstrasi

### G. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Diskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru memasuki ruang kelas</li><li>2. Guru mengajak siswa berdoa bersama</li><li>3. Melakukan komunikasi tentang kehadiran siswa</li><li>4. Menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai</li><li>5. Memotivasi siswa dengan menjelaskan</li><li>6. Menginformasikan tema yang akan dibelajarkan tentang peristiwa dalam kehidupan</li></ol>	
Inti	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Peserta didik diminta membaca dan mencermati teks bacaan yang terdapat pada buku peserta didik</li><li>2. Guru meminta peserta didik membahas</li></ol>	

<p><b>Lampiran 5, Lanjutan 3</b></p>	<p>hal-hal yang penting yang mereka temukan dalam bacaan tersebut terutama yang berkaitan dengan pola hidup bersih dan dampak pola hidup yang tidak sehat</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Guru membagi siswa menjadi 2 kelompok</li> <li>4. Peserta didik bekerja dalam kelompok untuk membuat poster kampanye hidup bersih dengan mengikuti langkah-langkah seperti yang tercantum pada buku peserta didik</li> <li>5. Gambar harus diberi keterangan singkat terutama tentang efek bila hidup bersih dan bila hidup tidak bersih</li> <li>6. Peserta didik menambahkan kalimat ajakan untuk memiliki pola hidup sehat</li> <li>7. Peserta didik diminta menyusun proporsi dan proporsi gambar kalimat dan komposisi warna dalam poster agar tampak lebih bagus.</li> </ol>	
<p>Penutup</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mengingatkan siswa untuk selalu bersyukur kepada Tuhan karena setiap bangun tidur masih diberi kesempatan untuk melakukan kegiatan</li> <li>2. Guru menyimpulkan pelajaran hari ini dan mengapresiasi hasil karya siswa</li> <li>3. Guru mengharapkan para siswa memahami tentang efek pola hidup bersih dan tidak bersih</li> <li>4. Guru menginformasikan materi untuk pertemuan yang akan datang</li> <li>5. Guru mengajak siswa untuk berdoa bersama-sama dalam mengakhiri pelajaran</li> </ol>	

## Lampiran 5, Lanjutan 4

### H. Sumber dan Media

1. Kurikulum 2013
2. Buku Guru SD / MI Tema 2 Peristiwa dalam kehidupan Sub Tema 1 Macam-Macam Peristiwa dalam kehidupan

### I. Penilaian

1. Penilaian
  - a. Penilaian proses
  - b. Penilaian pengetahuan
    - o Menjawab pertanyaan dari bacaan tentang pola hidup bersih dan menjaga kebersihan diri sendiri.

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Guru Pamong

Sidomulyo, 4 September 2014  
Praktikan

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

Dra. Dwi Hartati  
NIP. 19610114 197912 2 001

Jumartini  
NIP. 13604227072

## Lampiran 5, Lanjutan 5

Rubri membuat post tes

Komposisi yang dinilai

- Pengetahuan peserta didik tentang pola hidup bersih
- Keterampilan peserta didik dalam menyajikan informasi dalam bentuk poster
- Sikap kemandirian dan tanggung jawab

Kriteria	Baik Sekali	Baik	Cukup	Perlu Bimbingan
	4	3	2	1
1. Ketepatan Isi				
2. Penggunaan bahasa Indonesia yang baik dan benar				
3. Sikap				
4. Keterampilan membuat poster				

Lampiran 5, Lanjutan 6



**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 a	Pembelajaran pertama		
	Pendahuluan		
	5. Pembelajaran yang digunakan sudah sesuai dengan materi		
	6. Siswa bersikap antusias dalam mengikuti permainan		
	7. Siswa bersikap aktif dalam bergerak		
B	Inti		
	6. Siswa memperhatikan guru ketika memberikan penjelasan		
	7. Siswa memperhatikan ketika guru memberikan contoh		
	8. Siswa antusias ketika diberikan tugas		
	9. Siswa aktif dalam bergerak		
c	Penutup		
	3. Siswa memperhatikan guru ketika mengkoreksi kesalahan		
	4. Siswa membubarkan diri dengan tertib		
	2	Alat dan Fasilitas	
		7. Alat yang digunakan dalam pembelajaran mencukupi dengan jumlah siswa	
8. Alat yang digunakan dalam permainan dalam keadaan baik			
9. Jumlah bola yang digunakan mencukupi dengan jumlah siswa			
10. Keadaan bola yang digunakan dalam keadaan baik			
11. Pembelajaran dilaksanakan terbuka			
12. Lapangan yang digunakan sesuai untuk pembelajaran			

Sidomulyo, 19 Juli 2014

Praktikan

Pengamat

**JUMARTINI**  
NIM. 13604227072

**MARDIYANTO**  
NIM. 13604227065

Lampiran 5, 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		
	Pendahuluan		
	9. Pembelajaran yang digunakan sudah sesuai dengan materi		
	10. Siswa bersikap antusias dalam mengikuti permainan		
	11. Siswa bersikap aktif dalam bergerak		
B	Inti		
	11. Siswa memperhatikan guru ketika memberikan penjelasan		
	12. Siswa memperhatikan ketika guru memberikan contoh		
	13. Siswa antusias ketika diberikan tugas		
	14. Siswa aktif dalam bergerak		
c	Penutup		
	5. Siswa memperhatikan guru ketika mengkoreksi kesalahan		
	6. Siswa membubarkan diri dengan tertib		
	2	Alat dan Fasilitas	
		13. Alat yang digunakan dalam pembelajaran mencukupi dengan jumlah siswa	
14. Alat yang digunakan dalam permainan dalam keadaan baik			
15. Jumlah bola yang digunakan mencukupi dengan jumlah siswa			
16. Keadaan bola yang digunakan dalam keadaan baik			
17. Pembelajaran dilaksanakan terbuka			
18. Lapangan yang digunakan sesuai untuk pembelajaran			

Praktikan

**JUMARTINI**  
 NIM. 13604227072

Sidomulyo, 19 Juli 2014  
 Pengamat

**SUKAMTO**  
 NIM. 13604227085

Lampiran 6

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
PPL III**

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



**Disusun oleh :**

**Nama : JUMARTINI**

**NIM : 13604227072**

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

## Lampiran 6, Lanjutan 1

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

<b>Satuan Pendidikan</b>	<b>:</b>	<b>SEKOLAH DASAR NEGERI SIDO MULYO</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>:</b>	<b>1/1</b>
<b>Tema</b>	<b>:</b>	<b>1. DIRI SENDIRI</b>
<b>Sub Tema</b>	<b>:</b>	<b>1. Aku dan Teman Baru</b>
<b>Pembelajaran</b>	<b>:</b>	<b>4</b>
<b>Hari / Tanggal</b>	<b>:</b>	<b>Kamis/ 14 AGUSTUS 2014</b>
<b>Alokasi</b>	<b>:</b>	<b>2 X 35 menit</b>

#### A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

#### B. Kompetensi Dasar

- 3.1 Mengetahui konsep gerak dasar lokomotor sesuai dengan dimensi anggota tubuh yang digunakan, arah, ruang gerak, hubungan, dan usaha, dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.
- 4.1 Mempraktikkan pola gerak dasar lokomotor sesuai dengan dimensi anggota tubuh yang digunakan, arah, ruang gerak, hubungan, dan usaha, dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional

#### C. Indikator

1. Mengidentifikasi gerak lokomotor pada aktifitas berjalan
2. Melakukan gerak lokomotor menggunakan kaki dalam berjalan lurus
3. Melakukan gerak lokomotor menggunakan kaki dalam berjalan zigzag
4. Melakukan gerak lokomotor menggunakan kaki dalam berjalan lengkung

#### D. Tujuan Pembelajaran

1. Setelah melakukan gerakan pada permainan sederhana, siswa dapat berjalan membentuk garis lurus dengan benar.
2. Setelah melakukan gerakan pada permainan sederhana, siswa dapat berjalan membentuk garis zigzag dengan benar.

## Lampiran 6, Lanjutan 2

3. Setelah melakukan gerakan pada permainan sederhana, siswa dapat berjalan membentuk garis lengkung dengan benar.

### E. Materi Pembelajaran

1. Bernyanyi Bersama Teman sambil Mengenal Huruf
2. Bergerak Bersama Teman

### F. Metode Pembelajaran

- Pendekatan : *Scientific*  
Strategi : *Cooperative Learning*  
Metode : Diskusi, Bercerita dan Bermain

### G. Media/ alat/ sumber Belajar

- Diri anak
- Lingkungan keluarga
- Buku Guru SD/MI Kelas I Tema 1 Diri Sendiri Sub Tema Aku dan Teman Baru Hari Pembelajaran 4
- Buku Siswa SD/MI Kelas I Tema 1 Diri Sendiri Sub Tema Aku dan Teman Baru Hari Pembelajaran 4

### H. Langkah-Langkah Pembelajaran

#### Pertemuan Pertama ( 2 X 35 menit )

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
<b>Pendahuluan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pada awal pelajaran, guru mengucapkan selamat datang kepada siswa.</li><li>2. Mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing (untuk mengawali kegiatan pembelajaran)</li><li>3. Melakukan komunikasi tentang kehadiran siswa</li><li>4. Guru mengingatkan siswa mengenai pentingnya menghargai teman dalam kegiatan kelompok.</li></ol>	10 menit
<b>Inti</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>5. Guru mengajak siswa bermain ke luar kelas.</li><li>6. Guru membagi siswa menjadi beberapa kelompok.</li><li>7. Masing-masing kelompok dibagi dua, lalu berdiri berpisah berhadap-hadapan dengan jumlah yang seimbang.</li><li>8. Siswa no. 1 di sisi A diminta untuk berjalan lurus atau berlari menuju titik. Masing-masing kelompok beradu cepat.</li><li>9. Kegiatan kedua, guru meminta siswa berdiri di titik A yang telah dibuat guru sebelumnya membentuk garis zigzag menuju titik B.</li><li>10. Siswa nomor 1 diminta untuk berjalan menyusuri garis zigzag sampai ke siswa no. 5. Lalu siswa-</li></ol>	45 menit

Lampiran 6, Lanjutan 3	<p>siswa lain melangkah mundur satu garis. Selanjutnya siswa no. 2 yang berada di posisi 1 berjalan membuat garis zigzag sampai ke posisi no. 5. Demikian seterusnya sampai kesebelas siswa melakukannya.</p> <p>11. Kegiatan ketiga guru menggambar garis lengkung jika memungkinkan, dan siswa berada di titik puncak garis. Jika tidak memungkinkan guru memberi tanda di tengah-tengah masing-masing siswa. Minta siswa no. 1 berjalan menyusuri garis lengkung sampai ke siswa no.5 dan seterusnya (dilakukan, seperti tahapan berjalan zigzag).</p>	
<b>Penutup</b>	<p>12. Guru dan siswa membuat rangkuman pembelajaran yang disampaikan selama sehari</p> <p>13. Bertanya jawab tentang materi yang sudah dipelajari</p> <p>14. Melakukan penilaian hasil belajar.</p> <p>15. Siswa diberi motivasi untuk selalu rajin belajar.</p>	15 menit

#### I. Media dan Sumber Belajar

- Diri anak
- Lingkungan keluarga
- Buku Tematik Kelas I

#### J. Penilaian

1. **Pengamatan sikap:**  
(terlampir)
2. **Penilaian pengetahuan:**  
Instrumen penilaian: tes tertulis (isian)
3. **Penilaian keterampilan:**  
Penilaian: Unjuk kerja  
Memperkenalkan diri lewat permainan

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Guru Pamong

Sidomulyo, 13 Agustus 2014  
Praktekan

Sajiman, A.Ma.Pd

Dra. Dwi Hartati

Jumartini

NIP. 19541116 1976041 001 NIP. 19610114 1979122001

NIM. 13604227072

## Lampiran 6, Lanjutan 4

### LAMPIRAN

#### 1. Format penilaian unjuk kerja Ketrampilan

No	Nama peserta didik	Aspek			Jumlah skor	Nilai
		Sikap awal	Kesesuaian gerak dengan musik	Kemantapan gerakan		

Keterangan skor :

Aspek ke-1 sampai ke-3

1= Kurang

2= Cukup

3= Baik

Skor maksimal 9

Nilai =  $\frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$

Skor Maksimal

#### 2. Format penilaian sikap

No	Nama Peserta Didik	Aspek				Jumlah	Nilai
		Kerjasama	Keaktifan	Menghargai pendapat teman	Tanggung jawab		
1							
2							
3							
4							
5							

Keterangan Skor:

1=Kurang 2=Cukup 3=Baik 4=Sangat Baik

Skor maksimal=16

Nilai Akhir =  $\frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$

Lampiran 6, Lanjutan 5



**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	
	Pendahuluan	
	13. Pembelajaran yang digunakan sudah sesuai dengan materi	
	14. Siswa bersikap antusias dalam mengikuti permainan	
	15. Siswa bersikap aktif dalam bergerak	
B	Inti	
	16. Siswa memperhatikan guru ketika memberikan penjelasan	
	17. Siswa memperhatikan ketika guru memberikan contoh	
	18. Siswa antusias ketika diberikan tugas	
	19. Siswa aktif dalam bergerak	
c	Penutup	
	7. Siswa memperhatikan guru ketika mengkoreksi kesalahan	
	8. Siswa membubarkan diri dengan tertib	
2	Alat dan Fasilitas	
	19. Alat yang digunakan dalam pembelajaran mencukupi dengan jumlah siswa	
	20. Alat yang digunakan dalam permainan dalam keadaan baik	
	21. Jumlah bola yang digunakan mencukupi dengan jumlah siswa	
	22. Keadaan bola yang digunakan dalam keadaan baik	
	23. Pembelajaran dilaksanakan terbuka	
	24. Lapangan yang digunakan sesuai untuk pembelajaran	

Praktikan

**JUMARTINI**  
 NIM. 13604227072

Sidomulyo, 14 Agustus 2014  
 Pengamat

**SEMI RAHAYU**  
 NIM. 13604227075

Lampiran 6, Lanjutan 6



**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	
	Pendahuluan	
	17. Pembelajaran yang digunakan sudah sesuai dengan materi	
	18. Siswa bersikap antusias dalam mengikuti permainan	
	19. Siswa bersikap aktif dalam bergerak	
B	Inti	
	20. Siswa bermain dengan senang	
	21. Siswa memperhatikan guru ketika memberikan penjelasan	
	22. Siswa memperhatikan ketika guru memberikan contoh	
	23. Siswa antusias ketika diberikan tugas	
c	Penutup	
	24. Siswa aktif dalam bergerak	
	25. Siswa kelihatan senang dalam mengikuti pembelajaran	
	9. Siswa memperhatikan guru ketika mengkoreksi kesalahan	
	10. Siswa membubarkan diri dengan tertib	
2	Alat dan Fasilitas	
	25. Alat yang digunakan dalam pembelajaran mencukupi dengan jumlah siswa	
	26. Alat yang digunakan dalam permainan dalam keadaan baik	
	27. Jumlah bola yang digunakan mencukupi dengan jumlah siswa	
	28. Keadaan bola yang digunakan dalam keadaan baik	
	29. Pembelajaran dilaksanakan terbuka	
30. Lapangan yang digunakan sesuai untuk pembelajaran		

Sidomulyo, 14 Agustus 2014

Praktikan

Pengamat

**JUMARTINI**  
NIM. 13604227072

**MARDIYANTO**  
NIM. 13604227065

Lampiran 7

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
PPL III**

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



**Disusun oleh :**

**Nama : JUMARTINI**

**NIM : 13604227072**

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

## Lampiran 7, Lanjutan 1

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: Sekolah Dasar Sidomulyo
Kelas/Semester	: 2 / 1
Tema	: 1.Hidup Rukun
Sub Tema	: 1. Hidup Rukun di rumah
Pembelajaran	: 5. Pola gerak dasar non lokomotor
Hari tanggal	: Jumat, 15 Agustus 2014

#### A. Kompetensi Inti

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, sekolah
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis dan sistematis, dalam karya yang estis dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia

#### B. Kompetensi Dasar

- 3.2 Mengetahui konsep gerak variasi pola gerak dasar non lokomotor dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau permainan tradisional
- 4.2 Mempraktekkan variasi pola gerak dasar non lokomotor yang dilandasi konsep gerak dasar dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau permainan tradisional

#### C. Indikator

- 3.2.1 Mengidentifikasi gerakan variasi pola gerak dasar non lokomotor dalam bentuk permainan sederhana
- 4.2.1 Melakukan gerakan variasi pola gerak dasar non lokomotor dalam bentuk permainan sederhana

#### D. Tujuan Pembelajaran

1. Dengan mengamati gambar tentang berbagai gerakan aktivitas jasmani, siswa dapat mengidentifikasi gerakan variasi pola gerak dasar non lokomotor dalam bentuk permainan sederhana dengan teliti

**Lampiran 7, Lanjutan 2**

2. Dengan permainan sutradara siswa dapat melakukan gerakan variasi pola gerak dasar non lokomotor dalam bentuk permainan sederhana dengan percaya diri

**E. Materi**

1. Berjalan di tempat
2. Mengayunkan kaki
3. Memutarkan tangan
4. Menarik, mendorong

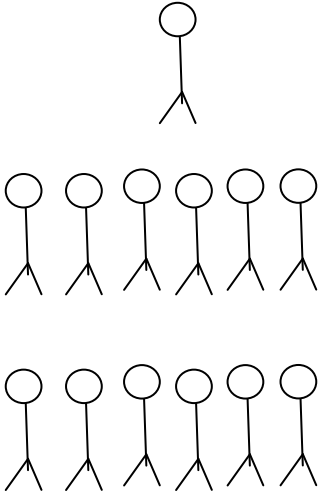
**F. Pendekatan dan metode**

Pendekatan : scuntific


Strategi : cooperative

Metode : demonstrasi

**G. Kegiatan Pembelajaran**

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<p>Pendahuluan</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengajak semua siswa siap dua bersaf berhitung</li> <li>2. Mengajak semua siswa berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing</li> <li>3. Melakukan komunikasi tentang kehadiran siswa</li> <li>4. Menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai</li> <li>5. Memotivasi siswa dengan menjelaskan aktivitas jasmani berupa gerakan non lokomotor jalan di tempat mengayun menarik dan mendorong</li> <li>6. Siswa dibimbing untuk melakukan pemanasan dengan bermain untuk menyiapkan fisik dan mental anak menuju pembelajaran selanjutnya</li> <li>7. Mengajak siswa menyanyi lagu Kasih Ibu kepada beta</li> <li>8. Dilanjutnya tanya jawab tentang syair lagu</li> <li>9. Menginformasikan tema, kompetensi dasar, indikator yang akan dibelajarkan</li> </ol>	

### Lampiran 7, Lanjutan 3

<p>Inti</p>  <p>Gerakan Jalan di Tempat      Gerakan Mengayunkan Kaki Gerakan Memutar Lengan      Gerakan Menarik dan Mendorong</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mengamati gambar berbagai gerakan non lokomotor berupa gerakan jalan ditempat, mengayun lengan, memutar lengan, menarik dan mendorong, meliukkan badan seperti pohon tertiup angin, dan belalai gajah dengan teliti (mengamati)</li> <li>2. Siswa dibimbing untuk mengajukan pertanyaan investigasi tentang hasil pengamatan (menanya)</li> <li>3. Siswa mendiskripsikan gambar yang diamati (mengkomunikasikan)</li> <li>4. Siswa menjelaskan setiap gerakan yang ada pada gambar yang diamati (mengkomunikasi)</li> <li>5. Siswa diminta meragakan gerakan jalan di tempat, mengayunkan kaki</li> <li>6. Memutar lengan, menarik dan mendorong</li> <li>7. Siswa dibentuk (dibagi berkelompok)</li> <li>8. Siswa disuruh memegang tongkat</li> <li>9. Siswa disuruh mendorong tongkat kecil bersama-sama (ketrampilan)</li> </ol>	
<p>Penutup</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru menyimpulkan pelajaran yang dipelajari hari ini dan mengapresiasi kegiatan yang dilakukan siswa</li> <li>2. Guru menginformasikan untuk pertemuan yang akan datang</li> <li>3. Sebelum diakhiri guru mengajak siswa untuk melakukan pendinginan</li> <li>4. Guru mengajak siswa untuk berdoa bersama dalam mengakhiri pelajaran</li> </ol>	

#### H. Sumber dan Media

1. Kurikulum 2013
2. Gambar berbagai gerakan aktivitas jasmani gerak non lokomotor
3. Bola, peluit
4. Buku Guru SD/MI Kelas II Tema 1 Subtema 1 Hidup Rukun di Rumah

#### I. Penilaian

1. Prosedur Penilaian
  - a. Penilaian unjuk kerja / performance

**Lampiran 7, Lanjutan 4**

- b. Penilaian sikap
- 2. Instrumen Penilaian
  - a. Lakukan jalan ditempat
  - b. Lakukan gerakan mengayun kaki
  - c. Lakukan gerakan menarik dan mendorong
  - d. Lakukan gerakan memutar lengan

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Guru Pamong

Sidomulyo, 14 Agustus 2014  
Praktekan

Sajiman, A.Ma.Pd

Dra. Dwi Hartati

Jumartini

NIP. 19541116 1976041 001

NIP. 19610114 1979122001

NIM. 13604227072

Lampiran 7, Lanjutan 5

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	
	5. Pembelajaran yang digunakan sudah sesuai dengan materi	
	6. Siswa bersikap antusias dalam mengikuti permainan	
	7. Siswa bersikap aktif dalam bergerak	
	8. Siswa bermain dengan senang	
B	Inti	
	6. Siswa memperhatikan guru ketika memberikan penjelasan	
	7. Siswa memperhatikan ketika guru memberikan contoh	
	8. Siswa antusias ketika diberikan tugas	
	9. Siswa aktif dalam bergerak	
	10. Siswa kelihatan senang dalam mengikuti pembelajaran	
c	Penutup	
	3. Siswa memperhatikan guru ketika mengkoreksi kesalahan	
	4. Siswa membubarkan diri dengan tertib	
2	Alat dan Fasilitas	
	7. Alat yang digunakan dalam pembelajaran mencukupi dengan jumlah siswa	
	8. Alat yang digunakan dalam permainan dalam keadaan baik	
	9. Jumlah bola yang digunakan mencukupi dengan jumlah siswa	
	10. Keadaan bola yang digunakan dalam keadaan baik	
	11. Pembelajaran dilaksanakan terbuka	
	12. Lapangan yang digunakan sesuai untuk pembelajaran	

Sidomulyo, 15 Agustus 2014

Praktikan

Pengamat

**JUMARTINI**  
NIM. 13604227072

**SEMI RAHAYU**  
NIM. 13604227075

Lampiran 7, Lanjutan 6



**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 a	Pembelajaran pertama	
	Pendahuluan	
	9. Pembelajaran yang digunakan sudah sesuai dengan materi	
	10. Siswa bersikap antusias dalam mengikuti permainan	
	11. Siswa bersikap aktif dalam bergerak	
B	Inti	
	11. Siswa memperhatikan guru ketika memberikan penjelasan	
	12. Siswa memperhatikan ketika guru memberikan contoh	
	13. Siswa antusias ketika diberikan tugas	
	14. Siswa aktif dalam bergerak	
c	Penutup	
	5. Siswa memperhatikan guru ketika mengkoreksi kesalahan	
	6. Siswa membubarkan diri dengan tertib	
2	Alat dan Fasilitas	
	13. Alat yang digunakan dalam pembelajaran mencukupi dengan jumlah siswa	
	14. Alat yang digunakan dalam permainan dalam keadaan baik	
	15. Jumlah bola yang digunakan mencukupi dengan jumlah siswa	
	16. Keadaan bola yang digunakan dalam keadaan baik	
	17. Pembelajaran dilaksanakan terbuka	
	18. Lapangan yang digunakan sesuai untuk pembelajaran	

Praktikan

**JUMARTINI**  
 NIM. 13604227072

Sidomulyo, 15 Agustus 2014  
 Pengamat

**MARDIYANTO**  
 NIM. 13604227075

Lampiran 8

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
PPL III**

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



**Disusun oleh :**

**Nama : JUMARTINI**

**NIM : 13604227072**

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

## Lampiran 8, Lanjutan 1

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

Nama Sekolah : SD Negeri Sidomulyo  
Mata Pelajaran : Penjasorkes  
Kelas / Semester : VI / 1  
Alokasi Waktu : 1 kali pertemuan ( 70 menit )  
Pelaksanaan : 23 Agustus 2014

#### 1. Standar Kopetensi

1. Mempraktikkan berbagai gerak dasar dalam permainan sederhana dan olah raga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

#### 2. Kompetensi Dasar

- 1.3 Mempraktekkan gerak dasar dalam teknik lari, lempar dan lompat dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai sportivitas dan kejujuran

#### 3. Indikator

- Mampu melakukan gerakan cara memegang peluru
- Dapat memperagakan cara meletakkan peluru
- Dapat memperagakan gerakan tolak peluru
- Dapat memperagakan gerakan sikap akhir tolak peluru tanpa awalan

#### 4. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu melakukan gerakab cara memegang peluru dengan keberanian, tanggung jawab dan percaya diri
2. Siswa mampu memreragakan cara meletakkan peluru, dengan keberanian, tanggung jawab dan percaya diri
3. Siswa mampu memperagakan gerakan tolak peluru dengan keberanian , tanggung jawab dan percaya diri
4. Siswa mampu memperagakan gerakan sikap akhir tolak peluru tanpa awalan dengan keberanian, tanggung jawab dan percaya diri.

#### 5. Materi Pembelajaran

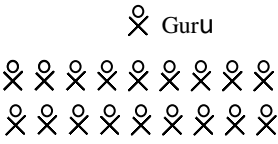
Tolak peluru

**Lampiran 8, Lanjutan 2**

**6. Metode Pembelajaran**

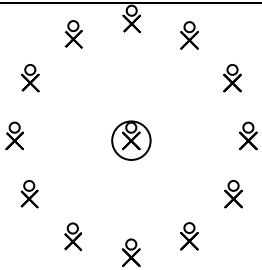
- Demonstrasi
- Pemberian tugas

**7. Langkah – langkah Pembelajaran**

Gambar / Formasi	Pelaksanaan kegiatan	Ket
 <p style="text-align: center;">⊗ Guru</p> <p>⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗</p> <p>⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗</p>	<p><b>A. Kegiatan awal ( 15 menit )</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa dibariskan dua bersaf</li> <li>2. Berhitung</li> <li>3. Presensi</li> <li>4. Berdoa</li> <li>5. Apersepsi</li> </ol> <p>Anak –anak siapa yang dirumah pernah berlatih cara memegang peluru, Oo belum pernah, budi tahu tidak, ya .. betul. Tetapi masih banyak lagi contohnya, seperti memegang bola. Anak – anak hari ini kita akan belajar latihan cara memegang peluru. Tetapi sebelumnya mari kita pemanasan terlebih dulu untuk menghindari cedera. Siswa dibuat dalam kelompok besar untuk bermain menjala ikan. Cara bermain dalam permainan menjala ikan siswa dibagi menjadi 2 kelompok regu yaitu regu penjaring dan yang menjadi ikan, permainan ini sangat disukai oleh siswa karena caranya sangat sederhana dan mudah di lakukan. Permainan ini dimainkan dengan gembira, lapangan dibuat 10 x 10 meter atau disesuaikan dengan keadaan. Sebelum permainan</p>	

Gambar / Formasi	Pelaksanaan kegiatan	Ket
	<p>dimulai guru menjelaskan kepada siswa untuk menentukan siapa yang menjadi jaring dan siapa yang menjadi ikan. Atau guru menunjuk 2-3 orang untuk menjadi jaring. Yang berperan sebagai ikan bebas bergerak di dalam lapangan, sedangkan yang sebagai jaring bergandengan tangan mengejar ikan. Ikan berusaha menyelamatkan diri dari jaring, disamping lari mengitari lapangan dapat segera duduk, kalau sudah duduk tidak boleh di jaring. Ikan yang belum sempat duduk dan tertangkap jaring harus bergandengan menjadi jaring sehingga jaring semakin menjadi panjang sehingga ikan habis dan menjadi jaring semua akhirnya permainan selesai.</p>	
	<p><b>B. Inti Pembelajaran ( 45 menit )</b></p> <p>1. Siswa disiapkan untuk berlatih cara memegang peluru. Ambil sikap jari-jari agak renggang dan jari kelingking di tekuk berada di samping peluru. jari agak rapat, ibu jari di samping, jari kelingking berada di samping belakang peluru. seperti pada cara kedua, tetapi jari-jari lebih renggang. Kelingking di belakang peluru untuk menolak peluru, ibu jari menahan geseran ke samping.</p>	

Gambar / Formasi	Pelaksanaan kegiatan	Ket
	<p>2. Cara meletakkan peluru pada bahu kaki kanan di tempatkan di muka batas belakang lingkaran , kaki kiri di letakkan di samping kiri selebar badan dan segaris dengan arah lemparan .peluru di pegang dengan tangan kanan .Peluru di letakkan pada batas antara leher dengan pundak, di bawah telinga, lengan kiri di muka dan dada sedikit ditekuk. Kaki kiri mengendor dan menapak pada ujung kaki .</p> <p>3. Menolak badan menghadap ke kanan sehingga arah tolakan ada di samping kiri kaki kanan di langkahkan ke samping kanan satu langkah ,tangan kiri di angkat setinggi bahu siku di lipat dan jari dilemaskan. Badan di rebahkan ke samping kanan sehingga berat badan bertumpu di kaki kanan lutut kanan dilipat (setengahjongkok), bahu mendekati lutut kanan.</p>	
	<p>4. Sesudah menolak peluru buatlah gerakan lompatan untuk menukar kaki kanan ke depan . Supaya tidak jatuh di luar lingkaran , usahakan agar ujung kaki menyentuh balok tolakan .</p>	
	<p><b>C. Penutup ( 10 menit )</b></p> <p>1. Pendinginan</p>	

Gambar / Formasi	Pelaksanaan kegiatan	Ket
	<p>Anak disiapkan dalam dua kelompok sambil duduk dengan berbalas pantun.</p> <p>2. Rangkuman Gerakan cara memegang peluru, meletakkan peluru dan menolakkan peluru.</p> <p>3. Evaluasi proses pembelajaran Diadakan evaluasi tentang gerakan yang baru saja diberikan diadakan pembetulan gerakan.</p> <p>4. Tugas Anak – anak dirumah di beri tugas untuk berlatih mengulangi pelajaran yang baru saja diberikan</p> <p>5. Pesan Hari ini anak – anak belajar berbagai macam latihan memegang, meletakkan dan menolak peluru dilain pertemuan kita ulangi lagi. Siswa disiapkan berdoa dan dibubarkan untuk mengikuti pelajaran berikutnya</p>	

Nilai Karakter : Semangat, Sportivitas, Percaya diri.

### 8. Alat Media dan Sumber Bahan

- Alat : kapur, rafia, peluit, peluru (bola)
- Media : -

### Lampiran 8, Lanjutan 5

- Sumber Bahan : Buku pedoman penjasorkes kelas VI.

#### 9. Penilaian : Unjuk kerja

- ❖ Ranah spikomotorik ( melalui tes ketrampilan / perbuatan )
  - Melakukan cara memegang peluru
  - Melakukan cara meletakkan peluru
  - Melakukan tolakan

NO	NAMA SISWA	ASPEK YANG DINILAI				SKOR
		Sikap awal	Shit up	Pull up	Lompat	
1.						
2.						
3						
4						
5						

- ❖ Keterangan : skor maksimal masing – masing aspek

1. Sikap awal	: 25
2. Memegang peluru	: 25
3. Meletakkan peluru	: 25
4. menolakkan	: 25
<hr/>	
Jumlah	: 100

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Guru Pamong

Sidomulyo, 23 Agustus 2014  
Praktikan

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

Dra. Dwi Hartati  
NIP. 19610114 197912 2 001

Jumartini  
NIP. 13604227072

Lampiran 8, Lanjutan 6



**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 Pendahuluan	
	13. Pembelajaran yang digunakan sudah sesuai dengan materi	
	14. Siswa bersikap antusias dalam mengikuti permainan	
	15. Siswa bersikap aktif dalam bergerak	
	16. Siswa bermain dengan senang	
B	Inti	
	16. Siswa memperhatikan guru ketika memberikan penjelasan	
	17. Siswa memperhatikan ketika guru memberikan contoh	
	18. Siswa antusias ketika diberikan tugas	
	19. Siswa aktif dalam bergerak	
	20. Siswa kelihatan senang dalam mengikuti pembelajaran	
c	Penutup	
	7. Siswa memperhatikan guru ketika mengkoreksi kesalahan	
	8. Siswa membubarkan diri dengan tertib	
2	Alat dan Fasilitas	
	19. Alat yang digunakan dalam pembelajaran mencukupi dengan jumlah siswa	
	20. Alat yang digunakan dalam permainan dalam keadaan baik	
	21. Jumlah bola yang digunakan mencukupi dengan jumlah siswa	
	22. Keadaan bola yang digunakan dalam keadaan baik	
	23. Pembelajaran dilaksanakan terbuka	
	24. Lapangan yang digunakan sesuai untuk pembelajaran	

Praktikan

**JUMARTINI**  
NIM. 13604227072

Sidomulyo, 23 Agustus 2014  
Pengamat

**SUKAMTO**  
NIM. 13604227085

Lampiran 8, 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	
	Pendahuluan	
	17. Pembelajaran yang digunakan sudah sesuai dengan materi	
	18. Siswa bersikap antusias dalam mengikuti permainan	
	19. Siswa bersikap aktif dalam bergerak	
B	Inti	
	20. Siswa bermain dengan senang	
	21. Siswa memperhatikan guru ketika memberikan penjelasan	
	22. Siswa memperhatikan ketika guru memberikan contoh	
	23. Siswa antusias ketika diberikan tugas	
c	Penutup	
	24. Siswa aktif dalam bergerak	
	25. Siswa kelihatan senang dalam mengikuti pembelajaran	
	9. Siswa memperhatikan guru ketika mengkoreksi kesalahan	
	10. Siswa membubarkan diri dengan tertib	
2	Alat dan Fasilitas	
	25. Alat yang digunakan dalam pembelajaran mencukupi dengan jumlah siswa	
	26. Alat yang digunakan dalam permainan dalam keadaan baik	
	27. Jumlah bola yang digunakan mencukupi dengan jumlah siswa	
	28. Keadaan bola yang digunakan dalam keadaan baik	
	29. Pembelajaran dilaksanakan terbuka	
30. Lapangan yang digunakan sesuai untuk pembelajaran		

Praktikan

**JUMARTINI**  
 NIM. 13604227072

Sidomulyo, 23 Agustus 2014  
 Pengamat

**MARDIYANTO**  
 NIM. 13604227075

Lampiran 9

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
PPL III**

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



**Disusun oleh :**

**Nama : JUMARTINI**

**NIM : 13604227072**

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

## Lampiran 9, Lanjutan 1

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: Sekolah Dasar Sidomulyo
Kelas/Semester	: IV/ I
Tema	: Indahnya Kebersamaan
Subtema	: 3. Bersyukur atas keberagaman
Pembelajaran	: 5. Permainan bola kecil
Tanggal/ waktu	: 28 Agustus 2014 / 70 menit

#### J. Kompetensi Inti

5. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya
6. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun peduli dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman dan guru
7. 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
8. 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

#### K. Kompetensi Dasar

- 3.9 Memahami pengaruh aktivitas fisik dan istirahat terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh
- 4.2 Mempraktekkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola kecil yang dilandasi konsep gerak dalam berbagai permainan dan atau olahraga tradisional bola kecil

#### L. Indikator

Mendemonstrasikan keterampilan memukul, melempar dan menangkap bola, serta keterampilan berlari dalam permainan kasti

## Lampiran 9, Lanjutan 2

### M. Tujuan Pembelajaran

1. Dengan bermain kasti, siswa mampu mengaplikasikan keterampilan memukul, melempar dan menangkap bola serta keterampilan berlari dengan benar

### N. Materi

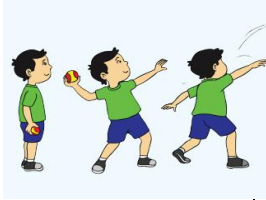



1. Memukul bola
2. Melempar bola
3. Menangkap bola

### O. Pendekatan dan Metode

- Pendekatan : scientific  
Strategi : cooperative learning  
Metode : demonstrasi

### P. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Diskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"><li>7. Mengajak semua siswa ke lapangan menyiapkan siswa, berdoa</li><li>8. Melakukan komunikasi tentang kehadiran siswa</li><li>9. Menyampaikan tujuan pembelajaran</li><li>10. Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat aktivitas jasmani melempar, menangkap bola dan memukul bola, untuk meningkatkan keberanian dan percaya diri</li><li>11. Guru memberi instruksi untuk melakukan pemanasan dengan bermain untuk menyiapkan mental fisik siswa dan kondisi anak menuju pembelajaran yang lebih inti dengan cara bermain</li><li>12. Mengajak siswa menyanyi potong bebek angsa</li><li>13. Dilanjutkan dengan bertanya jawab tentang syair lagu</li></ol>	

Lampiran 9, Lanjutan 3	14. Menginformasikan tema, kompetensi dasar, indikator yang dibelajarkan	
<p data-bbox="345 406 394 431">Inti</p>    	<p data-bbox="613 406 1243 555">8. Siswa diminta mengamati demonstrasi melempar, menangkap, memukul bola (mengamati)</p> <p data-bbox="613 568 1243 717">9. Siswa dibimbing untuk mengajukan pertanyaan investigasi tentang pengamatan (menanya)</p> <p data-bbox="613 730 1243 829">10. Siswa memperagakan aktivitas lempar tangkap bola, memukul bola (mencoba)</p> <p data-bbox="613 842 1243 941">11. Tanya jawab pentingnya gerak melempar dan menangkap, memukul bola</p> <p data-bbox="613 954 1243 1054">12. Siswa dibagi berkelompok untuk menangkap dan melempar bola (ketrampilan)</p> <p data-bbox="613 1066 1243 1166">13. Siswa disuruh berpasangan untuk melakukan melempar, menangkap bola</p> <p data-bbox="613 1178 1243 1278">14. Siswa dibagi dua kelompok untuk melakukan memukul bola</p> <p data-bbox="613 1290 1243 1328">15. Guru menyuruh siswa bermain kasti</p>	
Penutup	<p data-bbox="613 1378 1243 1527">6. Guru menyimpulkan pelajaran hari ini dan mengapresiasi kegiatan yang dilakukan siswa</p> <p data-bbox="613 1540 1243 1639">7. Guru menginformasikan materi yang akan datang</p> <p data-bbox="613 1652 1243 1751">8. Guru mengajak siswa untuk melakukan pendinginan dengan bernyanyi</p> <p data-bbox="613 1764 1243 1851">9. Guru mengajak siswa untuk berdoa bersama dan mengakhiri pelajaran</p>	

Q. Sumber dan Media

3. Kurikulum 2013
4. Bola, pemukul
5. Pengalaman siswa dalam bermain
6. Buku Guru SD / MI Klas 4, Tema 1 IndahNya Kebersamaan

## Lampiran 9, Lanjutan 4

### R. Penilaian

#### 2. Prosedur Penilaian

##### Penilaian proses

- a. Penilaian unjuk kerja / Performance
- b. Penilaian sikap

#### 3. Instrumen Penilaian

- c. Lakukan kegiatan melempar, menangkap bola dengan gerakan yang benar
- d. Lakukan kegiatan memukul bola dengan gerakan yang benar

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Guru Pamong

Sidomulyo, 28 Agustus 2014  
Praktikan

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

Dra. Dwi Hartati  
NIP. 19610114 197912 2 001

Jumartini  
NIP. 13604227072

## Lampiran 9, Lanjutan 5

### 1. Format penilaian unjuk kerja melempar

No	Nama Peserta Didik	Aspek			Jumlah skor
		Sikap awal	Sikap saat melempar	Sikap akhir dan arah bola	

Keterangan skor

Aspek 1 sampai ke 3

1. Kurang
2. Cukup
3. Baik

Skor maksimal 9

Nilai =  $\frac{\text{skor perolehan}}{\text{skor maksimal}} \times 100$

### 2. Format penilaian unjuk kerja menangkap bola

No	Nama Peserta Didik	Aspek			Jumlah skor	Nilai
		Sikap awal	Sikap saat menangkap	Sikap akhir		

Keterangan skor

Aspek 1 sampai ke 3

1. Kurang
2. Cukup
3. Baik

Skor maksimal 9

Nilai =  $\frac{\text{skor perolehan}}{\text{skor maksimal}} \times 100$

### Lampiran 9, Lanjutan 6

#### 3. Format penilaian unjuk kerja memukul bola

No	Nama Peserta Didik	Aspek			Jumlah skor	Nilai
		Sikap awal	Sikap saat memukul	Sikap akhir		

Keterangan skor

Aspek 1 sampai ke 3

1. Kurang
2. Cukup
3. Baik

Skor maksimal 9

Nilai =  $\frac{\text{skor perolehan}}{\text{skor maksimal}} \times 100$

#### 4. Keterampilan bermain kasti dimulai dengan daftar periksa

Berilah tanda centang (v) pada kriteria yang mampu dilakukan siswa

No	Kriteria	Sikap/ketrampilan	Ya	Tidak
1	Sikap	Pantang menyerah Berusaha Berani		
2	Permainan kasti	Memukul bola Menangkap bola Melempar bola hingga mengenai lawan/sasaran Berlari		

Lampiran 9, 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	
	Pendahuluan	
	21. Pembelajaran yang digunakan sudah sesuai dengan materi	
	22. Siswa bersikap antusias dalam mengikuti permainan	
	23. Siswa bersikap aktif dalam bergerak	
B	Inti	
	24. Siswa bermain dengan senang	
	26. Siswa memperhatikan guru ketika memberikan penjelasan	
	27. Siswa memperhatikan ketika guru memberikan contoh	
	28. Siswa antusias ketika diberikan tugas	
c	Penutup	
	29. Siswa aktif dalam bergerak	
	30. Siswa kelihatan senang dalam mengikuti pembelajaran	
	11. Siswa memperhatikan guru ketika mengkoreksi kesalahan	
	12. Siswa membubarkan diri dengan tertib	
2	Alat dan Fasilitas	
	31. Alat yang digunakan dalam pembelajaran mencukupi dengan jumlah siswa	
	32. Alat yang digunakan dalam permainan dalam keadaan baik	
	33. Jumlah bola yang digunakan mencukupi dengan jumlah siswa	
	34. Keadaan bola yang digunakan dalam keadaan baik	
	35. Pembelajaran dilaksanakan terbuka	
	36. Lapangan yang digunakan sesuai untuk pembelajaran	

Praktikan

**JUMARTINI**  
 NIM. 13604227072

Sidomulyo, 28 Agustus 2014  
 Pengamat

**MARDIYANTO**  
 NIM. 13604227065

Lampiran 9, 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	
	Pendahuluan	
	25. Pembelajaran yang digunakan sudah sesuai dengan materi	
	26. Siswa bersikap antusias dalam mengikuti permainan	
	27. Siswa bersikap aktif dalam bergerak	
B	Inti	
	31. Siswa memperhatikan guru ketika memberikan penjelasan	
	32. Siswa memperhatikan ketika guru memberikan contoh	
	33. Siswa antusias ketika diberikan tugas	
	34. Siswa aktif dalam bergerak	
c	Penutup	
	13. Siswa memperhatikan guru ketika mengkoreksi kesalahan	
	14. Siswa membubarkan diri dengan tertib	
2	Alat dan Fasilitas	
	37. Alat yang digunakan dalam pembelajaran mencukupi dengan jumlah siswa	
	38. Alat yang digunakan dalam permainan dalam keadaan baik	
	39. Jumlah bola yang digunakan mencukupi dengan jumlah siswa	
	40. Keadaan bola yang digunakan dalam keadaan baik	
	41. Pembelajaran dilaksanakan terbuka	
	42. Lapangan yang digunakan sesuai untuk pembelajaran	

Praktikan

**JUMARTINI**  
 NIM. 13604227072

Sidomulyo, 28 Agustus 2014  
 Pengamat

**SUKAMTO**  
 NIM. 13604227085

Lampiran 10

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
PPL III**

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



**Disusun oleh :**

**Nama : JUMARTINI**

**NIM : 13604227072**

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

**Lampiran 10, Lanjutan 1**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

**( RPP )**

<b>Nama Sekolah</b>	<b>: SD Negeri Sidomulyo</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>: 3 ( tiga )/ I (Satu )</b>
<b>Pertemuan ke</b>	<b>: 5 tgl 5 September 2014</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 70 menit</b>

**Standar Kompetensi:** 2. Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani secara sederhana dan nilai nilai yang terkandung didalamnya

**Kompetensi Dasar:** 2 2 Mempraktikkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan secara sederhana serta nilai disiplin

**I. Tujuan Pembelajaran\*\*:**

- Siswa mampu melakukan gerakan naik turun tangga, bangku Swedia, dengan disiplin, jujur, tanggung jawab, keberanian dan percaya diri.
- Siswa dapat melakukan gerakan lari di tempat makin lama makin cepat sesuai isyarat, dengan disiplin, jujur, tanggung jawab, keberanian dan percaya diri.
- Siswa dapat melakukan gerakan lompat tali perorangan, dengan disiplin, jujur, tanggung jawab, keberanian dan percaya diri.
- Siswa dapat melakukan gerakan lompat tali secara kelompok, dengan disiplin, jujur, tanggung jawab, keberanian dan percaya diri.

**II. Materi Ajar (Materi Pokok):**

- Latihan daya tahan

**III. Metode Pembelajaran:**

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

## Lampiran 10, Lanjutan 2

### IV. Langkah-langkah :

#### Pembelajaran

##### A. Kegiatan Awal:

Apresepsi dan Motivasi

- ☞ Siswa dibariskan menjadi empat barisan
- ☞ Mengecek kehadiran siswa
- ☞ Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- ☞ Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- ☞ Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

##### B Kegiatan Inti:

###### ▪ *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Siswa dapat melakukan latihan kekuatan
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

###### ▪ *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Melakukan gerakan naik turun tangga, bangku
- ☞ Melakukan gerakan lari di tempat makin lama makin cepat sesuai isyarat
- ☞ Melakukan gerakan lompat tali perorangan atau kelompok

###### ▪ *Konfirmasi*

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

##### C. Kegiatan Akhir / Penenangan

Dalam kegiatan Akhir, guru:

- ☞ Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang

---

**Lampiran 10, Lanjutan 3**

materi yang telah dilakukan/ diajarkan

- ☞ Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan
- 

**V Alat dan Sumber Belajar:**

- Buku Penjaskes kls. 3
- Diktat
- Lapangan
- Benda
- Stop Watch
- Pluit
- Skipping


**VI Penilaian:**

*Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran*

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<ul style="list-style-type: none"><li>• Melakukan gerakan naik turun tangga</li><li>• Melakukan gerakan lari di tempat</li><li>• Melakukan gerakan lompat tali / skipping baik perorangan maupun kelompok</li><li>• Melakukan gerakan lari bolak balik atau sambil memindahkan benda</li></ul>	Non Tes	Tes Keterampilan/ Perbuatan Soal Praktek	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peragakan gerakan naik turun tangga</li><li>• Peragakan gerakan lari di tempat</li><li>• Peragakan gerakan lompat tali / skipping baik perorangan maupun kelompok</li><li>• Peragakan gerakan lari bolak balik atau sambil memindahkan benda</li></ul>

---

**Lampiran 10, Lanjutan 4**  
**FORMAT KRITERIA PENILAIAN**

 **PRODUK ( HASIL DISKUSI )**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar	4
		* sebagian besar benar	3
		* sebagian kecil benar	2
		* semua salah	1

 **PERFORMANSI**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

**LEMBAR PENILAIAN**

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor
		Pengetahuan	Praktek	Sikap		
1.						
2.						
3.						
4.						
5..						

**Lampiran 10, Lanjutan 5**

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Guru Pamong

Sidomulyo 5 September 2014  
Praktikan

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

Dra. Dwi Hartati  
NIP. 19610114 197912 2 001

Jumartini  
NIP. 13604227072

Lampiran 10, Lanjutan 6



**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	
	Pendahuluan	
	29. Pembelajaran yang digunakan sudah sesuai dengan materi	
	30. Siswa bersikap antusias dalam mengikuti permainan	
	31. Siswa bersikap aktif dalam bergerak	
B	Inti	
	32. Siswa bermain dengan senang	
	36. Siswa memperhatikan guru ketika memberikan penjelasan	
	37. Siswa memperhatikan ketika guru memberikan contoh	
	38. Siswa antusias ketika diberikan tugas	
c	Penutup	
	39. Siswa aktif dalam bergerak	
	40. Siswa kelihatan senang dalam mengikuti pembelajaran	
	15. Siswa memperhatikan guru ketika mengkoreksi kesalahan	
	16. Siswa membubarkan diri dengan tertib	
2	Alat dan Fasilitas	
	43. Alat yang digunakan dalam pembelajaran mencukupi dengan jumlah siswa	
	44. Alat yang digunakan dalam permainan dalam keadaan baik	
	45. Jumlah bola yang digunakan mencukupi dengan jumlah siswa	
	46. Keadaan bola yang digunakan dalam keadaan baik	
	47. Pembelajaran dilaksanakan terbuka	
	48. Lapangan yang digunakan sesuai untuk pembelajaran	

Praktikan

**JUMARTINI**  
 NIM. 13604227072

Sidomulyo, 5 September 2014  
 Pengamat

**SEMI RAHAYU**  
 NIM. 13604227075

Lampiran 10, 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	
	Pendahuluan	
	33. Pembelajaran yang digunakan sudah sesuai dengan materi	
	34. Siswa bersikap antusias dalam mengikuti permainan	
	35. Siswa bersikap aktif dalam bergerak	
B	Inti	
	41. Siswa memperhatikan guru ketika memberikan penjelasan	
	42. Siswa memperhatikan ketika guru memberikan contoh	
	43. Siswa antusias ketika diberikan tugas	
	44. Siswa aktif dalam bergerak	
c	Penutup	
	17. Siswa memperhatikan guru ketika mengkoreksi kesalahan	
	18. Siswa membubarkan diri dengan tertib	
2	Alat dan Fasilitas	
	49. Alat yang digunakan dalam pembelajaran mencukupi dengan jumlah siswa	
	50. Alat yang digunakan dalam permainan dalam keadaan baik	
	51. Jumlah bola yang digunakan mencukupi dengan jumlah siswa	
	52. Keadaan bola yang digunakan dalam keadaan baik	
	53. Pembelajaran dilaksanakan terbuka	
	54. Lapangan yang digunakan sesuai untuk pembelajaran	

Praktikan

**JUMARTINI**  
 NIM. 13604227072

Sidomulyo, 5 September 2014  
 Pengamat

**MARDIYANTO**  
 NIM. 13604227065

Lampiran 11

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
PPL III**

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



**Disusun oleh :**

**Nama : JUMARTINI**

**NIM : 13604227072**

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

## Lampiran 11, Lanjutan 1

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: Sekolah Dasar Sidomulyo
Kelas/Semester	: V / I
Tema	: 2. Peristiwa dalam kehidupan
Subtema	: 1. Macam-macam peristiwa dalam kehidupan
Pembelajaran	: 2. Pemain bola besar
Hari, tanggal	: 6 September 2014
Alokasi Waktu	: 70 menit

#### S. Kompetensi Inti

9. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya
10. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman dan guru
11. 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, sekolah
12. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, dan logis dan sistematis, dalam karya yang estetis dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, di dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak bermain dan berakhlak mulia

#### T. Kompetensi Dasar

- 3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi pola gerak dasar dalam berbagai permainan dan atau olahraga tradisional bola besar
- 4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar yang dilandasi konsep gerak dalam berbagai permainan dan atau olahraga tradisional bola besar

#### U. Indikator

- 3.1.1 Memahami cara menendang bola dengan kontrol yang baik (sepak bola dan bola basket)
- 4.1.1 Menendang bola dengan kontrol yang baik (sepak bola)

## Lampiran 11, Lanjutan 2

### V. Tujuan Pembelajaran

- Dengan menggali informasi dari teks, peserta didik dapat mengetahui cara-cara menendang bola dengan baik dan benar
- Dengan mempraktikkan, peserta didik dapat menunjukkan cara menendang bola dengan kontrol yang tepat secara percaya diri

### W. Materi

- Menendang bola
- Mengontrol bola

### X. Pendekatan dan Metode

Pendekatan : scientific


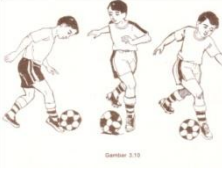

Strategi : cooperative learning

Metode : demonstrasi

### Y. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Diskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru mengajak siswa ke lapangan</li><li>2. Menyiapkan semua siswa</li><li>3. Guru mengajak siswa berdoa bersama menurut agama dan keyakinan masing-masing (untuk mengawali kegiatan pembelajaran)</li><li>4. Melakukan komunikasi tentang kehadiran siswa</li><li>5. Menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai</li><li>6. Memotivasi siswa dengan menjelaskan</li><li>7. Guru memimpin pemanasan dengan bermain, untuk menyiapkan mental fisik dan kondisi anak menuju jam pelajaran yang lebih inti dengan cara bermain</li><li>8. Mengajak anak bermain bola beranting</li><li>9. Menginformasikan tema yang akan dibelajarkan tentang peristiwa dalam kehidupan</li></ol>	

### Lampiran 11, Lanjutan 3

<p>Inti</p>   	<p>16. Siswa disuruh mengamati gambar</p> <p>17. Guru menjelaskan ketrampilan menendang bola dan mengontrol bola</p> <p>18. Guru meragakan ketrampilan menendang bola dan mengontrol bola</p> <p>19. Guru membagi siswa menjadi dua kelompok</p> <p>20. Siswa disuruh menendang bola bergantian antara dua kelompok kelompok yang satu menendang kelompok yang satunya mengontrol bola terus bergantian satu-satu</p> <p>21. Siswa dibagi 3 kelompok Kelompok A menendang ke kelompok B, lalu yang menendang tadi lari ke kelompok B, regu B mengontrol lalu menendang ke kelompok C, lari ke C dan C mengontrol lalu menendang bola ke A, lari A, mengontrol bola</p> <p>22. Menggiring bola, siswa dibagi 3 kelompok sama seperti diatas</p> <p>23. Siswa disuruh mengulang ulang gerakan</p> <p>24. Siswa dibagi dua kelompok</p> <p>25. Siswa disuruh bermain sepak bola dengan peraturan sederhana dan lapangan sederhana</p>	
<p>Penutup</p>	<p>10. Siswa mengingatkan siswa untuk selalu bersyukur kepada Tuhan karena setiap bangun tidur masih diberi kesempatan untuk melakukan kegiatan</p> <p>11. Guru menyimpulkan pelajaran hari ini dan mengapresiasi hasil karya siswa</p> <p>12. Guru menginformasikan materi untuk pertemuan yang akan datang</p> <p>13. Guru mengajak siswa untuk menyanyikan</p>	

### Lampiran 11, Lanjutan 3

	satu lagu untuk mendinginkan badan fisik siswa	
	14. Guru mengajak siswa untuk berdoa bersama-sama dalam mengakhiri pelajaran	

#### Z. Sumber dan Media

7. Kurikulum 2013
8. Bola
9. Pengalaman siswa dalam bermain
10. Buku Guru SD / MI Tema 2 Peristiwa dalam kehidupan Sub Tema 1 Macam-Macam Peristiwa dalam kehidupan

#### AA. Penilaian

##### 4. Prosedur Penilaian

###### Proses penilaian

Menggunakan format pengamatan dilakukan dalam kegiatan pembelajaran sejak dari kegiatan awal sampai dengan kegiatan akhir

##### 5. Instrumen Penilaian

- e. Penilaian proses
- f. Penilaian unjuk kerja

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Guru Pamong

Sidomulyo, 4-9-2014  
Praktikan

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

Dra. Dwi Hartati  
NIP. 19610114 197912 2 001

Jumartini  
NIP. 13604227072

Lampiran 11, Lanjutan 4



**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	
	Pendahuluan	
	37. Pembelajaran yang digunakan sudah sesuai dengan materi	
	38. Siswa bersikap antusias dalam mengikuti permainan	
	39. Siswa bersikap aktif dalam bergerak	
B	Inti	
	46. Siswa memperhatikan guru ketika memberikan penjelasan	
	47. Siswa memperhatikan ketika guru memberikan contoh	
	48. Siswa antusias ketika diberikan tugas	
	49. Siswa aktif dalam bergerak	
c	Penutup	
	50. Siswa kelihatan senang dalam mengikuti pembelajaran	
	19. Siswa memperhatikan guru ketika mengkoreksi kesalahan	
	20. Siswa membubarkan diri dengan tertib	
	2	Alat dan Fasilitas
55. Alat yang digunakan dalam pembelajaran mencukupi dengan jumlah siswa		
56. Alat yang digunakan dalam permainan dalam keadaan baik		
57. Jumlah bola yang digunakan mencukupi dengan jumlah siswa		
58. Keadaan bola yang digunakan dalam keadaan baik		
59. Pembelajaran dilaksanakan terbuka		
60. Lapangan yang digunakan sesuai untuk pembelajaran		

Praktikan

**JUMARTINI**  
 NIM. 13604227072

Sidomulyo, 5 September 2014  
 Pengamat

**SEMI RAHAYU**  
 NIM. 13604227075

Lampiran 11, Lanjutan 5



**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	
	Pendahuluan	
	41. Pembelajaran yang digunakan sudah sesuai dengan materi	
	42. Siswa bersikap antusias dalam mengikuti permainan	
	43. Siswa bersikap aktif dalam bergerak	
B	Inti	
	44. Siswa bermain dengan senang	
	51. Siswa memperhatikan guru ketika memberikan penjelasan	
	52. Siswa memperhatikan ketika guru memberikan contoh	
	53. Siswa antusias ketika diberikan tugas	
c	Penutup	
	54. Siswa aktif dalam bergerak	
	55. Siswa kelihatan senang dalam mengikuti pembelajaran	
	21. Siswa memperhatikan guru ketika mengkoreksi kesalahan	
	22. Siswa membubarkan diri dengan tertib	
2	Alat dan Fasilitas	
	61. Alat yang digunakan dalam pembelajaran mencukupi dengan jumlah siswa	
	62. Alat yang digunakan dalam permainan dalam keadaan baik	
	63. Jumlah bola yang digunakan mencukupi dengan jumlah siswa	
	64. Keadaan bola yang digunakan dalam keadaan baik	
	65. Pembelajaran dilaksanakan terbuka	
	66. Lapangan yang digunakan sesuai untuk pembelajaran	

Sidomulyo, 5 September 2014

Praktikan

Pengamat

**JUMARTINI**  
NIM. 13604227072

**MARDIYANTO**  
NIM. 13604227065

Lampiran 12



Lampiran 12, Lanjutan 1



Lampiran 12, Lanjutan 2



