

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

TOPIK 6: SEHAT ITU PENTING

**SUBTEMA: MENERAPKAN HIDUP SEHAT DALAM
KEHIDUPAN SEHARI-HARI**

KELAS V SEMESTER I (SATU)

TAHUN 2021/2022



OLEH:

NAMA : Supriyono, S.Pd.SD., M.Pd.

NIP : 198504162019031003

PANGKAT/GOLONGAN : Penata Muda / III a

**SD NEGERI JATISONO 1
KECAMATAN GAJAH
KABUPATEN DEMAK**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan	: SD Negeri Jatisono 1
Kelas / Semester	: V (Lima) / 1 (Satu)
Topik	: 6 (Enam)
Tema	: Sehat Itu Penting
Sub Tema	: Menerapkan Hidup Sehat dalam kehidupan sehari-hari
Pembelajaran ke	: 1
Alokasi Waktu	: 2 x 35 Menit (Simulasi 10 menit)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan kegiatan mengamati gambar, siswa dapat mengidentifikasi berbagai pola hidup sehat dengan tepat.
2. Melalui diskusi kelompok, siswa dapat membedakan perilaku hidup sehat dan tidak sehat dengan tepat.
3. Dengan penjelasan dari guru, siswa mampu menyusun pantun dengan tema kesehatan secara tepat.
4. Dengan berdiskusi, siswa mampu mengkreasikan pantun nasehat dengan dengan lafal, intonasi, dan ekspresi yang tepat

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">➤ Melakukan Pembukaan dengan Salam dan Dilanjutkan Dengan Membaca Doa (Religius)➤ Mengaitkan Materi Sebelumnya dengan Materi yang akan dipelajari dan diharapkan dikaitkan dengan pengalaman peserta didik (Apersepsi)➤ Menanyakan kabar, mengecek kehadiran siswa (Orientasi)➤ Guru dan siswa bersama-sama menyanyikan lagu “Padamu Negeri” (Nasionalisme)➤ Mengingatkan siswa tentang pentingnya mematuhi protokol kesehatan. (Apresiasi)➤ Menyampaikan secara singkat tema dan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai)	3 menit
Inti	<p>Ayo Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Guru meminta Siswa mengamati gambar dan mengumpulkan data dan informasi tentang pola hidup sehat, tujuan hidup sehat dan faktor yang mempengaruhi pola hidup sehat. (Creativity and Innovation)➤ Guru meminta siswa mengajukan pertanyaan terkait dengan gambar yang dipajang (Menanya)➤ Guru dan siswa bertanya jawab tentang langkah-langkah pola hidup sehat. (Critical thinking, Colaboration, comuniacation) <p>Ayo Berdiskusi</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Guru membagi Siswa dalam kelompok mendiskusikan tentang Peserta didik berkelompok dengan anggota 4 orang.	5 menit

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Guru memberikan pengarahan secara garis besar tentang diskusi yang akan dilakukan. ➤ Siswa diarahkan untuk dapat membedakan perilaku hidup sehat dengan yang tidak sehat melalui media gambar secara tepat. ➤ Perwakilan kelompok maju ke depan kelas untuk mempresentasikan hasil diskusi. (mengomunikasikan) ➤ Guru Mengoreksi kebenaran hasil diskusi kelompok ➤ Memberikan penguatan terhadap hasil kerja siswa (Critical Thinking and Problem Formulation) (Remembering, Understanding, Analysing) ➤ Guru menghubungkan antara muatan pembelajaran dengan menggunakan slogan yang terdapat dalam cerita Dama dan ayah Doni yaitu "Mencegah Lebih Baik daripada Mengobati". <p>Ayo membaca</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Guru mengajak siswa untuk mengingat kembali tentang ciri- ciri pantun dengan menyajikan salah satu contoh pantun (Critical thinking). ➤ Guru menjelaskan isi pantun menggunakan media kartu gambar. ➤ Beberapa siswa diminta maju untuk menjelaskan isi pantun yang disajikan secara tertulis dan runtut. <p>Ayo Berdiskusi</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Guru membagi Siswa dalam kelompok mendiskusikan tentang Peserta didik berkelompok dengan anggota 4 orang. ➤ peserta diarahkan untuk Menyusun pantun dengan tema kesehatan menggunakan media gambar secara tepat. ➤ Perwakilan kelompok maju ke depan kelas untuk mempresentasikan hasil diskusi. (mengomunikasikan) ➤ Guru Mengoreksi kebenaran hasil diskusi kelompok ➤ Memberikan penguatan terhadap hasil kerja siswa ➤ Peserta didik menanyakan tentang hal belum dipahaminya. (menanya) ➤ Guru memberi pemantapan tentang materi yang telah dipelajari 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Guru Melakukan penilaian hasil belajar ➤ Guru merefleksi kegiatan pembelajaran ➤ Guru memberikan informasi tentang materi yang akan diberikan pada hari berikutnya ➤ Mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing (untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran) 	2 menit

C. PENILAIAN

1. Sikap

- a. Teknik penilaian : observasi
- b. Jenis penilaian : sikap rasa ingin tahu, percaya diri
- c. Prosedur penilaian : proses
- d. Instrumen penilaian : rubrik penilaian sikap

2. Pengetahuan
 - a. Teknik penilaian : tes
 - b. Jenis penilaian : tertulis/lisan
 - c. Prosedur penilaian : proses
 - d. Instrumen penilaian : soal pilihan ganda/uraian
3. Keterampilan
 - a. Teknik penilaian : non tes
 - b. Jenis penilaian : praktik
 - c. Prosedur penilaian : awal, akhir, proses
 - d. Instrumen penilaian : rubrik penialain keterampilan

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Demak. Desember 2021
Guru Kelas V

SUBIYATUN, S.Pd.SD
NIP. 19630605 198405 2 002

SUPRIYONO, S.Pd.SD., M.Pd
NIP. 19850416 201903 1 003

LAMPIRAN 2

B. PENILAIAN PENGETAHUAN

LEMBAR SOAL FORMATIF

Kelas/ Semester : 5 (Lima)/ 1 (satu)
Satu) Topik : 6 (Enam)
Tema : Sehat Itu Penting
Sub Tema : Menerapkan Hidup Sehat dalam kehidupan sehari-hari
Pembelajaran ke : 1
Hari/ Tanggal :

I. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d pada jawaban yang paling benar!

1. Perhatikan kutipan pantun dibawah ini

*Kepasar baru beli kaca mata
Dengan semangat sambil berlari
Jagalah selalu kesehatan kita
Dengan olahraga setiap hari*

Pantun di atas termasuk pantun.....

- a. Nasehat
- b. Jenaka
- c. Teka-teki
- d. Sedih

2. Perhatikan kutipan pantun dibawah ini

*Sapi jawa berwarna merah
Berlari sendiri hingga jauh
Apa guna peredaran darah
Guna mengatur suhu tubuh*

Sajak pantun diatas adalah

- a. a-b-a-b
- b. a-a-a-a
- c. b-a-b-a
- d. b-b-a-a

3. Perhatikan kutipan pantun dibawah ini

*Ke taman naiknya roda tiga
Adik senang ketika dikejar
Kesehatan jantung perlu di jaga
Agar darah kita mengalir lancar*

Pantun diatas termasuk jenis pantun.....

- a. Agama
- b. Jenaka
- c. Adat
- d. Nasihat

4. Perhatikan pantun dibawah ini
Cari makan kearah dapur
Ada nasi tinggal sedikit
Pola makan harus di atur
Agar tubuh tidak mudah sakit
- Amanat dari pantun di atas adalah.....
- Makan menghilangkan lapar walau sedikit
 - Makan nasi bisa mencegah sakit jika selalu teratur
 - Mengatur pola makan itu penting agar tubuh tidak mudah sakit
 - Agar tubuh tidak mudah sakit maka pola makan haurs dengan nasi
5. Sajak pada pantun soal no 4 adalah.....
- ab - ab
 - cb - ab
 - aa – aa
 - cb – cb
6. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan tubuh adalah ...
- tidur jam 1 malam
 - makan gorengan yang banyak
 - jarang olah raga
 - mengonsumsi makan sehat
7. Untuk menjaga kebugaran tubuh sebaiknya
- bergadang
 - makan makanan mahal
 - olahraga teratur
 - jarang olaraga
8. Cara mencegah penyakit Anemia antara lain adalah ...
- Memperbanyak tidur di siang hari
 - Banyak mengonsumsi susu sapi
 - Mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi
 - Sering berjemur ketika di pagi hari
9. Di bawah ini yang bukan merupakan penyakit atau kelainan pada organ jantung adalah ...
- Anemia
 - Angina
 - Aritmia
 - Jantung Koroner
10. Minuman yang tidak sehat dapat mempengaruhi kesehatan tubuh kita, dibawah ini minuman sehat kecuali ...
- jamu
 - alkohol
 - susu
 - air putih

II Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan benar!

1. Tentukan bagian sampiran dan bagian isi dari pantun dibawah ini!

**Ban sedan ditaman kota
Kita ambil dengan pegas
Badan sehat idaman kita
Kita belajar menjadi cerdas**

2. **Jika lelah silahkan rehat**
Istirahat jugalah ibadah (sampiran)
susunlah isi dari sampiran diatas!

3. **Bagaimana mau hidup sehat**
Jika tubuh tak dijaga (isi)
Susunlah sebuah sampiran dari isi pantun diatas!



4. buatlah sebuah pantun nasehat tema kesehatan yang sampirannya berkaitan dengan buah pisang dan alpukat!



5. buatlah sebuah pantun nasehat tema kesehatan yang sampirannya berkaitan dengan buah ketupat!
6. Sebutkan 3 contoh pola hidup sehat ...
7. Jelaskan penerapan pola hidup sehat sehari ...
8. Bedakanlah ciri orang yang melaksanakan pola hidup sehat dengan yang tidak sehat ...
9. Sebutkan 3 pola hidup sehat yang kamu lakukan setiap hari ...



10. Dari beberapa makanan diatas manakah yang baik dan tidak baik untuk kesehatan ...

KUNCI JAWABAN

I

1. A
2. A
3. D
4. B
5. D
6. D
7. C
8. C
9. A
10. B

II.

1. Ban sedan ditaman kota (sampiran)
Kita ambil dengan pegas (sampiran)
Badan sehat idaman kita (Isi)
Kita belajar menjadi cerdas (Isi)
2. Jika jantungmu sehat (isi)
Tubuh pun sehat
3. Pulang sekolah datang terlambat (sampiran)
Sampai rumah dimarahi mama
4. Buah pisang buah alpukat
Sungguh manis itu rasanya
Jika ingin hidupmu sehat
Tubuh jangan lupa tuk dijaga
5. Ada kuah ada ketupat
Dimakan orang berempat
Bila saja tubuhmu kuat
Hidupmu menjadi sehat
6. a. makan makanan yang bergizi,
b. melaksanakan olahraga secara teratur
c. istirahat yang cukup
7. Cuci tangan sebelum makan, sarapan setiap pagi, olahraga yang cukup, jangan terlalu banyak begadang
8. Perilaku Sehat adalah suka berolahraga, makan-makanan yang bergizi, menerapkan protokol kesehatan Sedangkan yang tidak sehat tidak suka berolahraga, suka merokok, suka begadang Melakukan olah raga secara teratur
9. Memperhatikan nutrisi tubuh
Istirahat yang cukup,
Tidak merokok dan minum-minuman beralkohol, dll
10. Yang baik untuk kesehatan adalah makanan yang banyak mengandung vitamin mineral dan serat contohnya buah sayur
Yang tidak baik untuk kesehatan adalah makanan cepat saji

LAMPIRAN 3

PEDOMAN PENSKORAN PENILAIAN PENGETAHUAN

Mapel	keterangan	Skor maksimal	rumus	Nilai maksimal
Bahasa Indonesia	Pilihan ganda Setiap jawaban benar 1	5	$\frac{\text{Skor Perol}}{\text{Skor Maks}} \times 8 =$	Skor PG + Skor Isian = Nilai
	Setiap jawaban salah 0			
Isian • Skor 2 jika jawaban sesuai. • Skor 1 jika jawaban mendekati benar. • Skor 0 jika jawaban tidk tepat.	10	$\frac{\text{Skor Perol}}{\text{Skor Maks}} \times 6 =$		
IPA	Pilihan ganda Setiap jawaban benar 1	5	$\frac{\text{Skor Perol}}{\text{Skor Maks}} \times 8 =$	Skor PG + Skor Isian = Nilai
	Setiap jawaban salah 0			
Isian • Skor 2 jika jawaban sesuai. • Skor 1 jika jawaban mendekati benar. • Skor 0 jika jawaban tidk tepat.	10	$\frac{\text{Skor Perol}}{\text{Skor Maks}} \times 6 =$		

Skor maksimal mupel Bahasa Indonesia:

Skor akhir = (Skor diperoleh Rom I + Skor diperoleh Rom II) = Nilai

Skor maksimal mupel IPA:

Skor akhir = (Skor diperoleh Rom I + Skor diperoleh Rom II) = Nilai

LAMPIRAN 5

C. PENILAIAN KETERAMPILAN

Rubrik 3. mengidentifikasi berbagai macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia dan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah.

Aspek	Kriteria			
	Sangat Baik (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Perlu Pendampingan (1)
<p>mengidentifikasi berbagai macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia dan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah.</p> <p>:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jawaban sesuai dengan tema. 2. Alasan logis. 3. Penjabaran sesuai. 4. Presentasi sesuai 	Semua indikator terpenuhi.	Hanya 3 indikator terpenuhi.	Hanya 2 indikator terpenuhi.	Hanya 1 atau kurang indikator terpenuhi.

Rubrik 2. Membuat Pantun Tema Kesehatan

Aspek	Kriteria			
	Sangat Baik (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Perlu Pendampingan (1)
<p>Membuat pantun dengan memperhatikan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Isi pantun sesuai dengan tema. 2. Penulisan huruf kapital. 3. Pemilihan kata. 4. Kesesuaian dengan sajak yang dibuat. 	Semua indikator terpenuhi.	Hanya 3 indikator terpenuhi.	Hanya 2 indikator terpenuhi.	Hanya 1 atau kurang indikator terpenuhi.

Rubrik 3. Membaca Pantun

Aspek	Kriteria			
	Sangat Baik (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Perlu Pendampingan (1)
Membuat pantun dengan memperhatikan: <ol style="list-style-type: none"> 1. Kejelasan vokal dan lafal. 2. Kesesuaian intonasi. 3. Penggunaan Ekspresi yang sesuai dengan isi pantun. 4. Percaya diri. 	Semua indikator terpenuhi.	Hanya 3 indikator terpenuhi.	Hanya 2 indikator terpenuhi.	Hanya 1 atau kurang indikator terpenuhi.

Daftar Nilai Membaca Pantun

NO.	Nama Siswa	Kriteria				Kriteria				Predikat	Nilai Akhir
		(4)	(3)	(2)	(1)	(4)	(3)	(2)	(1)		
1											
2											
3											
4											
dst											

PENILAIAN : $\frac{\text{Total nilai siswa}}{\text{Total nilai maksimal}} \times 100$

LAMPIRAN 6
LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) 1

Nama Kelompok

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

Tujuan:

1. Dengan kegiatan mengamati gambar, siswa dapat mengidentifikasi berbagai macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia dan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah.
2. 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!



A



B

Jawablah pertanyaan dibawah ini!

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

Jawab:

.....

.....

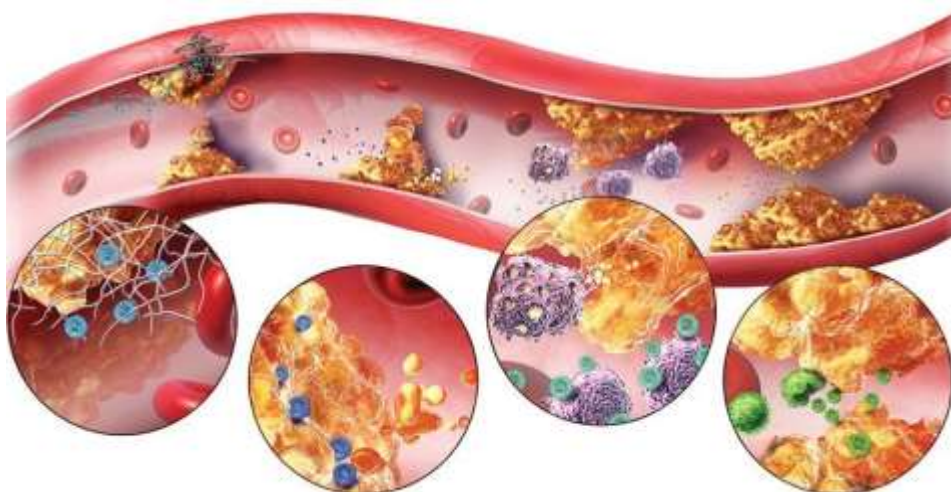
2. Menurut pendapat kalian manakah makan manakah yang sehat?

Jawab:

.....

.....

3. Amati gambar pembuluh darah dibawah ini!



Penyakit apa yang muncul setelah adanya pengendapan lemak di pembuluh darah?

Jawab:

.....
.....

4. Apa saja upaya yang dilakukan tetap sehat?

Jawab:

.....
.....

5. Mengapa menjaga Kesehatan itu penting? Jawab:

.....
.....

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) 2

Nama Kelompok

1 No. Absen :

2 No. Absen :

3 No. Absen :

Tujuan:

1. Dengan mengamati kartu gambar, peserta didik mampu menyusun pantun dengan tema kesehatan secara tepat.
2. Dengan berdiskusi, peserta didik mampu mengkreasikan pantun nasehat dengan dengan lafal, intonasi, dan ekspresi yang tepat

1. Amatilah gambar dibawah ini



Diskusikan dengan temanmu, buatlah pantun dengan tema kesehatan yang berhubungan dengan gambar diatas

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

2. Amatilah gambar dibawah ini



Diskusikan dengan temanmu, buatlah pantun dengan tema kesehatan yang berhubungan dengan gambar diatas

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

3. Buatlah sebuah jenis pantun dengan tema “Sehat itu Penting” dengan bahasamu sendiri. Tulislah dalambahasa 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

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

LAMPIRAN 7

POLA HIDUP SEHAT

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 yg 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.

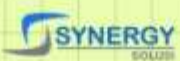
1. Mengonsumsi Makanan Sehat
2. Berolahraga
3. Istirahat yang Cukup
4. Mengondisikan Udara yang Bersih
5. Mengondisikan Lingkungan yang Sehat

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 mengkonsumsi makanan maupun minuman yang tidak sehat, serta selalu berperilaku yang dapat merugikan kesehatannya.





sumber: sehatq.com

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

• Selama Masa Pandemi •



Cuci tangan dengan sabun



Mengonsumsi makanan sehat



Menggunakan jamban bersih dan sehat



Olahraga teratur



Membuang sampah pada tempatnya



Tidak merokok



Kerja bakti membersihkan lingkungan



Hindari stres



Cukup istirahat



@sehatq.id
 0811-9334-855
 www.sehatq.com
 customer@sehatq.com

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

KARTU PANTUN BERGAMBAR

