|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No. Sesi Latihan:  | Jumlah Peserta: | Tanggal:  | Jumlah waktu untuk sesi: |
| **Fokus Kompetensi Olahraga (lokomotor, teknik, taktik):**  | **Fokus Topik S4D:** |
| **TUJUAN PEMBELAJARAN KOMPETENSI OLAHRAGA:**Di akhir sesi, anak/pemuda dapat menguasai: | **Tinjauan:** Capaian tujuan setelah sesi?  | **TUJUAN PEMBELAJARAN KOMPETENSI S4D:**Di akhir sesi, anak/pemuda dapat menguasai: | **Tinjauan:** Capaian tujuan setelah sesi?  |
| 1.  |  | 1.  |  |
| 2.  |  | 2.  |  |
| 3.  |  | 3.  |  |
| Konsekuensi untuk latihan berikutnya:  | Konsekuensi untuk latihan berikutnya:  |

|  |  |
| --- | --- |
| **I. AKTIVITAS PENDAHULUAN** | Durasi:  |
| Isi: * Penyambutan
* Berbagi hal penting
* Penjelasan tujuan latihan dan pembelajaran
 | Pertanyaan untuk anak/pemuda *(CONTOH)*: * *Apa kabar Anda? Bagaimana minggu Anda?*
* *Apakah ada yang ingin berbagi sesuatu yang penting?*
 |
| **Tinjauan:**  | * *Silakan merefleksikan apa yang berjalan dengan baik/apa yang tidak:*
 |
| Positif☺ | Negatif ☹ |
| Konsekuensi untuk latihan berikutnya: | Konsekensi untuk latihan berikutnya:  |

|  |  |
| --- | --- |
| **II. PEMANASAN**  | Durasi:  |
| Pengorganisasian/Peralatan | Aktifitas/latihan: |
|  |  |
| **Tinjauan:**  | * *Silakan merefleksikan apa yang berjalan dengan baik/apa yang tidak:*
 |
| Positif☺ | Negatif☹ |
| Konsekuensi untuk latihan berikutnya:  | Konsekuensi untuk latihan berikutnya:  |

|  |  |
| --- | --- |
| **II. BAGIAN UTAMA:**  | Durasi:  |
| Pengorganisasian/Peralatan: | Aktifitas/latihan: |
|  |  |
| **Review:**  | * *Silakan merefleksikan apa yang berjalan dengan baik/apa yang tidak:*
 |
| Positif☺ | Negatif☹ |
| Konsekuensi untuk latihan berikutnya:  | Konsekuensi untuk latihan berikutnya:  |

|  |  |
| --- | --- |
| **III. AKTIVITAS PENUTUPAN/REFLEKSI:**  | Durasi: |
| * Refleksi tujuan pembelajaran dari sesi latihan (kompetensi olahraga, kompetensi S4D)
* Hubungan antara kompetensi yang didapat melalui sesi latihan dan kehidupan sehari-hari
 | Pertanyaan untuk anak/pemuda *(CONTOH)*: * *Apa yang Anda pelajari dari aktifitas ini?*
* *Apa yang Anda butuhkan selama latihan? Apa yang diperlukan?*
* *Dapatkah Anda menyoroti beberapa poin penting?*
* *Apa yang sulit bagi Anda, apa yang mudah? dll.*
 |
| **Tinjauan:**  | * *Silakan merefleksikan apa yang berjalan dengan baik/apa yang tidak:*
 |
| Positif☺ | Negatif ☹ |
| Konsekuensi untuk latihan berikutnya:  | Konsekuensi untuk latihan berikutnya:  |