

SATUAN ACARA PELATIHAN

Oleh: NURHABSA PASARIBU S.Pd

Nama Pelatihan : Calon Pengajar Praktik Pendidikan Guru Penggerak Angkatan 4

Nama Mata Diklat : PJOK

Tujuan pelatihan : Pengajar Praktik Mengikuti Seleksi Tahap 2

Indikator pelatihan: menjelaskan tentang keterampilan gerak lari jarak pendek (gerak start, gerakan lari jarak pendek, memasuki garis finish).

Alokasi waktu : 10 menit

| No | Tahap | Deskripsi Kegiatan |
|----|-----------------------|--|
| 1 | Pendahuluan (2 Menit) | <ol style="list-style-type: none">1. Guru mengucapkan salam, Doa Bersama, Mengabsen, Apersepsi, Motivasi dan memeriksa kebersihan disekitarnya.2. Guru menyampaikan tujuan yang akan dicapai pada pertemuan kali ini |
| | Inti (6 Menit) | <ol style="list-style-type: none">1. Peserta didik mengamati dengan seksama materi lari jarak pendek yang disajikan atau diperagakan oleh guru atau teman sejawat, atau tanyangan video CD dan membuat catatan tentang gerak lari jarak pendek (gerak start, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis finish) https://youtu.be/GJ22P_o4Yd02. Peserta didik secara bergantian saling mempertanyakan tentang variasi teknik dasar, otot-otot dominan, dan tentang bagaimana keterampilan gerak lari jarak pendek (gerak start, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis finish) dengan berbagai posisi baik tanpa awalan maupun dengan awalan3. Memperagakan hasil belajar keterampilan gerak lari jarak pendek ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama |
| 3 | Penutup (2 Menit) | <ol style="list-style-type: none">1. Pendinginan evaluasi proses pembelajaran2. Melakukan refleksi dengan Tanya jawab kepada peserta didik3. Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran |