

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran PJOK

Satuan Pendidikan : SDN 002 Batu Ampar
 Kelas /Semester : I / I (Ganjil)
 Tema : Menjaga kebersihan diri (kuku, tangan dan rambut)
 Sub tema : aku merawat tubuhku
 Pembelajaran : 1 (satu)
 Alokasi waktu : 10 Menit

A. Tujuan Pembelajaran

1. Dengan mengamati gambar, siswa dapat mengetahui cara-cara menjaga kesehatan dan merawat anggota tubuh seperti mandi, mencuci tangan, mencuci kaki, menggosok gigi, mencuci rambut, memotong kuku dengan benar.
2. Dengan mengamati benda, siswa dapat menyebutkan dan mengidentifikasi peralatan yang dibutuhkan untuk menjaga kebersihan kuku, tangan dan rambut
3. Dengan mengamati gambar, siswa dapat menjelaskan konsep cara melakukan gerakan mencuci tangan secara berurutan dengan baik dan benar
4. Dengan mengamati contoh, siswa dapat mengikuti konsep cara gerak melakukan menjaga kebersihan tangan yaitu mencuci tangan yang didemonstrasikan oleh guru dengan benar.
5. Dengan menirukan gerakan seperti contoh, siswa dapat mengulang kembali cara gerak melakukan menjaga kebersihan tangan yaitu mencuci tangan dengan teratur, disiplin, sportif, semangat dan percaya diri.

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 diri 2. 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. 	2 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none"> 5. Dengan mengamati gambar dan penjelasan guru, siswa dapat mengetahui tentang pentingnya menjaga kesehatan dan merawat anggota tubuh yaitu menjaga kebersihan badan, kuku, tangan, kaki, gigi dan rambut. (Mengamati) 6. Siswa mengamati contoh gambar yang ditunjukkan oleh guru tentang cara melakukan menjaga kebersihan kuku, tangan dan rambut dengan benar. (Mengamati) 7. Siswa bertanya jawab dengan guru tentang cara menjaga kebersihan kuku, tangan dan rambut sesuai dengan gambar yang disajikan oleh guru. (Menanya) 8. Siswa mengamati benda yang ditunjukkan oleh guru seperti sabun, shampo dan gunting kuku. (Mengamati) 9. Siswa bertanya jawab dengan guru tentang peralatan yang digunakan untuk menjaga kebersihan kuku, tangan dan rambut sesuai dengan gambar yang disajikan oleh guru. (Menanya) 10. Guru memberi kesempatan kepada siswa menunjukkan gambar tentang cara melakukan menjaga kebersihan kuku, tangan dan rambut dengan teliti dan benar. (Mencoba) 11. Melalui pengamatan gambar tersebut siswa dapat membedakan gambar cara melakukan menjaga kebersihan kuku, tangan dan rambut dengan benar dan cermat. (Menalar) 12. Dengan mengamati gambar, siswa dapat menjelaskan secara berurutan tentang konsep cara melakukan mencuci tangan dengan baik dan benar (Mengamati) 13. Guru memberikan contoh cara gerak melakukan menjaga kebersihan tangan yaitu dengan mencuci tangan dengan benar. (Demonstrasi) 14. Siswa mengamati contoh cara gerak melakukan cuci tangan yang telah didemonstrasikan oleh guru dengan baik dan benar. (Mengamati) 15. Guru memberi kesempatan kepada salah satu siswa untuk melakukan cara gerak mencuci tangan dengan benar, semangat serta percaya diri. (Mencoba) 	6 menit
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 16. Guru dan siswa bersama-sama menyimpulkan dan merefleksikan materi pembelajaran 17. Guru menutup pembelajaran dengan salam dan berdoa. 	10 menit

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

A.kriteria

NO	NAMA	PERUBAHAN TINGKAH LAKU											
		PERCAYA DIRI				TELITI				SANTUN			
		BT	MT	MB	SM	BT	MT	MB	SM	BT	MT	MB	SM
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Putri												

KET :Terlihat (T),Belum terlihat (BT),Mulai terlihat (MT),Mulai berkembang (MB),Sudah Membudaya(SM)

2. Penilaian pengetahuan

A. Rubrik Tes Tanya Jawab

NO	KRITERIA	TERLIHAT	BELUM TERLIHAT
1	Mampu merespons pertanyaan dari guru tentang cara menjaga kebersihan kuku, tangan dan rambut melalui gambar		
2	Mampu merespons pertanyaan dari guru tentang peralatan yang digunakan untuk menjaga kebersihan kuku, tangan dan rambut melalui benda		

NO	NAMA SISWA	KRITERIA 1		KRITERIA 2		KRITERIA 3	
		T (√)	BT (√)	T (√)	BT (√)	T (√)	BT (√)
1	Karmidi						
2							

Ket : Terlihat (T) ,Belum Terlihat (BT)

3. Penilaian keterampilan

NO	KRITERIA	TERLIHAT (√)	BELUM TERLIHAT (√)
1	Siswa mampu melakukan cara gerakan mencuci tangan secara berurutan dengan baik dan benar		

NO	NAMA SISWA	KRITERIA 1		KRITERIA 2		KRITERIA 3	
		T (√)	BT (√)	T (√)	BT (√)	T (√)	BT (√)
1	Asmawi						
2							

Ket : Terlihat (T), Belum terlihat (BT)

Mengetahui
Kepala sekolah

Batam, 12 Juli 2021
Guru PJOK

Zainuddin, S.Pd,MM
NIP.19710209 199408 1 001

Helmy Destra Irawan,S.Pd
NIP.19801204 201001 1 009

GAMBAR 1



GAMBAR 2



GAMBAR 3



GAMBAR 4



GAMBAR 5



GAMBAR 6



GAMBAR 7



GAMBAR 8



6 LANGKAH

Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS)



1

Gosok kedua telapak tangan



2

Gosok punggung tangan secara bergantian



3

Gosok sela - sela tangan



4

Posisi kunci tangan



5

Putar jempol kedalam secara bergantian



6

Gosok ujung jari bergantian

Cuci tangan selama minimal 40 detik

airlanggahouse.com