

SATUAN ACARA PELATIHAN

Oleh: Zulhia Prasetyo

| | |
|---------------------|--|
| Nama Pelatihan | : Simulasi Mengajar Calon Praktik Pengajar |
| Nama Mata Diklat | : Aktivitas Pengembangan Kebugaran Jasmani terkait Ketrampilan |
| Tujuan pelatihan | : Penguasaan pengetahuan dan praktik latihan kebugaran jasmani terkait dengan ketrampilan (koordinasi, keseimbangan, akurasi, daya ledak, dan lain-lain) |
| Indikator pelatihan | : Mampu melakukan gerak koordinasi, keseimbangan, dan daya ledak |
| Alokasi waktu | : 10 menit |

A. PENDAHULUAN (alokasi waktu. Contoh: 2 menit)

1. Menyiapkan peserta didik dalam barisan empat bersyaf melengkung (semua peserta didik dapat melihat guru)
2. Diawali dengan berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatannya.
3. Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum.
4. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu.
5. Memotivasi peserta didik dengan menjelaskan manfaat aktivitas kebugaran jasmani, untuk meningkatkan koordinasi, keseimbangan, akurasi, daya ledak, kekuatan.
6. Melakukan apersepsi dengan mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari. Mengecek kemampuan awal siswa dalam materi kebugaran dengan cara menanyakannya kepada siswa.
7. Melakukan pemanasan dalam bentuk permainan menjaring ikan.

B. KEGIATAN INTI (alokasi waktu. Contoh: 6 menit)

1. Stimulus/ Pemberian Rangsangan

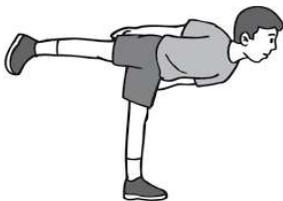
Siswa mengamati video pembelajaran tentang kebugaran jasmani dengan bentuk keseimbangan, koordinasi dan daya ledak. Lalu siswa diharapkan bertanya dan menentukan masalah mengapa siswa A lompatannya tinggi, mengapa siswa A bisa melakukan gerakan sikap kapal terbang.

2. Identifikasi Masalah.

Siswa mengidentifikasi atau membuat pernyataan-pernyataan, sebab akibat dari aktivitas siswa A.

3. Mengumpulkan Data

- Peserta didik mengamati gambar kapal terbang, angkat kaki jongkok, naik turun bangku dan menganalisisnya di kelompok.
- Peserta didik mengamati teman dalam melakukan kegiatan gerakan kapal terbang, angkat kaki jongkok, naik turun bangku dan menganalisisnya di kelompok.
- Peserta didik melakukan kegiatan gerakan kapal terbang, angkat kaki jongkok, naik turun bangku dan menganalisisnya dikelompok masing-masing dengan pengawasan guru.



4. Pengolahan Data

Peserta didik mengolah data-data yang diperoleh dari data-data kegiatan pengamatan gambar kegiatan gerakan kapal terbang, angkat kaki jongkok, naik turun bangku, teman yang melakukan baik dengan sendiri, maupun dalam kelompok kerjanya, dengan membuat hipotesa sementara dalam pengawasan guru

5. Pembuktian

Peserta didik melakukan kegiatan gerakan kapal terbang, angkat kaki jongkok, naik turun bangku dikelompok masing-masing dengan mencoba hipotesa yang telah disimpulkan oleh Peserta didik

dan melakukan kegiatan gerakan kapal terbang, angkat kaki jongkok, naik turun bangku dikelompok masing-masing dengan mencoba yang berlawanan hipotesa Peserta didik dalam pengawasan guru

6. Menarik Kesimpulan

Peserta didik sudah dapat menarik kesimpulan bagaimana melakukan kegiatan gerakan kapal terbang, angkat kaki jongkok, naik turun bangku dalam bimbingan guru.

C. PENUTUP (alokasi waktu. Contoh: 2 menit)

- 1) Sebelum penutup guru melakukan penilaian
- 2) Peserta didik melakukan pendinginan dengan melakukan pelepasan otot.
- 3) Peserta didik bersama guru, melakukan refleksi.
- 4) Peserta didik bersama guru menyimpulkan konsep rangkaian gerakan kebugaran jasmani.
- 5) Peserta didik bersama-sama guru berdoa.

Sumber/media pelatihan :

1. Buku guru Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia 2016, edisi revisi 2016
2. Buku siswa Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia 2016, edisi revisi 2016
3. <https://guruberbagi.kemdikbud.go.id>
4. <https://sekolah.penggerak.kemdikbud.go.id>

b. Media Pelatihan

1. Matras
2. Gambar gerakan kapal terbang, angkat kaki jongkok, naik turun bangku
3. Video kapal terbang, angkat kaki jongkok, naik turun bangku
4. Pluit

Metro, 14 Desember 2021
Calon Pengajar Praktik

ZULHIA PRASETYO, S.Pd.
NIP 19801023 200212 1 006