

SATUAN ACARA PELATIHAN

Oleh: Miftah Sri Wahyudi, S.Pd

SMK N 1 BLORA

Email :miftahjackenboy@gmail.com

Nama Pelatihan : Aktifitas Senam Ritmik

Nama Mata Diklat : PJOK

Kelas : X (Sepuluh)

Moda : Luring (Tatap Muka)

Tujuan pelatihan :

1. Peserta didik dapat mengidentifikasi konsep latihan gerakan dasar senam ritmik
2. Peserta didik dapat mempraktikkan berbagai latihan gerakan dasar senam ritmik
3. Peserta didik dapat menjelaskan dan menerapkan konsep belajar senam ritmik sesuai dengan kriteria dan indikator pencapaian, serta menunjukkan rasa ingin tahu, sikap religius, percaya diri, disiplin dan kerjasama dalam kehidupan sehari-hari.
4. Peserta didik mengerti tentang pentingnya kegiatan olahraga dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya untuk meningkatkan kekebalan tubuh guna mencegah terpapar virus covid 19.

Indikator pelatihan :

1. Mengidentifikasi gerakan dasar senam ritmik
2. Menjelaskan gerakan dasar senam ritmik
3. Mempraktekkan gerakan dasar senam ritmik
4. Menampilkan kreasi rangkaian gerakan senam ritmik dalam bentuk sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi

Alokasi waktu : 10 menit

A. PENDAHULUAN (alokasi waktu : 2 menit)

- Salam pembuka, berdoa,absensi, menanyakan kondisi kesehatan untuk memulai pembelajaran.
- Mengaitkan materi/*tema/kegiatan* pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/*tema/kegiatan* sebelumnya, mengingatkan kembali materi prasyarat dengan bertanya, memberikan gambaran manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari, menyampaikan tujuan pembelajaran.

B. KEGIATAN INTI (alokasi waktu : 6 menit)

Model : *Discovery Learning*

Pendekatan : *Scientific*

1. Start with the essential question.

- Peserta didik mendapatkan pemaparan secara umum tentang senam ritmik yang disampaikan oleh guru.
- Dengan metode tanya jawab guru memberikan pertanyaan mengenai:
 - a. Definisi senam ritmik
 - b. Jenis-jenis aliran senam

2. Design plan for project.

- Peserta didik diberikan kesempatan untuk melakukan studi pustaka (*browsing* dan/ atau mengunjungi perpustakaan) guna mengeksplorasi.
 - a. Jenis-jenis aliran senam
 - b. Analisis gerakan senam ritmik
- Peserta didik mengidentifikasi gerakan dasar dan latihan gerakan senam ritmik.
- Peserta didik menganalisis dan mengevaluasi contoh gerakan senam ritmik.
- Peserta didik menerima penjelasan tentang hal-hal yang mempengaruhi dalam merangkai gerakan senam ritmik.
- Peserta didik disuruh melakukan contoh gerakan senam ritmik
- Peserta didik disuruh memperagakan dengan merangkai gerakan senam ritmik secara berkelompok sesuai dengan kemampuan.
- Peserta didik menganalisis, dan mengevaluasi gerakan senam ritmik yang mereka rancang sendiri.

3. Create a schedule

- Peserta didik menerima penjelasan tentang hal-hal yang mempengaruhi hasil Aktivitas Senam ritmik tanpa menggunakan alat (contoh senam pocopoco, cha-cha, aerobic, dll) dengan menunjukkan perilaku kerjasama kedisiplinan, toleransi, keluwesan dan estetika
- Peserta didik disuruh memperagakan gerak hasil Aktivitas Senam ritmik tanpa menggunakan alat (senam pocopoco, cha-cha, aerobic, dll) dengan menunjukkan perilaku kerjasama kedisiplinan, toleransi, keluwesan dan estetika
- Peserta didik disuruh memperagakan gerak hasil Aktivitas Senam ritmik dengan menggunakan alat/ musik (senam pocopoco, cha-cha, aerobic, dll) dengan menunjukkan perilaku kerjasama kedisiplinan, toleransi, keluwesan dan estetika

4. Monitor the students and the progress of the project.

- Guru memantau peserta didik dalam mengidentifikasi hal hal yang mempengaruhi hasil dari contoh keserasian gerakan senam ritmik.
- Peserta didik mendokumentasikan kegiatan senam ritmik yang sederhana dengan iringan musik/irama dan merekamnya menggunakan HP para siswa sendiri.

5. Assess the outcome.

- Mencatat hasil dari pengamatan keserasian gerak dan irama.
- Menilai hasil pekerjaan siswa.
- Memberi umpan balik terhadap hasil memperagakan senam ritmik.

| NO | KRETERIA PENILAIAN | SKOR | Persentase |
|-------|--|------|------------|
| 1. | Kemampuan Identifikasi keterampilan gerak dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak) | 20 | |
| 2. | Keserasian gerakan kaki dengan gerakan tangan | 20 | |
| 3. | Gerakan sesuai dengan standart latihan statis, dinamis, lokomotoris | 20 | |
| 4. | Keserasian gerak dengan irama | 20 | |
| 5. | Dapat melakukan gerakan serasi dengan iringan musik/irama dalam kelompok dengan estetika | 20 | |
| NILAI | | 100 | 100 % |

6. Evaluate the experience

- Peserta didik dapat memperagakan hasil rangkaian gerakan senam ritmik sederhana yang mereka buat sendiri secara berkelompok dengan menggunakan camera HP.

C. PENUTUP (alokasi waktu : 2 menit)

Peserta didik :

- Membuat resume, mengagendakan tugas portofolio untuk materi yang baru diselesaikan dengan bimbingan guru.

Guru :

- Memeriksa pekerjaan siswa, tugas projek /produk /portofolio /unjuk kerja dengan benar diberi paraf memberikan penghargaan kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik.
- Menutup pembelajaran dengan salam penutup dan berdoa.

Sumber/media pelatihan :

- Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud.
- Laptop/LCD Projecor
- Internet

Blora, 29 Desember 2021

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

Miftahul Ulum, S.Pd.M.Pd
NIP. 19801004 200604 1 008

Miftah Sri Wahyudi, S.Pd
NIP. 19750907 201001 1 007

