



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- IV*) 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 gerak pada dua jenis latihan dengan pencapaian target maksimal

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 prosedur penilaian• Guru dan siswa melakukan pemanasan• Siswa melakukan ulangan harian praktik dengan system virtual kelompok grid• Guru mengamati siswa saat melakukan penilaian praktik (sit – up dan back – up)• Guru melakukan pendampingan dengan timer kepada siswa yang sedang melakukan penilaian praktik• Siswa menyebutkan pengukuran jumlah tiap tahap pada dua jenis latihan tersebut• Guru dan siswa melakukan pendinginan bersama• Guru melakukan evaluasi personal terhadap siswa sesuai pengamatan	25 Menit
	<u>Kegiatan Akhir</u> <ul style="list-style-type: none">• Siswa menjelaskan perkembangan dan perubahan yang terjadi saat penilaian berlangsung• Guru menyampaikan penugasan berkala• Guru menyampaikan materi pertemuan selanjutnya• 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• Matras• Timer	<ul style="list-style-type: none">• Aplikasi Zoom• Aplikasi Absensi Siswa• Aplikasi Timer	<ul style="list-style-type: none">• <i>Instruction</i>• <i>Komando</i>	<ul style="list-style-type: none">- Pengamatan langsung- Skoring target

Catatan Khusus :

Mengetahui,
Kepala SMAK Tiara Kasih

Jakarta, 10 Agustus 2020
Guru Bidang Studi

Robby S.E Jacob, SE, M.Si

Yohanes Pratama Ama Bisara, S.Pd

