



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- II*) 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 apresepasi kepada siswa • Guru menyampaikan materi gerak komponen kekuatan • Guru dan siswa melakukan pemanasan • Guru melakukan demo gerak dasar terhadap siswa • Guru bersama siswa melakukan gerakan sesi 1 pada lompatan 1 kaki dengan durasi dalam 4 tahapan level (sesi 2. berganti kaki dan sesi 3. dengan dua kaki setelah masing-masing selesai melakukan dalam 4 tahapan level yang tiap tahapan berdurasi 10 detik dengan peningkatan durasi 2 detik tiap tahap. • Guru bersama siswa melakukan pendinginan • 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 • Aplikasi Absensi Siswa 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Instruction</i> • <i>Discovery</i> • Skrip Kooperatif 	-

Catatan Khusus :

Mengetahui,
 Kepala SMAK Tiara Kasih

Jakarta, 29 Juli 2020
 Guru Bidang Studi

Robby S.E Jacob, SE, M.Si

Yohanes Pratama Ama Bisara, S.Pd