

**LAPORAN
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**SD NEGERI 2 NGULAKAN
JL. JOSUTAN KARANGSARI PENGASIH KULON PROGO 55652
01 JULI-17 SEPTEMBER 2014
Dosen Pembimbing Lapangan (DPL-PPL) : Heri Purwanto, M.Pd**



Disusun Oleh:

**Suryani
NIM: 13604227088**

**PGSD PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2014**

HALAMAN PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini kami, pembimbing PPL di SD NEGERI 2 NGULAKAN. Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Suryani
NIM : 13604 227088
Jurusan : PGSD Penjas
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Telah melaksanakan PPL di SD NEGERI 2 NGULAKAN mulai tanggal 01 Juli sampai dengan 17 September 2014.

Guru Pembimbing
Karangsari, 17 September 2014
Mahasiswa

Sumarni, S.Pd.Jas
NIP. 19620621 198303 2 009

Suryani
NIM.13604227088

Mengetahui/Mengesahkan

Kepala Sekolah SD N 2 Ngulakan

Dosen Pembimbing Lapangan

Dra.Rr.Rini Wedyastuti
NIP. 19621027 198201 2 002

Heri Purwanto, M.Pd.
NIP. 19531216 198103 1 001

KATA PENGANTAR

Allhamdulillah puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan nikmat, rahmat dan hidayah-Nya sehingga pelaksanaan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) Universitas Negeri Yogyakarta Semester Khusus tahun 2014/2015 di SD N 2 Ngulakan yang berlangsung tanggal 1 Juli – 17 September 2014 dapat berjalan baik dan lancar. Penyusun juga bersyukur karena dapat menyusun dan menyelesaikan Laporan PPL yang berlokasi di SD N 2 Ngulakan ini berjalan lancar dan sukses.

Walaupun penyusun mempunyai keterbatasan, penyusun tetap berusaha melaksanakan tugas PPL hingga penyusunan laporan PPL ini dengan sebaik-baiknya. Usaha melaksanakan PPL hingga menyusun Laporan ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu kesempatan ini, perkenankanlah penyusun menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya atas bantuan dan kerjasama hingga laporan PPL ini dapat tersusun, terutama kepada:

1. Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karuniaNya.
2. Kedua Orang tua, Adik dan keluarga besar ku yang sangat saya sayangi yang selalu membimbing saya untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan dengan baik.
3. Prof. Rochmad Wahab, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan ijin kepada kami untuk melaksanakan PPL semester khusus tahun 2014.
4. Bapak Ngatman Soewito, M.Pd selaku Ketua Tim PPL Universitas Negeri Yogyakarta semester khusus tahun 2014, beserta staf yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan.
5. Bapak Heri Purwanto, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) PPL yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan selama persiapan, pelaksanaan hingga penyusunan laporan PPL.
6. Ibu Dra.Rr.Rini Wedyastuti selaku Kepala Sekolah SD N 2 Ngulakan yang sangat kami hormati, yang telah membimbing kami selama melaksanakan kegiatan PPL tahun 2014
7. Ibu Sumarni,S.Pd.Jas. selaku guru pembimbing, atas segala motivasi dan bimbingannya selama PPL.
8. Bapak dan Ibu guru serta para karyawan SD N 2 Ngulakan yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan kepada kami selama PPL, serta

membantu dan mengajari penyusunan bagaimana cara bertata krama dalam dunia kerja dengan baik.

9. Siswa-siswi SD N 2 Ngulakan yang sangat kami sayangi dan kami banggakan.
10. Teman-teman mahasiswa peserta PPL SD N 2 Ngulakan yang telah bekerja sama dengan baik selama persiapan, pelaksanaan hingga penyusunan laporan PPL.
11. Semua pihak yang telah membantu pelaksanaan PPL yang tidak dapat kami sebutkan satu per satu.

Kami menyadari bahwa dalam penyusunan laporan pelaksanaan PPL ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu, penyusun sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan laporan ini.

Semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan penyusun pada khususnya.

Yogyakarta, 17 September 2014

Penyusun

ABSTRAK

Laporan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL)

Semester Khusus Tahun Akademik 2014/2015

Lokasi SD N 2 Ngulakan

oleh

SURYANI

NIM.13604227088

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Universitas Negeri Yogyakarta semester Khusus 2014 yang berlokasi di SD Negeri 2 Ngulakan telah dilaksanakan oleh mahasiswa pada tanggal 01 Juli 2014 sampai 17 September 2014. Kelompok PPL di lokasi ini terdiri dari 4 mahasiswa dari program PKS PGSD Penjas.

Selama kegiatan PPL, praktikan melakukan praktik mengajar mandiri dan terbimbing di enam kelas, yaitu kelas I sampai dengan kelas VI. Dari keseluruhan praktik mengajar praktikan melakukan praktik mengajar sebanyak 10 kali. Selama PPL, praktikan juga menyusun program- program agar pelaksanaan PPL berjalan dengan lancar.

Secara umum, program- program yang telah direncanakan dapat berjalan dengan baik dan lancar. Praktikan telah berusaha untuk menekan semua hambatan yang terjadi selama melaksanakan program kerja, sehingga program tersebut akhirnya berhasil dilaksanakan. Munculnya hambatan selama pelaksanaan kegiatan merupakan hal yang wajar. Praktikan berharap, semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang terkait.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
ABSTRAK.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)	1
B. Tujuan PPL.....	1
C. Manfaat PPL.....	2
BAB II PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL.....	3
A. Persiapan Program dan Kegiatan PPL.....	3
B. Pelaksanaan Program dan Kegiatan PPL.....	5
C. Analisis Hasil Pelaksanaan.....	9
BAB III PENUTUP.....	11
A. Kesimpulan.....	11
B. Saran.....	12
Daftar Pustaka.....	13
LAMPIRAN.....	14

DAFTAR LAMPIRAN

1. Susunan Personalia Praktik Pengalaman Lapangan (PPL).....	15
2. Jadwal Mengajar PPL.....	16
3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Kelas VI Materi : Aktivitas Senam.....	18
4. RPP Kelas I Sub Tema : Gemar Berolahraga.....	23
5. RPP Kelas IV Sub Tema : Bersyukur atas Keberagaman.....	27
6. RPP Kelas III Materi : Gerakan mengayun lengan,membungkuk,menekuk	30
7. RPP Kelas IV Sub Tema : Kebersamaan dalam Keberagaman.....	34
8. RPP Kelas V Sub Tema : Lingkungan Sehat.....	37
9. RPP Kelas VI Materi : Senam irama (ritmik).....	43
10. RPP Kelas I Sub Tema : Gemar Berolahraga.....	47
11. RPP Kelas III Materi : Menjaga kebersihan pakaian.....	51
12. RPP Kelas VI Materi : Bahaya narkoba.....	55
13. Profil sekolah.....	58
14. Daftar guru dan karyawan SD Negeri 2 Ngulakan.....	59
15. Matrik Program Kerja PPL.....	60
16. Laporan Mingguan PPL.....	63
17. Foto-foto kegiatan.....	65

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Praktek Pengalaman Lapangan (PPL)

Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) merupakan salah satu fakultas di Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) yang mempunyai visi dan misi untuk selalu mempertahankan dan mengembangkan salah satu fungsinya yaitu untuk menyiapkan serta menghasilkan tenaga guru pendidikan yang memiliki nilai dan sikap, tanggung jawab serta pengetahuan dan keterampilan sebagai tenaga pendidik yang profesional. Oleh karena itu, dalam rangka menyiapkan tenaga pendidik yang profesional. Dalam hal tersebut maka, Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) memberikan seperangkat pengetahuan dan keterampilan yang nyata kepada semua mahasiswa tentang proses pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga ke SD-an dan atau kegiatan pendidikan melalui mata kuliah Praktik Pengalaman Lapangan (PPL).

Mahasiswa diterjunkan langsung ke sekolah-sekolah untuk jangka waktu dua bulan, yang selanjutnya secara bertahap dan berkesinambungan untuk dapat mengenal, mengamati dan mempraktikkan semua kompetensi yang diperlukan bagi seorang guru pendidikan jasmani yang profesional. Bekal pengalaman yang telah diperoleh tersebut dapat digunakan sebagai modal awal untuk mengembangkan diri sebagai guru pendidikan jasmani yang sadar akan tugas dan tanggung jawabnya sebagai tenaga akademis yang profesional dalam bidang pendidikan jasmani khususnya.

B. Tujuan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)

Berdasar pada latar belakang di atas bahwa tujuan Praktik Pengalaman Lapangan bertujuan untuk :

1. Memberikan pengalaman pada mahasiswa dalam bidang pembelajaran di sekolah, dalam rangka melatih dan mengembangkan kompetensi keguruan atau kependidikan.
2. Memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mengenal, mempelajari, dan menghayati permasalahan sekolah atau lembaga yang terkait dengan proses pembelajaran.
3. Meningkatkan kemampuan mahasiswa untuk menerapkan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang telah dikuasai secara interdisipliner ke dalam di sekolah atau lembaga pendidikan.

C. Manfaat Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)

Manfaat yang akan diperoleh dalam Praktik Pengalaman Lapangan ini adalah :

1. Bagi mahasiswa
 - a. Menambah pemahaman dan penghayatan mahasiswa tentang proses pendidikan dan pembelajaran di sekolah atau lembaga.
 - b. Memperoleh pengalaman tentang cara berfikir dan bekerja secara interdisipliner, sehingga dapat memahami adanya keterkaitan ilmu dalam mengatasi permasalahan pembelajaran dan pendidikan yang ada di sekolah atau lembaga.
 - c. Memperoleh daya penalaran dalam melakukan penelaahan, perumusan dan pemecahan masalah pembelajaran dan pendidikan di sekolah.
 - d. Memperoleh pengalaman dan keterampilan untuk melaksanakan pembelajaran di sekolah atau lembaga.

2. Bagi sekolah
 - a. Memperoleh kesempatan untuk dapat andil dalam menyiapkan calon guru atau tenaga kependidikan yang profesional.
 - b. Mendapatkan bantuan pemikiran, tenaga, ilmu, dan teknologi dalam merencanakan serta melaksanakan pengembangan pembelajaran di sekolah.
 - c. Meningkatkan hubungan kemitraan antara UNY dengan Pemerintah Daerah, sekolah atau lembaga.

3. Bagi Universitas Negeri Yogyakarta.
 - a. Memperoleh umpan balik dari Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di Sekolah Dasar guna pengembangan kurikulum dan ipteks yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat.
 - b. Memperoleh berbagai sumber belajar dan menemukan berbagai permasalahan untuk pengembangan inovasi dan kualitas pendidikan.
 - c. Terjalin kerja sama yang lebih baik dengan Pemerintah Daerah dan instansi terkait untuk pengembangan pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi.

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL

A. Persiapan Praktek Pengalaman Lapangan

Kegiatan Praktek Pengalaman Lapangan diawali dengan dilaksanakannya pembekalan. Pembekalan ini dimaksudkan untuk memberikan bekal para praktikan sebelum terjun langsung ke lapangan. Pada tahun akademik 2014/2015 ini, pelaksanaan pembekalan umum (sesuai dengan jurusan masing-masing) dilaksanakan pada bulan Juni 2014.

1. Observasi Pembelajaran di Kelas

Sebelum mahasiswa melaksanakan kegiatan PPL, mahasiswa diberi kesempatan untuk melakukan pengamatan dan observasi. Observasi yang dilakukan pada masa pra-PPL wajib dilaksanakan. Observasi tersebut dimaksudkan agar mahasiswa mempunyai gambaran situasi dan kondisi sekolah maupun siswa SD Negeri 2 Ngulakan. Observasi oleh mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas meliputi kemampuan guru dalam membuka pelajaran, menyampaikan materi, perangkat pembelajaran yang digunakan, proses pembelajaran, metode pembelajaran, penggunaan bahasa, waktu, gerak, penggunaan media pembelajaran, bentuk dan cara evaluasi serta perilaku siswa baik ketika di dalam kelas atau di luar kelas.

Hasil Observasi Proses Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SD N 2 Ngulakan

a. Membuka Pelajaran

Sebelum memulai pelajaran guru mengajak siswa untuk berdoa terlebih dahulu, mengucapkan salam pembuka, melakukan presensi, mengecek kesiapan diri dengan mengisi lembar kehadiran dan memeriksa kerapian pakaian, posisi dan tempat duduk disesuaikan dengan kegiatan pembelajaran. Menginformasikan tema yang akan dibelajarkan, menyampaikan tahapan kegiatan yang meliputi kegiatan mengamati, menanya, mengeksplorasi, mengomunikasikan dan menyimpulkan.

b. Penyajian Materi

Materi yang disajikan adalah berupa keterampilan dasar permainan, senam, atletik, aktivitas akuatik untuk kelas III dan VI (Kurikulum KTSP) sedangkan kelas I, II, IV dan V materi pembelajaran tematik integratif (Kurikulum 2013)

c. Metode Pembelajaran

Guru di lapangan menggunakan metode pembelajaran dengan gaya terpimpin, demonstrasi, dan latihan untuk kelas III dan VI, sedangkan kelas I, II, IV dan V menggunakan pendekatan saintifik, metode pembelajaran : Permainan/simulasi, diskusi, tanya jawab, penugasan dan ceramah.

d. Penggunaan Bahasa

Guru penjasorkes di SD Negeri 2 Ngulakan dominan menggunakan bahasa Indonesia baku sebagai bahasa pengantar dalam penyampaian materi.

e. Penggunaan Waktu

Guru menggunakan setiap pertemuan untuk menyelesaikan satu topik dengan pengaturan waktu untuk penyampaian materi dan latihan teknik gerak dasar dalam suatu permainan atau cabang atletik lainnya (kurikulum KTSP), setiap pertemuan menyelesaikan sub-tema untuk kurikulum 2013.

g. Cara Memotivasi Siswa

Untuk selalu membangkitkan motivasi siswa, guru selalu memberikan reward berupa pujian secara langsung kepada siswa yang mampu melakukan gerak atau bermain dengan baik.

h. Teknik Bertanya

Dalam bertanya guru menggunakan kata-kata yang mudah dipahami serta disesuaikan dengan topik yang sedang dipelajari.

i. Teknik Penguasaan Kelas

Guru dalam menjelaskan materi ataupun memeriksa keseriusan siswa dalam mengerjakan tugas, berkeliling hingga menjangkau atau mendekati siswa-siswa disekitarnya.

j. Penggunaan Media

Guru menggunakan Buku Pedoman Guru Tema (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan,2013) Buku penjaskes kelas III,V (Kurikulum KTSP) dan juga menggunakan alat-alat pendukung lainnya yang sesuai dengan materi yang diajarkan.

k. Bentuk dan Cara Evaluasi.

Guru mengevaluasi dalam pembelajaran penjasorkes melalui evaluasi unjuk kerja proses dan hasil.

l. Menutup Pelajaran

- * Bersama-sama siswa membuat kesimpulan/rangkuman hasil belajar.
- * Bertanya jawab tentang materi yang telah dipelajari (untuk mengetahui hasil ketercapaian materi)
- * Guru memberi kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan

pendapatnya tentang pembelajaran yang telah diikuti.

- Mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing (untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran)

2. Pembuatan Perangkat Pembelajaran

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk dapat mengoptimalkan proses mengajar adalah menyusun perangkat pembelajaran yang meliputi pembuatan Silabus, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), Setiap guru diwajibkan menyusun persiapan mengajar untuk menunjang pencapaian proses belajar mengajar. Demikian juga dengan praktikan sebagai calon guru diwajibkan menyusunnya.

Dalam penyusunan persiapan mengajar, praktikan berusaha berkonsultasi dengan guru pembimbing dan berkat bimbingannya maka praktikan merasakan kemudahan dalam menyusun perangkat pembelajaran tersebut.

Adapun perangkat pembelajaran yang telah disusun diantaranya:

- a. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran untuk kelas I
- b. Rencana pelaksanaan pembelajaran untuk kelas II
- c. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran untuk kelas III
- d. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran untuk kelas IV
- e. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran untuk kelas V
- f. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran untuk kelas VI

Dalam mengajar untuk mencapai ketentuan minimal dalam aturan PPL maka praktikan ada yang mengajar kelas yang sama sampai 2 kali pertemuan dengan menyesuaikan jadwal.

B. Pelaksanaan Praktek Mengajar

1. Kegiatan Praktek Mengajar

Dalam mengajar di SD Negeri 2 Ngulakan, praktikan ditugasi mengajar siswa I,II,III,IV,V dan VI. Dalam mengajar untuk mencapai ketentuan minimal dalam aturan PPL maka praktikan ada yang mengajar kelas yang sama sampai 2 kali pertemuan dengan menyesuaikan jadwal.

Kadang-kadang juga ditugasi untuk mengisi jam-jam kosong ketika guru pembimbing ada halangan sehingga tidak bisa masuk kelas. Metode pengajaran yang digunakan praktikan adalah permainan/simulasi, diskusi, tanya jawab, penugasan dan ceramah. Sedangkan jika berada di lapangan untuk melakukan kegiatan praktek pembelajaran penjasorkes metode-metode belajar yang digunakan diantaranya adalah model bermain karena lebih banyak disukai anak-anak.

Sedangkan dalam proses belajar mengajar, langkah-langkah yang dilaksanakan praktikan adalah sebagai berikut:

a. Pendahuluan

Pada bagian ini, dimulai dengan guru memberikan salam dan mengajak semua siswa berdoa'a menurut agama dan keyakinan masing-masing, mengecek kesiapan diri dengan mengisi lembar kehadiran dan memeriksa kerapihan pakaian, posisi dan tempat duduk disesuaikan dengan kegiatan pembelajaran, menginformasikan tema yang akan dibelajarkan (Kurikulum 2013), menyampaikan tahapan kegiatan yang meliputi kegiatan mengamati, menanya, mengeksplorasi, mengomunikasikan dan menyimpulkan.

b. Kegiatan Inti

Dengan memperhatikan fasilitas sekolah dan keadaan siswa, maka ketika menyampaikan materi praktikan masih banyak menggunakan ceramah bervariasi, yaitu ceramah yang diselingi tanya-jawab atau permainan. Akan tetapi untuk kurikulum 2013 sudah menggunakan tematik integratif, pendekatan saintifik dengan metode permainan/simulasi, diskusi, tanya jawab, penugasan dan ceramah.

c. Penutup

Pada bagian ini, praktikan memberikan evaluasi yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan siswa dalam memahami materi yang telah disampaikan dan mengukur keberhasilan praktikan ketika mengajar. Selanjutnya praktikan memberikan kesimpulan agar siswa bisa mengingat dan menguatkan kembali jika ada materi yang belum dipahami siswa. Guru memberi kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan pendapatnya tentang pembelajaran yang telah diikuti. Mengajak semua siswa berdoa'a menurut agama dan keyakinan masing-masing (untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran).

Adapun materi yang diajarkan kepada para siswa pada saat melaksanakan praktik mengajar, dijelaskan dalam tabel berikut :

1. Praktik Pertama

Mengajar : PJOK
Kelas/Semester : VI / I
Jumlah Siswa : 28 Siswa
Materi : Aktivitas Senam

Pendapat observer / pengamat

- Semua siswa senang dan aktif

2. Praktik Kedua

Mengajar : PJOK
Tema : Kegemaranku
Sub Tema : Gemar Berolahraga
Kelas/Semester : I / I
Jumlah Siswa : 27 Siswa
Materi : Konsep gerak dasar lokomotor
Pendapat observer / pengamat

- Ada 2 siswa yang kurang semangat ketika guru memberi tugas

Solusinya

- Guru harus mempertanyakan kepada siswa yang kurang semangat, ditanya apa masalahnya, sakit atau apa?

3. Praktik Ketiga

Mengajar : PJOK
Tema : Indahnya Kebersamaan
Sub Tema : Bersyukur atas Keberagaman
Kelas/Semester : IV / I
Jumlah Siswa : 27 Siswa
Materi : Permainan bola kecil
Pendapat observer / pengamat

- Ada 1 siswa yang tidak ikut olahraga

Solusinya

- Guru harus mempertanyakan kepada siswa yang tidak ikut, ditanya apa masalahnya, takut atau sakit?

4. Praktik Keempat

Mengajar : PJOK
Kelas/Semester : III / I
Jumlah Siswa : 30 Siswa
Materi : Gerakan mengayun lengan, membungkuk, menekuk.
Pendapat observer / pengamat

- Ada siswa yang kurang aktif

Solusinya

- Diberi peran yang lebih banyak.

5. Praktik kelima

Mengajar : PJOK
Tema : Indahnya Kebersamaan
Subtema : Kebersamaan dalam Keberagaman

Kelas/Semester : IV / I
Jumlah Siswa : 27 Siswa
Materi : Aktivitas fisik gerak dasar berirama

Pendapat observer / pengamat

- Ada 1 siswa hanya duduk-duduk

Solusinya

- Guru harus mempertanyakan kepada siswa yang duduk, ditanya apa masalahnya, lapar atau sakit?

6. Praktik keenam

Mengajar : PJOK
Tema : Sehat itu Penting
Sub Tema : Lingkungan sehat.
Kelas/Semester : V / I
Jumlah Siswa : 30 Siswa
Materi : Permainan bola kecil

Pendapat observer / pengamat

- Semua siswa senang dan aktif

7. Praktik Ketujuh

Mengajar : PJOK
Kelas/Semester : VI / I
Jumlah Siswa : 28 Siswa
Materi : Senam irama (ritmik)

Pendapat observer / pengamat

- Ada 3 siswa yang kurang antusias ketika guru memberi tugas

Solusinya

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

8. Praktik kedelapan

Mengajar : PJOK
Tema : Kegemaranku
Subtema : Gemar Berolahraga
Kelas/Semester : I / I
Jumlah Siswa : 27 Siswa
Materi : Konsep gerak dasar lokomotor dimensi anggota tubuh

Pendapat observer / pengamat

- Semua siswa bersemangat dan antusias mengikuti pembelajaran

9. Praktik Kesembilan

Mengajar : PJOK
Kelas/Semester : III/ I
Jumlah Siswa : 30 Siswa
Materi : Menjaga kebersihan pakaian.
Pendapat observer / pengamat
- Senang mengikuti pelajaran

10. Praktik kesepuluh

Mengajar : PJOK
Kelas/Semester : VI/ I
Jumlah Siswa : 28 Siswa
Materi : Bahaya narkoba
Pendapat observer / pengamat
- Semua siswa bersemangat dan antusias mengikuti pembelajaran

2. Umpan Balik dari Pembimbing

Setelah praktikan mengajar dengan bimbingan dan pengawasan langsung dari guru pembimbing, maka selanjutnya dilakukan diskusi antara praktikan dengan guru pembimbing mengenai proses belajar mengajar yang baru saja dilaksanakan di kelas dan di lapangan. Praktikan diberi pengarahan dan evaluasi dari guru pembimbing. Hal ini bertujuan untuk mengukur tingkat keberhasilan proses pembelajaran yang sudah dilakukan praktikan, apakah metode yang digunakan sudah sesuai, bagaimana memotivasi siswa, bagaimana mengkondisikan siswa dan suasana kelas, penggunaan waktu, suara, pemberian evaluasi maupun pekerjaan rumah dan hal-hal lain yang berhubungan dengan proses pembelajaran.

Untuk itu, praktikan selalu meluangkan waktu untuk berkonsultasi, apakah yang praktikan sampaikan kepada siswa sudah sesuai atau belum. Jadi praktikan dapat mengetahui dimana letak kekurangannya, sehingga pada pertemuan berikutnya praktikan dapat memperbaikinya.

C. Analisis Hasil Pelaksanaan

1. Analisis Keterkaitan Program dan Pelaksanaannya

Sebelum melaksanakan PPL, praktikan membuat rancangan kegiatan proses belajar-mengajar. Hal ini bertujuan agar kegiatan dapat berjalan dengan baik dan lancar. Namun dalam pelaksanaannya rencana yang telah disusun tersebut belum dapat dilaksanakan sepenuhnya, hal ini dikarenakan keadaan

siswa yang kurang mendukung terciptanya proses belajar-mengajar yang kondusif.

2. Hambatan Pelaksanaan Praktek Pengajaran

a. Dari Siswa

Dengan diberlakukannya kurikulum 2013 banyak siswa yang kurang memahami perubahan materi dan metode pembelajaran penjasorkes sehingga meminta kepada guru, pembelajaran penjasorkes seperti kurikulum KTSP . Selain itu, juga sering di kelas kurang memperhatikan dan konsentrasi terhadap materi yang sedang disampaikan. Hal ini tentu saja membuat kondisi kelas menjadi sedikit tidak kondusif, ramai dan akhirnya tidak maksimal dalam mempelajari materi-materi yang disampaikan. Selain itu, ketika jika diberi kesempatan untuk bertanya jarang ada siswa yang mau bertanya sehingga hal ini membuat praktikan merasa dan beranggapan pada para siswa apakah sudah jelas terhadap materi yang disampaikan atau sebaliknya malah siswa belum memahami materi yang telah diajarkan.

b. Keterkaitan Rencana Pembelajaran dengan PBM

Secara keseluruhan pada dasarnya proses mengajar telah sesuai dengan Rencana Pembelajaran yang dibuat, di awal-awal memulai praktek mengajar agak kekurangan materi karena belum datangnya Buku Siswa Tema dan Buku Pedoman Guru Tema.

3. Usaha Mengatasi Hambatan

- a. Untuk mengatasi hambatan yang berkaitan dengan masalah siswa, praktikan berusaha menyampaikan pelajaran dengan mengunduh dari internet materi Kurikulum 2013 untuk kelas I,II,IV dan V.
- b. Untuk mengatasi permasalahan waktu, praktikan pada pertemuan-pertemuan berikutnya lebih meningkatkan kembali keluasan materi yang disampaikan sehingga waktu yang disediakan bisa digunakan dengan optimal.

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari program yang telah seluruhnya dilaksanakan adalah :

Kegiatan PPL merupakan wahana bagi mahasiswa untuk mengabdikan dan mengaplikasikan ilmu dan pengetahuan yang diperoleh di bangku kuliah ke dalam masyarakat/ dunia kerja, khususnya dunia pendidikan, secara nyata. Kegiatan ini juga dapat melatih mahasiswa untuk menjadi guru juga bagian dari masyarakat yang tidak hanya profesional sesuai dengan bidangnya masing-masing namun juga mampu bergaul dengan masyarakat luas. Di samping itu, melalui kegiatan ini mahasiswa dapat menjalin kerjasama yang saling menguntungkan dan hubungan yang lebih erat dengan lembaga pendidikan secara langsung, dalam hal ini SD Negeri 2 Ngulakan, mulai dari kepala sekolah, guru, karyawan, sampai dengan para siswa SD Negeri 2 Ngulakan, serta terhadap rekan-rekan mahasiswa yang melakukan praktik. Sekolah benar-benar memberikan dukungan terhadap program-program yang dilaksanakan dengan menyediakan sarana dan prasarana .

Program PPL di SD Negeri 2 Ngulakan secara keseluruhan dapat berjalan dengan baik. Namun terdapat beberapa program yang belum terselesaikan, sesuai target yang direncanakan dikarenakan beragam hal. Akan tetapi, terdapat beberapa program insidental dan program tambahan yang dapat terlaksana dengan baik.

B. Saran-saran

1. Bagi SD Negeri 2 Ngulakan

- a. Optimalisasi peran siswa dalam berbagai kegiatan lebih ditingkatkan.
- b. Senantiasa menjaga dan meningkatkan prestasi baik dalam bidang akademik maupun non akademik seperti olahraga dan kesenian.
- a. Sekolah dapat bekerjasama dengan mahasiswa dalam setiap kegiatan dengan lebih baik.
- b. Hubungan yang sudah terjalin antara pihak sekolah dan UNY hendaknya lebih ditingkatkan dengan saling memberi masukan antara kedua belah pihak.

- c. Komunikasi dan kerja sama yang baik dengan seluruh warga sekolah sebaiknya lebih ditingkatkan sehingga seluruh kegiatan di sekolah dapat terlaksana dengan baik sesuai dengan yang telah direncanakan.
- d. Peningkatan sarana dan prasarana olahraga agar semakin representatifnya kegiatan belajar mengajar khususnya sarana dan prasarana Penjasorkes.

2. Bagi mahasiswa PPL UNY

- a. Mahasiswa perlu mengetahui tujuan awal diadakannya PPL sehingga dapat memperoleh manfaat dan pengalaman yang berguna dari lingkungan pendidikan
- b. Perlu membangun sosialisasi dan hubungan baik dengan masyarakat sekolah sehingga semua program dapat terlaksana dengan baik
- c. Pertahankan tali persaudaraan dan semangat kesetiakawanan, pengorbanan, dan kedisiplinan dalam tubuh tim PPL selama kegiatan PPL berlangsung dan seterusnya.
- d. Pertahankan hubungan baik antara mahasiswa dan seluruh warga masyarakat, dalam hal ini SD Negeri 2 Ngulakan, baik guru dan karyawan maupun siswa-siswi SD Negeri 2 Ngulakan.
- e. Tingkatkan koordinasi dalam setiap pelaksanaan program kerja PPL.
- f. Program-program PPL yang terlaksana pada periode ini hendaknya ditindaklanjuti, sementara program-program kerja PPL yang belum sempurna dapat dijadikan bahan pemikiran dan pertimbangan untuk dapat dilaksanakan oleh tim PPL berikutnya.

3. Bagi penyelenggara PPL UNY (UPPL UNY)

- a. Memberi informasi pelaksanaan dan segala hal yang berkaitan dengan PPL secara jelas dan jauh hari sebelum hari pelaksanaan.
- b. Meningkatkan koordinasi dengan sekolah tempat PPL dilaksanakan.
- c. Monitoring lebih ditingkatkan sehingga dapat memantau sejauh mana perkembangan kemampuan mahasiswa PPL.
- d. Memberikan pembekalan kepada mahasiswa dengan lebih efektif dan humanis.
- e. Menetapkan lebih banyak porsi kunjungan DPL ke lokasi PPL agar mahasiswa menjadi lebih termotivasi dan terarah dalam melaksanakan program PPL.

DAFTAR PUSTAKA

TIM PP PPL & PKL, 2014, *Panduan PPL Universitas Negeri Yogyakarta 2014*, UNY PRESS, Yogyakarta.

TIM PP PPL & PKL, 2014, *Materi Pembekalan Pengajaran Mikro/PPL I, LPPMP Universitas Negeri Yogyakarta 2014*, UNY PRESS, Yogyakarta.

TIM PP PPL dan PKL UNY, *Panduan Pengajaran Mikro*, UNY PRESS, Yogyakarta.

LAMPIRAN

Lampiran 1.

**DATA MAHASISWA PKS PGSD PENJAS UNY
PPL DI SD NEGERI 2 NGULAKAN
Semester Khusus TA.2014/2015**

NO	NIM	NAMA	UNIT KERJA	ALAMAT RUMAH
1.	13604227060	SUMARNA	SD N TEGIRI	Gunung Pentul Karangsari Pengasih Kulon Progo
2.	13604227071	RUMELAH	SD M ARGOSARI	Tirto Hargotirto Kokap Kulon Progo
3.	13604227074	PURJAKA	SD N PANTARAN	Keji Hargotirto Kokap Kulon Progo
4	13604227088	SURYANI	SD N 2 JANTURAN	Driyan Wates Kulon Progo

Lampiran 2.

**JADWAL MENGAJAR PPL PGSD PENJAS
DI SD NEGERI 2 NGULAKAN KULON PROGO
SEMESTER KHUSUS TA.2014/2015**

No	Hari / Tgl Waktu	Praktikan	Pengamat	Kls	Jam	Materi
1	Kamis 17-07-2014	Purjaka	Sumarna Rumelah	V	I	PJOK
		Suryani	Purjaka Rumelah	VI	II	
2	Sabtu 19-07-2014	Sumarna	Purjaka Suryani	III	I	PJOK
		Rumelah	Sumarna Purjaka	IV	II	
3	Kamis 07-08-2014	Rumelah	Suryani Purjaka	VI	I	PJOK
		Sumarna	Rumelah Suryani	V	II	
5	Sabtu 09-08-2014	Purjaka	Rumelah Sumarna	II	I	PJOK
		Suryani	Purjaka Sumarna	I	II	
7	Selasa 12-08-2014	Rumelah	Suryani Purjaka	V	I	PJOK
		Sumarna	Rumelah Suryani	VI	II	
9	Kamis 14-08-2014	Suryani	Rumelah Sumarna	IV	I	PJOK
		Purjaka	Rumelah Suryani	III	II	
11	Sabtu 16-08-2014	Sumarna	Purjaka Suryani	II	I	PJOK
		Rumelah	Sumarna Purjaka	I	II	
12	Selasa 19-08-2014	Purjaka	Sumarna Rumelah	IV	I	PJOK
		Suryani	Purjaka Rumelah	III	II	
13	Kamis 21-08-2014	Sumarna	Purjaka Suryani	V	I	PJOK
		Rumelah	Sumarna Purjaka	II	II	
14	Sabtu 23-08-2014	Purjaka	Rumelah Sumarna	I	I	PJOK
		Suryani	Purjaka Rumelah	IV	II	
15	Selasa 26-08-2014	Rumelah	Suryani Purjaka	III	I	PJOK
		Sumarna	Rumelah	IV	II	

			Purjaka			
16	Kamis 28-08-2014	Suryani	Sumarna Rumelah	V	I	PJOK
		Purjaka	Suryani Rujarna	VI	II	
17	Sabtu 30-08-2014	Sumarna	Purjaka Suryani	I	I	PJOK
		Rumelah	Sumarna Purjaka	IV	II	
18	Selasa 02-09-2014	Purjaka	Rumelah Sumarna	V	I	PJOK
		Suryani	Purjaka Rumelah	VI	II	
19	Kamis 04-09-2014	Rumelah	Suryani Purjaka	II	I	PJOK
		Sumarna	Suryani Rumelah	VI	II	
20	Sabtu 06-09-2014	Suryani	Sumarna Rumelah	I	I	PJOK
		Purjaka	Suryani Rumelah	III	II	
21	Selasa 09-09-2014	Sumarna	Purjaka Suryani	III	I	PJOK
		Rumelah	Sumarna Suryani	V	II	
22	Kamis 11-09-2014	Purjaka	Rumelah Sumarna	IV	I	PJOK
		Suryani	Purjaka Sumarna	III	II	
23	Sabtu 13-09-2014	Rumelah	Suryani Purjaka	VI	I	PJOK
		Sumarna	Rumelah Suryani	II	II	
24	Selasa 16-09-2014	Suryani	Sumarna Rumelah	VI	I	PJOK
		Purjaka	Suryani Rumelah	IV	II	

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Karangsari, 06 Juli 2014
Ketua Kelompok

Dra.Rr. Rini Wedyastuti
NIP. 19621027 198201 2 002

Sumarna
NIM. 13604227060

Lampiran 3.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SD Negeri 2 Ngulakan
 Mata Pelajaran : Penjasorkes
 Kelas / Semester : VI / I
 Alokasi Waktu : 1 kali pertemuan
 Waktu Pelaksanaan : 17 Juli 2014

1. Standar Kopetensi

2. Mempraktikkan kombinasi senam lantai dan senam ketangkasan dalam bentuk sederhana dan nilai – nilai yang terkandung di dalamnya.

2. Kompetensi Dasar

3.1. Mempraktikkan pemanasan dan pendinginan sebelum dan sesudah melaksanakan aktifitas senam

3. Indikator

- ❖ Mampu melakukan jalan, lari dengan variasi
- ❖ Mampu melakukan mencium lutut
- ❖ Mampu melakukan gerak meliukkan tubuh kesamping dan kanan
- ❖ Mampu melakukan gerakan mengangkat pantat keatas
- ❖ Mampu melakukan memegang betis

4. Tujuan Pembelajaran

No	Melalui demonstrasi diharapkan siswa dapat	K	P	A
1.	melakukan lari jalan, lari dengan variasi			
2.	melakukan mencium lutut			
3.	melakukan gerak meliukkan tubuh kesamping dan kanan			
4.	melakukan gerakan mengangkat pantat keatas			
5.	melakukan memegang betis			

5. Materi Pembelajaran

- ❖ Aktivitas senam

6. Metode Pembelajaran

- ❖ Demonstrasi
- ❖ Komando
- ❖ Bermain
- ❖ Penugasan

7. Langkah – langkah Pembelajaran

Gambar / Formasi	Pelaksanaan kegiatan
	<p>A. Kegiatan awal</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</p>

Gambar / Formasi	Pelaksanaan kegiatan
	<p>pernah berlatih senam, Oo banyak sekali, senam apa anak-anak? ya .. skj ada juga senam irama, untuk pagi ini bapak akan memberikan latihan pemanasan dan pendinginan sebelum dan sesudah melaksanakan aktivitas senam, tapi sebelumnya kita pemanasan dulu untuk menghindari cedera. Mari kita bermain berburu binatang dengan lapangan berbentuk bujur sangkar. Cara bermain beberapa siswa masuk/berada dalam bujur sangkar yang berlaku sebagai penghuni hutan atau sebagai binatang. Tiga orang di luar sebagai pemburu. Pemburu berusaha mendapatkan buruan dengan cara melempar bola kearah buruannya. Binatang yang terkena bola keluar sebagai pemburu. Penghuni hutan berusaha menghindari pemburu yang membawa bola. Pemburu dapat melempar bola kepada pemburu yang lain yang berdekatan dengan binatang. Permainan akan berakhir bila telah cukup banyak penghuni hutan yang tertembak.</p>
	<p>B. Inti Pembelajaran</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa disiapkan untuk melakukan latihan jalan atau lari dengan variasi peluit satu kali pendek jalan, atau peluit satu kali panjang lari.

Gambar / Formasi	Pelaksanaan kegiatan
	<p>2. Siswa disiapkan untuk latihan mencium lutut dalam posisi berdiri. Lakukan mencium lutut dengan posisi berdiri dan membungkukkan badan, baik secara statis atau dinamis. Sikap kaki lurus dan rapat, lutut tidak boleh ditekuk.</p>
	<p>3. Siswa disiapkan untuk melakukan gerakan meliukkan tubuh kesamping kanan dan kesamping kiri</p>
	<p>4. Siswa disiapkan untuk berlatih mengangkat pantat keatas gerakannya berjongkoklah, tangan di depan dengan posisi menempel tanah. Gerakan selanjutnya angkatlah pantat keatas dan kedua kaki lurus kekanan lurus sejajar tubuh</p>
	<p>5. Siswa disiapkan untuk latihan memegang betis. Posisi duduk kaki lurus kedepan, kaki kanan seperti orang bersila dan kedua tangan memegang betis. Kaki yang lurus lututnya tidak boleh ditekuk</p>
	<p>C. Penutup 1. Pendinginan Anak disiapkan dalam bentuk</p>

Gambar / Formasi	Pelaksanaan kegiatan
	<p>lingkaran sambil bejalan keliling lingkaran menyanyikan lagu sorak – sorak bergembira</p> <p>2. Rangkuman</p> <p>Gerakan jalan, lari dengan variasi</p> <p>Gerakan mencium lutut</p> <p>Gerakan meliukkan tubuh kesamping dan kanan</p> <p>Gerakan mengangkat pantat keatas</p> <p>Gerakan memegang betis</p> <p>Gerakan tersebut diatas merupakan gerakan pendinginan dan penenangan dalam aktivitas senam.</p> <p>3. Evaluasi proses pembelajaran</p> <p>Diadakan evaluasi tentang gerakan yang baru saja diberikan diadakan pembetulan gerakan.</p> <p>4. Tugas</p> <p>Anak – anak dirumah di beri tugas untuk berlatih mengulangi pelajaran yang baru saja diberikan</p> <p>5. Pesan</p> <p>Hari ini anak – anak belajar berbagai macam latihan pemanasan dan pendinginan dilain pertemuan kita ulangi lagi</p> <p>Siswa disiapkan berdoa dan dibubarkan untuk mengikuti pelajaran berikutnya</p>

Nilai Karakter : Disiplin, Estetika dan Percaya diri

8. Alat Media dan Sumber Bahan

❖ Alat : kapur, rafia, peluit

❖ Media : -

❖ Sumber Bahan : Buku pedoman penjasorkes kelas VI.

9. Penilaian : Unjuk kerja

Ranah spikomotorik (melalui tes ketrampilan / perbuatan)

- Melakukan jalan dan lari
- Melakukan cium lutut
- Melakukan meliukkan tubuh kekiri dan kanan
- Melakukan mengangkat pantat ke atas
- Melakukan memegang betis

NO	NAMA	ASPEK YANG DINILAI	SK
----	------	--------------------	----

	SISWA	Sikap awal	Sportivitas	Semangat	Daya tahan	OR
1.						
2.						

Keterangan : skor maksimal masing – masing aspek

1. Sikap awal : 25
2. Sportivitas : 25
3. Semangat : 25
4. Daya tahan : 25

Juml
100

Guru Pamong

Karangsari, 16 Agustus 2014
Mahasiswa

Sumarni, S.Pd.Jas
NIP : 19620621 198303 2 009

Suryani
NIM : 13604227088

Mengetahui
Kepala Sekolah

Dra.Rr.Rini Wedyastuti
NIP. 19621027 198201 2 002

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SD Negeri 2 Ngulakan
 Kelas : I (satu)
 Tema : Kegemaranku
 Subtema : Gemar Berolahraga
 Alokasi waktu : 1x pertemuan
 Waktu Pelaksanaan : 09 Agustus 2014

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar dan Indikator

Muatan : PJOK

No	Kompetensi Dasar	Indikator
1	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.	3.1.1. Mengidentifikasi gerak lari sebagai gerak lokomotor.
2	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	4.1.1. Melakukan gerak lokomotor (berlari)

C. Tujuan Pembelajaran

1. Dengan melakukan kegiatan praktik olahraga, siswa mampu menjelaskan apa yang dirasakan setelah praktik olahraga dengan percaya diri.
2. Dengan menjelaskan apa yang dirasakan setelah praktik olahraga, siswa mampu menjelaskan perbedaan tubuh sebelum dan sesaat setelah berolahraga melalui gambar dengan tertib.
3. Dengan bertanya jawab, siswa mampu menjelaskan sikap tertib dan patuh pada aturan dengan santun.
4. Dengan mendengarkan petunjuk guru siswa dapat menyebutkan cara berlari dengan santun.
5. Dengan menyebutkan cara berlari, siswa dapat praktik berlari dengan tertib.

D. Materi Pembelajaran

1. PJOK : Mengetahui dan mempraktekkan konsep gerak dasar lokomotor sesuai dengan dimensi anggota tubuh yang digunakan.

E. Metode dan Pendekatan Pembelajaran

Metode Pembelajaran : ceramah, permainan, tanya jawab

Pendekatan : Saintifik

F. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

1. Media : Buku Siswa

2. Alat : Lembar kerja di buku siswa

3. Sumber :

Lubna Assagaf, dkk. 2014. *Buku Siswa Tema 2 Kegemaranku. Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013*. rev. ed. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Lubna Assagaf, dkk. 2014. *Buku Guru Tema 2 Kegemaranku. Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013*. rev. ed. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

G. Langkah-Langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru membuka pelajaran dengan menyapa siswa dan menanyakan kabar mereka. 2. Siswa diajak untuk berdoa dan meminta salah seorang siswa untuk memimpin doa 3. Guru memberikan motivasi kepada siswa agar semangat mengikuti pembelajaran yang akan dilaksanakan. 4. Siswa mendengarkan penjelasan dari guru kegiatan yang akan dilakukan hari ini dan apa tujuan yang akan dicapai dari kegiatan tersebut dengan bahasa yang sederhana dan dapat dipahami. 5. Guru melakukan kegiatan penyegaran untuk membuat siswa bersemangat dan mengajak siswa bersiap dengan menyanyi. 	
Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa bertanya jawab dengan bantuan guru tentang kesukaan berolahraga, manfaat berolahraga dan yang dirasakan siswa setelah berolahraga. 2. Siswa diberi kesempatan untuk mengemukakan pengalamannya. 3. Siswa mendiskusikan jawaban-jawaban yang diungkapkan dengan bimbingan guru. 4. Guru membacakan teks di buku siswa. 5. Siswa membaca nyaring teks. 6. Siswa menyebutkan manfaat berolahraga terhadap anggota tubuh berdasarkan teks yang dibaca. 7. Siswa menyimak penjelasan guru bagaimana olahraga membuat tubuh kita sehat. Dengan berolahraga, jantung dan paru-paru kita bertambah kuat. 8. Untuk mengaitkan penjelasan ini dengan hal yang konkret, siswa diminta untuk melakukan percobaan sederhana dengan berlari. 9. Guru menjelaskan aturan berlari mengelilingi lapangan. Berlari dengan tertib dan tidak perlu 	

	<p>tergesa-gesa. Siswa diminta mengenakan sepatu dan baju olahraga.</p> <p>10. Siswa diminta untuk mengamati nafasnya masing-masing dengan cara memegang dada sebelah kiri.</p> <p>11. Lalu, siswa diminta untuk memegang dada di sebelah kiri tempat jantung berada.</p> <p>12. Siswa diminta menceritakan yang mereka rasakan.</p> <p>13. Guru membawa siswa ke luar kelas.</p> <p>14. Siswa berlari keliling lapangan sebanyak dua putaran (bisa lebih bergantung dari luasnya lapangan sekolah).</p> <p>15. Setelah selesai, siswa diminta untuk memegang dadanya kembali dan mengamati perbedaannya dengan sebelum melakukan kegiatan berlari.</p> <p>16. Siswa juga mengamati embusan napasnya sendiri.</p> <p>17. Siswa diminta untuk menceritakan perbandingan hasil pengamatan sebelum dan setelah melakukan kegiatan berlari secara bergantian.</p> <p>18. Siswa mendiskusikan hasil pengamatannya dengan bimbingan guru.</p> <p>19. Siswa menyimpulkan kaitan antara berolahraga dengan melatih jantung dan paru-paru kita supaya kuat. Jantung memiliki fungsi yang penting, yaitu memompa darah.</p> <p>20. Siswa mengidentifikasi ciri-ciri usai berolahraga melalui gambar.</p> <p>21. Usai memperagakan latihan, siswa menyimak guru yang membacakan teks pendek yang ada di buku siswa.</p> <p>22. Siswa bertanya jawab sikap-sikap apa yang diperlukan saat bermain bulu tangkis bersama (antara lain sportif, menghargai lawan, santun, mengikuti aturan</p> <p>23. Siswa mendiskusikan jawaban-jawabannya dengan didampingi guru.</p>	
Penutup	<p>1. Guru menanyakan kepada siswa tentang materi yang belum dipahami.</p> <p>2. Dengan arahan guru siswa melakukan refleksi dari kegiatan yang sudah dilakukan.</p> <p>3. Guru mengajak siswa berdoa sebelum mengakhiri pelajaran dengan meminta salah satu siswa memimpin doa.</p>	

H. Penilaian

1. Teknik Penilaian

- a. Penilaian Sikap : Percaya diri, tertib, santun
- b. Penilaian Pengetahuan : tes tertulis

c. Penilaian Keterampilan : Kegiatan Berlari dan Menceritakan Hasil Pengamatan

2. Bentuk Instrumen Penilaian

a. Penilaian Sikap

No	Nama	Percaya Diri				Tertib				Santun			
		BT	MT	MB	SM	BT	MT	MB	SM	BT	MT	MB	SM
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.													
2.													

b. Penilaian Pengetahuan

Lembar kerja ada di buku siswa

c. Penilaian Keterampilan

No	Kriteria	Terlihat (√)	Belum Terlihat (√)
1.	Pertisipasi siswa mengikuti instruksi guru untuk berlatih		
2.	Kemampuan siswa menceritakan hasil pengalaman		
3.	Mengikuti kegiatan berlari dengan antusias		

Kegiatan Berlari dan Menceritakan Hasil Pengamatan

Guru Pamong

Karangsari, 08 Agustus 2014

Mahasiswa

Sumarni, S.Pd.Jas
NIP : 19620621 198303 2 009

Suryani
NIM : 13604227088

Mengetahui
Kepala Sekolah

Dra.Rr.Rini Wedyastuti
NIP. 19611122 198202 1 003

Lampiran 5.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SD Negeri 2 Ngulakan
Kelas/ Semester : IV/1 (Satu)
Tema : IndahNya Kebersamaan
Subtema : Bersyukur atas keberagaman
Alokasi Waktu : 1x Pertemuan
Waktu Pelaksanaan : 14 Agustus 2014

A. Kompetensi Inti (KI)

- KI -1 : Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
- KI -2 : Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun,peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, danguru
- KI -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
- KI -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 anakberiman dan berakhlak mulia

B. Kompetensi Dasar dan Indikator

Muatan : PJOK

No	Kompetensi Dasar	Indikator
1	3.9. Memahami pengaruh aktivitas fisik dan istirahat terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh	3.9.1. Mendemonstrasikan ketrampilan memukul, melempar dan menangkap bola, serta ketrampilan berlari dalam permainan kasti
2	4.2. Mempraktekkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non lokomotor dan manipulatif dalam permainan bola kecil yang dilandasi konsep gerak dalam berbagai permainan dan atau olah raga tradisional bola kecil	

C. Tujuan Pembelajaran.

1. Dengan bermain kasti siswa mampu mengaplikasikan ketrampilan memukul, melempar dan menangkap bola serta ketrampilan berlari dengan benar
2. Setelah melakukan percobaan dan membaca teks siswa nmampu membedakan bunyi pantul (geman dan gaung) dengan benar
3. Dengan menggunakan kosakata baku siswa mampu menuliskan hasil percobaan tentang sifat bunyi yang dapat dipantulkan dan diserap dengan benar

D. Materi Pembelajaran

1. PJOK : Permainan bola kecil

E. Metode Pembelajaran

1. Metode : penugasan, ceramah, diskusi, tanya jawab
2. Pendekatan : saintifik (mengamati, menanya, mencoba, menalar dan mengkomunikasikan)

F. Media, Alat dan Sumber Pembelajaran

Media :

1. Bola kecil, pemukul, piring kaca, piring plastik, kaleng, tabung, gabus, arloji yang berdetak
2. Sumber Belajar : Buku Siswa & Guru Tematik Kelas IV

G. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan kepercayaan masing-masing 2. Melakukan komunikasi tentang kehadiran siswa 3. Guru memberikan motivasi kepada siswa dengan menunjukkan gambar bermain kasti 	
Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa pergi kelapangan untuk melakukan kegiatan olah raga 2. Siswa memperagakan aktifitas lempar tangkap bola kecil berdasarkan contoh yang diberikan oleh guru <ol style="list-style-type: none"> a. Melempar bola lambung b. Melempar bola datar atau lurus c. Melempar bola rendah d. Menangkap bola datar e. Menangkap bola lambung f. Menangkap bola rata tanah g. Menangkap bola melengkung h. Menangkap bola lurus dada 3. Siswa mempraktekkan ketrampilannya melempar dan menangkap bola dalam permainan kasti 4. Setelah mempraktekkan permainan kasti siswa menjawab pertanyaan pada buku dan mendiskusikan dengan teman 5. Siswa diajak keluar kelas untuk berteriak keras-keras dilapangan kemudian teriak dikamar mandi 6. Siswa membandingkan perbedaan keduanya 7. Siswa membaca informasi tentang gendang yang ada pada buku siswa 8. Guru bertanya pada siswa tentang pembelajaran sebelumnya tentang bunyi 9. Guru dapat mengajukan pertanyaan pada siswa 10. Siswa melakukan percobaan tentang bunyi untuk mengertikan sifat bunyi yaitu bunyi dapat dipantulkan dan diserap 11. Setelah percobaan guru bertanya, kesimpulan apa yang dapat siswa ambil setelah percobaan 12. Guru berkeliling untuk membantu siswa mengingat percobaan tadi dan memberikan pertanyaan 13. Siswa menulis laporan percobaan ditabel yang tersedia dengan menggunakan kosakata baku 14. Siswa membaca teks tentang pemantulan dan penyerapan bunyi yang ada pada buku siswa 	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bersama-sama siswa membuat kesimpulan / rangkuman hasil belajar selama sehari 2. Bertanya jawab tentang materi yang telah dipelajari (untuk mengetahui hasil ketercapaian materi) 3. Melakukan penilaian hasil belajar 4. Mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing (untuk mengakhiri 	

	kegiatan pembelajaran) a. Guru mengamati sikap siswa dalam berdo'a (sikap duduknya, cara membacanya, cara melafalkannya) b. Segera memberikan nasihat, apabila ada siswa yang kurang benar dan kurang sempurna dalam berdo'a, agar besok kalau berdoa disempurnakan	
--	--	--

H. Penilaian

- Penilaian Unjuk Kerja PJOK

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

- Penilaian Sikap

No	Sikap	Belum Terlihat	Mulai Terlihat	Mulai Berkembang	Membudaya	Ket
1	Disiplin					
2	Sportif					
3	Kerjasama					
4	Rasa ingin tahu					

Guru Pamong

Karang Sari, 13 Agustus 2014
Mahasiswa

Sumarni, S.Pd.Jas
NIP : 19620621 198303 2 009

Suryani
NIM : 13604227088

Mengetahui
Kepala Sekolah

Dra.Rr.Rini Wedyastuti
NIP. 19621027 198201 2 002

Lampiran 6.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SD Negeri 2 Ngulakan
Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas/ Semester : III/ I
Alokasi Waktu : 1x pertemuan
Pelaksanaan : 19 Agustus 2014

1. Standar Kompetensi

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

2. Kompetensi Dasar

- 1.2 Mempraktekkan kombinasi berbagai gerak mengayun, membungkuk dan menekuk dalam permainan sederhana serta aturan dan kerja sama.

3. Indikator

- Mampu mengayun satu lengan
- Mampu mengayun kedua lengan
- Mampu membungkukkan badan
- Mampu membungkukkan badan
- Mampu menekuk
- Mampu menirukan pohon di tiup angin

4. Tujuan Pembelajaran

No	Melalui demonstrasi diharapkan siswa dapat melakukan	K	P	A
1	Mengayun satu lengan dengan baik dan benar		✓	
2	Mengayun kedua lengan dengan baik dan benar		✓	
3	Membungkukkan badan dengan baik dan benar		✓	
4	Menekuk dengan baik dan benar		✓	
5	Menirukan pohon di tiup angin dengan baik dan benar		✓	

5. Materi Pembelajaran

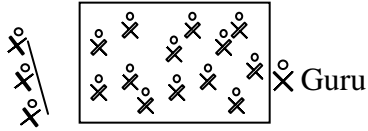
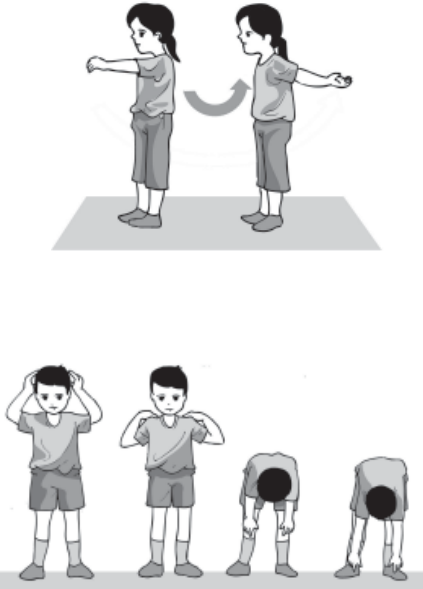
- Gerakan mengayun lengan
- Membungkuk dan menekuk

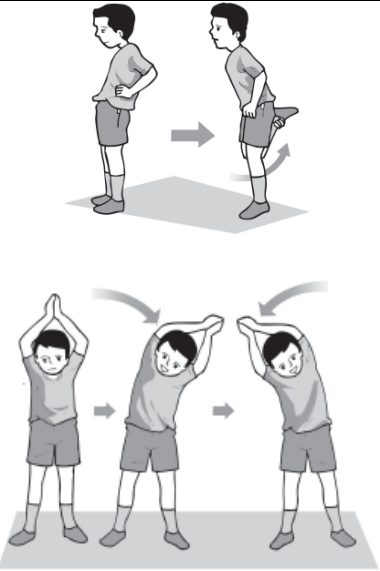
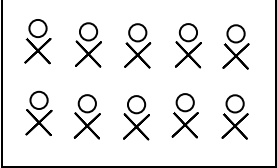
6. Metode Pembelajaran

- Demonstrasi
- Komando
- Pemberian Tugas

7. Langkah-Langkah Pembelajaran

Gambar/ Formasi	Pelaksanaan Kegiatan	Ket
	A. Kegiatan Awal 1. Siswa dibariskan dua	

Gambar/ Formasi	Pelaksanaan Kegiatan	Ket
	<p>bersayap</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Berhitung 3. Persensi 4. Berdoa 5. Apersepsi <p>Anak-anak siapa yang pernah melihat pohon ditiup angin? ... pernah. Dapatkah anak-anak menirukan</p> <p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sebelum berolah raga anak-anak mari pemanasan dulu dengan permainan menjala ikan. - Cara bermain, guru menunjuk tiga (3) ikan, tiga anak sebagai jala harus selalu bergandengan tangan agar bisa mendapat ikan yang akan dijala boleh berlari tidak kena jala. 	
	<p>B. Kegiatan Inti</p> <p>Siswa dibagi menjadi dua bersayap melakukan gerakan mengayun satu lengan. Latihan ini dapat dilakukan dengan cara :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berdiri tegak dengan pandangan mata ke depan. - Angkat satu lengan (kiri atau kanan) secara vertikal atau mendatar. - Pada hitungan ketiga ayunkan lengan dengan teratur. - Arah ayunan bisa ke bawah, ke atas atau ke samping kiri dan kanan. <p>Mengayunkan kedua lengan dengan bersamaan dan juga dengan berlawanan arah. Membungkukan badan suatu gerakan menekuk tubuh bagian pinggang dengan posisi punggung datar atau bahkan lebih condong. Melakukan gerakan menekuk dengan cara:</p>	

Gambar/ Formasi	Pelaksanaan Kegiatan	Ket
	<ul style="list-style-type: none"> - Badan berdiri tegak. - Kedua tangan di samping. - Angkat kaki kanan hingga menekuk ke belakang. - Tahan kaki kanan dengan tangan memegagang punggung telapak kaki. <p>Menirukan gerakan pohon ditiup angin</p> <ul style="list-style-type: none"> - Badan tegak kedua tangan berpegangan di atas kepala - Aba-aba “angin ke kiri siswa meliukkan badan ke kiri” - Aba-aba “angin ke kanan siswa meliukkan badan ke kanan” - Aba-aba “angin ke segala arah siswa meliukkan badan ke segala arah” 	
	<p>C. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> Anak disiapkan dalam formasi cara bersayap kemudian berhnyanyi 2. Rangkuman <ul style="list-style-type: none"> - Mengayun lengan biasanya dilakukan bersama-sama dengan gerakan jalan seirama supaya otot-otot tidak kaku. - Membungkuk gerakan menekuk tubuh bagian punggung sehingga punggung menjadi datar atau lebih condong. 3. Evaluasi Proses Pembelajaran <ul style="list-style-type: none"> Diadakan evaluasi tentang gerakan yang baru saja diberikan dan pembedaan gerakan yang belum benar. 4. Tugas <ul style="list-style-type: none"> Anak-anak diberi tugas untuk latihan mengulang pelajaran yang baru saja diberikan. 	

Gambar/ Formasi	Pelaksanaan Kegiatan	Ket
	<p>5. Pesan</p> <p>Hari ini kalian belajar gerakan mengayun dengan satu lengan dan dua lengan gerakan menekuk dan gerakan membungkuk dan menirukan pohon ditiup angin.</p> <p>Minggu depan kita bermain bola.</p> <p>Siswa disiapkan berdoa dan dibubarkan.</p>	

8. Nilai Karakter

- Disiplin
- Sportif
- Kerjasama

9. Alat, Media dan Sumber Bahan

Alat : Kapur
Peluid

Media : Gambar anak-anak sedang mengayun satu lengan, mengayun dengan kedua lengan gerakan menekuk dan membungkuk.

Sumber Bahan : Buku Pendidikan Jamani dan Olahraga Kesehatan Kelas III halaman 9, 10, 11, 12

10. Penilaian Unjuk Kerja

Psikomotorik (melalui Tes Keterampilan/ Perbuatan)

- lakukan gerakan mengayun satu lengan.
- Lakukan gerakan mengayun kedua tangan.
- Lakukan membungkukan badan.
- Lakukan menekuk.
- Lakukan menirukan pohon yang ditiup angin.

Penilaian

Sikap Awal	Sportif	Sikap Akhir	Skor
30	40	30	100

Guru Pamong

Karangsari, 18 Agustus 2014
Mahasiswa

Sumarni, S.Pd.Jas
NIP : 19620621 198303 2 009

Suryani
NIM : 13604227088

Mengetahui
Kepala Sekolah

Dra.Rr.Rini Wedyastuti
NIP. 19621027 198201 2 002

Lampiran 7.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SD Negeri 2 Ngulakan
Kelas/ Semester : IV/1 (Satu)
Tema : IndahNya Kebersamaan
Subtema : Kebersamaan dalam keberagaman
Alokasi Waktu : 1x Pertemuan
Waktu Pelaksanaan : 23 Agustus 2014

A. Kompetensi Inti (KI)

- KI -1 : Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
KI -2 : Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, dan guru
KI -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
KI -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

B. Kompetensi Dasar dan Indikator

Muatan : PJOK

No	Kompetensi Dasar	Indikator
1	3.9. Memahami pengaruh aktivitas fisik dan istirahat terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh.	3.9.1. Merancang pola gerak dasar berirama.
2	4.6. Mempraktikan pola gerak dasar berirama bertema budaya daerah yang sudah dikenal dan dilandasi konsep gerak mengikuti irama (ketukan) tanpa dengan musik	4.6.1 Merancang pola gerak dasar berirama hasil karya sendiri secara berkelompok

C. Tujuan Pembelajaran.

1. Setelah mengenal konsep siswa mampu menyelesaikan soal – soal pembulatan harga dengan benar.
2. Setelah mengamati demonstrasi yang dilakukan guru, siswa mampu menerapkan pada pola gerak dasar berirama dengan teknik yang benar.
3. Secara berkelompok siswa mampu merancang pola gerak dasar berirama dengan teknik yang benar.

D. Materi Pembelajaran

1. PJOK : Aktivitas fisik gerak dasar berirama

E. Metode Pembelajaran

1. Metode : penugasan, ceramah, diskusi, tanya jawab
2. Pendekatan : saintifik (mengamati, menanya, mencoba, menalar dan mengkomunikasikan)

F. Media, Alat dan Sumber Pembelajaran

Media :

1. Gambar berbagai gerakan aktivitas fisik gerak dasar beirama

2. Alat Ukur
3. Sumber Belajar : Buku Siswa & Guru Tematik Kelas IV

G. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan kepercayaan masing-masing 2. Melakukan komunikasi tentang kehadiran siswa 3. Guru memberikan motivasi kepada siswa dengan menunjukkan gambar berbagai gerakan aktivitas jasmani berupa gerak berirama 	
Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dipandu untuk mengenal konsep pembulatan seperti pada buku siswa 2. Siswa mengerjakan soal pemecahan masalah tentang pembulatan. 3. Sebelum siswa mengerjakan latihan yang terdapat dibuku siswa terlebih dahulu guru memandu siswa mengenal konsep pembulatan. 4. Siswa menuju halaman sekolah untuk melakukan kegiatan senam irama 5. Guru menyiapkan musik/lagu tradisional setempat untuk mengiringi senam irama. Guru mendemonstrasikan gerakan senam 	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bersama-sama siswa membuat kesimpulan / rangkuman hasil belajar selama sehari 2. Bertanya jawab tentang materi yang telah dipelajari (untuk mengetahui hasil ketercapaian materi) 3. Melakukan penilaian hasil belajar 4. Mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing (untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran) <ol style="list-style-type: none"> c. Guru mengamati sikap siswa dalam berdo'a (sikap duduknya, cara membacanya, cara melafalkannya dsb) d. Segera memberikan nasihat, apabila ada siswa yang kurang benar dan kurang sempurna dalam berdo'a, agar besok kalau berdoa lebih disempurnakan 	

H. Penilaian

1. Latihan pembulatan bilangan dinilai dengan angka (Matematika)
2. Kreasi senam irama dinilai dengan daftar periksa (PJOK)

No	Kriteria	Ya	Tidak
1	Siswa mampu menciptakan gerak senam irama sesuai dengan musik pengiring		
2	Siswa mampu mempraktikkan gerak senam irama dengan teknik yang benar		

Guru Pamong

Karangsari, 22 Agustus 2014
Mahasiswa

Sumarni, S.Pd.Jas
NIP : 19620621 198303 2 009

Suryani
NIM : 13604227088

Mengetahui
Kepala Sekolah

Dra. Rr. Rini Wedyastuti
NIP. 19621027 198201 2 002

Lampiran 8.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SD Negeri 2 Ngulakan
Kelas/ Semester : V/ 1(Satu)
Tema : Sehat itu Penting
Subtema : Lingkungan Sehat
Alokasi Waktu : 1x Pertemuan
Waktu Pelaksanaan : 28 Agustus 2014

A. Kompetensi Inti (KI)

- KI -1 : Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
KI -2 : Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun,peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, danguru
KI -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
KI -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 berima dan berakhlak mulia

B. Kompetensi Dasar dan Indikator

	PJOK 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
3.2.1	Melakukan berbagai keterampilan dasar (melambungkan, melempar, menangkap, lari, dan memukul) permainan bola kasti dengan kontrol yang baik

C. Tujuan Pembelajaran

1. Dengan melakukan gerakan melempar dan memukul bola rounders, siswa dapat menguasai keterampilan teknik-teknik melempar dan memukul bola dalam permainan rounders dengan benar.
2. Dengan bercerita cara mencetak angka dalam rounders, siswa dapat menyebutkan cara mencetak angka dalam permainan rounders.
3. Dengan menyebutkan cara merawat alat pernapasan, siswa menuliskan cara merawat alat pernapasan dengan benar.
4. Dengan membuat laporan cara merawat organ tubuh, siswa dapat membuat laporan cara merawat organ tubuh dengan benar.
5. Dengan menyebutkan, siswa menuliskan arti pentingnya kesehatan dengan tepat.

6. Dengan melakukan, siswa menyebutkan langkah-langkah membuat apotek hidup dengan benar

D. Materi Pembelajaran

1. PJOK : Permainan Bola Kecil

E. Metode dan Pendekatan Pembelajaran

Metode : Ceramah, tanya jawab, dan diskusi.

Model : Pembelajaran Berbasis Penemuan (*Discovery Learning*).

Pendekatan : Saintifik (mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, eksperimen, mengasosiasi/mengolah informasi, dan mengkomunikasikan).

F. Media, Alat, dan Sumber Belajar

1. Media dan Alat : Buku, peralatan dan perlengkapan permainan kasti

2. Sumber :

Susilawati, Fransiska,dkk. 2014. Buku Siswa SD Kelas 5 Tema 4: *Sehat Itu Penting*. Jakarta: Kemetrian Pendidikan dan Kebudayaan, halaman 109-113.

Susilawati, Fransiska,dkk. 2014. Buku Guru SD Kelas 5 Tema 2: *Sehat Itu Penting*. Jakarta: Kemetrian Pendidikan dan Kebudayaan, halaman 169 – 176

G. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pembuka	<ul style="list-style-type: none"> • Kolaborasi dengan guru PJOK • Pada awal pembelajaran, guru menstimulus ide, gagasan, dan motivasi siswa dengan memberikan narasi berikut <i>Sehat itu sangatlah penting. Dengan berolahraga, menjaga organ tubuh, dan menjaga kesehatan lingkungan itu sebagai modal kita untuk selalu sehat.</i> • Berikan kesempatan yang seluas-luasnya kepada siswa untuk memberikan tanggapan atau bertanya berkaitan dengan narasi/ Pernyataan yang terdapat pada buku siswa. • Guru mengkonfirmasi tanggapan dan menjawab setiap pertanyaan siswa. 	
Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none"> • Pada kegiatan AYO, MELAKUKAN: • Guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik, atau berolahraga dengan gerakan : lari di tempat, <i>jumping jack</i>, dan gerakan mengangkat satu tangan ke arah kanan dan tangan lain ke pinggang. • Setelah melakukan pemanasan, guru mengajak siswa memperhatikan gambar gerakan-gerakan dasar dalam permainan kasti. • Guru menunjuk dua orang untuk mempraktikkan semua gerakan seperti melempar, menangkap, dan memukul bola. Setelah itu semua anak diajak 	

	<p>mempraktikkan gerakan secara berpasangan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gunakan rubrik melakukan gerakan dasar permainan kasti untuk mengetahui tingkat pencapaian siswa. • Selesai berlatih gerakan-gerakan dasar permainan kasti, guru meminta siswa untuk menuliskan cara melakukan gerakan melempar, menangkap, dan memukul bola dalam permainan kasti. • Guru meminta siswa untuk melakukan permainan kasti dengan membagi kelas menjadi dua kelompok. Setiap kelompok terdiri atas 12 anak (atau sesuai dengan kondisi kelas). • Pada kegiatan AYO, BERCERITA • Siswa diminta untuk menuliskan cara mencetak angka dalam permainan rounders. • Guru mengkonfirmasi dan mengapresiasi setiap jawaban siswa, termasuk jika ada jawaban yang <i>nyeleneh</i>. • Guru menjelaskan narasi penghubung antara kompetensi olahraga/permainan kasti dengan cara merawat organ pernapasan. Adapun kalimat kunci sebagai penghubung adalah: <i>selain melempar dan memukul, berlari juga merupakan gerak dasar dalam olahraga kasti. Gerak berlari juga dapat digunakan untuk memelihara alat pernapasan manusia. Sistem pernapasan sangatlah penting bagi manusia. Oleh karena itu kesehatan alat pernapasan perlu dipelihara, di antaranya dengan olahraga secara teratur seperti lari, renang, dan senam.</i> • AYO, MENYEBUTKAN • Siswa diminta untuk menyebutkan cara memelihara alat pernapasan. • Guru memberikan narasi sebagai penghubung antara kompetensi aktivitas olahraga dengan pentingnya kesehatan. Adapun kalimat kunci yang menjadi penghubung adalah: <i>Bagaimana rasanya jika kamu sakit? Pasti saat itu tubuhmu atau di antara anggota tubuhmu tidak enak rasanya. Bahkan, bisa jadi kamu hanya tiduran di atas tempat tidur. Itulah satu di antara bukti bahwa kesehatan itu sangatlah penting.</i> • AYO, MENYEBUTKAN • Siswa diminta untuk menyebutkan bukti-bukti yang menunjukkan bahwa kesehatan itu penting. • AYO, MEMBUAT LAPORAN • Guru meminta siswa melakukan studi pustaka untuk mencari informasi pada buku, majalah, 	
--	--	--

	<p>surat kabar, atau internet tentang cara merawat organ tubuh agar selalu sehat.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kemudian, siswa diminta untuk membuat laporan berdasarkan informasi yang telah diperoleh. • Guru meminta siswa untuk mengerjakannya secara mandiri. • Guru memberikan bantuan kepada siswa yang mengalami kesulitan. • Gunakan rubrik membuat laporan untuk mengetahui tingkat pencapaian siswa. • Guru memberikan narasi sebagai penghubung antar kompetensi cara merawat organ tubuh dengan apotek hidup. Adapun kalimat kunci yang menjadi penghubung adalah: <i>Cara merawat organ tubuh di antaranya dengan cara melakukan pola makan dan minum yang sehat. Selain itu, rawatlah organ tubuh dengan minum obat-obatan herbal yang kita peroleh dengan mengolah sendiri dari hasil tanam sendiri, misalnya dari apotek hidup yang kita buat di lingkungan rumah. Apotek Hidup merupakan tempat yang berisikan berbagai tanaman obat yang ditanam dan dimanfaatkan untuk keperluan pengobatan serta kesehatan.</i> • AYO, MENYEBUTKAN: • Siswa diminta untuk membuat apotek hidup di rumah dengan menuliskan langkah-langkahnya pada kolom di buku siswa. 	
<p>Kegiatan Penutup</p>	<p>Ayo Renungkan</p> <p>Berdasarkan pertanyaan pada buku siswa: Apa yang telah kamu pelajari hari ini? Dapatkah kamu mengambil manfaat dari yang sudah kamu pelajari? Secara mandiri siswa diminta untuk mengemukakan pendapatnya berdasarkan pemahaman yang sudah didapatkannya selama kegiatan pembelajaran berlangsung.</p> <p>Siswa mengemukakan pendapatnya sesuai dengan perilaku kesehariannya berkaitan dengan kompetensi-kompetensi yang sudah dipelajari, dalam hal ini permainan rounders, cara merawat kesehatan organ tubuh, dan apotek hidup</p> <p>Kerja Sama dengan Orang Tua</p> <p>Siswa diminta untuk menjawab pertanyaan: Pernahkah anggota keluargamu ada yang sakit? Sakit apa yang pernah dialami anggota keluargamu</p>	

	itu? Bagaimana cara menyembuhkannya? Untuk mengoptimalkan interaksi dengan orang tua, siswa dapat meminta bantuan kepada orangtuanya dengan berdiskusi dan bertukar pendapat.	
--	--	--

H. Penilaian

1. Teknik Penilaian

- a. Penilaian Sikap:
 - Kecermatan dan ketelitian dalam kegiatan menggali informasi dalam teks dan mengamati gambar.
 - Kemandirian dan kecermatan dalam membuat peta pikiran dan membuat laporan.
 - Percaya diri dalam melakukan kegiatan wawancara.
- b. Penilaian Pengetahuan :
 - Tes Harian
 - Penugasan
- c. Penilaian Keterampilan :
 - Penugasan

2. Bentuk Instrumen Penilaian

a. Rubrik Penilaian Permainan Kasti

Kriteria	Baik Sekali	Baik	Cukup	Perlu Bimbingan
	4	3	2	1
Melempar bola	Mampu melempar bola dengan teknik dan kontrol yang baik pada setiap lemparan dengan tepat kepada teman satu tim.	Mampu melempar bola dengan teknik dan kontrol yang baik pada hampir setiap lemparan dengan tepat kepada teman satu tim.	Mampu melempar bola dengan teknik dan kontrol yang cukup baik pada beberapa lemparan kepada teman satu tim.	Melempar bola dengan teknik dan kontrol yang kurang baik pada setiap lemparan kepada teman satu tim.
Menangkap bola	Mampu menangkap bola dengan teknik dan kontrol yang baik pada setiap lemparan dari teman satu tim.	Mampu menangkap bola dengan teknik dan kontrol yang baik pada hampir setiap lemparan dari teman satu tim.	Mampu menangkap bola dengan teknik dan kontrol yang baik pada beberapa lemparan dari teman satu tim.	Tidak mampu menangkap bola dengan teknik dan kontrol yang baik pada setiap lemparan dari teman satu tim.
Memukul bola	Mampu memukul bola dengan teknik dan kontrol yang baik pada setiap pukulan.	Mampu memukul bola dengan teknik dan kontrol yang baik pada hampir setiap pukulan.	Mampu memukul bola dengan teknik dan kontrol yang baik pada beberapa pukulan.	Tidak mampu memukul bola dengan teknik dan kontrol yang baik pada setiap pukulan.
Sikap / Sportivitas	Bermain tertib sesuai aturan dan sportif selama permainan berlangsung.	Bermain tertib sesuai aturan dan sportif hampir selama permainan berlangsung.	Bermain cukup tertib sesuai aturan dan sportif dalam beberapa menit permainan berlangsung.	Bermain kurang tertib dan tidak sesuai aturan hampir sepanjang permainan berlangsung.

No	Nama Siswa	NILAI																Rata-rata
		Melempar bola				Menangkap bola				Memukul bola				Sikap/ sportivitas				
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	

a. Rubrik Membuat Laporan

No	Nama Siswa	NILAI PER ASPEK																R a t a r a t a				
		Isi dan Pengetahuan				Penggunaan Bahasa Indonesia yang baik dan benar				Sikap				Keterampilan Penulisan								
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1					

Guru Pamong

Karangsari, 27 Agustus 2014
Mahasiswa

Sumarni, S.Pd.Jas
NIP : 19620621 198303 2 009

Suryani
NIM : 136042227088

Mengetahui
Kepala Sekolah

Dra. Rr. Rini Wedyastuti
NIP. 19621027 198201 2 002

Lampiran 9.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SD Negeri 2 Ngulakan
Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas / Semester : VI / I
Alokasi Waktu : 1 kali pertemuan
Waktu Pelaksanaan : 2 September 2014

1. Standar Kopetensi

4. Mempraktikkan rangkaian gerak ritmik sederhana berpasangan dan beregu.
Serta nilai yang terkandung di dalamnya

2. Kompetensi Dasar

4.1. Mempraktikkan rangkaian gerak ritmik sederhana menggunakan gerak jalan dan lompat secara berpasangan serta nilai kerja sama, disiplin dan estetika.

3. Indikator

- ❖ Mampu melakukan langkah ke depan
- ❖ Mampu melakukan langkah ke samping
- ❖ Mampu melakukan langkah samping berpasangan
- ❖ Mampu melakukan lompat kedepan
- ❖ Mampu melakukan lompat kesamping
- ❖ Mampu melakukan lompat berpasangan

4. Tujuan Pembelajaran

No	Melalui demonstrasi diharapkan siswa dapat	K	P	A
1.	melakukan langkah ke depan			
2.	melakukan langkah ke samping			
3.	melakukan langkah samping berpasangan			
4.	melakukan lompat kedepan			
5.	melakukan lompat kesamping			
6.	melakukan lompat berpasangan			

5. Materi Pembelajaran

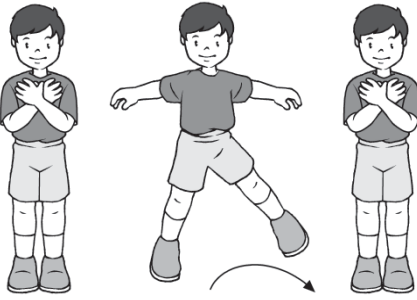
- ❖ Senam irama (ritmik)

6. Metode Pembelajaran

- ❖ Demonstrasi
- ❖ Komando
- ❖ Bermain
- ❖ Penugasan

7. Langkah – langkah Pembelajaran

	<p>A. Inti Pembelajaran</p> <p>1. Siswa disiapkan untuk melakukan latihan langkah ke depan. Sikap awal adalah badan tegak, langkah kaki kiri, kedua tangan di pinggang. Gerakkannya hitungan satu langkahkan kaki kiri kedepan berat badan mengikuti tangkai kaki. Hitungan kedua langkahkan kaki kanan kedepan berat badan mengikuti langkah kaki, latihan ini dilakukan dengan posisi anak membuat lingkaran dan jalan mengelilingi lingkaran.dan begitu seterusnya</p>
	<p>2. Siswa disiapkan untuk latihan langkah kesamping. Sikap awal adalah berdiri tegak kedua tangan dipinggang. Gerakan hitungan satu langkahkan kaki kanan ke kanan dan hitungan dua langkahkan kaki kiri ke kanan hingga merapat dan lakukan gerakan angkat tumit. Hitungan 3 – 4 sama dengan hitungan 1 – 2 . hitungan 5 – 8 ke arah samping kiri.</p>
	<p>3. Siswa disiapkan untuk latihan langkah ke samping berpasangan. Sikap awal anak berhadapan kedua tangan saling berpegangan dengan releks, gerakannya hitungan satu langkahkan kaki kanan ke kanan, hitungan dua langkahkan kaki kiri ke kanan hingga merapat dan lakukan gerakan angkat tumit. Hitungan 3 – 4 sama dengan hitungan 1 – 2 . hitungan 5 – 8 gerakannya kesamping kiri</p> <p>Catatan : apa bila satu anak melangkah dengan kaki kiri pasangannya melangkah dengan kaki kanan</p> <p>4. Siswa disiapkan untuk latihan lompat ke depan. Sikap awal berdiri tegak langkahkan kaki kiri dua tangan di pinggang, gerakannya hitungan satu kaki kiri melompat ke depan, kaki kanan diangkat, tekuk</p>

	<p>lutut, telapak kaki menghadap ke belakang. Hitungan kedua kaki kanan melompat ke depan, kaki kiri diangkat, tekuk lutut dan telapak kaki menghadap ke belakang dan di lakukan berulang- ulang.</p> <p>5. Siswa disiapkan untuk latihan lompat ke samping. Sikap awal berdiri tegak, langkah kaki kiri, kedua tangan silang di depan dada. Gerakan, hitungan satu kaki kiri melompat kesamping kiri, kaki kanan diangkat kedua tangan lurus kesamping, hitungan dua tegak langkah kaki kiri, kedua tangan silang di depan dada. Hitungan tiga sama dengan hitungan satu dan hitungan empat sama dengan hitungan dua. Hitungan lima dan delapan sama dengan hitungan satu, empat ke arah kanan.</p>
	<p>B. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pendinginan <p>Anak disiapkan dalam lingkaran dengan menyanyikan lagu menthok –menthok sambil berjalan mengelilingi lingkaran</p> 2. Rangkuman <p>Gerakan langkah ke depan Gerakan langkah ke samping Gerakan langkah samping berpasangan Gerakan lompat kedepan Gerakan lompat kesamping Gerakan tersebut diatas merupakan gerak dasar senam irama (ritmik)</p> 3. Evaluasi proses pembelajaran <p>Diadakan evaluasi tentang gerakan yang baru saja diberikan diadakan pembedaan gerakan.</p> 4. Tugas <p>Anak – anak dirumah di beri tugas untuk berlatih mengulangi pelajaran yang baru saja diberikan</p> 5. Pesan <p>Hari ini anak – anak belajar berbagai macam latihan gerak dasar senam irama (ritmik), dilain pertemuan kita ulangi lagi Siswa disiapkan berdoa dan dibubarkan untuk mengikuti</p>

	pelajaran berikutnya	
--	----------------------	--

Nilai Karakter : Kerjasama, Disiplin dan Estetika.

8. Alat Media dan Sumber Bahan

- ❖ Alat : tipe recorder, kaset / vcd
- ❖ Media : -
- ❖ Sumber Bahan : Buku pedoman penjasorkes kelas VI.

9. Penilaian : Unjuk kerja

Ranah spikomotorik (melalui tes ketrampilan / perbuatan)

- Melakukan langkah ke depan
- Melakukan langkah ke samping
- Melakukan langkah samping berpasangan
- melakukan lompat kedepan
- melakukan lompat kesamping
- melakukan lompat berpasanga

NO	NAMA SISWA	ASPEK YANG DINILAI				S K C
		Sikap awal	Sportivitas	Keserasian gerak	Semangat	
1.						
2.						

Keterangan : skor maksimal masing – masing aspek

- 1. Sikap awal : 20
- 2. sportivitas : 30
- 3. Keserasian gerak : 30
- 4. Semangat : 20
- Jumlah : 100

Guru Pamong

Karangsari, 01 September 2014
Mahasiswa

Sumarni, S.Pd.Jas
NIP : 19620621 198303 2 009

Suryani
NIM : 13604227088

Mengetahui
Kepala Sekolah

Dra.Rr.Rini Wedyastuti
NIP. 19621027 198201 2 002

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SD Negeri 2 Ngulakan
 Kelas : I (satu)
 Tema : Kegemaranku
 Subtema : Gemar Berolahraga
 Alokasi waktu : 1x pertemuan
 Waktu Pelaksanaan : 06 September 2014

A. Kompetensi Inti

- KI -1 : Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya
- KI -2 : Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, dan guru.
- KI -3 : Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati [mendengar, melihat, membaca, dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentangdirinya,makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah.
- KI -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 berimandan berakhlak mulia.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator

Muatan : PJOK

No	Kompetensi Dasar	Indikator
1	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.	3.2.1. Mengidentifikasi macam-macam gerak dasar lokomotor.
2	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	4.1.1. Mempraktikkan gerak lokomotor 4.1.2. Melakukan gerak lompat jauh

C. Tujuan Pembelajaran

1. Dengan mengamati teks, siswa dapat menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan dengan percaya diri.
2. Dengan mengikuti teks arahan, siswa melakukan praktik lompat jauh dengan teknik yang benar dengan percaya diri
3. Dengan kegiatan lompat jauh siswa dapat melakukan pengukuran dengan menggunakan alat ukur yang tidak baku (tali rafia) dengan tertib.
4. Dengan melakukan kegiatan pengukuran siswa mampu membandingkan jarak lompatannya dengan lompatan temannya dengan tertib.
5. Dengan kegiatan membandingkan jarak lompatan, siswa mampu mengisi tabel data hasil pengukuran dengan tertib.
6. Dengan mengamati syair lagu dengan bantuan guru, siswa dapat menyebutkan apa saja yang dilakukan dalam permainan kasti dengan santun.

7. Dengan mendengarkan guru menyanyikan lagu, siswa mampu menyanyikan lagu bertema olahraga dengan percaya diri.

D. Materi Pembelajaran

1. PJOK : Mengetahui dan mempraktekkan konsep gerak dasar lokomotor sesuai dengan dimensi anggota tubuh yang digunakan

E. Metode dan Pendekatan Pembelajaran

Metode Pembelajaran : ceramah, permainan, tanya jawab

Pendekatan : Saintifik

F. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

1. Media : Buku Siswa

2. Alat : Lembar kerja di buku siswa

3. Sumber :

Lubna Assagaf, dkk. 2014. *Buku Siswa Tema 2 Kegemaranku. Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013*. rev. ed. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.

Lubna Assagaf, dkk. 2014. *Buku Guru Tema 2 Kegemaranku. Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013*. rev. ed. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.

G. Langkah-Langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru membuka pelajaran dengan menyapa siswa dan menanyakan kabar mereka. 2. Siswa diajak untuk berdoa dan meminta salah seorang siswa untuk memimpin doa 3. Guru memberikan motivasi kepada siswa agar semangat mengikuti pembelajaran yang akan dilaksanakan. 4. Siswa mendengarkan penjelasan dari guru kegiatan yang akan dilakukan hari ini dan apa tujuan yang akan dicapai dari kegiatan tersebut dengan bahasa yang sederhana dan dapat dipahami. 5. Guru melakukan kegiatan penyegaran untuk membuat siswa bersemangat dan mengajak siswa bersiap dengan menyanyi. 	
Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mendengarkan penjelasan guru tentang kegiatan yang akan dilakukan dan mempersiapkan diri. 2. Siswa diminta mengenakan pakaian olahraga, membawa buku siswa, dan alat tulis. 3. Setelah siswa siap, guru mengajak siswa ke halaman/ lapangan sekolah. 4. Siswa dibagi ke dalam beberapa kelompok. 5. Siswa menyimak teks yang dibacakan guru dan penjelasan kegiatan. 6. Siswa mendengarkan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan, yaitu sebagai berikut: <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melompat mulai dari garis awal yang telah ditentukan. • Semua siswa mengamati lompatan temantemannya. • Tempat siswa mendarat diberi tanda dengan 	

	<p>kapur tulis atau kayu (jika dilakukan di lapangan tanah), lalu diukur dengan menggunakan tali rafia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Semua anggota kelompok mendapat kesempatan melakukan hal yang sama masing-masing satu kali lompatan. • Siswa mendengarkan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan, yaitu sebagai berikut: • Siswa melompat mulai dari garis awal yang telah ditentukan. • Semua siswa mengamati lompatan temantemannya. • Tempat siswa mendarat diberi tanda dengan kapur tulis atau kayu (jika dilakukan di lapangan tanah), lalu diukur dengan menggunakan tali rafia. • Semua anggota kelompok mendapat kesempatan melakukan hal yang sama masing-masing satu kali lompatan. 	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menanyakan kepada siswa tentang materi yang belum dipahami. 2. Dengan arahan guru siswa melakukan refleksi dari kegiatan yang sudah dilakukan. 3. Guru mengajak siswa berdoa sebelum mengakhiri pelajaran dengan meminta salah satu siswa memimpin doa. 	15 me nit

H. Penilaian

1. Teknik Penilaian

- a. Penilaian Sikap : Percaya diri, tertib, santun
- b. Penilaian Pengetahuan : tes tertulis
- c. Penilaian Keterampilan : Kegiatan Lompat Jauh dan Bernyanyi

2. Bentuk Instrumen Penilaian

a. Penilaian Sikap

No	Nama	Percaya Diri				Tertib				Santun			
		BT	MT	MB	SM	BT	MT	MB	SM	BT	MT	MB	SM
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.													
2.													

b. Penilaian Pengetahuan

Lembar kerja ada di buku siswa

c. Penilaian Keterampilan

Lembar Pengamatan Kegiatan Lompat Jauh

No	Kriteria	Terlihat (√)	Belum Terlihat (√)
1.	Kemampuan melakukan lompat jauh dengan cara yang benar		
2.	Kemampuan mengukur jarak lompatan		

3.	Kemampuan membandingkan lompatan yang paling jauh dan paling dekat		
----	--	--	--

Lembar Pengamatan Kegiatan Bernyanyi Berkelompok

No	Kriteria	Terlihat (√)	Belum Terlihat (√)
1.	Kelompok menyanyikan lagu dengan lancar		
2.	Kelompok bernyanyi dengan kompak		

Guru Pamong

Karangsari, 05 September 2014
Mahasiswa

Sumarni, S.Pd.Jas
NIP : 19620621 198303 2 009

Suryani
NIM : 13604227088

Mengetahui
Kepala Sekolah

Dra.Rr.Rini Wedyastuti
NIP. 19621027 198201 2 002

Lampiran 11.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SD Negeri 2 Ngulakan
 Mata Pelajaran : Penjasorkes
 Kelas/ Semester : III/ 1
 Alokasi Waktu : 1x pertemuan
 Waktu Pelaksanaan : 11 September 2014

1. Standar Kompetensi

5. Menerapkan hidup sehat.

2. Kompetensi Dasar

5.1 Menjaga kebersihan pakaian dan Mengenal kebutuhan tidur dan istirahat.

3. Indikator

- Mampu menjelaskan fungsi pakaian.
- Mampu menjelaskan macam-macam pakaian.
- Mampu memelihara kebersihan pakaian.

4. Tujuan Pembelajaran

No	Melalui demonstrasi diharapkan siswa dapat melakukan	K	P	A
1	Menjelaskan fungsi pakaian			
2	Menjelaskan macam-macam pakaian			
3	Memelihara kebersihan pakaian			
4				

5. Materi Pembelajaran

- Menjaga Kebersihan pakaian

6. Metode

- Demonstrasi
- Penugasan

7. Langkah-Langkah Pembelajaran

Gambar/ Formasi	Pelaksanaan Kegiatan	Ket
	<p>A. Kegiatan Awal Pendahuluan: siswa dimasukkan dalam kelas, berdoa, dan presensi. Kebersihan adalah sebagian dari iman, oleh karena itu menjaga kebersihan tidak hanya untuk kesehatan saja, karena kebersihan itu juga cermin diri kita dan keimanan kita</p>	
1. Fungsi Pakaian	<p>B. Inti Pembelajaran Pakaian adalah kebutuhan dasar bagi manusia. Sejak kita dilahirkan pakaian sudah mulai dikenkan pada tubuh kita. Tahukah kamu apa saja fungsi pakaian bagi manusia? Fungsi pakaian bagi manusia adalah:</p>	

Gambar/ Formasi	Pelaksanaan Kegiatan	Ket
<p data-bbox="300 331 561 401">2. Macam-macam Pakaian</p>  <p data-bbox="300 1156 618 1226">3. Memelihara Kebersihan Pakaian</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Menjaga dan melindungi tubuh dari berbagai cuaca, seperti panas, dingin, dan hujan. - Menjaga kehormatan dan kesopanan diri di hadapan orang lain. - Menambah keindahan pada tubuh kita. <p>Pakaian yang dikenakan dalam kehidupan sehari-hari berbeda-beda, pakaian yang dikenakan harus sesuai dengan kegiatan yang dilakukan. Misalnya ketika akan beristirahat atau tidur kita memakai pakaian tidur atau piyama. Begitu pula ketika hujan maka jas hujanlah yang dikenakan agar tubuh tidak kehujanan.</p> <p>Ketika kamu pergi ke sekolah, tentu pakaian seragam sekolah pula yang kamu kenakan, jika kamu akan melakukan olahraga, maka kamu harus memakai pakaian olahraga. Pakaian olahraga terbuat dari bahan kaos agar menterap keringat.</p> <p>Memakai pakaian yang bersih dan rapi akan lebih nyaman dari pada mengenakan pakaian yang kotor dan kusut. Pakaian yang bersih akan terjaga dari kuman-kuman penyakit. Begitu juga berpakaian yang rapi akan tampak lebih indah dan menarik. Agar pakaian tetap bersih dan rapi maka ada beberapa langkah yang harus kita lakukan yaitu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cucilah pakaian yang sudah dikenakan dengan menggunakan bubuk deterjen atau sabun, cuci bersih beberapa kali. - Jemurlah pakaian itu keringkan dengan mesin pengering. - Setrikalah pakaian yang sudah kering. - Rapihan dan simpan pakaian tersebut dalam lemari pakaian. 	
	<p>C. Penutup</p> <p>1. Rangkuman:</p> <p>Anak dianjurkan mencatat</p>	

Gambar/ Formasi	Pelaksanaan Kegiatan	Ket
	<p>materi yang diberikan guru dan diharapkan mempraktekkan di rumah.</p> <p>2. Evaluasi Proses Pembelajaran Di sekolah, anak diajarkan cara mencuci dan menyetrika baju yang benar. Dan guru membetulkan bil ada yang belm paham.</p> <p>3. Tugas Siswa diharapkan mencuci dan meyetrika bajunya sendiri di rumah.</p> <p>4. Pesan Kali ini kalian sudah belajar mencuci dan menyetrika baju kalian masing-masing, diharapkan setelah pelajaran ini selesai kalian bisa mengerjakan kegiatan ini di rumah.</p>	

Nilai Karakter :

- Disiplin
- Ketekunan

8. Alat, Media, dan Sumber Belajar

Alat :

- Pakaian
- Ember
- Sabun
- Setrika

Media :

- Gambar anak yang sedang mencuci pakaian.
- Gambar anak sedang menyetrika pakaian.

Sumber belajar : Buku Penjasorkes Kelas III

9. Penilaian/ Unjuk Kerja

1. Ranah Psikomotorik/ Melalui Tes Ketrampilan/ Perbuatan

- Cucilah pakaianmu dengan bersih dan benar!

No	Nama	Aspek yang dinilai		Nilai Skor
		Persiapan Alat	Cara Mencuci	
1	Eni			
2	Budi			

- Setrikalah pakaianmu dengan benar!

Skor maksimal 9

Penilaian : $\frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$

2. Ranah Afektif/ Melalui Pengamatan

No	Nama	Aspek yang dinilai		Nilai Skor
		Cara Mencuci	Hasilnya bersih/ K	

Skor maksimal 9

Penilaian : $\frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$

3. Ranah Kognitif/ Melalui Tugas di Rumah

- Lakukanlah mencuci pakaianmu sendiri
- Lakukanlah menyetrika pakaianmu sendiri

Guru Pamong

Karangsari, 10 September 2014
Mahasiswa

Sumarni, S.Pd.Jas
NIP : 19620621 198303 2 009

Suryani
NIM : 13604227088

Mengetahui
Kepala Sekolah

Dra.Rr.Rini Wedyastuti

Lampiran 12.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SD Negeri 2 Ngulakan
 Mata Pelajaran : Penjasorkes
 Kelas / Semester : VI / I
 Alokasi Waktu : 1 kali pertemuan
 Pelaksanaan : 16 September 2014

1. Standar Kopetensi

3. Menerapkan budaya hidup sehat.

2. Kompetensi Dasar

3.1. Mengenal bahaya narkoba

3. Indikator

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

4. Tujuan Pembelajaran

No	Melalui demonstrasi diharapkan siswa dapat	K	P	A
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
	<p>A. Kegiatan awal</p> <p>1. Berdoa</p> <p>2. Presensi</p> <p>3. Apersepsi</p> <p>Anak – anak hari ini kita akan belajar tentang 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>	

Gambar / Formasi	Pelaksanaan kegiatan	Ket
	<p>B. Inti Pembelajaran</p> <p>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. Cth : nikotin, alkohol, minuman keras dan kafein</p>	
	<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</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>	

Gambar / Formasi	Pelaksanaan kegiatan	Ket
	4. Tugas Anak – anak dirumah di beri tugas untuk mengetahui jenis dan dampak dari narkoba 5. Pesan Tingkatkan budaya hidup sehat demi kelangsungan dan kesehatan kita bersama Siswa disiapkan berdoa dan dibubarkan untuk mengikuti pelajaran berikutnya	

Nilai Karakter : Kejujuran dan Sopan santun.

8. Alat Media dan Sumber Bahan

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

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

Keterangan

Skor nilai : setiap jawaban benar bernilai 2

Guru Pamong

Karangsari, 15 September 2014
Mahasiswa

Sumarni, S.Pd.Jas
NIP : 19620621 198303 2 009

Suryani
NIM : 13604227088

Mengetahui
Kepala Sekolah

Dra.Rr. Rini Wedyastuti
NIP. 19621027 198201 2 002

Lampiran 13.



**PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO
DINAS PENDIDIKAN
UPTD PAUD DAN DIKDAS KECAMATAN PENGASIH
SEKOLAH DASAR NEGERI 2 NGULAKAN**

Alamat : Josutan, Karangsari, Pengasih, Kulon Progo, Kode Pos, 55652

PROFIL SEKOLAH

1	IDENTITAS SEKOLAH		
	Nama Sekolah	:	SDN 2 NGULAKAN
	Nomor Statistik Sekolah	:	101040407017
	Status Sekolah	:	NEGERI
	NPSN	:	20402661
.2	ALAMAT SEKOLAH		
	Jalan	:	JOSUTAN
	Kelurahan	:	KARANGSARI
	Kecamatan	:	PENGASIH
	Kota	:	KULON PROGO
	Propinsi	:	DIY
	Telepon / Fax	:	-
	Email	:	-
	Status Gedung	:	MILIK
	Status Akreditasi	:	B
	Tahun Berdiri	:	1977
	Nomor SK Pendirian Sekolah	:	53/640/X/07

3 IDENTITAS KEPALA SEKOLAH

Nama Kepala Sekolah : Dra. Rr RINI WEDYASTUTI
 NIP / Golongan : 19621027 198201 2 002/Pembina, IV/a
 Alamat : Sidorejo, Glagah, Temon, Kulon Progo
 Telp Rumah /HP : 082138165187

4 IDENTITAS PENGAWAS

N O	NAMA	BIDANG KEPENGAWASAN
1	Drs GITO SUNARYO	Pengawas TK/SD UPTD PAUD dan DIKDAS Kec. Pengasih

Lampiran 14.

**DAFTAR GURU DAN KARYAWAN
SD NEGERI 2 NGULAKAN, PENGASIH, KULON PROGO
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

No	Nama/Nip	Tempat, Tanggal Lahir	Pangkat Gol/Rg	Pendidikan	Jabatan
1	Dra.Rr.Rini Wedyastuti 19621027 198201 2 002	Kulon Progo, 27-10-1962	IV/a	S1	Kep Sek
2	Rakino, S.Pd 19570305 197802 1 002	Kulon Progo 05-03-1957	IV/a	S1	Guru Kelas I
3	Wahyuningsih, S.Pd.SD 19650125 198601 2 002	Kulon Progo 25-01-1965	IV/a	S1	Guru Kelas II
4	Sumarni, S.Pd.Jas 19620621 198303 2 009	Kulon Progo 21-06-1962	IV/a	S1	Guru PJOK
5	Istiarti, S.Pd.SD 19621103 198603 2 007	Kulon Progo 03-11-1962	IV/a	S1	Guru Kelas III
6	Akhadmi, S.Pd.SD 19620105 198601 2 002	Kulon Progo 05-01-1962	IV/a	S1	Guru Kelas IV
7	Wuryanti,A.Ma.Pd 19670623 200701 2 006	Kulon Progo 23-06-1967	II/c	DII	Guru Kelas V
8	Suwarti, S.Pd.SD 19630405 198405 2 002	Kulon Progo 05-04-1963	IV/a	S1	Guru Kelas VI
9	Partini,S.Pd.I 19630724 198403 2 004	Kulon Progo 24-07-1963	IV/a	S1	Guru PAI

Josutan, 15 Juli 2014
Kepala Sekolah

Dra.Rr.Rini Wedyastuti
NIP. 19621027 198201 2 002

Lampiran 15.

**MATRIKS PROGRAM KERJA
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
TAHUN 2014**

NAMA SEKOLAH : SD NEGERI 2 NGULAKAN
**ALAMAT SEKOLAH : JOSUTAN KARANGSARI PENGASIH
KULON PROGO**

N O	Program Kegiatan PPL	Jumlah Jam per Minggu									Jml Jam
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
1.	Mengajar kelas VI										
	a. Persiapan	6									6
	b. Pelaksanaan	2									2
	c. Evaluasi dan tindak lanjut	1									1
2.	Mengajar kelas I										
	a. Persiapan		6								6
	b. Pelaksanaan		2								2
	c. Evaluasi dan tindak lanjut		1								1
3.	Mengajar kelas IV										
	a. Persiapan			6							6
	b. Pelaksanaan			2							2
	c. Evaluasi dan tindak lanjut			1							1
4.	Mengajar kelas III										
	a. Persiapan				6						6
	b. Pelaksanaan				2						2
	c. Evaluasi dan tindak lanjut				1						1
5.	Mengajar kelas IV										
	a. Persiapan					6					6
	b. Pelaksanaan					2					2
	c. Evaluasi dan tindak lanjut					1					1
6.	Mengajar kelas V										
	a. Persiapan						6				6
	b. Pelaksanaan						2				2
	c. Evaluasi dan tindak lanjut						1				1
7.	Mengajar kelas VI										
	a. Persiapan							6			6

	b. Pelaksanaan						2				2
	c. Evaluasi dan tindak lanjut						1				1
8.	Mengajar kelas I										
	a. Persiapan							6			6
	b. Pelaksanaan							2			2
	c. Evaluasi dan tindak lanjut							1			1
9.	Mengajar kelas III										
	a. Persiapan								6		6
	b. Pelaksanaan								2		2
	c. Evaluasi dan tindak lanjut								1		1
10	Mengajar kelas VI										
	a. Persiapan								6		6
	b. Pelaksanaan								2		2
	c. Evaluasi dan tindak lanjut								1		1
11	Mengoreksi Hasil Pekerjaan Siswa										
	a. Persiapan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8
	b. Pelaksanaan	2	2	2	2	2	2	2	2	2	16
	c. Evaluasi dan tindak lanjut	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8
12	Konsultasi bimbingan dengan DPL PPL										
	a. Persiapan	1			1		1		1		4
	b. Pelaksanaan	2			2		2		2		8
	c. Evaluasi dan tindak lanjut	1			1		1		1		4
13	Pembuatan perangkat/media pembelajaran										
	a. Persiapan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8
	b. Pelaksanaan	3	3	3	3	3	3	3	3	3	24
	c. Evaluasi dan tindak lanjut	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8
14	Membantu Kegiatan insidental										
	a. Persiapan	3	3	5	3						14
	b. Pelaksanaan	5	5	5	5						20
	c. Evaluasi dan tindak lanjut	2	2	2	2						8
15	Pembuatan Laporan										

	PPL										
	a. Persiapan						3	3	3	3	12
	b. Pelaksanaan						5	5	5	7	22
	c. Evaluasi dan tindak lanjut						1	1	1	1	4
	JUMLAH JAM	32	28	20	32	18	40	27	40	11	258

Ngulakan, 17 September 2014

Mahasiswa

Suryani
NIM.13604227088

Mengetahui/Menyetujui,

Kepala Sekolah
SD Negeri 2 Ngulakan

Dosen Pembimbing Lapangan

Dra. Rr. Rini Wedyastuti
NIP. 19621027 198201 2 002

Heri Purwanto, M.Pd.
NIP. 19531216 198103 1 001

Lampiran 16.

**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
TAHUN 2014**

NAMA SEKOLAH : SD NEGERI 2 NGULAKAN
ALAMAT : KARANGSARI PENGASIH KULON PROGO

NO	HARI TANGGAL	WAKTU	MATERI KEGIATAN	HASIL	HAMBATAN	SOLUSI
1.	Sabtu, 19-07- 2014	07.00 - 08.10 08.10 - 12.00	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mengajar kelas VI ○ Perencanaan alokasi pengajaran 			
2.	Kamis, 07-08- 2014	07.00 - 08.10 08.10 - 12.00	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mengajar kelas I ○ Konsep RPP KBM berikutnya 			
3.	Selasa, 12-08- 2014	07.00 - 08.10 08.10 - 12.00	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mengajar kelas IV ○ Membuat RPP 			
4.	Sabtu, 16-08- 2014	07.00 - 08.10 08.10 - 09.10 09.10 - 12.00	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mengajar kelas III ○ Evaluasi pekerjaan siswa ○ Konsep RPP KBM berikutnya 			

5.	Kamis, 21-08- 2014	07.00 - 08.10 08.10 - 09.10 09.10 - 12.00	<ul style="list-style-type: none"> * Mengajar kelas IV ○ Evaluasi ○ Membuat RPP 			
6.	Selasa, 26-08- 2014	07.00 - 08.10 08.10 - 10.00 10.00 - 12.00	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mengajar kelas V ○ Evaluasi ○ Konsep RPP KBM berikutnya 			
7.	Sabtu, 30-08- 2014	07.00 - 08.10 08.10 - 10.00 10.00 - 12.00	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mengajar kelas VI ○ Evaluasi ○ Membuat RPP 			
8.	Kamis, 04-09- 2014	07.00 - 08.10 08.10 - 09.00 09.00 - 12.00	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mengajar kelas I ○ Evaluasi ○ Membuat RPP 			

9.	Selasa, 09-09- 2014	07.00 - 08.10 08.10 - 09.10. 09.10 - 12.00	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mengajar kelas III ○ Evaluasi ○ Membuat RPP 			
10.	Sabtu, 13-09- 2014	08.10 - 09.20 09.20 - 10.00 10.00 - 12.00	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mengajar kelas VI ○ Evaluasi ○ Menyusun rencana laporan PPL 			

Ngulakan, 17 September 2014

Mahasiswa

Suryani
NIM. 13604227088

Lampiran 17.

**FOTO KEGIATAN PPL
DI
SD NEGERI 2 NGULAKAN**





PESANTREN ROMADHON



MELATIH BARIS BERBARIS



PRAMUKA



KONTINGEN PAWAI PUTRA

