

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PJOK (RPP DARING)

Satuan Pendidikan : SDIT MTA Gemolong
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

- i. Whatsapp Grup, Aplikasi Google Meet, Google Form
- ii. Video tentang materi pembelajaran dan Buku PJOK Kelas VI Kemendikbud "Aktif Berolahraga".

C. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">➤ Melakukan pembukaan dengan salam dan dilanjutkan dengan membaca doa dipandu melalui Grup Whatsapp atau Google Meet➤ Mengecek kehadiran peserta didik dengan mengabsen➤ Mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari dan diharapkan dengan pengalaman peserta didik➤ Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari	25 menit
Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none">➤ Peserta didik membaca petunjuk pelajaran, membaca materi dari buku PJOK kelas IV dan materi berupa PPT yang dishare melalui WAG➤ Peserta didik mengamati video tentang pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana melalui tayangan video yang diberikan oleh guru melalui link youtube https://www.youtube.com/watch?v=73bmsMOpdeE dan https://www.youtube.com/watch?v=LK4bCyBzLXQ di Grup Whatsapp➤ Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi dengan menghitung denyut nadi➤ Siswa mencoba berdiskusi dengan teman dan orang disekitar,➤ Siswa diberi kesempatan untuk mempraktikkan lari cepat dengan baik➤ Peserta didik menyampaikan proses melakukan pembelajaran pada guru<ul style="list-style-type: none">❖ Meminta kerjasama orang tua untuk merekam berupa video gerakan anaknya❖ Mencatat denyut nadi sebelum latihan dan sesudah latihan.	90 menit
Kegiatan Penutup	<ul style="list-style-type: none">➤ Guru memberikan refleksi dan menyampaikan materi selanjutnya melalui WhatsApp Grup atau Google Meet dengan peserta didik dan di tutup dengan berdo'a bersama	15 menit

D. Penilaian

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

Sragen, 24 September 2020

Mengetahui
Instruktur

Guru PJOK

Dr. Waluyo, M.Or
NIP. 196603071994031002

Didik Widyanto, S.Pd