

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 Dasar 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 dijabarkan menjadi 2 bidang, yaitu :

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

Praktikan Pertama (1)

Mengajar Kesehatan

Materi : Menenal Bahaya Narkoba

Aspek : Jenis-jenis Narkoba

Kelas / Semester : VI/ 1

Jumlah siswa : 9 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 (2)

Mengajar Pendidikan Jasmani

Tema : Indahnya Kebersamaan

Sub Tema : Keberagaman Budaya Bangsa

Kelas / Semester : IV / 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 (3)

Mengajar Pendidikan Jasmani

Materi : Gerakan Berjalan dan Lari

Aspek : Jalan ditempat, Jalan langkah tegap, Lari sambung,
Lari memindahkan bola

Kelas / Semester : III / 1

Jumlah siswa : 13 siswa

Pendapat observer / pengamat

- Alat peraga (bola) diperbanyak.

Solusinya

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

Praktikan Keempat (4)

Mengajar Pendidikan Jasmani

Tema : Benda-benda di lingkungan sekitar.

Sub Tema : Wujud benda dan cirinya.

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 mengamati gambar tersebut.

Praktikan Kelima (5)

Mengajar Pendidikan Jasmani

Tema : Kegiatanku

Sub Tema : Kegiatan di pagi hari

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 Keenam (6)

Mengajar Pendidikan Jasmani

Tema : Hidup Rukun

Sub Tema : Hidup rukun dengan teman bermain

Kelas / Semester : II / 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 (7)

Mengajar Pendidikan Jasmani

Materi : Latihan Kekuatan dan Kelenturan

Aspek : Sead up, Phull up, lompat tali

Kelas / Semester : VI / 1

Jumlah siswa : 9 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 (8)

Mengajar Pendidikan Jasmani

Aspek : Selalu Berhemat Energi

Kelas / Semester : IV / 1

Jumlah siswa : 15 siswa

Materi : Kebugaran Jasmani

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 diantaranya :

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 berolahraga.

3. Bagi Mahasiswa

- a. Perlu penguasaan materi ajar, sehingga waktu mengajar tidak grogi.
- b. Perbaiki 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

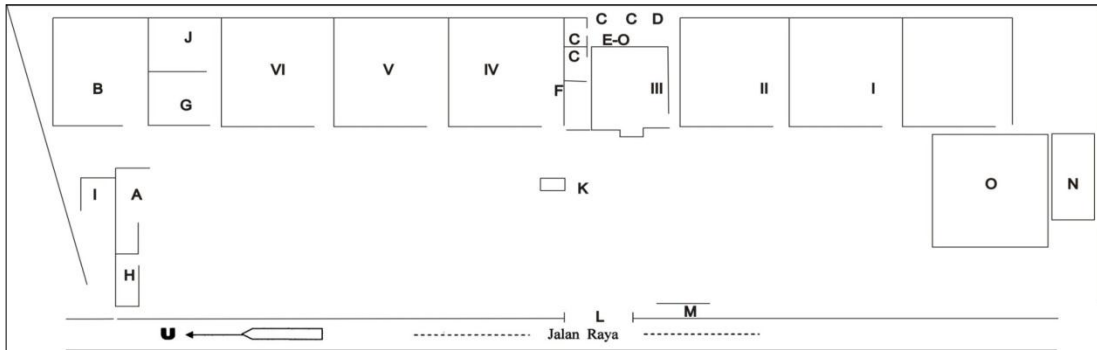
No	Kegiatan	Waktu	Sasaran	Kegiatan	Tempat	Guru Pembina	Penanggung Jawab
1.	Pramuka	Rabu, 14.00- 16.30	Kls IV-VI	Latihan	Halaman SD Sidomulyo	- Tumi Sugiarti - Slamet Supriyanta	Slamet Supriyanta
2.	Renang	Sabtu, 14.00- 16.00	Kls III-VI	Latihan	Kolam renang Clereng	Slamet Supriyanta	Slamet Supriyanta
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

DENAH SD NEGERI SIDOMULYO



- 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)
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)
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)
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)
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 : HERU NUGRAHA

NIM : 13604227076

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

Lampiran 4, Lanjutan 1

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SD Negeri Sidomulyo
Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas / Semester : VI / 1
Alokasi Waktu : 1 x pertemuan (70 menit)
Pelaksanaan : Sabtu, 19 Juli 2014

1. Standar Kopetensi

5. Menerapkan budaya hidup sehat.

2. Kompetensi Dasar

5.1. Mengenal bahaya narkoba

3. Indikator

- Mampu menyebutkan jenis – jenis narkoba
- Mampu mengerti dampak dari narkoba

4. Tujuan Pembelajaran

Melalui pengamatan dan diskusi diharapkan siswa dapat :

1. Menyebutkan jenis-jenis Narkoba
2. Mengerti dampak dari Narkoba

5. Materi Pembelajaran

❖ Bahaya Narkoba


6. Metode Pembelajaran

- Ceramah
- Tanya jawab

7. Langkah-langkah Pembelajaran

Gambar Formasi	Pelaksanaan Kegiatan	Ket
	A. Kegiatan Pendahuluan (15 menit) 1. Berdoa 2. Presensi	

Lampiran 4 Lanjutan 2

	<p>3. Apersepsi Anak-anak hari ini kita akan belajartentang kesehatan yang akan kita bahas tentang bahaya Narkoba. Sudah pernahkah anak-anak mendengar tentang bahaya narkoba? Marilah hari ini kita bahas tentang bahaya narkoba ini.</p>	
	<p>B. Inti Pembelajaran (45 menit) 1. Guru menerangkan jenis – jenis narkoba. Narkotik adalah zat atau bahan aktif yang bekerja pada sistem saraf pusat atau otak yang dapat menyebabkan penurunan sampai hilangnya kesadaran dari rasa sakit (nyeri), serta dapat menimbulkan ketergantungan (ketagihan). Cth : putauw (heroin), ganja, kokain. Psikotropika adalah zat atau bahan aktif bukan narkotik, bekerja pada sistem saraf pusat dan menyebabkan perasaan khas pada aktivitas mental dan prilaku serta dapat menimbulkan ketergantungan. Cth : sabu – sabu, amphetamin, ekstasi dan obat tidur. Zat akditif adalah zat atau bahan aktif bukan narkotik atau psikotropika bekerja pada sistem syaraf pusat dan dapat menimbulkan ketergantungan. Contoh : nikotin, alkohol, minuman keras dan kafein</p>	

Lampiran 4, lanjutan 3

	<p>2. Dampak Narkoba</p> <p>Guru menerangkan tentang dampak narkoba yang mengakibatkan kondisi fisik menimbulkan gangguan pada sistem saraf terkena hiv aids, pada kondisi mental menimbulkan perilaku tidak wajar dan perasaan depresi. Pada kondisi sosial menyebabkan prestasi sekolah menurun, mencuri, berbohong dan ketergantungan</p>	
	<p>C. Penutup (10 menit)</p> <p>1. Guru mengadakan tanya jawab tentang pertanyaan yang baru saja diberikan.</p> <p>2. Rangkuman</p> <p>Jenis – jenis narkoba dan dampak narkoba sangat berbahaya bagi kesehatan manusia</p> <p>3. Evaluasi proses pembelajaran</p> <p>Diadakan evaluasi tentang dampak narkoba.</p> <p>4. Tugas</p> <p>Anak – anak dirumah di beri tugas untuk mengetahui jenis dan dampak dari narkoba</p> <p>5. Pesan</p> <p>Tingkatkan budaya hidup sehat demi kelangsungan dan kesehatan kita bersama</p> <p>6. Siswa disiapkan berdoa dan dibubarkan untuk mengikuti pelajaran berikutnya</p>	

Nilai Karakter : Kejujuran dan Sopan santun.

Lampiran 4 lanjutan 4

8. Alat Media dan Sumber Bahan

- ❖ Alat Media : gambar contoh jenis narkoba
gambar pemakai narkoba
- ❖ Sumber Bahan : Buku pedoman penjasorkes kelas VI.

Lampiran 4 lanjutan 3.

9. Penilaian : Tes tertulis

Kerjakan soal berikut ini :

1. Narkoba singkatan dari
2. Suka berolah raga termasuk perilaku hidup
3. Akibat minum minuman keras kesadaran kita akan
4. BNN singkatan dari
5. Memakai narkoba akan merugikan dan

$$\text{NILAI} = \frac{\text{Skor maksimal}}{10} \times 100$$

Guru Pembimbing

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

Sidomulyo, 19 Juli 2014

Guru Praktikan

HERU NUGRAHA
NIM. 13604227076

Mengetahui
Kepala Sekolah

SAJIMAN, A.Ma
NIP 19541116 197604 1 001

Lampiran 4, 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	
	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

HERU NUGRAHA
 NIM. 13604227076

Sidomulyo,
 Pengamat

SEMIRAHAYU
 NIM. 13604227075

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	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

HERU NUGRAHA
 NIM. 13604227076

Sidomulyo,
 Pengamat

JUMARTINI
 NIM. 13604227072

LAMPIRAN 5.

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
PPL III**

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



Disusun oleh :

Nama : HERU NUGRAHA

NIM : 13604227076

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

Lampiran 5, lanjutan 1

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SD Negeri Sidomulyo
Mata Pelajaran	: Penjasorkes
Kelas/ Semester	: IV / 1 (satu)
Tema	: Indahnya kebersamaan
Subtema	: Keberagaman budaya bangsaku
Alokasi Waktu	: 1 x Pertemuan (70 menit)
Hari dan tanggal	: Kamis, 7 Agustus 2014

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menerima, menjalankan dan menghargai ajaran 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 faktual dengan cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, 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

Kompetensi Dasar:

- 3.2 Memahami pengaruh aktivitas fisik dan istirahat terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh.
- 4.1 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar untuk membentuk gerakan dasar atletik jalan dan lari yang dilandasi konsep gerak melalui permainan dan atautradisional.

Indikator:

- Mempraktikkan permainan tradisional dengan teknik bermain yang benar

Lampiran 5, lanjutan 2

C. Tujuan Pembelajaran

1. Setelah memperhatikan penjelasan guru, siswa mampu mempraktikkan permainan tradisional dengan teknik bermain yang benar.
2. Setelah mempraktikkan permainan tradisional, siswa mampu menjelaskan nilai-nilai yang dipelajari, yang bisa diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari dengan benar.

D. Materi Pembelajaran

1. Permainan Gobak sodor

E. Metode dan Pendekatan Pembelajaran

Metode : Komando, penugasan, tanya jawab

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

F. Media, Alat, dan Sumber Belajar

1. Media dan Alat :

Gambar anak sedang bermain, kapur, rafia, kun, peluit

2. Sumber :


Afriki dkk. 2013. *Buku Siswa "Indahnya Kebersamaan". Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan,

Afriki dkk. 2013. *Buku Guru "Indahnya Kebersamaan". Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan,

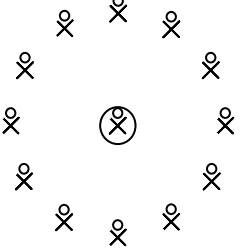
G. Langkah-langkah Pembelajaran

Gambar	Deskripsi Kegiatan	Ket.
	Pendahuluan (15 menit) 1. Guru menyiapkan siswa dalam bentuk barisan 2. Guru mengucapkan salam, memimpin	

Lampiran 5 lanjutan 4

	<ol style="list-style-type: none"> 4. Guru menyampaikan secara singkat diskripsi permainan Gobak Sodor dan juga aturan mainnya (menalar) 5. Kedua kelompok mencoba bermain dengan mengedepankan kerjasama, semangat dan kejujuran (mencoba) 6. Siswa berkumpul membentuk lingkaran, berdiskusi dan melakukan refleksi tentang permainan Gobak Sodor. 7. Siswa menunjukkan sikap respek pada orang lain dengan mendengarkan secara seksama setiap orang lain yang berpendapat (mensosialisasikan) 8. Siswa mengamati gambar permainan, “Benteng-bentengan” (mengamati) 9. Guru menjelaskan aturan permainan dan cara memainkannya (menalar) 10. Kedua kelompok mencoba bermain dengan mengedepankan kerjasama, semangat dan kejujuran (mencoba) 11. Siswa berkumpul membentuk lingkaran, berdiskusi dan melakukan refleksi tentang permainan Bentengbentengan. 12. Siswa menunjukkan sikap respek pada orang lain dengan mendengarkan secara seksama setiap orang lain yang berpendapat (mensosialisasikan) 	
	<p>Penutup (10 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan dengan menyanyikan lagu “Gundul-gundul pacul” sambil membuat lingkaran, ana-anak bernyanyi sambil bertepuk tangan 	

Lampiran 5 lanjutan 5

	<p>berputar kearah kiri.</p> <p>“ Gundul-gundul pacul-cul gembelengan. Nyunggi-nyunggi wakul-kul gembelengan. Wakul glimpang segane dadi sak latar, wakul glimpang segane dadi sak latar”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anak dibariskan, dihitung jumlahnya, diadakan evaluasi tentang gerakan yang telah dilaksanakan dan diadakan pembetulan gerakan. • Pesan pertemuan berikutnya materi gerak dasar atletik • Pemberian tugas : materi yang telah bapak berikan di rumah supaya diulangi lagi • Pelajaran selesai anak disiapkn dan dibubarkan untuk persiapan pelajaran berikutnya.. 	
---	--	--

H. Penilaian

Keterampilan Psikomotorik

Kegiatan mempraktikkan permainan tradisional dinilai dengan menggunakan daftar periksa.

KRITERIA	KETERCAPAIAN	
	Ya	Tidak
Siswa mampu bermain <i>gobak sodor</i> dengan aturan yang benar.		
Siswa mampu bekerja sama dengan temannya saat bermain.		
Siswa mampu bermain <i>gobak sodor</i> dan bentengan dengan aturan yang benar.		
Siswa mampu bekerja sama dengan temannya saat bermain.		

Lampiran 5 lanjutan 6

Catatan : Centang (V) pada bagian yang memenuhi kriteria.

$$\text{Penilaian} = \frac{\text{Total nilai} \times 10}{4}$$

Sidomulyo, 7 Agustus 2014

Guru Pembimbing

Guru Praktikan

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

HERU NUGRAHA
NIM. 13604227076

Mengetahui
Kepala Sekolah

SAJIMAN, A.Ma
NIP 19541116 197604 1 001

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 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 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

HERU NUGRAHA
 NIM. 13604227076

Sidomulyo,
 Pengamat

SUKAMTO
 NIM. 13604227082

Lampiran 5, 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	

Praktikan

HERU NUGRAHA
NIM. 13604227076

Sidomulyo,
Pengamat

JUMARTINI
NIM. 13604227072

LAMPIRAN 6.

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
PPL III**

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



Disusun oleh :

Nama : HERU NUGRAHA

NIM : 13604227076

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

Lampiran 6, lanjutan 1

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SD Negeri Sidomulyo
Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas/ Semester : III/ I
Alokasi Waktu : 2 jam pelajaran / 70 menit
Pelaksanaan : 15 Agustus 2014

1. Standar Kompetensi

1. Mempraktekkan kombinasi berbagai gerak melalui permainan dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

2. Kompetensi Dasar

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

3. Indikator

- Mampu berjalan di tempat
- Mampu berjalan dengan langkah tegap
- Mampu berjalan dengan saling berpegangan tangan
- Mampu melakukan lari sambung
- Mampu melakukan lari memindahkan bola di kepala

4. Tujuan Pembelajaran

No	Melalui demonstrasi diharapkan siswa dapat melakukan	K	P	A
1	Berjalan di tempat dengan baik dan benar		✓	
2	Berjalan dengan langkah tegap dengan baik dan benar		✓	
3	Berjalan dengan saling berpegangan tangan dengan baik dan benar		✓	
4	Lari sambung dengan baik dan benar	✓	✓	✓
5	Lari memindahkan bola di kepala dengan baik dan benar	✓	✓	✓

5. Materi Pembelajaran

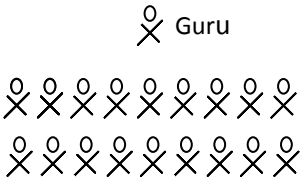
- Aktivitas permainan
- Gerakan berjalan dan berlari

Lampiran 6 lanjutan 2


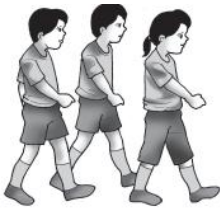
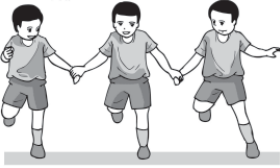
6. Metode Pembelajaran

- Demonstrasi
- Komando
- Bermain
- Penugasan


7. Langkah-Langkah Pembelajaran

Gambar/Formasi	Pelaksanaan Kegiatan	Ket.
	<p>A. Kegiatan Awal (15 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan dua bersayap 2. Berhitung 3. Persensi 4. Berdoa 5. Apersepsi <p>Anak-anak siapa yang pernah jalan ke pantai? ... pernah. Mari anak-anak ini kita sampaikan pelajaran, berjalan di tempat berjalan langkah tegap dan berjalan saling berpegangan tangan. Marilah kita melakukan pemanasan dulu untuk menghindari cedera siswa dibagi menjadi dua kelompok belajar untuk melakukan permainan bola beranting.</p> <p>Langkah-langkahnya adalah lintasan lari panjangnya 12 m. Dibagi menjadi 6 titik ke 6 sebagai garis finis, anggota menepati ke 5 titik. Jika terdengar peluit anggota pertama berlari ke titik kedua dan menyerahkan bola. Anggota ketiga lari ke titik keempat anggota keempat lari ke titik lima anggota lima lari samai titik garis finish. Pemenangnya adalah regu yang paling cepat dan tidak menjatuhkan bola.</p>	

Lampiran 6 lanjutan 3

  	<p>B. Inti Pembelajaran (45 menit)</p> <p>Anak dibagi menjadi dua kelompok. Anak melakukan gerakan jalan di tempat.</p> <ul style="list-style-type: none">• Berdiri tegak .• Pandangan lurus ke depan.• Tangan dikepalkan disamping badan.• Angkat kaki kanan dan kaki kiri bergantian. Dilaksanakan berulang-ulang. Guru menjelaskan cara melakukan gerakan langkah tegap.• Badan berdiri tegap dengan dada membusung.• Pandangan lurus ke depan• Pada sikap awal kedua tangan dikepalkan di samping badan.• Pada hitungan ke 3 langkahkan kaki dimulai dengan kaki kiri diikuti kaki kanan.• Ayunkan lengan 45 derajat berlawanan arah dengan langkah kaki .• Anak melakukan gerakan-gerakan tersebut dengan diulang-ulang.• Guru menjelaskan cara-cara berjalan dengan berpegangan tangan. <p>Anak-anak melakukan berjalan dengan berpegangan tangan dilakukan secara beregu dilakukan berulang-ulang</p>	
---	---	--

Lampiran 6 lanjutan 4

	<p>C. Penutup (10 menit)</p> <ol style="list-style-type: none">1. Pendinginan Anak disiapkan dalam formasi lingkaran kemudian bernyanyi Burung Kutilang sambil jalan dan tepuk tangan.2. Rangkuman Berjalan di tempat merupakan latihan gerakan kaki.3. Evaluasi Proses Pembelajaran Diadakan evaluasi tentang gerakan yang baru saja diberikan dan pembedaan gerakan yang belum benar4. Tugas Anak-anak diberi tugas untuk latihan mengulang pelajaran yang baru dikerjakan.5. Pesan Hari ini kalian belajar jalan ditempat, jalan langkah tegap, jalan dengan berpegangan/ gandengan tangan minggu depan lari sambung, berlari memindahkan bola ke kepala. Siswa disiapkan, berdoa dan dibubarkan untuk mengikuti pelajaran berikutnya	
---	---	--

Nilai Karakter

- Sportif
- Disiplin
- Kerjasama

8. Alat, Media dan Sumber Bahan

Alat :

- Bola
- Bendera kecil
- Stop Watch
- Kapur

Lampiran 6 lanjutan 5

Media : Gambar anak-anak sedang jalan di tempat berjalan langkah tegap, berjalan bergandengan tangan, lari sambung dan lari memindahkan bola di kepala.

Sumber Bahan : Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan , halaman 3, 4, 5, 6, 7, 8

9. Penilaian Unjuk Kerja

1. Psikomotorik (melalui Tes Ketrampilan/ perbuatan)
 - a. lakukan jalan di tempat
 - b. lakukan jalan langkah tegap
 - c. lakukan jalan dengan bergandengan tangan
 - d. lakukan lari sambung
 - e. lakukan lari memindahkan bola di kepala

Penilaian

Sikap Awal	Sportif	Sikap Akhir	Skor
30	40	30	100

$$\text{Penilaian} = \frac{\text{Skor perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

Sidomulyo, 15 Agustus 2014

Guru Pembimbing

Guru Praktikan

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

HERU NUGRAHA
NIM. 13604227076

Mengetahui
Kepala Sekolah

SAJIMAN, A.Ma
NIP 19541116 197604 1 001

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	
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

HERU NUGRAHA
NIM. 13604227076

Sidomulyo,
Pengamat

SUKAMTO
NIM. 13604227082

Lampiran 6, 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

HERU NUGRAHA
NIM. 13604227076

Sidomulyo,
Pengamat

JUMARTINI
NIM. 13604227072

LAMPIRAN 7

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
PPL III**

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



Disusun oleh :

Nama : HERU NUGRAHA

NIM : 13604227076

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

Lampiran 7, Lanjutan 1

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SD Negeri Sidomulyo
Mata Pelajaran	: Penjasorkes
Kelas/ Semester	: V / 1 (satu)
Tema	: Benda-benda di lingkungan sekitar
Subtema	: Wujud benda dan cirinya
Alokasi Waktu	: 1 x Pertemuan (70 Menit)
Hari dan tanggal	: Sabtu, 16 Agustus 2014

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menerima, menjalankan dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya serta cinta tanahair.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati, dan mencoba menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dan kritis 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

Kompetensi Dasar :

- 3.2. Memahami konsep variasi dan kombinasi pola gerak dasar dalam berbagai permainan dan atau olahraga tradisional bola kecil.
- 4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar yang dilandasi konsep gerak dalam berbagai permainan dan atau olahraga tradisional bola kecil.

Indikator :

- Mengenal berbagai aktivitas gerak dalam permainan bola kecil

Lampiran 7 lanjutan 2

- Melakukan berbagai keterampilan dasar (melambungkan, melempar, menangkap, lari dan memukul) permainan kasti dengan kontrol yang baik
- Memukul bola yang dilambungkan / dilemparkan dengan tepat
Memperkirakan kemampuan berlari untuk mencetak angka

C. Tujuan Pembelajaran

Dengan mempelajari teknik dasar bermain bola kasti siswa terampil dalam mempraktekan teknik dasar bermain bola kasti dengan benar dan sportif.

A. Materi Pembelajaran.

Permainan Kasti.

B. Metode dan Pendekatan Pembelajaran.

Metode : Komando, penugasan, tanya jawab

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

C. Media, Alat, dan Sumber Belajar

1. Media dan Alat :

Gambar anak sedang bermain, kapur, rafia, kun, peluit

2. Sumber :

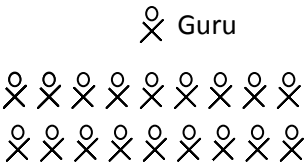
Afriki dkk. 2013. *Buku Siswa "Benda-benda dilingkungan sekitar"*. *Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013*. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan,

Afriki dkk. 2013. *Buku Guru "Benda-benda dilingkungan sekitar"*. *Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013*. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan,

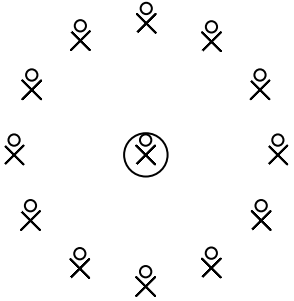
D. Langkah-langkah Pembelajaran

Gambar	Deskripsi Kegiatan	Metode
	A. Pendahuluan (15 menit) 1. Guru menyiapkan siswa dalam bentuk barisan 2. Guru mengucapkan salam, memimpin berdoa untuk	Komando

Lampiran 7 lanjutan 3

<p style="text-align: center;">  </p>	<p>keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatannya.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Mengecek kehadiran siswa dan menanyakan kesehatan mereka secara umum. 4. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada saat itu. 5. Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat gerak dasar jalan dan lari cepat untuk kebugaran jasmani, membangun sikap berani dan percaya diri. 6. Guru memimpin pemanasan dengan bermain “Bola Tembak” <p>Cara bermain :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa di bagi menjadi 2 kelompok dengan jumlah yang sama. • Satu kelompok masuk dalam lapangan empat persegi panjang • Satu kelompok lagi berada diluar lapangan mengelilingi • Setelah ada aba-aba dari guru kelompok yang ada diluar berusaha melempar anak yang ada di dalam dengan bola plastik sampai anak yang ada didalam lapangan habis • Demikian juga sebaliknya bergantian. 	<p style="text-align: center;">Bermain</p>
	<p>B. Kegiatan Inti (45 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa kembali menjadi 2 kelompok. 	

Lampiran 7 lanjutan 5

	<p>C. Penutup (10 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan dengan menyanyikan lagu “Di sin senang di sana senang!” sambil membuat lingkaran, ana-anak bernyanyi sambnil bertepuk tangan berputar kearah kiri. • Anak dibariskan, dihitung jumlahnya, diadakan evaluasi tentang gerakan yang telah dilaksanakan dan diadakan pembedaan gerakan. • Pesan pertemuan berikutnya materi gerak dasar atletik • Pemberian tugas : materi yang telah bapak berikan di rumah supaya diulangi lagi <p>Pelajaran selesai anak disiapkn dan dibubarkan untuk persiapan pelajaran berikutnya..</p>
---	---

E. Penilaian

Keterampilan Dasar Bermain Bola Kecil

Beri tanda V pada kolom Ya dan Tidak sesuai dengan penilaian siswa

No	Kriteria Penilaian	Penilai 1		Penilai 2		Penilai 3	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Apakah siswa memahami konsep melempar bola dengan benar						
2	Siswa dapat melakukan teknik melempar bola dengan benar						
3	Apakah siswa memahami konsep menangkap bola dengan benar						
4	Siswa dapat melakukan teknik menangkap bola dengan benar						
5	Apakah siswa memahami konsep memukul bola dengan benar						
6	Siswa dapat melakukan teknik memukul bola dengan benar.						
7	Apakah siswa dapat melakukan teknik mencetak angka dengan benar?						

Lampiran 7 lanjutan 6							
8	Apakah siswa menunjukkan motivasi yang baik dalam bermain kasti?						
9	Apakah siswa bersikap aktif dalam permainan? Catatan komentar terhadap siswa						

Total Penilaian : 9 Kriteria x 3 penilaian = $\frac{27 \times 100}{27}$

Catatan : Mampu melakukan (Ya) = 1, Belum mampu melakukan (Tidak) = 0

Sidomulyo, 16 Agustus 2014

Guru Pembimbing

Guru Praktikan

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

HERU NUGRAHA
NIM. 13604227076

Mengetahui
Kepala Sekolah

SAJIMAN, A.Ma
NIP 19541116 197604 1 001

Lampiran 7, 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

HERU NUGRAHA
 NIM. 13604227076

Sidomulyo,
 Pengamat

SUKAMTO
 NIM. 13604227082

Lampiran 7, 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	

Praktikan

HERU NUGRAHA
 NIM. 13604227076

Sidomulyo,
 Pengamat

JUMARTINI
 NIM. 13604227072

LAMPIRAN 8

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
PPL III**

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



Disusun oleh :

Nama : HERU NUGRAHA

NIM : 13604227076

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

Lampiran 8, lanjutan 1

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SD Negeri Sidomulyo
Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas/ Semester : I / 1 (satu)
Tema : Kegiatanku
Subtema : Kegiatan di pagi hari
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (70 Menit)
Hari dan tanggal : Kamis, 28 Agustus 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 beriman dan berakhlak mulia

A. Kompetensi Dasar dan Indikator

Kompetensi Dasar (KD)

- 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.

Indikator

- Mengamati gerak dasar jalan biasa
- Mengamati gerak dasar jalan lambat

Lampiran 8 lanjutan 2

- Mengamati gerak dasar jalan cepat
- Mengamati gerak dasar lari
- Mempraktikkan gerak dasar jalan biasa.
- Mempraktikkan gerak dasar jalan lambat.
- Mempraktikkan gerak dasar jalan cepat.
- Mempraktikkan gerak dasar lari

C. Tujuan Pembelajaran

1. Dengan memperhatikan contoh dari guru, siswa dapat membedakan jalan biasa, jalan lambat, jalan cepat, dan berlari dengan percaya diri.
2. Dengan memperhatikan contoh dari guru, siswa dapat mempraktikkan jalan biasa, jalan lambat, jalan cepat, dan berlari dengan percaya diri.
3. Dengan mengamati gambar, siswa dapat membandingkan kegiatan yang waktunya lebih lama dan lebih singkat.

D. Materi Pembelajaran

Gerak Dasar Lokomotor

E. Metode dan Pendekatan Pembelajaran.

Metode : Komando, penugasan, tanya jawab

Pendekatan : Scientific learning (mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, mencoba, mengasosiasi/menalar, dan mengkomunikasikan).

F. Media, Alat, dan Sumber Belajar

1. Media dan Alat :

Gambar, kapur / rafia, kun, dan peluit

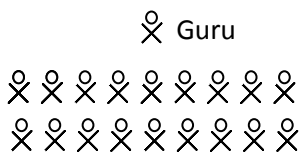
2. Sumber :

Afriki dkk. 2013. *Buku Siswa Kelas I, “Kegiatanku”*. Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan,



Afriki dkk. 2013. *Buku Guru Kelas I, “Kegiatanku”*. Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan,

Lampiran 8 lanjutan 3

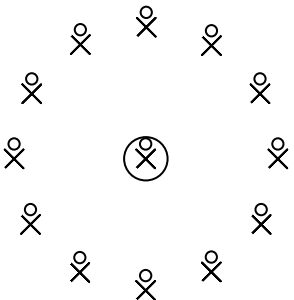
G. Langkah-langkah Pembelajaran

Gambar	Deskripsi Kegiatan	Ket
 <p style="text-align: center;">⊗ Guru</p> <p>⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗</p>	<p>A. Pendahuluan (15 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menyiapkan siswa dalam bentuk barisan 2. Guru mengucapkan salam, memimpin berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatannya. 3. Mengecek kehadiran siswa dan menanyakan kesehatan mereka secara umum. 4. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada saat itu. 5. Guru memimpin pemanasan dengan bermain “Menjala ikan” <p>Cara bermain :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa masuk dalam lapangan yangtelah disiapkan • Guru menunjuk 4 anak sebagai jala dan yang lain bebas bergerak sebagai ikan. • Setelah mendengar aba-aba dari guru, jala bergerak berusaha menangkap ikan sebanyak-banyaknya. <p>Anak yang ketangkap terakhir itulah yang menjadi juara.</p>	<p>Komando</p> <p>Bermain</p>
	<p>B. Kegiatan Inti (45 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru membuka pelajaran dengan memberikan pelajaran pada siswa. Bagaimana mereka melakukan perjalanan dari rumah ke sekolah 	

Lampiran 8 lanjutan 4

 	<ol style="list-style-type: none">2. Siswa bercerita tentang bagaimana mereka datang ke sekolah (diantar, berangkat sendiri, bersama teman, berjalan kaki biasa, berjalan cepat, berlari, naik sepeda, dan lain-lain).3. Siswa menceritakan jarak antara rumah mereka dengan sekolah.4. Siswa membaca nyaring teks pada buku siswa dengan mengikuti guru.5. Siswa mengamati gambar yang diperlihatkan dan mendiskusikan.6. Siswa berdiskusi mengenai perbedaan antara berjalan dan berlari.7. Siswa memperhatikan contoh dan penjelasan guru tentang gerak jalan biasa, jalan lambat, jalan cepat, dan berlari.8. Siswa berpasangan dan secara bergilir mempraktikkan gerakan yang dicontohkan guru.9. Guru menilai kemampuan gerak siswa satu persatu.10. Guru mengapresiasi siswa atas kesungguhan mereka mengikuti kegiatan.11. Siswa melakukan refleksi kegiatan dengan arahan guru.12. Guru juga mengingatkan siswa untuk bersyukur, saling membantu serta menghargai satu sama lain.13. Guru menanyakan kembali kepada siswa tentang bermacam cara mereka berangkat ke sekolah.14. Siswa membandingkan mana yang	
--	--	--

Lampiran 8 lanjutan 5

	<p>lebih cepat dan mana yang lebih lambat, jika berangkat sekolah dengan berjalan kaki atau berkendara.</p> <p>15. Kemudian siswa secara bergantian memberikan contoh perbandingan lama antara dua kegiatan.</p> <p>16. Siswa mengerjakan latihan yang tertera di buku siswa tentang lebih lama dan lebih cepat.</p> <p>17. Guru mengajak siswa untuk mendiskusikan gambar-gambar tersebut.</p> <p>18. Guru menjelaskan bahwa waktu harus dimanfaatkan untuk melakukan hal-hal yang baik.</p>	
	<p>C Penutup (10 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan dengan menyanyikan lagu “Naik-naik ke puncak gunung” sambil membuat lingkaran, anak-anak bernyanyi sambil bertepuk tangan berputar kearah kiri. • Anak dibariskan, dihitung jumlahnya, diadakan evaluasi tentang gerakan yang telah dilaksanakan dan diadakan pembedaan gerakan. • Pesan pertemuan berikutnya dengan materi senam Sibuyung. • Pemberian tugas : materi yang telah bapak berikan di rumah supaya diulang lagi. • Pelajaran selesai anak-anak disiapkan dan dibubarkan . 	

Lampiran 8 lanjutan 6

H. Penilaian

Keterampilan Psikomotorik

No	Nama	Aspek ketrampilan psikomotorik								Total Skor	
		Melakukan gerakan jalan				Melakukan gerakan lari				Jumlah	Nilai
		1	2	3	4	1	2	3	4		
1											
2											
3											

Deskripsi Penilaian Psikomotorik:

- Nilai 1 jika anak tidak melakukan semua aspek gerak
 Nilai 2 jika anak hanya melakukan salah satu aspek gerak
 Nilai 3 jika melakukan dua aspek
 Nilai 4 jika anak melakukan tiga atau lebih
(berjalan dengan tegap, lurus ke depan, tangan di ayun ke depan dan ke belakang, serta pandangan menatap ke depan)
- Nilai 1 jika anak tidak melakukan semua aspek gerak
 Nilai 2 jika anak hanya melakukan salah satu aspek gerak
 Nilai 3 jika melakukan dua aspek
 Nilai 4 jika anak melakukan tiga atau lebih
(berlari dengan ujung kaki, tangan di ayun ke depan dan ke belakang, pandangan ke depan dan badan condong kedepan)

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

Sidomulyo, 28 Agustus 2014

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Pembimbing

Guru Praktikan

SAJIMAN, A.Ma
NIP 19541116 197604 1 001

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

HERU NUGRAHA
NIM 13604227076

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	
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

HERU NUGRAHA
 NIM. 13604227076

Sidomulyo,
 Pengamat

SEMIRAHAYU
 NIM. 13604227075

Lampiran 8, 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 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 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

HERU NUGRAHA
 NIM. 13604227076

Sidomulyo,
 Pengamat

JUMARTINI
 NIM. 13604227072

LAMPIRAN 9

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
PPL III**

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



Disusun oleh :

Nama : HERU NUGRAHA

NIM : 13604227076

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

Lampiran 9 lanjutan 1

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SD Negeri Sidomulyo
Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas/ Semester : 2 / 1 (satu)
Tema : Hidup Rukun
Subtema : Hidup Rukun dengan Teman Bermain
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (70 Menit)
Hari dan tanggal : Jumat, 29 Agustus 2014

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 beriman dan berakhlak mulia

A. Kompetensi Dasar dan Indikator

Kompetensi Dasar	Indikator
3.1. Mengetahui konsep gerak variasi pola gerak dasar lokomotor dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.	3.1.2 Mengidentifikasi konsep gerak variasi pola gerak dasar lokomotor dalam berbagai bentuk permainan
4.1 Mempraktikkan variasi pola gerak dasar lokomotor yang dilandasi konsep gerak dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.	4.1.2 Mempraktekan konsep gerak variasi pola gerak dasar lokomotor dalam berbagai bentuk permainan.

Lampiran 9 lanjutan 2

B. Tujuan Pembelajaran

1. Dengan mengamati gambar menirukan gerakan bebek berjalan, siswa dapat menirukan gerakan bermain melalui koordinasi gerakan kepala, tangan, kaki, dan badan dengan percaya diri.
2. Dengan menirukan gerakan, siswa dapat mengelompokkan berbagai gerak dengan memperhatikan tempo gerak dengan teliti.
3. Dengan menirukan gerakan itik berjalan, siswa dapat mengidentifikasi konsep gerak dasar lokomotor dalam bentuk permainan dengan teliti.
4. Dengan instruksi guru, siswa dapat mempraktekkan konsep gerak variasi pola gerak dasar lokomotor dalam permainan dengan percaya diri

C. Materi Pembelajaran

Gerak Dasar Locomotor

D. Metode dan Pendekatan Pembelajaran.

Metode : Komando, penugasan, tanya jawab

Pendekatan : Scientific learning (mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, mencoba, mengasosiasi/menalar, dan mengkomunikasikan).

E. Media, Alat, dan Sumber Belajar

1. Media dan Alat :

Gambar bebek, kapur, kun, holahop dan peluit

2. Sumber :


Afriki dkk. 2013. *Buku Siswa Kelas II, "Hidup Rukun". Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013*. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan,

Afriki dkk. 2013. *Buku Guru Kelas II, "Hidup Rukun". Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013*. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan,

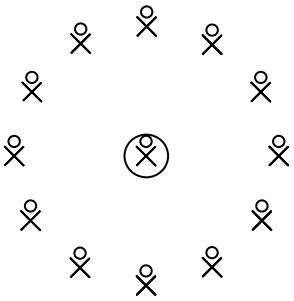
F. Langkah-langkah Pembelajaran

Gambar	Deskripsi Kegiatan	Ket
	A. Pendahuluan (15 menit) 1. Guru menyiapkan siswa dalam bentuk barisan	

Lampiran 9 lanjutan 4

 An illustration showing a group of six children in various colorful outfits (blue, red, yellow, purple, green) performing a duck-like walking exercise. They are all leaning forward with their knees bent and feet wide apart, mimicking the gait of a duck. The background is black.	<p>teliti (mengamati).</p> <ul style="list-style-type: none">• Bertanya jawab tentang gambar yang diamati (menalar dan mengomunikasikan).• Siswa mendeskripsikan gambar yang diamati (menalar).• Guru memberikan contoh menirukan gerakan bebek berjalan.• Siswa diajak melakukan gerakan-gerakan yang sudah diajarkan pada pembelajaran 2, yaitu gerakan langkah ke depan, langkah ke belakang, lari ke depan, ke belakang, ke samping (mencoba).• Selain itu, dibimbing gerakan lompat ke depan, ke belakang, dan ke samping (mencoba).• Setelah gerakan dapat dilakukan dengan baik, siswa diajak untuk melakukan gerakan menirukan bebek berjalan (mencoba).• Siswa diajak melakukan gerakan dengan memperhatikan koordinasi gerakan kepala, kaki, tangan, dan badan. Gerakan dipandu hitungan ritmik (mencoba).• Bila sudah kompak, gerakan dapat dilakukan dengan iringan musik atau dengan menyanyikan lagu “Potong Bebek Angsa”.• Setelah beraktivitas, pertanyaan pada siswa :<ul style="list-style-type: none">✓ Bagaimana jika gerakan	
--	--	--

Lampiran 9 lanjutan 5

	<p>tidak kompak? ✓ Bagaimana jika ada yang salah gerakannya ?</p>	
	<p>C. Penutup (10 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan dengan menyanyikan lagu “Gundul-gundul pacul” sambil membuat lingkaran, anak-anak bernyanyi sambil bertepuk tangan berputar kearah kiri. “ Gundul-gundul pacul-cul gembelengan. Nyunggi-nyunggi wakul-kul gembelengan. Wakul glimpang segane dadi sak latar, wakul glimpang segane dadi sak latar” • Anak dibariskan, dihitung jumlahnya, diadakan evaluasi tentang gerakan yang telah dilaksanakan dan diadakan pembetulan gerakan. • Pesan pertemuan berikutnya materi gerak dasar atletik • Pemberian tugas : materi yang telah bapak berikan di rumah supaya diulangi lagi <p>Pelajaran selesai anak disiapkan dan dibubarkan untuk persiapan pelajaran berikutnya..</p>	

G. Penilaian

1. Keterampilan.

Penilaian: Observasi (Pengamatan)

Lampiran 9 lanjutan 6

Lembar Pengamatan Menirukan Berbagai Gerakan.

No	Kriteria	Terlihat (v)	Belum Terlihat (v)
1	Siswa mampu mengikuti instruksi		
2	Siswa terlibat aktif dalam permainan		
3	Siswa mampu menirukan berbagai gerakan sesuai yang dicontohkan		

2. Pengamatan Menirukan Berbagai Gerakan

No	Nama Siswa	Kriteria 1		Kriteria 1		Kriteria 1	
		Terlihat (v)	Belum Terlihat (v)	Terlihat (v)	Belum Terlihat (v)	Terlihat (v)	Belum Terlihat (v)
1							
2							
3							

Keterangan :

- terlihat : nilai 2
- belum terlihat : nilai 1

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

Sidomulyo, 29 Agustus 2014

Guru Pembimbing

Guru Praktikan

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

HERU NUGRAHA
NIM 13604227076

Mengetahui
Kepala Sekolah

SAJIMAN, A.Ma
NIP 19541116 197604 1 001

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 A	Pembelajaran pertama	
	Pendahuluan	
	1. Pembelajaran yang digunakan sudah sesuai dengan materi	
	2. Siswa bersikap antusias dalam mengikuti permainan	
B	3. Siswa bersikap aktif dalam bergerak	
	4. Siswa bermain dengan senang	
	Inti	
	1. Siswa memperhatikan guru ketika memberikan penjelasan	
C	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	
2	Penutup	
	1. Siswa memperhatikan guru ketika mengoreksi kesalahan	
2	2. Siswa membubarkan diri dengan tertib	
	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

HERU NUGRAHA
 NIM. 13604227076

Sidomulyo,
 Pengamat

SUKAMTO
 NIM. 13604227082

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	
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

HERU NUGRAHA
 NIM. 13604227076

Sidomulyo,
 Pengamat

JUMARTINI
 NIM. 13604227072

LAMPIRAN 10

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
PPL III**

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



Disusun oleh :

Nama : HERU NUGRAHA

NIM : 13604227076

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

Lampiran 10, 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 : Sabtu, 6 September 2014

1. Standar Kopetensi

2. Mempraktikkan latihan peningkatan kualitas jasmani (komponen kebugaran jasmani) dan nilai – nilai yang terkandung di dalamnya.

2. Kompetensi Dasar

- 2.1 Mengidentifikasi anggota tubuh yang perlu dilatih untuk perbaikan postur

3. Indikator

- Mampu melakukan latihan baring duduk (shit up)
- Mampu melakukan pull up dengan benar
- Mampu melakukan lompat tali

4. Tujuan Pembelajaran

Melalui demonstrasi diharapkan siswa dapat :

1. Melakukan baring duduk (sead-up)
2. Melakukan pull-up dengan benar
3. Melakukan lompat tali

5. Materi Pembelajaran


Latihan kekuatan dan kelenturan

6. Metode Pembelajaran

- Demonstrasi
- Komando
- Bermain
- Penugasan


Lampiran 10 lanjutan 2

7. Langkah – langkah Pembelajaran



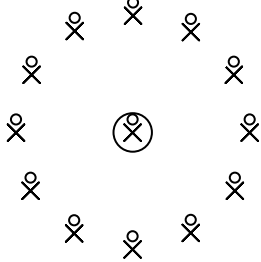
Gambar / Formasi	Pelaksanaan Kegiatan	Ket
	<p>A. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan dua bersaf 2. Berhitung 3. Presensi 4. Berdoa 5. Apersepsi <p>Anak –anak siapa yang dirumah pernah berlatih latihan kekuatan dan kelenturan, Oo belum pernah, budi tahu tidak, ya .. betul. Tetapi masih banyak lagi contohnya, seperti baring duduk, lompat tali dan sebagainya.</p> <p>Anak – anak hari ini kita akan belajar latihan kekuatan dan kelenturan.</p> <p>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.</p> <p>Permainan ini dimainkan dengan gembira, lapangan dibuat 10 x 10 meter atau disesuaikan dengan keadaan. Sebelum permainan dimulai guru menjelaskan kepada siswa untuk menentukan siapa yang menjadi jaring dan siapa yang menjadi ikan.</p> <p>Atau guru menunjuk 2-3 orang untuk</p>	

Lampiran 10 lanjutan 3

	<p>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. Inti Pembelajaran (45 menit)</p> <ol style="list-style-type: none">1. Siswa disiapkan untuk berlatih berbaring duduk. Ambil sikap berbaring dengan kedua lutut diangkat ke atas, kedua tangan silang di depan dadan dan memegang bahu, bangkitlah dengan tangan masih memegang bahu ke posisi duduk hingga menyentuh kedua lutut lalu berbaring kembali. Lakukan secara berulang – ulang sesuai dengan kekuatanmu. Untuk menghindari cedera kamu dapat melakukan di atas matras.	
---	---	--

Lampiran 10 lanjutan 4

	<p>2. Siswa disiapkan untuk berlatih pull up. Ambil sikap kedua tangan memegang palang pandangan ke depan lakukan gerakan mengangkat badan keatas sehingga kepala diatas palang. Lakukan gerakan ini secara berulang – ulang.</p>	
	<p>3. Siswa dilatih untuk latihan lompat tali. Berdiri releks dengan sikap kedua tangan memegang ujung tali skipping. Lakukan gerakan loncat – loncat di tempat, kamu juga melakukannya berjalan ke depan. Lakukan gerakan tersebut secara berulang – ulang sesuai dengan kekuatanmu. Kamu dapat meminta teman untuk menghitung kekuatanmu</p>	
	<p>C. Penutup (10 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pendinginan Anak disiapkan dalam dua kelompok sambil duduk dengan berbalas pantun. 2. Rangkuman Gerakan baring duduk (sead-up), gerakan pull-up, gerakan lpat tali. Gerakan tersebut di atas merupakan gerak latihan kekuatam dam kelenturan. 3. Evaluasi proses pembelajaran Diadakan evaluasi tentang gerakan yang baru saja diberikan diadakan pembedulan gerakan. 4. Tugas Anak – anak dirumah di beri tugas untuk berlatih mengulangi pelajaran yang baru saja diberikan 	

Lampiran 10 lanjutan 5

	<p>5. Pesan Hari ini anak – anak belajar berbagai macam latihan kekuatan dan kelenturan 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, stopwatch
- Media : -
- Sumber Bahan : Buku pedoman penjasorkes kelas VI.

9. Penilaian : Unjuk kerja

- ❖ Ranah spikomotorik (melalui tes ketrampilan / perbuatan)
 - Melakukan baring duduk (shit up)
 - Melakukan pull up
 - Melakukan lompat tali

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

- ❖ Keterangan : skor maksimal masing – masing aspek

1. Sikap awal	: 25
2. Shit up	: 25
3. Pull up	: 25
4. Lompat tali	: 25
Jumlah	: 100

Sidomulyo, 7 September 2014

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Pembimbing

Guru Praktikan

SAJIMAN, A.Ma
NIP 19541116 197604 1 001

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

HERU NUGRAHA
NIM. 13604227076

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	
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

HERU NUGRAHA
NIM. 13604227076

Sidomulyo,
Pengamat

SUKAMTO
NIM. 13604227082

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	
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

HERU NUGRAHA
 NIM. 13604227076

Sidomulyo,
 Pengamat

JUMARTINI
 NIM. 13604227072

LAMPIRAN 11

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
PPL III**

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



Disusun oleh :

Nama : HERU NUGRAHA

NIM : 13604227076

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

Lampiran 11, lanjutan 1

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SD Negeri Sidomulyo
Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas/ Semester : IV / 1 (satu)
Tema : Selalu Berhemat Energi
Subtema : Pemanfaatan Energi
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (70 menit)
Hari dan tanggal : Kamis, 11 September 2014

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menerima, menjalankan dan menghargai ajaran 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 faktual dengan cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, 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

Kompetensi Dasar:	Indikator:
3.9 Memahami pengaruh aktivitas fisik dan istirahat terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh	• Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani yang berhubungan dengan latihan daya tahan dan kekuatan serta kelenturan
4.4 Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani untuk mencapai tinggi dan berat badan ideal	

Lampiran 11 lanjutan 2

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah melihat demonstrasi dari guru, siswa mampu mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani yang berhubungan dengan latihan daya tahan dan kekuatan serta kelenturan

D. Materi Pembelajaran

Latihan daya tahan, kekuatan dan kelenturan

E. Metode dan Pendekatan Pembelajaran

Metode : Komando, penugasan, tanya jawab

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

F. Media, Alat, dan Sumber Belajar

1. Media dan Alat :

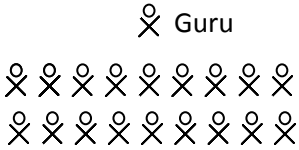
Gambar anak sedang melakukan latihan, kapur, rafia, kun, skipping, peluit

2. Sumber :


Afriki dkk. 2013. *Buku Siswa “Selalu Berhemat Energi”*. Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan,

Afriki dkk. 2013. *Buku Guru “Selalu Berhemat Energi”*. Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan,


G. Langkah-langkah Pembelajaran

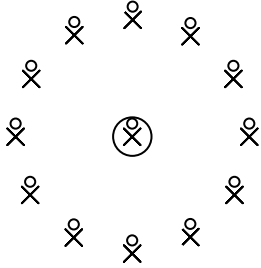
Gambar	Deskripsi Kegiatan	Metode
	Pendahuluan (15 menit) 1. Guru menyiapkan siswa dalam bentuk barisan 2. Guru mengucapkan salam, memimpin berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran	

Lampiran 11, lanjutan 3

	<p>dan kebermanfaatannya.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Mengecek kehadiran siswa dan menanyakan kesehatan mereka secara umum. 4. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada saat itu. 5. Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat berolahraga untuk menjaga kebugaran jasmani, membangun sikap berani dan percaya diri. 6. Guru memimpin pemanasan dengan bermain “Menjala Ikan” <p>Cara bermain :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Semua siswa masuk dalam lapangan empat persegi panjang. • Guru memilih 4 anak sebagai jala dan yang lain sebagai ikan. • Setelah mendengar aba-aba dari guru semua ikan menghindari dari jala dan jala berusaha sebanyak mungkin menangkap ikan. • Anak yang terakhir ketangkap itulah pemenangnya 	<p>Komando</p> <p>Bermain</p>
	<p>Kegiatan Inti (45 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok. 2. Dalam kelompok siswa mengamati gambar beberapa latihan gerakan dan manfaatnya (mengamati) 3. Dalam kelompok siswa mempertanyakan hal-hal yang berkaitan dengan latihan daya tahan, kekuatan dan lelenturan (mempertanyakan) 	

Lampiran 11, lanjutan 4

	<p>4. Guru menyampaikan secara singkat tiap-tiap gerakan dan manfaatnya. (menalar)</p> <p>5. Kedua kelompok mencoba berlatih dengan semangat, disiplin dan kejujuran (mencoba) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sed up • Lari bolak-balik • Jalan kepiting • Jongkok – berdiri • Lompat tali <p>6. Siswa berkumpul tiap tiap kelompok yang terdiri dari 4 orang, mendemonstrasikan gerakan yang telah dipelajari (mensosialisasikan)</p> <p>7. Siswa berkumpul membentuk lingkaran, berdiskusi dan melakukan refleksi tentang latihan yang baru saja di pelajari</p>	
--	--	--

	<p>Penutup (10 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan dengan menyanyikan lagu “Di sini senang di sana senang” sambil membuat lingkaran, ana-anak bernyanyi sambil bertepuk tangan berputar kearah kiri. • Anak dibariskan, dihitung jumlahnya, diadakan evaluasi tentang gerakan yang telah dilaksanakan dan diadakan pembedaan gerakan. 	
---	--	--

Lampiran 11, lanjutan 5

	<ul style="list-style-type: none">• Pesan pertemuan berikutnya materi gerak dasar atletik• Pemberian tugas : materi yang telah bapak berikan di rumah supaya diulangi lagi <p>Pelajaran selesai anak disiapkan dan dibubarkan untuk persiapan pelajaran berikutnya..</p>	
--	---	--

H. Penilaian

Lembar pengamatan

No	Keterangan	Sudah	Belum
1	Siswa mampu melakukan semua gerakan yang diminta dengan benar.		
2	Siswa mampu bekerja sama dengan teman pasangannya		
3	Siswa mampu mengikuti aturan saat kegiatan		

Catatan : Centang (V) pada bagian yang memenuhi kriteria.

$$\text{Penilaian} = \frac{\text{Nilai perolehan}}{3} \times 10$$

Sidomulyo, 11 September 2014

Guru Pembimbing

Guru Praktikan

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

HERU NUGRAHA
NIM. 13604227076

Mengetahui
Kepala Sekolah

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

Lampiran 11, 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	
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

HERU NUGRAHA
NIM. 13604227076

Sidomulyo,
Pengamat

SUKAMTO
NIM. 13604227082

Lampiran 11, 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

HERU NUGRAHA
NIM. 13604227076

Sidomulyo,
Pengamat

JUMARTINI
NIM. 13604227072

LAMPIRAN 12



Pembelajaran 1



Pembelajaran 2

Lampiran 12, lanjutan 1



Pembelajaran 3



Pembelajaran 4

Lampiran 12, lanjutan 2



Pembelajaran 5



Pembelajaran 6

Lampiran 12, lanjutan 3



Pembelajaran 7



Pembelajaran 8