

SIMULASI MENGAJAR CALON GURU PENGGERAK ANGKATAN 5 TAHAP 2 RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Penyusun : Susandi Amarofah, S.Pd.SD.
Instansi : SD Negeri 1 Ngadiwarno
Alamat Surel : shandyumanto@gmail.com
Jenjang/ Kelas : SD/ V (Lima)
Topik RPP : Sehat Itu Penting
Deskripsi : Menerapkan Hidup Sehat dalam Kehidupan Sehari-hari
Alokasi Waktu : 10 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mengidentifikasi hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan benar.
2. Dengan melakukan diskusi kelompok disertai penjelasan guru, peserta didik dapat menjelaskan pentingnya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan percaya diri.
3. Melalui kegiatan berkreasi membuat poster, peserta didik dapat menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan penuh tanggung jawab.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Guru mengawali pembelajaran dengan memberikan salam pembuka dilanjutkan dengan meminta salah satu peserta didik memimpin doa bersama sebelum pelajaran dimulai.2. Guru menanyakan kabar dan mengecek kehadiran peserta didik3. Guru bertanya jawab kepada siswa tentang buku bacaan yang telah dibaca (literasi)4. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.	2 menit

	<ol style="list-style-type: none"> 5. Siswa diingatkan untuk selalu menjaga perilaku hidup bersih dan sehat. 6. Guru melakukan apersepsi dengan tepuk sehat Aku ini (prok 3x) anak sehat (prok 3x) Hidup bersih (prok 3x) tubuh terawat (prok 3x) Makanan begizi (prok 3x) aku lahap (prok 3x) Berolahraga (prok 3x) agar kuat (prok 3x) Belajar (prok 3x) penuh semangat (prok 3x) 	
Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pada awal pembelajaran, guru mengondisikan peserta didik secara klasikal dengan meminta peserta didik melakukan pengamatan terhadap gambar yang berkaitan dengan penerapan hidup sehat. 2. Guru memberikan pertanyaan terkait gambar yang telah diamati peserta didik. 3. Peserta didik menjawab pertanyaan yang diajukan guru terkait gambar. 4. Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok. 5. Guru membagikan LKPD untuk dikerjakan secara berkelompok dan menjelaskan cara mengerjakan LKPD tersebut. 6. Peserta didik berdiskusi dalam kelompok mengerjakan LKPD. 7. Masing-masing kelompok diminta maju ke depan kelas untuk mempresentasikan hasil diskusi, kelompok lain yang tidak giliran presentasi menanggapi hasil diskusi kelompok lain. 8. Guru memberikan penguatan dan menyimpulkan hasil diskusi. 9. Peserta didik diminta membuat poster tentang penerapan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. 	6 menit
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru bersama peserta didik menyimpulkan, merefleksi dan konfirmasi kegiatan pembelajaran yang telah dilaksanakan, menceritakan tentang pengalaman belajar hari ini dan untuk mengetahui ketercapaian proses pembelajaran, remedial dan pengayaan 2. Guru berpesan agar peserta didik menjaga kondisi dan mematuhi protokol kesehatan 3. Guru memberikan pujian kepada peserta didik yang telah melaksanakan tugas belajar hari ini dengan baik 4. Salam dan do'a penutup di pimpin oleh salah satu peserta didik. 	2 menit

C. PENILAIAN

1. Sikap (Afektif)

Teknik : Observasi

Bentuk Instrumen : Jurnal

Waktu Pelaksanaan : Saat Pembelajaran Berlangsung

Butir Instrumen : Terlampir

Jurnal Penilaian Sikap

Lembar Pengamatan

Berikan tanda centang (√) pada kriteria penilaian sesuai dengan keadaan siswa!

No	Nama Siswa	Indikator Sikap																							
		Jujur				Peduli				Tanggung Jawab				Santun				Percaya diri				Disiplin			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
dst																									

Keterangan:

1. Kurang
2. Cukup
3. Baik
4. Sangat Baik

Rekapitulasi Penilaian Sikap

NO	Nama Siswa	Indikator Sikap							Skor Rata-rata
		Jujur	Peduli	Tanggung Jawab	Santun	Percaya diri	Disiplin	Jujur	
1									
2									
3									
4									
dst									

Lembar Penilaian Sikap - Observasi pada Kegiatan Diskusi

Mata Pelajaran :

Kelas/Semester :

Topik/Subtopik :

Indikator : Peserta didik menunjukkan perilaku kerja sama, rasa ingin tahu, menghargai pendapat, komunikatif sebagai wujud kemampuan memecahkan masalah dan membuat keputusan.

No	Nama Siswa	Kerja Sama	Rasa Ingin Tahu	Menghargai Pendapat	Komunikatif	Keterangan
1						
2						
3						
4						
5						
6						
dst						

Kolom Aspek perilaku diisi dengan angka yang sesuai dengan kriteria berikut.

4 = sangat baik

3 = baik

2 = cukup

1 = kurang

3. Keterampilan (Psikomotor)

Teknik : Praktik

Bentuk Instrumen : Rubrik Penilaian

Waktu Pelaksanaan : Saat Pembelajaran Berlangsung

Butir Instrumen : Terlampir

Rubrik Penilaian Membuat Poster Penerapan Perilaku Hidup Sehat

Aspek/ Kategori/Kriteria	Skor			
	4	3	2	1
Desain	Warna menarik, ukuran elemen penyusun proporsional, pesan yang ingin disampaikan menjadi pusat perhatian (seluruh kriteria terpenuhi)	Dua dari kriteria desain yang baik dipenuhi, sementara salah satu kriteria tidak dipenuhi	Hanya salah satu dari kriteria desain yang baik dipenuhi, sementara dua kriteria tidak dipenuhi	Warna, ukuran, elemen penyusun, pusat perhatian tidak menunjukkan desain yang baik (seluruh kriteria tidak terpenuhi)
Gambar	Gambar menarik, bermakna sebagai penyampai pesan, dan orisinal (ketiga kriteria terpenuhi)	Dua dari kriteria gambar yang baik dipenuhi, sementara salah satu kriteria tidak dipenuhi	Hanya salah satu dari kriteria gambar yang baik dipenuhi, sementara dua kriteria tidak dipenuhi	Gambar tidak menarik, tidak bermakna sebagai penyampai pesan, dan tidak orisinal (seluruh kriteria terpenuhi)
Isi/ Teks	Isi teks singkat, padat akan informasi, jelas keterbacaannya	Dua dari kriteria isi/teks yang baik dipenuhi, sementara salah satu kriteria tidak dipenuhi	Hanya salah satu dari kriteria isi/teks yang baik dipenuhi, sementara dua kriteria tidak dipenuhi	Isi teks terlalu panjang, miskin informasi, tidak jelas keterbacaannya (seluruh kriteria terpenuhi)
Tujuan Penyampaian Pesan	Pesan sangat mudah ditangkap pembaca	Pesan cukup mudah ditangkap pembaca	Pesan sulit ditangkap pembaca	Pesan tidak dapat ditangkap pembaca

Rekap Hasil Penilaian Keterampilan:

No	Nama Siswa	Desain	Gambar	Isi/ Teks	Tujuan Penyampaian Pesan	Skor Rata-rata
1						
2						
3						
4						
dst						

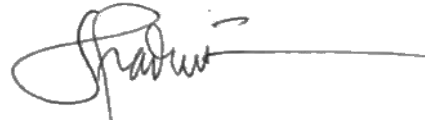


Kepala SDN 1 Ngadiwarno


Slamet Urip Rahayu, S.Pd.
NIP. 19640724 198608 2 001

Kendal, 5 Januari 2022

Guru



Susandi Amarofah, S.Pd.SD.
NIP. 19870622 200903 2 005

LAMPIRAN 1

BAHAN AJAR

Penerapan Hidup Sehat dalam kehidupan Sehari-hari

Setiap orang pasti menginginkan tubuh yang sehat dan kuat. Agar tubuh kita sehat dan kuat maka kalian harus melakukan pola hidup sehat. Apakah pola hidup sehat itu? Perilaku-perilaku apa saja yang sesuai dengan pola hidup sehat? Bagaimana cara menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari?

Menurut Kementerian Kesehatan hidup sehat adalah hidup tanpa gangguan masalah kesehatan baik berupa penyakit-penyakit fisik (kondisi tubuh) maupun non fisik (kondisi jiwa, hati dan pikiran). Kesehatan sangatlah penting untuk meraih kebahagiaan hidup. Syarat utama seseorang dapat menikmati kebahagiaan dalam hidup ini adalah saat mereka memiliki kesehatan secara jasmani dan rohani.

Pola hidup sehat yang kita harapkan yaitu segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Kesehatan bukanlah segala-galanya namun segala-galanya tanpa kesehatan tidak ada artinya. Bahkan sehat merupakan investasi, hak dan kewajiban setiap manusia.

Mengapa hidup sehat itu penting?

Manusia membutuhkan perilaku hidup sehat untuk meningkatkan kualitas diri agar dapat hidup lebih lama dengan sehat dan mandiri.

Contoh perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari:

1. Cuci tangan dengan sabun dan air bersih yang mengalir sebelum dan sesudah makan, atau melakukan sesuatu
2. Mandi setidaknya 2 kali sehari
3. Selalu menggunakan air bersih
4. Minum air putih yang cukup
5. Mengonsumsi makanan sehat dan bergizi termasuk sayur dan buah-buahan
6. Tidur yang cukup
7. Berolahraga secara rutin
8. Menggunakan toilet untuk buang air besar maupun kecil dan menjaga kebersihannya
9. Membuang sampah di tempatnya
10. Membasmi sarang nyamuk
11. Memelihara kesehatan mulut dan gigi
12. Tidak merokok
13. Menghindari dan tidak mengonsumsi narkoba, psikotropika, dan zat adiktif lainnya

Manfaat perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari:

1. Meningkatkan imun dan terhindar dari berbagai macam penyakit
2. Merasa damai dan tenang
3. Lebih bahagia dan terlihat bugar
4. Dapat belajar lebih baik
5. Dapat tidur lebih nyenyak
6. Dapat berpikir sehat
7. Meningkatkan kepercayaan diri
8. Lebih banyak energi
9. Menjaga berat badan
10. Hidup lebih teratur

Sumber:

- Subekti, Ari. 2017. Buku Peserta didik Tema 4 Sehat itu Penting. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Subekti, Ari. 2017. Buku Guru Tema 8 Lingkungan Sahabat kita. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- <http://didinpenjas2014.blogspot.com/2017/12/pola-hidup-sehat-dalam-kehidupan.html>.
- <https://promkes.kemkes.go.id/hidup-sehat>.
- <https://greatnesia.id/contoh-poster-ajakan-pola-hidup-sehat/>
- <https://www.halodoc.com/kesehatan/hidup-sehat>
<https://pyfahealth.com/blog/apakah-yang-dimaksud-dengan-pola-hidup-sehat/>

LAMPIRAN 2

MEDIA PEMBELAJARAN

Gambar relevan dengan materi:





LAMPIRAN 3

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) 1

Setiap orang pasti menginginkan tubuh yang sehat dan kuat. Agar tubuh kita sehat dan kuat maka kita harus melakukan pola hidup sehat. Menurut Kementerian Kesehatan hidup sehat adalah hidup tanpa gangguan masalah kesehatan baik berupa penyakit-penyakit fisik maupun non fisik. Kesehatan sangatlah penting untuk meraih kebahagiaan hidup. Supaya lebih memahami pentingnya pola hidup sehat, kerjakan lembar kerja berikut!

Nama Kelompok :
Kelas :
Anggota :

Petunjuk Mengerjakan

1. Pahami dan cermati tugas yang diberikan.
2. Bacalah dengan seksama cara pengerjaan dan pengumpulan tugas.
3. Tugas ini dikerjakan secara kelompok, sesuai dengan kelompok kelas yang sudah Terbentuk. Diskusikanlah dengan kelompok kalian terkait topik permasalahan yang dibahas.
4. Tuliskan hasil diskusi sesuai format yang sudah ditentukan.

A. Perhatikan gambar berikut:



Gambar 1



Gambar 2

1. Jelaskan perbedaan dari kedua gambar tersebut!
2. Gambar manakah yang mencerminkan pola hidup sehat? Jelaskan alasanmu!

B. Amati gambar berikut:



Gambar 1



Gambar 2

1. Berdasarkan kedua gambar tersebut, menurut kalian gambar manakah yang menunjukkan anak yang sehat?
2. Apa saja upaya yang dapat dilakukan agar tetap bersih dan sehat?
3. Mengapa menjaga pola hidup sehat itu penting?

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) 2

MEMBUAT POSTER

Poster adalah suatu media publikasi yang memadukan antara tulisan, gambar, atau kombinasi keduanya dengan tujuan untuk memberikan informasi kepada khalayak. Pada tugas ini kalian diminta membuat poster berisikan ajakan atau himbauan untuk menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Tujuannya agar kalian lebih memahami pentingnya hidup sehat serta dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Petunjuk Mengerjakan:

1. Buatlah sebuah poster tentang penerapan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari!
2. Buatlah poster tersebut pada kertas yang telah disediakan!
3. Tanyalah kepada guru jika kamu belum paham/ kurang mengerti/ butuh bantuan!
4. Berilah judul yang menarik!
5. Pastikan tulisan kamu memuat tentang penerapan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari!
6. Melaporlah kepada guru, jika pekerjaan kamu sudah selesai!