

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

PJOK

Satuan Pendidikan	: SDN Panggung 14
Kelas /Semester	: I / I (Ganjil)
Muatan Pelajaran	: PJOK
Tema	: 1. Diriku
Sub tema	: 3. Aku merawat tubuhku
Pembelajaran	:1 (satu)
Alokasi waktu	:10 Menit

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat mengetahui manfaat mencuci tangan pakai sabun.
2. Siswa dapat mengetahui cara 6 langkah mencuci tangan pakai sabun dengan benar.

B. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Guru membuka pelajaran dengan salam, memimpin doa, mengecek kehadiran siswa, menyapa siswa dan menanyakan kabar mereka, serta memperkenalkan diri2. Guru memberi motivasi kepada siswa agar semangat dalam mengikuti pembelajaran yang akan dilaksanakan.3. Guru menjelaskan apa kegiatan yang akan mereka lakukan hari ini, dengan mengajukan pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan dipelajari untuk mengetahui kompetensi awal siswa.4. Guru menyampaikan tujuan yang akan dicapai dari kegiatan tersebut dengan bahasa yang sederhana dan dapat dipahami oleh siswa.	1,5 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none">5. Dengan mendengarkan penjelasan guru, siswa dapat mengetahui tentang manfaat mencuci tangan dengan sabun. (Mengamati)6. Dengan mendengarkan penjelasan guru, demonstrasi yang dilakukan guru dan mengamati contoh gambar yang ditunjukkan oleh guru, siswa dapat mengetahui cara 6 langkah mencuci tangan dengan benar. (Mengamati)7. Siswa bertanya jawab dengan guru tentang cara 6 langkah mencuci tangan	7 menit

	dengan benar. (Menanya)	
Penutup	8. Guru dan siswa bersama-sama menyimpulkan dan merefleksi materi pembelajaran. 9. Guru menyampaikan materi pelajaran yang akan datang. 10. Guru menutup pembelajaran dengan salam dan berdoa.	

C. Penilaian

Prosedur Penilaian

1. Penilaian Proses

Menggunakan format pengamatan dilakukan dalam kegiatan pembelajaran sejak dari kegiatan awal sampai dengan kegiatan akhir

1. Penilaian Sikap

NO	NAMA	ASPEK SIKAP PERILAKU								
		PERCAYA DIRI			TELITI			SANTUN		
		B	K	S	B	K	S	B	K	S
		1	2	3	1	2	3	1	2	3
1	Andi									
2	Budi									

KET :

B = Belum ; K = Kurang ; S = Sudah

2. Penilaian pengetahuan

A. Tes Tanya Jawab

NO	KRITERIA	MAMPU	BELUM MAMPU
1	Mampu menjawab pertanyaan dari guru tentang manfaat cuci tangan pakai sabun		
2	Mampu menjawab pertanyaan dari guru tentang cara mencuci tangan dengan 6 langkah		

NO	NAMA SISWA	KRITERIA 1		KRITERIA 2	
		M	BM	M	BM
1	Andi				
2	Budi				

Ket : M = Mampu ; BM = Belum Mampu

3. Penilaian keterampilan

NO	KRITERIA	MAMPU	BELUM MAMPU
1	Siswa mampu melakukan cara mencuci tangan secara berurutan dengan baik dan benar		

NO	NAMA SISWA	KRITERIA	
		Mampu	Belum Mampu
1	Andi		
2	Budi		






Mengetahui :
Kepala SDN

.....
Guru PJOK

.....
NIP.

.....
NIP.

MATERI PELAJARAN

		
<p>Langkah 1 Gosok telapak tangan</p>	<p>Langkah 2 Telapak tangan kanan menggosok punggung tangan kiri dan sebaliknya</p>	<p>Langkah 3 Gosok kedua telapak kanan dan sela jari</p>
		
<p>Langkah 4 Gosok jari-jari sisi dalam kedua dengan posisi tangan saling mengunci</p>	<p>Langkah 5 Gosok ibu jari kiri secara berputar dalam genggaman tangan kanan dan sebaliknya</p>	<p>Langkah 8 Gosok dengan memutar ujung jari kanan di telapak tangan kiri dan sebaliknya</p>