

**RENCANA PELAKSANAAN
PEMBELAJARAN MENDALAM
KELAS 2**

**PJOK
(Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan)**



SEMESTER 2

- 1. Aktivitas Gerak Berirama**
- 2. Aktivitas Permainan dan Olahraga di Air**
- 3. Kebugaran Jasmani yang Berkaitan dengan Kesehatan**
- 4. Cara Menjaga Kebersihan Lingkungan**

**SD NEGERI
TAHUN AJARAN 2025/2026**

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Mendalam

Aktivitas Gerak Berirama

Nama Sekolah :
Kelas/Semester : II/II
Mata Pelajaran : PJOK
Alokasi waktu (JP) : 4 JP

Identitas Peserta Didik

Peserta didik kelas II memiliki kebutuhan untuk menyalurkan energi melalui aktivitas fisik yang menyenangkan. Mereka menyukai kegiatan yang melibatkan gerakan tubuh, musik, dan irama. Oleh karena itu, aktivitas gerak berirama sangat sesuai untuk mengembangkan kemampuan motorik, rasa percaya diri, ekspresi, dan apresiasi terhadap musik dan gerakan.

Identitas Materi Pembelajaran

Aktivitas Gerak Berirama yang dipelajari mencakup: berjalan maju mundur sesuai irama, bergeser ke kanan dan kiri mengikuti lagu sederhana seperti “Cicak-Cicak di Dinding”, serta aktivitas lainnya yang menekankan kesesuaian gerak dengan ketukan musik atau hitungan.

Dimensi Profil Pelajar Pancasila

- Bernalar kritis
- Kreatif
- Mandiri
- Bergotong royong
- Beriman dan bertakwa kepada Tuhan YME

Capaian Pembelajaran

Peserta didik mampu mengategorikan dan mempraktikkan aktivitas pola gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor sesuai dengan irama (ketukan), baik tanpa maupun dengan musik.

Topik Pembelajaran

Aktivitas Gerak Berirama: berjalan maju mundur dan menyamping sesuai irama; bergerak mengikuti lagu sederhana.

Tujuan Pembelajaran

1. Peserta didik dapat melakukan gerak dasar sesuai irama dengan benar.
2. Peserta didik dapat mengikuti irama dalam berbagai bentuk aktivitas jasmani.
3. Peserta didik menunjukkan antusiasme, kerja sama, dan ekspresi positif dalam aktivitas gerak berirama.

Praktik Pedagogis

- Demonstrasi gerakan irama
- Menirukan ritme dan gerak secara berulang
- Bermain dengan lagu anak untuk menyatukan gerak dan irama

Lingkungan Pembelajaran

- **Fisik:** ruang kelas luas, aula, atau lapangan dengan pengeras suara
- **Sosial dan Emosional:** menyenangkan, inklusif, dan merangsang ekspresi bebas

Pemanfaatan Digital

- Memutar video atau lagu anak untuk mengiringi gerakan
- Menggunakan rekaman beat ritmis sebagai media latihan

Langkah-langkah Pembelajaran

A. Kegiatan Awal (15 menit)

1. Guru menyapa peserta didik dengan ramah dan menyenangkan.
2. Kelas diajak untuk berdiri dalam barisan dan melakukan pemanasan sederhana diiringi lagu pelan, seperti “Naik Delman”.
3. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran hari ini yaitu menari dan bergerak sesuai irama.

B. Kegiatan Inti (100 menit)

Tahap 1: Pengantar Gerakan Irama (30 menit)

1. Guru memperdengarkan lagu anak-anak dengan tempo lambat, seperti “Cicak-Cicak di Dinding”.
2. Siswa diminta mendengarkan irama dan menghitung ketukan bersama (1, 2, 3, 4).
3. Guru menunjukkan gerakan maju dua langkah – mundur dua langkah sesuai irama.
4. Siswa menirukan secara perlahan, dengan bimbingan hitungan atau ketukan.
5. Setelah itu, ditambahkan variasi gerakan ke samping kanan dan kiri.

Tahap 2: Kombinasi Gerak dan Musik (40 menit)

1. Guru memperdengarkan lagu berirama sedang seperti “Balonku” atau “Pelangi”.
2. Siswa diajak membentuk barisan lalu bergerak mengikuti lagu dengan gerakan berjalan, mengayun tangan, dan berputar sesuai irama.
3. Guru menambahkan variasi gerakan seperti menekuk lutut, mengangkat tangan, dan memutar badan.
4. Siswa diminta berkreasi dalam kelompok kecil membuat kombinasi 3 gerakan mengikuti lagu yang diputar.

Tahap 3: Latihan Keseimbangan dan Kelenturan (30 menit)

1. Guru memperagakan gerakan seperti menekuk badan ke depan, meliukkan tubuh ke kiri dan kanan mengikuti ritme lambat.
2. Siswa mempraktikkan gerakan dengan penekanan pada kelenturan dan keluwesan.
3. Dilakukan permainan “Ikuti Ritmenya” di mana siswa hanya bergerak jika musik berbunyi dan berhenti jika musik berhenti.
4. Guru memberikan umpan balik dan pujian kepada kelompok atau individu yang menunjukkan ketepatan ritme dan ekspresi tubuh.

C. Kegiatan Penutup (25 menit)

1. Siswa diajak duduk dan melakukan peregangan ringan dengan iringan musik.
2. Guru mengajak siswa merefleksikan:
 - o “Gerakan mana yang kamu suka?”
 - o “Apakah kamu bisa mengikuti iramanya dengan baik?”
3. Siswa diminta menuliskan satu gerak favorit dan alasan menyukainya.
4. Guru memberikan apresiasi atas kerja sama dan kreativitas siswa.
5. Kegiatan ditutup dengan yel-yel semangat dan senyum bersama.

Asesmen Pembelajaran

- **Asesmen Awal:** Diskusi awal dan observasi kesiapan fisik
- **Asesmen Proses:** Observasi gerakan, ekspresi, dan respon terhadap irama
- **Asesmen Akhir:** Demonstrasi gerakan dan refleksi sederhana

Mengetahui

Kepala Sekolah

.....

Guru

.....

.....

Tes Tulis

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas : II
Topik : Aktivitas Gerak Berirama
Waktu : 45 Menit

A. Pilihan Ganda

Petunjuk: Pilihlah jawaban yang paling tepat dengan memberi tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D!

1. Gerakan mengikuti irama disebut...
 - a. gerak bebas
 - b. gerak berirama ☒
 - c. senam lantai
 - d. gerakan keras
2. Lagu “Cicak-Cicak di Dinding” bisa digunakan untuk...
 - a. berhitung
 - b. menyanyi
 - c. bergerak sesuai irama ☒
 - d. membaca
3. Saat mendengar irama, kita bisa mulai...
 - a. diam
 - b. berteriak
 - c. bergerak sesuai ketukan ☒
 - d. duduk
4. Gerakan ke kanan dan kiri dilakukan sesuai...
 - a. teman
 - b. musik ☒
 - c. suara
 - d. papan tulis
5. Mengangkat tangan ke atas sambil berjalan termasuk...
 - a. gerak bebas
 - b. gerak manipulatif
 - c. gerak dominan
 - d. gerak berirama ☒
6. Gerakan dengan ritme lambat disebut...
 - a. cepat
 - b. keras
 - c. lembut ☒
 - d. melompat
7. Musik berfungsi untuk...
 - a. membuat gaduh
 - b. memberi ritme ☒
 - c. membingungkan
 - d. menakut-nakuti
8. Gerakan berhenti saat musik berhenti disebut...
 - a. gerak bebas
 - b. tepuk tangan

- c. gerak refleks
 - d. ikuti irama ☒
9. Gerakan tangan dan kaki yang bersamaan melatih...
- a. koordinasi tubuh ☒
 - b. suara
 - c. kekuatan otak
 - d. membaca
10. Musik membuat gerakan menjadi lebih...
- a. membosankan
 - b. menyenangkan ☒
 - c. lambat
 - d. sulit
-

Soal Isian (5 soal)

1. Gerakan mengikuti irama musik disebut ... (gerak berirama)
2. Lagu yang digunakan dalam gerak berirama adalah lagu ... (anak-anak)
3. Jika musik berhenti, maka kita harus ... (berhenti bergerak)
4. Gerakan ke kanan dan kiri mengikuti ... (irama musik)
5. Latihan gerak berirama membantu melatih ... (koordinasi dan kelenturan)

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Mendalam

Aktivitas Permainan dan Olahraga di Air

Nama Sekolah :
Kelas/Semester : II/II
Mata Pelajaran : PJOK
Alokasi waktu (JP) : 4 JP

Identitas Peserta Didik

Peserta didik kelas II umumnya masih dalam tahap eksplorasi lingkungan. Pengenalan air merupakan bentuk pembelajaran yang bertujuan memperkenalkan kondisi air sebagai media aktivitas fisik. Aktivitas ini harus dilakukan secara menyenangkan, bertahap, dan memperhatikan keselamatan, karena beberapa anak mungkin belum terbiasa atau memiliki ketakutan terhadap air.

Identitas Materi Pembelajaran

Materi yang diajarkan mencakup pengenalan air, permainan sederhana di kolam dangkal, seperti berjalan di air, mengapung, meniup air, serta latihan kepercayaan diri dan pernapasan.

Dimensi Profil Pelajar Pancasila

- Mandiri
- Bernalar kritis
- Kreatif
- Gotong royong
- Beriman dan bertakwa kepada Tuhan YME

Capaian Pembelajaran

Peserta didik mampu mengategorikan dan mempraktikkan aktivitas pembelajaran pengenalan air dalam bentuk permainan dan gerakan dasar secara aman dan percaya diri.

Topik Pembelajaran

Aktivitas pengenalan air melalui permainan di kolam dangkal: melangkah di air, meniup air, latihan mengapung, latihan menahan napas.

Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat mengenali karakteristik air sebagai media aktivitas jasmani.
2. Siswa dapat melakukan aktivitas dasar air secara bertahap dan aman.
3. Siswa mampu menunjukkan keberanian dan kerjasama dalam bermain air.

Praktik Pedagogis

- Demonstrasi gerakan di air
- Pendekatan permainan
- Pendampingan individual saat eksplorasi air

Lingkungan Pembelajaran

- **Fisik:** kolam dangkal atau kolam anak-anak
- **Sosial dan Emosional:** inklusif, suportif, menghargai perbedaan kemampuan

Pemanfaatan Digital

- Memutar video anak bermain air dengan aman
- Menggunakan suara bimbingan audio untuk gerak relaksasi di air

Langkah-langkah Pembelajaran

A. Kegiatan Awal (15 menit)

1. Guru menyapa peserta didik dan mengajak berdoa.
2. Siswa diberi pengantar singkat tentang aktivitas hari ini yaitu bermain dan belajar di kolam.
3. Guru menjelaskan aturan keselamatan: tidak berlari di pinggir kolam, mendengarkan instruksi guru, dan bekerja sama dalam kelompok.

B. Kegiatan Inti (100 menit)

Tahap 1: Adaptasi Lingkungan Air (30 menit)

1. Siswa berdiri di pinggir kolam sambil menyentuhkan tangan ke air.
2. Guru mengajak siswa bermain ciprat-cipratan ringan dengan tangan dan kaki.
3. Setelah nyaman, siswa berjalan perlahan-lahan di dalam kolam dangkal.
4. Guru memberikan tantangan sederhana: siapa yang bisa menyentuh dasar kolam dengan tangan?
5. Kegiatan ini melatih keberanian dan orientasi tubuh dalam air.

Tahap 2: Permainan Dasar Air (35 menit)

1. Guru mengajak siswa meniup permukaan air sambil menahan napas.
2. Siswa melakukan latihan menahan napas sambil menyelamkan wajah.
3. Guru mengenalkan aktivitas mengapung: siswa memeluk pelampung dan dibimbing telentang.
4. Permainan “Tangkap Bola di Air”: siswa bergiliran menangkap bola kecil yang dilempar di air.
5. Permainan “Jalan Buta”: siswa menutup mata dan dipandu temannya di air (dalam kelompok kecil).

Tahap 3: Kombinasi dan Refleksi Gerakan (35 menit)

1. Siswa diminta memilih dua gerakan air favorit dan menampilkannya.
2. Guru membentuk kelompok dan memberi tantangan estafet: jalan cepat – tiup air – naik ke pinggir kolam.
3. Setiap kelompok menampilkan hasil latihan, dan kelompok lain memberi apresiasi.
4. Guru memberikan umpan balik positif serta mengingatkan pentingnya keselamatan.
5. Guru mendokumentasikan kegiatan siswa sebagai bentuk refleksi pembelajaran.

C. Kegiatan Penutup (25 menit)

1. Siswa dikumpulkan di pinggir kolam untuk peregangan ringan.
2. Refleksi verbal: “Apa yang paling menyenangkan hari ini?”, “Apa tantangan yang kamu hadapi di air?”.
3. Guru mengajak siswa menyebut satu hal baru yang dipelajari.
4. Kegiatan ditutup dengan berdoa bersama dan tepuk semangat.

Asesmen Pembelajaran

- **Asesmen Awal:** pengamatan kesiapan dan kenyamanan siswa terhadap air
- **Asesmen Proses:** observasi keberanian, partisipasi, dan kerja sama
- **Asesmen Akhir:** demonstrasi sederhana dan refleksi lisan

Mengetahui

Kepala Sekolah

.....

Guru

.....

.....

Tes Tulis

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas : II
Topik : Aktivitas Permainan dan Olahraga di Air
Waktu : 45 Menit

A. Pilihan Ganda

Petunjuk: Pilihlah jawaban yang paling tepat dengan memberi tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D!

1. Air di kolam terasa...
 - a. panas
 - b. dingin ☒
 - c. kering
 - d. kasar
2. Aktivitas bermain air dilakukan dengan...
 - a. berlari
 - b. tenang dan hati-hati ☒
 - c. menjerit
 - d. melempar
3. Meniup air melatih...
 - a. kaki
 - b. tangan
 - c. pernapasan ☒
 - d. rambut
4. Latihan berjalan di air membuat tubuh menjadi...
 - a. berat
 - b. ringan ☒
 - c. cepat lelah
 - d. malas
5. Pelampung digunakan untuk...
 - a. bermain bola
 - b. alat tulis
 - c. membantu mengapung ☒
 - d. berenang cepat
6. Wajah direndam di air sambil...
 - a. membuka mata
 - b. menahan napas ☒
 - c. bernyanyi
 - d. menutup telinga
7. Agar tidak takut air, kita harus...
 - a. lari dari kolam
 - b. pelan-pelan dan percaya diri ☒
 - c. duduk saja
 - d. membasahi baju
8. Permainan di kolam membuat kita...
 - a. sedih

- b. bingung
 - c. senang dan semangat ☒
 - d. diam
9. Jika teman ketakutan, kita harus...
- a. mengejek
 - b. menolong ☒
 - c. tertawa
 - d. diamkan
10. Kolam yang digunakan harus...
- a. dalam
 - b. berair asin
 - c. dangkal dan aman ☒
 - d. kotor
-

Soal Isian (5 soal)

1. Permukaan air bisa kita ... untuk latihan pernapasan. (tiup)
2. Agar tidak tenggelam, kita bisa menggunakan ... (pelampung)
3. Permainan air harus dilakukan dengan ... (hati-hati)
4. Latihan berjalan di air dilakukan dengan ... (perlahan)
5. Salah satu manfaat bermain air adalah melatih ... (kepercayaan diri)

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Mendalam **Aktivitas Kebugaran untuk Kesehata**

Nama Sekolah :
Kelas/Semester : II/II
Mata Pelajaran : PJOK
Alokasi waktu (JP) : 4 JP

Identitas Peserta Didik

Siswa kelas II SD berada pada tahap perkembangan motorik kasar yang pesat. Mereka membutuhkan aktivitas fisik yang menyenangkan, menantang, dan mampu menjaga kebugaran tubuh. Pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani membantu meningkatkan daya tahan, kekuatan otot, fleksibilitas, serta memperkenalkan pola hidup sehat.

Identitas Materi Pembelajaran

Aktivitas kebugaran untuk kesehatan: sikap tubuh dalam keadaan diam (berdiri tegak, duduk, telentang, telungkup), serta sikap tubuh dalam keadaan bergerak seperti berjalan, melompat, atau gerakan koordinatif lainnya.

Dimensi Profil Pelajar Pancasila

- Mandiri
- Bernalar kritis
- Bergotong-royong
- Kreatif
- Beriman dan bertakwa kepada Tuhan YME

Capaian Pembelajaran

Peserta didik mampu mengenali dan mempraktikkan latihan sikap tubuh dalam keadaan diam dan bergerak sebagai bagian dari aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan.

Topik Pembelajaran

Latihan sikap tubuh diam dan bergerak sebagai bagian dari aktivitas menjaga kebugaran jasmani.

Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat mempraktikkan postur tubuh yang benar dalam posisi diam dan bergerak.
2. Siswa memahami pentingnya menjaga kebugaran jasmani.
3. Siswa menunjukkan sikap disiplin, percaya diri, dan kerja sama selama pembelajaran.

Praktik Pedagogis

- Demonstrasi langsung dan berpasangan
- Refleksi perasaan tubuh saat dan sesudah bergerak
- Pembelajaran tematik dan berbasis permainan

Lingkungan Pembelajaran

- **Fisik:** lapangan atau halaman sekolah
- **Sosial dan Emosional:** suportif, kompetitif sehat, aman

Pemanfaatan Digital

- Audio instruksi latihan
- Video demonstrasi gerak postur tubuh yang benar

Langkah-langkah Pembelajaran

A. Kegiatan Awal (15 menit)

1. Guru menyapa siswa, memimpin doa bersama, dan mengecek kehadiran.
2. Dilanjutkan dengan penjelasan tujuan pembelajaran hari ini: menjaga tubuh agar tetap sehat melalui gerak diam dan bergerak.
3. Guru melakukan pemanasan ringan, seperti menggerakkan tangan, leher, lutut, dan pergelangan kaki sambil mendengarkan musik pelan.
4. Ditekankan bahwa gerakan harus dilakukan dengan hati-hati dan semangat.

B. Kegiatan Inti (100 menit)

Tahap 1: Latihan Postur Diam (30 menit)

1. Guru menunjukkan postur berdiri tegak: kaki sejajar, tangan di sisi tubuh, pandangan lurus ke depan.
2. Siswa menirukan dengan perintah verbal dan koreksi lembut.
3. Dilanjutkan dengan posisi duduk tegak di lantai dan telentang: tangan di samping badan, punggung rata, kaki lurus.
4. Variasi posisi telungkup dan tengkurap sambil menjaga keseimbangan ditambahkan.
5. Guru memberikan penilaian formatif: siapa yang bisa bertahan dalam posisi dengan stabil selama 30 detik.

Tahap 2: Latihan Postur Bergerak (40 menit)

1. Guru memperagakan berjalan tegak sambil menjaga keseimbangan di garis lurus.
2. Siswa mencoba sambil membawa benda ringan di atas kepala (misalnya kantong pasir kecil).
3. Siswa diajak melakukan gerakan melompat-langkah kecil dengan koordinasi tangan dan kaki.
4. Dilanjutkan dengan “permainan stasiun”: berjalan, melompat, merangkak, dan berdiri secara berurutan di berbagai titik latihan.
5. Siswa diminta saling mengamati gerakan teman dan memberi apresiasi.

Tahap 3: Refleksi Aktivitas Kebugaran (30 menit)

1. Guru memimpin permainan “Tiru Posisi”, siswa mengikuti postur yang dicontohkan guru secara cepat.
2. Siswa diajak menyebutkan posisi yang paling menantang dan menyenangkan.
3. Guru menjelaskan bahwa latihan ini melatih postur tubuh, kekuatan otot, serta membuat tubuh tetap sehat dan bugar.
4. Guru memberi kuis cepat: tunjukkan posisi tegak, duduk, dan telentang dalam waktu tertentu.
5. Siswa dan guru bersama melakukan pendinginan melalui peregangan ringan dan napas teratur.

C. Kegiatan Penutup (25 menit)

1. Refleksi pembelajaran: siswa menceritakan bagian favorit dan yang dirasa sulit.
2. Guru memberi penguatan: pentingnya latihan postur tubuh agar tidak mudah lelah dan tetap sehat.
3. Siswa membuat komitmen gerakan sehat di rumah (contoh: berdiri tegak saat menyikat gigi, duduk tegak saat belajar).
4. Guru menutup dengan doa dan salam semangat.

Asesmen Pembelajaran

- **Asesmen Awal:** observasi kesiapan dan postur tubuh siswa saat pemanasan
- **Asesmen Proses:** partisipasi siswa dalam menirukan postur dan gerakan
- **Asesmen Akhir:** kemampuan siswa mempertahankan postur yang tepat

Mengetahui

Kepala Sekolah

.....

Guru

.....

.....

Tes Tulis

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas : II
Topik : Aktivitas Kebugaran untuk Kesehata
Waktu : 45 Menit

A. Pilihan Ganda

Petunjuk: Beri tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D yang merupakan jawaban paling benar!

1. Posisi berdiri yang benar adalah...
 - a. membungkuk
 - b. miring
 - c. tegak ☒
 - d. duduk
2. Latihan berdiri tegak bermanfaat untuk...
 - a. menambah tinggi badan
 - b. melatih kekuatan otot ☒
 - c. belajar membaca
 - d. membuat gambar
3. Duduk yang baik harus...
 - a. membungkuk
 - b. santai
 - c. tegak ☒
 - d. selonjor
4. Postur yang benar saat telentang adalah...
 - a. kaki ditekuk
 - b. tangan di atas kepala
 - c. punggung rata ☒
 - d. kepala menunduk
5. Posisi telungkup adalah saat tubuh menghadap ke...
 - a. langit
 - b. tembok
 - c. bawah ☒
 - d. atas
6. Latihan postur tubuh membantu tubuh menjadi...
 - a. gemuk
 - b. sehat ☒
 - c. sakit
 - d. malas
7. Agar tidak cepat lelah, kita harus...
 - a. membungkuk
 - b. berlari terus
 - c. menjaga postur ☒
 - d. duduk sepanjang hari
8. Gerakan melompat membantu...
 - a. kecepatan membaca

- b. kekuatan kaki ☒
 - c. kekuatan tangan
 - d. kekuatan gigi
9. Aktivitas kebugaran jasmani dapat dilakukan di...
- a. kamar mandi
 - b. halaman sekolah ☒
 - c. perpustakaan
 - d. kantin
10. Salah satu manfaat kebugaran jasmani adalah...
- a. tidur siang
 - b. malas gerak
 - c. tubuh bugar ☒
 - d. tubuh lemas
-

Soal Isian (5 soal)

1. Posisi tubuh saat berdiri harus ... (tegak)
2. Duduk yang benar menjaga ... tubuh. (postur)
3. Telungkup berarti wajah menghadap ke ... (bawah)
4. Melompat dapat melatih kekuatan ... (kaki)
5. Aktivitas kebugaran jasmani membuat tubuh menjadi ... (sehat)

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Mendalam

Aktivitas Fisik dan Memilih Makanan Bergizi

Nama Sekolah :
Kelas/Semester : II/II
Mata Pelajaran : PJOK
Alokasi waktu (JP) : 4 JP

Identitas Peserta Didik

Peserta didik kelas II berada pada fase perkembangan motorik, sosial, dan tanggung jawab lingkungan. Kegiatan PJOK tidak hanya tentang fisik, tetapi juga menanamkan kebiasaan hidup sehat, termasuk menjaga kebersihan lingkungan rumah dan sekolah. Pembelajaran ini mendorong siswa menjadi pribadi peduli lingkungan sejak dini.

Identitas Materi Pembelajaran

Materi pembelajaran meliputi:

- Pengertian menjaga kebersihan lingkungan.
- Cara menjaga kebersihan rumah, kelas, sekolah.
- Alat-alat kebersihan: sapu, pengki, ember, sikat, kain pel, dan semprotan air.

Dimensi Profil Pelajar Pancasila

- Mandiri
- Bernalar kritis
- Peduli lingkungan
- Gotong-royong
- Beriman dan bertakwa kepada Tuhan YME

Capaian Pembelajaran

Siswa dapat mengidentifikasi, mempraktikkan, dan membiasakan pola hidup bersih melalui aktivitas menjaga kebersihan lingkungan sekolah dan rumah secara mandiri dan bertanggung jawab.

Topik Pembelajaran

Menjaga kebersihan lingkungan sekitar (kelas, halaman sekolah, rumah) melalui tindakan nyata dan sikap positif.

Tujuan Pembelajaran

1. Siswa memahami pentingnya menjaga kebersihan lingkungan.
2. Siswa mampu menyebutkan dan menggunakan alat kebersihan dengan tepat.
3. Siswa menunjukkan sikap tanggung jawab terhadap kebersihan tempat belajar dan bermain.

Praktik Pedagogis

- Pendekatan berbasis aksi
- Pembelajaran kontekstual dan partisipatif
- Refleksi tindakan dan kebiasaan sehat

Lingkungan Pembelajaran

- **Fisik:** area kelas, halaman sekolah

- **Sosial dan Emosional:** kolaboratif, suportif, menghargai perbedaan peran

Pemanfaatan Digital

- Menonton video pendek edukasi kebersihan
- Lembar tugas refleksi digital tentang kebiasaan bersih di rumah

Langkah-langkah Pembelajaran

A. Kegiatan Awal (15 menit)

1. Guru menyapa siswa dan memulai kegiatan dengan doa bersama.
2. Guru bertanya: “Apa yang terjadi jika lingkungan kotor?”
3. Mengajak siswa mengamati kondisi kelas atau halaman sekolah.
4. Siswa menyebutkan benda-benda kotor yang mereka lihat.
5. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini: mengenali dan menjaga kebersihan lingkungan secara nyata.

B. Kegiatan Inti (100 menit)

Tahap 1: Eksplorasi Lingkungan (30 menit)

1. Siswa diajak berkeliling lingkungan sekolah dengan lembar pengamatan.
2. Mereka mencatat bagian yang kotor (misal: lantai berdebu, sampah plastik).
3. Guru membentuk kelompok kecil dan meminta siswa berdiskusi tentang penyebab dan cara membersihkannya.
4. Guru memperkenalkan alat-alat kebersihan: sapu, pengki, kain pel, dan ember.
5. Siswa menyebutkan fungsi alat tersebut berdasarkan pengalaman pribadi.

Tahap 2: Aksi Bersih-Bersih (40 menit)

1. Setiap kelompok diberi area tugas: menyapu lantai, membersihkan papan tulis, menyiram halaman.
2. Guru memberi instruksi cara menggunakan alat kebersihan yang aman.
3. Siswa melakukan aktivitas dengan bimbingan, sambil menunjukkan sikap kerja sama dan tanggung jawab.
4. Guru mendokumentasikan kegiatan (foto/video) sebagai bahan refleksi.
5. Setelah bersih, siswa kembali ke kelas dan berbagi cerita: bagian mana yang paling kotor, apa tantangan mereka.

Tahap 3: Refleksi Perilaku Hidup Bersih (30 menit)

1. Guru memimpin diskusi singkat: “Apa rasanya setelah membersihkan kelas?”
2. Siswa menyebutkan manfaat menjaga kebersihan lingkungan untuk kesehatan.
3. Guru memperkuat nilai tanggung jawab dan ajakan membiasakan perilaku bersih di rumah.
4. Guru meminta siswa menuliskan “janji bersih” dalam selembar kertas atau gambar: contoh “Aku tidak akan membuang sampah sembarangan.”
5. Siswa menempelkan janji tersebut di dinding kelas sebagai pengingat.

C. Kegiatan Penutup (25 menit)

1. Peregangan ringan setelah kegiatan fisik.
2. Guru memberi pujian atas kerja sama siswa.
3. Mengulas kembali poin utama: pentingnya menjaga kebersihan dan alat-alat yang digunakan.
4. Doa bersama dan salam penutup.

Asesmen Pembelajaran

- **Asesmen Awal:** pengamatan perilaku siswa terhadap lingkungan sekitar
- **Asesmen Proses:** aktivitas kolaboratif dan penggunaan alat kebersihan
- **Asesmen Akhir:** refleksi lisan, produk visual (janji kebersihan), dan praktik langsung

Mengetahui
Kepala Sekolah

.....
Guru

.....

.....

Tes Tulis

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas : II
Topik : Aktivitas Fisik dan Memilih Makanan Bergizi
Waktu : 45 Menit

A. Pilihan Ganda

Petunjuk: Berilah tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D yang paling benar!

1. Menjaga kebersihan lingkungan artinya...

- a. membiarkan kotoran
- b. membersihkan dan merawat ☒
- c. bermain di tempat kotor
- d. membuang sampah sembarangan

2. Sampah harus dibuang di...

- a. sungai
- b. sembarang tempat
- c. tempat sampah ☒
- d. belakang sekolah

3. Alat untuk menyapu lantai adalah...

- a. penghapus
- b. sapu ☒
- c. sikat gigi
- d. kain

4. Agar kelas bersih, kita harus...

- a. tidur
- b. belajar
- c. membersihkannya ☒
- d. menutup jendela

5. Sapu dan pengki digunakan untuk...

- a. mengecat
- b. menyapu ☒
- c. bermain
- d. menggambar

6. Kita harus membersihkan lingkungan...

- a. kalau disuruh

- b. saat ulangan
 - c. setiap hari ☒
 - d. saat upacara saja
7. Sikat dan air digunakan untuk membersihkan...
- a. lantai yang kotor ☒
 - b. pensil
 - c. tas
 - d. kertas
8. Jika halaman sekolah kotor, maka...
- a. jadi tempat nyaman
 - b. enak dipandang
 - c. banyak penyakit ☒
 - d. jadi tempat bermain
9. Membersihkan lingkungan membuat tubuh kita menjadi...
- a. lelah
 - b. sehat ☒
 - c. kotor
 - d. sakit
10. Menjaga kebersihan adalah tanggung jawab...
- a. guru saja
 - b. siswa saja
 - c. semua orang ☒
 - d. petugas kebersihan saja
-

Soal Isian (5 soal)

1. Sapu digunakan untuk ... lantai. (menyapu)
2. Sampah harus dibuang ke ... (tempat sampah)
3. Menjaga kebersihan membuat kita ... (sehat)
4. Salah satu alat kebersihan selain sapu adalah ... (pengki / kain pel)
5. Kita harus membersihkan kelas secara ... (teratur)