

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PJOK ( RPP DARING )

Satuan Pendidikan : SD Negeri Citalahab 2  
 Kelas / Semester : 6 /1  
 Materi pokok : Pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana  
 Materi : Pengukuran denyut nadi  
 Alokasi waktu : 4 x 35 Menit ( 1 x Pertemuan )

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Dengan menggunakan pendekatan saintific, siswa diharapkan:

- ✓ Terbiasa berdo'a sebelum dan sesudah melakukan kegiatan
- ✓ Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun dan percaya diri
- ✓ Peserta didik dapat mendeskripsikan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana baik
- ✓ Peserta didik dapat mempraktikkan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana

### B. MEDIA DAN SUMBER PEMBELAJARAN

- Whatsapp Grup,
- Video tentang materi pembelajaran dan Buku PJOK Kelas VI Kemendikbud "Aktif Berolahraga".

### C. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Model Pembelajaran : Discovery Based Learning/HOTS  
 Pendekatan : Saintifik Learning (ICT-TPACK)

<b>Kegiatan Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Melakukan pembukaan dengan salam dan dilanjutkan dengan membaca doa dipandu melalui <b>Grup Whatsapp</b></li> <li>➢ Mengecek kehadiran peserta didik dengan mengabsen</li> <li>➢ Mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari dan diharapkan dengan pengalaman peserta didik</li> <li>➢ Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari</li> </ul>	<b>25 menit</b>
<b>Kegiatan Inti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Peserta didik membaca petunjuk pelajaran, membaca materi dari buku PJOK kelas IV dan materi berupa PPT yang dishare melalui WA Group</li> <li>➢ Peserta didik mengamati video tentang pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana melalui tayangan vidio yang diberikan oleh guru melalui link youtube <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Vnz3VfFBV4I">https://www.youtube.com/watch?v=Vnz3VfFBV4I</a> dan <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3RyI5FiPAPw">https://www.youtube.com/watch?v=3RyI5FiPAPw</a> di Grup Whatsapp</li> <li>➢ Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi dengan menghitung denyut nadi</li> <li>➢ Siswa mencoba berdiskusi dengan teman dan orang disekitar,</li> <li>➢ Siswa diberi kesempatan untuk mempraktikkan lari cepat dengan baik</li> <li>➢ Peserta didik menyampaikan proses melakukan pembelajaran pada guru               <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Meminta kerjasama orang tua untuk merekam berupa video gerakan anaknya</li> <li>❖ Mencatat denyut nadi sebelum latihan dan sesudah latihan.</li> </ul> </li> </ul>	<b>90 menit</b>
<b>Kegiatan Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Guru memberikan refleksi dan menyampaikan materi selanjutnya melalui <b>WhatsApp Grup</b> dengan peserta didik dan di tutup dengan berdo'a bersama</li> </ul>	<b>15 menit</b>

### D. Penilaian

- ✓ Penilaian Afektif (pengamatan dan rekaman sikap)
- ✓ Penilaian Kognitif (Tes tulis - bentuk soal melalui Whatapp Grup atau Google Form)
- ✓ Penilain Keterampilan (Tes praktik - rubrik penialaian melalui video rekaman)

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Pandeglang, 1 Oktober 2020

Guru PJOK

**Hj. Nani Ratnawati, S.Pd.SD**  
NIP. 19620418 198201 2 003

**Yana Haryana, S.Pd**  
NIP. -