



## 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- III*) 1 JP x 40 Menit

### Tujuan Pembelajaran : AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI

- Siswa memahami konsep test pengukuran pada dua jenis latihan
- Siswa mampu melakukan dua jenis latihan pada satu komponen
- Siswa mampu melakukan perkembangan gerak pada dua jenis latihan

### 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"> <li>• Guru menyapa siswa, doa, mengecek, dan mengabsen</li> </ul>	<b>5 Menit</b>
<b>3.5 dan 4.5</b>	<u>Kegiatan Inti</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru melakukan apresepasi kepada siswa</li> <li>• Guru menyampaikan materi gerak komponen kekuatan</li> <li>• Guru dan siswa melakukan pemanasan</li> <li>• Guru melakukan demo gerak dasar terhadap siswa</li> <li>• Guru bersama siswa melakukan dua jenis latihan pada satu komponen dengan durasi yang telah ditentukan</li> <li>• Guru bersama siswa melakukan jenis latihan kekuatan otot perut dengan gerakan sit – up yang mengacu pada empat tahap yaitu tahap satu 10 dtk – tahap dua 12 dtk – tahap tiga 15 dtk – tahap empat 10 detik.</li> <li>• Pada gerakan jenis latihan kedua yaitu back – up dengan tahapan dan durasi yang sama seperti gerakan sit – up</li> <li>• Siswa mencatat pengukuran jumlah tiap tahap pada dua jenis latihan tersebut</li> <li>• Guru dan siswa melakukan pendinginan bersama</li> <li>• Siswa menganalisa tentang komponen dan jenis latihan kebugaran jasmani</li> <li>• Guru menyampaikan manfaat pada dua jenis latihan tersebut dalam kehidupan sehari – hari</li> </ul>	<b>25 Menit</b>
	<u>Kegiatan Akhir</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menganalisa tentang komponen dan jenis latihan kebugaran jasmani</li> <li>• Guru menyampaikan manfaat pada dua jenis latihan tersebut dalam kehidupan sehari – hari</li> <li>• Guru menyampaikan tentang materi yang akan dibahas pada pertemuan berikutnya</li> <li>• Guru dan siswa berdoa dan menutup dengan salam sapaan</li> </ul>	<b>10 Menit</b>

Alat/Media	Sumber/Aplikasi	Metode	Bentuk Penugasan/ Penilaian
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laptop</li> <li>• Handphone</li> <li>• Matras</li> <li>• Timer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplikasi Zoom</li> <li>• Aplikasi Absensi Siswa</li> <li>• Aplikasi Timer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Instruction</i></li> <li>• <i>Discovery</i></li> <li>• Skrip Kooperatif</li> </ul>	-

**Catatan Khusus :**

*Mengetahui,*  
**Kepala SMAK Tiara Kasih**

*Jakarta, 05 Agustus 2020*  
**Guru Bidang Studi**

**Robby S.E Jacob, SE, M.Si**

**Yohanes Pratama Ama Bisara, S.Pd**