

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**  
**TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

Nama Sekolah : SDN 5 Pahandut  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : I (Satu) / I (Satu)  
Tema / Topik : Diriku / Menjaga Kebersihan Diri (Kuku, Tangan, dan Rambut)  
Sub Tema 3 : Aku Merawat Tubuhku  
Pertemuan Ke : 1 (satu)  
Alokasi Waktu : 10 Menit (Simulasi Mengajar)

**Standar Kompetensi : 5. Menerapkan budaya hidup sehat.**

**Kompetensi Dasar : 5.1. Menjaga kebersihan diri yang meliputi kuku, tangan dan rambut**

**Indikator :**

- ❖ Cara-cara menjaga kebersihan tubuh dengan benar
- ❖ Cara menjaga kebersihan kuku, tangan, dan rambut dengan benar
- ❖ Peralatan yang dibutuhkan untuk menjaga kebersihan kuku, tangan, dan rambut
- ❖ Beragam akibat tidak menjaga kebersihan kuku, tangan dan rambut dengan baik.

**I. Tujuan pembelajaran :**

- ❖ Peserta didik dapat mengidentifikasi peralatan yang dibutuhkan untuk menjaga kebersihan kuku, tangan, dan rambut dengan baik.
- ❖ Peserta didik dapat menyebutkan cara-cara menjaga kebersihan tubuh dengan benar.
- ❖ Peserta didik dapat menjelaskan cara menjaga kebersihan kuku, tangan, dan rambut dengan benar.
- ❖ Peserta didik dapat menjelaskan/menguraikan beragam akibat jika tidak menjaga kebersihan kuku, tangan dan rambut dengan baik.

**II. Materi Ajar (Materi pokok)**

- ❖ Menjaga Kebersihan diri / tubuh

**III. Metode Pembelajaran**

- ❖ Ceramah
- ❖ Demonstrasi
- ❖ Praktek
- ❖ Diskusi/tugas kelompok

**IV. Kegiatan Pembelajaran/Langkah-langkah Pembelajaran:**

- ❖ **Kegiatan Awal / Pendahuluan (2 menit) :**
  - Guru mengucapkan salam, menanyakan kabar dan berdoa untuk mengawali proses pembelajaran.
  - Guru mengecek kehadiran Peserta didik.

- Guru Mengajukan pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan dipelajari untuk mengetahui kompetensi awal peserta didik pada materi yang akan dipelajari.
  - Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.
- ❖ **Kegiatan Inti (7 menit)**
- Peserta didik mengamati penjelasan dan informasi yang disampaikan oleh guru mengenai materi tentang pentingnya menjaga kebersihan kuku, tangan, dan rambut.
  - Peserta didik mengamati benda yang ditunjuk oleh guru seperti sabun mandi, sampo, kaca cermin, sisir, gunting kuku dan sikat gigi.
  - Peserta didik melakukan diskusi dalam kelompok dan tanya jawab tentang cara-cara merawat kebersihan kuku, tangan, dan rambut, sesuai dengan gambar/benda yang diperlihatkan oleh guru.
  - Guru bertanya kepada peserta didik manfaat menjaga kebersihan kuku, tangan, dan rambut dan akibat bila tidak menjaga kebersihan kuku, tangan, dan rambut.
  - Peserta didik mengerjakan evaluasi pembelajaran yang diberikan oleh guru.
  - Peserta didik mempresentasikan hasil pekerjaannya.
  - Guru menyampaikan kesimpulan pentingnya menjaga kebersihan kuku, tangan, dan rambut
- ❖ **Kegiatan Akhir /Penutup (1 menit)**
- Guru dan peserta didik menyimpulkan materi pembelajaran
  - Guru dan peserta didik secara bersama-sama melakukan refleksi.
  - Guru menyampaikan rencana pembelajaran untuk pertemuan berikutnya
  - Guru menutup pelajaran dengan berdoa menurut agama dan kepercayaannya masing-masing dilanjutkan mengucapkan salam dan pelajaran selesai

## V. Alat dan sumber belajar

- ❖ Kurikulum 2013
- ❖ Buku Tematik Terpadu Tema 1 Diriku halaman 45 – 50
- ❖ Buku Penjasorkes SD/MI Kelas I Penerbit Erlangga halaman 97 -102
- ❖ Gunting kuku
- ❖ Sabun
- ❖ Sampo
- ❖ Kaca cermin
- ❖ Sisir
- ❖ Sikat gigi

## VI. Penilaian

- ❖ Penilaian sikap (*Afektif*)
  - Pengamatan Selama proses KBM (*Terlampir*)
- ❖ Penilaian Pengetahuan (*Kognitif*)
  - Tes tulis (*Terlampir*)

- ❖ Penilaian keterampilan (*Psikomotor*)  
Praktek (*Terlampir*)

### 1. Rubrik Penilaian Sikap

NO	NAMA SISWA	SIKAP							Skor Rata-rata
		Tanggung Jawab	Jujur	Peduli	Kerja Sama	Santun	Percaya Diri	Disiplin	
1									
2									
3									
4									
5									

Ket : 4 = sangat baik, 3 = baik, 2 = cukup, 1 = kurang

### 2. Rubrik Penilaian Pengetahuan

#### ❖ Soal Pilihan Ganda :

- Kuku yang kotor agar dibersihkan dan kuku yang panjang agar . . . .
  - dipotong
  - dicat
  - ditiup
- Kuku tangan menempel di . . . .
  - Jari tangan
  - Jari kaki
  - kepala
- Mandi sedikinya 2 kali dalam sehari. Pada saat mandi gosoklah badan dengan . . . .
  - Sabun
  - Minyak
  - Odol
- Untuk membersihkan rambutnya Wati mandi keramas. Rambut Wati dicuci dengan ..
  - Sampo
  - Odol
  - Sabun
- Cucilah tangan sebelum dan sesudah . . . .
  - Mandi
  - Makan
  - Bangun tidur

#### Kunci Jawaban Pilihan Ganda dan Pedoman Penskoran

No	Jawaban	Skor
1		
2		
3		
4		
5		
	Jumlah	

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

### 3. Rubrik Penilaian Keterampilan

Soal praktik !

- Praktikkan cara mencuci tangan dengan benar !
- Praktikkan cara merawat rambut dengan benar !
- Praktikkan cara merawat kuku dengan benar !

No	Nama Siswa	Tingkat				Nilai	Ket.
		4	3	2	1		
1							
2							
3							
4							
5							

Ket : 4 = sangat baik, 3 = baik, 2 = cukup, 1 = kurang



Mengetahui :  
Kepala SDN 5 Pahandut,

LEWIE, S.Pd

NIP. 19680829 198707 1 001

Palangka Raya, 5 Nopember 2021.

Guru PJOK,

LEWIE, S.Pd

NIP. 19680829 198707 1 001