

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

<b>Satuan Pendidikan</b>	<b>: SD Negeri 02 Iser</b>
<b>Kelas / Semester</b>	<b>: V (Lima) / 1 (Satu)</b>
<b>Tema</b>	<b>: Sehat Itu Penting</b>
<b>Sub Tema</b>	<b>: Menerapkan Hidup Sehat dalam kehidupan Sehari-hari</b>
<b>Pembelajaran ke</b>	<b>: 1</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 10 menit (simulasi)</b>

---

---

## A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Setelah mengamati gambar, siswa dapat mengidentifikasi hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
- Melalui tanya jawab, guru menggali wawasan dan ide siswa dalam menyampaikan tentang pentingnya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari
- Melalui penjelasan guru dan contoh gambar pola hidup sehat, siswa dapat mengaktualisasikan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

## B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

<b>Kegiatan</b>	<b>Deskripsi Kegiatan</b>	<b>Alokasi Waktu</b>
<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dibuka dengan salam</li><li>• Menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa</li><li>• Guru memeriksa kebersihan kelas, kerapian berpakaian, posisi tempat duduk , dan memeriksa lingkungan di dalam kelas dalam keadaan nyaman dan aman untuk melakukan pembelajaran.</li><li>• Berdo'a dipimpin oleh salah seorang siswa</li><li>• Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.</li><li>• Guru mempersiapkan media/ alat peraga / alat bantu berupa gambar pola hidup sehat</li><li>• Melakukan (<b>Apersepsi</b>) dengan mengingatkan siswa tentang pentingnya mematuhi protokol kesehatan, dan mengajukan pertanyaan “ Seperti apakah hidup sehat itu?.</li></ul>	3 menit

<p><b>Inti</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa diminta untuk mengamati pola hidup sehat yang ada pada tayangan proyektor (<i>Observasi</i>)(<i>mengamati</i>)</li> <li>• Guru menstimulus daya analisis siswa dengan mengajukan pertanyaan: berkaitan dengan tayangan gambar di proyektor “apa arti pentingnya pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari ? (<i>Menanya</i>)</li> <li>• Guru memandu/moderator siswa dalam menjawab pertanyaan, dan sekali-kali menunjuk siswa untuk menjawab.</li> <li>• Guru memberi reward kepada siswa yang telah memberikan jawaban dan memotivasi siswa yang lain untuk ikut aktif menjawab.</li> <li>• Dari jawaban siswa, Guru menjelaskan dengan merangkum jawaban siswa dengan diikuti penjelasan yang lebih luas tentang pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari</li> <li>• Disela-sela penjelasan, Guru sesekali melempar pertanyaan kepada siswa berkaitan dengan penjelasan guru. Kegiatan ini untuk mengevaluasi sejauh mana penjelasan guru bisa diterima oleh siswa .</li> <li>• Guru memberikan waktu kepada siswa untuk bertanya, apabila ada yang belum jelas tentang hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. (<i>Comunication</i>) (<i>Kemandirian: menumbuhkan sikap berani mengungkapkan pendapat</i>)</li> <li>• Guru memberikan tes tertulis/evaluasi Model dan bentuk evaluasi ditawarkan kepada siswa, dengan 3 pilihan, pertama, naskah soal -jawaban tertulis ; kedua , soal lisan dari guru-siswa menjawab tertulis : dan ketiga, siswa membuat soal dan jawaban sekaligus.</li> </ul>	<p>5 Menit</p>
<p><b>Penutup</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bersama dengan siswa menarik kesimpulan pentingnya menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. (<i>Menyimpulkan</i>)</li> <li>• Guru memberikan tugas untuk pertemuan berikutnya, berupa membuat tabel kontrol sehat pada selembar kertas dan berkomitmen melakukan budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. (<i>Mandiri : kerja keras, kreatif, disiplin, rajin belajar</i>)</li> <li>• Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman dan mempraktekan tentang pentingnya menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari (<i>Integritas : kejujuran, keteladanan</i>)</li> <li>• Menutup pembelajaran dengan membaca doa bersama dan mengucapkan salam</li> </ul>	<p>2 Menit</p>

### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Penilaian Pengetahuan melalui tes tertulis.
2. Penilaian Sikap dilakukan selama proses pembelajaran dengan cara pengamatan/observasi keaktifan siswa dalam tanya jawab.
3. Penilaian Keterampilan melalui praktek hidup sehat. Dilakukan dengan cara memberikan siswa tugas membuat tabel kontrol sehat.

Mengetahui,

Kepala SDN 02 Iser



RESIYATI, S.Pd

NIP. 19640525 198402 2 005

Petarukan, 3 Januari 2022

Guru Kelas V

SUKARTO, S.Pd.SD

NIP. 19751119 201406 1 003

LAMPIRAN INSTRUMEN PENILAIAN

A. PENILAIAN SIKAP

Lembar Penilaian Sikap

No	Nama Siswa	Sikap											
		Tanggungjawab				Disiplin				Tertib			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													
25													
26													
27													
28													

Keterangan :

- 1 Tidak pernah ditunjukkan
  - 2 Kadang-kadang ditunjukkan
  - 3 Sering ditunjukkan
  - 4 Selalu ditunjukkan
- Berilah tanda centang (v) pada kolom yang sesuai

Petarukan, 2022  
Guru Kelas V

SUKARTO, S.Pd.SD  
NIP. 19751119 201406 1 003

LAMPIRAN INSTRUMEN PENILAIAN

**B. PENILAIAN PENGETAHUAN**

Soal evaluasi

	TES TERTULIS Tanya Jawab	Pertanyaan	Kunci Jawaban
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sebutkan dua contoh perilaku hidup tidak sehat!</li>   <li>2. Apa pentingnya melakukan pola hidup sehat?</li>   <li>3. Sebutkan dua macam pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari</li>   <li>4. Tuliskan penerapan hidup sehat sehari-hari kamu di rumah?</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Perilaku yang tidak sehat, Berupa tidak suka berolahraga, suka merokok, suka begadang, bermain game terlalu lama.</li>   <li>2. a. kita dapat membuat tubuh menjadi lebih sehat. b. dapat mencegah dan menurunkan berbagai risiko penyakit kronis yang dapat terjadi di masa mendatang. Sebut saja seperti hipertensi, penyakit jantung, stroke, diabetes, dan penyakit-penyakit kronis lainnya</li>   <li>3. Konsumsi makanan bergizi, olahraga, cuci tangan dengan air mengalir dan sabun, melakukan aktivitas fisik, tidak merokok</li>   <li>4. a. mencuci tangan sebelum makanan dan sesudah makan b. menggosok gigi yang baik dan benar, sebanyak dua kali sehari c. Mengatur waktu istirahat dengan baik</li> </ol>

**Kreteria penskoran :**

Setiap soal bernilai 25.

Nilai 0, jika tidak dijawab

Nilai 5, jika dijawab tapi jawaban salah

Nilai 15, jika dijawab sebagian benar

Nilai 25, jika jawaban benar

Nilai Akhir = jumlah nilai x 4

**NASKAH SOAL**

Hari, Tanggal : ....., .....

Nama : .....

Nomor Absen : .....

**Jawablah pertanyaan berikut dengan benar !**

1. Sebutkan dua contoh perilaku hidup tidak sehat!
2. Apa pentingnya melakukan pola hidup sehat?
3. Sebutkan dua macam pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari
4. Tuliskan penerapan hidup sehat sehari-hari kamu di rumah?

**Jawaban.**

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

LAMPIRAN INSTRUMEN PENILAIAN

Lembar Penilaian Pengetahuan

No	Nama Siswa	Nomor Soal				Nilai
		1	2	3	4	
		1				
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						

Petarukan, 2022  
Guru Kelas V

SUKARTO, S.Pd.SD  
NIP. 19751119 201406 1 003

### C. PENILAIAN KETERAMPILAN

Komponen Produk:

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

#### Rubrik Berkreasi Papan Pola Sehat

Aspek	Rincian Aspek	Baik Sekali (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Perlu Bimbingan (1)
Hasil kreasi	Memuat kolom, dan keterangan menerapkan pola hidup sehat dan tidak sehat dalam kehidupan sehari-hari.	Memuat 10 dari 10 hasil yang diharapkan	Hanya memuat 8 dari 10 hasil yang diharapkan	Hanya memuat 6 dari 10 hasil yang diharapkan	Memuat kurang dari 6 dari 10 hasil yang diharapkan
Keterampilan Penulisan	Penulisan yang sistematis dan benar	Keseluruhan hasil penulisan yang sistematis dan benar	Sebagian besar penulisan yang sistematis dan benar	Sebagian kecil penulisan yang sistematis dan benar	Tidak ada penulisan yang benar dan sistematis
Tindak Lanjut		menunjukkan keterampilan penulisan yang baik	menunjukkan keterampilan terus berkembang	keterampilan penulisan yang masih perlu terus ditingkatkan	keterampilan penulisan yang masih perlu bina, dibimbing, dan dilatih

#### Kriteria penskoran :

Skor 1 Perlu bimbingan, nilai 65

Skor 2 Cukup , nilai 75

Skor 3 Baik , nilai 85

Skor 4 Baik sekali, nilai 100

Nilai =  $\frac{\text{Skor Perolehan Siswa}}{2}$

2

Petarukan, 2022  
Guru Kelas V

SUKARTO, S.Pd.SD  
NIP. 19751119 201406 1 003



### LAMPIRAN INSTRUMEN PENILAIAN

#### Lembar Penilaian Keterampilan

No	Nama Siswa	Skor								Jumlah Skor	nilai
		Hasil Kreasi				Ketrampilan Penulisan					
		1	2	3	4	1	2	3	4		
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											

Berilah tanda centang (v) pada kolom yang sesuai

Petarukan, 2022  
Guru Kelas V

SUKARTO, S.Pd.SD  
NIP. 19751119 201406 1 003

## LAMPIRAN MATERI AJAR



### 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

Arti penting melakukan pola hidup sehat diantaranya membuat tubuh menjadi lebih sehat, dan dapat mencegah dan menurunkan berbagai risiko penyakit kronis yang dapat terjadi di masa mendatang. Sebut saja seperti hipertensi, penyakit jantung, stroke, diabetes, dan penyakit-penyakit kronis lainnya.

Pola hidup sehat diantaranya :

1. Konsumsi Makanan Bergizi  
Menganjurkan agar berhati-hati mengkonsumsi jajanan, makanan dan minuman.  
Menghimbau siswa untuk mengkonsumsi makanan seimbang
2. Olahraga secara teratur
3. Cuci Tangan dengan Air Mengalir dan Sabun
4. Mengatur Waktu Istirahat Dengan Baik
5. Tidak Merokok

## LAMPIRAN GAMBAR

