

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

Satuan Pendidikan : **SD Negeri Utama Mandiri 1**  
Kelas/ Semester : V/1  
Tema : Sehat Itu Penting  
Subtema : Menerapkan Hidup Sehat Dalam Kehidupan Sehari-hari  
Pembelajaran ke : 1  
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (10 Menit)

**A. TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. Melalui tanya jawab, peserta didik dapat menceritakan pengalaman penerapan hidup sehat dengan baik.
2. Melalui pengamatan gambar, peserta didik dapat mengelompokkan contoh hidup sehat dan hidup tidak sehat dengan tepat.
3. Melalui diskusi kelompok, peserta didik dapat menuliskan contoh lainnya hidup sehat dan hidup tidak sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan benar.

**B. KEGIATAN PEMBELAJARAN**

<b>Kegiatan</b>	<b>Deskripsi Kegiatan</b>	<b>Alokasi Waktu</b>
<b>Kegiatan Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Guru menyapa peserta didik dengan mengucapkan salam.</li><li>• Guru menanyakan kabar peserta didik.</li><li>• Guru mengajak peserta didik berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing dan dipimpin oleh salah satu peserta didik.</li><li>• Guru mengecek kehadiran peserta didik.</li><li>• Melakukan apersepsi yang berkaitan dengan materi menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari</li><li>• Peserta didik mendengarkan penjelasan dari guru mengenai kegiatan pembelajaran yang akan dilaksanakan pada hari ini.</li><li>• Guru menyampaikan tujuan pembelajaran kepada peserta didik.</li></ul>	2 Menit
<b>Kegiatan Inti</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peserta didik dan guru melakukan tanya jawab tentang kegiatan yang dilakukan dirumah tentang penerapan hidup sehat.</li><li>• Guru membuat tabel perbandingan dengan kolom pola hidup sehat dan tidak sehat dipapan tulis kemudian menempelkan dua buah gambar pola hidup sehat dan tidak sehat dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan kolom yang ada.</li><li>• Guru menunjukkan beberapa gambar pola hidup sehat dan tidak sehat untuk diamati oleh peserta didik.</li><li>• Beberapa peserta didik mengelompokkan gambar yang disediakan oleh guru dengan cara menempelkan kedalam tabel pola hidup sehat dan tidak sehat dipapan tulis.</li><li>• Guru memberikan tanggapan terhadap hasil kerja peserta didik dipapan tulis.</li><li>• Guru membagi peserta didik menjadi 5 kelompok.</li><li>• Guru membagikan LKPD kepada setiap kelompok.</li><li>• Setiap kelompok mendiskusikan contoh lain pola hidup sehat dan tidak sehat dan menuliskan hasil diskusi pada lembar LKPD</li><li>• Guru membimbing peserta didik untuk membuat kesimpulan pentingnya menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.</li><li>• Melakukan penilaian hasil belajar berupa evaluasi tertulis.</li></ul>	7 Menit

<b>Kegiatan Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bertanya jawab tentang materi yang telah dipelajari (untuk mengetahui hasil ketercapaian materi)</li> <li>• Mengajak semua peserta didik untuk berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing (untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran) dengan dipimpin salah satu peserta didik</li> <li>• Guru menutup pembelajaran dengan mengucapkan salam.</li> </ul>	1 Menit
-------------------------	---	---------

**C. PENILAIAN (ASESMEN)**

Penilaian Sikap melalui jurnal

Penilaian Pengetahuan melalui tes tulis

Penilaian Keterampilan melalui Unjuk kerja

Mengetahui,  
Kepala SD Negeri Utama Mandiri 1

Cimahi, 06 Januari 2022

Guru Kelas VA

**Juariah, S.Pd**  
NIP. 19640315 198901 2 001

**Asep Hidayat, S.Pd**  
NIP. 19850312 202012 1 001

LAMPIRAN

**A. Instrumen Penilaian**

**1. Lembar Penilaian Sikap**

No.	Nama Siswa	Aspek yang diamati		Jumlah Skor
		Kerja Keras	Tanggung Jawab	

**Keterangan:**

Aspek	Kriteria	Skor
<b>Kerja Keras</b>	➤ Selalu tampak	4
	➤ Sering tampak	3
	➤ Mulai tampak	2
	➤ Belum tampak	1
<b>Tanggung Jawab</b>	➤ Ikut berpartisipasi dalam pelaksanaan diskusi dan selalu menyumbangkan ide	4
	➤ Ikut berpartisipasi dalam pelaksanaan diskusi dan kadang-kadang menyumbangkan ide	3
	➤ Ikut berpartisipasi dalam pelaksanaan diskusi tanpa menyumbangkan ide	2
	➤ Tidak berpartisipasi dalam pelaksanaan diskusi dan tidak menyumbangkan ide	1

## 2. Lembar Penilaian Pengetahuan

Nama : .....

Nilai : .....

Kelas : .....

Paraf Guru : .....

**Jawablah pertanyaan di bawah inidengan jawaban yang benar!**

1. Tuliskan 4 contoh pola hidup yang sehat!

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

2. Tuliskan 4 contoh pola hidup yang tidak sehat!

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

3. Apa akibatnya jika tidak menerapkan pola hidup sehat?

.....  
.....

### **KUNCI JAWABAN :**

1. Olah raga dengan teratur, sarapan setiap pagi, menggosok gigi secara teratur, cuci tangan sebelum makan
2. Merokok, makan tidak teratur, sering mengkonsumsi minuman bersoda, kecanduan terhadap handphone.
3. Dapat terserang berbagai penyakit yang bisa membuat tubuh jadi lemah sehingga bisa menyebabkan kematian.

Kreteria Penskoran :

Skor Soal Nomor 1 dan Nomor 2

Skor 0 : Jika tidak dijawab atau semua jawaban salah

Skor 10 : Jika dijawab 1 contoh yang benar

Skor 20 : Jika dijawab 2 contoh yang benar

Skor 30 : Jika dijawab 3 contoh yang benar

Skor 40 : Jika dijawab 4 contoh yang benar

Skor Soal Nomor 3

Skor 0 : Jika salah

Skor 10 : Jika jawaban kurang tepat

Skor 20 : Jika jawaban benar

**Skore =  $\frac{\text{Skor Perolehan Siswa} \times 100}{10}$**



## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Petunjuk :

1. Lengkapi Identitas kelompokmu dengan benar !
2. Diskusikan dengan teman sekelompokmu!

Kelompok : .....

Ketua : .....

Anggota : .....

: .....

: .....

: .....

: .....

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 !

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

## **MATERI AJAR**

### **Pengertian 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.

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.

### **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.

### **Langkah-langkah Pola Hidup Sehat**

1. Mengonsumsi Makanan dan Minuman yang sehat
2. Olahraga
3. Istirahat yang cukup
4. Mengkondisikan Udara yang bersih
5. Mengkondisikan lingkungan yang bersih

*Sumber : <https://www.dosenpendidikan.co.id/pola-hidup-sehat/>*

**MEDIA PEMBELAJARAN**











