



**KURIKULUM 2013  
RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

**PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA KESEHATAN ( PJOK )**

**Nama Sekolah** : SD NEGERI 08 SASAK RANAH PISISIE  
**Kelas / Semester** : I ( Satu ) / 2  
**Tema** : 8  
**Nama Guru** : NOFI REMUARZA, S.Pd.  
**NIP / NIK** : 198807172019021001  
**Email** : [nofiremuarza17071988@gmail.com](mailto:nofiremuarza17071988@gmail.com)

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

<b>Satuan Pendidikan</b>	<b>: SD NEGERI 08 SASAK RANAH PASISIE</b>
<b>Kelas /Semester</b>	<b>: I /Genap</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: PJOK</b>
<b>Tema</b>	<b>: Diriku</b>
<b>Subtema</b>	<b>: Menjaga Kebersihan Diri</b>
<b>Pembelajaran ke-</b>	<b>: 11</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: PJOK</b>
<b>KI 3</b>	<b>: 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</b>
<b>KD 3.8</b>	<b>: Memahami bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 4 JP ( 1 Pertemuan)</b>

### LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Media	Alat / bahan	Metode Pembelajaran
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Media LCD projector,</li> <li>▪ Laptop,</li> <li>▪ Bahan Tayang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Buku Pegangan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 1 Kurikulum 2013</li> <li>▪ Buku Pegangan Siswa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 1 Kurikulum 2013</li> <li>▪ Modul/bahan ajar, Internet, Sumber lain yang relevan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pendekata : <i>Scientific Learning</i></li> <li>▪ Model Pembelajaran : <i>Discovery Learning</i> (Pembelajaran Penemuan)</li> </ul>
<b>TUJUAN PEMBELAJARAN</b>		
<p>Selama dan setelah mengikuti proses pembelajaran mengamati, menanya, mengeksplorasi, menganalisis dan mengkomunikasikan peserta didik diharapkan dapat</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memahami cara menjaga kebersihan bagian-bagian tubuh sendiri (kuku, tangan, dan rambut).</li> </ul>		
<b>INDIKATOR HASIL PEMBELAJARAN</b>		
3.8.1 Menjelaskan Cara menjaga kebersihan bagian-bagian tubuh sendiri		
<b>PENDAHULUAN (10 MENIT)</b>		
<p>Kelas dibuka dengan ucapan salam, berdo'a, menanyakan kabar, dan mengecek kehadiran peserta didik. <b>(RELIGIUS)</b>                      Guru menjelaskan tentang tujuan, manfaat, dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan.                      Pembiasaan membaca salah satu surat Juz'amma <b>(LITERASI)</b></p>		
<b>KEGIATAN INTI (80 MENIT)</b>		
<p><b>Mengamati</b>                      Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik                      ✦ <i>Cara menjaga kebersihan bagian-bagian tubuh sendiri (kuku, tangan, dan rambut)</i>                      dengan cara:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>Melihat</b>                          Peserta didik melihat tayangan materi tentang <i>cara menjaga bagian-bagian tubuh sendiri (kuku, tangan, dan rambut)</i>.</li> <li>❖ <b>Mengamati</b>                          Peserta didik mengamati lembar kerja, pemberian contoh-contoh materi/soal untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb yang berhubungan dengan <i>cara menjaga kebersihan bagian-bagian tubuh sendiri (kuku, tangan, dan rambut)</i>.</li> <li>❖ <b>Membaca</b>                          Peserta didik membaca (dilakukan di rumah sebelum kegiatan pembelajaran berlangsung) materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan <i>cara menjaga kebersihan bagian-bagian tubuh sendiri (kuku, tangan, dan rambut)</i>.</li> <li>❖ <b>Menyimak</b>                          Peserta didik mendengar penjelasan materi oleh guru yang berkaitan dengan <i>cara menjaga kebersihan bagian-bagian tubuh sendiri (kuku, tangan, dan rambut)</i>.</li> </ul>		
<b>PENUTUP (10 MENIT)</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa bersama guru menyimpulkan pembelajaran dan refleksi</li> <li>• Siswa menyimak cerita motivasi tentang pentingnya sikap <i>disiplin menjaga kebersihan diri</i>.</li> <li>• Siswa melakukan operasi semut untuk menjaga kebersihan kelas.</li> <li>• Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang siswa.</li> </ul>		

#### MATERI PEMBELAJARAN:

- Menjaga kebersihan diri: kebersihan kuku, tangan, dan rambut (terlampir).

#### PENILAIAN

- Penilaian Pengetahuan: Tes Tulis (terlampir)
- Penilaian Sikap: Lembar Observasi (terlampir)

**Mengetahui:**

**Kepala SD Negeri 18 Sasak Ranah Pasisie**

**Sasak Ranah Pasisie, 5 Januari 2022**

**Guru PJOK**

**YH. MUSTHAFA HIDAYAT, S.Pd.I.**  
**NIP. 197907012021211004**

**NOFI REMUARZA, S.Pd.**  
**NIP. 198807172019021001**

## Lampiran Materi Pembelajaran

### Mengapa kita perlu menjaga kebersihan diri kita?

1. Terhindar dari penyakit
2. Mengurangi bahaya resiko terjangkit penyakit
3. Disiplin diri

### Kebersihan badan:

1. Bahasai badan dengan air mengalir
2. Sabuni badan dengan sabun
3. Setelah disabuni, bilas dengan air mengalir sampai bersih
4. Lalu keringkan badan dengan handuk bersih

### Kebersihan rambut:

1. Cuci rambut dengan air lalu gunakan sampo
2. Bilas dengan air bersih
3. Keringkan rambut dengan handuk
4. Rapihan rambut dengan sisir

### Kebersihan tangan dan kuku:

Tahukah kamu??? Terdapat banyak kuman berbahaya yang tersembunyi di tangan kita. Oleh karena itu, tangan haruslah dicuci sebelum dan sesudah makan. Cuci tangan menggunakan sabun. Kuku yang panjang haruslah dipotong, misalnya seminggu sekali.

## Lampiran Penilaian Pengetahuan

### PENILAIAN PENGETAHUAN

#### A. SKL

- a. Dimensi : Pengetahuan  
 b. Kualifikasi Kemampuan/KI : 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.

#### B. KD

: 3.8 Memahami bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian.

#### C. Mata Pelajaran

: PJOK

#### D. Tema

: Diriku

#### E. Subtema

: Tubuhku

#### F. Lingkup Materi

: Cara menjaga kebersihan bagian-bagian tubuh (kuku, tangan, dan rambut)

#### G. Level Kognitif

: C1 (memahami)

#### H. Butir Soal

Jawablah soal-soal berikut ini dengan tepat!

1. Sebelum makan kita harus mencuci ...  
 a. tangan                      b. Rambut              c. Kuku
2. Agar terhindar dari kuman, saat mencuci tangan harus memakai ...  
 a. Sabun                      b. Sampo              c. Pasta gigi
3. Kuku tangan dan kuku kaki yang panjang sebaiknya ...  
 a. Diberi warna              b. Dihias              c. dipotong
4. Semua kuku jari kita harus ...  
 a. Kotor                      b. Panjang              c. Bersih
5. Mencuci rambut yang benar ... kali  
 a. 2 kali                      b. 4 kali              c. Sebanyak-banyaknya

#### I. Pedoman Penskoran

No.	Butir Soal	Kunci Jawaban	Kriteria Penilaian	Skor	Skor Maksimal
1.	1. Sebelum makan kita harus mencuci ...	A	Jawaban tepat	1	5
	a. tangan b. Rambut c. kuku		Jawaban tidak tepat	0	
2.	2. Agar terhindar dari kuman, saat mencuci tangan harus memakai ...	A	Jawaban tepat	1	
	a. sabun b. Sampo c. Pasta gigi		Jawaban tidak tepat	0	
3.	3. Kuku tangan dan kuku kaki yang panjang sebaiknya ...	C	Jawaban tepat	1	
	a. diberi warna b. Dihias c. Dipotong		Jawaban tidak tepat	0	
4.	4. Semua kuku jari kita harus ...	C	Jawaban tepat	1	
	a. kotor b. Panjang c. Bersih		Jawaban tidak tepat	0	
5.	5. Mencuci rambut yang benar ... kali	B	Jawaban tepat	1	
	a. 2 kali b. 4 kali c. Sebanyak-banyaknya		Jawaban tidak tepat	0	

Rumus menentukan nilai:

Skor perolehan

Nilai = ----- X Skor ideal

Skor maksimal

**Lampiran Penilaian Sikap****PENILAIAN SIKAP**

Nama Sekolah : SD Negeri 08 Sasak Ranah Pasisie  
Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas : 1/Genap  
Tema : Diriku  
Subtema : Tubuhku  
Lingkup Materi : Cara menjaga kebersihan bagian-bagian tubuh (kuku, tangan, dan rambut)

No.	Tanggal	Nomor Absen	Nama Peserta Didik	Butir Sikap	Catatan Pendidik		Tindak Lanjut
					Sangat Baik	Perlu Bimbingan	
1.	...	...	...	...	...	...	...
2.							
3.							
4.							
5.							
	Dst .....						

Mengetahui:  
Kepala SD Negeri 18 Sasak Ranah Pasisie

Sasak Ranah Pasisie, 5 Januari 2022

Guru PJOK

YH. MUSTHAFA HIDAYAT, S.Pd.I.  
NIP. 197907012021211004

NOFI REMUARZA, S.Pd.  
NIP. 198807172019021001