|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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: |