

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SDN Ulujami 06 Pagi
Kelas / Semester	: VI (Enam) / 1 (Satu)
Mata Pelajaran	: PJOK
Materi Pokok	: Kebugaran Jasmani / Menghitung Denyut Nadi Istirahat dan Latihan
Pembelajaran ke	: 1
Alokasi waktu	: 10 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan menggunakan “KABEL (KARTU BELAJAR)” siswa dapat menjelaskan cara menghitung denyut nadi istirahat dan latihan.
2. Dengan menggunakan “KABEL (KARTU BELAJAR)” siswa dapat mempraktikkan cara menghitung denyut nadi istirahat dan latihan.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan Pendahuluan (3 Menit)

1. Guru Membuka pembelajaran dengan ucapan salam.
2. Guru meminta salah satu peserta didik untuk memimpin do’a.
3. Guru menanyakan kabar, dan mengecek kehadiran siswa.
4. Guru menjelaskan tentang tujuan dan manfaat materi pembelajaran: **Aktivitas Kebugaran Jasmani / Menghitung Denyut Nadi Latihan**
5. Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik
 - Guru memandu siswa untuk melakukan permainan “kata kebalikan”. Permainan ini bertujuan melatih fokus siswa sebelum memulai kegiatan inti.

Kegiatan Inti (5 Menit)

1. Guru menjelaskan cara bermain dengan menggunakan “KABEL”, siswa mengamati dan diberikan kesempatan untuk menanyakan aturan permainan yang tidak dimengerti.
2. Guru membagikan “KABEL”
3. Siswa belajar dengan menggunakan “KABEL” dibimbing oleh Guru.
4. Siswa diberikan kesempatan untuk mencari informasi tambahan dari buku elektronik yang tersedia.
5. Guru memandu tanya jawab dan diskusi.
6. Siswa mengerjakan lembar kerja.

Kegiatan Penutup (2 Menit)

1. Guru bersama peserta didik membuat rangkuman poin-poin penting kegiatan pembelajaran yang sudah dilakukan.
2. Guru mengingatkan pentingnya sikap sportif, disiplin dan tanggung jawab.
3. Guru mengingatkan siswa untuk selalu menjalankan protokol kesehatan 5M.
4. Mengajak semua siswa menutup pembelajaran PJOK dengan berdo’a .

D. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Penilaian sikap : Menggunakan lembar observasi sikap: sportif, disiplin dan tanggung jawab. (terlampir)
2. Penilaian Pengetahuan : Menggunakan lembar tes tulis melalui soal isian sesuai materi (terlampir)
3. Penilaian Keterampilan : Menggunakan tes unjuk kerja atau praktik ketrampilan dengan rubrik dan kriteria penilaian (terlampir)

Lampiran 2

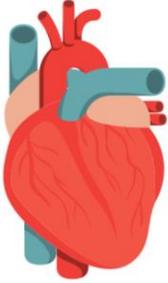
2. Penilaian Pengetahuan
a. Lembar Kerja Siswa

Lembar Kerja Siswa PJOK		NILAI
Nama :		
Kelas :		
Lingkari jawaban yang benar!		
1. Berikut merupakan gambar sebuah jantung(benar / Salah)*		
		
2. Letak jantung berada di sebelah kanan dada kita (benar/Salah)		
3. Denyut nadi adalah detak jantung yang dapat dirasakan pada nadi (benar/salah)		
Isilah pertanyaan di bawah ini sesuai dengan pemahaman kalian!		
4. Dimana saja tempat kita merasakan denyut nadi pada tubuh kita?		
5. Bagaimana cara kamu menghitung denyut nadi latihan melalui pergelangan tanganmu?		

b. Kunci Jawaban dan Penskoran

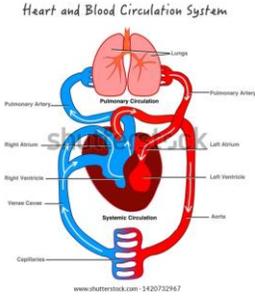
No	Kunci Jawaban	Skor
1	Benar	10
2	Salah	10
3	Benar	10
4	Pergelangan tangan dan leher/bawah rahang	30
5	Sentuhlah pergelangan tangan bagian dalam dengan ujung jari telunjuk dan jari tengah. Tekan perlahan dan rasakan denyutan. Hitunglah denyutan selama 30 detik, kemudian hasilnya dikalikan dua. Hasil perkalian ini untuk mengetahui denyut nadi per menit.	40
NILAI		100

Lampiran 4
Kartu Belajar

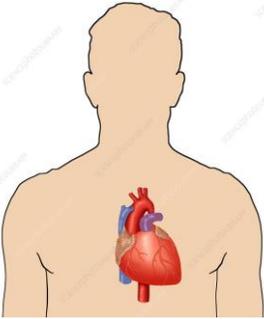
<p>1. Gambar apakah ini ?</p> 	<p>2. Apakah ananda ada yang tau apa Fungsi Jantung pada tubuh kita?</p>	<p>3. dimanakah letak jantung kita?</p>
<p>4. Coba sekarang pegang dada kalian!! Apakah yang kalian rasakan? Bisakah kalian merasakan detak jantung kalian?</p>	<p>5. Apa itu denyut nadi ?</p>	<p>6. Dimanakah tempat kita merasakan denyut nadi pada tubuh kita?</p>
<p>7. Bagaimana cara menghitung denyut nadi pada pergelangan tangan ?</p>	<p>8. Bagaimana cara menghitung denyut nadi di bawah telinga atau rahang ?</p>	<p>9. Menurut pendapat Ananda adakah perbedaan denyut nadi sebelum olahraga dan setelah olahraga?</p>

JANTUNG

Fungsi utama jantung adalah untuk memompa darah ke seluruh tubuh dan menampungnya kembali setelah organ paru-paru membersihkan darah tersebut.



www.shutterstock.com - 342072967

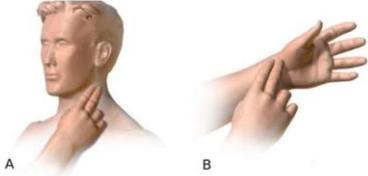


Betul. letak jantung kita ada di bagian dada sebelah kiri

Source gambar :
<https://www.sciencephoto.com/media/707050/view/position-of-the-heart-illustration>

Tuliskan apa yang kalian rasakan disini, lalu kemukakan kepada teman-teman dan Guru kalian.

Denyut nadi adalah detak jantung yang dapat dirasakan pada nadi. Denyut nadi yang cepat menunjukkan perubahan secara tiba-tiba tekanan jantung yang dirambatkan pada pembuluh darah. Denyut nadi dihasilkan pompa jantung untuk mengalirkan darah dan masuk dalam arteri.

<https://www.tokopedia.com/blog/detak-jantung-normal-dan-cara-menghitungnya-ht/>

1. Sentuhlah pergelangan tangan bagian dalam dengan ujung jari telunjuk dan jari tengah.
2. Tekan perlahan dan rasakan denyutan.
3. Hitunglah denyutan selama 30 detik, kemudian hasilnya dikalikan dua. Hasil perkalian ini untuk mengetahui denyut nadi per menit.

1. Sentuh daerah leher di bawah telinga dan rahang dengan jari telunjuk dan jari tengah.
2. Tekan perlahan dan rasakan denyutannya.
3. Hitung denyutan selama 30 detik, kemudian hasilnya dikalikan dua.

- Mari Kita buktikan.**
- Hitunglah denyut nadi sebelum latihan
 - Tulis hasil perhitungan denyut nadimu pada buku kalian.
 - Lakukan gerakan melompat ditempat selama 1 menit
 - Hitunglah denyut nadi kalian setelah melakukan gerakan melompat ditempat tadi.
 - Tulis hasil perhitungan denyut nadimu pada buku, dan lihat apakah ada perbedaannya.