

SATUAN ACARA PELATIHAN

Oleh : Abdul Kadir, S.Pd

Nama Pelatihan	: Variasi dan Kombinasi Pola Gerak Dominan Senam Tanpa Menggunakan alat
Nama Mata Diklat	: Senam Tanpa Menggunakan Alat ( Senam Lantai )
Mata Pelajaran/Kelas	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan /IV (Empat)
Tujuan Pelatihan	: Peserta didik mampu mengidentifikasi, menjelaskan dan mempraktikkan variasi dan Kombinasi Pola gerak dominan senam tanpa menggunakan alat .
Indikator Pelatihan	: - Mengidentifikasi variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam tanpa alat - Menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam tanpa alat - Melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam tanpa alat
Alokasi Waktu	: 10 Menit

A. PENDAHULUAN

- Kelas dibuka dengan salam, menanyakan kabar, dan mengecek kehadiran siswa.
- Kelas dilanjutkan dengan doa dipimpin oleh salah seorang siswa.
- Selain berdoa, guru dapat memberikan penguatan tentang sikap syukur.
- Siswa diajak menyanyikan salah satu lagu Nasional.
- Guru memberikan penguatan tentang pentingnya menanamkan semangat kebangsaan.
- Siswa memperhatikan penjelasan guru tentang tujuan, manfaat, dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan.
- Siswa menyimak penjelasan guru tentang pentingnya sikap disiplin yang akan dikembangkan dalam pembelajaran dan pembiasaan penerapan kegiatan Literasi dan Numerasi

B. KEGIATAN INTI

- Siswa menyimak penjelasan dan contoh pelaksanaan tentang materi senam tanpa menggunakan alat dari bapak guru kegiatannya sebagai berikut :
  1. Sikap Lilin
    - Tidurlah telentang di atas matras.
    - Kedua tangan menyangga punggung pada sisi badan, rapatkan kedua kaki, tengkuk sebagai tumpuan.
    - Tarik kaki ke atas setinggi mungkin, tahan kedua tangan sehingga dua kaki sejajar dengan bahu.
  2. Jangkit Berantai
    - Jangkit berantai dilaksanakan minimal 2 orang pelaksanaannya sebagai berikut;
    - Pegang kaki temannya yang di depan kemudian melompat/jangkit
  3. Kayang
    - Posisi awal badan berdiri tegak kedua kaki agak terbuka dan kedua tangan lurus ke atas
    - Jatuhkan punggung ke belakang dengan melengkungkan badan hingga kedua tangan menyentuh lantai
  4. Kangkang berpasangan
    - Posisi awal duduk berpasangan kedua telapak kaki dirapatkan
    - Tarik punggung ke belakang begantian dengan posisi membungkuk
  5. Sikap Pesawat Terbang
    - Posisi awal berdiri tegak kedua tangan lurus di samping badan
    - Kaki kanan sebagai tumpuan angkat kaki kiri lurus ke belakang
    - Kedua tangan direntangkan ke samping untuk menjaga keseimbangan
    - Lakukan Gerakan ini dengan penuh tanggung jawab.

C. PENUTUP

- Siswa bersama guru melakukan refleksi atas pembelajaran yang telah berlangsung:
- Apa saja yang telah dipelajari dari kegiatan hari ini?
- Apa saja yang Gerakan yang dianggap muda?
- Gerakan apa yang dianggap sulit?
- Siswa bersama guru menyimpulkan hasil pembelajaran pada hari ini.
- Siswa menyimak penjelasan guru tentang aktivitas pembelajaran pada pertemuan selanjutnya
- Siswa mendengarkan penjelasan guru tentang aktivitas pembelajaran yang sudah dilakukan.
- Tutup pelajaran dengan doa bersama yang dipimpin oleh salah seorang siswa

Sumber Media Pelatihan :

- Media audio
- Media visual

Enrekang, 19-12-2021

CPP

Abdul Kadir, S.Pd

NIP.19680206 200212 1 005

