

SATUAN ACARA PELATIHAN

Oleh : Wiluyo

- Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
- Materi Pokok : Lari Jarak Pendek
- Kelas/Semester : VII (tujuh)/Ganjil
- Alokasi Waktu : 10 menit
- Tujuan Pelatihan : 1. Pengetahuan
Menjelaskan cara melakukan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek
2. Keterampilan
Melakukan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.
- Indikator Pelatihan : 1. Pengetahuan
- a. Menjelaskan macam start Jongkok
 - b. Menjelaskan teknik berlari jarak pendek
 - c. Menjelaskan cara memasuki garis finish
2. Keterampilan
- a. Melakukan berbagai bentuk latihan start Jongkok
 - b. Melakukan berbagai bentuk latihan teknik berlari jarak pendek
 - c. Melakukan berbagai bentuk latihan memasuki garis finish

A. PENDAHULUAN (2 menit)

1. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin.
2. Mengaitkan kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik.

B. KEGIATAN INTI (6 menit)

1. Memberikan motivasi untuk memusatkan perhatian pada materi melalui gambar dari tayangan yang di tampilkan.
2. Memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan yang berkaitan dengan Lari Jarak Pendek.

3. Guru menjelaskan berbagai teknik lari jarak pendek
4. Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, dan mempresentasikan hasil diskusi tentang Lari Jarak Pendek.
5. Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait pembelajaran Lari Jarak Pendek. Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami.

C. PENUTUP (2 menit)

1. Guru bersama peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.
2. Guru memberikan penguatan terhadap materi yang sudah dipelajari dengan memberikan penugasan dan menyampaikan rencana pembelajaran selanjutnya, serta diakhiri salam penutup.

D. Penilaian

1. Penilaian Sikap : pengamatan selama proses pembelajaran.
2. Pengetahuan : Lembar penugasan
3. Keterampilan : praktek gerak start jongkok, lari jarak pendek, memasuki garis *finish*

Sumber/Media Pelatihan

1. Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan halaman 171 – 185.
2. Buku Siswa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan halaman 121 – 135.
3. *Slide Power Point*