

SATUAN ACARA PELATIHAN

Oleh : Iwan Rastiwan, S.Pd
SMPN 4 Satap Sukamara

Nama Pelatihan	:	Pelatihan Pengajar Praktik
Nama Mata Diklat	:	Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Tujuan Pelatihan	:	Peserta didik mampu mendiskusikan latihan kebugaran jasmani (Latihan <i>otot Lengan</i> , Latihan <i>Otot Perut</i> , Latihan kekuatan <i>Otot Punggung</i>)
Indikator Pelatihan	:	Menjelaskan berbagai tehnik gerak Latihan <i>otot Lengan</i> , Latihan <i>Otot Perut</i> , Latihan kekuatan <i>Otot Punggung</i>
Alokasi waktu	:	10 menit

a. PENDAHULUAN (2 Menit)

- 1) Salam Pembuka.
- 2) Berdoa, presensi dan apersepsi
- 3) Menyampaikan garis besar materi kebugaran jasmani Latihan kekuatan otot Lengan, latihan kekuatan otot perut, latihan kekuatan otot punggung.

b. KEGIATAN INTI (6 Menit)

a. Mengamati

Peserta didik secara berkelompok Mendiskusikan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (Latihan *otot Lengan*, Latihan *Otot Perut*, Latihan kekuatan *Otot Punggung*) dengan mengamati gambar peraga yang telah disediakan oleh guru. (*Literasi*)

b. Menanya

Peserta didik merumuskan pertanyaan-pertanyaan perbedaan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (Latihan *otot Lengan*, Latihan *Otot Perut*, Latihan kekuatan *Otot Punggung*), yang jawabannya akan ditemukan setelah melakukan percobaan. (*critical thinking*)

c. Kegiatan penutup

- 1) Guru membimbing peserta didik untuk membuat kesimpulan pembelajaran yang telah dipelajari .
- 2) Guru menutup kegiatan pembelajaran dengan berdoa.

Sumber / Media Pelatihan :

Buku Siswa Penjasorkes SMP Kelas IX