

**Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
(RPP)
Pendidikan Kesehatan**



Disusun oleh:

Agatha Abrina Wijayanta, S.Pd.

NIP. 19921005 202012 1 024

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SD Negeri 1 Pegundungan
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : 1 / II
Materi Pokok : Pendidikan Kesehatan
Alokasi Waktu : 10 menit

A. Kompetensi Inti

1. Menerima, menjalankan dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya serta cinta tanah air.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator
3.8 Memahami bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian	3.8.1 Menjelaskan cara menjaga kebersihan bagian-bagian tubuh
4.8 Menceritakan bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian	4.8.1 Mempraktikkan cara menjaga kebersihan bagian-bagian tubuh

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran, peserta didik dapat :

- 3.8.1.1 Menjelaskan 2 cara menjaga kebersihan kuku
- 3.8.1.2 Menjelaskan 2 cara menjaga kebersihan tangan
- 4.8.1.1 Mempraktikkan cara memotong kuku menggunakan gunting kuku
- 4.8.1.2 Mempraktikkan cara mencuci tangan menggunakan sabun

D. Materi Pembelajaran

1. Materi Pembelajaran Reguler
Materi : Cara menjaga kebersihan bagian-bagian tubuh
 - Menjelaskan cara menjaga kebersihan tangan dan kuku
2. Materi pembelajaran pengayaan
 - Menjelaskan cara menjaga kebersihan rambut
3. Materi pembelajaran remedial
Pada pembelajaran remedial materi pembelajaran sama dengan materi reguler. Siswa mengulang kembali materi reguler dibimbing oleh guru serta teman sebaya.

E. Metode Pembelajaran

- Metode demonstrasi, diskusi.
- Model pembelajaran Scientific Learning (Mengamati, menanya, mencoba, mengasosiasi, mengkomunikasikan)

F. Media dan Bahan

1. Media

- Media Gambar
- Media video cara mencuci tangan
- Sumber: <https://www.youtube.com/watch?v=ct8hVKtVh3E&t=54s>

2. Alat dan Bahan

- Sabun
- Ember
- Gayung
- Lap/tissue
- Air
- Gunting kuku

G. Sumber Belajar

- Buku Siswa :Nuh, Muhammad.2014. *Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013 untuk SD Kelas I*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.
- <https://www.youtube.com/watch?v=TUymwsAu3KI>

H. Langkah-langkah Pembelajaran

A. Kegiatan Pendahuluan (3 menit)

- 1) Guru menyiapkan siswa, berdoa, dan presensi.
- 2) Guru menyampaikan apersepsi dengan menyuruh siswa melihat tangan dan kuku temannya. Kemudian guru menanyakan apakah tangannya bersih?
- 3) Guru menyampaikan kompetensi yang akan dicapai yaitu memahami kebersihan tangan dan kuku
- 4) Guru menyampaikan lingkup penilaian, yaitu pengetahuan dan keterampilan dan teknik yang akan digunakan yaitu tes tertulis dan praktik.

B. Kegiatan Inti (5 menit)

- 1) Mengamati
 - Siswa mengamati video cara mencuci tangan yang ditunjukkan oleh guru
 - Siswa mengamati penjelasan guru
- 2) Menanya
 - Guru bersama siswa merumuskan pertanyaan mengenai kebersihan tangan dan kuku
 - Apa kegunaan tangan?
 - Mengapa tangan harus bersih?
 - Bagaimana agar tangan dan kuku selalu bersih?



3) Mencoba/mengumpulkan data/mengeksplorasi

- Siswa dibagi menjadi 2 kelompok
- Siswa melihat gambar yang diberikan oleh guru
- Masing-masing kelompok berdiskusi mengenai bagaimana cara menjaga kebersihan tangan dan kuku
- Masing-masing kelompok mempraktikkan cara menjaga kebersihan kuku dengan cara memotong kuku yang masih panjang
- Masing-masing kelompok mempraktikkan cara mencuci tangan sesuai dengan gambar dan video yang telah diamati

4) Siswa Mengasosiasi/Mengolah informasi

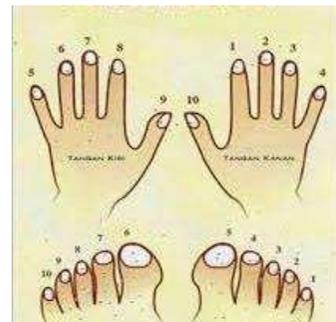
- Guru bersama siswa berdiskusi mengenai kebersihan tangan dan kuku
- Peserta didik dapat menemukan cara memotong kuku dan cara mencuci tangan yang benar

5) Mengkomunikasikan

- Siswa mempresentasikan hasil diskusi
- Guru bersama siswa merefleksikan tampilan siswa
- Guru dan siswa menyimpulkan hasil pembelajaran

C. Kegiatan Penutup (2 menit)

- Guru membimbing siswa untuk melakukan permainan “kisah angka-angka”
 - Mintalah seluruh peserta berhitung dari nomor 1 dan seterusnya sampai selesai (habis)
 - Minta setiap peserta mengingat nomor urutnya masing-masing dengan baik.
 - Jelaskan bahwa Anda akan menyampaikan suatu cerita tertentu di mana dalam sepanjang cerita itu akan disebut sejumlah angka – angka. Peserta yang disebut angka atau nomor urutnya diminta segera berdiri dan langsung meneriakkan namanya keras – keras kepada seluruh peserta lain.
 - Mulailah bercerita: di sebuah hutan ada 4 ekor kelinci sedang mencari makan. Dua kelinci pulang terlebih dahulu karena sudah kenyang. Di perjalanan kelinci tersebut bertemu dengan tiga ekor kancil dan satu ekor burung. Mereka saling menyapa. Kemudian kancil dan burung tersebut menyusul kelinci yang masih mencari makan. Sehingga mereka berenam mencari makan bersama-sama.
- Guru memberitahukan kegiatan belajar yang akan dikerjakan pada pertemuan berikutnya yaitu materi aktivitas air.
- Salam



I. Penilaian

1. Teknik Penilaian

No	Kompetensi Dasar	Teknik Penilaian			Keterangan
		Pengetahuan	Keterampilan	Sikap	
3.8	Memahami bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian	Tes Tertulis Pilihan Ganda		Jurnal	Waktu pelaksanaan pada kegiatan penutup
4.8	Menceritakan bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian	---	Observasi/Praktik ---		Waktu pelaksanaan: pada kegiatan inti

2. Instrumen Penilaian

a. Penilaian Sikap Spiritual

JURNAL PERKEMBANGAN SIKAP SPIRITUAL

Sekolah : SD Negeri 1 Pegundungan

Kelas/sem : 1 / II

Tahun : 2021/2022

No	Tanggal	Nama	Catatan	Tindak Lanjut
1				
2				
dst				

b. Penilaian Sikap Sosial

JURNAL PERKEMBANGAN SIKAP SOSIAL

Sekolah : SD Negeri 1 Pegundungan

Kelas/sem : 1 / II

Tahun : 2021/2022

No	Tanggal	Nama	Catatan	Tindak Lanjut
1				
2				
dst				

c. Penilaian Pengetahuan (Soal Terlampir)

Sekolah : SD Negeri 1 Pegundungan
 Kelas/sem : II / 1
 Tahun : 2021/2022

Kisi-Kisi Soal:

Materi	Indikator soal	Bentuk Soal	Jumlah Soal
Cara menjaga kebersihan kuku dan tangan	Menjelaskan cara membersihkan kuku	PG	3
	Menjelaskan kapan harus mencuci tangan	PG	1
	Menjelaskan pentingnya menjaga kebersihan tangan	PG	1

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100 \%$$

d. Penilaian Keterampilan (Lembar penilaian terlampir)

Sekolah : SD Negeri 1 Pegundungan
 Kelas/sem : 1 / II
 Tahun : 2021/2022

RUBRIK PENILAIAN

Materi	Komponen	Skor				Jumlah Skor
		1	2	3	4	
Bagian-bagian tubuh dan kegunaannya	Diskusi 1. Aktif mengeluarkan pendapat 2. Menuliskan hasil diskusi 3. Mampu mempresentasikan hasil diskusi 4. Mampu menunjukkan bagian-bagian tubuh dan kegunaannya dengan tepat					
Kebersihan tangan dan kuku	a. Kebersihan kuku 1. Memotong kuku menggunakan gunting kuku 2. Memotong kuku sampai beberapa millimeter dari pangkal kuku 3. Potongan disesuaikan dengan bentuk ujung jari 4. Mencuci tangan setelah memotong kuku					
	b. Kebersihan tangan 1. Membasahi tangan dengan air 2. Menambahkan sabun 3. Menggosokkan sabun di seluruh telapak tangan, sela-sela jari sampai punggung tangan 4. Membilas dengan air bersih					

Keterangan:

Skor 4 : apabila memenuhi 4 kriteria

Skor 3 : apabila memenuhi 3 kriteria saja

Skor 2 : apabila memenuhi 2 kriteria saja

Skor 1 : apabila memenuhi 1 kriteria saja

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100 \%$$

Pejawaran, 5 Januari 2022

Guru Mata Pelajaran



AGATHA A. WIJAYANTA, S.Pd.
NIP. 19921005 202012 1 24

Menyetujui

Kepala SD Negeri 1 Pegundungan



ANAM, S.Pd.
NIP. 19680207 199003 1 011

Lampiran 1

Sekolah : SD Negeri 1 Pegundungan
Kelas/Semester : 1 / II
Tahun : 2021/2022

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan memberi tanda silang (X) pada jawaban yang paling benar !

1. Memotong kuku setiap ... sekali.
 - a. Seminggu
 - b. Dua minggu
 - c. Sehari
 - d. Dua hari
2. Kuku yang panjang dan kotor akan menjadi sarang kuman dan menyebabkan penyakit....
 - a. Mata
 - b. Kulit
 - c. Perut
 - d. Hidung
3. Memotong kuku menggunakan...
 - a. Gunting kuku
 - b. Pisau
 - c. Pisau cukur
 - d. Silet
4. Sebelum makan, kita sebaiknya..
 - a. Mencuci kaki
 - b. Mencuci tangan
 - c. Mencuci muka
 - d. Mengelap tangan
5. Mencuci tangan menggunakan..
 - a. Sabun cuci
 - b. Sunlight
 - c. sabun cuci tangan
 - d. shampoo

Lampiran 3

Langkah - langkah Mencuci Tangan.

- 1) Basahi tangan, tuang sabun pada telapak tangan kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut dengan arah memutar.



- 2) Usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian



- 3) Gosok sela-sela jari tangan hingga bersih



- 4) Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci



- 5) Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian



- 6) Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan



Lampiran 4

**BAHAN AJAR
PENDIDIKAN KESEHATAN**

KESEHATAN PRIBADI



Disusun oleh:
Agatha Abrina Wijayanta, S.Pd
NIP. 19921005 202012 1 024

Satuan Pendidikan : SD Negeri 1 Pegundungan
Mata Pelajaran : PENJASORKES
Kelas/semester : II/1
Alokasi Waktu : 10 Menit
Materi Pokok : Kebugaran Jasmani

A. Kompetensi Dasar dan Indikator

KD		INDIKATOR	
3.9	Memahami bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian	4.8.2	Menyebutkan bagian-bagian tubuh dan kegunaannya
		4.8.3	Menjelaskan cara menjaga kebersihan bagian-bagian tubuh
4.8	Menceritakan bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian	4.8.1	Memaparkan bagian-bagian tubuh dan kegunaannya
		4.8.2	Mempraktikkan cara menjaga kebersihan bagian-bagian tubuh

B. Pengertian Pendidikan Kesehatan

Secara umum pendidikan kesehatan dapat diartikan sebagai suatu upaya yang diberikan berupa bimbingan atau tuntunan kepada seseorang atau peserta didik tentang kesehatan yang meliputi seluruh aspek pribadi (fisik, mental, dan sosial termasuk emosional) agar dapat tumbuh dan berkembang secara harmonis. Adapun manfaat pendidikan kesehatan pada dasarnya adalah untuk membentuk manusia Indonesia seutuhnya, yang memiliki pertumbuhan dan perkembangan yang harmonis dan optimal.

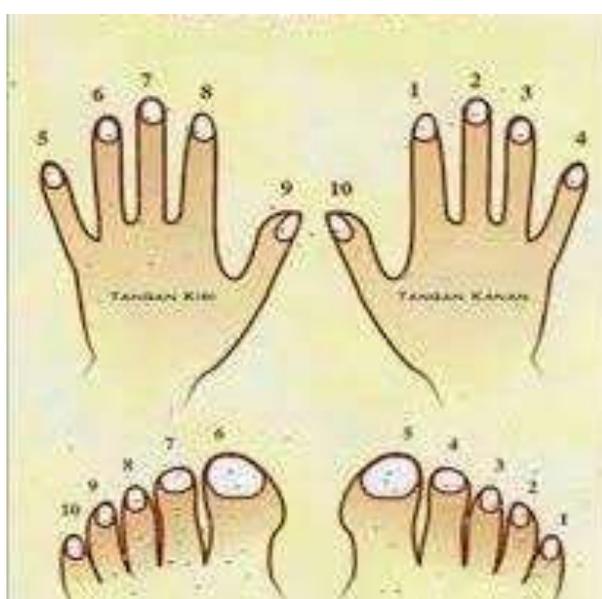
Pendidikan kesehatan bagi peserta didik di tingkat sekolah dasar (SD) diarahkan untuk membina agar memiliki sikap dan perilaku hidup bersih, sehat, bugar dan berdisiplin. Disamping itu pendidikan kesehatan juga bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan peserta didik baik jasmaniah maupun rohaniah melalui pemahaman dan pengalaman gaya hidup sehat bagi peserta didik. Dengan demikian diharapkan anak tumbuh dan berkembang secara wajar dalam aspek jasmani, mental, sosial dan emosionalnya.

C. Kebersihan Pribadi

a. Kebersihan Kuku

Oleh karena kuku mempunyai tugas dan peranan yang penting dalam kehidupan sehari-hari kita, maka kuku harus selalu dijaga dan dipelihara kebersihannya. Karen kuku yang kotor dapat menjadi sarang berbagai kuman penyakit yang selanjutnya dapat ditularkan ke bagian-bagian tubuh yang lain. Adapun ciri-ciri kuku yang baik antara lain: tumbuh dengan baik, bersih, kuat dan halus. Cara merawat kuku dapat dilakukan dengan memotong ujung kuku sampai

beberapa millimeter dari tempat perlekatan antara kuku dengan kulit. Potongan kuku disesuaikan dengan bentuk ujung jari supaya kelihatan lebih bagus. Pergunakan alat pemotong kuku atau gunting yang tajam agar memberikn hasil potongan kuku yang rapi. Sebaiknya setelah diotong kikirlah tepi kuku agar menjadi lebih rapi dan tidak tajam. Setelah pemotongan selesai dilakukan, harus dilanjutkan dengan pencucian. Agar mendapatkan hasil yang baik, maka kuku sebaiknya dicuci dengan air hangat dan pergunakan sikat (boleh juga dengan sikat gigi bekas) untuk membersihkan sisa-sisa kotoran yang kemungkinan masih tertinggal. Kemudian tangan, kaki dan kuku dikeringkan dengan lap atau handuk kering dan bersih.



b. Kebersihan Tangan

Tangan kita merupakan pusat kuman penyakit, mulai saat bersalaman, memegang pintu kamar kecil, menyentuh benda yang mengandung kuman, sehabis buang air kecil (BAK) atau buang air besar (BAB) serta menyentuh segala sesuatu yang banyak disentuh banyak orang seperti memegang uang, dll. Tangan yang kelihatan bersih belum cukup untuk mencegah dari penyakit infeksi. Apalagi tangan yang bersentuhan langsung dengan kotoran manusia dan binatang, cairan tubuh seperti ingus, makanan atau minuman yang terkontaminasi saat tidak dicuci dengan sabun dapat memindahkan bakteri, virus, dan parasit kepada orang lain. Oleh karena itu betapa pentingnya untuk membebaskan tangan kita dari berbagai jenis kuman penyakit tersebut dengan mencuci tangan.

Kebersihan tangan adalah suatu prosedur tindakan membersihkan tangan dengan menggunakan sabun/antiseptik di bawah air mengalir atau dengan menggunakan handrub berbasis alkohol. Mencuci tangan bertujuan untuk menghilangkan kotoran dari kulit. Mencuci tangan dengan sabun merupakan

salah satu tindakan sanitasi dengan membersihkan tangan dan jari jemari menggunakan air dan sabun sehingga menjadi bersih dan dapat memutuskan mata rantai kuman penyakit. Sebelum melakukan kebersihan tangan pastikan perhiasan tidak di pakai termasuk arloji/jam tangan.

Biasakan untuk mencuci tangan sebelum makan, setelah menggunakan kamar kecil, setelah buang air kecil dan atau buang air besar, setelah membuang ingus, batuk, bersin, setelah mengganti popok, setelah menyentuh sampah, sebelum dan setelah mengobati luka, setelah memegang hewan atau kotoran hewan, sebelum memasukkan atau melepas lensa kontak, setelah bermain, sebelum memegang bayi, setelah menyentuh orang sakit atau terluka serta sebelum meyiapkan makanan.

Berikut adalah cara mencuci tangan yang benar menurut WHO:

- 1) Basahi tangan, tuang sabun pada telapak tangan kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut dengan arah memutar.



- 2) Usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian



- 3) Gosok sela-sela jari tangan hingga bersih



- 4) Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci



- 5) Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian



- 6) Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan



D. Daftar Pustaka

-----, 2013. *Anggota Tubuh*.

<http://materianguotatubuh.blogspot.co.id/2013/01/ipa-kelas-1-materi-anggota-tubuh.html>

Fauzi, 2014. *Mengenal Anggota Tubuh*. <http://fauzingalam.blogspot.co.id/>. 11:20. 16 Juni 2017.

Burhan, Dwi, 2013. *Mengenal Pendidikan Kesehatan di Sekolah Dasar*.

<http://lpmjogja.org/mengenal-kehidupan-kesehatan-di-sekolah-dasar/>. 22:05. 15 Juni 2017.

LAMPIRAN 5

Sumber

<https://reniasyaroh.wordpress.com/kurikulum-2013/rpp-kelas-1tema-1-sub-tema-2-pembelajaran-1/>

http://randy-tea.blogspot.co.id/2011/11/rencana-pelaksanaan-pembelajaran-sd_19.html

<https://triastutipgsd.wordpress.com/materi-3/materi-2/bab-i/>

<http://materiangkokotatubuh.blogspot.co.id/2013/01/ipa-kelas-1-materi-anggota-tubuh.html>

<http://bbi.belajar.kemdikbud.go.id/index2.php?display=view&mod=script&cmd=Bahan%20Belajar/RPP/SD/view&id=2857&uniq=all>