

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SD IT HARUM  
Kelas/Semester : I / 1 (satu)  
Tahun Pelajaran : 2021 / 2022  
Tema : 1. Menjaga Kebersihan Diri (Kuku, Tangan, dan Rambut)  
Subtema : 1.3. Aku Merawat Tubuhku  
Pembelajaran ke- : 1  
Alokasi Waktu : 1 hari / Hari, Tgl : Jum'at, 26 November 2021

### A. Kompetensi Inti

- KI 1 : Menerima, menjalankan dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.  
KI 2 : Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya serta cinta tanah air.  
KI 3 : Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati, dan mencoba menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan di tempat bermain.  
KI 4 : Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dan kritis 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

#### PJOK

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.8 Mengetahui bagian-bagian tubuh sendiri, kegunaan, dan cara menjaga kebersihannya terutama badan, kuku, kulit, gigi, rambut, hidung, telinga, tangan dan kaki, serta menjaga kebersihan pakaian yang digunakan	3.2.1 Menjelaskan cara-cara merawat kuku, mencuci tangan, dan mencuci rambut dengan benar
4.2 Mempraktikkan cara memelihara dan menjaga kebersihan bagianbagian tubuh sendiri terutama badan, kuku, kulit, gigi, rambut, hidung, telinga, tangan dan kaki, serta menjaga kebersihan pakaian yang digunakan	4.2.1 Mempraktikkan cara merawat kuku, mencuci tangan dan mencuci rambut dengan benar.

### C. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat menjelaskan cara-cara merawat kuku, mencuci tangan, dan mencuci rambut dengan benar
2. Siswa dapat mempraktikkan cara merawat kuku, mencuci tangan dan mencuci rambut dengan benar.
3. Karakter siswa yang diharapkan:
  - a. Jujur
  - b. Disiplin
  - c. Tanggungjawab

### D. Materi Pembelajaran

- Cara merawat kuku, mencuci tangan, dan mencuci rambut

### E. Pendekatan dan Metode Pembelajaran

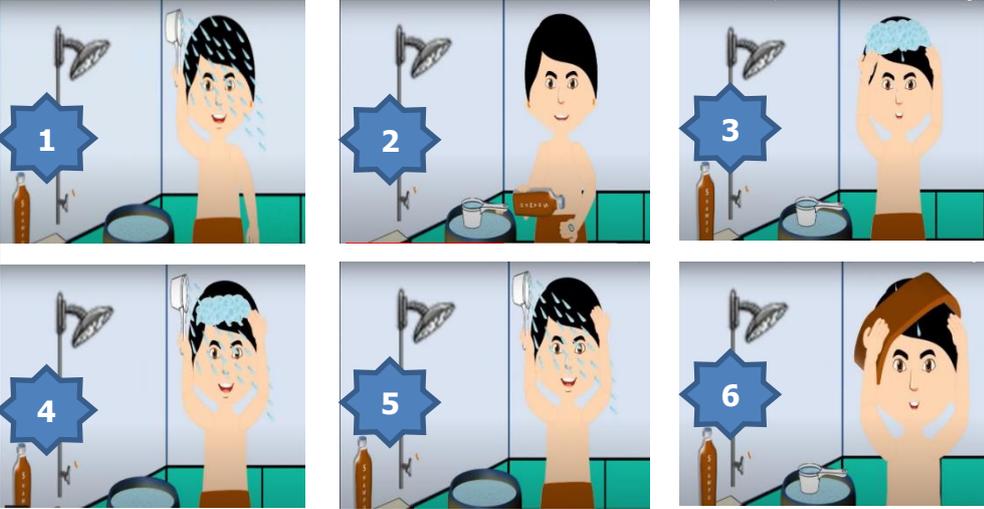
- Pendekatan : Saintifik
- Metode: Diskusi, Penugasan, Tanya Jawab, Eksplorasi, Ceramah, dan Demonstrasi

### F. Media, Alat, dan Sumber Belajar

1. **Media;** Gambar/poster kegiatan merawat kuku, mencuci tangan, dan mencuci rambut
2. **Alat/Bahan;** Laptop, kamera, tripod
3. **Sumber Belajar;** Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Tema 1 Diriku dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, Internet

### G. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DESKRIPSI KEGIATAN	ALOKASI WAKTU
<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Guru mengucapkan salam, menanyakan kabar dan berdoa untuk mengawali proses pembelajaran.</li><li>• Guru mengecek kehadiran peserta didik.</li><li>• Guru memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran</li></ul>	2 menit
<b>Kegiatan Inti</b>	<p><b>KEGIATAN INTI</b> <b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Peserta didik mengamati gambar/poster tentang cara menjaga kebersihan kuku, tangan, dan rambut.</li></ul> <p>➤ <b>Cara memotong kuku</b></p> 	6 menit

KEGIATAN	DEKSKRIPSI KEGIATAN	ALOKA SI WAKTU
	<p>➤ Cara mencuci tangan</p>   <p>➤ Cara mencuci rambut</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mengamati benda yang ditunjukkan oleh guru seperti sabun mandi, sampo, dan gunting kuku.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya tentang cara merawat kebersihan kuku, tangan, dan rambut, sesuai dengan gambar yang disajikan oleh guru.</li> </ul> <p>•</p> <p><b>Eksperimen/eksplora</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mempraktekkan gerakan cara mencuci tangan dengan benar</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membiasakan perilaku hidup bersih dengan menjaga kebersihan kuku, tangan dan rambut</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyusun kesimpulan pentingnya menjaga kebersihan kuku, tangan, dan rambut</li> </ul>	
<p><b>Kegiatan Penutup</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan refleksi kegiatan kepada peserta didik</li> <li>• Pemberian tugas</li> <li>• Menyampaikan rencana pembelajaran untuk pertemuan berikutnya</li> <li>• Guru menutup pelajaran dengan berdoa dan mengucapkan salam</li> </ul>	<p>2 menit</p>

## **H. Penilaian**

1. Penilaian sikap (Afektif)
  - ✓ Pengamatan selama proses KBM (*Terlampir*)
2. Penilaian Pengetahuan (Kognitif)
  - ✓ Tes tertulis (*Terlampir*)
3. Penilaian keterampilan (Psikomotor)
  - ✓ Praktek (*Terlampir*)

Jakarta, 23 November 2021

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Guru PJOK

**Gatut Triwahyudi, S.Pd**  
NUPTK 9447750651130072

**Gatut Triwahyudi, S.Pd**  
NUPTK 9447750651130072

### 1. Rubrik Penilaian Sikap

No	Nama Peserta Didik	Sikap												Nilai	Predikat	Ket
		Jujur				Disiplin				Tanggung jawab						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1																
2																
3																
dst																

Ket :

4 = sangatbaik

3 = baik

2 = cukup

1= kurang

### 2. Rubrik Penilaian Pengetahuan

No	Soal	Jawab	Skor	Ket
1.	Jelaskan apa manfaat menjaga kebersihan kuku, tangan dan rambut?	Terhindar dari berbagai penyakit	2	Nilai = Skor perolehan/ skor maksimum x 100
2.	Apakah akibat jika tidak menjaga kebersihan kuku, tangan dan rambut?	Tubuh menjadi kotor yang menyebabkan sumber penyakit	3	

### Format penilaian

No	Nama Peserta Didik	Butir Soal		Skor Perolehan	Nilai	predikat
		1	2			
1						
2						
3						
4						
5						
6						
dst						

### 3. Rubrik Penilaian Keterampilan

Aspek yang dinilai	Kualitas gerak			
	1	2	3	4
Mempraktekkan cara menjaga kebersihan diri				
1. Membersihkan kuku 2. Mencuci Tangan 3. Mencuci rambut				
Skor Maksimal : 4				
Skor perolehan/ Skor Maksimal x 100				

Ket :

4 = dilakukan dengan sangat sempurna

3 = dilakukan dengan sempurna

2 = dilakukan kurang sempurna

1 = tidak mampu melakukan

#### Format Penilaian

No	Nama Peserta Didik	Kualitas gerak				Nilai	Ket
		1	2	3	4		
1							
2							
3							
4							
5							
6							
dst							

# POSTER

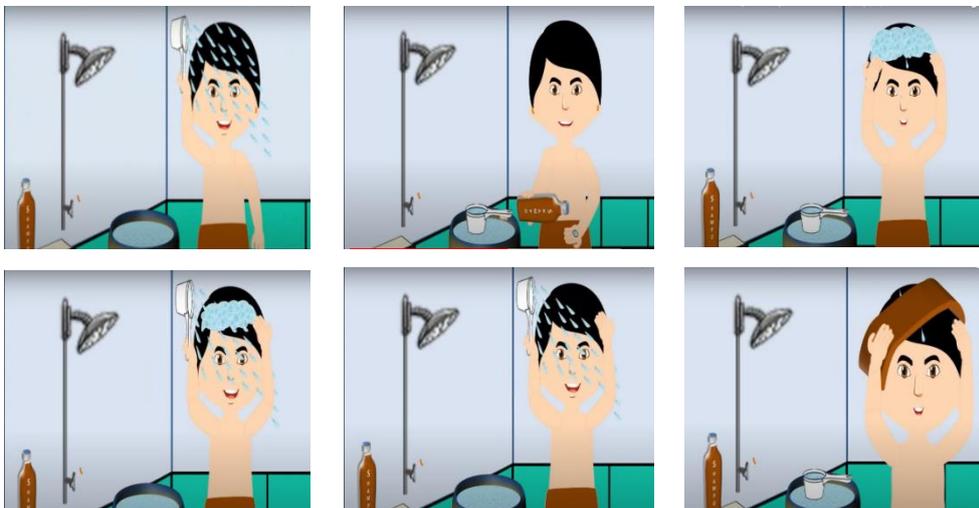
## MENGGUNTING KUKU



## MENCUCI TANGAN



## MENCUCI RAMBUT



## CARA MENCUCI TANGAN

Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir dapat mencegah Penyakit diare, infeksi saluran pernafasan atas hingga lebih dari 50%, menurunkan 50% insiden avian influenza, hepatitis A, kecacingan, penyakit kulit dan mata.

5 waktu penting CTPS :

1. Sebelum makan
2. Setelah BAB
3. Sebelum menjamah makanan
4. Sebelum menyusui
5. Setelah beraktifitas

6 langkah cuci tangan yang benar yaitu :

1. Basahi tangan, gosok 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. Bilas dengan air bersih dan keringkan

Sumber : <http://dinkes.kukarkab.go.id/baca-berita-171-6-langkah-cuci-tangan-pakai-sabun-dan-air-mengalir.html>



## CARA MEMOTONG KUKU YANG BENAR

Memotong kuku mungkin jadi kegiatan yang sepele dan kerap dilakukan secara asal-asalan. Padahal, cara potong kuku yang benar perlu dilakukan secara hati-hati agar tidak menyebabkan masalah, seperti bentuk kuku yang kurang baik hingga muncul infeksi kuku. Nah, agar kondisi tersebut tidak terjadi, berikut cara memotong kuku yang benar sesuai rekomendasi American Academy of Dermatology.

### 1. Lunakkan kuku



*Lunakkan kuku dengan cara merendam kuku jari dalam wadah berisi air hangat*  
Salah satu cara memotong kuku yang benar adalah dengan melunakkan kuku terlebih dahulu. Kuku yang kering atau tidak dilunakkan cenderung lebih kuat dan bisa menyebabkan luka setelah digunting. Maka dari itu, Anda bisa melakukan waktu terbaik memotong kuku setelah mandi agar kuku terasa lunak. Jika tidak dilakukan setelah mandi, Anda bisa merendam kuku-kuku jari dalam baskom atau wadah berisi air hangat selama beberapa menit untuk membuatnya terasa lunak saat digunting. Melunakkan kuku juga perlu digunakan bagi pemilik kuku tebal sehingga lebih mudah untuk dipotong.

### 2. Gunakan alat yang tepat

Cara memotong kuku yang benar juga perlu memerhatikan penggunaan alat, atau dalam hal ini, gunting kuku yang digunakan. Pastikan Anda memotong kuku dengan gunting kuku, bukan silet, pisau, atau alat tajam lain yang bukan semestinya. Untuk menjamin kebersihan gunting kuku yang hendak digunakan, langkah baiknya Anda mengelap atau merendamnya ke dalam cairan isopropil alkohol 70-90 persen. Lalu, gosok area gunting kuku menggunakan sikat gunting kuku atau sikat gigi yang tak terpakai. Setelah digunakan, bilas gunting kuku menggunakan air panas dan keringkan di atas handuk bersih sebelum disimpan kembali pada tempatnya.

### 3. Potong lurus



*Potong kuku dengan arah lurus bisa mencegah infeksi kuku*

Cara memotong kuku yang disarankan adalah dengan mengguntingnya dengan arah lurus. Dengan demikian, bentuk potongan pada ujung kuku akan terlihat persegi, bukan oval atau berupa lengkungan. Cara potong kuku dengan arah lurus dapat mencegah terjadinya infeksi kuku. Selain itu, cara memotong kuku yang benar ini bisa mencegah terbentuknya lengkungan terlalu dalam pada ujung kuku yang lebih rentan memicu cantengan. Hal ini juga berlaku saat memotong kuku kaki. Cara memotong kuku kaki sebaiknya harus dengan arah lurus agar mencegah kemungkinan kuku tumbuh ke dalam.

#### **4. Haluskan dengan kikir**

Setelah cara memotong kuku yang benar dilakukan, Anda bisa melanjutkan tahapan merawat kuku ini menggunakan kikir kuku agar tepi kuku lebih lembut. Lakukan kikir kuku dengan gerakan searah (bukan bolak-balik), yakni dari pangkal kuku ke ujung dalam satu arah agar kuku tidak menjadi rapuh. Mengikir kuku secara searah dan tidak terlalu ditekan dapat mencegah penipisan kuku dan kuku mengelupas.

#### **5. Jangan menggunting kutikula**

Kutikula adalah lapisan kulit mati dan tipis berwarna putih yang letaknya mengelilingi sisi-sisi kuku jari tangan dan kaki. Jika melakukan manicure dan pedicure di salon kecantikan, beberapa terapis mungkin akan memotong kutikula kuku agar tampilan kuku lebih bersih, cantik, dan tampak panjang. Namun, sejumlah dokter spesialis kulit sepakat bahwa kutikula kuku tidak perlu dipotong atau dihilangkan. Pasalnya, memotong kutikula kuku justru dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan, infeksi bakteri yang berujung pada munculnya cantengan hingga jamur kuku. Selain itu, kutikula kuku yang dihilangkan akan membuat kuku lebih rentan terinfeksi karena ia berfungsi sebagai pelindung kuku dari kuman atau bakteri yang masuk ke kulit. Memotong kutikula juga dapat menghambat pertumbuhan kuku sehingga menimbulkan kerutan serta bintik-bintik atau garis warna putih di kuku.

#### **6. Gunakan pelembap**

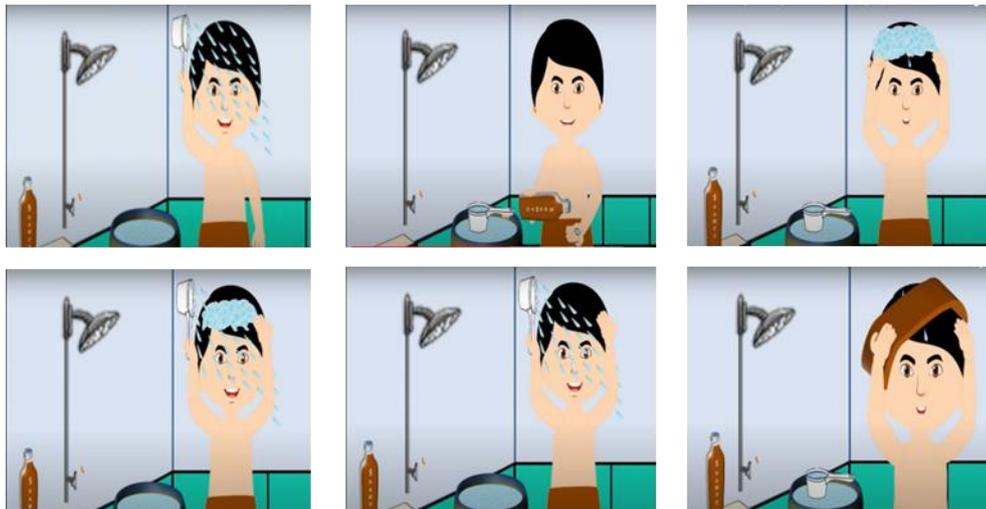
Apabila cara memotong kuku yang benar sudah dilakukan dan permukaan kuku tampak kering serta pecah-pecah, oleskan pelembap sesudahnya. Jika saat cara potong kuku dilakukan, Anda tak sengaja melukai kulit di sekitarnya dan berakhir dengan berdarah, segera tekan area tersebut dengan kapas bersih sampai perdarahannya berhenti. Kemudian, bersihkan area kulit sekitar kuku yang terluka menggunakan sabun dan air mengalir. Lalu, tutup area menggunakan kain kasa steril. Namun, jangan membungkus area tersebut secara menyeluruh menggunakan kain kasa steril karena bisa menurunkan aliran darah ke jari dan memungkinkan timbulnya cedera

Sumber : <https://www.sehatq.com/artikel/tips-memotong-kuku-dengan-benar-agar-bentuknya-terjaga>

## MENCUCI RAMBUT YANG BENAR

1. Basahi rambut dengan air hangat sebelum menggunakan sampo.
2. Tuang shampo secukupnya  
Pada saat memakai sampo, sebaiknya dituangkan dahulu ke tangan. Menuangkan sampo langsung ke rambut justru dapat membuat helaian rambut menjadi kering. Setelah itu, usap sampo hingga berbusa dan ratakan di seluruh kepala Anda
3. Sentuhlah kulit kepala, bukan hanya rambutnya saja.
4. Bilas dengan air hingga benar-benar bersih.
5. Keringkan rambut dengan handuk

Sumber : <https://helo sehat.com/penyakit-kulit/perawatan-rambut/cara-keramas-yang-benar/>



## **LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)**

SATUAN PENDIDIKAN : SDIT HARUM

MATA PELAJARAN : PJOK

MATERI : Menjaga Kebersihan Diri (Kuku, Tangan, dan Rambut)

KELAS : 1

### **Kegiatan**

1. Buat video dengan durasi 5 menit menggunting kuku, cuci tangan dan mencuci rambut (boleh dibantu orangtua)
2. Tunjukkan hasil rekaman kepada guru pada pertemuan selanjutnya!

