

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN


Satuan Pendidikan : Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan  
 Kelas / Semester : I (Satu)/ I (Satu)  
 Tema : Diriku  
 Sub Tema : Aku Merawat Tubuhku  
 Pembelajaran ke : 1  
 Alokasi Waktu : 2 x 30 menit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Dengan mengamati poster urutan mencuci tangan, peserta didik dapat menemukan informasi mengenai cara mencuci tangan dengan benar sebagai aturan dalam kehidupan sehari – hari
- Dengan mempraktikkan cara mencuci tangan yang tepat, siswa dapat menerapkan kebiasaan mencuci tangan dengan benar
- dengan disiplin baik di rumah maupun di sekolah.
- Dengan mengidentifikasi kegiatan sehari – hari di rumah peserta didik dapat menyebutkan perlengkapan yang digunakan untuk menjaga kebersihan diri (kuku, tangan dan rambut) dengan benar.
- Setelah mengidentifikasi sikap dan perilaku menjaga kebersihan diri (kuku, tangan, dan kaki) peserta didik dapat menjelaskan manfaat menjaga kebersihan diri (kuku, tangan dan kaki) dengan benar.

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Diskripsi kegiatan	Alokasi Waktu
PEMBUKAAN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru mengkomunikasikan kepada peserta didik melalui poster urutan mencuci tangan, peserta didik dapat menemukan informasi mengenai cara mencuci tangan dengan benar sebagai aturan dalam kehidupan sehari – hari</li> <li>• Guru mempersiapkan secara fisik dan psikis peserta didik untuk mengikuti pelajaran dengan diawali salam dan berdoa, menanyakan kehadiran peserta didik (mengabsen).</li> <li>• Guru memotifasi dan membimbing peserta didik mempraktikkan cara mencuci tangan yang tepat, siswa dapat menerapkan kebiasaan mencuci tangan dengan benar</li> <li>• Guru mengingatkan kembali kepada peserta didik perlengkapan yang digunakan untuk menjaga kebersihan diri (kuku, tangan dan rambut)</li> <li>• Guru memotifasi dan membimbing peserta didik memahami manfaat menjaga kebersihan diri (kuku, tangan dan rambut)</li> <li>• Guru melakukan apresiasi melalui Tanya jawab mengenai menjaga kebersihan diri (kuku, tangan dan rambut), tujuan manfaat dan cara menjaga kebersihan diri (kuku, tangan dan rambut)  <b>Comunication</b> (Komunikasi), mengeksplor kembali peserta didik untuk kembali mengingat pada pertemuan sebelumnya pada pertemuan sebelumnya. Menempelkan alat peraga di depan kelas.</li> <li>• Guru menyampaikan kompetensi dasar dan tujuan pembelajaran yang akan dicapai</li> <li>• Guru membimbing peserta didik melalui tanya jawab tentang manfaat menjaga kebersihan diri ( kuku, tangan dan kaki)</li> </ul>	

<p>INTI</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru meminta peserta didik untuk mencermati masalah yang di timbulkan akibat tidak menjaga kebersihan diri ( kuku, tangan dan kaki)  <i>Critical Thinking</i> ( Berfikir Kritis) peserta didik menyimpulkan dengan cara menjelaskan cara menjaga kebersihan di lingkungan sekitar  Guru memberi penjelasan kepada peserta didik tentang cara melakukan kebersihan diri (kuku, tangan dan rambut) sehingga menambah rasa ingi tahu peserta didik yang dapat melakukannya sendiri dalam kehidupan sehari – hari aecara kreatif, mandiri, peduli social dan rasa ingin tau.</li> <li>Guru membimbing siswa mempraktikkan cara mencuci tangan yang tepat, siswa dapat menerapkan kebiasaan mencuci tangan dengan benar</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Guru mengamati cara berfikir peserta didik yang berkaitan dengan mejaga kebersihan diri (kuku, tangan dan rambut).</li> <li>Guru memotifasi, mendorong krativitas dan membimbing peserta didik memahami manfaat menjaga kebersihan diri (kuku, tangan dan rambut)</li> </ul> <p><i>Critical Thinking</i> ( Berfikir Kritis) peserta didik menceklis gambar kegiatan yang telah dilakukan angket yang diberikan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Guru membimbing siswa untuk mencari dan menggali informasi dan mendiskusikan jawaban atas pertanyaan yang sudah di susun..</li> <li>Guru melakukan refleksi dengan cara meanyakan kesulitan yang dihadapi peserta didik dan mengambil kesimpulan dari kegiatan pembelajaran.</li> </ul>	
<p>PENUTUP</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bersama – sama peserta didik membuat kesimpulan / rangkuman hasil belajar hari ini <b><i>Integritas</i></b></li> <li>Bertanya jawab tentang materi yang telah di pelajari (untuk mengetahui hasil ketercapaian materi)</li> <li>Guru memberi kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan pendapatnya tentang pembelajaran hari ini</li> <li>Melakukan penilaian hasil belajar</li> <li>Menyanyikan lagu “Kepala Pundak Lutut Kaki”.</li> <li>Mengajak siswa berdo’a menurut agama dan kepercayaan masing – masing (mengakhiri kegiatan pembelajaran ) <b><i>Religius</i></b></li> </ul>	

### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

Teknik Penilaian

- a. Penilaian Pengetahuan : Jawaban Singkat
- b. Penilaian Keterampilan : Unjuk Kerja
- c. Penilaian Sikap : pengamatan dan observasi

Soal :

1. Mencuci tangan sebaiknya menggunakan air yang ...
  - a. Tergenang
  - b. Mengalir
  - c. Bekas cuci piring
  - d. kotor
2. Mencuci rambut sebaiknya menggunakan ...
  - a. Deterjen
  - b. Sampo
  - c. odol
  - d. sabun mandi
3. Mencuci tangan sebaiknya menggunakan air yang mengalir dan ...
  - a. Sabun
  - b. Odol
  - c. deterjen
  - d. sampo
4. Memotong kuku sebaiknya menggunakan ...
  - a. Pemotong kuku
  - b. Pisau
  - c. gunting
  - d. digit
5. Mencuci rambut sebaiknya dilakukan ....
  - a. Setiap mandi
  - b. Satu kali sehari
  - c. seminggu sekali
  - d. dua hari sekali

#### KUNCI JAWABAN

1. B
2. B
3. A
4. A
5. B

#### Penilaian Pengetahuan

	ASPEK PENGETAHUAN	SKOR				
		20	40	60	80	100
1	Tugas					
2	Ulangan Harian					
3	Tes Lisan					
4.	Tes praktek					

**Instrumen Penilaian Praktek**

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian																							
		Cara Mencuci Tangan																							
		Meratakan sabun pada telapak tangan				Menggosok punggung tangan				Menggosok buku – buku jari				Menggosok jempol tangan				Menggosok kuku dan ujung jari							
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	Anto																								
2	Linda																								
3	Latif																								
4	Wati																								
5	Zulkarnain																								

Keterangan :

1 : kurang

2 : Cukup

3: Baik

4 : Sangat Baik

**D. PENUTUP**

Demikian rancangan Program Rencana Pembelajaran mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan yang telah saya buat, jika ada kekurangan akan saya perbaiki kembali dikemudian hari.

Mengetahui  
Kepala Sekolah SD Negeri Bukit Rata

Bukit Rata 6 Januari 2021  
Guru Bidang Studi,

Rasman S.Pd M.M  
Nip. 19721015 199601 1 001

Jeane Novalia Pasaribu S.Pd  
Nip. 19821115 200604 2 002