

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Mata Pelajaran	PJOK	Materi Pokok	Latihan Kebugaran Jasmani; menghitung denyut nadi
Kelas/Semester	VI/ 1	Alokasi Waktu	3 JP × 30 menit (1× pertemuan)
Kompetensi Dasar	<p>3.5 Memahami latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelenturan tungkai)</p> <p>4.5 Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelenturan tungkai)</p>		
Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)	<p>3.5.1 Menjelaskan cara menghitung denyut nadi normal sebelum melakukan aktivitas</p> <p>3.5.2 Menjelaskan cara menghitung peningkatan denyut nadi setelah melakukan aktivitas push up selama 1 menit</p> <p>4.5.1 Mempraktikkan menghitung denyut nadi normal sebelum melakukan aktivitas</p> <p>4.5.2 Mempraktikkan menghitung peningkatan denyut nadi setelah melakukan aktivitas push up selama 1 menit</p>		

A. Tujuan Pembelajaran

Melalui penerapan model pembelajaran Problem Based Learning, peserta didik diharapkan mampu: **1) Menjelaskan** cara menghitung denyut nadi normal sebelum melakukan aktivitas **2) Menjelaskan** cara menghitung peningkatan denyut nadi setelah melakukan aktivitas push up selama 1 menit serta **3) Mempraktikkan** menghitung denyut nadi normal sebelum melakukan aktivitas dan **4) Mempraktikkan** menghitung peningkatan denyut nadi setelah melakukan aktivitas push up selama 1 menit dengan jujur dan penuh rasa tanggung jawab

B. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Pertemuan Ke-1 (3 x 40 menit)	Waktu
<p>Kegiatan Pendahuluan Penyampaian panduan selama Covid-19 Kepada peserta didik oleh guru (Whatsapp Grup)</p> <p>Orientasi: Guru membuka pertemuan mengucapkan salam dengan penuh syukur dan santun</p> <p>Motivasi: Guru memandu ketua kelas memimpin doa dengan tertib melalui whatsapp group</p> <p>Apersepsi: Guru menjelaskan tujuan dan manfaat penguasaan KD ini dengan sabar dan tekun.</p>	15 menit
<p>Kegiatan Inti (Model pembelajaran Problem Based Learning) <i>(Pendekatan saintifik)</i></p> <p>1) Mengorientasi Masalah Siswa mengamati video animasi tentang pengalaman serangan jantung melalui video di group whatsapp Dengan bimbingan guru siswa membahas tentang berbagai kondisi di video tersebut Siswa diajak bertanya jawab mengenai tes pengukuran denyut nadi sebelum dan sesudah melakukan aktivitas push up untuk menjaga kesehatan jantung</p> <p>2) Mengorganisasikan kegiatan pembelajaran</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dibagi dalam kelompok whatsapp, Setiap kelompok terdiri atas 4-5 orang heterogen 	60 menit

<p>• Guru memberikan beberapa pertanyaan tentang cara menjaga kesehatan jantung salah satunya dengan mengetahui denyut nadi normal dan maksimal. Yaitu 1. Apa komentarmu melihat video tersebut? 2. Mengapa seseorang bisa terkena serangan jantung setiap saat? 3. Sebutkan cara-cara yg biasa kamu lakukan dalam menjaga kesehatan jantung! 4. Apa yang kamu ketahui tentang denyut nadi normal dan maksimal?</p> <p>3) Membimbing penyelidikan mandiri dan kelompok Guru mengondisikan siswa untuk melakukan percobaan, dengan membuat kelompok terdiri atas 4-5 siswa. Setiap kelompok melakukan langkah-langkah percobaan berikut</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa diharapkan untuk tidak melakukan aktifitas sebelum mengukur denyut nadi 2. Siapkan Stopwatch yang ada di HP atau jam tanganmu 3. Putar pergelangan tangan, sehingga telapak tangan menghadap ke atas 4. Tempatkan jari telunjuk dan jari tengah di pergelangan tangan bagian dalam yang dilewati pembuluh darah arteri. Tekan bagian tersebut sampai merasakan denyut nadi. Jika pengukuran dilakukan di siku bagian dalam atau leher, tempatkan kedua jari dan tekan sampai menemukan denyut nadi. 5. Hitung dan catat denyut nadi selama 60 detik. Atau, kamu bisa menghitung denyut nadi selama 15 detik dan dikalikan 4 kali agar mendapatkan hasil denyut nadi per menit. Kamu bisa mengulang pengukuran denyut nadi jika belum yakin dengan hasilnya 6. Setelah yakin dengan penghitungan denyut nadi, lakukan gerakan push up selama 60 detik 7. Hitung dan catat kembali denyut nadimu seperti menghitung sebelum melakukan gerakan push up <p>4) Mengembangkan dan menyajikan hasil Siswa menuliskan laporan pengamatan hasil kegiatan sesuai dengan acuan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Denyut nadi sebelum melakukan aktifitas https://www.halodoc.com/artikel/cara-mengetahui-denyut-nadi-normal <ul style="list-style-type: none"> • Bayi sampai usia 1 tahun: 100-160 kali per menit. • Anak usia 1-10 tahun: 70-120 kali per menit. • Anak usia 11-17 tahun: 60-100 kali per menit. • Orang dewasa: 60-100 kali per menit. 2. Denyut nadi maksimal (220-Uusia Siswa) X 80% https://health.kompas.com/read/2020/03/16/120000768/cegah-virus-corona-dokter-sarankan-lakukan-olahraga-seperti-ini?page=all 3. Membandingkan denyut nadi maksimal dengan denyut nadi setelah melakukan aktifitas push up 4. Laporkan hasil pengukuran melalui grup whatsapp <p>Kegiatan ini dilakukan untuk memberikan pemahaman kepada siswa tentang cara mengukur denyut nadi sebelum dan sesudah melakukan aktifitas serta pemilihan aktifitas kebugaran sesuai dengan usia siswa</p> <p>5) Analisis dan evaluasi proses pemecahan masalah Guru memberikan skor bagi siswa yang melaporkan hasil Guru memberikan soal evaluasi melalui grup whatsapp</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hitunglah denyut nadi sebelum kamu bermain 2. Hitunglah denyut nadimu setelah bermain 3. Bandingkan denyut nadimu setelah bermain dengan denyut nadi maksimal sesuai usiamu! 4. Apa yang akan kamu lakukan jika aktifitas bermainmu melebihi denyut nadi maksimal? 	
<p>Kegiatan Penutup Rangkuman dan Refleksi: 1) Peserta didik menanyakan hal-hal yang masih diragukan dan melaksanakan evaluasi dengan penuh rasa ingin tahu. 2) Peserta</p>	<p>15 menit</p>

<p>didik turut membantu memberikan penjelasan tentang hal-hal yang diragukan peserta didik lain sehingga informasi menjadi benar dan tidak terjadi kesalahpahaman terhadap materi dengan tekun. 3) Peserta didik menyimak kesimpulan materi dari guru dengan sabar dan tekun.</p> <p>Tindak Lanjut: 1) Peserta didik mencatat penjelasan guru tentang tugas tindak lanjut untuk pertemuan selanjutnya dengan cermat. 2) Ketua kelas memimpin doa kemudian dilanjutkan dengan menjawab salam dengan penuh rasa syukur dan santun.</p>	
---	--

C. Penilaian

No	Ranah Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Penilaian
1	Pengetahuan	Tes tertulis	Soal esai
2	Keterampilan	Unjuk kerja dan hasil	Penugasan

Mengetahui
Kepala Sekolah

Genito, 1 Oktober 2020
Guru PJOK

SUGIYANTO, S.Pd.
NIP. 19611006 198608 1 001

GATOT DWI LAKSONO, S.Pd.
NIP. 19891205 201903 1 008