



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMAK TIARA KASIH
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : X MIPA - IPS/ Ganjil
Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu : 5 JP (*Pertemuan ke- 1*) 1 JP x 40 Menit

Tujuan Pembelajaran : AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI

- Siswa memahami hakikat aktivitas kebugaran jasmani
- Siswa memahami konsep kebugaran jasmani
- Siswa menganalisa manfaat dari aktivitas kebugaran jasmani

Nilai – Nilai Tiara Kasih

- Cinta Orang tua
- Mengasihi sesama
- Mengasihi Bait Allah (Tubuh : Ciptaan Allah)

No. KD	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu
	<u>Kegiatan Awal</u> <ul style="list-style-type: none">• Guru menyapa siswa, doa, mengecek, dan mengabsen	5 Menit
3.5 dan 4.5	<u>Kegiatan Inti</u> <ul style="list-style-type: none">• Guru melakukan test awal berbentuk lisan• Guru menyampaikan materi aktivitas kebugaran jasmani• Guru bertanya kepada siswa tentang manfaat kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari• Siswa mengembangkan materi manfaat kebugaran jasmani• Siswa saling berdiskusi secara konseptual• Siswa menganalisa tentang komponen dan jenis latihan kebugaran jasmani• Guru menyampaikan test interval training	25 Menit
	<u>Kegiatan Akhir</u> <ul style="list-style-type: none">• Guru mengevaluasi dan menyimpulkan secara keseluruhan pengembangan materi dari siswa• Guru menyimpulkan materi yang disampaikan• Guru menyampaikan tentang materi yang akan dibahas pada pertemuan berikutnya• Guru dan siswa berdoa dan menutup dengan salam sapaan	10 Menit

Alat/Media	Sumber/Aplikasi	Metode	Bentuk Penugasan/ Penilaian
<ul style="list-style-type: none">• Laptop• Handphone	<ul style="list-style-type: none">• Aplikasi Zoom• PPT – Slide (Penerbit Erlangga)• Aplikasi Absensi Siswa	<ul style="list-style-type: none">• Ceramah• <i>Instruction</i>• <i>Discovery</i>• Skrip Kooperatif	-

Catatan Khusus :

Mengetahui,
Kepala SMAK Tiara Kasih

Jakarta, 24 Juli 2020
Guru Bidang Studi

Robby S.E Jacob, SE, M.Si

Yohanes Pratama Ama Bisara, S.Pd