

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SD IT Insan Sejahtera
 Kelas / Semester : 6 /1
 Muatan Pelajaran : PJOK (3.5, 4.5)
 Tema : Aktivitas Kebugaran Jasmani
 Sub Tema : Menghitung Denyut Nadi
 Pertemuan : 1 (satu)
 Alokasi waktu : 1 x 10 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan cara menghitung denyut nadi pada tubuh dalam kegiatan kebugaran jasmani dengan tepat.
2. Setelah berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan cara menghitung denyut nadi pada tubuh dalam aktivitas kebugaran jasmani dengan tepat.
3. Siswa mempresentasikan hasil perbandingan denyut nadi rekan sekelompoknya sebelum dan sesudah aktivitas olahraga.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kelas dimulai dengan salam dilanjutkan dengan do'a. dan mengecek kehadiran (Religius dan Integritas) 2. Guru menyampaikan materi dan tujuan pembelajaran 	2 menit
Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang cara menghitung denyut nadi. (Kegiatan Literasi) <p>Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan 2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami. (Critical Thinking and Problem Formulation) <p>Menalar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temanya tentang cara menghitung denyut nadi. 2. Siswa dipilih secara acak oleh guru untuk mencoba mencoba menghitung denyut nadi. 3. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan cara menghitung denyut nadi dengan bimbingan guru. 4. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan 5. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan. (Creativity and Innovation) <p>Mencoba</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok untuk mempraktikan cara mengitung denyut nadi pada seluruh anggota kelompoknya. (Gotong Royong) 2. Guru mengintruksikan untuk mencatat seluruh data denyut nadi setiap anggota kelompoknya. Kemudian siswa diberikan tugas untuk membandingkan denyut nadi sebelum dan sesudah aktivitas olahraga. 3. Siswa melakukan aktivitas olahraga jogging di lapang sekolah selama 5 menit. 4. Siswa berkumpul kembali bersama kelompoknya kemudian melakukan tes denyut nadi sesudah aktivitas olahraga. <p>Mengkomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mempresentasikan hasil perbandingan denyut nadi sebelum dan sesudah aktivitas olahraga. (Mandiri) 	7 menit

	2. Siswa menyimpulkan manfaat dari kegiatan menghitung denyut nadi untuk kehidupan sehari-hari..(Communication)	
Kegiatan Penutup	1. Guru Bersama siswa menyimpulkan materi pembelajaran. 2. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan. 3. Salam dan do'a penutup.(Religius)	1 menit

C. PENILAIAN (ASESMEN)

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubrik penilaian.

A. Daya Tahan Tubuh

NO	NAMA SISWA	SKOR			
		4	3	2	1

Keterangan :

Kriteria	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
Menghitung Denyut Nadi	Mampu mempraktekan teknik dengan baik	Mampu mempraktekan teknik cukup baik.	Mampu mempraktekan teknik kurang baik	Tidak mampu mempraktekan

D. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku BSE Penjas Orkes Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/Deni Kurniadi, Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional,2010.
2. Internet websiteedukasi.com
3. Video/slide/gambar cara menghitung denyut nadi.

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Destryana Riffandi, S.E.

Sumedang, 10 Januari 2022
Guru PJOK Kelas 6 ,

Ahmad Faridudin S, S.Pd.