

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

Satuan Pendidikan : SD 5 Cendono Kabupaten Kudus  
Kelas/ Semester : V (lima) / 1  
Topik : Sehat Itu Penting  
Materi : Menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari  
Alokasi waktu : 10 menit

### **A. TUJUAN PEMBELAJARAN**

Setelah melakukan kegiatan inquiry peserta didik dapat:

1. Mengidentifikasi menu makanan yang bergizi seimbang beserta kandungan gizi dan fungsinya dengan benar.
2. Menjelaskan upaya-upaya penerapan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari secara tepat.
3. Membuat pantun tentang upaya-upaya penerapan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari secara mandiri dan kreatif.

### **B. KEGIATAN PEMBELAJARAN**

#### **1. PENDAHULUAN (2 menit)**

1. Kelas dimulai dengan ucapan salam, mengecek kehadiran dan menanyakan kabar peserta didik serta berdoa untuk memulai kegiatan belajar.
2. Peserta didik bersama-sama guru menyanyikan salah satu lagu nasional dan memberikan penguatan.
3. Mengulas dan mengingat kembali materi yang disampaikan hari sebelumnya.
4. Mempresentasikan alat peraga untuk menarik minat siswa
5. Menyampaikan tujuan pembelajaran, cakupan materi, langkah-langkah pembelajaran dan teknik assesmen.

#### **2. KEGIATAN INTI (6 menit)**

1. Peserta didik mengamati gambar tentang beberapa menu makanan
2. Peserta didik membentuk kelompok diskusi yang beranggotakan 3 anak.
3. Kelompok diskusi menjawab pertanyaan-pertanyaan yang ada pada lembar kerja.
4. Hasil diskusi kelompok dipresentasikan di depan kelas dan ditanggapi serta diberikan masukan oleh kelompok lain. Guru memberikan penguatan dan meluruskan jawaban-jawaban kelompok yang kurang tepat.
5. Peserta didik menganalisa contoh pantun tentang upaya-upaya penerapan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari yang dibagikan guru.
6. Peserta didik membuat pantun tentang upaya-upaya penerapan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari secara mandiri dan kreatif.

#### **3. PENUTUP ( 2 menit)**

1. Peserta didik mengerjakan lembar evaluasi
2. Peserta didik bersama guru menyimpulkan pembelajaran yang telah dipelajarinya serta memberikan pesan moral.
3. Peserta didik menyampaikan pendapat tentang kegiatan yang dilakukan.
4. Peserta didik menyimak materi yang akan dipelajari pada pertemuan selanjutnya.
5. Menutup pembelajaran dengan mengucapkan salam dan berdoa.

### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

#### 1. Prosedur Penilaian

- a. Penilaian Sikap : Observasi
- b. Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis
- c. Penilaian Keterampilan : Unjuk Kerja

#### 2. Instrumen Penilaian

- a. Penilaian Sikap (Lembar Pengamatan)  
Jurnal Perkembangan Sikap

No	Nama	Spiritual				Sosial							
		Religius				Nasionalisme				Percaya Diri			
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
Dst.													

- b. Penilaian Pengetahuan (Tes Tertulis)  
Instrumen penilaian: tes tertulis (lembar evaluasi)

- c. Penilaian Keterampilan  
Pantun tentang cara penerapan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.  
Bentuk penilaian : Unjuk Kerja  
Instrumen penilaian : Rubrik

Aspek	Sangat Baik (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
Isi dan pengetahuan: Hasil yang dibuat oleh siswa	<p>Sesuai dengan ciri-ciri pantun, yaitu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pantun bersajak a-b-a-b.</li> <li>➤ Satu bait terdiri atas empat baris.</li> <li>➤ Tiap baris terdiri atas 8-12 suku kata.</li> <li>➤ Terdapat sampiran pada 2 baris pertama dan pada</li> </ul>	Memenuhi 3 kriteria dari 4 kriteria yang ditetapkan	Memenuhi 2 kriteria dari 4 kriteria yang ditetapkan	Memenuhi 1 kriteria dari 4 kriteria yang ditetapkan.

	dua baris berikutnya.			
Penggunaan Bahasa Indonesia yang baik dan benar:	Bahasa Indonesia yang baik dan benar digunakan dengan efisien dan menarik dalam keseluruhan penulisan.	Bahasa Indonesia yang baik dan benar digunakan dengan efisien dalam keseluruhan penulisan.	Bahasa Indonesia yang baik dan benar digunakan dengan efisien dan menarik dalam sebagian besar penulisan.	Bahasa Indonesia yang baik dan benar digunakan dengan efisien dan menarik dalam sebagian kecil penulisan.

Kudus, 6 Januari 2022

Mengetahui,  
Kepala SD 5 Cendono

Guru Kelas V

Samadi, S.Pd  
NIP. 19630715 198405 1 004

Suwati Eka Damayanti, S.Pd. SD  
NIP. 19830318 200903 2 011

## LEMBAR EVALUASI

Nama :

Kelas :

No Absen :

1. Menu makanan yang mengandung gizi seimbang yaitu ....
  - a. Sepiring nasi, sepotong rendang, sepotong tempe goreng, dan sebuah apel.
  - b. Sepiring nasi, semangkuk kecil sayur bayam, dan sepotong semangka.
  - c. Sepiring nasi, semangkuk kecil sayur kacang panjang, sebutir telur asin, dan sebuah pisang.
  - d. Sepiring nasi, sepotong sosis goreng, sepotong rendang, daging, dan sebuah jeruk.
2. Protein berguna sebagai zat pembangun tubuh. Contoh makanan yang mengandung protein antara lain....
  - a. Nasi
  - b. Sayuran hijau
  - c. Telur
  - d. Buah
3. Fungsi karbohidrat bagi tubuh adalah ....
  - a. sumber tenaga
  - b. mengganti sel-sel tubuh yang rusak
  - c. zat pengatur tubuh
  - d. makanan cadangan
4. Di bawah ini merupakan upaya-upaya penerapan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, kecuali....
  - a. Mengonsumsi makanan dan minuman yang bergizi
  - b. Berolah raga secara teratur
  - c. Menjaga kebersihan lingkungan
  - d. Sering mengonsumsi makanan instan yang lezat.
5. Sebagai upaya penerapan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari sebaiknya kita menjauhi asap rokok, hal itu dikarenakan asap rokok dapat ....
  - a. Mengganggu kesehatan paru-paru
  - b. Merusak organ hati
  - c. Merusak organ ginjal
  - d. Mengganggu konsentrasi

## Kunci Jawaban

1. C
2. C
3. A
4. D
5. A