

**LAPORAN
PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN
DI SEKOLAH DASAR NEGERI DELEGAN 2
PRAMBANAN**



**OLEH
M. MAHATMANSYAH DWI HANDIKA
11604221043**

**PGSD PENJAS
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2014/2015**

**PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN
DI SEKOLAH DASAR NEGERI DELEGAN 2
PRAMBANAN**

OLEH
M. MAHATMANSYAH DWI HANDIKA
11604221043

Mengetahui
Dosen Pembimbing



A Erlina Listiyarini, M.Pd
NIP. 19601219 198803 2 001

Prambanan, September 2014
Guru Pembimbing



Bima Andiansyah

Kepala Sekolah
SD Negeri Delegan 2



Tugiran, S.Ag
NIP. 19610610 198403 1 015

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, atas berkat rahmat, dan hidayah-Nya, sehingga kami dapat menyelesaikan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SD Negeri Delegan 2 dengan baik, sampai akhirnya dapat menyelesaikan penyusunan laporan ini. Laporan PPL disusun sebagai salah satu syarat kelulusan untuk mata kuliah PPL yang dilaksanakan mulai tanggal 2 Juli 2014 sampai dengan 17 September 2014. Laporan PPL ini disusun untuk memberikan gambaran secara lengkap mengenai seluruh rangkaian kegiatan PPL yang

Selama melaksanakan PPL ini, penulis dapat memperoleh ilmu dan pengetahuan mengajar. Penulis juga menyadari bahwa adanya bantuan dari berbagai pihak tidak akan terlaksana dengan lancar. Oleh karena itu pada kesempatan kali ini, penyusun mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Allah SWT.
2. Segenap pimpinan UPPL dan LPPM yang telah menyelenggarakan PPL 2014, atas bekal yang diberikan sebelum pelaksanaan PPL.
3. Bapak Sriawan, M.Kes., selaku Kaprodi PGSD Penjas
4. Ibu Erlina Listiyarini, M.Pd selaku dosen pembimbing lapangan yang telah banyak membimbing penulis dalam melaksanakan kegiatan praktik Pengalaman Lapangan (PPL)
5. Bapak Tugiran, S.Ag. selaku kepala sekolah SD Negeri Delegan 2 yang telah mendukung pelaksanaan program PPL.
6. Bapak Bima Andiansyah selaku guru pembimbing PPL yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada kami dalam setiap kesempatan selama PPL di SD Negeri Delegan 2.

7. Bapak/Ibu Guru SD Negeri Delegan 2 yang telah dengan baik hati memberikan bimbingan dan informasi dalam pelaksanaan PPL di SD Negeri Delegan 2.
8. Siswa-siswi SD Negeri Delegan 2 yang telah membantu selama pelaksanaan PPL berlangsung.
9. Teman-teman Tim PPL SD Negeri Delegan 2 yang sama-sama berjuang saling memberikan semangat dan dorongan.
10. Teman-teman seperjuangan PPL UNY 2014, khususnya teman-teman PGSD Pendidikan Jasmani 2011.
11. Semua pihak yang telah membantu dan berpartisipasi demi kelancaran pelaksanaan PPL di SD Negeri Delegan 2 yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Penyusun menyadari dan harus diakui pula bahwa laporan PPL ini masih sangat jauh dari sempurna, karena bekal kemampuan yang ada pada diri penyusun masih jauh untuk menyusun suatu laporan yang bermutu, maka dari itu penyusun mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semuanya untuk lebih sempurnanya laporan ini. Penulis berharap semoga hasil laporan ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Prambanan, September 2014

Penyusun

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
ABSTRAK.....	vi
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Analisis Situasi.....	1
B. Data siswa SD Negeri Delegan 2.....	2
C. Guru dan Tenaga Administrasi.....	9
D. Kurikulum.....	10
E. Fasilitas.....	10
F. Observasi Alat Pembelajaran Penjas.....	11
G. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan.....	12
BAB II. PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL	
A. Persiapan.....	14
B. Pelaksanaan PPL.....	15
C. Analisis Hasil Pelaksanaan.....	17
BAB III. PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	19
B. Saran.....	19
DAFTAR PUSTAKA	21
LAMPIRAN	

ABSTRAK

Praktek Pengalaman Lapangan dilaksanakan dari tanggal 2 Juli 2014 sampai dengan tanggal 17 September 2014. Mengenai pelaksanaan PPL dalam bidang sekolah maka untuk mahasiswa untuk bidang studi PGSD Penjas melaksanakan PPL di SD yang sesuai bidangnya. Sesuai dengan halaman judul, bahwa laporan Praktek Pengalaman Lapangan dilaksanakan di SD Negeri Delegan 2. Sekolah ini memiliki letak yang strategis dan memiliki potensi tersendiri.

Potensi yang dimiliki salah satunya adalah siswa-siswi yang begitu bersemangat dalam mengikuti pembelajaran. Maka tugas mahasiswa PGSD Penjas di sini adalah menggali potensi tersebut dan mempraktikkan ilmu yang telah diterimanya dikampus. Ilmu yang telah dipraktikkan mahasiswa PGSD Penjas adalah kegiatan mengajar yang juga disebut praktik pengajaran lapangan (PPL).

Tujuan utama dari pelaksanaan PPL adalah 1. Menyiapkan dan menghasilkan calon guru penjas sekolah dasar yang memiliki nilai, sikap, kepribadian, pengetahuan dan keterampilan profesional, 2. Mengintegrasikan dan mengimplementasikan ilmu yang telah dikuasai kedalam praktik keguruan, latihan untuk memasuki kehidupan nyata bagi para calon pendidik yang pada hakikatnya sekolah merupakan dunai nyata setekah lulus perguruan tinggi.

Hasil pelaksanaan PPL yang kami lakukan pada umumnya semua program yang direncanakan berjalan dengan baik, lancar dan menerapkan semua kompetensi yang dibutuhkan sebagai calon guru pendidikan jasmani yang profesional, serta mempunyai kesadaran tugas dan tanggung jawabnya sebagai tenaga pendidik yang mengabdikan diri untuk Negeri ini.

DAFTAR LAMPIRAN

- A. Matrik Program Kerja PPL**
- B. Catatan Harian**
- C. Dokumentasi Kegiatan**

BAB I

PENDAHULUAN

Untuk mengembangkan dan menerapkan ilmu pengetahuan yang telah diperoleh selama perkuliahan Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) mengadakan program PPL. Kegiatan PPL ini salah satunya dilaksanakan di SDN Delegan 2 yang diawali dengan kegiatan observasi, diskusi antara mahasiswa dengan pihak sekolah, konsultasi program kerja, pelaksanaan program dan pembuatan laporan.

Program PPL diharapkan dapat menjadi bekal bagi mahasiswa sebagai wahana pembentukan tenaga kependidikan profesional yang siap memasuki dunia pendidikan, mempersiapkan dan menghasilkan tenaga kependidikan atau calon guru yang memiliki nilai, sikap, pengetahuan dan keterampilan profesional, memantapkan kemitraan UNY dengan pihak sekolah atau lembaga pendidikan serta mengkaji dan mengembangkan praktek keguruan dan kependidikan.

A. Analisis Situasi

Sekolah Dasar Negeri Delegan 2 merupakan Sekolah Dasar Negeri yang terletak di desa Dinginan Sumberharjo Prambanan Sleman Yogyakarta. SD Negeri Delegan 2 ini berdiri tahun 1983 dengan status akreditasi A pada tahun 2012. Bangunan sekolah ini mengalami renovasi pada tahun 2007 karena adanya bencana gempa bumi. Sekolah ini mengalami kerusakan yang sangat parah. Pada tahun 2007 sekolah SD Delegan 2 dibangun kembali dengan dana dari PT Total dengan luas tanah yaitu 2100 m² dengan luas bangunan sekolah seluas 220 m².

Bangunan SD Negeri Delegan 2 terdiri dari dua lantai dengan fasilitas yang menunjang yang terdiri dari 6 ruang kelas, 1 kantor ruang guru, ruang kepala sekolah serta ruang tamu, toilet, koperasi dan kantin sekolah, dapur sekolah, ruang karawitan, perpustakaan, mushola, laboratorium komputer dan UKS.

Di lantai atas terdapat ruang kelas III dan ruang kelas IV, serta toilet. Sedangkan di lantai bawah terdapat ruang kelas I, ruang kelas II, ruang kelas V, ruang kelas VI, ruang perpustakaan, toilet, mushola, dan laboratorium komputer

Toilet di lantai bawah terletak disamping kelas I dan V, kondisinya bagus namun jika sudah siang baunya pengap sehingga dapat mengganggu kenyamanan.

Ruangan Kepala Sekolah letaknya berdekatan dengan ruang guru dan administrasi. Pada ruangan kepala sekolah terdapat satu perangkat komputer, seperangkat meja kursi tamu, data-data sekolah, piala-piala kejuaran, jadwal kerja kepala sekolah, jadwal program kerja tahunan, dan rencana kegiatan sekolah tertempel pada dinding ruangan ini.

Interaksi guru dengan siswa, guru dengan guru maupun siswa dengan siswa terjalin dengan baik. Kapasitas siswa yang berjumlah 182 siswa serta didukung tenaga guru kelas sejumlah 5 orang. Terlebih lagi adanya guru olah raga, guru bahasa inggris serta guru agama yang dapat membantu mengoptimalkan potensi siswa. SDN Delegan 2 juga dilengkapi oleh 1 orang tata usaha, 1 orang tenaga perpustakaan, dan 1 orang penjaga sekolah.

B. DATA SISWA SDN DELEGAN 2 TAHUN AJARAN 2014/2015

Data siswa kelas I

NO	NAMA	L/P
1	YUNITA DIAH AYU P	P
2	CANDRA ADI NUGROHO	L
3	ROSIDAN WEDARYVANTO	L
4	NANDA AYU ERISA	P
5	SAHAL AHNAF LAHURI	L
6	AYUDYA NUR SHOLEHAH	P
7	ADELIA AGUSTINA P	P
8	RATNA AULIA SARI	P
9	RAYHAN NUR SEPTIAN	L
10	SEPTIA EMBUN ARUM R	P
11	ARIEL ACHMAD V	L
12	ANDHIKA ANGGASTA W	L

13	TALITA NAFISA	P
14	NATASYA ZAHRANI A	P
15	RAFI ISHAMUDIN	L
16	KAMILATUR ROB'IAH	P
17	CH. MIKE NURIA P	P
18	ALIFIA NUR ARISANTI	P
19	ELSA PRANATA SARI	P
20	VERLYKA AUDY G	P
21	AAN TRI PRABOWO	L
22	ANDIN FARADINA	P
23	ZHARO FATHONAH A	P
24	M. FALAH AKBAR M	L
25	RIANA DWI APRILIANI	P
26	ITSNAIN ADLI NUR R	L
27	ELMA ARIANI	P
28	FAIZ ELDY WARDANA	L

Data siswa kelas II

NO	NAMA	L/P
1	ALDIANSYAH	L
2	VEROL ALFANA	L
3	BAGUS FAJAR S	L
4	BAGUS TRI HIDAYAT	L
5	RAYA OCTA RAMADHANI	P
6	RIDWAN HANAFAI	L
7	RAFI DWIYANTO	L
8	SATRIO SUKMA H	L
9	ZAHWA PUTRI LARISA	P
10	WIDA WULANDARI	L
11	YANTI PERTIWI	P

12	NUR RAHMAN FEBRIANTO	L
13	FALIS PURWA ANDIKA	L
14	KHOIRUNNISA	P
15	FEBRIANA DIAN P	L
16	SAFFIA AQILA R	P
17	MAULIDA NURAINI A	P
18	RIZCA DINI AMALYA	P
19	GHEA NUR AFNI	P
20	AL FATHIR AZIZTA Z	L
21	RIDHO FADHILA AS	L
22	BINA KURNIAWAN S	L
23	FACHRUR RIZQI K	L
24	ARKAN JUANDREW L	L
25	DIMAS SAPUTRA	L
26	AZIZAH NADINE A	P
27	M. SALMAN AL FARISI	L

Data siswa kelas III

NO	NAMA	L/P
1	HERU PRADANA	L
2	M. PANJI UTOMO	L
3	AHMAD MISBAHUSSURUR	L
4	NURUL AZIZAH	P
5	FAIZAL DIAN NUGROHO	L
6	RANGGA DIAN NUGROHO	L
7	AGHISTA NURRAHMAD M	L
8	MARATUS SHOLICHAH	P
9	RAHMALIA RATNA W	P
10	CITRA KURNIA DEWI	P
11	M. RAMDHAN K	L

12	MUTIARA ANANDRIA P	P
13	TIARA NUR W	P
14	DIMAS KURNIAWAN	L
15	ROSA INDI H	P
16	RUDI PRASETIYO	L
17	RINDA LARASATI	P
18	REGA LISTIANA F	P
19	RISDHKA ZEZAR A A	L
20	BIMA ADITYA PP	L
21	NABILA SAPUTRA	L
22	ALFI NUR HUSNAN	L
23	M. RIFKI ARDHESTA	L
24	RAFI SEPTIAN EKA P	L
25	FAHRI ARTANZA	L
26	HAFIDZOTUN NISA	P
27	SHERIA SYAHRANI	P
28	CLEOSADNA E S	P
29	TEGAR SAKA P	L

Data siswa kelas IV

NO	NAMA	L/P
1	AFI KURNIA PUTRA	L
2	SIVA YUNA SASMITA	P
3	DENOK SIDOWATI	P
4	WASSITO SISSARWONO	L
5	EVANNEO LAKSONO	L
6	WIDYA SAPUTRI	P
7	SEFIANA	P
8	WIDIASTUTI	P
9	ASIH RATNA MULIA	P

10	NAZLI ARDIANSYAH R	L
11	RIZAL ROMADHON	L
12	ADIT PURWANTO	L
13	INDAH SUCI R	P
14	AZZAHRA IKA N	P
15	SOFIYAN ZHANU PIMA U	L
16	ARYA BHARATA P W	L
17	M. ESA BACHTI	L
18	NABILA NUR IMANIE	P
19	DIMAS HIDAYATULLAH	L
20	ADNAN ELDY HUTOMO	L
21	M. IQBAL TAKYUDIN	L
22	OKY TRIYANTO	L
23	HERU BUDI SUTOMO	L
24	DESYANA PRAMESTI	P
25	AHMAD KHOIRUL Y	L
26	M. KHOIRUL IHSAAN	L
27	CAHYO SAPUTRA	L
28	MAUSSANDY ARSY S	P
29	DANIEL PUTRA W	L
30	WINDY BAHIRAH PS	P
31	DIMAS KEIVINE W	L

Data siswa kelas V

NO	NAMA	L/P
1	HENDRA DWI NUR P	L
2	RIZKY ZAKARIA	L
3	ALDION ARINALDI	L
4	ERWIN DWI S	L
5	JONI KURNIAWAN	L

6	ARDI SUNJAYA	L
7	ADI SAPUTRA	L
8	ANIS TRI ASTUTI	P
9	ARIF KURNIAWAN	L
10	REYHAN SETIAWAN	L
11	FERLIANA RATRI A	P
12	M. RIFQI SYABAN	L
13	PUTRIANA RAHMADANI	P
14	LINDA MYLEDHA	P
15	DENIO REGA R	L
16	TOFA EKA SETIAWAN	L
17	TEGAR VALENTINO R	L
18	ADNANDYA SALSA C	P
19	WILDAN YOGA K	L
20	NANDAR WIRA K	L
21	M. IRFAN FAJAR	L
22	GALIH HERVIANTO	L
23	RAYHANDI RIZKI P	L
24	RACHIMA LAZUARDINI	P
25	REVITA NUR S	P
26	KEISA SAODAH	P
27	IRFAN FAHRUDIN	L
28	ANNAFI TEGAR	L
29	MISBAHUL MUNIR	L
30	MAURA AULIA A	P
31	RASTI ERLINANDA	P
32	NURAINI AISYA P	P
33	AJI NASOKA W	L
34	CANDRA KIRANA	P

Data siswa kelas VI

NO	NAMA	L/P
1	DENDI SAPUTRA	L
2	RAHMAT DONI	L
3	RIZALDI PUTRA D	L
4	DEDI SETIAWAN	L
5	FEBRIYANI LESTARI	P
6	HASTO DWI WIBOWO	L
7	RIFALDI ARBI LASARO	L
8	ARYA FAJAR SAPUTRA	L
9	TRIA JEPTI W	P
10	ASHIAM NUR H	P
11	EVITA LAILA F	P
12	VALENTIA GODDES F	P
13	ISNAINI SAPUTRI	P
14	DESTIYA FITRI	P
15	DIRA NUR FITRIA	P
16	MARTHA CANDRA A	P
17	INDAH MAULIDINA S	P
18	MAHMUD BUDI P	L
19	AZ-ZAHRA AULIYA P	P
20	LILIS SHOLEKHAH	P
21	ARIZAL SATYA W	L
22	MUNA MAYHANA P	P
23	SABRINA JAYANTI S	P
24	NIDIA DARA PALUPI	P
25	M. ZULFAN ATSIR F	L
26	M. AHID FAIQUL M	L
27	AFIYANTO NUGROHO	L
28	ULIA KURNIA SARI	P

29	NATHANAEL LINTANG A	L
30	FAIZ IBNU PRANOWO	L
31	TIAN PUTRA MAHARDIKA	L
32	BAYU TRI HARYANTO	L
33	WAHYU RAHMAT F	L

C. GURU DAN TENAGA ADMINISTRASI

1. Kepala Sekolah

NO	NAMA LENGKAP	L	P	NIP
1.	TUGIRAN, S.Ag	✓		19610610 198403 1 015

2. Guru Kelas

NO	NAMA LENGKAP	L	P	NIP
1	DEWI RETNOWATI,A.Ma		✓	19790326 200801 2 002
2	SITI ISTIQOMAH		✓	-
3	ENDANG SUSILAWATI,SPd.SD		✓	19680702 200604 2 005
4	MULYATI, S.Pd.SD		✓	19720505 199606 2 001
5	ANDREA BUDI NOVITA, S.Pd.SD		✓	19781110 200501 2 010

3. Guru Agama

NO	NAMA LENGKAP	L	P	NIP
1	AHMAD SAHAR,S.Pd.I	✓		19780614 200501 1 003
2	C. TITIN SUMARNI, S.Ag		✓	19620508 198202 2 005
3	BUDI YUDHANINGTYAS		✓	-

4. Guru Penjaskes

NO	NAMA LENGKAP	L	P	NIP
1	BIMA ANDIANSYAH	✓		-

5. Guru Bahasa Inggris

NO	NAMA LENGKAP	L	P	NIP
1	HENI SATOTOWATI, S.Pd		✓	-

6. Tata Usaha

NO	NAMA LENGKAP	L	P	NIP
1	LEDY RATNA WIBAWA		✓	-

7. Tenaga Perpustakaan

NO	NAMA LENGKAP	L	P	NIP
1	MUNAWAROH, S.Ag		✓	-

8. Penjaga Sekolah

NO	NAMA LENGKAP	L	P	NIP
1	WALIJA	✓		-

D. KURIKULUM

Kurikulum yang digunakan di SDN Delegan 2 pada tahun ajaran 2014/2015 adalah Kurikulum 2013 (Kurtilas).

E. FASILITAS

Fasilitas yang ada di SDN Delegan 2 antara lain :

a. Fasilitas Ruangan

No	Jenis	Keberadaan		Fungsi	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1.	R. Kepala Sekolah	✓		✓	
2.	R. Kelas (6)	✓		✓	
3.	R. Guru	✓		✓	
4.	R. UKS	✓		✓	

5.	Lab. Komputer	✓		✓	
6.	R. Perpustakaan	✓		✓	
7.	R. Ibadah	✓		✓	
8.	R. Kamar Mandi	✓		✓	
9.	R. Penjaga sekolah	✓		✓	
10.	R. Kantin	✓		✓	
11.	R. Gudang	✓		✓	
12.	R. UKS	✓		✓	
13.	R. Parkir	✓		✓	
14.	R. Karawitan	✓		✓	

F. Obervasi Alat, Media, dan Sarana/ Fasilitas Pembelajaran

Alat, Media, dan Sarana/ Fasilitas yang tersedia di SD Negeri 2

Bancar adalah :

a. Peralatan Permainan Bola kecil dan Besar.

1. Bola kaki 6 buah
2. Bola voli 2 buah
3. Tongkat Estafet 4 buah
4. Turbo 5 buah
5. Pemukul kasti 2 buah
6. Pemukul rounders 1 buah
7. Bola kasti 20 buah
8. Net bulu tangkis 1 buah
9. Bet ping pong 4 buah
10. Bola ping pong 1 slot
11. Net ping pong 1 buah
12. Kardus Lipat 7 buah

b. Fasilitas pembelajaran penjas

1. Halaman Sekolah

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa Peralatan dan Fasilitas SD Negeri Delegan 2 belum cukup lengkap, dan kebanyakan peralatannya sudah banyak yang rusak dan jumlahnya sedikit, sehingga perlu penambahan peralatan.

G. PERUMUSAN PROGRAM DAN RANCANGAN KEGIATAN PPL

1. Perumusan Program PPL

Program yang terkait dengan kegiatan PPL meliputi proses pembelajaran. Kegiatan PPL merupakan serangkaian dari tugas mahasiswa yang memang dipersiapkan untuk menjadi seorang guru professional. Melalui kegiatan PPL mahasiswa dilatih untuk menjadi seorang guru profesional.

Kegiatan PPL mempunyai tujuan sebagai berikut:

- a. Meningkatkan kemampuan mahasiswa untuk menerapkan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang telah dikuasai secara interdisipliner ke dalam dunia sekolah yang nyata.
- b. Melatih mahasiswa menjadi guru profesional.
- c. Agar mahasiswa memperoleh pengalaman dan keterampilan untuk melaksanakan proses mengajar.
- d. Agar mahasiswa bisa menyalurkan ilmunya dalam rangka pengembangan institusi sekolah.
- e. Agar mahasiswa berlatih untuk mengembangkan kompetensi kepribadian dan sosialnya untuk menjadi seorang guru yang mempunyai kompetensi pedagogik.

2. Rancangan Kegiatan PPL

Kegiatan PPL seperti yang sudah direncanakan oleh pihak UPPL yaitu:

- a. Praktek Terbimbing sebanyak 5 kali pertemuan.
- b. Praktek mandiri sebanyak 3 kali pertemuan

Terdiri dari dua program yaitu terbimbing dan mandiri. Jadwal program PPL individu yaitu :

a. Terbimbing

Hari/Tanggal	Materi Pelajaran	Kelas
Selasa, 11 Agustus 2014	Penerapan dasar gerak atletik lari melalui permainan tradisional gobak sodor	IV
Jumat, 15 Agustus 2014	Gerak dasar lokomotor	I
Rabu, 20 Agustus 2014	Pola gerak dasar permainan bola besar (Bola Tangan)	V
Kamis, 21 Agustus 2014	Gerak dasar non-lokomor	III
Selasa, 26 Agustus 2014	Pola gerak atletik lari sprint dengan start jongkok	VI

b. Mandiri

Hari/Tanggal	Materi Pelajaran	Kelas
Kamis, 28 Agustus 2014	Gerak dasar lokomotor	II
Rabu, 3 September 2014	Pola gerak dasar permainan bola besar	V
Senin, 8 September 2014	Gerak dasar renang	IV

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL

A. PERSIAPAN

1. Penentuan Sekolah dan Pengelompokkan Mahasiswa

Melalui format yang baru Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) memberikan kebebasan kepada mahasiswa untuk memilih lokasi SD yang sebelumnya telah ditentukan untuk dijadikan tempat PPL, dan lokasi yang kami pilih adalah SDN Delegan 2 yang bertempat di kabupaten Sleman.

2. Observasi Awal

Dipertengahan semester 6 (pada saat Pengajaran Mikro), mahasiswa sudah mulai diterjunkan ke sekolah yang ditentukan oleh Universitas Negeri Yogyakarta untuk melaksanakan observasi, yaitu :

- a. Observasi Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani
- b. Observasi Potensi yang ada di sekolah
- c. Observasi Sarana dan Prasarana
- d. Penentuan Rancangan Kegiatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani

3. Pembekalan

Tujuan pembekalan bagi mahasiswa, antara lain :

- a. Mendapat informasi tentang kondisi, situasi, potensi dan permasalahan sekolah yang akan dijadikan lokasi PPL.
- b. Memiliki materi pengembangan wawasan tentang pelaksanaan pendidikan di Sekolah Dasar.
- c. Mempunyai kemampuan menggunakan waktu secara efisien pada saat melaksanakan program PPL.

- d. Mengerti dan memahami arti dasar, tujuan, pendekatan, program, pelaksanaan, monitoring dan evaluasi.

B. PELAKSANAAN

a. Praktik Mengajar Terbimbing

1. Pelaksanaan

a. Pengertian dan tujuan

Praktik mengajar terbimbing adalah kegiatan yang dilakukan mahasiswa berupa praktik mengajar di kelas dengan dibimbing oleh guru pamong dan DPL. Praktik mengajar terbimbing dilakukan minimal 5 kali dan 3 kali mengajar mandiri oleh semua mahasiswa. Mahasiswa harus melaksanakan praktik mengajar terbimbing.

Tujuan dari adanya praktik mengajar terbimbing yaitu mahasiswa mampu mempraktikkan berbagai jenis ketrampilan mengajar yang telah dipelajari di bangku perkuliahan.

b. Mekanisme

Mekanisme dalam praktek mengajar terbimbing adalah sebagai berikut:

1. Meminta bahan materi pelajaran dari guru pembimbing
2. Membuat RPP yang berjumlah 3 eksemplar masing-masing untuk gurupembimbing, dosen pembimbing lapangan, dan mahasiswa itu sendiri.
3. Mahasiswa mempersiapkan media pembelajaran Mahasiswa mempersiapkan media pembelajaran
4. Mahasiswa berkonsultasi dengan guru pembimbing sebelum praktek
5. Mahasiswa melaksanakan praktik

c. Pelaksanaan

Pelaksanaan praktek terbimbing yaitu mulai tanggal 2 Juli 2014 sampai 17 september 2014. Jadwal praktek terbimbing dibuat mahasiswa dengan persetujuan dengan pihak sekolah dan dosen pembimbing. Ketentuan pembagiannya adalah

setiap mahasiswa minimal mengajar 8 kali di kelas rendah dan kelas tinggi dengan jadwal terlampir.

2. Umpan balik

Pada setiap kali mahasiswa praktik mengajar, guru pembimbing memberikan kritik dan saran yang bersifat membangun. Berdasar dari kritik dan saran tersebut, dosen pembimbing memberikan arahan dan dorongan semangat agar mahasiswa dapat lebih baik lagi dalam proses selanjutnya. Sehingga dapat menjadi teladan dan guru yang professional.

b. Praktik Mengajar Mandiri

1) Pelaksanaan

a. Pengertian dan tujuan

Latihan mengajar mandiri adalah praktik mengajar sebagai guru pendidikan jasmani dimana mahasiswa mengajar tanpa dibimbing oleh guru pembimbing atau dosen pembimbing. Latihan mengajar mandiri ini dilakukan secara bertahap, mulai dari mengajar bergantian dengan teman (tiap kelas di isi oleh 3 guru). Tujuan dari praktik mandiri adalah agar mahasiswa memiliki kemampuan mengajar penuh sebagai guru pendidikan jasmani. Praktik mengajar mandiri dilaksanakan minimal 4 (empat) kali.

b. Mekanisme

Mekanisme dalam praktik mengajar mandiri adalah sebagai berikut:

1. Meminta bahan materi pelajaran dari guru terbimbing
2. Membuat RPP yang berjumlah 3 eksemplar masing-masing untuk gurupembimbing, dosen pembimbing lapangan, dan mahasiswa itu sendiri.
3. Mahasiswa mempersiapkan mediadan alat pembelajaran.
4. Mahasiswa berkonsultasi dengan guru pembimbing sebelum praktik mengajar
5. Mahasiswa melaksanakan praktik mengajar

c. Pelaksanaan

Pelaksanaan praktek mengajar mandiri yaitu mulai tanggal 22 Juli 2014 sampai 17 september 2014. Antara praktek mengajar mandiri dan praktek mengajar terbimbing dilakukan secara selang seling. Jadwal praktek mengajar mandiri disusun oleh mahasiswa dengan persetujuan dari pihak sekolah dan Dosen Pembimbing Lapangan. Ketentuan pembagian jadwalnya adalah setiap mahasiswa harus mengajar dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dari kelas rendah dan kelas tinggi. Dalam pelaksanaannya, guru mata pelajaran yang bersangkutan tidak mendampingi secara penuh tapi sesekali terjun langsung kelapangan untuk ikut memantau proses pembelajaran yang berlangsung.

2) Umpan balik

Pada setiap kali mahasiswa praktek mengajar mandiri, guru pembimbing memberikan kritik dan saran yang bersifat membangun. Guru memberikan kritik dan saran tentang cara pengelolaan kelas, penanganan anak dan penguasaan materi. Bertolak dari kritik dan saran tersebut, dosen pembimbing memberikan arahan dan dorongan dan semangat demi kesempurnaan mahasiswa. Di samping itu mahasiswa juga harus menjaga stamina, karena selama mengajar mandiri diperlukan tenaga yang ekstra.

C. ANALISIS HASIL

1. PRAKTIK MENGAJAR TERBIMBING

- a. Dengan adanya praktek mengajar terbimbing mahasiswa mampu mengetahui dan mempraktekkan secara nyata berbagai jenis keterampilan mengajar menuju profesionalisme seorang guru.
- b. Adanya umpan balik dari guru pamong berupa kritik, arahan maupun saran dari guru pembimbing dengan mengetahui kekurangan dalam menyusun rencana pembelajaran dan kinerja mengajar.

2. PRAKTEK MENGAJAR MANDIRI

- a. Merasa menjadi guru yang sesungguhnya karena mengajar tanpa adanya guru pamong untuk mendampingi selama proses pembelajaran dan mengajar secara penuh.

- b. Mengetahui sikap dan karakteristik anak didik sehingga dapat menggunakan metode yang tepat dalam menyampaikan materi pelajaran secara efektif, efisien dan fleksible
- c. Dapat mengontrol kegiatan siswa dalam pembelajaran.
- d. Mengerti dan mengetahui cara – cara mengajar yang baik, cara menangani siswa dan dapat menggunakan waktu secara tepat dan sesuai dengan rencana.

D. PERMASALAHAN PELAKSANAAN

1. Permasalahan yang dihadapi
 - a. Masih kesulitan dalam mengelola kelas.
 - b. Setiap pelajaran olahraga siswa putra meminta untuk bermain sepak bola dan yang putri meminta untuk bermain kasti.
 - c. Siswa yang sulit diatur/over aktif.
 - d. Adanya pedagang di sekitar lapangan sehingga siswa menjadi tidak fokus dan ingin jajan.
2. Usaha-usaha untuk mengatasi
 - Mengenalkan permainan yang belum pernah diajarkan.
 - Memodifikasi permainan olahraga supaya menarik untuk siswa.
 - Memberikan tugas dan tanggung jawab yang lebih pada siswa yang over aktif.

BAB III

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Dari kegiatan PPL yang telah dilaksanakan maka dapat disimpulkan bahwa secara umum kegiatan PPL dapat dilaksanakan dengan baik dan lancar karena tidak ada kendala yang cukup berarti bagi praktikan selama proses belajar mengajar dari tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Program PPL dapat menambah pengalaman praktikan dalam bidang pembelajaran di sekolah dalam melatih dan mengembangkan kompetensi dalam bidang pendidikan.

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) memberikan pengalaman yang sesungguhnya kepada praktikan tentang pelaksanaan proses pembelajaran, cara berinteraksi dengan peserta didik, teknik penguasaan kelas, cara memotivasi siswa, penerapan metode mengajar yang sesuai, penggunaan media pembelajaran, memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya terkait dengan pelaksanaan proses pembelajaran serta cara evaluasi pembelajaran di sekolah. Dengan demikian, Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yang telah dilaksanakan oleh praktikan di SD Negeri Delegan 2 selama kurang lebih 2,5 bulan merupakan pengalaman yang sangat berharga dan pasti akan berguna dalam proses menjadi seorang guru atau pendidik yang profesional dan berhasil di bidangnya.

B. SARAN

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa harus memiliki persiapan yang matang dalam pelaksanaan PPL supaya pembelajaran yang dijalankan berjalan dengan optimal. Selain itu sebagai calon guru yang professional hendaknya lebih disiplin waktu dan menjaga nama baik universitas.

2. Bagi Sekolah

Pihak sekolah telah banyak memberikan kontribusi dan partisipasi aktifnya guna menyukseskan program PPL. Cukup banyak dukungan dari pihak sekolah yang mungkin tidak sebanding dengan apa yang praktikan berikan. Penerimaan, keterbukaan dan kesediaan dari pihak sekolah untuk membimbing penyusunan seperti diatas hendaknya dipertahankan dan terus ditingkatkan.

3. Bagi Universitas Negeri Yogyakarta

Pihak Universitas Negeri Yogyakarta dapat memberikan bekal yang cukup bagi mahasiswa calon Guru sebelum melaksanakan PPL, baik secara moril maupun materil agar PPL dapat berjalan dengan baik dan lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Tim Pembekalan KKN-PPL. Materi Pembekalan KKN-PPL. Yogyakarta: Unit Program Pengalaman Lapangan (UPPL) UNY
- Tim Penyusun Panduan KKN-PPL UNY. 2014. Panduan KKN-PPL. Yogyakarta: Unit program Pengalaman Lapangan (UPPL) UNY



MATRIKS PROGRAM KERJA PPL UNY
TAHUN 2014
SD NEGERI DELEGAN 2

F01

Kelompok mahasiswa

Nomor Lokasi :
 Nama Sekolah/Lembaga : SD Negeri Delegan 2
 Alamat Sekolah/Lembaga : Dinginan, Sumberharjo, Prambanan, Sleman

No	Program/Kegiatan KKN	Juli				Agustus				September			Jml Jam	
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI		XII
Program Kelompok														
1.	Pembuatan Matrik Program Kerja PPL													
	Persiapan	5												5
	Pelaksanaan	10												10
	Evaluasi dan Tindak Lanjut	5												5
2.	Penerimaan Siswa Baru													
	Persiapan	4												4
	Pelaksanaan	8												8
	Evaluasi dan Tindak Lanjut	4												4
3.	Pendataan Peserta Didik													
	Persiapan		1											1
	Pelaksanaan		5											5
	Evaluasi dan Tindak Lanjut		1											1
4.	Pesantren Kilat													
	Persiapan			4										4
	Pelaksanaan			9										9
	Evaluasi dan Tindak Lanjut			2										2
5.	Kegiatan Belajar Mengajar (KBM)													
	Persiapan			12			6	12	12	12	18	6		78
	Pelaksanaan			8			4	8	8	8	12	4		52
	Evaluasi dan Tindak Lanjut			4			2	4	4	4	6	2		26
6.	Pengisian KMS													
	Persiapan						2							2
	Pelaksanaan						8							8
	Evaluasi dan Tindak Lanjut						2							2
7.	Pembiasaan Jum'at sehat													
	Persiapan						2							2

	Pelaksanaan					2	2	2	2	2	2		12
	Evaluasi dan Tindak Lanjut												
8	Ekskul TIK												
	Persiapan						4	4	4	4	4		20
	Pelaksanaan						2	2	2	2	2		10
	Evaluasi dan Tindak Lanjut									1	1		2
9	Pelatihan Ping Pong												
	Persiapan						6						6
	Pelaksanaan						2	2	2	2	2		10
	Evaluasi dan Tindak Lanjut												
10	Memperbaiki bak pasir lompat jauh												
	Persiapan										2		2
	Pelaksanaan										8		8
	Evaluasi dan Tindak Lanjut												
	Jumlah Jam												298

Mengetahui/Menyetujui

Kepala Sekolah/Pimpinan Lembaga

Dosen Pembimbing Lapangan

Yang membuat,

Tugiran, S.Ag

A. Erlina Listiyarini, M.Pd
NIP. 19601219 198803 2 001

M. Mahatmansyah D.H.
NIM : 11604221043



Universitas negeri yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SD NEGERI DELEGAN 2
ALAMAT SEKOLAH : DINGINAN, SUMBERHARJO, PRAMBANAN, SLEMAN
GURU PEMBIMBING : BIMA ANDIANSYAH

NAMA MAHASISWA : M. Mahatmansyah D.H.
NO. MAHASISWA : 11604221043
FAK./JUR./PRODI : FIK/POR/PGSD PENJAS
DOSEN PEMBIMBING : A. ERLINA L, M.Pd

No	Hari/Tanggal	Materi kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Rabu, 2 Juli 2014	Persiapan penerimaan peserta didik baru Persiapan pembuatan matriks	Berjalan dengan lancar		
2	Kamis, 3 Juli 2014	Penerimaan siswa baru Nomorisasi buku perpustakaan Pembuatan matriks	Kurang lancar	Mahasiswa masih bingung dalam pengelompokan kategori buku.	Bertanya kepada tenaga perpustakaan
3	Jumat, 4 Juli 2014	Penerimaan siswa hari ke 2 Penataan buku perpustakaan	Ada 38 siswa yang mendaftar dan setelah seleksi umur dipilih 27 siswa yang diterima.		
4	Sabtu, 5 Juli 2014	Meneruskan pembuatan matriks Penataan buku perpustakaan	Menyelesaikan penataan buku dan berjalan dengan lancar		
5	Kamis, 10 Juli 2014	Pendataan peserta didik baru	Berjalan lancar		
6	Senin, 14 juli 2014	Perkenalan dan MOS	Berjalan lancar		

7	Selasa, 15 Juli 2014	Pengecapan dan penomoran buku kurikulum 2013 Meengajar kelas VI Membersihkan ruang UKS	KBM Berjalan lancar	Belum mengenal karakter siswa	Konsultasi dengan guru pembimbing
8	Rabu, 16 Juli 2014	Membantu mengajar kelas V	KBM Berjalan lancar		
9	Kamis, 17 Juli 2014	Mengajar kelas II	KBM Berjalan lancar	Belum mengenal karakter siswa	Konsultasi dengan guru pembimbing
10	Jumat, 18 Juli 2014	Pendampingan pesantren kilat	Berjalan lancar		
11	Sabtu, 19 Juli 2014	Pendampingan pesantren kilat	Berjalan lancar		
12	Rabu, 6 Agustus 2014	Syawalan SD N Delegan 2 Membersihkan ruang UKS			
13	Kamis, 7 Agustus 2014	Mengajar kelas II Menata ruang UKS	Kurang lancar	Pengelolaan kelas masih kurang	Dalam mengajar harus dibantu untuk mengawasi siswa
14	Jumat, 8 Agustus 2014	Senam pagi bersama Pengisian KMS	Membuat data KMS agar pertumbuhan dan perkembangan anak bisa diketahui		
15	Sabtu, 9 Agustus 2014	Pengisian KMS Melatih Upacara	Kurang lancar	Siswa kurang serius	Bersikap tegas terhadap siswa

16	Senin, 11 Agustus 2014	Upacara Bendera Mengajar kelas IV Ekskul TIK	Kurang lancar Kurang lancar	Siswa masih sulit diatur Sebagian siswa kurang memperhatikan	Mengenal karakter siswa dan bersikap tegas terhadap siswa Menegur dan menasehati siswa yang kurang memperhatikan
17	Selasa, 12 Agustus 2014	Membantu mengajar kelas VI Mengecek keperluan yang kurang dalam UKS	Berjalan dengan lancar		
18	Rabu, 13 Agustus 2014	Membantu mengajar kelas V Membersihkan ruang UKS PPL di akhiri	Anak bisa memahami materi yang diberikan.	Ada beberapa siswa yang masih sulit menerima materi yang diberikan	Dalam memberikan materi harus secara perlahan agar siswa bisa mengikuti
19	Kamis, 14 Agustus 2014	Membantu mengajar kelas II Membersihkan ruang UKS		Masih sulit dalam pengelolaan kelas	Guru harus pintar-pintar dalam membuat permainan agar siswa lebih bisa dikendalikan
20	Jumat, 15 Agustus 2014	Senam pagi bersama Mengajar kelas I Menata ruang UKS	Kurang lancar	Banyak siswa kelas bawah (1-3) yang belum hafal gerakan senam SKJ 2012	Siswa kelas atas baris di bagian depan
21	Sabtu, 16 Agustus 2014	Latihan Upacara Pelatihan Pingpong	Kurang lancar	Sebagian siswa belum mengerti olahraga ping-pong	Guru menjelaskan apa itu olahraga ping pong

22	Minggu, 17 Agustus 2014	Tugas Upacara bendera dalam rangka HUT RI yang Ke- 69 PPL di akhiri			
23	Senin, 18 Agustus 2014	Membantu Mengajar kelas IV Ekskul TIK			
24	Selasa, 19 Agustus 2014	Membantu mengajar kelas VI Membersihkan ruang UKS	KBM Berjalan lancar		
25	Rabu, 20 Agustus 2014	Mengajar kelas V Membersihkan ruang UKS	Anak bisa mengerti dan memahami tentang materi yang diberikan		
26	Kamis, 21 Agustus 2014	Mengajar kelas III Membersihkan ruang UKS			
27	Jumat, 22 Agustus 2014	Senam pagi bersama Membantu mengajar kelas I	KBM Berjalan dengan lancar		
28	Sabtu, 23 Agustus 2014	Pelatihan ping pong	Siswa sudah sedikit bisa bermain ping pong		
29	Senin, 25 Agustus 2014	Upacara Bendera			

30	Selasa, 26 Agustus 2014	Membantu mengajar kelas IV Ekskul TIK Mengajar kelas VI	Kurang lancar KBM Berjalan dengan lancar	Kurangnya komputer yang tersedia	Anak bergantian dalam praktek komputer
31	Rabu, 27 Agustus 2014	Membantu mengajar kelas V Membersihkan UKS			
32	Kamis, 28 Agustus 2014	Mengajar kelas II Membersihkan UKS			
33	Jumat, 29 Agustus 2014	Senam pagi bersama Membantu mengajar Kelas I		Sebagian siswa minta untuk jalan-jalan	Guru harus memberikan materi yang menarik bagi siswa
34	Sabtu, 30 Agustus 2014	Pelatihan Ping pong			
35	Senin, 01 September	Upacara bendera			

	2014	Membantu mengajar kelas IV Ekskul TIK	KBM berjalan dengan lancar		
36	Selasa, 02 September 2014	Membantu mengajar kelas VI Membersihkan ruangan UKS			
37	Rabu, 03 September 2014	Mengajar kelas V Membersihkan ruangan UKS	KBM Berjalan dengan lancar		
38	Kamis, 04 September 2014	Mengajar kelas II Membersihkan ruangan UKS			
39	Jumat, 05 September 2014	Melaksanakan senam pagi bersama Mengajar kelas I			
40	Sabtu, 06 September 2014	Pengisian data untuk persiapan BIAS Penataan buku di perpustakaan Pelatihan ping pong			
41	Senin, 08 September	Upacara Bendera			

	2014	Mengajar kelas IV Ekskul TIK	KBM Berjalan dengan lancar. Siswa bisa mengoperasikan komputer		
42	Selasa, 09 September 2014	Jalan santai bersama murid-murid dan guru dalam rangka Hari Olahraga Nasional (Haornas)			
43	Rabu, 10 September 2014	Membantu mengajar kelas V	Siswa merasa senang sekali dalam pembelajaran kali ini		
44	Kamis, 11 September 2014	Membantu mengajar kelas III Memperbaiki bak pasir lompat jauh	KBM berjalan dengan lancar		
45	Jumat, 12 September 2014	Melaksanakan senam pagi bersama Membantu mengajar kelas I			
46	Sabtu, 13 September 2014	Memperbaiki bak pasir Pelatihan ping pong			
47	Senin, 15 September	Upacara Bendera	KBM berjalan dengan		

	2014	Membantu mengajar kelas IV Ekskul TIK	lancar		
50	Selasa, 16 September 2014	Membantu mengajar kelas VI Mendampingi anak lomba MTQ	KBM berjalan dengan lancar		
51	Kamis, 18 September 2014	Perpisahan dengan guru dan siswa serta penarikan PPL			

Mengetahui

Dosen Pembimbing

Guru Pembimbing

Mahasiswa

A.Erlina Listiyarini, M.Pd
NIP. 19601219 198803 2 001

Bima Andiansyah

M. Mahatmansyah D.H
NIM. 11604221043

LAMPIRAN FOTO-FOTO



Pembelajaran Penjas di Lapangan



Pembelajaran Penjas di Lapangan



Pembelajaran di dalam kelas



Senam Pagi Setiap Hari Jumat



HAORNAS

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SDN DELEGAN 2
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester/Tema	: IV (empat)/I (satu)/Indahnya Kebersamaan/ Keberagaman Budaya Bangsaku
Alokasi Waktu	: 4 x 35 Menit
Jumlah Siswa	: Anak
Materi Pokok	: Gerak Dasar Atletik Lari

Kompetensi Inti

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

Kompetensi Dasar

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugerah Tuhan yang tidak ternilai.

- 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.
- 2.1 Menunjukkan disiplin, kerjasama, toleransi, belajar menerima kekalahan dan kemenangan, sportif dan tanggungjawab, menghargai perbedaan.
- 2.2 Menunjukkan perilaku santun kepada teman, guru dan lingkungan selama pembelajaran penjas.
- 3.2 Memahami pengaruh aktivitas fisik dan istirahat terhadap pertumbuhan dan perkembangan.
- 4.1 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar untuk membentuk gerakan dasar atletik jalan dan lari yang dilandasi konsep gerak melalui permainan dan atau tradisional.

Indikator

- 1.1.1 Mensyukuri nikmat sehat.
- 1.1.2 Mensyukuri keadaan anggota tubuhnya
- 2.2.1 Menunjukkan rasa percaya diri dan berani dalam melakukan gerak jalan dan lari
- 3.2.1 Menjelaskan pengaruh aktivitas fisik dan istirahat terhadap tubuh
- 4.1.1 Menjelaskan konsep gerak jalan dan lari.
- 4.1.2 Melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar lari melalui permainan tradisional gobak sodor.

Tujuan Pembelajaran:

1. Siswa menunjukkan perilaku bersyukur dengan berdoa sebelum dan sesudah pelajaran dengan khidmat.
2. Siswa menunjukkan sikap percaya diri dan berani mempraktikkan lari dengan benar
3. Siswa mampu memahami konsep gerak dasar jalan dan lari.
4. Dengan mengikuti arahan guru, siswa mampu melakukan gerak lari dengan jarak kurang lebih 10m dengan benar.
5. Dengan bereksplorasi dan memperhatikan contoh dari guru, siswa mampu melakukan gerak dasar lari melalui permainan gobak sodor.

A. Materi Ajar (Materi Pokok):

Gerak dasar atletik lari

B. Metode Pembelajaran:

Metode (Demonstrasi, Pemberian Tugas, Tanya jawab)

Pendekatan : scientific (mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, mengasosiasi / menalar, dan mengkomunikasikan)

C. Media / Alat

Buku : kelas 4 Penjas Orkes Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurniadi, dkk (2010), Buku Guru TEMATIK 4.1_INDAHNYA KEBERSAMAAN

Alat :

- ✓ Kapur
- ✓ kun 4 Buah
- ✓ Peluit 1 Buah
- ✓ Bola 10 Buah

D. Penilaian

- a) Teknik penilaian
 - Unjuk kerja : Gerak dasar Lokomotor meloncat dan melompat
 - Penilaian Sikap : Percaya diri, Keberanian
- b) Bentuk Instrumen Penilaian
 - Penilaian untuk kerja / Tes Proses

Lembar pengamatan untuk lari

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai															
		Kemampuan Melakukan Gerak sikap awal				Kemampuan saat Melakukan Gerakan				Kemampuan melakukan gerak Sikap akhir				Kemampuan Melakukan Rangkaian gerakan			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1																	

2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

RUBRIK PENILAIAN GERAKAN LARI

No	Aspek	SB	B	C	K
1	Sikap Awal	Ambil nafas, badan condong kedepan, menjaga keseimbangan, pandangan lurus kedepan	Badan condong depan, pandangan lurus kedepan	Pandangan lurus kedepan, menjaga keseimbangan	Badan tidak condong kedepan
2	Saat Melakukan	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, menjaga kecepatan, siku ditekuk, lutut selalu diangkat keatas, terdapat gerak berlawanan antara tungkai dan lengan.	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, menjaga kecepatan, siku ditekuk	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan dan kecepatan	Tidak melakukan lari dengan kecepatan dan power maksimal
3	Sikap akhir	Mengatur nafas dan memperlambat kombinasi gerakan lari secara bertahap sampai berhenti	Mengatur kombinasi gerakan lari secara bertahap sampai berhenti	Memperlambat gerakan sebelum melewati garis akhir	Langsung berhenti mendadak

Keterangan :

SB : Sangat Baik

C : Cukup

B : Baik

K : Kurang

b. Penilaian Sikap

Lembar pengamatan terhadap siswa dikelas / sekolah

No	Nama Siswa	Perubahan Tingkah laku					
		Percaya Diri			Keberanian		
		BT	T	M	BT	T	M
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							



Keterangan :

BT : Belum Terlihat

T : Terlihat

M : Membudaya

Berilah dengan centang () Pada kolom yang sesuai

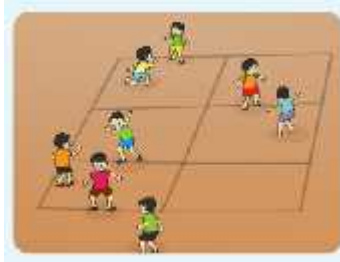
<p>lapangan.</p> <p>c) Siswa menjadi jala berusaha mencari ikan dengan menjalanya menggunakan tangan.</p> <p>➤ KEGIATAN INTI</p> <p>a) Siswa dibariskan menjadi tiga bersaf</p> <p>b) Guru memberikan contoh posisi tubuh yang baik ketika gerak lari.</p> <p>c) Siswa mwmpraktikkan <i>Lari di tempat</i>. Cara melakukannya sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Berdiri tegak kemudian lari biasa dengan paha sedikit diangkat. 2) Lari biasa dengan mengayunkan telapak kaki ke belakang. 3) Lakukan secara berulang-ulang. <p>d) Siswa mempraktikkan <i>Lari bolak balik memindahkan benda</i>. Cara melakukannya sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Bentuklah dua regu. Tiap regu terdiri atas 5 orang. 2) Bentuk lintasan dengan jarak start sampai finis 10 m. 3) atelah aba” iyak, regu paling 	<p style="text-align: center;">☺</p>  <p style="text-align: center;">Sumber: Dok. Penerbit.</p> <p style="text-align: center;">Gambar 1.34 Lari di tempat.</p>  <p style="text-align: center;">Sumber: Dok. Penerbit.</p> <p style="text-align: center;">Gambar 1.35 Lari bolak balik memindahkan benda</p>	<p style="text-align: center;">105 mnt</p>	<p>i, Komando & Tugas</p> <p style="text-align: center;">Demonstras i, Komando & Tugas</p>
--	--	--	--

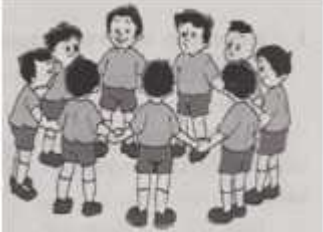
depan mengambil bola di garis finis kembali ke garis start.

4) Regu yang paling cepat memindahkan bola menjadi pemenang.

e) Siswa menerapkan gerak dasar atletik lari melalui permainan tradisional gobak yang dimodifikasi. Dengan aturan:

- Siswa dibagi 2 tim: tim jaga dan tim serang.
- Tim serang berkumpul dipangkalan, sementara tim jaga berdiri di garis-garis melintang.
- Tim serang harus berusaha masuk ke dalam petak-petak hingga dapat berada dibelakang garis, kemudian berusaha kembali lagi ke pangkalan.
- Apabila seorang pemain tim serang bisa kembali lagi ke pangkalan tanpa tersentuh oleh tim jaga, maka tim serang, dinyatakan sebagai pemenang dan mendapatkan poin.



<p>1. Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa mengamati pada saat guru memberikan contoh gerakan dasar atletik lari. <p>2. Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa menanyakan kepada guru tentang hal-hal yang belum paham. <p>3. Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa mencoba melakukan gerakan seperti apa yang telah dilakukan atau yang diperintahkan oleh guru. <p>4. Mengasosiasi</p> <p>Siswa dapat melakukan gerakan lari dengan benar</p> <p>5. Mengkomunikasi</p> <p>Siswa dapat menjalankan semua gerakan yang diajarkan guru dengan benar</p>			<p>Demonstras i Tugas</p>
<p>PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Siswa dikondisikan membentuk lingkaran kecil saling bergandengan tangan. b. Kemudian siswa berjalan berputar searah jarum jam dengan 		<p>15 mnt</p>	<p>Demonstras i Diskusi</p>

<p>menyanyikan lagu padang bulan sambil melemaskan kedua tangan dan kaki.</p> <p>c. Dibariskan, berhitung, berdoa, dan guru membubarkan barisan.</p>			
--	--	--	--

F. Evaluasi

1. Siapa tadi yang tidak berdoa ?
2. Siapa yang tahu berasal dari daerah mana permainan gobak sodor?
3. Siapa tadi yang tidak menjalankan perintah pak guru dengan baik ?

Mengetahui:
Guru Pembimbing

Bima Andiansyah,A.Ma

Jogjakarta, 11 Agustus 2014
praktikan

M. Mahatmansyah D. H

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SDN DELEGAN 2
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester/Tema dan Cirinya	: V (dua)/I (satu)/ Benda di lingkungan sekitar// Wujud Benda
Alokasi Waktu	: 4 x 35 Menit
Jumlah Siswa	: Anak
Materi Pokok	: Permainan Bola Besar (Bola Tangan)

Kompetensi Inti

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

Kompetensi Dasar

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugerah Tuhan.

- 2.1 Menunjukkan kerjasama, percaya diri dan berani dalam melakukan berbagai aktivitas fisik dalam bentuk permainan.
- 3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi pola gerak dasar dalam berbagai permainan dan atau olahraga tradisional bola besar
- 4.1 mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar yang dilandasi konsep gerak dalam berbagai permainan dan atau olahraga tradisional bola besar.

Indikator

1. Membaca do'a sebelum dan sesudah belajar dengan khidmat.
2. Mensyukuri tubuh dengan seperangkat gerak dan kemampuan yang dimiliki sebagai anugerah dari Tuhan.
3. Menyebutkan cara melakukan berbagai ketrampilan untuk mengambil posisi, mencetak angka, dan mengoper ke teman.
4. Menggunakan berbagai ketrampilan untuk mengambil posisi, mencetak angka, dan mengoper keteman

A. Tujuan Pembelajaran:

1. Menanamkan dan menerapkan sikap religius kapanpun dan dimanapun berada dan selalu bersyukur atas apa yang telah dimiliki oleh tubuhnya.
2. Siswa berperilaku baik (kerja sama, percaya diri, berani, jujur,) dalam berinteraksi dengan teman dan guru.
3. Dengan mengamati gambar serta menganalisis gambar dengan seksama siswa dapat memahami tema yang akan dipelajari dengan teliti.
4. Dengan mengamati gambar dengan seksama siswa dapat mengajukan pertanyaan berkaitan dengan tema yang sedang dipelajari dengan cermat dan teliti.
5. Dengan memperhatikan teks siswa dapat memahami pentingnya pemanasan, sebelum memulai permainan atau olahraga inti dengan penuh sikap disiplin

6. Dengan mempelajari teknik dasar bermain bola basket siswa terampil dalam mempraktikkan teknik dasar bermain bola basket dengan benar dan sportif.

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

Permainan Bola besar (Bola Tangan)

C. Metode Pembelajaran:

- Demonstrasi
- Komando
- Tugas

D. Media / Alat

Buku : Rangkuman pengetahuan penjas-orkes

Alat :

- ✓ Bola 3 Buah
- ✓ kun 4 Buah
- ✓ Peluit 1 Buah

E. Penilaian

a) Teknik penilaian

- Unjuk kerja : Permainan Bola tangan
- Penilaian Sikap : Rasa Ingin Tahu, Percaya Diri, Peduli terhadap Lingkungan Sekitar

b) Bentuk Instrumen Penilaian

- Penilaian untuk kerja / Tes Proses

Lembar pengamatan untuk Permainan Bola Tangan

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai															
		Kemampuan Melakukan Gerak sikap awal				Kemampuan saat Melakukan Gerakan				Kemampuan melakukan gerak Sikap akhir				Kemampuan Melakukan Rangkaian gerakan			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	

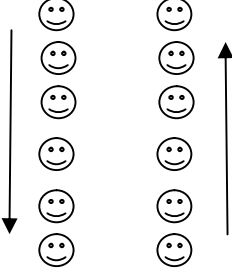
6					
7					
8					
9					
10					

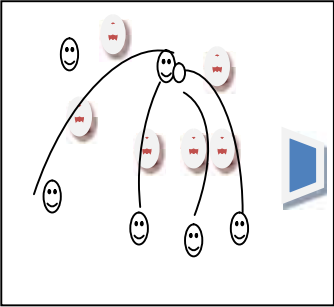
b. Penilaian Sikap

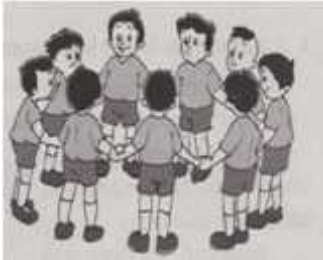
Lembar pengamatan terhadap siswa dikelas / sekolah

No	Nama Siswa	Perubahan Tingkah laku					
		Percaya Diri			Keberanian		
		BT	T	M	BT	T	M
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

Keterangan :
 BT : Belum Terlihat
 T : Terlihat
 M : Membudaya
 Berilah dengan centang () Pada kolom yang sesuai

<p>mulai melempar anak yang berada dalam garis batas, sedangkan kelompok yang menang berada di dalam dan berusaha menghindari lemparan dari tim penjaga bila sudah terkena semua kelompok penjaga kembali main bergantian begitu seterusnya.</p> <p>➤ KEGIATAN INTI</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Anak dibariskan menjadi 2 berbanjar, setiap baris diberi satu bola berukuran besar. 2. Anak dibariskan pertama bertugas memberi bola ke anak dibelakangnya melalui atas kepala, diantara dua kaki, badan samping kanan, badan samping kiri dan seterusnya sampai pada anak yang paling belakang. Masing-masing Dilakukan 2 kali. 3. Bermain Permainan “Lempar Balok”: Anak dibagi menjadi 2 kelompok, salah satu anak perwakilan dari kelompok melakukan undian, pemenang undian mendapat bola pertama. Peraturannya satu kali 		<p>105 mnt</p>	<p>& Tugas</p> <p>Demonstrasi, Komando & Tugas</p>
---	---	----------------	--

<p>peluit dibunyikan bola hanya boleh diberikan melalui umpan kepada anggota timnya sedangkan tim lawan hanya boleh menutup arah lemparan bola (tidak boleh merebut bola secara langsung sebelum dilempar). Setiap 10 menit. Peluit dibunyikan 2 kali. Sebagai tanda target boleh dijadikan sasaran. Setiap tim yang mengenai target mendapat poin 1.</p>			
<p>a) Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa mengamati media bola yang akan digunakan. - Siswa mengamati pada saat guru memberikan contoh. <p>b) Menanya</p> <p>Siswa menanyakan kepada guru tentang hal-hal yang belum paham.</p> <p>c) Mencoba</p> <p>Siswa mencoba melakukan gerakan seperti apa yang telah dilakukan atau yang diperintahkan oleh guru.</p> <p>d) Mengasosiasi</p> <p>Siswa dapat melakukan gerakan dasar bola tangan dengan benar.</p> <p>e) Mengkomunikasi</p>			<p>Demonstrasi Tugas</p>

<p>Siswa dapat menjalankan semua gerakan yang diajarkan guru dengan benar.</p>			
<p>PENUTUP</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membentuk lingkaran guru dan siswa menyanyikan lagu naik naik ke puncak gunung 2. Guru bersama peserta didik melakukan refleksi pembelajaran lari 3. Guru bersama peserta didik melakukan refleksi pembelajaran permainan bola besar (bola tangan) 4. Guru bersama peserta didik menyimpulkan konsep permainan bola besar / bola tangan 5. Guru mengevaluasi proses pembelajaran yang telah dilaksanakan 6. Guru mengakhiri pelajaran dengan berdoa dilanjutkan menutup pelajaran. 		<p>10 mnt</p>	<p>Demonstrasi Diskusi</p>

G. Evaluasi

1. Siapa tadi yang tidak berdoa ?
2. Siapa yang tahu bagian tubuh mana yang berperan penting dalam permainan bola tangan?
3. Siapa tadi yang tidak menjalankan perintah pak guru dengan baik ?

Mengetahui:
Guru Pembimbing

Bima Andiansyah,A.Ma

Jogjakarta, 20 Agustus 2014
praktikan

M. Mahatmansyah D. H

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SD N DELEGAN 2
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: III/I
Tema/Subtema	: Sayangi Hewan dan Tumbuhan di Sekitar
Alokasi Waktu	: 4 x 35 Menit

A. Kompetensi Inti :

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

B. Kompetensi Dasar

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain
- 3.2 Mengetahui konsep gerak kombinasi pola gerak dasar lokomotor dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional
- 4.2 Mempraktikkan Pola gerak dasar non-lokomotor yang dilandasi konsep gerak dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional

Indikator :

1. Siswa membaca do'a sebelum dan sesudah belajar.
2. Siswa menunjukkan sikap sportif dalam bermain

3. Siswa dapat bersyukur tubuh dengan seperangkat gerak dan kemampuan yang dimiliki sebagai anugerah dari Tuhan.
4. Siswa memahami konsep gerak dasar non-lokomotor melalui media gambar yang telah disediakan.
5. Siswa mempraktikkan konsep gerak dasar non-lokomotor melalui media gambar yang telah disediakan.

C. Tujuan Pembelajaran:

- ✓ Siswa dapat bersyukur apa yang telah Tuhan berikan dengan cara berdoa
- ✓ Siswa dapat menunjukkan sikap disiplin, kerjasama, toleransi, sportif, dan tanggungjawab dalam permainan dengan benar
- ✓ Dengan mengamati gambar dengan seksama siswa dapat mengajukan pertanyaan berkaitan dengan tema yang sedang dipelajari dengan cermat dan teliti.
- ✓ Dengan memperhatikan teks siswa dapat memahami pentingnya pemanasan, sebelum memulai permainan atau olahraga inti dengan penuh sikap disiplin
- ✓ Dengan mempelajari gambar siswa terampil dalam mempraktikkan gerakan sesuai gambar dengan benar.

D. Karakter Siswa yang diharapkan :

- ✓ Disiplin (dicipline)
- ✓ Tanggungjawab (responsibility)
- ✓ Toleransi (tolerance)
- ✓ Percaya diri (confidence)

E. Materi Ajar

Gerak Dasar Non - Lokomotor

F. Alokasi Waktu :

(4 x 35 menit)

G. Pendekatan/Metode/Model Pembelajaran

Pendekatan : scientific (mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, mengasosiasi / menalar, dan mengkomunikasikan)

- Latihan

- Komando
- Ceramah
- Tanya Jawab

H. Media / Alat

Buku : Kelas 3 Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Solihin, dkk (2010)

Alat :

- ✓ Kapur
- ✓ kun 4 Buah
- ✓ Peluit 1 Buah
- ✓ Bola Tennis 6 Buah

I. Penilaian

- Teknik penilaian
 - Unjuk kerja : Gerak dasar non-Lokomotor
 - Penilaian Sikap : Percaya diri, Keberanian
- Bentuk Instrumen Penilaian
 - Penilaian untuk kerja / Tes Proses

Lembar pengamatan untuk gerak dasar non-lokomotor

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai															
		Kemampuan Melakukan Gerak sikap awal				Kemampuan saat Melakukan Gerakan				Kemampuan melakukan gerak Sikap akhir				Kemampuan Melakukan Rangkaian gerakan			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1																	
2																	
3																	
4																	

5					
6					
7					
8					
9					
10					

RUBRIK PENILAIAN GERAKAN LARI

No	Aspek	SB	B	C	K
1	Sikap Awal	Ambil nafas, badan condong kedepan, menjaga keseimbangan, pandangan lurus kedepan	Badan condong depan, pandangan lurus kedepan	Pandangan lurus kedepan, menjaga keseimbangan	Badan tidak condong kedepan
2	Saat Melakukan	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, menjaga kecepatan, siku ditekuk, lutut selalu diangkat keatas, terdapat gerak berlawanan antara tungkai dan lengan.	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, menjaga kecepatan, siku ditekuk	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan dan kecepatan	Tidak melakukan lari dengan kecepatan dan power maksimal
3	Sikap akhir	Mengatur nafas dan memperlambat kombinasi gerakan lari secara bertahap	Mengatur kombinasi gerakan lari secara bertahap sampai berhenti	Memperlambat gerakan sebelum melewati garis akhir	Langsung berhenti mendadak

<p>2) setiap regu mendapat jatah 2 bola. Pemegang bola diharuskan melakukan gerakan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melempar bola masuk kedalam target simpai yang diletakkan ditanah dengan jarak 1,5 meter dengan posisi kaki diam, • Melempar bola masuk mengenai target 3 botol yang disusun segitiga yang diletakkan ditanah dengan jarak 1,5 meter dengan posisi kaki diam. • Setiap bola masuk simpai poin 2 dan bola mengenai botol 1 poin. • Siswa dengan poin terbanyak menjadi pemenang. 			
<p>1. Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa mengamati pada saat guru memberikan contoh gerakan non-lokomotor. <p>2. Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa menanyakan kepada guru tentang hal-hal yang belum paham. <p>3. Mencoba</p>			<p>Demonstrasi Tugas</p>

<p>- Siswa mencoba melakukan gerakan seperti apa yang telah dilakukan atau yang diperintahkan oleh guru.</p> <p>4. Mengasosiasi Siswa dapat melakukan gerakan lari dengan benar</p> <p>5. Mengkomunikasi Siswa dapat menjalankan semua gerakan yang diajarkan guru dengan benar.</p>			
<p>PENUTUP</p> <p>a. Siswa dikondisikan membentuk lingkaran kecil saling bergandengan tangan.</p> <p>b. Kemudian siswa berjalan berputar searah jarum jam dengan menyanyikan lagu sayonara sambil melemaskan kedua tangan dan kaki.</p> <p>c. Dibariskan, berhitung, berdoa, dan guru membubarkan barisan.</p>		15 mnt	<p>Demonstrasi</p> <p>Diskusi</p>

Lampiran:



K. Evaluasi

1. Siapa tadi yang tidak berdoa ?
2. Siapa yang tahu apa saja yang termasuk gerakan non-lokomotor?
3. Siapa tadi yang tidak menjalankan perintah pak guru dengan baik ?

Mengetahui:

Guru Pembimbing

Bima Andiansyah,A.Ma

Jogjakarta, 21 Agustus 2014

Praktikan

M. Mahatmansyah D. H

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SDN DELEGAN 2
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester/Tema	: VI (enam)/I (satu)/ Selamatkan Makhluk Hidup
Alokasi Waktu	: 4 x 35 Menit
Jumlah Siswa	: Anak
Materi Pokok	: Lari Sprint

Kompetensi Inti

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

Kompetensi Dasar

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan.
- 2.1 Menunjukkan kerjasama, percaya diri dan berani dalam melakukan berbagai aktivitas fisik dalam bentuk permainan.

3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi gerak dasar atletik jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional

4.1 mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar atletik jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional

Indikator

1. Membaca do'a sebelum dan sesudah belajar dengan khidmat.
2. Mensyukuri tubuh dengan seperangkat gerak dan kemampuan yang dimiliki sebagai anugerah dari Tuhan.
3. Menjelaskan konsep gerak lari sprint dengan cara yang efektif dan efisien.
4. Melakukan variasi dan kombinasi atletik nomor lari sprint menggunakan awalan start jongkok.

A. Tujuan Pembelajaran:

1. Menanamkan dan menerapkan sikap religius kapanpun dan dimanapun berada dan selalu bersyukur atas apa yang telah dimiliki oleh tubuhnya.
2. Siswa berperilaku baik (kerja sama, percaya diri, berani, jujur,) dalam berinteraksi dengan teman dan guru.
3. Siswa mampu memahami konsep gerak lari sprint.
4. Dengan mengikuti arahan guru, siswa mampu melakukan gerak lari dengan jarak kurang lebih 10m dengan irama cepat.
5. Dengan bereksplorasi dan memperhatikan contoh dari guru, siswa mampu melakukan gerak dasar lari sprint menggunakan awalan start jongkok.

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

Atletik Lari Sprint

C. Metode Pembelajaran:

- Demonstrasi

- Komando
- Tugas

D. Media / Alat

Buku : Rangkuman pengetahuan penjas-orkes

Alat :

- ✓ Kapur
- ✓ kun 4 Buah
- ✓ Peluit 1 Buah

E. Penilaian

- a) Teknik penilaian
 - Unjuk kerja : Atletik Lari Sprint
 - Penilaian Sikap : Rasa Ingin Tahu, Percaya Diri, Peduli terhadap Lingkungan Sekitar
- b) Bentuk Instrumen Penilaian
 - Penilaian untuk kerja / Tes Proses

Lembar pengamatan untuk Lari Sprint

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai															
		Kemampuan Melakukan Gerak sikap awal				Kemampuan saat Melakukan Gerakan				Kemampuan melakukan gerak Sikap akhir				Kemampuan Melakukan Rangkaian gerakan			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	

RUBRIK PENILAIAN GERAKAN LARI

No	Aspek	SB	B	C	K
1	Sikap Awal	Ambil nafas, badan condong kedepan, menjaga keseimbangan,	Badan condong depan, pandangan lurus kedepan	Pandangan lurus kedepan, menjaga keseimbangan	Badan tidak condong kedepan

		pandangan lurus kedepan			
2	Saat Melakukan	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, menjaga kecepatan, siku ditekuk, lutut selalu diangkat keatas, terdapat gerak berlawanan antara tungkai dan lengan.	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, menjaga kecepatan, siku ditekuk	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan dan kecepatan	Tidak melakukan lari dengan kecepatan dan power maksimal
3	Sikap akhir	Mengatur nafas dan memperlambat kombinasi gerakan lari secara bertahap sampai berhenti	Mengatur kombinasi gerakan lari secara bertahap sampai berhenti	Memperlambat gerakan sebelum melewati garis akhir	Langsung berhenti mendadak

Keterangan :

SB : Sangat Baik

B : Baik

C : Cukup

K : Kurang

b. Penilaian Sikap


Lembar pengamatan terhadap siswa dikelas / sekolah

No	Nama Siswa	Perubahan Tingkah laku					
		Percaya Diri			Keberanian		
		BT	T	M	BT	T	M
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

Keterangan :
BT : Belum Terlihat

T : Terlihat
M : Membudaya
Berilah dengan centang () Pada kolom yang sesuai

F. Langkah- Langkah Pembelajaran

Kegiatan	Gambar	Alokasi Waktu	Metode
<p>PENDAHULUAN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru membuka pelajaran dengan menyapa peserta didik dan menanyakan kabar mereka. 2. Berdo'a 3. Guru melakukan presensi 4. Apersepsi <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menanyakan kepada peserta didik gambar apakah yang ditunjukkan? Guru menunjukan gambar orang sedang bermain basket 2. Guru menanyakan kepada peserta didik gambar apakah yang ditunjukkan? Guru menunjukan gambar orang sedang melakukan pemanasan 5. Guru menyampaikan tujuan yang akan dicapai 6. Guru menyampaikantujuan yang yangakandicapai <ol style="list-style-type: none"> 3. Guru menyampaikan tema dan sekenario kegiatan yang akan dilakukan hari ini 1. Pemanasan, adapun siswa melakukan pemanasan, sebagai berikut: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Permainan Hitam-Hijau <ol style="list-style-type: none"> a) Siswa dibariskan 2 bershaf, 		<p>25 mnt</p>	<p>Demonstras i, Komando & Tugas</p>

melakukan;

pada aba-aba "bersedia"

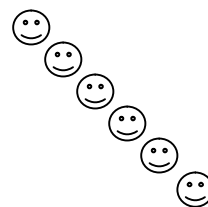
- ✓ siswa melakukan jongkok dengan lutut (biasanya kaki kiri), ujung kaki kiri dan kanan menempel pada tanah, kaki kanan dilipat dan ujung/telapak kaki menempel pada tanah.
- ✓ kedua tangan lurus selebar bahu
- ✓ kedua jari telunjuk diletakkan tepat dibelakang garis start ke arah samping lurus dan jari-jari yang lain rapat
- ✓ kedua ibu jari diletakkan sejajar jari telunjuk, membentuk huruf V terbalik.
- ✓ leher rileks pandangan kearah kaki.

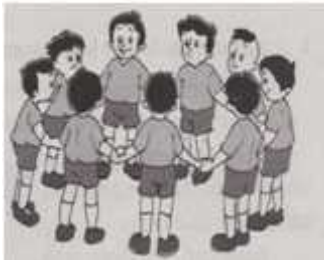
pada aba-aba "siap";

- ✓ pantat diangkat, lutut kaki belakang agak lurus, sehingga pantat akan lebih tinggi dari kepala

pada aba-aba "yak"

- ✓ kedua kaki menolak dengan kuat
- ✓ kedua tangan mengikuti dan membantu menolak



<p>dengan arah sasaran berbentuk persegi (dibuat dari 4 buah kun).</p>			
<p>a) Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa mengamati gerakan guru dalam melakukan gerakan start jongkok. - Siswa mengamati pada saat guru memberikan contoh. <p>b) Menanya</p> <p>Siswa menanyakan kepada guru tentang hal-hal yang belum paham.</p> <p>c) Mencoba</p> <p>Siswa mencoba melakukan gerakan seperti apa yang telah dilakukan atau yang diperintahkan oleh guru.</p> <p>d) Mengasosiasi</p> <p>Siswa dapat melakukan gerakan dasar bola tangan dengan benar.</p> <p>e) Mengkomunikasi</p> <p>Siswa dapat menjalankan semua gerakan yang diajarkan guru dengan benar.</p>			<p>Demonstras i Tugas</p>
<p>PENUTUP</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membentuk lingkaran guru dan siswa melakukan gerakan pendinginan melemaskan otot kaki. 2. Guru bersama peserta didik melakukan refleksi pembelajaran lari 3. Guru bersama peserta didik melakukan refleksi pembelajaran 		<p>10 mnt</p>	<p>Demonstras i Diskusi</p>

<p>lari sprint</p> <ol style="list-style-type: none">4. Guru bersama peserta didik menyimpulkan konsep lari sprint5. Guru mengevaluasi proses pembelajaran yang telah dilaksanakan6. Guru mengakhiri pelajaran dengan berdoa dilanjutkan menutup pelajaran.			
---	--	--	--

G. Evaluasi

1. Siapa tadi yang tidak berdoa ?
2. Siapa yang tahu bagian tubuh mana yang berperan penting dalam lari sprint?
3. Siapa tadi yang tidak menjalankan perintah pak guru dengan baik ?

Mengetahui:
Guru Pembimbing

Bima Andiansyah,A.Ma

Jogjakarta, 26 Agustus 2014
praktikan

M. Mahatmansyah D. H

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SD N DELEGAN 2
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: I / I
Tema/Subtema	: DiriSendiri / Aku Merawat Tubuhku
Alokasi Waktu	: 4 x 35 Menit

A. Kompetensi Inti :

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

B. Kompetensi Dasar

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain
- 3.2 Mengetahui konsep gerak kombinasi pola gerak dasar lokomotor dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional
- 4.2 Mempraktikkan pola gerak dasar lokomotor yang dilandasi konsep gerak (seperti konsep: tubuh, ruang, hubungan, dan usaha) dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional

Indikator :

- 1.1.1 Mensyukuri nikmat sehat
- 1.1.2 Mensyukuri keadaan anggota tubuhnya
- 2.1 Menunjukkan rasa percayadiri dan berani melakukan gerak lokomotor
- 3.3.1 Menjelaskan konsep variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor
- 3.3.2 Menjelaskan konsep gerak lari zig-zag
- 4.1.1 Melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor melalui permainanSederhana.

C. Tujuan Pembelajaran:

1. Siswa menunjukkan perilaku bersyukur dengan berdoa sebelum dan sesudah pelajaran dengan hidmat.
2. Siswa menunjukan sikap percaya diri dan berani mempraktikan lari dengan benar
3. Siswa mampu memahami konsep gerak lokomotor
4. Siswa dapat menjelaskan konsep variasi gerak lokomotor dan non lokomotor
5. Dengan mengikuti arahan guru, siswa mampu melakukan gerak lari zig-zag dengan jarak kurang lebih 5m dengan benar
6. Dengan bereksplorasi dan memperhatikan contoh dari guru, siswa mampu melakukan gerak dasar lokomotor melalui permainan

D. Karakter Siswa yang diharapkan :

- ✓ Disiplin (dicipline)
- ✓ Tanggungjawab (responsibility)
- ✓ Toleransi (tolerance)
- ✓ Percaya diri (confidence)

E. Materi Ajar**Gerak Dasar Locomotor****F. Alokasi Waktu :**

(4 x 35 menit)

1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

RUBRIK PENILAIAN GERAKAN LARI

No	Aspek	SB	B	C	K
1	Sikap Awal	Ambil nafas, badan condong kedepan, menjaga keseimbangan, pandangan lurus kedepan	Badan condong depan, pandangan lurus kedepan	Pandangan lurus kedepan, menjaga keseimbangan	Badan tidak condong kedepan
2	Saat Melakukan	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, menjaga kecepatan, siku ditekuk, lutut selalu diangkat keatas, terdapat gerak berlawanan antara tungkai	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, menjaga kecepatan, siku ditekuk	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan dan kecepatan	Tidak melakukan lari dengan kecepatan dan power maksimal

		dan lengan.			
3	Sikap akhir	Mengatur nafas dan memperlambat kombinasi gerakan lari secara bertahap sampai berhenti	Mengatur kombinasi gerakan lari secara bertahap sampai berhenti	Memperlambat gerakan sebelum melewati garis akhir	Langsung berhenti mendadak

Keterangan :

SB : Sangat Baik

C : Cukup

B : Baik

K : Kurang

b. Penilaian Sikap

Lembar pengamatan terhadap siswa dikelas / sekolah

No	Nama Siswa	Perubahan Tingkah laku					
		Percaya Diri			Keberanian		
		BT	T	M	BT	T	M
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

Keterangan :


BT : Belum Terlihat

T : Terlihat

M : Membudaya

Berilah dengan centang () Pada kolom yang sesuai

H. Langkah- Langkah Pembelajaran

Kegiatan	Gambar	Alokasi Waktu	Metode
<p>PENDAHULUAN</p> <ol style="list-style-type: none">1. Guru membuka pelajaran dengan menyapa siswa dan menanyakan kabar mereka.2. Berdoa3. Guru melakukan presensi4. Guru memberi motivasi kepada siswa dengan bercerita tentang pentingnya merawat tubuh5. Guru menyampaikan tujuan yang akan dicapai6. Guru menyampaikan tema dan skenario kegiatan yang akan di lakukan hari ini7. Guru memimpin pemanasan dengan permainan Pemanasan, adapun siswa melakukan pemanasan tanpa alat, sebagai berikut:<ul style="list-style-type: none">➤ Permainan Berburu Rusa<ol style="list-style-type: none">1. Guru membuat lapangan berukuran 5 x 10 meter2. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok dan di undi menang kalah		25 mnt	Demonstrasi, Komando & Tugas

3. Kelompok yang menang berada di dalam lapangan
4. Kelompok anak yang kalah berdiri di luar lapangan dengan di beri 1 bola untuk di pantulkan ke dalam lapangan
5. Siswa yang berada di dalam berusaha menghindar jangan sampai terkena bola
6. Bila semua sudah kena maka gantian kelompok jaga berada di dalam.



➤ KEGIATAN INTI

1. Guru menunjukan gambar anak yang sedang mandi
2. Siswa melakukan pengamatan terhadap gambar anak yang sedang mandi tersebut
3. Siswa mendengarkan penjelasan dan instruksi guru tentang permainan “ Gobak Bunder “.


Permainan Gobak Bunder


- ✓ Pada lantai di buat lingkaran dan besar jari-jari lingkaran tergantung dari jumlah siswa
- ✓ Baik pengejar atau yang dikejar harus ada “ kesempatan “ yang baik
- ✓ Jika yang dikejar keluar dari garis maka dia dianggap sebagai tertangkap
- ✓ Pengejar harus berjalan melalui garis lingkaran dan



Demonstras
i, Komando
& Tugas

Demonstras
i, Komando
& Tugas

<p>boleh berjalan kedua jurusan</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Lingkaran dapat diberi garis tengah, lebih sukar bagi yang dikejar. <p>4. Lomba Mengambil bola bernomor</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Guru membuat lintasan lari dengan jarak 20 meter dan bola yang sudah dikasih nomer sesuai dengan jumlah siswa diletakan di ujung batas lintasan ✓ Anak bersiap di garis star dengan formasi 2 berbanjar ✓ Setelah guru memberi aba-aba maka siswa berlari untuk mengambil bola sesuai no urutnya dan kembali lagi dan dilanjutkan siswa dibelakangnya. ✓ Siswa yang lebih dulu selesai maka dianggap sebagai pemenangnya. 		<p>105 mnt</p>	
--	---	----------------	--

<p>1. Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa mengamati pada saat guru memberikan contoh gerakan lokomotor. <p>2. Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa menanyakan kepada guru tentang hal-hal yang belum paham. <p>3. Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa mencoba melakukan gerakan seperti apa yang telah dilakukan atau yang diperintahkan oleh guru. <p>4. Mengasosiasi</p> <p>Siswa dapat melakukan gerakan dengan benar</p> <p>5. Mengkomunikasi</p> <p>Siswa dapat menjalankan semua gerakan yang diajarkan guru dengan benar.</p>			<p>Demonstrasi Tugas</p>
<p>PENUTUP</p> <ol style="list-style-type: none"> Siswa dikondisikan membentuk lingkaran kecil saling bergandengan tangan. Kemudian siswa berjalan berputar searah jarum jam dengan menyanyikan lagu gundul-gundul pacul sambil melemaskan kedua tangan dan kaki. Dibariskan, berhitung, berdoa, dan guru membubarkan barisan. 		<p>15 mnt</p>	<p>Demonstrasi Diskusi</p>

I. Evaluasi

1. Siapa tadi yang tidak berdoa ?
2. Siapa yang tahu apa saja yang termasuk gerakan non-lokomotor?
3. Siapa tadi yang tidak menjalankan perintah pak guru dengan baik ?

Mengetahui:

Guru Pembimbing

Bima Andiansyah,A.Ma

Jogjakarta, 15 Agustus 2014

Praktikan

M. Mahatmansyah D. H

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SDN DELEGAN 2
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester/Tema	: II (dua)/I (satu)/Hidup Rukun/Hidup Rukun Dengan Teman Bermain
Alokasi Waktu	: 4 x 35 Menit
Jumlah Siswa	: Anak
Materi Pokok	: Gerak Lokomotor

Kompetensi Inti

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

Kompetensi Dasar

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugerah Tuhan.

- 2.1 Menunjukkan kerjasama, percaya diri dan berani dalam melakukan berbagai aktivitas fisik dalam bentuk permainan.
- 3.1 Mengetahui konsep gerak variasi pola gerak dasar lokomotor dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.
- 3.3 Mengetahui konsep gerak variasi pola gerak dasar manipulatif dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau permainan tradisional.
- 4.1 Mempraktikkan variasi pola gerak dasar lokomotor yang dilandasi konsep gerak dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau permainan tradisional.

Indikator

1. Membaca do'a sebelum dan sesudah belajar dengan khidmat.
2. Mensyukuri tubuh dengan seperangkat gerak dan kemampuan yang dimiliki sebagai anugerah dari Tuhan.
3. Menunjukkan percaya diri dalam melakukan gerakan melompat dan meloncat menirukan gerakan binatang.
4. Menunjukkan percaya diri dalam melakukan gerakan melompat dan meloncat

A. Tujuan Pembelajaran:

1. Menanamkan dan menerapkan sikap religius kapanpun dan dimanapun berada dan selalu bersyukur atas apa yang telah dimiliki oleh tubuhnya.
2. Siswa berperilaku baik (kerja sama, percaya diri, berani, jujur,) dalam berinteraksi dengan teman dan guru.
3. Siswa mampu melakukan gerakan loncatan kedepan sebanyak 5 kali.
4. Siswa mampu melakukan gerakan loncatan kesamping sebanyak 5 kali

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

Gerak Locomotor (Melompat dan Meloncat)

C. Metode Pembelajaran:

- Demonstrasi
- Komando
- Tugas

D. Media / Alat

Buku : Rangkuman pengetahuan penjas-orkes

Alat :

- ✓ Tongkat 8 Buah
- ✓ kun 4 Buah
- ✓ Peluit 1 Buah

E. Penilaian

- a) Teknik penilaian
 - Unjuk kerja : Gerak dasar Lokomotor meloncat dan melompat
 - Penilaian Sikap : Percaya diri, Keberanian
- b) Bentuk Instrumen Penilaian
 - Penilaian untuk kerja / Tes Proses

Lembar pengamatan untuk lari

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai															
		Kemampuan Melakukan Gerak sikap awal				Kemampuan saat Melakukan Gerakan				Kemampuan melakukan gerak Sikap akhir				Kemampuan Melakukan Rangkaian gerakan			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	

RUBRIK PENILAIAN GERAKAN LARI

No	Aspek	SB	B	C	K
1	Sikap Awal	Badan berdiri tegak, tangan	Badan condong	Pandangan lurus kedepan,	Badan tidak condong

		disamping, kaki sejajar, pandangan lurus kedepan.	depan, pandangan lurus kedepan	menjaga keseimbangan	kedepan
2	Saat Melakukan	Gerakkan melompat dengan menolakkan satu kaki dan meloncat menggunakan dua kaki, Menjaga Keseimbangan, tangan diayunkan kebelakang, lutut tidak kaku.	Melompat dan meloncat menjaga keseimbangan, tangan diayunkan kebelakang, lutut kaku.	Melompat dan meloncat menjaga keseimbangan, tangan diam, lutut kaku.	Tidak melakukan Melompat dan Meloncat dengan power tolakan maksimal
3	Sikap akhir	Mendarat dengan dua kaki secara bersama, badan condong kedepan dan diam	Mendarat dengan dua kaki tidak secara bersama, badan condong kedepan dan Diam	Mendarat dengan salah satu kaki, badan condong kedepan dan diam	Mendarat dengan salah satu kaki, badan condong jatuh kedepan.

Keterangan :

SB : Sangat Baik

C : Cukup

B : Baik

K : Kurang

b. Penilaian Sikap

Lembar pengamatan terhadap siswa dikelas / sekolah

No	Nama Siswa	Perubahan Tingkah laku					
		Percaya Diri			Keberanian		
		BT	T	M	BT	T	M
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

8							
9							
10							

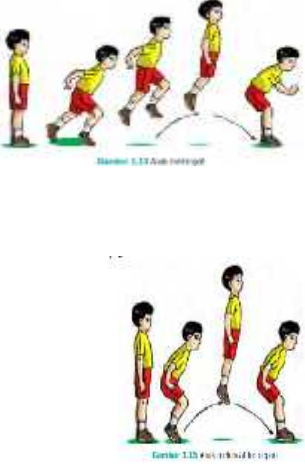
Keterangan :

BT : Belum Terlihat

T : Terlihat

M : Membudaya

Berilah dengan centang () Pada kolom yang sesuai

<p>binatang</p> <p>e) Setelah berjalan keliling satu putaran, anak yang berada di tengah berteriak menyebutkan nama seorang teman.</p> <p>f) Anak yang disebut namanya segera menyebutkan nama hewan yang diperagakan. Setelah itu dia juga ikut bernyanyi dalam lingkaran begitu seterusnya. Jika siswa yang ditunjuk tidak dapat menirukan gerakan binatang, anak tersebut akan diberi hukuman. Menyanyi sambil menari.</p> <p>➤ KEGIATAN INTI</p> <p>Melompat:</p> <p>a) Siswa dibariskan menjadi tiga bersaf</p> <p>b) Guru memberikan contoh cara melompat yang baik.</p> <p>c) Siswa mempraktikkan gerakan melompat yang baik sebanyak 5 kali.</p> <p>d) Diawali dari siswa yang paling depan. setelah sebanyak 5 kali dilanjutkan siswa berikutnya</p>		<p>105 mnt</p>	<p>i, Komando & Tugas</p> <p>Demonstrasi, Komando & Tugas</p>
---	--	----------------	---

sampai selesai.

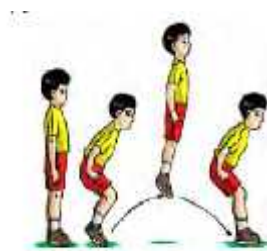
Meloncat:

- a) Siswa dibariskan menjadi tiga bershaft
- b) Siswa melakukan gerakan meloncat ditempat. Posisi tubuh tegap. Sebanyak 5 kali.
- c) Siswa melakukan gerakan meloncat kedepan dengan posisi lutut ditekuk. Kemudian kedua kaki meloncat bersama diikuti dengan mendarat menggunakan dua kaki. Sebanyak 5 kali.
- d) Siswa melakukan gerakan meloncat melewati rintangan. Setelah diberi aba-aba siswa segera melewati rintangan berbentuk tongkat meloncat dengan dua kaki dan mendarat dua kaki juga.

et



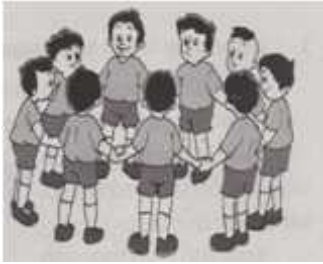
Gambar 1.14 Anak meloncat di tempat.



Gambar 1.15 Anak meloncat kedepan



Gambar 1.16 Anak meloncat melewati rintangan

<p>1. Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa mengamati media gambar gerakan katak meloncat. - Siswa mengamati pada saat guru memberikan contoh. <p>2. Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa menanyakan kepada guru tentang hal-hal yang belum paham. <p>3. Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa mencoba melakukan gerakan seperti apa yang telah dilakukan atau yang diperintahkan oleh guru. <p>4. Mengasosiasi</p> <p>Siswa dapat melakukan gerakan melompat dan meloncat dengan benar.</p> <p>5. Mengkomunikasi</p> <p>Siswa dapat menjalankan semua gerakan yang diajarkan guru dengan benar.</p>			<p>Demonstras i Tugas</p>
<p>PENUTUP</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Siswa dikondisikan membentuk lingkaran kecil saling bergandengan tangan. b. Kemudian siswa berjalan berputar searah jarum jam dengan 		<p>10 mnt</p>	<p>Demonstras i Diskusi</p>

<p>menyanyikan lagu sayonara sambil melemaskan kedua tangan dan kaki.</p> <p>c. Dibariskan, berhitung, berdoa, dan guru membubarkan barisan.</p>			
--	--	--	--

G. Evaluasi

1. Siapa tadi yang tidak berdoa ?
2. Siapa yang tahu perbedaan melompat dan meloncat?
3. Siapa tadi yang tidak menjalankan perintah pak guru dengan baik ?

Mengetahui:
Guru Pembimbing

Bima Andiansyah,A.Ma

Jogjakarta, 28 Agustus 2014
praktikan

M. Mahatmansyah D. H

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SDN DELEGAN 2
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester/Tema	: V (dua)/I (satu)/ Peristiwa dalam kehidupan// macam-macam peristiwa dalam kehidupan
Alokasi Waktu	: 4 x 35 Menit
Jumlah Siswa	: Anak
Materi Pokok	: Permainan Bola Besar (Bola Basket)

Kompetensi Inti

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

Kompetensi Dasar

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugerah Tuhan.

- 2.1 Menunjukkan kerjasama, percaya diri dan berani dalam melakukan berbagai aktivitas fisik dalam bentuk permainan.
- 3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi pola gerak dasar dalam berbagai permainan dan atau olahraga tradisional bola besar
- 4.1 Mempraktikan variasi dan kombinasi pola gerak dasar yang dilandasi konsep gerak dalam berbagai permainan dan atau olahraga tradisional bola besar.

Indikator

1. Membaca do'a sebelum dan sesudah belajar dengan khidmat.
2. Mensyukuri tubuh dengan seperangkat gerak dan kemampuan yang dimiliki sebagai anugerah dari Tuhan.
3. Memahami cara tangkap bola dengan kontrol yang baik.
4. Lempar tangkap bola dengan kontrol yang baik.

A. Tujuan Pembelajaran:

1. Menanamkan dan menerapkan sikap religius kapanpun dan dimanapun berada dan selalu bersyukur atas apa yang telah dimiliki oleh tubuhnya.
2. Siswa berperilaku baik (kerja sama, percaya diri, berani, jujur,) dalam berinteraksi dengan teman dan guru.
3. Dengan mengamati gambar serta menganalisis gambar dengan seksama siswa dapat memahami tema yang akan dipelajari dengan teliti.
4. Dengan mengamati gambar dengan seksama siswa dapat mengajukan pertanyaan berkaitan dengan tema yang sedang dipelajari dengan cermat dan teliti.
5. Dengan mempelajari lempar tangkap bola dengan kontrol yang baik siswa terampil dalam mempraktikan teknik dasar bermain bola basket dengan benar dan sportif.

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

Permainan Bola besar (Bola basket)

C. Metode Pembelajaran:

- Demonstrasi
- Komando
- Tugas

D. Media / Alat

Buku : Rangkuman pengetahuan penjas-orkes

Alat :

- ✓ Bola 2 Buah
- ✓ kun 4 Buah
- ✓ Peluit 1 Buah

E. Penilaian

- a) Teknik penilaian
 - Unjuk kerja : Permainan Bola tangan
 - Penilaian Sikap : Rasa Ingin Tahu, Percaya Diri, Peduli terhadap Lingkungan Sekitar
- b) Bentuk Instrumen Penilaian
 - Penilaian untuk kerja / Tes Proses

Lembar pengamatan untuk Permainan Bola Tangan

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai															
		Kemampuan Melakukan Gerak sikap awal				Kemampuan saat Melakukan Gerakan				Kemampuan melakukan gerak Sikap akhir				Kemampuan Melakukan Rangkaian gerakan			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	

b. Penilaian Sikap

Lembar pengamatan terhadap siswa dikelas / sekolah

No	Nama Siswa	Perubahan Tingkah laku					
		Percaya Diri			Keberanian		
		BT	T	M	BT	T	M
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

Keterangan :


BT : Belum Terlihat

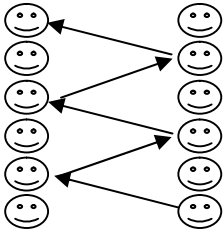
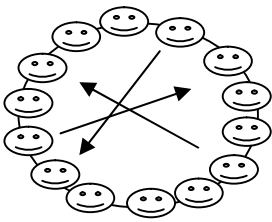
T : Terlihat

M : Membudaya

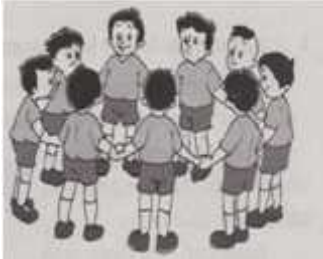
Berilah dengan centang () Pada kolom yang sesuai

F. Langkah- Langkah Pembelajaran

Kegiatan	Gambar	Alokasi Waktu	Metode
<p>PENDAHULUAN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik dibariskan menjadi 3 bershaf. 2. Berdo'a bersama dipimpin oleh guru 3. Diadakan presensi. 4. Apersepsi <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menanyakan kepada peserta didik media bola berbentuk apa? 2. Guru menanyakan kepada peserta didik terkait peristiwa apa yang terjadi dalam gambar? 3. Guru menanyakan kepada peserta didik gambar apakah yang ditunjukkan? Guru menunjukkan gambar orang sedang bermain bola basket 5. Pemanasan, adapun siswa melakukan pemanasan, sebagai berikut: <ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan “ Permainan tembak sasaran “ <ol style="list-style-type: none"> a) Anak dibagi menjadi 2 kelompok, salah satu anak perwakilan dari kelompok melakukan undian, b) setelah itu bagi anak yang kalah menjadi penjaga dan berdiri di luar garis batas setelah ada aba-aba dari guru 		<p>25 mnt</p>	<p>Demonstrasi, Komando & Tugas</p> <p>Demonstras</p>

<p>mulai melempar anak yang berada dalam garis batas, sedangkan kelompok yang menang berada di dalam dan berusaha menghindari lemparan dari tim penjaga bila sudah terkena semua kelompok penjaga kembali main bergantian begitu seterusnya.</p> <p>➤ KEGIATAN INTI</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Anak dibariskan menjadi 2 berbanjar, setiap baris diberi satu bola berukuran besar. <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan contoh cara mengoper bola dari depan dada • Peserta didik mencoba mempraktikkan gerakan mengoper bola dari depan dada. Gerakan lemparan menyilang ke siswa di baris 2. • Lakukan seterusnya sampai semua siswa mendapat giliran. 2. Siswa melakukan permainan "tangkap ceritaku"; <ul style="list-style-type: none"> • siswa membentuk kelompok lingkaran dengan jumlah 10 anak. • bergantian melempar dan 	 	<p>105 mnt</p>	<p>i, Komando & Tugas</p> <p>Demonstrasi, Komando & Tugas</p>
--	--	----------------	--

<p>menangkap bola, yang mendapatkan bola menceritakan tentang peristiwa gembira yang pernah dialaminya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • peristiwa dilanjutkan sampai semua siswa mendapatkan giliran. 			
<p>a) Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa mengamati media bola yang akan digunakan. - Siswa mengamati pada saat guru memberikan contoh. <p>b) Menanya</p> <p>Siswa menanyakan kepada guru tentang hal-hal yang belum paham.</p> <p>c) Mencoba</p> <p>Siswa mencoba melakukan gerakan seperti apa yang telah dilakukan atau yang diperintahkan oleh guru.</p> <p>d) Mengasosiasi</p> <p>Siswa dapat melakukan gerakan lempar tangkap dalam bola basket dengan benar.</p> <p>e) Mengkomunikasi</p> <p>Siswa dapat menjalankan semua gerakan yang diajarkan guru dengan benar.</p>			<p>Demonstrasi Tugas</p>

<p>PENUTUP</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membentuk lingkaran guru dan siswa menyanyikan lagu naik naik kepuncak gunung 2. Guru bersama peserta didik melakukan refleksi pembelajaran lari 3. Guru bersama peserta didik melakukan refleksi pembelajaran permainan bola besar (bola basket) 4. Guru bersama peserta didik menyimpulkan konsep permainan bola besar / bola basket 5. Guru mengevaluasi proses pembelajaran yang telah dilaksanakan 6. Guru mengakhiri pelajaran dengan berdoa dilanjutkan menutup pelajaran. 		<p>10 mnt</p>	<p>Demonstrasi Diskusi</p>
---	--	---------------	--------------------------------

G. Evaluasi

1. Siapa tadi yang tidak berdoa ?
2. Siapa yang tahu bagian tubuh mana yang berperan penting dalam permainan bola tangan?
3. Siapa tadi yang tidak menjalankan perintah pak guru dengan baik ?

Mengetahui:
Guru Pembimbing

Jogjakarta, 3 september 2014
praktikan

Bima Andiansyah,A.Ma

M. Mahatmansyah D. H

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SD N DELEGAN 2
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: IV / I
Tema/Subtema	: Selalu berhemat energi/ macam macam sumber energi
Alokasi Waktu	: 4 x 35 Menit

A. Kompetensi Inti :

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

B. Kompetensi Dasar

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain
- 3.7 Mengetahui konsep ketrampilan gerak salah satu gaya renang
- 4.7 mempraktikkan ketrampilan gerak salah satu gaya renang

Indikator :

- 1.1.1 Mensyukuri nikmat sehat
- 1.1.2 Mensyukuri keadaan anggota tubuhnya
- 2.1 Menunjukkan rasa percaya diri dan berani melakukan aktifitas permainan didalam air

3.7 Menunjukkan rasa tanggung jawab dan berani melakukan pemberian bantuan keselamatan.

4.7 Melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar renang melalui permainan sederhana.

C. Tujuan Pembelajaran:

1. Siswa menunjukkan perilaku bersyukur dengan berdoa sebelum dan sesudah pelajaran dengan hidmat.
2. Siswa menunjukkan sikap percaya diri dan berani mempraktikkan gerakan dengan benar
3. Siswa mampu memahami konsep gerak dasar renang
4. Siswa dapat menjelaskan konsep variasi gerakan renang
5. Dengan mengikuti arahan guru, siswa mampu melakukan gerakan renang gaya bebas

D. Karakter Siswa yang diharapkan :

- ✓ Disiplin (dicipline)
- ✓ Tanggungjawab (responsibility)
- ✓ Toleransi (tolerance)
- ✓ Percaya diri (confidence)

F. Alokasi Waktu :

(4 x 35 menit)

G. Materi Pembelajaran

1. Gerak dasar lokomotor dan non lokomotor

H. Metode dan Pendekatan Pembelajaran

Metode (Demonstrasi, Pemberian Tugas, Tanya jawab)

Pendekatan : scientific (mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, mengasosiasi / menalar, dan mengkomunikasikan)

I. Media, sarpras, dan Sumber Pelajaran

Sarpras Penjas :

1. Cone
2. Bola Plastik
3. Pipa berlubang
4. Koin
5. Peluit

Sumber belajar :

- ✓ Buku tematik terpadu kurikulum 2013, Jakarta : Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan.
- ✓ kelas 4 Penjas Orkes Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurniadi, dkk (2010)

Penilaian

1. Teknik penilaian

- a. Unjuk kerja : mengenal salah satu gaya renang
- b. Penilaian Sikap : Percaya diri, Keberanian

2. Bentuk Instrumen Penilaian

- a. Penilaian untuk kerja / Tes Proses

Lembar pengamatan untuk Renang

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai															
		Kemampuan Melakukan Gerak sikap awal				Kemampuan saat Melakukan Gerakan				Kemampuan melakukan gerak Sikap akhir				Kemampuan Melakukan Rangkaian gerakan			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	

RUBRIK PENILAIAN GERAKAN RENANG

No	Aspek	SB	B	C	K
----	-------	----	---	---	---

1	Sikap Awal	Ambil nafas, luruskan tangan kedepan, tolakan kaki ke dinding lecutkan kedua kaki	Luruskan tangan, tolakan kaki kedinding, lecutkan kedua kaki	Tolakan kaki kedinding, lecutkan kedua kaki	Tidak melecutkan kaki
2	Saat Melakukan	Mengatur nafas,luruskan tangan kedepan, kaki lurus kebelakang, kedua kaki terdapat gerak berlawanan antara tungkai dan lengan.	Mengatur nafas,luruskan tangan kedepan, kaki lurus kebelakang,	Mengatur nafas,luruskan tangan kedepan	Tidak melakukan renang dengan gerakan yang benar
3	Sikap akhir	Mengatur nafas dan memperlambat kombinasi gerakan renang secara bertahap sampai berhenti	Mengatur kombinasi gerakan renang secara bertahap sampai berhenti	Memperlambat gerakan sebelum melewati garis akhir	Langsung berhenti mendadak saat renang

Keterangan :

SB : Sangat Baik

C : Cukup

B : Baik

K : Kurang

b. Penilaian Sikap

Lembar pengamatan terhadap siswa dikelas / sekolah

No	Nama Siswa	Perubahan Tingkah laku					
		Percaya Diri			Keberanian		
		BT	T	M	BT	T	M
1							

2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

Keterangan :

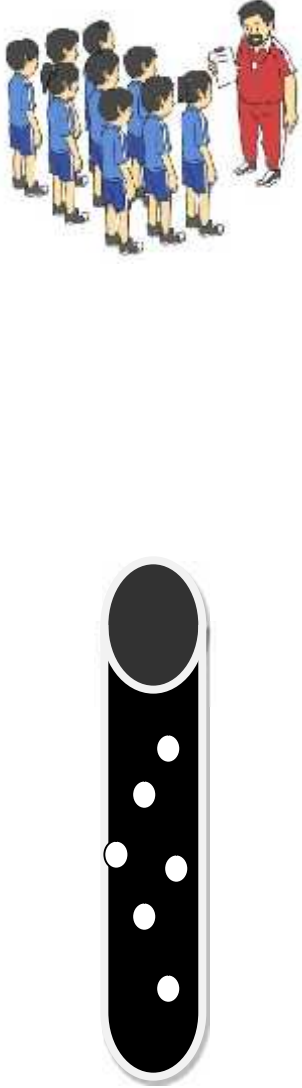
BT : Belum Terlihat

T : Terlihat

M : Membudaya

Berilah dengan centang () Pada kolom yang sesuai

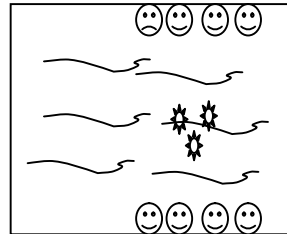
H. Langkah- Langkah Pembelajaran

Kegiatan	Gambar	Alokasi Waktu	Metode
<p>PENDAHULUAN</p> <ol style="list-style-type: none">1. Guru membuka pelajaran dengan menyapa siswa dan menanyakan kabar mereka.2. Berdoa3. Guru melakukan presensi4. Guru memberi motivasi kepada siswa dengan bercerita tentang berbagai macam sumber energi termasuk diantaranya air5. Guru menyampaikan tujuan yang akan dicapai6. Guru menyampaikan tema dan skenario kegiatan yang akan dilakukan hari ini7. Guru memimpin pemanasan dengan permainan Pemanasan, adapun siswa melakukan pemanasan tanpa alat, sebagai berikut:8. Permainan Isi Pipa Berlubang; Anak di bagi menjadi 3 kelompok, masing-masing kelompok mendapat satu pipa, begitu ada aba-aba dari guru siswa berusaha memasukkan air untuk mengisi pipa tapi dengan cara setiap lubang yang ada ditutupi dengan tangan. Kelompok yang pipanya paling cepat terisi penuhlah pemenangnya.		25 mnt	Demonstrasi, Komando & Tugas

KEGIATAN INTI

1. Guru mengkondisikan siswa untuk duduk didinding kolam. Dengan posisi kaki menjulur melakukan gerakan naik turun di air.
2. Siswa masuk kolam dan tetap memegang dinding kolam sambil mengitari kolam sebanyak satu kali,
3. Permainan Lomba Mengambil Koin;


Anak di bagi menjadi 2 kelompok, masing-masing kelompok berdiri di tiap dinding kolam, guru melemparkan beberapa koin kedalam kolam diantara masing-masing kelompok, begitu ada aba-aba dari guru siswa berusaha menyelam dan mengambil koin, bagi kelompok yang paling banyak mengambil koin itulah pemenangnya.



105 mnt

Demonstrasi,
Komando &
Tugas

Demonstrasi,
Komando &
Tugas

<p>1. Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa mengamati pada saat guru memberikan contoh gerakan lokomotor. <p>2. Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa menanyakan kepada guru tentang hal-hal yang belum paham. <p>3. Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa mencoba melakukan gerakan seperti apa yang telah dilakukan atau yang diperintahkan oleh guru. <p>4. Mengasosiasi</p> <p>Siswa dapat melakukan gerakan dengan benar</p> <p>5. Mengkomunikasi</p> <p>Siswa dapat menjalankan semua gerakan yang diajarkan guru dengan benar.</p>			<p>Demonstrasi</p> <p>Tugas</p>
<p>PENUTUP</p> <ol style="list-style-type: none"> Siswa dikondisikan membentuk lingkaran kecil saling bergandengan tangan. Kemudian siswa berjalan berputar searah jarum jam dengan menyanyikan lagu nenek moyangku sambil melemaskan kedua tangan dan kaki. Dibariskan, berhitung, berdoa, dan guru membubarkan barisan. 		<p>15 mnt</p>	<p>Demonstrasi</p> <p>Diskusi</p>

I. Evaluasi

1. Siapa tadi yang tidak berdoa ?
2. Siapa yang tahu apa saja kegunaan air?
3. Siapa tadi yang tidak menjalankan perintah pak guru dengan baik ?

Mengetahui:

Guru Pembimbing

Bima Andiansyah,A.Ma

Jogjakarta, 8 September 2014

Praktikan

M. Mahatmansyah D. H