



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

RPP TOPIK 6 TEMA: SEHAT ITU PENTING

SUBTEMA : MENERAPKAN HIDUP SEHAT DALAM KEHIDUPAN SEHARI HARI

KELAS V SEMESTER I ( SATU )

TAHUN PELAJARAN. 2021/2022

Diajukan Untuk Simulasi Mengajar Program Sekolah Penggerak

DISUSUN OLEH :

SUMARDI, S.Pd

[Sumardi.aditea101@gmail.com](mailto:Sumardi.aditea101@gmail.com)

SD NEGERI KARANG SATRIA 04 KEC. TAMBUN UTARA

Jl. Raya Karang Satria No. 15 Kp. Gudang Rt. 003 Rw. 002 Desa Karang Satria Kec. Tambun Utara  
NPSN. 20218254 NSS. 1010222050004 email. [sdnkarangsatriaempat@gmail.com](mailto:sdnkarangsatriaempat@gmail.com)

**KABUPATEN BEKASI**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN KARANG SATRIA 04  
Kelas/Semester : V (lima)/ 1 (satu)  
Topik/Tema : Sehat Itu Penting (Tema 4)  
Subtema : 3 (Menerapkan Hidup Sehat Dalam Kehidupan Sehari – Hari)  
Pembelajaran Ke : 1 (Satu)  
Alokasi Waktu : 10 menit  
Alamat surel : sumardi.aditea101@gmail.com

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan menggali pengalaman peserta didik dapat memberikan contoh pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan benar.
2. Dengan penjelasan guru peserta didik dapat menjelaskan penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan tepat.

### B. KEGIATAN INTI PEMBELAJARAN

KEGIATAN	DESKRIPSI KEGIATAN	ALOKASI WAKTU
PENDAHULUAN	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang siswa. (<b>Orientasi</b>)</li><li>• Siswa diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin setiap saat dan menfaatnya bagi tercapainya cita-cita Serta Wajib Menjaga Protokol Kesehatan. (<b>Apersepsi</b>)</li><li>• Menyanyikan lagu Garuda Pancasila atau lagu nasional lainnya. Guru memberikan penguatan tentang pentingnya menanamkan semangat Nasionalisme. (<b>Motivasi</b>)</li><li>• Siswa diingatkan untuk selalu melaksanakan Pembiasaan Literasi Sebelum Pembelajaran dimulai</li></ul>	3 Menit
INTI	<ul style="list-style-type: none"><li>• Secara mandiri siswa diminta untuk mengamati gambar yang sudah disiapkan guru.</li><li>• Guru menstimulus daya analisis siswa dengan mengajukan pertanyaan: berkaitan dengan tampilan gambar yang ditunjukkan kepada siswa "Mandiri : menumbuhkan rasa ingin tahu.</li><li>• Siswa diminta menyebutkan contoh penerapan hidup sehat hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.</li><li>• Siswa mencari dari berbagai sumber untuk mengetahui pentingnya menerapkan pola hidup sehat dan tidak sehat dalam kehidupan sehari-hari.</li><li>• Siswa dibentuk menjadi beberapa kelompok untuk mengerjakan tugas LKPD pentingnya menerapkan pola hidup sehat dan tidak sehat dalam kehidupan sehari-hari.</li><li>• Guru meminta masing-masing perwakilan kelompok untuk mempresentasikan hasil kerja kelompoknya.</li></ul>	5 Menit
PENUTUP	<ul style="list-style-type: none"><li>• Guru Melakukan penilaian hasil belajar</li><li>• Guru merefleksi Kegiatan Pembelajaran</li><li>• Guru memberikan informasi tentang materi yang akan diberikan pada hari berikutnya</li><li>• Mengajak semua siswa berdoa menurut agama dan keyakinan masing-masing (untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran)</li></ul>	2 Menit

### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

Penilaian Sikap : Dilakukan selama proses pembelajaran pengamatan/observasi keaktifan siswa dalam berdiskusi.  
Penilaian Pengetahuan : Dilakukan dengan cara memberikan tes kepada siswa.  
Penilaian Keterampilan : Dilakukan dengan cara memberikan siswa tugas Membuat menggambar cara kerja organ peredaran darah manusia

Mengetahui,  
Kepala SDN Karang Satria 04

Kab. Bekasi, 5 Januari 2022  
Guru Kelas V

**RAHAYU MULYAWIATI, S.Pd**  
NIP. 19640312 198410 2019

**SUMARDI, S.Pd**  
NIP.

## LAMPIRAN 1

### PENILAIAN (ASESMEN)

Penilaian terhadap proses dan hasil pembelajaran dilakukan oleh guru untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi siswa. Hasil penilaian digunakan sebagai bahan penyusunan laporan kemajuan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran. Adapun teknik yang digunakan sebagai berikut :

#### A. PENILAIAN SIKAP

LEMBAR OBSERVASI :

NO	KRITERIA	SKOR
1	Kerjasama	
2	Keberanian mengungkapkan pendapat	
3	Kesungguhan	
4	Presentasi	
<i>Nilai = (Jumlah skor perolehan/Skor ideal)*100</i>		

#### B. PENILAIAN PENGETAHUAN

No	Bentuk Tes	Bentuk Soal	Kunci Jawaban
1	Tes Tulis	Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jawaban yang benar ! 1. Sebutkan 3 contoh pola hidup sehat .... 2. Jelaskan penerapan pola hidup sehat sehari.... 3. Bedakanlah ciri orang yang melaksanakan pola hidup sehat dengan yang tidak sehat....	1. Dengan makan makanan yang bergizi/seimbang, berolahraga teratur, istirahat yang cukup 2. Cuci tangan sebelum makan, sarapan setiap pagi, olahraga yang cukup, jangan terlalu banyak begadang 3. Perilaku Sehat adalah suka berolahraga, makan-makanan yang bergizi, menerapkan protokol Kesehatan Sedangkan yang tidak sehat tidak suka berolahraga, suka merokok, suka begadang

TES TULIS : Kreteria penskoran :

Skor 0 jika tidak dijawab

Skor 1 jika dijawab tapi jawaban salah

Skor 3 untuk nomor soal 1 dan 2 jika jawaban benar

Skor 4 untuk nomor soal 3 jika di jawab benar

Skor =  $\frac{\text{Skor Perolehan Siswa}}{\text{Skor Maximal}} \times 100\%$

Skor Maximal

**C. PENILAIAN KETERAMPILAN**

Komponen Produk :

Skor Maksimum perolehan nilai adalah 100 dengan aspek penilaian sebagai berikut:

Rubrik Berkrasi :

<b>Aspek</b>	<b>Baik Sekali (4)</b>	<b>Baik (3)</b>	<b>Cukup (2)</b>	<b>Perlu Bimbingan (1)</b>
Hasil kreasi	Memuat gambar, keterangan gambar, tulisan pentingnya menerapkan pola hidup sehat dan	Hanya memuat 3 dari 4 hasil yang diharapkan	Hanya memuat 2 dari 4 hasil yang diharapkan	Hanya memuat 1 dari 4 hasil yang diharapkan
Keterampilan Penulisan: Informasi ditulis dengan benar, sistematis dan jelas, yang menunjukkan keterampilan penulisan yang baik	Keseluruhan hasil penulisan yang sistematis dan benar menunjukkan keterampilan penulisan yang sangat baik, di atas rata-rata kelas	Keseluruhan hasil penulisan yang sistematis dan benar menunjukkan keterampilan penulisan yang baik	Sebagian besar hasil penulisan yang sistematis dan benar menunjukkan keterampilan penulisan yang terus berkembang	Hanya sebagian kecil hasil penulisan yang sistematis dan benar menunjukkan keterampilan penulisan yang masih perlu terus ditingkatkan

Mengetahui,  
Kepala SDN Karang Satria 04

**RAHAYU MULYAWIATI, S.Pd**  
NIP. 19640312 198410 2019

Kab. Bekasi, 5 Januari 2022  
Guru Kelas V

**SUMARDI, S.Pd**  
NIP.

**LKPD**  
**(LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK)**

Nama Kelompok

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....

- No. Absen : .....
- No. Absen : .....
- No. Absen : .....
- No. Absen : .....
- No. Absen : .....

Tujuan:

1. Melalui kegiatan menggali dari pengalaman pribadi, siswa mampu memberikan contoh pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan benar.
2. Melalui penjelasan dari guru, siswa mampu menjelaskan penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan tepat.
3. Melalui diskusi kelompok siswa dapat membedakan perilaku hidup sehat dengan yang tidak sehat

Petunjuk:

1. Tulislah identitas diatas dengan lengkap dan jelas!
2. Anak-anak silahkan mendiskusikan pengamatan gambar dan menulis hasil diskusinya sebagai berikut.

Amatilah kedua gambar di bawah ini !



GAMBAR 1



GAMBAR 2

Jawablah pertanyaan dibawah ini!

1. Gambar manakah yang paling kamu sukai? Berikan alasanmu!  
Jawab: \_\_\_\_\_
2. Menurut pendapat kalian manakah gambar Ruangan yang sehat?  
Jawab: \_\_\_\_\_
3. Apa saja upaya yang dilakukan agar Ruangan tetap bersih dan sehat?  
Jawab: \_\_\_\_\_
4. Mengapa menjaga Kesehatan itu penting?  
Jawab: \_\_\_\_\_
5. Bagaimana menjaga Kesehatan sehari hari?  
Jawab: \_\_\_\_\_

## MATERI PEMBELAJARAN

### Muatan IPA

#### A. Pengetian Pola Hidup Sehat

Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan. Mulai dari makanan, minuman, nutrisi yang dikonsumsi dan perilaku kita sehari-hari. Baik itu dalam sebuah rutinitas olahraga yang tentu akan menjaga kondisi kesehatan dan juga akan menghindarkan dari segala hal yang dapat menjadi penyebab penyakit bagi tubuh kita.

Kesehatan adalah dambaan kita semua. Untuk hidup sehat tentunya akan menjalankan sebuah aktifitas rutin dengan memperhatikan gaya hidup sehat. Kekayaan lahir dan batin tidak akan ada artinya bila kita masih terjebak dalam kondisi atau situasi sakit baik itu karena virus penyakit ataupun karena tingkah laku yang tidak memperhatikan kondisi badan.

Pola hidup sehat selalu berhubungan dengan faktor makanan yang menyehatkan serta menjauhi dari pola makanan tidak sehat yang nantinya akan menyebabkan hari-hari kita menjadi suram karena timbul penyakit. Selain dari aspek makanan yang sehat juga bergizi satu hal yang tidak boleh kita lupakan adalah menjaga kondisi tubuh supaya tetap bugar dengan olahraga yg teratur dan menghindari tubuh kecapekan sehingga pikiran kita stress. Dengan selalu memperhatikan pola hidup sehat semoga kita selalu dalam keadaan sehat. Dapat menjalani kehidupan ini dengan penuh makna bersama keluarga atau lingkungan sekitar kita.

#### B. Tujuan/Manfaat Pola Hidup Sehat

Tujuan atau manfaat dari pola hidup sehat tentunya untuk menjaga kesehatan tubuh supaya tidak mudah sakit. Tapi menerapkan pola hidup sehat memiliki beberapa tujuan juga, misalnya; untuk mendapatkan kesehatan jasmani dan rohani dapat selalu terjaga dan supaya memiliki kesehatan mental yang stabil sehingga tidak mudah depresi ataupun stress.

#### C. Langkah-Langkah Pola Hidup Sehat

Ada beberapa langkah yang harus diperhatikan dan dijalani untuk mencapai pola hidup sehat, di antaranya adalah konsumsi makanan, olahraga, istirahat, kualitas udara lingkungan yang sehat, optimis, dan pribadi yang kuat.

1. Mengonsumsi Makanan Sehat
2. Berolahraga
3. Istirahat yang Cukup
4. Mengondisikan Udara yang Bersih
5. Mengondisikan Lingkungan yang Sehat

#### D. Faktor Yang Mempengaruhi Pola Hidup Sehat

Adapun beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pola hidup sehat seorang individu, misalnya:

##### 1. Gaya Hidup

Tentu gaya hidup seorang akan memberikan dampak pada kesehatannya sendiri, bagaimana cara seorang individu tersebut dalam menjalankan pola hidupnya, apakah sudah benar-benar menjalankan pola hidup yang sehat atau masih belum. Gaya hidup seorang individu juga bisa terpengaruh dari lingkungan sosialnya. Gaya hidup seorang individu dapat diubah misalnya dengan cara memberikan pembelajaran bahwa pola hidup yang sehat itu penting.

##### 2. Perubahan Gaya Hidup

Jaman dan perekonomian semakin maju serta selalu mengalami perubahan, tentunya dengan perkembangan teknologi yang semakin maju dengan pesat. Banyak dirasakan saat ini manusia sudah malas untuk bergerak dan sering mengonsumsi makanan maupun minuman yang tidak sehat, serta selalu berperilaku yang dapat merugikan kesehatannya.

