

## SATUAN ACARA PELATIHAN

Oleh :

Nama Pelatih	: Slamet Riyadi, S.Pd., M.Pd
Nama Mata Diklat	: Menyusun Program Latihan Sederhana Pengembangan Kebugaran Jasmani Terkait Kesehatan
Tujuan Pelatihan	: Memahami kebugaran jasmani dan mampu menyusun program latihan sederhana pengembangan kebugaran jasmani
Indikator Pelatihan	: <ul style="list-style-type: none"><li>- Menganalisis Latihan kebugaran jasmani terkait dengan koordinasi, keseimbangan, akurasi, daya ledak dan lainnya</li><li>- Memahami konsep penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan</li><li>- Mampu menerapkan penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan</li></ul>
Alokasi Waktu	: 10 menit

Penguasaan pengetahuan dan praktek penyusunan program latihan kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan (koordinasi, keseimbangan, akurasi, daya ledak dll)

### A. PENDAHULUAN ( 2 MENIT )

- a. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran setelah itu dilanjut dengan mengecek kehadiran peserta didik.
- b. Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya, dan menghubungkan dengan materi selanjutnya
- c. Memberikan motivasi gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dengan aktivitas sehari-hari
- d. Menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta mekanisme pelaksanaan belajar yang akan ditempuh

### B. KEGIATAN INTI ( 6 MENIT )

- a. **Kegiatan Literasi** : Peserta didik diberikan motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca, bahan bacaan materi tentang kebugaran jasmani dan komponen kebugaran jasmani.
- b. **Critical Thinking** : Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami dimulai dari pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan latihan kebugaran jasmani
- c. **Collaboration** : Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk berdiskusi, mengumpulkan informasi, mempresentasikan hasil diskusi penyusunan program latihan sederhana
- d. **Communication** : 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.
- e. **Creativity** : Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami

### C. PENUTUP ( 2 MENIT)

- a. Guru bersama peserta didik membuat simpulan pelajaran tentang point-point penting pada saat kegiatan penyusunan program sederhana kebugaran jasmani
- b. Guru memberikan penghargaan kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik.
- c. Guru memberikan penguatan terhadap materi yang sudah dipelajari dengan memberikan penugasan dan menyampaikan rencana pembelajaran selanjutnya, serta diakhiri salam penutup.
- d. Memberi salam dan doa

Sumber /media pelatihan :

1. Buku siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMA/MA/SMK/MAK kelas XI/ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017
2. Buku guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMA/MA/SMK/MAK kelas XI: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- . Edisi Revisi Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017.
3. Media Video dan gambar latihan kebugaran jasmani

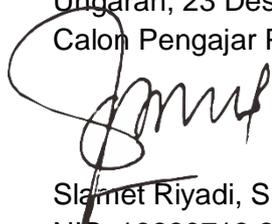
#### Contoh Format Program Latihan Kebugaran Jasmani

No	Hari/tgl	Materi Latihan	Durasi Latihan	Tujuan Latihan	Tempat Latihan	Denyut awal	Denyut Akhir	Komponen kebugaran Jasmani
1	.....							
2	.....							

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

  
Drs. Sarbin, M.M  
NIP. 19640505 199512 1 003

Ungaran, 23 Desember 2021  
Calon Pengajar Praktik

  
Slamet Riyadi, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19830713 201001 1 021

