


## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD NEGERI 323 TOKOMBENG  
Kelas/Semester : V / I  
Tema : 4. Sehat Itu Penting  
Subtema : Menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari  
Pembelajaran ke : 1  
Alokasi waktu : 10 menit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui kegiatan tanya jawab, siswa dapat menceritakan pengalaman tentang penerapan hidup sehat dengan baik.
2. Melalui pengamatan gambar, siswa dapat mengidentifikasi contoh hidup sehat dengan benar.
3. Melalui pengamatan gambar, siswa dapat mengidentifikasi contoh hidup tidak sehat dengan tepat.

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<i>Pembukaan</i>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru mengucapkan Salam dan Dilanjutkan Dengan Membaca Doa (<i>Orientasi</i>)</li><li>2. Guru menyapa peserta didik dan menanyakan kabar.</li><li>3. Guru mengajak peserta didik menyanyikan salah satu lagu wajib nasional yaitu Garuda Pancasila. (<i>Nasionalisme</i>)</li><li>4. Guru mengecek kehadiran peserta didik.</li><li>5. Guru mengaitkan materi yang akan dipelajari dengan pengalaman peserta didik. (<i>Apersepsi</i>)</li><li>6. Guru menyampaikan materi yang akan dipelajari serta tujuan pembelajaran yang akan dicapai setelah melakukan kegiatan pembelajaran. (<i>Motivasi</i>)</li></ol>	2 menit
<i>Kegiatan Inti</i>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru menunjukkan sebuah kotak makan yang berisi komposisi makanan sehat. </li><li>2. Peserta didik mengamati makanan yang ditunjukkan oleh guru. (<i>Mengamati</i>)</li><li>3. Peserta didik dan guru bertanya jawab tentang kegiatan yang dilakukan di rumah berkaitan dengan hidup sehat. (<i>Menanya. Critical Thinking</i>)</li><li>4. Guru membuat tabel di papan tulis kemudian menempelkan dua buah gambar yang menunjukkan penerapan pola hidup sehat dan tidak sehat dalam kehidupan sehari-hari. (<i>Transfer of knowledge</i>)</li></ol>	6 menit

	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Guru menunjukkan beberapa gambar pola hidup sehat dan tidak sehat</li> <li>6. Peserta didik mengelompokkan gambar-gambar yang disediakan guru dengan cara menempelkan ke dalam tabel pola hidup sehat dan tidak sehat di papan tulis. (<i>Mencoba. Critical and creative thinking</i>)</li> <li>7. Guru memberikan umpan balik terhadap hasil kerja peserta didik di papan tulis. (<i>Communication</i>)</li> <li>8. Peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok, kemudian dibagikan LKPD.</li> <li>9. Setiap kelompok mendiskusikan contoh lain pola hidup sehat dan tidak sehat. (<i>Menalar. Gotong royong</i>)</li> <li>10. Peserta didik menuliskan hasil diskusi pada lembar LKPD.</li> <li>11. Guru membimbing siswa membuat kesimpulan pentingnya menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. (<i>Transfer of knowledge</i>)</li> <li>12. Peserta didik dapat mengemukakan kesimpulan hasil belajar hari ini. (<i>Communication</i>)</li> <li>13. Peserta didik mengerjakan soal evaluasi. (<i>Mandiri</i>)</li> </ol>	
<b>Penutup</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru mengajak siswa untuk melakukan refleksi terhadap kegiatan pembelajaran yang sudah dilaksanakan.</li> <li>2. Peserta didik mendapatkan informasi rencana pembelajaran untuk pertemuan berikutnya</li> <li>3. Peserta didik berdoa Bersama-sama dipimpin oleh salah satu siswa (<i>Religius</i>)</li> <li>4. Guru menutup pembelajaran dan mengucapkan salam</li> </ol>	2 menit

### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

#### a. Teknik Penilaian

1. Penilaian Sikap (Jurnal Penilaian Sikap)
2. Penilaian Pengetahuan (Tes Tertulis)
3. Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)

#### b. Instrumen Penilaian (Terlampir)

Bulukumba, 04 Januari 2021

Mengetahui,

Kepala SDN 323 Tokombeng



Guru Kelas

**EKA PRATIWI, S.Pd**

**BAHAN AJAR**

**POLA HIDUP SEHAT**



**POLA HIDUP TIDAK SEHAT**



MEDIA PEMBELAJARAN



# Lembar Kegiatan Peserta Didik (LKPD)

PETUNJUK:

- ✦ Isilah identitas dengan benar pada kolom yang telah disediakan.
- ✦ Kerjakanlah tugas dengan baik

Identitas	:	
Nama :		No Absen :

1. Tuliskan contoh lain dari pola *hidup sehat* dalam kehidupan sehari-hari !

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

2. Tuliskan contoh lain dari pola *hidup tidak sehat* dalam kehidupan sehari-hari !

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

## INSTRUMEN PENILAIAN

### A. *PENILAIAN SIKAP*

Bentuk Penilaian : Non Tes  
Teknik Penilaian : Observasi  
Instrumen Penilaian : Jurnal

#### *Format Jurnal Penilaian Sikap*

NO	WAKTU	NAMA SISWA	CATATAN PERILAKU	BUTIR SIKAP	TINDAK LANJUT	HASIL

### B. *PENILAIAN PENGETAHUAN*

Bentuk Penilaian : Tes  
Teknik Penilaian : Tes Tulis Isian  
Instrument Penilaian : Soal evaluasi

#### *Soal Evaluasi*

Jawablah pertanyaan berikut dengan benar!

1. Sebutkan contoh makanan sehat dan tidak sehat!
2. Apa akibatnya jika kita tidak menerapkan pola hidup sehat?
3. Merokok termasuk pola hidup tidak sehat. Apa yang akan kamu lakukan ketika ada orang yang merokok disebelahmu

Kunci jawaban soal evaluasi.

1. Contoh makanan sehat : telur, susu, buah,  
Contoh makanan tidak sehat : mie instan, gorengan, minuman bersoda
2. Obesitas, kolesterol, depresi, hipertensi, sindrom metabolik
3. Mengingatkan bahwa merokok termasuk pola hidup tidak sehat.

Pedoman Penilaian :  $\frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{10} \times 100$

10

**C. PENILAIAN KETERAMPILAN**

Bentuk Penilaian : Unjuk Kerja  
Teknik Penilaian : Unjuk Kerja  
Instrument Penilaian : Rubrik

***Rubrik Menuliskan contoh pola hidup sehat dan tidak sehat***

No	Keterampilan yang diamati	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
1	Menuliskan pola hidup sehat	Dapat menyebutkan 4 contoh pola hidup sehat	Dapat menyebutkan 3 contoh pola hidup sehat	Dapat menyebutkan 2 contoh pola hidup sehat	Dapat menyebutkan 1 contoh pola hidup sehat
2	Menuliskan pola hidup tidak sehat	Dapat menyebutkan 4 contoh pola hidup tidak sehat	Dapat menyebutkan 3 contoh pola hidup tidak sehat	Dapat menyebutkan 2 contoh pola hidup tidak sehat	Dapat menyebutkan 1 contoh pola hidup tidak sehat