

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN



Tema 1

## Diriku

Sub tema 3 Aku Merawat Tubuhku

**Bisri Mustofa, S.Pd.Gr**

Sumulasi Mengajar  
CGP Angkatan 5

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

<b>Satuan Pendidikan</b>	: SD Muhammadiyah Metro Pusat
<b>Kelas / Semester</b>	: I (Satu) / 1 (Satu)
<b>Tema</b>	: 1. Diriku
<b>Sub Tema</b>	: 3. Aku Merawat Tubuhku
<b>Pembelajaran ke</b>	: 4 (Empat)
<b>Alokasi Waktu</b>	: 10 menit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah melihat dan mengamati Guru bermain peran tentang tata cara menjaga kebersihan diri, Peserta didik dapat menjelaskan dan menceritakan pengalaman cara menjaga kebersihan kuku, tangan dan rambut dengan runtun.
2. Peserta didik mampu mempraktikkan cara menjaga kebersihan diri (kuku, tangan dan rambut).

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

<b>Pendahuluan (2 menit)</b>	<p>Kelas dimulai dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran Peserta Didik (<b>Orientasi</b>)</p> <p>Kelas dilanjutkan dengan do'a, dipimpin salah satu Peserta Didik. Peserta didik yang memimpin do'a adalah peserta didik yang paling awal hadir di kelas. (<b>Menghargai kedisiplinan Peserta Didik/PPK</b>).</p> <ol style="list-style-type: none"><li>3. Mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari dan diharapkan dikaitkan dengan pengalaman Peserta Didik. (<b>Apersepsi</b>)</li><li>4. Menyampaikan kompetensi dan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.</li><li>5. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari materi yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. (<b>Motivasi</b>)</li></ol>
<b>Kegiatan Inti (6 menit)</b>	<p><b>Mempraktekan Cara Menjaga Kebersihan Diri</b></p> <p><b>A. Ayo Mengamati</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru bermain peran dan melakukan tanya jawab dengan Peserta Didik mengenai cara-cara menjaga kebersihan kuku, tangan, dan rambut di rumah.</li></ol>

- Guru menunjukkan sabun, sampo, dan gunting kuku, tanyakan pada Peserta Didik benda-benda tersebut digunakan untuk apa?
- Guru menyampaikan kepada Peserta Didik melalui gambar mengenai cara-cara mencuci tangan, menggunting kuku, dan melakukan keramas.

### B. Ayo Mencoba

Ajak Peserta Didik untuk mencoba mempraktekkan dengan menggunakan alat peraga yang telah disediakan Guru. **(Creativity and Innovation)**



### C. Ayo Berlatih

Peserta didik mengerjakan Latihan lembar kerja

### Penutup

(2 menit)

- Peserta didik bersama Guru melakukan refleksi pembelajaran yang telah dilakukan.
- Peserta didik bersama Guru menyimpulkan hasil pembelajaran pada hari ini.
- Peserta didik menyimak penjelasan Guru tentang aktivitas pembelajaran pada pertemuan selanjutnya.
- Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang Peserta Didik.

## C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

### 1. Teknik Penilaian

#### a. Penilaian Sikap

Mencatat hal-hal menonjol yang ditunjukkan peserta didik dalam sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, kerjasama, santun, peduli, dan percaya diri.

No.	Tanggal	Nama Peserta Didik	Catatan Prilaku	Butir Sikap	Tindak Lanjut
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

b. Penilaian Pengetahuan

Menilai Peserta didik dalam menjawab pertanyaan

<b>Muatan</b>	<b>Indikator</b>	<b>Teknik Penilaian</b>	<b>Bentuk Instrumen</b>
PJOK	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjodohkan alat yang digunakan untuk menjaga kebersihan diri yaitu kuku, tangan dan rambut</li> <li>- Mengurutkan cara menjaga kebersihan diri yaitu rambut.</li> </ul>	Tes Tertulis	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menarik garis</li> <li>- Mengurutkan gambar</li> </ul>

c. Penilaian Keterampilan

Mencatat hal-hal yang ditunjukkan Peserta didik dalam melakukan kegiatan praktik.

<b>Muatan</b>	<b>Indikator</b>	<b>Teknik Penilaian</b>	<b>Bentuk Instrumen</b>
PJOK	Mempraktekkan cara menjaga kebersihan diri yaitu kuku, tangan dan rambut	Unjuk Kerja	Rubrik Penilaian

2. Penilaian Keterampilan

Penilaian keterampilan peserta didik dalam melakukan kegiatan menjaga kebersihan diri yaitu kuku, tangan, dan rambut dinilai menggunakan rubrik sebagai berikut:

<b>Kriteria</b>	<b>Sangat Baik</b>	<b>Baik</b>	<b>Cukup</b>	<b>Perlu Pendampingan</b>
1. Mempresentasikan cara menjaga Kebersihan diri, Yaitu: kuku, tangan dan rambut	Gerakan sesuai dengan tata cara, alur penyampaiannya runut, menggunakan intonasi yang benar,	Hanya memenuhi 3 kriteria	Hanya memenuhi 2 kriteria	Hanya memenuhi 1 kriteria

#### **D. SUMBER DAN MEDIA**

- Buku Pedoman Guru Tema 1 dan Buku Siswa Tema 1 Kelas 1(Buku tematik Terpadu Kurikulum 2013). Revisi 2017 Cetakan ke 4
- Sabun, Sampo, Gunting kuku, Odol, sikat gigi , handuk.
- Gambar Tata cara membersihkan rambut, tangan, dan kuku.

#### **E. METODE PEMBELAJARAN**

- *Saintific Learning*

Mengetahui  
Kepala SD Muhammadiyah Metro Pusat

Metro, Januari 2022  
Guru PJOK Kelas 1

**Ihwan, S.Ag., M.Pd.**  
NBM. 750 534

**Bisri Mustofa, S.Pd.Gr**  
NBM. 1096 076

# LAMPIRAN 1

## LEMBAR KERJA 1



1. Jawablah pertanyaan berikut berupa gambar cara merawat diriku dengan menarik garis alat yang sesuai!



2. Urutkanlah gambar berikut! cara membersihkan rambut dengan mengisi kotak dengan urutan nomor 1,2,3 dan 4!



LAMPIRAN 2

DAFTAR NILAI KI 4 PJOK TEMA 3

KELAS : I. AR RAHMAN

NILAI KI 4 CARA MEMBERSIHKAN RAMBUT, TANGAN DAN KUKU

NOMOR		NAMA SISWA	Rambut			Tangan			Kuku		
URT	INDUK		SBBCPP			SBBCPP			SBBC	PP	
1	6842	ADIA RAFA FATINA MORINAS									
2	6851	AISYLA PUTRI									
3	6868	AMIRAH FAZILA MIFTAHUL MUBAROK									
4	6873	ARJUNA WIRYAWAN ANINSI HARYANTO									
5	6880	AURILIA NUR AKBARI									
6	6889	BAGAS SANJAYA									
7	6893	BILQIS CHANDRA FADHILAH									
8	6903	DARA THALITA SALSABILA									
9	6909	DZUL AZKA TRIHARTA									
10	6917	FAKHIRA NUR FAUZIYAH									
11	6922	FATHAN WAFI ATHALLA									
12	6933	HAFSYA SEFALEKHA WANDA									
13	6934	Haidar SYAFIQ TSAQIB									
14	7059	DEVA ARDIAN ADHAYASTHA									
15	6953	KHAIRUNNISA ZAHRA SALISA									
16	6959	KUMARA ABIMANYU NUGRAHA									
17	6968	MAISYARA SHALSABILA									
18	6971	MIRZA MUHAMI YAFI									
19	6978	MUHAMMAD ALDI SAPUTRA									
20	6985	MUHAMMAD ATTHIFAL MIRZA									
21	6992	MUHAMMAD HAIKAL									
22	7002	NADYA KINARI EBTA PUTRI									
23	7009	NAUFAL ANDRIANSYAH									
24	7016	QISMIYYA KHALISA MUFAZZA									
25	7018	RAFFAN KHAIZURAN ZAHIR									
26	7031	SALMAN ALFARIZI RAMADHAN									
27	7032	SALSABILA HANAMI VEMBRIARTO									
28	7042	TZEFANYA KEIKO PUTRI SYAHDEKA									
29	7051	ZAHRAN ALMER ARKANA									
30	7057	AFIQA ANDINI ORLIN									

Kriteria	Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Pendampingan
1. Mempresentasikan cara menjaga kebersihan tubuh dan pakaian.	Gerakan sesuai dengan tata cara, alur penyampaiannya runut, menggunakan intonasi yang benar, lancar dalam penyampaian.	Hanya memenuhi 3 kriteria	Hanya memenuhi 2 kriteria	Hanya memenuhi 1 kriteria

## PENILAIAN KI 3 PJOK

### TEMA 3

**KELAS : I. AR RAHMAN**

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b>UH1</b>	<b>UH2</b>	<b>PTS</b>	<b>RERATA</b>
1.	ADIA RAFA FATINA MORINAS				
2.	AISYLA PUTRI				
3.	AMIRAH FAZILA MIFTAHUL M				
4.	ARJUNA WIRYAWAN ANINSIH				
5.	AURILIA NUR AKBARI				
6.	BAGAS SANJAYA				
7.	BILQIS CHANDRA FADHILAH				
8.	DARA THALITA SALSABILA				
9.	DZUL AZKA TRIHARTA				
10.	FAKHIRA NUR FAUZIYAH				
11.	FATHAN WAFI ATHALLA				
12.	HAFSYA SEFALEKHA WANDA				
13.	H Aidar SYAFIQ TSAQIB				
14.	DEVA ARDIAN ADHAYASTHA				
15.	KHAIRUNNISA ZAHRA SALISA				
16.	KUMARA ABIMANYU NUGRAHA				
17.	MAISYARA SHALSABILA				
18.	MIRZA MUHAMI YAFI				
19.	MUHAMMAD ALDI SAPUTRA				
20.	MUHAMMAD ATTHIFAL MIRZA				
21.	MUHAMMAD HAIKAL				
22.	NADYA KINARI EBTA PUTRI				
23.	NAUFAL ANDRIANSYAH				
24.	QISMIYYA KHALISA MUFAZZA				
25.	RAFFAN KHAIZURAN ZAHIR				
26.	SALMAN ALFARIZI RAMADHAN				
27.	SALSABILA HANAMI V				
28.	TZEFANYA KEIKO PUTRI S				
29.	ZAHRAN ALMER ARKANA				
30.	AFIQA ANDINI ORLIN				

LAMPIRAN 3

GAMBAR 1. TATA CARA MEMBERSIHKAN RAMBUT



1



2



3

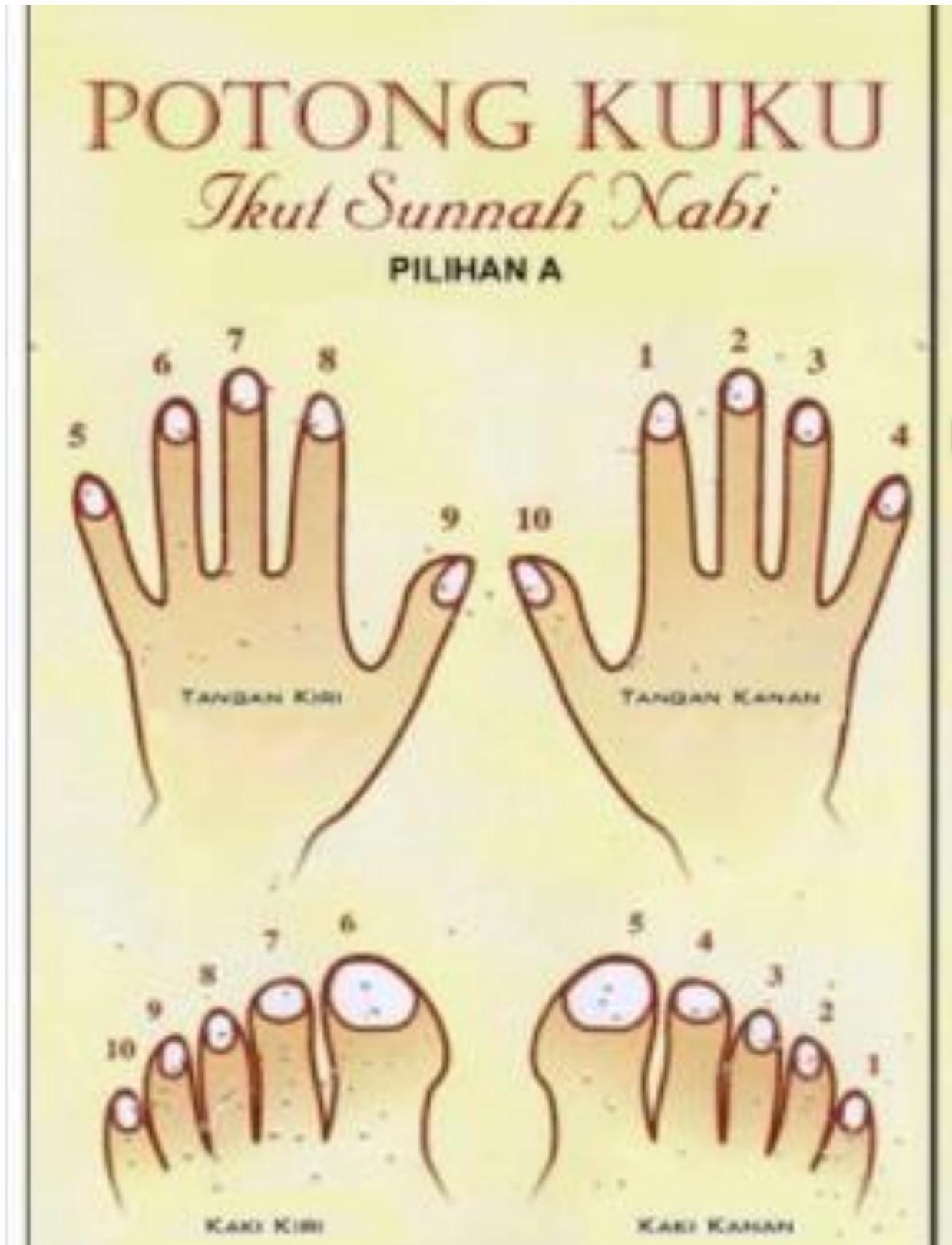


4

GAMBAR 2. TATA CARA CUCI TANGAN



GAMBAR 3. TATA CARA MEMOTONG KUKU



GAMBAR 4. Tata Cara Menggosok Gigi

