

SATUAN ACARA PELATIHAN

Oleh : Erni Mokodompit

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Materi Pokok : Lari Estafet

Kelas/Semester : IX /Ganjil

Alokasi Waktu : 10 menit

Tujuan Pelatihan :

1. Pengetahuan : Menjelaskan cara melakukan berbagai gerakan start, memberi dan menerima tongkat, cara membawa tongkat, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari sambung
2. Keterampilan : Melakukan berbagai gerak start, memberi dan menerima tongkat, membawa tongkat, ayunan lengan dan memasuki garis finish.

Indikator Pelatihan :

1. Pengetahuan

- a. Menjelaskan macam start
- b. Menjelaskan cara memberi tongkat
- c. Menjelaskan Cara menerima tongkat
- d. Menjelaskan cara ayunan lengan
- e. Menjelaskan cara masuk finish

2. Keterampilan

- a. Melakukan macam start
- b. Melakukan cara memberi tongkat
- c. Melakukan cara menerima tongkat
- d. Melakukan cara ayunan lengan
- e. Melakukan cara masuk finish

A. PENDAHULUAN (2 menit)

1. Melakukan salam , berdoa, mengabsen siswa
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 Estafet

3. Guru menjelaskan berbagai teknik lari estafet
4. Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, dan mempresentasikan hasil diskusi tentang Lari Sambung.
5. Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait pembelajaran Lari Sambung. 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, lari sambung, memberi dan menerima tongkat, cara ayunan lengan, memasuki garis *finish*

Sumber/Media Pelatihan

1. Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan halaman 76 – 82.
2. *Slide Power Point*