

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)



KELAS V SEMESTER 1

TEMA 4 SEHAT ITU PENTING

Menerapkan Hidup Sehat Dalam Kehidupan Sehari-hari

AGUSTIN NURUL INDAH, S.Pd.

**SDIT IBADURRAHMAN**

**Srengat - Blitar**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SDIT Ibadurrahman  
Kelas/Semester : V/I  
Tema : 4 . Sehat Itu Penting  
Sub Tema : Menerapkan Hidup Sehat dalam Kehidupan Sehari-hari  
Pembelajaran ke : 2  
Alokasi waktu : 2 x 35 menit (1 kali pertemuan)

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah berdiskusi siswa mampu mengidentifikasi perilaku penerapan hidup sehat melalui tes tulis dengan benar..
2. Melalui studi kasus siswa mampu menyebutkan dampak penerapan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
3. Melalui unjuk karya siswa mampu menunjukkan ragam perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan benar...

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru membuka dengan salam dan dilanjutkan dengan membaca doa bersama siswa (Orientasi)</li><li>2. Guru mengaitkan materi sebelumnya dan dikaitkan dengan pengalaman peserta didik (Apersepsi)</li><li>3. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan membahas manfaatnya. (Motivasi)</li></ol>	10 menit

<p>Kegiatan Inti</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa telah duduk secara berkelompok. Setiap kelompok terdiri dari 4 – 5 siswa,</li> <li>• Guru menunjukkan kertas yang bertuliskan SEHAT, lalu meminta beberapa siswa untuk berpendapat. Apa yang kalian pikirkan saat membaca tulisan ini?</li> <li>• Guru meminta siswa untuk memberikan respon.</li> <li>• Guru memberikan umpan balik terhadap jawaban siswa dan memberikan penekanan pada hal-hal penting.</li> <li>• Guru menyiapkan 3 buah amplop (sesuai jumlah kelompok), dan meminta perwakilan kelompok untuk mengambil.</li> <li>• Siswa melakukan diskusi kelompok untuk mengerjakan tugas sesuai instruksi. Kelompok A: Memilah gambar tentang perilaku sehat dan tidak sehat kemudian menempel pada tabel. Kelompok B: Menyelesaikan studi kasus Kelompok C: Melakukan pengamatan lingkungan sekolah apakah telah menerapkan hidup sehat atau brlum.. Siswa menuliskan hasil pengamatan pada lembar kegiatan.</li> <li>• Setelah semua kelompok selesai guru meminta perwakilan kelompok untuk menyampaikan hasil kerja secara bergantian.</li> <li>• Siswa diminta untuk memperhatikan dan turut aktif memberikan tanggapan atas apa yang disampaikan oleh kelompok lain.</li> <li>• Guru bersama siswa membuat kesimpulan terhadap materi yang didiskusikan bersama. Guru memberi kesempatan kepada siswa untuk menanyakan hal yang belum dipahami. Guru mengulang beberapa poin dan memberikan pertanyaan kepada beberapa siswa secara acak.</li> <li>• Guru memberikan pernyataan yang merupakan penguatan terhadap isi materi.</li> <li>• Guru membagikan kartu pertanyaan.</li> <li>• Siswa menjawab secara tertulis pada kartu yang telah dibagikan</li> </ul>	<p>50 menit</p>
<p>Kegiatan Penutup</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru mengajak siswa melakukan refleksi dengan menuliskan 3 hal: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aku merasa ....</li> <li>- Aku sekarang tahu....</li> <li>- Aku akan .....</li> </ul> </li> </ul>	<p>15 menit</p>

	Guru mengajak siswa merayakan kegiatan hari ini dengan bernyanyi. Guru dan siswa mengakhiri pelajaran dengan berdoa.	
--	---	--

\*) pengelompokan berdasarkan gaya belajar dominan siswa

C. Pendekatan, model dan metode:

Pendekatan : Kontekstual Teaching and Learning (CTL)  
Model : Problem Based Learning  
Metode : Diskusi, Tanya Jawab.

D. PENILAIAN

Sikap : melalui pengamatan dan lembar control kegiatan  
Pengetahuan : melalui LK dan lembar assesmen  
Keterampilan : siswa memilih bentuk proyek yang disiapkan oleh guru

Calon Kepala Sekolah Penggerak



Agustin Nurul Indah, S. Pd.

## LAMPIRAN-LAMPIRAN

### 1. RINGKASAN MATERI

Sehat merupakan suatu keadaan yang sangat dibutuhkan oleh seluruh manusia. Jika tubuh sehat maka manusia akan bisa melaksanakan kegiatan atau beraktifitas dengan baik. Orang yang bekerja akan lebih bersemangat ketika tubuhnya sehat. Murid bisa belajar dengan nyaman dan mudah. Dalam beribadah juga akan semakin baik ibadahnya jika kita sehat.

Perilaku menjaga kesehatan harus dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang memahami bahwa sehat itu penting maka dia akan menjaga:

1. Pola makan yaitu dengan makan yang halal dan bergizi
2. Berolahraga yaitu melakukan kegiatan olahraga rutin setiap hari walaupun sebentar.
3. Berkegiatan teratur yaitu memperhatikan waktu melakukan kegiatan dan beristirahat,
4. Menjaga organ tubuh yaitu tidak melakukan kegiatan yang mengganggu kesehatan organ tubuh atau berbahaya.
5. Menjaga kebersihan diri dan lingkungan yaitu mandi teratur, pakaian selalu bersih, lingkungan bersih dan bebas sampah.

### 2. PENILAIAN

#### - Aspek Pengetahuan

Jawablah pertanyaan di bawah ini!

1. Sebutkan 3 contoh perilaku menerapkan hidup sehat!
2. Sebutkan 3 contoh perilaku merusak kesehatan yang harus dihindari!
3. Pola makan yang bagaimana yang harus kita terapkan untuk menjaga kesehatan tubuh? Berikan contohnya!
4. Bagaimana cara menjaga kebersihan diri dan lingkungan yang benar?
5. Tuliskan pendapatmu, apa yang akan terjadi jika semua temanmu telah menerapkan perilaku hidup sehat!

#### - - Aspek Sikap

#### - LEMBAR PENGAMATAN PROSES

NO.	ASPEK	SKOR
1.	Kerjasama	
2.	Peran aktif	
3.	Keberanian berpendapat	
4.	Komitmen terhadap kesepakatan	
Skor: Sangat baik –Baik -Mulai baik		

- - Aspek keterampilan

Siswa memilih salah satu diantara tugas berikut:

1. Membuat plantlist penerapan hidup sehat sehari-hari I rumah maupun di sekolah.
2. Membuat presentasi tentang pentingnya menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari melalui video. Atau langsung kepada adik kelas
3. Siswa membuat poster bagan ragam bentuk perilaku hidup sehat
4. Siswa membuat video kegiatan olahraga sederhana yang rutin dilakukan di rumah
5. Siswa menyusun gambar yang menunjukkan perbedaan contoh hidup sehat dan tidak sehat pada table

Contoh:

- PlanList Perilaku Hidup Sehat

JENIS KEGIATAN	RENCANA YANG AKAN DILAKUKAN
BEROLAHRAGA	Contoh:
	1. Saya akan melakukan senam 15 menit setiap pagi.
	2.
MAKAN	1.
	2.
MENJAGA KEBERSIHAN	1.
	2.
MENJAGA ORGAN TUBUH	1.
	2.

LEMBAR KERJA KELOMPOK A

Tugas 1 (dikerjakan oleh kelompok)

- Pilihlah gambar berikut dan tempelkan pada table sesuai kelompoknya!

SEHAT	TIDAK SEHAT

## GAMBAR



### Tugas 2 (individu anggota kelompok)

1. Tuliskan apa saja contoh keadaan yang merupakan upaya menerapkan hidup sehat!
2. Sebutkan 3 kegiatan yang bertentangan dengan penerapan hidup sehat!
3. Sebutkan jenis makanan sehat yang harus dikonsumsi!
4. Apa dampak jika kita tidak menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari!

## LEMBAR KERJA KELOMPOK B.

### Tugas 1 (kelompok)

Sudah dua minggu ini hujan turun setiap hari. Setiap jam 13.00 siang mulailah mendung merata di desa kami dan tak lama kemudian hujan lebat turun dari langit. Demikian sudah terbiasa kami hadapi setiap hari. Bersamaan dengan ini, suasana di kelas 5 mengalami perubahan. Setiap hari ada saja hal tidak menyenangkan kami temui. Setiap hari bergantian ada teman yang tidak masuk. Kabarnya mereka demam. Suasana di kelas pun terasa kurang nyaman. Bau tidak sedap sering tercium. Ternyata ada di antara teman kami yang mengenakan baju setengah basah akibat kehujanan. Dan setelah kami mengecek ke belakang kelas ternyata ada tumpukan sampah yang entah sudah berapa lama menumpuk.

Kedisiplinan di kelas kami juga menurun. Banyak teman yang terlambat. Ada pula yang tidak mengerjakan tugas rumah. Ibu guru mengajak kami bersama-sama mengevaluasi, apa yang menyebabkan semua ini? Adakah kebiasaan baru anak-anak yang tidak bagus dan mempengaruhi suasana belajar? Kami semua berusaha menjawab pertanyaan demi pertanyaan ibu guru.

Diskusikan dengan kelompokmu!

1. Apa saja yang menyebabkan keadaan di kelas berubah?
2. Adakah dampak dari perilaku yang tidak menerapkan hidup sehat terhadap keadaan kelas? Sebutkan dan jelaskan.

### Tugas 2 (Individu)

1. Apa dampak menerapkan hidup sehat terhadap aktifitas sehari-hari?
2. Kebiasaan apa yang menceminkan penerapan hidup sehat?
3. Hal apa yang harus dilakukan saat musim penghujan agar tetap sehat?

## LEMBAR KERJA KELOMPOK C

### Tugas 1 (kelompok)

- Dalam waktu 15 menit lakukanlah pengamatan di lingkungan sekolah.
- Catatlah hal – hal yang tidak sesuai dengan penerapan hidup sehat!
- Catatlah keadaan yang merupakan penerapan hidup sehat!
- Temuilah 3 orang warga sekolah lakukan wawancara terkait:
- Bagaimana perasaan mereka saat berada di lingkungan sekolah?
- Kebiasaan apa yang mereka lakukan di sekolah untuk menerapkan hidup sehat?

### Tugas 2 (individu)

1. Sebutkan hal apa saja yang merupakan penerapan hidup sehat?
2. Sebutkan hal-hal yang harus dihindari agar lingkungan sekolah tetap bersih dan rapi?
3. Apayang bisa kamu lakukan untuk membantu terciptanya lingkungan sekolah sehat?