

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN DARUPONO
Kelas / Semester : 1/2
Tema : Budaya Hidup Sehat (Tema 5)
Sub Tema : 1
Jenis Kegiatan : Menjaga kebersihan kuku, rambut dan tangan
Pembelajaran ke : 1
Alokasi waktu : 90 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan mendengarkan cerita tentang aktivitas bermain, siswa dapat menjelaskan pentingnya menjaga kebersihan tubuh dengan benar.
2. Dengan memperhatikan gambar tentang kebersihan anggota tubuh, siswa dapat membedakan kebersihan kuku, rambut dan tangan dengan benar.
3. Dengan menyimak peragaan guru tentang cara menjaga kebersihan kuku dan rambut, siswa dapat menjelaskan cara menjaga kebersihan kuku dan rambut dengan benar.
4. Dengan mempraktikkan cara mencuci tangan, siswa dapat menerapkan kebiasaan mencuci tangan dengan disiplin di rumah maupun sekolah dengan benar.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Guru memberikan salam dan mengajak siswa berdoa menurut agama dan keyakinan masing-masing.2. Melakukan komunikasi tentang kehadiran siswa3. Mengajak siswa untuk menyanyi lagu mengenal nama jari.4. Guru bertanya jawab tentang fungsi dari jari tangan dan mengaitkan dengan pentingnya menjaga kebersihan anggota tubuh.5. Menyampaikan tujuan pembelajaran pada hari itu.	15 Menit
Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none">1. Guru bercerita tentang kegiatan udin saat hari minggu. “Hari minggu kemarin Udin bersama dengan keluarganya pergi ke pantai. Udin sangat gembira, karena bisa bermain air dan pasir dipantai. Udin bermain air bersama ayahnya kemudian membuat istana pasir. Tangan udin menjadi sangat kotor, kukunya menjadi hitam dan tubuh serta rambutnya berkeriat. Ibu meminta Udin untuk segera ke kamar bilas karena akan segera pulang”.2. Guru melakukan tanya jawab tentang keadaan tubuh Udin, bersih atau kotor dan tanggapan siswa apakah Udin akan nyaman dengan kondisi tersebut.3. Siswa mengamati gambar kuku yang bersih dan kotor, rambut yang rapi dan tidak rapi, dan tangan yang kotor dan bersih.4. Guru mengajak siswa untuk menilai manakah yang termasuk perilaku menjaga kebersihan tubuh.5. Guru menunjukkan kegunaan dan cara menggunakan gunting kuku kepada siswa.6. Siswa diminta mengangkat tangan keatas dan menunjukkan kebersihan serta kerapian kuku jarinya.	60 Menit

	<p>7. Guru memeriksa sekaligus melakukan penilaian terhadap kebersihan kuku siswa.</p> <p>8. Guru menunjukkan kegunaan shampoo dan sisir kepada siswa.</p> <p>9. Siswa memperhatikan gambar keramas dan menyisir rambut.</p> <p>10. Guru mengaitkan lagu mengenal nama jari dengan kegiatan mencuci tangan.</p> <p>11. Guru menunjukkan gambar langkah mencuci tangan sambil mempratikkan cara mencuci tangan yang benar sesuai dengan gambar.</p> <p>12. Guru meminta salah satu siswa untuk mencoba maju kedepan kelas praktek mencuci tangan.</p> <p>13. Guru memberikan reward kepada siswa yang maju kedepan.</p> <p>14. Guru melakukan penilaian cuci tangan kepada siswa.</p> <p>15. Guru memberikan lembar evaluasi kepada siswa</p> <p>16. Bersama dengan siswa guru membahas hasil dari evaluasi pembelajaran.</p>	
Penutup	<p>1. Siswa dengan bimbingan guru menyimpulkan kegiatan pembelajaran hari itu.</p> <p>2. Melakukan refleksi pembelajaran,</p> <p>3. Guru meminta siswa belajar materi untuk hari berikutnya.</p> <p>4. Mengakhiri pembelajaran dengan doa dan salam.</p>	15 Menit

C. PENILAIAN

1. Prosedur Penilaian

a. Penilaian proses

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

b. Penilaian hasil belajar

Menggunakan instrument penilaian hasil belajar dengan tes tulis (terlampir).

2. Instrument penilaian

a. Penilaian proses

1) Sikap

a) Jurnal penilaian sikap

No	Nama Siswa	Catatan Perilaku	Butir Sikap

b) Kebersihan dan kerapian kuku tangan

Kriteria :

1. Kuku bersih dan tidak kotor
2. Kuku Pendek

Predikat	Kriteria
A (Amat Baik)	Memenuhi 2 kriteria penilaian
B (Baik)	Hanya memenuhi salah satu kriteria
C (Cukup)	Tidak memenuhi semua kriteria

Format penilaian kebersihan dan kerapian kuku

No	Nama	Kuku bersih dan tidak kotor	Kuku Pendek	Predikat

c) Kebersihan dan kerapian rambut

Kriteria :

1. Rambut bersih dan tidak kusam
2. Rambut tersisir dengan rapi (putri), rambut cepak tidak menutup telinga dan menyentuh kerah baju (putra)

Predikat	Kriteria
A (Amat Baik)	Memenuhi 2 kriteria penilaian
B (Baik)	Hanya memenuhi salah satu kriteria
C (Cukup)	Tidak memenuhi semua kriteria

Format penilaian kebersihan dan kerapian kuku

No	Nama	Rambut bersih dan tidak kusam	Rambut rapi / cepak	Predikat

2) Pengetahuan

Tes tertulis pilihan ganda (terlampir)

3) Keterampilan

Penilaian praktek mencuci tangan dengan tepat (terlampir)

Mengetahui,
Kepala Sekolah,

Bambang Widi Hartanto, S.Pd.
NIP. 196408251985081001



Kendal, 7 April 2021
Guru PJOK,


Bambang Widi Hartanto, S.Pd.
NIP. 196408251985081001

Lampiran 1

Soal tes tertulis (Kognitif)

TEMA 5
BUDAYA HIDUP SEHAT

Berilah tanda silang (X) pada salah satu jawaban yang paling tepat!

1. Agar rambut bersih dan wangi, kita harus keramas menggunakan
- Sabun
 - Pasta gigi
 - Shampo

Jawaban : c. Shampo

2. Agar rambut rapi kita harus rutin
- Memotong rambut
 - Memanjangkan rambut
 - Mewarnai rambut

Jawaban : a. Memotong rambut

3. Gambar di samping digunakan untuk membersihkan
- Rambut
 - Kuku
 - Bulu mata



Jawaban : b. Kuku

4. Memotong kuku sebaiknya dilakukan sekali
- 1 minggu
 - 2 minggu
 - 3 minggu

Jawaban : a. 1 minggu

5. Langkah mencuci tangan yang benar ada
- 7
 - 6
 - 5

Jawaban : b. 6

Nilai akhir = Jawaban benar x 20

Lampiran 2

Format Penilaian praktek mencuci tangan (ketrampilan)

NO	NAMA	Membasahi tangan dan memakaai sabun (20)	Menggosok telapak tangan (10)	Punggung tangan (10)	Sela-sela jari (10)	Ibu jari (10)	Ujung jari (10)	Membilas dengan air bersih (10)	Mengeringkan tangan menggunakan tisu atau lap tangan (10)	Tertib (10)	Nilai Akhir

Nilai akhir = Penjumlahan seluruh point yang didapat pada masing-masing aspek

JURNAL PENILAIAN SIKAP
KELAS 1
SDN DARUPONO TAHUN 2021

No	Nama Siswa	Catatan Perilaku	Butir Sikap
1.	Afifa Putri Azzahra	Mengumpulka tugas tepat waktu	Disiplin
2.	Almira Khairani Ramadani	Berani bertanya kepada guru	Percaya diri
3.	Alvin Pratista	Berani melakukan praktek di depan kelas	Percaya diri
4.	Aqila Zahra Ayu Pratiwi	Tidak mencontek pekerjaan teman	Jujur
5.	Bumi Khafka Naviza	Berani mengakui kesalahan	Jujur
6.	Fanya Azzahra	Membersihkan dan membereskan ruang kelas	Bertanggung jawab
7.	Fathimatul Husna	Masuk kelas tepat waktu	Disiplin
8.	Fathir Rizky Kusnandar	Mengumpulkan tugas tepat waktu	Disiplin
9.	Kayna Naurel Rahmadani	Berani melakukan praktek di depan kelas	Percaya diri
10.	Melisa Ayu Safira	Mengumpulkan tugas tepat waktu	Disiplin
11.	Muhammad Abhizar Raditya	Mengembalikan uang yang ditemukan	Jujur
12.	Muhammad Roby Oktarivaldo	Tidak mencontek pekerjaan teman	Jujur
13.	Naila Hevy Sisilliya	Melakukan praktek tanpa ragu-ragu	Percaya diri
14.	Nefti Cahya Ayunda	Berani menjawab pertanyaan guru	Percaya diri
15.	Nizar Iqbal Suyuti	Mengumpulkan tugas tepat waktu	Bertanggung jawab
16.	Nova Adi Saputra	Berani bertanya kepada guru	Percaya diri
17.	Salwa Arum Pratiwi	Melakukan Praktek tanpa ragu-ragu	Percaya diri
18.	Sarief Hidayatullah	Membersihkan dan membereskan ruang kelas	Bertanggung jawab
19.	Tirta Anggarani Mahardika	Tidak mencontek pekerjaan teman	Jujur
20.	Willy Afno Qhoirullah	Berani bertanya kepada guru	Percaya diri

Mengetahui,
Kepala Sekolah,

 Bambang Widi Hartanto, S.Pd.
 NIP. 196408251985081001

Kendal, 7 April 2021
 Guru PJOK,

 Bambang Widi Hartanto, S.Pd.
 NIP. 196408251985081001

PENILAIAN KEBERSIHAN DAN KERAPIAN KUKU

KELAS 1

SDN DARUPONO TAHUN 2021

No	Nama	Kuku bersih dan tidak kotor	Kuku Pendek	Predikat
1.	Afifa Putri Azzahra	√	√	A
2.	Almira Khairani Ramadani	√	√	A
3.	Alvin Pratista	×	√	B
4.	Aqila Zahra Ayu Pratiwi	√	×	B
5.	Bumi Khafka Naviza	√	√	A
6.	Fanya Azzahra	√	×	B
7.	Fathimatul Husna	×	√	B
8.	Fathir Rizky Kusnandar	√	√	A
9.	Kayna Naurel Rahmadani	√	√	A
10.	Melisa Ayu Safira	√	√	A
11.	Muhammad Abhizar Raditya	×	√	B
12.	Muhammad Roby Oktarivaldo	√	×	B
13.	Naila Hevy Sisilliya	√	√	A
14.	Nefti Cahya Ayunda	√	×	B
15.	Nizar Iqbal Suyuti	√	√	A
16.	Nova Adi Saputra	×	×	C
17.	Salwa Arum Pratiwi	√	√	A
18.	Sarief Hidayatullah	√	√	A
19.	Tirta Anggarani Mahardika	×	√	B
20.	Willy Afno Qhoirullah	√	×	B

Mengetahui,
Kepala Sekolah,

Bambang Widi Hartanto, S.Pd.
NIP. 196408251985081001



Kendal, 7 April 2021
Guru PJOK,


Bambang Widi Hartanto, S.Pd.
NIP. 196408251985081001

PENILAIAN KEBERSIHAN DAN KERAPIAN RAMBUT

KELAS 1

SDN DARUPONO TAHUN 2021

No	Nama	Rambut bersih dan tidak kusam	Rambut rapi / cepak	Predikat
1.	Afifa Putri Azzahra	√	√	A
2.	Almira Khairani Ramadani	√	√	A
3.	Alvin Pratista	√	×	B
4.	Aqila Zahra Ayu Pratiwi	√	√	A
5.	Bumi Khafka Naviza	√	√	A
6.	Fanya Azzahra	√	√	A
7.	Fathimatul Husna	×	√	B
8.	Fathir Rizky Kusnandar	√	√	A
9.	Kayna Naurel Rahmadani	√	√	A
10.	Melisa Ayu Safira	√	√	A
11.	Muhammad Abhizar Raditya	√	√	A
12.	Muhammad Roby Oktarivaldo	√	×	B
13.	Naila Hevy Sisilliya	√	√	A
14.	Nefti Cahya Ayunda	√	√	A
15.	Nizar Iqbal Suyuti	√	√	A
16.	Nova Adi Saputra	√	√	A
17.	Salwa Arum Pratiwi	√	√	A
18.	Sarief Hidayatullah	√	√	A
19.	Tirta Anggarani Mahardika	×	√	B
20.	Willy Afno Qhoirullah	√	√	A

Mengetahui,
Kepala Sekolah,

Bambang Widi Hartanto, S.Pd.
NIP. 196408251985081001



Kendal, 7 April 2021
Guru PJOK,


Bambang Widi Hartanto, S.Pd.
NIP. 196408251985081001

DAFTAR NILAI SISWA

KELAS 1

TEMA 5 HIDUP SEHAT

No	Nama	Nilai
1.	Afifa Putri Azzahra	80
2.	Almira Khairani Ramadani	100
3.	Alvin Pratista	100
4.	Aqila Zahra Ayu Pratiwi	80
5.	Bumi Khafka Naviza	100
6.	Fanya Azzahra	100
7.	Fathimatul Husna	100
8.	Fathir Rizky Kusnandar	100
9.	Kayna Naurel Rahmadani	100
10.	Melisa Ayu Safira	100
11.	Muhammad Abhizar Raditya	100
12.	Muhammad Roby Oktarivaldo	100
13.	Naila Hevy Sisilliya	100
14.	Nefti Cahya Ayunda	80
15.	Nizar Iqbal Suyuti	100
16.	Nova Adi Saputra	100
17.	Salwa Arum Pratiwi	100
18.	Sarief Hidayatullah	80
19.	Tirta Anggarani Mahardika	80
20.	Willy Afno Qhoirullah	80

Mengetahui,
Kepala Sekolah,

Bambang Widi Hartanto, S.Pd.
NIP. 196408251985081001



Kendal, 7 April 2021
Guru PJOK,


Bambang Widi Hartanto, S.Pd.
NIP. 196408251985081001

11.	Muhammad Abhizar Raditya	√	√	√	√	√	√	√	√	√	100
12.	Muhammad Roby Oktarivaldo	√	√	√	√	✗	✗	√	√	√	80
13.	Naila Hevy Sisilliya	√	√	√	√	√	√	√	√	√	100
14.	Nefti Cahya Ayunda	√	√	√	√	√	√	√	√	√	100
15.	Nizar Iqbal Suyuti	√	√	√	√	√	✗	√	√	√	90
16.	Nova Adi Saputra	√	√	√	√	√	√	√	√	√	100
17.	Salwa Arum Pratiwi	√	√	√	✗	✗	√	√	√	√	80
18.	Sarief Hidayatullah	√	√	√	√	√	√	√	√	√	100
19.	Tirta Anggarani Mahardika	√	√	√	√	√	√	√	√	√	100
20.	Willy Afno Qhoirullah	√	√	√	√	✗	√	√	✗	√	80

Mengetahui,
Kepala Sekolah,

Bambang Widi Hartanto, S.Pd.
NIP. 196408251985081001



Kendal, 7 April 2021
Guru PJOK,


Bambang Widi Hartanto, S.Pd.
NIP. 196408251985081001