

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Negeri 8 Kota Bengkulu
Kelas / Semester : V / Semester 1
Tema : Kebugaran Jasmani
Sub Tema : Daya Tahan Jantung
Pembelajaran Ke : 1
Alokasi Waktu : 10 Menit

A. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta didik mampu menghitung denyut nadi maksimal dan denyut nadi zona latihan
2. Peserta didik memahami bentuk - bentuk latihan daya tahan jantung

B. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	1. Guru memulai pembelajaran dengan mengucapkan salam 2. Berdoa 3. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran	2 Menit
Inti	1. Peserta didik merasakan denyut nadi dengan panduan guru 2. Peserta didik mengumpulkan informasi berbagai sumber tentang cara dan manfaat penghitungan denyut nadi dengan fasilitas guru 3. Peserta didik mengumpulkan informasi tentang bentuk - bentuk latihan daya tahan jantung dengan fasilitas guru	6 Menit
Penutup	1. Guru mengadakan refleksi pembelajaran daya tahan jantung 2. Guru memberikan penguatan materi daya tahan jantung 3. Guru menutup pembelajaran dengan salam	2 Menit

D. PENILAIAN PEMBELAJARAN


1. Sikap : Melalui observasi dan pengamatan
2. Pengetahuan: Tes lisan dan tertulis
3. Keterampilan: Praktik penghitungan denyut nadi

Bengkulu, 3 Januari 2022
Guru PJOK

Mengetahui
Kepala Sekolah



MUHAMMAD HERTA, S.Pd
1967047 19883 1 005



HERI MARLINDA, S.Pd
19840108 200902 2 004