

SATUAN ACARA PELATIHAN

Oleh: MIFTAKU HUDA/Calon Pengajar Praktik

Kepala SD Negeri Baureno III Kecamatan Baureno Kab.Bojonegoro,Jawa Timur

Nama Pelatihan	: Simulasi Mengajar Calon Pengajar Praktik
Nama Mata Diklat	: Senam Irama /Ritmik
Tujuan Pelatihan	: Penguasaan pengetahuan dan praktik langkah dasar dan ayunan lengan dengan atau tanpa menggunakan Musik sebagai dasar pembentuk koreo gerak irama
Indikator Pelatihan	: 1. Mengetahui langkah –langkah Dasar Ayunan lengan 2. Mampu mempraktikkan gerakan ayunan lengan 3. Merangkai gerakan /Membuat Koreo gerak irama dengan atau tanpa menggunakan Musik
Alokasi waktu	: 10 Menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<p>Orientasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan syukur kepada Tuhan yang Maha Esa dan berdoa untuk memulai pelatihan Memeriksa kehadiran peserta pelatihan sebagai sikap menyiapkan fisik dan psikis peserta pelatihan Menyanyikan salah satu Lagu Wajib Nasional <p>Aperpepsi</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengaitkan materi kegiatan pelatihan yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta pelatihan sebelumnya Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelatihan yang akan dilakukan <p>Motivasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Memberikan gambaran tentang manfaat pelatihan yang sedang berlangsung dalam menunjang tugas pembelajaran di sekolah Menyampaikan tujuan pelatihan <p>Pemberian Acuan</p> <ul style="list-style-type: none"> Pembagian kelompok peserta pelatihan Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pelatihan dan memberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik Langkah Dasar dan Ayunan Lengan dan Tangan dengan atau tanpa Musik 	2 menit
Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan materi tentang Senam irama Guru menyampaikan kuis sederhana untuk memotivasi keaktifan Peserta (umpan balik) Memulai latihan gerakan dengan gerakan pemanasan (gerakan peregangan kepala-lengan-kaki) Menonton vidio senam irama : https://www.youtube.com/watch?v= 1JZDnqXvi0&t=49s Mempraktikkan kombinasi gerak langkah dengan ayunan lengan Mempraktikkan gerakan Senam tanpa diiringi musik, mulai dari gerakan kaki dulu baru lanjut ke gerakan tangan kemudian gerakan kombinasi kaki dan tangan, dengan mengikuti hitungan yang tepat. Setelah lancar, mempraktikkan semua rangkaian gerakan kombinasi tangan dan kaki dengan diiringi musik Membagi kelompok untu tampil mempraktikkan rangkaian gerakan 	6 menit

	<ul style="list-style-type: none"> • Pengajar praktik memberikan apresiasi terhadap kelompok yang tampil /mendemonstrasikan koreo /unjuk kerja • Pengajar praktik bersama peserta pelatihan memberi perbaikan terhadap praktik/Unjuk Kerja yang dinilai belum cukup baik 	
Kegiatan Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pengajar praktik bersama peserta pelatihan membuat simpulan • Refleksi tentang proses pelatihan • Pengajar praktik menutup pelatihan 	2 menit

A. Alat dan Bahan

1. Panduan Buku Guru dan Siswa Giat Berolahraga Bab 7 Gerak Berirama
2. Video/ slide/ gambar dan materi ajar
3. Internet, vidio yuotobe https://www.youtube.com/watch?v=_1JZDnqXvi0&t=49s
4. Speker aktif /Sound sistem

B. PENILAIAN

1. **Pengamatan Sikap** : pengamatan
2. **Penilaian Pengetahuan** : presentasi keaktifan umpan balik
3. **Penilaian Keterampilan** : praktek, unjuk kerja, membuat rangkaian senam secara kelompok

Mengetahui Kepala Sekola

Baureno , , 2022
Guru PJOK ,

MIFTAKUL HUDA, S.Pd
NIP: 19730422 199907 1 001

MIFTAKUL HUDA, S.Pd
NIP: 19730422 199907 1 001