

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
(Simulasi Mengajar Calon Kepala Sekolah Penggerak)

Satuan Pendidikan : SD Negeri 2 Semabung
Kelas / Semester : 5 /2
Tema : Sehat Itu Penting (Tema 4)
Sub Tema : Menerapkan Hidup Sehat Dalam Kehidupan Sehari-hari
Pembelajaran ke : 2
Alokasi waktu : 1 kali pertemuan (10 Menit)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui kegiatan mengamati gambar dan diskusi kelompok peserta didik dapat mengidentifikasi perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari
2. Melalui permainan “ **kartu asik** “ peserta didik dapat membedakan perilaku hidup sehat dan perilaku tidak sehat dalam kehidupan sehari-hari
3. Melalui tanya jawab peserta didik dapat menjelaskan manfaat pentingnya menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Kegiatan Awal (2 Menit)

- a. Guru menyapa peserta didik dengan salam, menanyakan kabar dan Mengecek kehadiran siswa.
- b. Guru menugaskan peserta didik untuk berdoa secara klasikal.yang dipimpin oleh salah seorang peserta didik
- c. menyanyikan salah satu lagu wajib nasional “**Gugur Bunga**” cipt. **Ismail Marzuki**
- d. Guru melakukan apersepsi yaitu itu dengan mengaitkan materi yang telah disampaikan sebelumnya dengan materi berikutnya dan dilanjutkan dengan bersama-sama menyanyikan lagu “ **Aku Anak Sehat**”.
- e. Guru mengajukan beberapa pertanyaan penggiring
- f. Guru Menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan dan menyampaikan tujuan pembelajaran
- g. Guru mempersiapkan media / alat bantu / alat peraga, berupa gambar pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari

2. kegiatan Inti (6 Menit)

- a. Peserta didik mengamati gambar pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari yang disajikan guru
- b. guru mengajukan beberapa pertanyaan terkait gambar
- c. Peserta didik Dibagi dalam beberapa kelompok Sesuai jumlah presensi yang terdiri dari 4 - 5 peserta didik
- d. Guru membagikan Lembar Kerja Peserta didik kepada masing – masing kelompok
- e. Tiap kelompok mendiskusikan hasil pengamatan gambar dengan membandingkan dua gambar yang tersedia dan menjawab pertanyaan sesuai petunjuk
- f. secara bergiliran setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusinya di depan kelas. sedangkan kelompok lain diminta untuk menambahkan atau menanggapi / curah pendapat
- g. Sebelum kelompok lain melanjutkan presentasi guru menyelingi dengan permainan menggunakan “**kartu asik**” dilanjutkan dengan “**yel-yel**”.
- h. Presentasi dilanjutkan ke kelompok selanjutnya
- i. Guru bersama peserta didik melakukan tanya jawab tentang manfaat pentingnya menjaga hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari
- j. Guru bersama peserta didik menyimpulkan materi tentang pentingnya menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari

3. Kegiatan Akhir (2 Menit)

- a. Guru Mengumpulkan lembar kerja peserta didik untuk di portofolio kan
- b. Sebagai tindak lanjut / pekerjaan rumah, guru membagikan **kartu prilaku sehat ku (Prise ku)** untuk kegiatan di sekolah dan di rumah kepada masing-masing peserta didik dan mengisi sesuai keadaan saat ini serta berkomitmen untuk melakukan budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari Yang dipantau oleh guru secara berkala dan dipantau oleh orang tua di rumah.
- c. Melakukan refleksi
- d. Kegiatan pembelajaran ditutup dengan doa bersama

C. PENILAIAN (ASESMEN)

1. Penilaian sikap
 - Teknik dan bentuk penilaian : observasi/pengamatan dalam proses pembelajaran
2. Penilaian Pengetahuan
 - Teknik dan bentuk penilaian : tertulis bentuk uraian
3. Penilaian Keterampilan
 - unjuk Kerja, bentuk penilaian penugasan dan presentasi.

Semarang, 15 November 2021
Calon Kepala Sekolah Penggerak

Rita Yulyati, S.Pd
NIP.19701003 199403 2 007

Lembar Kerja Peserta Didik

A. Bandingkan kedua gambar di bawah ini



Gambar A



Gambar B

Jawablah pertanyaan berikut !

1. Gambar yang manakah yang paling kalian sukai? Berikan alasan!
2. Menurut kalian yang manakah gambar lingkungan yang sehat?
3. apa saja yang bisa kita lakukan agar lingkungan tetap bersih?
4. Apakah kalian bisa menerapkan dalam kehidupan sehari-hari cara menjaga kebersihan lingkungan kalian?

Jawab :

1.
.....
.....
.....
.....
2.
.....
.....
3.
.....
.....
.....
.....
4.
.....
.....
.....
.....

Nama Kelompok :
Ketua :
Sekertaris :
Anggota :1
2.
3.

Lembar Kerja Peserta Didik

B. Bandingkan kedua gambar di bawah ini

Gambar. A.



Gambar.B.



Jawablah pertanyaan berikut !

1. Gambar yang manakah yang paling kalian sukai? Berikan alasan!
2. Menurut kalian yang manakah gambar yang sehat?
3. apa saja yang bisa kita lakukan agar badan tetap bersih dan sehat ?
4. Apakah kalian bisa menerapkan dalam kehidupan sehari-hari cara menjaga kebersihan badan dan kesehatan?

Jawab :

1.
.....
.....
.....
.....
2.
.....
.....
.....
.....
3.
.....
.....
.....
.....
4.
.....
.....
.....
.....

Nama Kelompok :
Ketua :
Sekertaris :
Anggota :1
2.
3.

Lembar Kerja Peserta Didik

C. Bandingkan kedua gambar di bawah ini

Gambar. A.



Gambar. B.



Jawablah pertanyaan berikut !

1. Gambar yang manakah yang paling kalian sukai? Berikan alasan!
2. Menurut kalian yang manakah gambar buah-buahan yang sehat?
3. Apa saja yang bisa kita lakukan agar buah-buahan dan makanan yang kita makan tetap bersih dan sehat?
4. Apakah kalian bisa menerapkan dalam kehidupan sehari-hari cara memilih buah-buahan dan makana yang sehat?

Jawab :

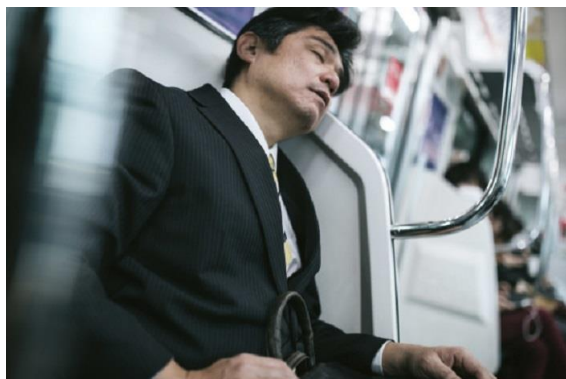
1.
.....
.....
.....
.....
2.
.....
.....
3.
.....
.....
.....
.....
4.
.....
.....
.....
.....

Nama Kelompok :
Ketua :
Sekertaris :
Anggota :1
2.
3

Lembar Kerja Peserta Didik

D. Bandingkan kedua gambar di bawah ini

Gambar A.



Gambar.B.



Jawablah pertanyaan berikut !

1. Gambar yang manakah yang paling kalian sukai? Berikan alasan!
2. Menurut kalian yang manakah gambar yang sesuai dengan pola istirahat yang sehat?
3. apa saja yang bisa kita lakukan agar tubuh kita tetap segar dan sehat?
4. Apakah kalian bisa menerapkan dalam kehidupan sehari-hari cara menjaga tubuh kita agar tetap segar dan sehat?

Jawab :

1.
.....
.....
.....
.....
2.
.....
.....
3.
.....
.....
.....
.....
4.
.....
.....
.....
.....

Nama Kelompok :
Ketua :
Sekertaris :
Anggota :1
 2.
 3.

LAMPIRAN

LEMBAR PENILAIAN

1. Penilaian Sikap

NO.	NAMA PESERTA DIDIK	SIKAP				JUMLAH SKOR	NILAI
		DISIPLIN	TANGGUNG JAWAB	KERJA SAMA	PERCAYA DIRI		

Skala Penilaian : 4: sangat baik , 3 : Baik , 2 : Cukup , 1 : Kurang

Skor Maksimal = 16

$\frac{\text{Skor perolehan} \times 100}{\text{Skor maksimal}} = \text{Nilai Akhir}$

Skor maksimal

2. Penilaian Pengetahuan

Soal

Petunjuk : Jawablah Pertanyaan Dibawah Ini Dengan Benar !

1. tuliskan 5 contoh perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari – hari!
2. Jelaskan 3 perilaku tidak sehat dalam kehidupan sehari-hari serta akibatnya!
3. Jelaskan 3 manfaat pentingnya menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari !

Kunci jawaban

1. 5 contoh perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari – hari
 - Makan makanan yang bergizi
 - Istirahat yang cukup
 - Menjaga kebersihan diri
 - Menjaga kebersihan lingkungan
 - Olahraga teratur
2. 3 perilaku tidak sehat dalam kehidupan sehari-hari serta akibatnya
Alternatif jawaban:
 - Merokok akibatnya dapat merusak organ tubuh
 - Membuang sampah sembarangan akibatnya lingkungan menjadi rusak dan tercemar
 - Kurang tidur akibatnya tubuh tidak fit, lemas dll
 - Tidak sikat gigi secara teratur akibatnya gigi rusak dan berlubang
 - Dll

3. 3 manfaat pentingnya menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari
- Meningkatkan daya tahan tubuh
 - Mencegah penyakit
 - Lingkungan menjadi bersih dan sehat
 - Semangat belajar
 - Pikiran lebih fresh dan tubuh lebih fit
 - dll

Skor penilaian

Soal nomor 1 :

- Bobot 1 jawaban benar skor 2
- skor maksimal : 10

soal nomor 2 :

- bobot 1 jawaban benar skor 5 (jika menyebutkan 1 jawaban benar skor 2 dan penjelasan benar skor 3)
- skor maksimal 15

soal nomor 3 :

- bobot 1 jawaban benar skor 3
- skor maksimal 9

skor seluruh = 34

skor perolehan X 100 = Nilai Akhir

skor maksimal

3. Penilaian keterampilan

NO	NAMA PESERTA DIDIK	Kriteria				Jumlah skor	Nilai
		Percaya diri	Berani mengemukakan pendapat	Lancar dalam penyampaian	Menyampaikan dengan jelas		

Skala Penilaian : 4: sangat baik , 3 : Baik , 2 : Cukup , 1 : Kurang

Skor Maksimal = 16

Skor perolehan X 100 = Nilai Akhir

Skor maksimal

LAMPIRAN

Cara bermain kartu asik:

1. Disediakan kotak yang berisi 2 kartu
 - satu kartu bertuliskan **angka 1** yang berarti **memilih gambar yang telah disediakan sesuai dengan perilaku hidup sehat** dalam kehidupan sehari-hari.
 - satu kartu lagi bertuliskan **angka 2** yang berarti **memilih gambar yang telah disediakan yang tidak sesuai dengan penerapan hidup sehat** dalam kehidupan sehari-hari
2. Peserta didik menarik satu kartu yang tersedia dalam kotak secara acak
3. Jika peserta didik menarik kartu bertuliskan angka 1 maka peserta didik harus memilih salah satu gambar yang menunjukkan penerapan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

gambar yang dipilih diperlihatkan kepada peserta didik lainnya kemudian bersama-sama melakukan yel-yel sebagai berikut:

- Pertama : tepuk tangan tiga kali kemudian angkat kedua jempol serong ke samping kanan sambil mengucapkan yes.
- Kedua: tepuk tangan tiga kali kemudian angkat kedua jempol serong ke samping kiri sambil mengucapkan yes.
- Ketiga: tepuk tangan tiga kali angkat kedua jempol ke depan sambil mengucapkan asik .

Saat mengucapkan kata asik, suaranya boleh bervariasi dipanjangkan atau disentak

4. Jika peserta didik menarik kartu angka 2 maka peserta didik harus memilih salah satu gambar yang tidak sesuai dengan penerapan hidup sehat.
gambar yang dipilih diperlihatkan kepada peserta didik lainnya kemudian bersama-sama melakukan yel-yel sebagai berikut:
 - aw now
 - aw now
 - aw now now now now now

LAMPIRAN

KARTU PERILAKU SEHAT

PRISE KU
(PERILAKU SEHAT KU)
SISWA KELAS V
SD NEGERI 2 SEMAMUNG

NAMA :

NO	PERILAKU SEHAT	HASIL PEMANTAUAN YANG DILAKUKAN						KET
		SAAT INI		MINGGU				
		YA	TIDAK	1	2	3	4	
1.	MEMAKAI MASKER							
2.	CUCI TANGAN PAKAI SABUN							
3.	SIKAT GIGI							
4.	POTONG KUKU							
5.	POTONG RAMBUT/ RAPI							
6.	SHAMPO RAMBUT							
7.	BERPAKAIAN RAPI DAN BERSIH							
8.	MAKAN YANG BERGIZI							
9.	BUANG SAMPAH PADA TEMPATNYA							
10.	MINUM AIR PUTIH							

Guru kelas

(_____)

LAMPIRAN

PRISE KU
(PERILAKU SEHAT KU)
SISWA KELAS V
SD NEGERI 2 SEMAMUNG

NAMA :

NO	PERILAKU SEHAT	HASIL PEMANTAUAN YANG DILAKUKAN						KET
		SAAT INI		MINGGU				
		YA	TIDAK	1	2	3	4	
1.	MEMBERSIHKAN/MERAPIKAN TEMPAT TIDUR							
2.	MEMBERSIHKAN RUMAH / LINGKUNGAN							
3.	CUCI PIRING							
4.	CUCI PAKAIAN							
5.	MANDI 2 KALI SEHARI							
6.	MAKAN YANG BERGIZI							
7.	ISTIRAHAT YANG CUKUP / TIDUR							
8.	OLAHRAGA							
9.	TIDAK JAJAN SEMBARANG							
10.	TIDAK MEMBUANG SAMPAH SEMBARANGAN							

Catatan :

Mohon agar kegiatan anak di pantau dan diisi oleh orang tua/wali di rumah.

Orang Tua / Wali

(_____)

LAMPIRAN

Pola Hidup Sehat



Lembar Kerja Peserta Didik

A. Bandingkan kedua gambar di bawah ini



Gambar A



Gambar B

Jawablah pertanyaan berikut !

5. Gambar yang manakah yang paling kalian sukai? Berikan alasan!
6. Menurut kalian yang manakah gambar lingkungan yang sehat?
7. apa saja yang bisa kita lakukan agar lingkungan tetap bersih?
8. Apakah kalian bisa menerapkan dalam kehidupan sehari-hari cara menjaga kebersihan lingkungan kalian?

Jawab :

5.
.....
.....
.....
.....
6.
.....
.....
.....
.....
7.
.....
.....
.....
.....
8.
.....
.....
.....
.....

Nama Kelompok :
Ketua :
Sekertaris :
Anggota :1
 2.
 3.

Lembar Kerja Peserta Didik

B. Bandingkan kedua gambar di bawah ini

Gambar. A.



Gambar.B.



Jawablah pertanyaan berikut !

5. Gambar yang manakah yang paling kalian sukai? Berikan alasan!
6. Menurut kalian yang manakah gambar yang sehat?
7. apa saja yang bisa kita lakukan agar badan tetap bersih dan sehat ?
8. Apakah kalian bisa menerapkan dalam kehidupan sehari-hari cara menjaga kebersihan badan dan kesehatan?

Jawab :

1.
.....
.....
.....
2.
.....
.....
3.
.....
.....
.....
4.
.....
.....
.....

Nama Kelompok :
Ketua :
Sekertaris :
Anggota :1
2.
3.

Lembar Kerja Peserta Didik

C. Bandingkan kedua gambar di bawah ini

Gambar. A.



Gambar. B.



Jawablah pertanyaan berikut !

- 5. Gambar yang manakah yang paling kalian sukai? Berikan alasan!
- 6. Menurut kalian yang manakah gambar buah-buahan yang sehat?
- 7. Apa saja yang bisa kita lakukan agar buah-buahan dan makanan yang kita makan tetap bersih dan sehat?
- 8. Apakah kalian bisa menerapkan dalam kehidupan sehari-hari cara memilih buah-buahan dan makana yang sehat?

Jawab :

5.
.....
.....
.....
.....
.....

6.
.....
.....

7.
.....
.....
.....
.....
.....

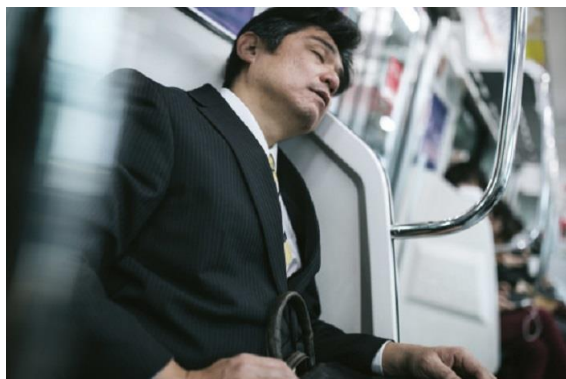
8.
.....
.....
.....
.....

Nama Kelompok :
Ketua :
Sekertaris :
Anggota :1
2.
3

Lembar Kerja Peserta Didik

D. Bandingkan kedua gambar di bawah ini

Gambar A.



Gambar.B.



Jawablah pertanyaan berikut !

5. Gambar yang manakah yang paling kalian sukai? Berikan alasan!
6. Menurut kalian yang manakah gambar yang sesuai dengan pola istirahat yang sehat?
7. apa saja yang bisa kita lakukan agar tubuh kita tetap segar dan sehat?
8. Apakah kalian bisa menerapkan dalam kehidupan sehari-hari cara menjaga tubuh kita agar tetap segar dan sehat?

Jawab :

5.
.....
.....
.....
.....
6.
.....
.....
7.
.....
.....
.....
.....
8.
.....
.....
.....
.....

Nama Kelompok :
Ketua :
Sekertaris :
Anggota :1
 2.
 3.

LAMPIRAN

Gambar Perilaku Hidup Sehat



LAMPIRAN

Gambar Perilaku Hidup Tidak Sehat



LAMPIRAN

Rangkuman materi

Contoh perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari:

- makan makanan yang bergizi
- istirahat yang cukup
- tidur 6-8 jam sehari
- menjaga kebersihan lingkungan
- menjaga kebersihan diri
- tidak membuang sampah sembarangan
- olahraga teratur
- Mencuci tangan menggunakan sabun
- menggunakan masker
- selalu menjaga jarak
- Tidak jajan sembarangan
- dll

Perilaku tidak sehat dalam kehidupan sehari-hari dan akibat yang ditimbulkan:

- merokok dapat mengakibatkan rusaknya organ tubuh seperti jantung, paru-paru kita rusak, impoten dan lain sebagainya
- membuang sampah sembarangan dapat mengakibatkan lingkungan menjadi rusak dan tercemar.
- kurangnya tidur juga dapat mengakibatkan tubuh kita tidak fit lemas, mengantuk, dan kurangnya semangat dalam berbagai aktivitas.
- tidak sikat gigi secara teratur juga dapat merusak Gigi kita sehingga gigi kita berlubang.
- Makan makanan yang tidak bersih dan sehat dapat menyebabkan penyakit
- Kurang istirahat dapat menyebabkan tubuh mudah lelah, kecemasan dan kurang konsentrasi

Manfaat pentingnya menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari adalah :

- belajar kita lebih bersemangat
- meningkatkan daya tahan tubuh
- mencegah dari penyakit
- lingkungan menjadi bersih dan sehat.
- semangat belajar pikiran lebih fresh dan tubuh lebih Fit sehingga dalam beraktivitas
- membuat tidur lebih berkualitas
- penampilan lebih segar dan menarik
- rasa percaya diri tinggi
- produktif dalam berkegiatan