

## SATUAN ACARA PELATIHAN

Oleh : Arry Susilo pohan,S.Pd

Nama Pelatihan	: Atletik
Nama Mata Diklat	: Menganalisis dan Melakukan Keterampilan Lari Jarak Pendek gerak yang efektif
Tujuan Pelatihan	: Peserta didik dapat menganalisis, memahami keterampilan Lari Jarak Pendek
Indikator Pelatihan	: Peserta didik menjelaskan tahapan teknik pada Lari Jarak Pendek Peserta didik dapat menemukan variasi dan kombinasi teknik Lari Jarak Pendek Peserta didik dapat menganalisis kelebihan dan kekurangan Lari Jarak Pendek.
Alokasi Waktu	: 10 Menit

### A. PENDAHULUAN (Alokasi Waktu 2 Menit)

1. Guru melakukan persiapan dan peserta didik memberi salam, berdoa, menyanyikan lagu nasional
2. Guru mengecek kehadiran peserta didik dan memberi motivasi (yel-yel/ice breaking)
3. Guru menyampaikan tujuan dan manfaat pembelajaran tentang topik yang akan diajarkan
4. Guru menyampaikan garis besar cakupan materi, angkah pembelajaran dan teknik penilaian

### B. KEGIATAN INTI (Alokasi Waktu 6 Menit)

1. Kegiatan Literasi  
Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat video perlombaan Lari Jarak Pendek
2. Critical Thinking  
Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik.
3. Collaboration  
Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi.
4. Comunication  
Peserta didik mempresentasikan hasil kerja kelompok atau individu secara klasikal, mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan kemudian ditanggapi kembali oleh kelompok atau individu yang mempresentasikan.
5. Creativity  
Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait. Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami.

### C. PENUTUP (Alokasi Waktu 2 Menit)

1. Guru bersama peserta didik merefleksikan pengalaman belajar
2. Guru memberikan penilaian lisan secara acak dan singkat
3. Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya dan berdoa

Sumber/Media Pelatihan : Lembar kerja siswa, lembar penilaian, proyektor, papan tulis, nfokus, penggaris, buku PJOK pegangan Guru dan siswa Kurikulum K13