

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Negeri 1 Podosawalan  
Kelas/Semester : I / 1  
Tema : Menjaga Kebersihan Diri (Kuku, Tangan, dan Rambut)  
Sub Tema : Aku Merawat Tubuhku  
Pembelajaran ke : I  
Alokasi Waktu : 10 Menit (Simulasi Mengajar)

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. siswa dapat menyebutkan cara-cara menjaga kebersihan tubuh dengan benar.
2. siswa dapat menjelaskan cara menjaga kebersihan kuku, tangan, dan rambut dengan benar
3. siswa dapat mengidentifikasi peralatan yang dibutuhkan untuk menjaga kebersihan kuku, tangan, dan rambut dengan baik
4. Siswa dapat menguraikan beragam akibat tidak menjaga kebersihan kuku, tangan, dan rambut dengan baik.

### B. 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 mengajukan pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan dipelajari untuk mengetahui kompetensi awal peserta didik pada materi yang akan dipelajari.</li></ul>	2 Menit
<b>Inti</b>	<p><b>KEGIATAN INTI</b></p> <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Peserta didik mengamati penjelasan guru mengenai materi tentang pentingnya menjaga kebersihan kuku, tangan, dan rambut.</li><li><input type="checkbox"/> 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><input type="checkbox"/> Siswa bertanya jawab tentang cara-cara merawat kebersihan kuku, tangan, dan rambut, sesuai dengan gambar yang disajikan oleh guru.</li><li><input type="checkbox"/> Siswa bertanya jawab dengan guru tentang peralatan yang digunakan, manfaat menjaga kebersihan kuku, tangan, dan rambut dan akibat bila tidak menjaga kebersihan kuku, tangan, dan rambut</li></ul> <p><b>Eksperimen/eksplora</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Siswa belajar mengenai pentingnya menjaga</li></ul>	6 Menit

	<p>kebersihan kuku, tangan, dan rambut melalui diskusi secara klasikal</p> <p><input type="checkbox"/> Mendiskusikan akibat jika tidak menjaga kebersihan diri</p> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menghubungkan gambar benda-benda untuk menjaga kebersihan diri</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyajikan paparan hasil diskusi jika tidak menjaga kebersihan diri</li> <li>• Menanggapi paparan hasil diskusi jika tidak menjaga kebersihan diri</li> <li>• Menyusun kesimpulan pentingnya menjaga kebersihan kuku, tangan, dan rambut</li> </ul>	
<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guru dan Peserta didik menyimpulkan materi pembelajaran.</li> <li>- Guru dan peserta didik secara bersama-sama melakukan refleksi</li> <li>- Guru menyampaikan rencana pembelajaran untuk pertemuan berikutnya</li> <li>- Guru menutup pelajaran dengan berdoa dan mengucapkan salam</li> </ul>	2 Menit

### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

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



Mengetahui,  
Kepala Sekolah

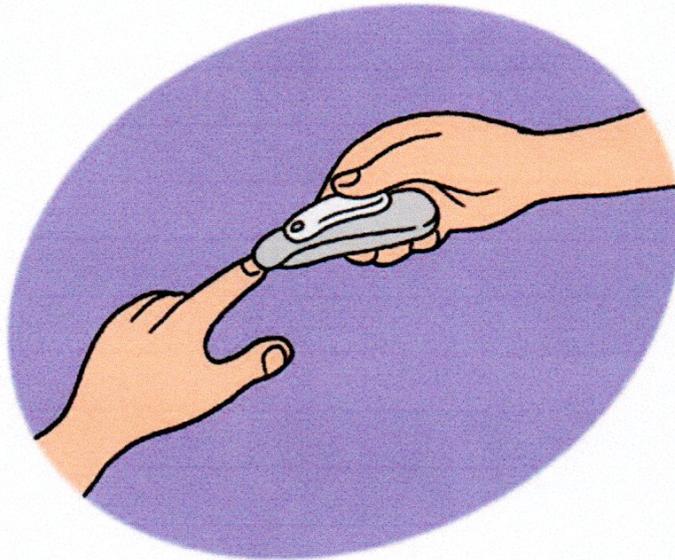
**MUHSININ, S.Pd.SD**  
NIP.19620603 198201 1 003

Jepara, 5 Januari 2021

Guru PJOK

**AHMAD SULAHUDDIN, S.Pd.**  
NIP. 19841015 201406 1 005

**BAHAN AJAR**  
**CARA MERAWAT KUKU**



rendamlah pada air hangat  
gunakan gunting kuku  
jangan gunting biasa  
potonglah kuku dengan arah lurus  
jangan potong terlalu pendek  
setelah itu rapikan kuku  
menggunakan kikir kuku

## CARA MENCUCI TANGAN DENGAN BENAR



Tambahkan air



Tuangkan sabun



Gosok telapak tangan



Gosok punggung tangan



Gosok jari-jari



Kaitkan jari-jemari



Gosok ibu jari



Gosokkan ujung jari



Bilas dengan air



Lap memakai handuk



Tutup keran air



Tangan bersih, bebas kuman

1. Buka keran air
2. Tuangkan sabun
3. Gosok telapak tangan
4. Gosok punggung tangan
5. Gosok jari-jari
6. Kaitkan jari-jemari
7. Gosok ibu jari
8. Gosokkan ujung jari
9. Bilas dengan air
10. Lap memakai handuk
11. Tutup keran air
12. Tangan bersih, bebas kuman

## CARA KERAMAS DENGAN BENAR



basahi rambut terlebih dahulu

usapkan sampo sambil dipijat pelan pelan

jangan sampai terkena mata

apabila terkena mata

bilaslah menggunakan air bersih

setelah memberikan sampo

bilas rambut sampai bersih

keringkan rambut dengan perlahan

menggunakan handuk

### 1. Rubrik Penilaian Sikap

No	Nama Peserta Didik	Sikap												Nilai	Predikat	Ket
		Jujur				Disiplin				Percaya Diri						
		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 menjadikotor 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. Tangan				
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							