

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN CIKARANG KOTA 02
Kelas / Semester : 6 / 1
Muatan Terpadu : PJOK (3.5, 4.5)
Tema : Aktivitas Kebugaran Jasmani
Sub Tema : Menghitung Denyut Nadi
Pertemuan : 1
Alokasi waktu : 1 Hari

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.

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. (<i>Religius dan Integritas</i>)2. Menyanyikan salah satu lagu wajib dan atau nasional. (<i>Nasionalisme</i>).3. Pembiasaan membaca/menulis (<i>Kegiatan literasi</i>)4. Pembiasaan melakukan senyum salam sapa dengan teman dan guru5. Sebelum melakukan kegiatan inti guru mengajak siswa melakukan pemanasan.	10 menit
Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none">1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang cara menghitung denyut nadi. <p>Menanya</p> <ol style="list-style-type: none">1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami. (<i>Critical Thinking and Problem Formulation</i>) <p>Menalar</p> <ol style="list-style-type: none">1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temanya tentang cara menghitung denyut nadi.2. Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak.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 dilakukan5. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan. (<i>Creativity and Innovation</i>) <p>Mempraktekan</p> <ol style="list-style-type: none">1. Dengan bimbingan guru siswa mempraktikkan cara menghitung denyut nadi tubuh secara bersama-sama. (<i>Gotong Royong</i>) <p>Mengkomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none">1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lisan	150 menit

	kepada teman temanya. (Mandiri) 2. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lisan di depan teman dan guru. (Communication)	
Kegiatan Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan kesimpulan manfaat kebugaran tubuh melalui menghitung denyut nadi. • Memberikan tugas keseharian siswa dengan menerapkan kegiatan tersebut di rumah dan melaporkan kepada guru penjas • Salam dan do'a penutup. (Religius) 	15 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

Kriteria	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
Menghitung Denyut Nadi	1. Mampu mempraktekan teknik dengan baik 2. Mampu mempraktekan teknik cukup baik. 3. Mampu mempraktekan teknik kurang baik.	Memenuhi kriteria 2	Memenuhi kriteria 3	Tidak memenuhi semua kriteria

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 website edukasi.com
3. Video/slide/gambar cara menghitung denyut nadi.

Mengetahui Kepala
Sekolah,

Cikarang Utara, 31 Desember 2021 Guru
PJOK Kelas 6

ARMINAN, S.Pd
NIP. 196503141988031004

ERWIN SETIADLS.Pd
NIP.....