

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SMA Negeri 1 Cimahi
Kelas/Semester	: X / Ganjil
Tema	: Aktivitas Kebugaran Jasmani
Sub Tema	: Menyusun Program Latihan Sederhana Pengembangan Kebugaran Jasmani Terkait Kesehatan
Pembelajaran Ke	: 1
Alokasi Waktu	: 10 menit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- 1) Melalui kegiatan pembelajaran dengan metode *role play* ( permainan peran ), demonstrasi dan penugasan, peserta didik dapat menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan menggunakan instrument terstandar
- 2) Melalui kegiatan pembelajaran dengan model *role play* ( permainan peran ) serta metode demonstrasi dan penugasan, peserta didik dapat mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan menggunakan instrument terstandar

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### 1) Pendahuluan

- Mengawali kegiatan dengan pembukaan salam pembuka dan berdoa
- Memeriksa kehadiran peserta didik dan kesehatannya.
- Menyampaikan tujuan pembelajaran
- Menyampaikan motivasi melalui tayang video singkat.

#### 2) Kegiatan Inti

- Pada pertemuan sebelumnya Peserta didik diberikan intruksi untuk membaca bahan bacaan (modul) dan melakukan pengamatan materi Kebugaran Jasmani terkait kesehatan.
- Peserta didik mencermati materi dan video belajar yang difasilitasi guru
- Peserta didik dibentuk menjadi 4 (empat) kelompok dan disetiap kelompok masing-masing dibentuk juga peran, dalam 1 kelompok ada yang menjadi seorang pelatih dan atlet, untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai materi Kebugaran Jasmani serta diberikan LK ( Lembar Kerja ) kepada setiap kelompok.
- Peserta didik mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelompok lain, kemudian ditanggapi oleh kelompok lain

#### 3) Penutup

- Merefleksikan dan menyimpulkan pembelajaran tentang Kebugaran Jasmani
- Menginformasikan pembelajaran selanjutnya

### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

- 1) Pengetahuan : Tes tulisan ( Soal pilihan ganda mengenai kebugaran jasmani terkait Kesehatan )
- 2) Keterampilan : Melalui penilaian Unjuk Kerja / Praktik proses dan produk
- 3) Sikap : Jurnal Sikap (Tanggung Jawab, Kerjasama dan sportifitas )



Cimahi, 6 Januari 2022  
Guru Mapel

Angga Karlivianto, M.Pd  
198707122010011004