

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
LURING**

**PROGRAM GURU PENGGERAK ANGKATAN 5  
SELEKSI PENGAJAR PRAKTEK  
TOPIK 6 “SEHAT ITU PENTING”**

**SUB TOPIK “MENERAPKAN HIDUP SEHAT DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI”**

**OLEH  
TITIN SUSANTI,S.Pd  
NIP. 197503081999122001**

**SDN 05 GUGUAK MALINTANG  
KECAMATAN SIMPANG ALAHAN MATI  
KABUPATEN PASAMAN**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
( R P P )**

**Program** : **Pendidikan Guru Pengerak**  
**Kegiatan** : **Seleksi Pengajar Praktek**  
**Kelas / Topik** : **V (Lima) / 6**  
**Topik Simulasi** : **Sehat itu Penting**  
**Sub Topik** : **Menerapkan Hidup Sehat Dalam Kehidupan Sehari -hari**  
**Alokasi Waktu** : **10 menit**

**A. KOMPETENSI INTI (KI)**

1. Menerima, menjalankan dan menghargai ajaran agama yang dianutnya
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru dan tetangganya
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis, dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia

**B. KOMPETENSI DASAR (KD)**

Muatan Pembelajaran	Kompetensi Dasar	Indikator
Bahasa Indonesia	3.2 Menguraikan isi teks penjelasan tentang proses daur air, rangkaian listrik, sifat magnet, anggota tubuh (manusia, hewan, tumbuhan) dan fungsinya serta sistem pernapasan dengan bantuan guru dan temandalam bahasa inonesia lisan dan tulis dengan memilih kosa kata baku	3.2.1 Mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan
	4.2 Mengamati, mengolah dan menyajikan teks laporan buku tentang makanan dan rantai makanan, kesehatan manusia keseimbangan ekosistem, serta alam dan pengaruh kegiatan manusia secara mandiri dalam bahasa Indonesia lisan dan tulis dengan memilih dan memilah kosa kata baku	4.2.1 Membuat kesimpulan bacaan tentang kesehatan manusia

**C. TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. Dengan kegiatan mengamati gambar siswa dapat **MENYEBUTKAN** contoh perilaku hidup sehat dengan percaya diri.
2. Dengan mengamati gambar siswa dapat menemukan contoh perilaku hidup sehat untuk diri sendiri
3. Dengan mengamati gambar siwa dapat menemukan perilaku hidup sehat dilingkungan

sekolah

4. Dengan mengamati gambar siswa dapat menyebutkan perilaku hidup sehat di lingkungan keluarga
5. Setelah diskusi ,siswa mampu menemukan perilaku hidup tidak sehat
6. Setelah diskusi, siswa dapat MEMBUAT KESIMPULAN cara menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari dengan cermat

## 7. MATERI PEMBELAJARAN

- o **Menerapkan Hidup Sehat Dalam Kehidupan Sehari -hari**

## 8. MODEL, PENDEKATAN DAN METODE PEMBELAJARAN

1. Metode pembelajaran : Problem Based Learning

- ✓ **Orientasi peserta didik terhadap masalah**
- ✓ **Mengorganisasikan peserta didik**
- ✓ **Membimbing penyelidikan individu dan kelompok**
- ✓ **Menembangkan dan menyajikan hasil karya**
- ✓ **Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah**

3. Pendekatan: saintifik (mengamati, menanya, pengumpulan informasi/mencoba, mengorganisasikan/mengolah dan mengkomunikasikan)

2. Metode pembelajaran : tanya jawab, diskusi dan penugasan

## F. Media, Alat, dan Sumber Belajar

### 1. Media

- - Gambar

### 2. Alat

- Leptop
- Infocus
- LKPD

### 3. Sumber belajar

- Buku Pedoman Guru Tema : *Sehat itu Penting Kelas 5* (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013 Rev.2017, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2013 Rev.2017).
- Buku Siswa Tema : *Sehat itu Penting Kelas 5* (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013 Rev.2017, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2013 Rev.2017)
- Buku LKS Tematik “Sang Juara” *Indahnya Kebersamaan* Penerbit USAHA MAKMUR SOLO

## G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Pendahuluan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru memberikan salam dan mengajak semua siswa berdoa menurut agama dan keyakinan masing-masing.</li><li>2. Guru mengecek kesiapan diri dengan mengisi lembar kehadiran dan memeriksa kerapihan pakaian, posisi dan tempat duduk disesuaikan dengan kegiatan pembelajaran.</li></ol>	2 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Menginformasikan tema yang akan dipelajari yaitu tentang "Sehat itu Penting". dengan sub tema pentingnya kesehatan diri dan lingkungan</li> <li>4. Siswa mendengarkan guru menyampaikan tujuan pembelajaran, manfaat materi yang akan dipelajari, dan kegiatan yang akan dilaksanakan dalam proses pembelajaran</li> <li>5. Memotivasi siswa sebelum pembelajaran dimulai</li> </ol>	
<b>Inti</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. Sebelum memulai pembelajaran, guru menampilkan gambar melalui <i>power point</i> di depan kelas</li> <li>7. Siswa mengamati gambar yang ditampilkan guru .</li> <li>8. Siswa di beri kesempatan bertanya apa yang mereka lihat dari gambar</li> <li>9. Siswa diberi arahan bahwa mereka akan mendapatkan beragam informasi dari teks bacaan yang akan dipelajari.</li> <li>10. Siswa dibagikan teks bacaan</li> <li>11. Siswa membuat kesimpulan dari teks bacaan</li> <li>12. Siswa di bentuk dalam beberapa kecil dengan anggota 4-5 orang setiap kelompok</li> <li>13. Setiap kelompok Siswa di berikan LKPD</li> <li>14. Masing - masing kelompok diberi arahan untuk mengerjakan LKPD yang di berikan.</li> <li>15. Siswa berdiskusi untuk menemukan factor yang mempengaruhi kesehatan dan manfaat hidup sehat</li> <li>16. Siswa saling bertanya dan menanggapi sikap saling menghargai dalam menuliskannya pada LKPD masing-masing.</li> <li>17. Siswa menampilkan hasil diskusinya kedepan kelas</li> <li>18. Siswa saling bertanya, dan berbagi jawaban tentang pengalaman melaksanakan diskusi, sikap saling menghagai pendapat teman .</li> <li>19. Guru memberikan penguatan tentang pentingnya menjaga kesehatan dan perilaku hidup sehat</li> </ol>	6 menit
<b>Penutup</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>20. Bersama-sama siswa membuat kesimpulan / rangkuman hasil belajar selama sehari</li> <li>21. Bertanya jawab tentang materi yang telah dipelajari (untuk mengetahui hasil ketercapaian materi)</li> <li>22. Guru memberi kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan pendapatnya tentang pembelajaran yang telah diikuti.</li> <li>23. Melakukan penilaian hasil belajar</li> <li>24. Guru memberikan pesan moral kepada siswa</li> <li>25. Mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing (untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran)</li> </ol>	2 menit

## H. Penilaian pembelajaran Remedial dan Pengayaan

### 1. Penilaian

#### a. Teknik penilaian

1. Penilaian sikap

2. Penilaian pengetahuan

- Tes tertulis

- Tes Lisan

3. Penilaian Keterampilan

- Diskusi, Presentasi

- Portofolio

3. Prosedur : selama pembelajaran berlangsung

b. Bentuk Penilaian : Observasi, Tes tertulis, Lisan Portofolio

c. Instrumen penilaian ( terlampir )

### 2. Remedial

- Bagi peserta didik yang belum mencapai KKM

### 3. Pengayaan

- Bagi peserta didik yang telah melebihi KKM di beri tugas sebagai pengayaan

Mengetahui  
Kepala Sekolah



**TITIN SUSANTI, S.Pd**  
NIP:197503081999122001

Alahan mMati, 27 Desember 2021  
Guru Kelas IV



**TITIN SUSANTI, S.Pd**  
NIP:197503081999122001



# BUDAYA HIDUP SEHAT



**Mengonsumsi buah dan sayur**



**Melakukan aktivitas fisik secara rutin**



**Tidak merokok**



**Tidak mengonsumsi minuman beralkohol**



**Cek kesehatan berkala**



**Menjaga kebersihan lingkungan**

Oleh:  
Indah Isnaini

blob:https://



AKTIVITAS FISIK



MAKAN BUAH DAN SAYUR



GUNAKAN JAMBAN  
YANG SEHAT



TIDAK MEROKOK



PEMERIKSAAN  
BERKALA



MEMBERSIHKAN  
LINGKUNGAN



TIDAK MEMINUM  
ALKOHOL

**5.** Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan secara teratur setiap 6 bulan.



Menimbang berat badan serta mengukur tinggi badan secara teratur (min. 6 bulan sekali) siswa dapat mengetahui pertumbuhan dan perkembangan badan serta status gizi.



**6.** Bebaskan dirimu dari asap rokok

Merokok dapat menyebabkan kanker, penyakit jantung dan pembuluh darah, batuk yang menahun, kelainan kehamilan, kerusakan ginjal. Serta mengakibatkan ketidakefektifan

**7.** Memonitor jentik nyamuk



Kita dapat memeriksa tempat penampungan air bersih yang ada di sekolah serta membersihkannya agar terbebas dari jentik nyamuk.

**8.** Buang air kecil dan buang air besar di jamban sekolah



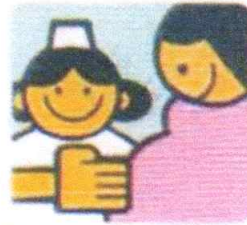
Dengan menghindari jamban saat buang air kecil/ besar akan menjaga lingkungan sekolah selalu bersih sehat dan tidak berbau. Tidak mencemari sumber air yang ada disekitarnya serta tidak mengandung kotoran yang dapat

# Ber-PHBS di Sekolah Yuk!





# 10 cara Hidup Bersih & Sehat di Rumah Tangga



Pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan



Balita diberikan ASI



Mempunyai Jaminan  
Pemeliharaan Kesehatan



Tidak Merokok



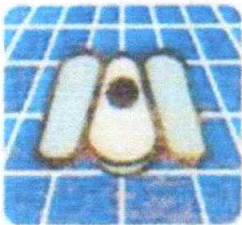
Lakukan aktivitas  
fisik setiap hari



Makanlah dengan gizi  
seimbang (makan sayur  
dan buah setiap hari)



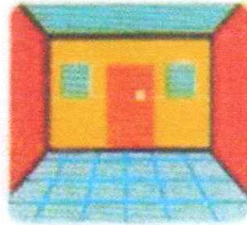
Tersedia air bersih



Tersedia jamban



Kesesuaian luas lantai  
dengan jumlah penghuni



Lantai rumah  
bukan dari tanah

## Instrumen Penilaian Sikap

**Program** : Pendidikan Guru Pengerak  
**Kegiatan** : Seleksi Pengajar Praktek  
**Kelas / Topik** : V (Lima) / 6  
**Topik Simulasi** : Sehat itu Penting  
**Sub Topik** : Menerapkan Hidup Sehat Dalam Kehidupan Sehari-hari  
**Alokasi Waktu** : 10 menit

### 1. Sikap spritual

Aspek yang diamati	Baik Sekali 4	Baik 3	Cukup 3	Perlu bimbingan 1
Berdoa Sebelum dan sesudah melakukan kegiatan	Berdoa Sebelum dan sesudah melakukan kegiatan	Berdoa Sebelum dan sesudah melakukan kegiatan	Berdoa Sebelum dan sesudah melakukan kegiatan	Berdoa Sebelum dan sesudah melakukan kegiatan
Perilaku syukur	Peserta Didik selalu mengucapkan syukur setiap aktivitas ataupun setiap mendapat sesuatu	Peserta Didik sesekali mengucapkan syukur setiap aktivitas ataupun setiap mendapat sesuatu	Peserta Didik mengucapkan hanya pada saat mengahiri ktivitas	Peserta Didik tidak pernah mengucapkan syukur selama proses pembelajaran

### 2. Sikap Sosial

No	Sikap	Perubahan Tingkah Laku			
		Baik Sekali	Baik	Cukup	Kurang/pe rlu bimbanga n
		4	3	2	1
1.	Disiplin	Peserta didik mampu melaksanak an aturan dengan kesadaran sendiri	Peserta didik mampu melaksanakan aturan dengan bimbingan guru	Peserta didik kurang mampu melaksanakan aturan	Peserta didik belum mampu melaksanakan atura
2.	Bekerjasama	Peserta didik selalu aktif dalam kegiatan diskusi mengemukakan pendapat,pertan	Peserta didik aktif dalam kegiatan diskusi mengemukakan pendapat,pertany aan maupun	Peserta didik kurang aktif dalam kegiatan diskusi mengemukakan pendapat,pertany	Peserta didik belum aktif dalam kegiatan diskusi mengemukakan pendapat,pertany

		yaa n maupun jawaban.	jawaban.	aan maupun jawaban.	aa n maupun jawaban.
3	Mandiri	Peserta didik sangat mandiri dalam mengerjakan tugas	Peserta didik mandiri dalam mengerjakan tugas	Peserta didik kurang mandiri dalam mengerjakan tugas	Peserta belum mandiri dalam mengerjakan tugas
4	Tanggung jawab	Peserta didik mampu menyelesaikan tugas di awal waktu.	Peserta didik mampu menyelesaikan tugas tepat waktu	Peserta didik menyelesaikan tugas tidak tepat waktu	Peserta belum mampu menyelesaikan

## Penilaian Sikap Spritual

**Program** : Pendidikan Guru Pengerak  
**Kegiatan** : Seleksi Pengajar Praktek  
**Kelas / Topik** : V (Lima) / 6  
**Topik Simulasi** : Sehat itu Penting  
**Sub Topik** : Menerapkan Hidup Sehat Dalam Kehidupan Sehari -hari

No	Nama	Aspek yang di amati							
		Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan				Perilaku bersyukur			
		SB	B	C	K	SB	B	C	K
		4	3	2	1	4	3	2	1
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									

Keterangan:

K (Kurang) : 1, C (Cukup) : 2, B (Baik) : 3, SB (Sangat Baik) : 4

### Penilaian Sikap Sosial

**Program** : Pendidikan Guru Pengerak  
**Kegiatan** : Seleksi Pengajar Praktek  
**Kelas / Topik** : V (Lima) / 6  
**Topik Simulasi** : Sehat itu Penting  
**Sub Topik** : Menerapkan Hidup Sehat Dalam Kehidupan Sehari -hari

No	Nama	Perubanan tingkah laku															
		Disiplin				Bekerjasama				Mandiri				TanggungJawab			
		K	C	B	SB	K	C	B	SB	K	C	B	SB	K	C	B	SB
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4

Keterangan:

K (Kurang) : 1, C (Cukup) : 2, B (Baik) : 3, SB (SangatBaik) : 4

## 1. Diskusi

Saat siswa melakukan diskusi, guru menilai mereka dengan menggunakan rubrik.

**Centang (✓) pada bagian yang memenuhi kriteria.**

Kriteria	Sangat Baik (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Perlu Pendampingan (1)
Mendengarkan	Selalu mendengarkan teman yang sedang berbicara.	Mendengarkan teman yang berbicara, namun sesekali masih perlu diingatkan.	Masih perlu diingatkan untuk mendengarkan teman yang sedang berbicara. ✓	Sering diingatkan untuk mendengarkan teman yang sedang berbicara namun tidak mengindahkan.
Komunikasi non verbal (kontak mata, bahasa tubuh, postur, ekspresi wajah, suara)	Merespon dan menerapkan komunikasi non verbal dengan tepat.	Merespon dengan tepat terhadap komunikasi non verbal yang ditunjukkan teman. ✓	Sering merespon kurang tepat terhadap komunikasi non verbal yang ditunjukkan teman.	Membutuhkan bantuan dalam memahami bentuk komunikasi non verbal yang ditunjukkan teman.
Partisipasi (menyampaikan ide, perasaan, pikiran)	Isi pembicaraan menginspirasi teman. Selalu mendukung dan memimpin teman lainnya saat diskusi.	Berbicara dan menerangkan secara rinci, merespon sesuai dengan topik.	Berbicara dan menerangkan secara rinci, namun terkadang merespon kurang sesuai dengan topik.	Jarang berbicara selama proses diskusi berlangsung. ✓

**Penilaian (penskoran) : Total nilai siswa x 10  
Total nilai maksimal**

**Contoh :  $2+3+1=6$  x 10 = 5  
12 12**

## 2. Bahasa Indonesia

a. Tugas siswa menemukan dan menuliskan informasi tentang Menerapkan Hidup Sehat Dalam Kehidupan Sehari-hari, serta mengomunikasikannya dinilai menggunakan rubrik.

Kriteria	Sangat Baik (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Perlu Pendampingan (1)
Informasi tentang Menerapkan Hidup Sehat Dalam Kehidupan Sehari-hari.	Menuliskan informasi tentang Menerapkan Hidup Sehat Dalam Kehidupan Sehari-hari berdasarkan hasil wawancara dengan lengkap.	Menuliskan sebagian besar informasi tentang Menerapkan Hidup Sehat Dalam Kehidupan Sehari-hari berdasarkan hasil wawancara cukup lengkap. ✓	Menuliskan sebagian kecil informasi tentang Menerapkan Hidup Sehat Dalam Kehidupan Sehari-hari berdasarkan hasil wawancara kurang lengkap.	Belum dapat menuliskan Menerapkan Hidup Sehat Dalam Kehidupan Sehari-hari berdasarkan hasil wawancara.
Komunikasi lisan tentang Menerapkan Hidup Sehat Dalam Kehidupan Sehari-hari.	Mengomunikasikan secara lisan tentang Menerapkan Hidup Sehat Dalam Kehidupan Sehari-hari berdasarkan hasil wawancara dengan sistematis.	Mengomunikasikan secara lisan sebagian besar Menerapkan Hidup Sehat Dalam Kehidupan Sehari-hari berdasarkan hasil wawancara cukup sistematis.	Mengomunikasikan secara lisan sebagian kecil Menerapkan Hidup Sehat Dalam Kehidupan Sehari-hari berdasarkan hasil wawancara kurang sistematis. ✓	Belum dapat mengomunikasikan secara lisan tentang Menerapkan Hidup Sehat Dalam Kehidupan Sehari-hari berdasarkan hasil wawancara.
Sikap kerjasama.	Menunjukkan sikap kerjasama dengan semua teman secara konsisten. ✓	Menunjukkan sikap kerjasama dengan semua teman namun belum konsisten.	Menunjukkan sikap kerjasama hanya dengan beberapa teman.	Perlu dimotivasi untuk dapat bekerjasama.
Santun dan saling menghargai.	Menunjukkan sikap santun dan saling menghargai dengan semua teman secara konsisten.	Menunjukkan sikap santun dan saling menghargai dengan semua teman namun belum konsisten.	Menunjukkan sikap santun dan saling menghargai hanya dengan beberapa teman. ✓	Perlu dimotivasi untuk bersikap santun dan saling menghargai dengan semua teman.

## LAMPIRAN

### LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

- Tujuan :
  - Setelah diskusi ,siswa mampu menyebutkan contoh perilaku hidup sehat
  - Setelah diskusi ,siswa mampu menemukan perilaku tidak sehat
  - Setelah diskusi, siswa dapat menceritakan manfaat hidup sehat dengan percaya diri.
  
- Petunjuk kerja
  1. Diskusikanlah bersama temanmu tentang menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari hari
  2. Lalu masukkan jawaban yang kamu dapatkan kedalam tabel dibawah ini

No	Contoh perilaku hidup sehat	Cotoh perilaku tidak sehat	Manfaat hidup sehat
1			
2			
3			
4			
5			



## EVALUASI

### Soal Evaluasi

1. Jika Kanza mandi dua kali sehari untuk memnjaga kebersihan.....
2. Bagaimanakah cara menjaga kebersihan kelas.....
3. Jenis makanan yang mengandung vitamin adalah .....
4. Organ tubuh yang dapat dirusak oleh kebiasaan merokok adalah.....
5. Sebutkan 5 perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari?

### Kunci jawaban soal evaluasi

- 1. tubuh
- 2. Piket kelas
- 3. Buah dan sayur
- 4. Paru-paru
- 5. .memakan makanan bergizi,olah raga teratur,Istirahat yang teratur,tidak mengkonsumsi minuman beralkohol,tidak merokok