



RENCANA SESI PEMBELAJARAN

SESSION PLAN

NAMA PELATIHAN <i>Name of training</i>	KEJURUAN/ <i>Department</i>	
UNIT KOMPETENSI (KODE) <i>Competency Unit (Code)</i>	PENYAJIAN <i>Presentation</i>	
: Operator Alat Tambang Bawah Tanah	: Tambang Bawah Tanah	
: Penerapan Strategi Pengelolaan Kelelahan	: Ke-2	
FMI02.0023.02	WAKTU (Time) <i>Pages</i>	
	: 20 Menit	
	HALAMAN <i>Pages</i>	
	: 1 dari 3	
JUDUL <i>Tittle</i> Penyebab Kelelahan		
TUJUAN INSTRUKSIONAL: Setelah selesai mengikuti pelatihan, peserta pelatihan dapat: <i>Objective</i> <i>After studying this unit the trainee will be able to</i> Setelah mengikuti pelatihan ini peserta dapat menjelaskan faktor-faktor penyebab dan kelelahan pada saat mengoperasikan peralatan bergerak sesuai dengan standar yang berlaku.		
METODA MENGAJAR <i>Teaching methode</i>	1. Ceramah bergambar 2. Tanya jawab	
ALAT PERAGA <i>Visual Aid</i>	1. LCD projector 2. Laptop	
PERSIAPAN <i>Preparation</i>	1. Persiapan ruang kelas 2. Persiapan alat peraga 3. Persiapan perangkat lunak aplikasi 4. Persiapan mental dan fisik	
PENDAHULUAN <i>Preface</i>	1. Mengabsen peserta 2. Memperkenalkan diri 3. Safety Meeting 4. Aturan pelatihan 5. Apersepsi 6. Metode pelatihan & penilaian 7. Memperkenalkan judul pelatihan 8. Menjelaskan tujuan dan manfaat pembelajaran	WAKTU (Menit) <i>Time</i>
		5

PENYAJIAN <i>Presentation</i>			
SUB POKOK BAHASAN <i>Subject matter</i>	URAIAN / KEGIATAN <i>Description / activities</i>	ALAT PERAGA <i>Visual aid</i>	WAKTU (MENIT) <i>Time</i>
1. Penyebab kelelahan.	▪ Instruktur menjelaskan tanda-tanda kelelahan ▪ Instruktur menjelaskan faktor-faktor penyebab kelelahan ▪ Instruktur memberi kesempatan peserta pelatihan untuk bertanya.	Slide 11-16	8
KESIMPULAN <i>Summary</i>	Instruktur menyimpulkan mengenai: Tanda-tanda ketika operator lelah yaitu: • Reaksi lambat • Pertimbangan berkurang • Konsentrasi berkurang • Keputusan lemah Faktor Penyebab Keletihan : • Faktor Lingkungan • Faktor Tugas/Pembebanan Tugas • Faktor Individu	Slide 17	1
APLIKASI <i>Aplication</i>	Instruktur melempar pertanyaan kepada siswa, dan memberi kesempatan kepada peserta untuk menjawab soal berikut: 1. Sebutkan tanda-tanda kelelahan yang sering terjadi! 2. Faktor apa saja yang dapat mengakibatkan kelelahan?	Slide 18	1

SUB POKOK BAHASAN <i>Subject matter</i>	URAIAN / KEGIATAN <i>Description / activities</i>	ALAT PERAGA <i>Visual aid</i>	WAKTU (MENIT) <i>Time</i>
EVALUASI <i>Evaluation</i>	Instruktur membagikan lembar evaluasi yang harus diisi oleh peserta dan mengumpulkannya kembali.	Lembaran soal	2

TUGAS TAMBAHAN <i>Additional jobs</i>	Instruktur memberikan tugas tambahan yang akan dikumpulkan pada pertemuan selanjutnya pada: 1. Mengacu pada Pedoman FRESH Nomor GDL-4.02-PTFI-005 tentang Pengelolaan Keletihan Kerja buat resume “apa yang harus dilakukan jika kita terpapar pada kondisi keletihan?”	Tugas ditayangkan pada LCD Projector	1
UMPAN BALIK <i>Feed back</i>	Instruktur menampilkan barcode untuk pengisian umpan balik pelatihan	Ditayangkan pada LCD projector	1
PEMBERESAN KELAS <i>Ending</i>	- Merapikan peralatan/media bantu. - Ucapan terima kasih dan salam penutup		1

Tembagapura, 31 Januari 2023
Instruktur,



Amanda Sahri
80025566