

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

**Sekolah** : SD Negeri 01 Jatiroyom  
**Kelas /Semester** : V/ I  
**Tema/Subtema/Pb** 4. Sehat itu Penting / 2. Menerapkan Hidup Sehat  
: dalam Kehidupan Sehari-hari ( Topik 6 ) / 1  
**Alokasi Waktu** : 10 menit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui kegiatan mengamati video, siswa dapat meyakini pentingnya kesehatan dan menjaga pola hidup sehat
2. Melalui kegiatan melakukan pengamatan dan berdiskusi, siswa dapat mengidentifikasi penerapan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
3. Melalui penjelasan guru, siswa dapat membuat pantun.

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Pendahuluan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kelas dibuka dengan salam, menanyakan kabar, dan mengecek kehadiran siswa</li> <li>2. Kelas dilanjutkan dengan doa dipimpin oleh salah seorang siswa.</li> <li>3. Siswa diajak menyanyikan Lagu Indonesia Raya.</li> <li>4. Memotivasi peserta didik sebelum memulai pembelajaran</li> <li>5. Mengondisikan suasana belajar yang nyaman (pengaturan tempat duduk, media, kesiapan alat bantu pembelajaran)</li> <li>6. Menyampaikan tujuan pembelajaran</li> </ol>	2 menit
<b>Kegiatan Inti</b>	<b>Fase 1 Orientasi siswa pada masalah</b>	6 menit
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mengamati gambar dan video tentang cara menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari pada awal Subtema melalui youtube.</li> <li>2. Dengan bimbingan guru siswa membahas tentang berbagai kondisi cara menerapkan pola hidup sehat pada gambar dan video. Guru mengaitkan kegiatan ini dengan judul tema Sehat itu Penting serta judul Subtema menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari</li> <li>3. Guru dapat memberikan beberapa pertanyaan untuk menstimulus ketertarikan siswa tentang topik Perubahan Lingkungan. Pertanyaan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apa komentarmu melihat kedua gambar tersebut?</li> <li>• Gambar mana yang lebih indah dilihat?</li> <li>• Dapatkah lingkungan seperti gambar A berubah seperti gambar B? Apa yang menyebabkannya?</li> <li>• Dapatkah lingkungan seperti gambar B berubah seperti gambar A? Bagaimanakah caranya?</li> </ul> </li> <li>4. Siswa membaca teks berjudul “Pola Hidup Sehat”. kegiatan membaca dapat dilakukan secara bergantian. Salah seorang siswa membaca satu paragraf, siswa lain mendengarkan. Paragraf selanjutnya dibaca oleh siswa yang berbeda</li> <li>5. Siswa menuliskan peristiwa-peristiwa yang terdapat pada bacaan dalam bentuk diagram alir. Kemudian, secara bergantian siswa membacakan hasil pekerjaannya.</li> <li>6. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada siswa tentang cara menerapkan pola hidup sehat dan tidak sehat dalam kehidupan sehari-hari.</li> <li>7. Siswa dibagi dalam kelompok. Setiap kelompok terdiri atas 4-5 orang.</li> <li>8. Masing-masing kelompok mengerjakan tugas seperti yang ada pada buku siswa</li> <li>9. Siswa dapat saling berdiskusi di dalam kelompoknya. Kemudian setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusinya.</li> </ol>	
	<b>Fase 3 Membimbing penyelidikan siswa secara mandiri maupun kelompok</b>	
	1. Guru mengondisikan siswa untuk melakukan percobaan,	

	<p>dengan membuat kelompok terdiri atas 4-5 siswa. Setiap kelompok melakukan langkah-langkah percobaan berikut.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Siapkan 2 kain putih masing-masing berukuran 30 cm x 30 cm.</li> <li>➤ Pada kedua kain lumuri dengan tanah basah.</li> <li>➤ Tuangkan air masing-masing satu gayung ke dalam dua ember, kemudian campur salah satu ember dengan deterjen, dan masukan kain yang kotor tersebut . Diamkan selama kurang lebih 30 menit.</li> <li>➤ Setelah 30 menit, amati perubahan pada kain.</li> <li>➤ Apa hasil pengamatanmu? Adakah perbedaan warna kain tersebut? Jawaban: Ada perbedaan pada warna kain.</li> <li>➤ Apa yang terjadi pada warna atau sifat kain yang berisi deterjen?</li> <li>➤ Apa yang terjadi pada warna atau sifat kain yang tidak berisi deterjen? Jawaban: Pada kain yang tidak berisi deterjen tetap.</li> <li>➤ Bagaimana cara menerapkan pola hidup sehat? Jawaban: Dengan selalu menjaga kebersihan.</li> <li>➤ Bagaimana cara menerapkan pola hidup yang tidak sehat? Jawaban: Identik dengan kotor.</li> <li>➤ Dari percobaan di atas, kain manakah yang masih putih atau bersih dan kain mana yang kotor</li> <li>➤ Jawaban: Dari percobaan tersebut, ember berisi deterjen kainnya bersih. Sebaliknya, ember yang tidak berisi deterjen kainnya masih kotor</li> </ul>	
	<b>Fase 4 Mengembangkan dan menyajikan hasil karya</b>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa menuliskan laporan pengamatan hasil kegiatan, lalu membacakannya di depan kelompok-kelompok lain. Hasil pengamatan semua kelompok dapat digunakan sebagai bahan diskusi kelas.</li> <li>2. Kegiatan ini dilakukan untuk memberikan pemahaman kepada siswa tentang “Cara Menerapkan Hidup Sehat dalam Kehidupan sehari-hari”</li> </ol>	
	<b>Fase 5 Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah</b>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru memberikan skor bagi kelompok yang menjawab benar</li> <li>2. Guru memberikan soal evaluasi tentang materi yang disampaikan melalui LKPD</li> </ol>	
<b>Penutup</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa bersama guru melakukan refleksi atas pembelajaran yang telah berlangsung : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apa saja yang telah dipelajari dari kegiatan hari ini?</li> <li>• Apa yang harus kita lakukan untuk dapat menerapkan pola hidup sehat?</li> </ul> </li> <li>2. Siswa bersama guru menyimpulkan hasil pembelajaran pada hari ini.</li> </ol>	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 menggambar lingkungan rumah yang sehat dan membuat pantun.

Mengetahui  
Kepala Sekolah,

Jatirojom, 2 Januari 2022  
Guru Kelas 5 ,

**ELKE LUSIA RIANA FITRI,S.Pd.SD.**  
NIP. 19720628 199803 2 006

**SUPRIYATIN,S.Pd.SD**

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 :**

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

**B. PENILAIAN PENGETAHUAN**

<b>1</b>	<b>TES TULIS</b>	<p><b>Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jawaban yang benar!</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sebutkan 3 contoh pola hidup sehat...</li> <li>2. Jelaskan penerapan pola hidup sehat sehari.....</li> <li>3. Bedakanlah ciri orang yang melaksanakan pola hidup sehat dengan yang tidak sehat.....</li> <li>4. Sebutkan bagian-bagian Pantun?</li> <li>5. Sebutkan Ciri-ciri Pantun ....</li> </ol>	<p><b>Kunci Jawaban</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dengan makan makanan yang bergizi/seimbang, berolahraga teratur, istirahat yang cukup</li> <li>2. Cuci tangan sebelum makan, sarapan setiap pagi, olahraga yang cukup, jangan terlalu banyak begadang</li> <li>3. Perilaku Sehat adalah suka berolahraga, makan-makanan yang bergizi, menerapkan protokol kesehatan, sedangkan yang tidak sehat tidak suka berolahraga, suka merokok, suka begadang</li> <li>4. Bagian-bagian Pantun terdiri dari Sampiran dan Isi</li> <li>5. Ciri-ciri pantun             <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Pantun bersajak a-b-a-b,</li> <li>2) satu bait terdiri dari 4 baris,</li> <li>3) Tiap Baris terdiri dari atas delapan sampai dengan 12 suku kata</li> <li>4) baris 1 dan 2 disebut sampiran baris 3 dan 4 disebut isi</li> </ol> </li> </ol>
----------	------------------	--	--

TES TULIS : Kreteria penskoran

- ✓ Skor 0 jika tidak dijawab
- ✓ Skor 1 jika dijawab tapi jawaban salah
- ✓ Skor 2 jika jawaban benar
- ✓ Skor =  $\frac{\text{Skor Perolehan Siswa} \times 100\%}{\text{Skor Maximal}}$

### C. PENILAIAN KETERAMPILAN

Komponen Produk:

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

Rubrik Berkreasi

Aspek	Baik Sekali (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Perlu Bimbingan (1)
Hasil kreasi	Memuat gambar, keterangan gambar, tulisan pentingnya menerapkan pola hidup sehat dan tidak sehat dalam kehidupan sehari-hari, dan sesuai dengan materi atau teori	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

### Rubrik Mencari Tahu tentang Pantun

Aspek	Baik Sekali (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Perlu Bimbingan (1)
Informasi yang termuat dalam tulisan	Memuat definisi pantun, ciri-ciri pantun, bagian bagian pantun, dan jenis-jenis pantun	Memuat 3 dari 4 informasi	Memuat 2 dari 4 informasi	Hanya memuat 1 dari 4 Informasi
Penggunaan Bahasa Indonesia yang baik dan benar Bahasa Indonesia yang baik dan benar digunakan dalam penulisan	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 sangat efisien dalam sebagian besar penulisan	Bahasa Indonesia yang baik dan benar digunakan dengan sangat efisien dalam sebagian kecil penulisan
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 Sekolah,

Jatirojom, 2 Januari 2022  
Guru Kelas 5 ,

**ELKE LUSIA RIANA FITRI,S.Pd.SD.**  
NIP. 19720628 199803 2 006

**SUPRIYATIN,S.Pd.SD**

**LKPD 1**  
**(LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK)**

Nama Kelompok

- 1 ..... No. Absen : .....  
2 ..... No. Absen : .....  
3 ..... 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.

A. Amatilah kedua gambar di bawah ini!

Jawablah pertanyaan dibawah ini!



Gambar A



Gambar B

1. Gambar manakah yang paling kamu sukai? Berikan alasanmu!

Jawab:

.....  
.....  
.....

2. Menurut pendapat kalian manakah gambar tangan yang sehat?

Jawab:

.....  
.....  
.....

3. Apa saja upaya yang dilakukan agar tangan tetap bersih dan sehat?

Jawab:

.....  
.....  
.....

4. Mengapa menjaga Kesehatan itu penting?

Jawab:

.....  
.....  
.....

5. Bagaimana menjaga Kesehatan sehari hari?

Jawab:

.....  
.....  
.....

B. Amatilah gambar di bawah ini!  
Jawablah pertanyaan di bawah ini!



GAMBAR A



GAMBAR B

1. Gambar manakah yang paling kalian sukai? Berikan alasannya!

Jawab:

.....  
.....  
.....

2. Menurut pendapat kalian manakah gambar ruang tamu yang sehat?

Jawab:

.....  
.....  
.....

3. Apa saja upaya yang dilakukan agar ruang tamu tetap bersih dan sehat?

Jawab:

.....  
.....  
.....

4. Mengapa menjaga kebersihan ruang tamu itu penting?

Jawab:

.....  
.....  
.....

5. Bagaimana menjaga kebersihan ruang tamu sehari-hari?

Jawab:

.....  
.....  
.....



**LKPD 2**

**(LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK)**

Nama : .....

Nomor : .....

Buatlah sebuah jenis antun dengan tema “Sehat itu Penting” dengan bahasamu sendiri. Tulislah dalam bahasa Indonesia yang baik dan benar. Tentukan sajak, jenis serta isi dan sampiran dari pantun yang telah dibuat. Tulislah dalam titik-titik dibawah ini, lalu bacalah di depan teman- teman dan Bapak/Ibu Guru.

.....  
.....  
.....  
.....

**LATIHAN SOAL  
FORMATIF  
TEMA (Sehat itu Penting)  
SUB TEMA (Menerapkan Hidup Sehat  
dalam kehidupan Sehari-hari) Pembelajaran 1**

Petunjuk:

1. Soal dibacakan secara lisan oleh guru (dikte)
  2. Jawaban siswa dituliskan pada buku tulis, dengan menulis salah satu huruf untuk jawaban yang paling tepat.
- I. Pilihlah salah satu huruf a, b, c, dan d pada jawaban yang paling tepat!
1. Pantun memiliki ciri-ciri bersajak ....
    - a. b-b-b-b
    - b. a-a-a-a
    - c. a-b-a-b
    - d. a-b-c-d
  2. Sikap-sikap yang harus dihindari agar pola hidup sehat kita tercapai dan teratur, kecuali...
    - a. putus asa
    - b. ragu-ragu
    - c. melamun
    - d. rendah hati
  3. Syarat-syarat lingkungan untuk rumah yang sehat kecuali....
    - a. ada cahaya
    - b. ada ventilasi
    - c. ada perabotan
    - d. tidak lembab
  4. Jalan-jalan pergi ke pasar  
Tidak lupa membeli topi  
Janganlah malas belajar  
Agar bisa menggapai mimpi  
Sampiran pantun di atas adalah ....
    - a. Janganlah malas belajar  
Agar bisa menggapai mimi
    - b. Jalan-jalan pergi ke pasar  
Jangan lupa membeli topi
    - c. Jalan-jalan pergi ke pasar  
Agar bisa menggapai mimpi
    - d. Agar bisa menggapai mimpi
  5. Terlalu banyak mengkonsumsi gorengan itu tidak baik untuk kesehatan karena makanan tersebut mengandung ....
    - a. Banyak Zat besi
    - b. Racun yang mengendap
    - c. Kadar lemak tinggi
    - d. Zat berbahaya
  6. Kegiatan di bawah ini yang dapat menyebabkan gangguan pada kesehatan tubuh adalah ....
    - a. Berolahraga sore hari
    - b. Menonton televisi
    - c. Duduk terlalu lama
    - d. Tidur di siang hari

**LEMBAR PENGAMATAN SIKAP SISWA**

No	Nama Siswa	Runtut dalam menuliskan sebuah pantun*)			Disiplin dalam melakukan pengamatan *)		
		Belum Terlihat	Mulai Terlihat	Mulai Berkembang	Belum Terlihat	Mulai Terlihat	Mulai Berkembang
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							

Catatan :

\*) Pada kolom diisi tanda ceklist (√)

## 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 yang 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.

### Muatan Bahasa Indonesia

Pantun merupakan salah satu seni merangkai kata. Pantun melatih seseorang berpikir tentang makna kata sebelum berujar. Pantun dapat digunakan untuk mengungkapkan perasaan seseorang mengenai suatu kejadian atau peristiwa yang dialaminya.

Pantun memiliki ciri yang membedakannya dengan bentuk karya sastra lainnya di Indonesia. Berikut ciri-ciri pantun:

1. Pantun bersajak a-b-a-b,
2. Satu bait terdiri atas empat baris,
3. Tiap baris terdiri atas 8 sampai 12 suku kata
4. Terdiri atas dua bagian, yaitu sampiran dan isi

