



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- V*) 1 JP x 40 Menit

Tujuan Pembelajaran : AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI (*Persiapan UH 1 dan UH 2*)

- Siswa memahami konsep test pengukuran pada dua jenis latihan
- Siswa mampu menjelaskan keterkaitan jenis latihan dengan komponen
- Siswa mampu menjelaskan struktur gerak dasar dengan keterkaitan 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">• Guru menyapa siswa, doa, mengecek, dan mengabsen	<i>5 Menit</i>
<i>3.5 dan 4.5</i>	<u>Kegiatan Inti</u> <ul style="list-style-type: none">• Guru melakukan apresepasi kepada siswa• Guru menyampaikan prosedur penilaian UH 1 dan UH 2• Guru menjelaskan peta konsep enam komponen kebugaran jasmani• Guru menjelaskan keterkaitan komponen (kekuatan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, daya tahan dan kecepatan)• Guru menjabarkan tiga gerak dasar yang berhubungan dengan jenis latihan• Guru menanyakan hubungan antara gambar jenis latihan dengan komponen dan tiga gerak dasar• Siswa menjelaskan alur struktur pola komponen dengan jenis latihan	<i>25 Menit</i>
	<u>Kegiatan Akhir</u> <ul style="list-style-type: none">• Guru memberikan kesimpulan materi inti untuk persiapan UH 1 dan UH 2• Guru menyampaikan prosedur pelaksanaan UH dan penjelasan kriteria penilaian UH• Guru menyampaikan materi pertemuan selanjutnya• Guru dan siswa berdoa dan menutup dengan salam sapaan	<i>10 Menit</i>

Alat/Media	Sumber/Aplikasi	Metode	Bentuk Penugasan/ Penilaian
<ul style="list-style-type: none">• Laptop• Handphone• E-Book	<ul style="list-style-type: none">• Aplikasi Zoom• Aplikasi Absensi Siswa• Aplikasi TimerPDF	<ul style="list-style-type: none">• <i>Instruction</i>• <i>Problem Solving</i>• <i>Discovery</i>• <i>Ceramah</i>	

Catatan Khusus :

Mengetahui,
Kepala SMAK Tiara Kasih

Jakarta, 24 Agustus 2020
Guru Bidang Studi

Robby S.E Jacob, SE, M.Si

Yohanes Pratama Ama Bisara, S.Pd

