Lampiran 4. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
SIKLUS PERTAMA

Nama Sekolah : SD Negeri 1 Triharjo Wates
Mata Pelajaran : Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : V / Ganjil
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit
Hari / tanggal : Selasa / 17 Juli 2012
Jumlah Murid : 21 siswa
Pertemuan : I

Standar Kompetensi : Mempraktikkan berbagai bentuk senam ketangkasan dengan kontrol yang baik, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar : Mempraktikkan bentuk-bentuk senam ketangkasan dalam meningkatkan koordinasi dan nilai-nilai percaya diri dan disiplin.

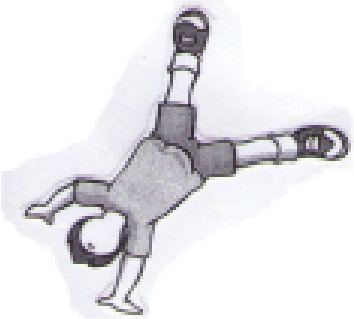
Indikator :

No	Melalui Demonstrasi ini siswa dapat	K	P	A
1.	Mengetahui gerak dasar meroda	V		
2.	Melakukan gerakan meroda		V	
3.	Menyesuaikan gerakan meroda	V		
4.	Melakukan pola gerak meroda dengan konsisten, jelas, dan lancar.		V	
5.	Dapat menerapkan nilai kerjasama, percaya diri dan disiplin			V

Keterangan:
K : Kognitif
P : Psikomotor
A : Afektif

Tujuan Pembelajaran : Siswa dapat mempraktikkan gerak dasar meroda secara berurutan dengan mengutamakan nilai kerjasama, percaya diri dan disiplin.

Gambar Pembelajaran Meroda



Gambar gerakan pembelajaran meroda pertemuan pertama

Sikap awal

Saat satu tangan menyentuh matras

Kedua kaki mulai diangkat

Posisi berdiri dengan dua tangan

Posisi badan miring Tumpuan dengan satu tangan

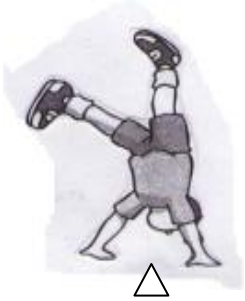
Posisi satu kai sudah menyentu matras

Posisi kembali berdiri tegak

Gambar gerakan pembelajaran meroda pertemuan kedua dengan bantuan corn

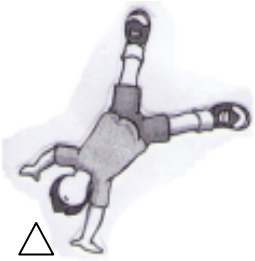
Sikap awal

Saat satu tangan menyentuh matras



Kedua kaki mulai diangkat

Posisi berdiri dengan dua tangan

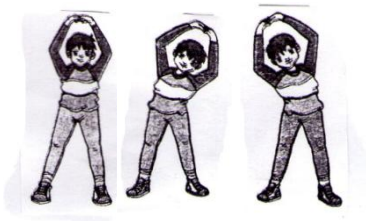


Posisi badan miring Tumpuan dengan satu tangan

Posisi satu kai sudah menyentu matras

Posisi kembali berdiri tegak

I. Materi Pembelajaran **:** Meroda
II. Metode pembelajaran **:** Komando dan demonstrasi
III. Langkah-langkah pembelajaran

Gambar/Formasi	Uraian	Alokasi Waktu
X X X X X X X X X X X X X X X X O X = siswa O = guru  	**A. Kegiatan Awal** 1. Siswa dibariskan 2 bersaf.Guru memimpin doa pembuka pelajaran dilanjutkan presensi. 2. Guru melakukan apersepsi dengan siswa mengenai materi pelajaran penjas yang akan disampaikan guru. 3. Melakukan pemanasan dengan permainan kucing-kucingan. Cara melakukannya adalah sebagai berikut : a. Siswa melakukan undian untuk menentukan 2 anak sebagai kucing. b. Setelah terpilih siswa yang lain berada di tengah sebagai pelempar. c. Kucing berusaha merebut bola dari pelempar. d. Bola yang dapat direbut pelemparnya ganti menjadi kucing. 4. Melakukan penguluran untuk persiapan pembelajaran inti. a. Siswa baris 4 bersaf. b. Berdiri tegak kedua tangan lurus ke atas. c. Liukkan ke kanan tahan 2 kali 8 hitungan. d. Liukkan ke kiri tahan 2 kali 8 hitungan. e. Angkat kaki kanan lutut pegang dengan dua tangan, tahan 2 kali 8 hitungan. f. Tekuk tungkai kaki kanan bawah ke depan tahan 2 kali 8 hitungan g. Kemudian tekuk ke belakang dan tahan 2 kali 8 hitungan. h. Gerakan selanjutnya ganti kaki kiri. i. Posisi kedua kaki lurus, kaki rapat dan berusaha mencium lutut. j. Gerakan selanjutnya kaki kiri ditekuk kekiri, kaki kanan dan tungkai atas kaki kiri membentuk huruf L. k. Tangan kanan memegang ujung jari kaki kanan.	15 menit

  X X X X X X X X X X X X X X X X O	l. Berusaha untuk mencium lutut. Kemudian ganti kanan yang ditekuk **B.Kegiatan Inti** **Eksplorasi :** Dalam kegiatan eksplorasi, guru : 1. Melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap pembelajaran. 2. Memfasilitasi peserta didik melakukan praktik di lapangan. 3. Siswa dapat melakukan bentuk latihan meroda. **Elaborasi :** Melakukan pembelajaran meroda 1. Siswa melakukan kegiatan meroda bebas tanpa cara atau teknik yang benar. Pelaksanaan : a. Siswa berdiri tegak. b. Melakukan gerakan meroda sesuai kemampuannya. 2. Siswa melakukan meroda dengan berdiri dengan satu kali putaran. 3. Setelah semua selesai melakukan kemudian melihat gambar yang dibuat, dan guru memberi penekanan pada gerakan yang sulit dilakukan. 4. Setelah itu praktik gerakan meroda dengan satu kali putaran 5. Kegiatan diulang-ulang sampai semua siswa melakukan. **Konfirmasi :** 1. Guru bertanya kepada siswa tentang hal-hal yang belum diketahui siswa. 2. Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan-kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan. **C. Penutup dan evaluasi** 1. Pendinginan dengan jalan ditempat formasi siswa lingkaran, kemudian berhenti lalu mengayunkan kedua lengan ke samping kanan dan kiri, dan ke depan ke belakang dengan posisi badan membungkuk, dilanjutkan dengan	45 menit

X = siswa O = guru	pelepasan dengan cara menjulurkan kedua lengan ke atas setinggi mungkin, lalu diayunkan ke bawah diikuti dengan posisi badan membungkuk. 2. Siswa dikumpulkan, kemudian dibariskan dan berhitung, melakukan koreksi, berdoa, dan dibubarkan.	

IV.Alat/Bahan/Sumber

-Matras, piring plastik, Peluit
- Buku Referensi:Yudhistira kelas 5 SD
- Buku BSE Penjasorkes Kelas V SD

V.Penilaian

Tes keterampilan atau unjuk kerja

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
• Melakukan gerakan meroda.	Test individu / kelompok	Test praktek	Lakukan gerakan : - Saat akan melakukan meroda - Saat meroda. - Sikap akhir setelah meroda.

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

📖 ***PRODUK (HASIL DISKUSI)***

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

📖 ***PERFORMANSI***

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Mengetahui * Kadang-kadang mengetahui * Tidak mengetahui	4 2 1
2.	Praktek	* Aktif Praktek * Kadang-kadang aktif * Tidak aktif	3 2 1
3.	Sikap	* Sikap baik * Kadang-kadang sikap baik * Sikap tidak baik	3 2 1

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

- ***Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.***

Wates 2012
Guru Praktik

Anggoro Dwi Priambodo

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
SIKLUS PERTAMA

Nama Sekolah : SD Negeri 1 Triharjo Wates
Mata Pelajaran : Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : V / Ganjil
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit
Hari / tanggal : 21 siswa
Jumlah Murid : Rabu, 18 Juli 2012
Pertemuan : II

Standar Kompetensi : Mempraktikkan berbagai variasi gerakan dalam pemaianan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar : Mempraktikkan variasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga bola besar, serta nilai kerjasama, sportivitas dan kejujuran.

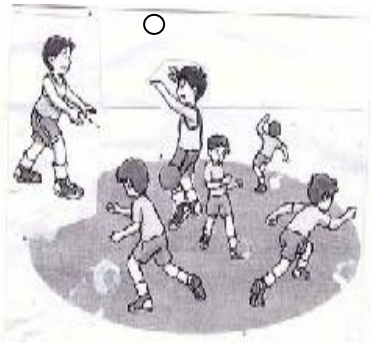
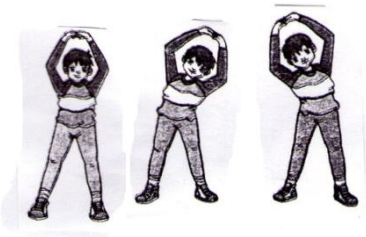
Indikator :

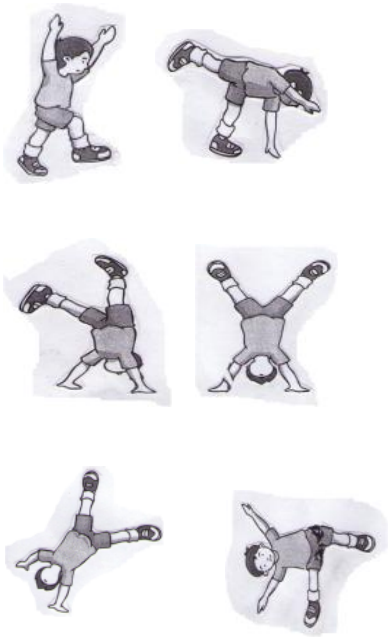
No	Melalui Demonstrasi ini siswa dapat	K	P	A
1.	Mengetahui gerak dasar meroda	V		
2.	Melakukan gerakan meroda		V	
3.	Menyesuaikan gerakan meroda	V		
4.	Melakukan pola gerak meroda dengan konsisten, jelas, dan lancar.		V	
5.	Dapat menerapkan nilai kerjasama, percaya diri dan disiplin			V

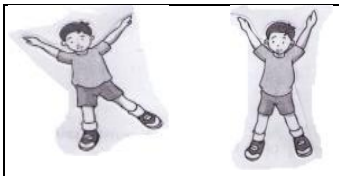
Keterangan:
K : Kognitif
P : Psikomotor
A : Afektif

Tujuan Pembelajaran : Siswa dapat mempraktikkan gerak dasar meroda secara berurutan dengan mengutamakan nilai kerjasama, percaya diri dan disiplin.

I. Materi Pembelajaran : Meroda
II. Metode pembelajaran : Komando dan demonstrasi
III. Langkah-langkah pembelajaran

Gambar/Formasi	Uraian	Alokasi Waktu
X X X X X X X X X X X X X X X X O X = siswa O = guru   	**A. Kegiatan Awal** 1. Siswa dibariskan 2 bersaf.Guru memimpin doa pembuka pelajaran dilanjutkan presensi. 2. Guru melakukan apersepsi dengan siswa mengenai materi pelajaran penjas yang akan disampaikan guru. 3. Melakukan pemanasan dengan permainan kucing-kucingan. Cara melakukannya adalah sebagai berikut : a. Siswa melakukan undian untuk menentukan 2 anak sebagai kucing. b. Setelah terpilih siswa yang lain berada di tengah sebagai pelempar. c. Kucing berusaha merebut bola dari pelempar. d. Bola yang dapat direbut pelemparnya ganti menjadi kucing. 4. Melakukan penguluran untuk persiapan pembelajaran inti. a. Siswa baris 4 bersaf. b. Berdiri tegak kedua tangan lurus ke atas. c. Liukkan ke kanan tahan 2 kali 8 hitungan. d. Liukkan ke kiri tahan 2 kali 8 hitungan. e. Angkat kaki kanan lutut pegang dengan dua tangan, tahan 2 kali 8 hitungan. f. Tekuk tungkai kaki kanan bawah ke depan tahan 2 kali 8 hitungan g. Kemudian tekuk ke belakang dan tahan 2 kali 8 hitungan. h. Gerakan selanjutnya ganti kaki kiri. i. Posisi kedua kaki lurus, kaki rapat dan berusaha mencium lutut. j. Gerakan selanjutnya kaki kiri ditekuk kekiri, kaki kanan dan tungkai atas kaki kiri membentuk huruf L. k. Tangan kanan memegang ujung jari	15 menit

	kaki kanan. l. Berusaha untuk mencium lutut. m. Kemudian ganti kanan yang ditekuk **B. Kegiatan Inti** **Eksplorasi :** Dalam kegiatan eksplorasi, guru : 1. Melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap pembelajaran. 2. Memfasilitasi peserta didik melakukan praktik di lapangan. 3. Siswa dapat melakukan bentuk latihan meroda. **Elaborasi :** Melakukan pembelajaran meroda 1. Siswa melakukan kegiatan meroda dua kali putaran. Urutan pelaksanaan : a. Berdiri tegak, menghadap ke arah gerakan. b. Angkat salah satu kaki dan kedua lengan, badan condong ke depan dengan bertumpu pada kaki yang depan. c. Kaki harus dibuka selebar mungkin, pada saat kedua lengan bertumpu, lengan dijaga lebih lebar dari bahu dan selalu lurus. d. Kepala selalu netral mengikuti garis garis tubuh. e. Buatlah putaran samping yang cepat dengan mengayun kaki depan denghan kuat f. Menyamping, menghadap ke posisi awal. 2. Kegiatan diulang-ulang sampai semua siswa melakukan. 3. Kemudian melihat gambar, dan guru memberikan penekanan pada gerakan yang sulit dilakukan. 4. Kemudian melakukan pembelajaran dengan vareasi menggunakan piring plastik. Urutan pelaksanaan sama dengan kegiatan pertama, tetapi tangan bertumpu pada matras tepat pada piring plastik. 5. Setelah selesai melihat kembali gambar	45 menit

 X X X X X X X X X X X X X X X X O X = siswa O = guru	pembelajaran meroda. 6. Kegiatan diulang-ulang, kemudian meroda du kali tanpa vareasi dengan piring plastik. 7. Setelah selesai, dilanjutkan dengan evaluasi. **Konfirmasi :** 1. Guru bertanya kepada siswa tentang hal-hal yang belum diketahui siswa. 2. Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan-kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan. **C. Penutup dan evaluasi** 1. Pendinginan dengan jalan ditempat formasi siswa lingkaran, kemudian berhenti lalu mengayunkan kedua lengan ke samping kanan dan kiri, dan ke depan ke belakang dengan posisi badan membungkuk, dilanjutkan dengan pelepasan dengan cara menjulurkan kedua lengan ke atas setinggi mungkin, lalu diayunkan ke bawah diikuti dengan posisi badan membungkuk. 2. Siswa dikumpulkan, kemudian dibariskan dan berhitung, melakukan koreksi, berdoa, dan dibubarkan.	

IV.Alat/Bahan/Sumber

- Matras, piring plastik, Peluit
- Buku Referensi:Yudhistira kelas 5 SD
- Buku BSE Penjasorkes Kelas V SD

V.Penilaian

Tes keterampilan atau unjuk kerja

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
• Melakukan gerakan meroda	Test individu / kelompok	Test praktek	Lakukan gerakan : - Saat akan melakukan meroda - Saat melakukan meroda - Sikap akhir setelah meroda

<u>FORMAT KRITERIA PENILAIAN</u>

📖 ***PRODUK (HASIL DISKUSI)***

No.	Aspek	Kriteria	Skor

1.	Konsep	* semua benar * sebagian besar benar * sebagian kecil benar * semua salah	4 3 2 1

📖 ***PERFORMANSI***

No.	Aspek	Kriteria	Skor
	Pengetahuan	* Mengetahui * Kadang-kadang mengetahui * Tidak mengetahui	4 2 1
	Praktek	* Aktif Praktek * Kadang-kadang aktif * Tidak aktif	3 2 1
	Sikap	* Sikap baik * Kadang-kadang sikap baik * Sikap tidak baik	3 2 1

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

✍ ***Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.***

Wates 2012
Guru Praktik

Anggoro Dwi Priambodo

Lampiran Foto-foto Kegiatan Pembelajaran

Gambar guru membariskan siswa
Sumber : dokumen pribadi

Gambar siswa melakukan pemanasan
Sumber : dokumen pribadi

Gambar siswa melakukan gerakan meroda dengan bebas
Sumber : dokumen pribadi

Gambar siswa mengamati gerakan meroda pada gambar
Sumber : dokumen pribadi

Gambar siswa melakukan gerakan meroda dengan bantuan piring
Sumber : dokumen pribadi

Gambar siswa melakukan gerakan meroda dua kali putaran
Sumber : dokumen pribadi

Kepada

Yth. Bapak Supangat, A.Ma

Di SD Negeri Triharjo 1 Wates

Wates Kulon Progo Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak berkenan menjadi kolaborator penelitian bagi :

Nama mahasiswa	:	Anggoro Dwi Priambodo
Nomor Mahasiswa	:	10604227490
Program Studi	:	PKS PGSD Penjaskes
Judul Skripsi	:	**Upaya Peningkatan Pembelajaran Meroda Dengan Media Gambar Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Triharjo Wates Kulon Progo**

Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Kulon Progo, 13 Juli 2012
Yang mengajukan

Anggoro Dwi Priambodo
NIM. 10604227490

Kepada

Yth. Bapak Agung Nur Hidayat

Di MIN Ngestiharjo Wates

Wates Kulon Progo Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak berkenan menjadi kolaborator penelitian bagi :

Nama mahasiswa	:	Anggoro Dwi Priambodo
Nomor Mahasiswa	:	10604227490
Program Studi	:	PKS PGSD Penjaskes
Judul Skripsi	:	**Upaya Peningkatan Pembelajaran Meroda Dengan Media Gambar Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Triharjo Wates Kulon Progo**

Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Kulon Progo, 13 Juli 2012
Yang mengajukan

Anggoro Dwi Priambodo
NIM. 10604227490

Lampiran 6. Pedoman penilaian meroda

Aspek	Indikator	Kriteria penskoran	Skor
Sikap awal	1. Berdiri tegak. 2. Badan menghadap ke arah gerakan.	a. Indikator muncul semua, skor 2. b. Indikator muncul 1, skor 1. c. Tidak ada indikator yang muncul, skor 0.	
Pelaksanaan	1. Angkat salah satu kaki dan kedua lengan, condong ke depan dengan bertumpu pada kaki yang di depan. 2. Seluruh bagian tubuh harus berada dalam garis bidang gerak. 3. Kaki harus dibuka selabar mungkin pada saat kedua lengan bertumpu, lengan dijaga lebih lebar dari bahu dan selalu lurus. 4. Kepala selalu netral mengikuti garis tubuh. 5. Buatlah putaran samping yang cepat dengan mengayun kaki depan dengan kuat.	a. Indikator muncul semua, skor 5. b. Indikator muncul 4, skor 4. c. Indikator muncul 3, skor 3. d. Indikator muncul 2, skor 2. e. Indikator muncul 1, skor 1. f. Tidak ada indikator yang muncul, skor 0	
Sikap akhir	1. Menyamping. 2. Menghadap ke posisi awal.	a. Indikator semua, skor 2. b. Indikator 1, skor 1. c. Tidak ada indikator yang muncul skor 0.	

Jumlah skor maksimal perolehan 9, sehingga nilai diperoleh dari ;

$$\frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100 = \text{nilai}$$

Sumber :

Hendra Agusta. (2009). *Pola Gerak Dalam Senam 2* Jakarta: IPAAbong.

Lampiran 7. Daftar Nilai Evaluasi

Daftar Nilai Evaluasi Meroda Siswa SD Negeri Ngestiharjo 1
Wates Kulon Progo

No	Subjek	Nilai		Total Nilai	Keterangan
		Kolaborator I	Kolaborator II		
1.	S 1	77	88	83	Tuntas
2.	S 2	66	88	77	Tuntas
3.	S 3	66	66	66	Belum Tuntas
4.	S 4	77	66	72	Tuntas
5.	S 5	66	66	66	Belum Tuntas
6.	S 6	77	77	77	Tuntas
7.	S 7	77	66	72	Tuntas
8.	S 8	66	77	72	Tuntas
9.	S 9	66	77	72	Tuntas
10	S 10	66	55	61	Belum Tuntas
11.	S 11	77	77	77	Tuntas
12.	S 12	88	66	77	Tuntas
13.	S 13	77	77	77	Tuntas
14.	S 14	77	77	77	Tuntas
15.	S 15	77	77	77	Tuntas
16.	S 16	88	77	83	Tuntas
17.	S 17	66	66	66	Belum Tuntas
18.	S 18	77	88	83	Tuntas
19.	S 19	77	77	77	Tuntas
20.	S 20	66	77	72	Tuntas
21.	S 21	77	77	77	Tuntas
Jumlah		1551	1562	1561	
Rata-rata		73,8	74,4	74,3	Tuntas

Lampiran 8. Foto-Foto Kegiatan Pembelajaran

Lampiran 10. Surat Permohonan Menjadi Kolaborator