



NAMA PELATIHAN

**PENGAJAR PRAKTIK
GURU PENGGERAK**

NAMA MATA DIKLAT

**PENDIDIKAN JASMANI,
OLAHRAGA, DAN
KESEHATAN**

ALOKASI WAKTU

10 MENIT

RENCANA PELAKSANAAN PELATIHAN

SATUAN ACARA PELATIHAN

Oleh: Abdul Majid Hariadi

TUJUAN

1. Menjelaskan konsep kesamaptaan jasmani
2. Menyampaikan bentuk-bentuk pengukuran kesamaptaan jasmani
3. Mengidentifikasi manfaat kebugaran jasmani
4. Menyampaikan pentingnya membuat profil kebugaran jasmani bagi peserta didik

INDIKATOR

Melalui membaca, tanya jawab, dan penugasan peserta mampu memahami konsep dan manfaat kesamaptaan jasmani, mampu melakukan pengukuran kesamaptaan jasmani, serta mampu memahami pentingnya profil kebugaran jasmani bagi peserta didik

PENDAHULUAN

Kegiatan diawali dengan berdoa dan kontrak belajar terkait materi yang akan dipelajari, kegiatan yang dilakukan oleh peserta, dan kompetensi yang akan dicapai

KEGIATAN INTI

1. Menyampaikan konsep kesamaptaan jasmani
2. Menyampaikan bentuk-bentuk pengukuran kesamaptaan jasmani
3. Mengidentifikasi manfaat kebugaran jasmani melalui <https://www.kompasiana.com/abdulmajid6257/5f4367da3e5f110e534d4702/cristiano-ronaldo-dan-perilaku-sedentari>
4. Menyampaikan pentingnya membuat profil kebugaran jasmani bagi peserta didik

PENUTUP

Melakukan refleksi dan kegiatan tindak lanjut