

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Negeri 3 Grobogan  
 Kelas/ Semester : V/ I  
 Tema / Topik : 6. Sehat itu Penting  
 Sub Topik : Menerapkan hidup Sehat dalam Kehidupan Sehari-hari  
 Pembelajaran ke 2  
 Alokasi Waktu : 10 Menit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui tanya jawab, pengamatan gambar dan diskusi siswa diharapkan mampu:

1. Membedakan perilaku hidup sehat dan tidak sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan benar.
2. Menjelaskan 3 manfaat hidup sehat dengan benar.
3. Menjelaskan 3 kerugian hidup tidak sehat dengan benar.

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	PPK
Pendahuluan : 2 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guru mengucapkan salam</li> <li>- Guru mengecek kehadiran, keadaan kesehatan peserta didik</li> <li>- Berdo'a yang dipimpin oleh salah seorang peserta didik</li> <li>- Guru memeriksa kebersihan kelas, kerapian berpakaian dan kesiapan ruang kelas, serta mengatur tempat duduk peserta didik</li> <li>- <b>Apersepsi</b> : "Menyanyikan bersama lagu " Aku Anak Sehat dan tanya jawab tentang isi lagu .</li> <li>- Guru Menuliskan / <b>menayangkan topik</b> yang akan dipelajari.</li> <li>- <b>Guru menyampaikan Tujuan Pembelajaran</b></li> <li>- <b>Memotivasi peserta didik</b> agar mengikuti pembelajaran dengan baik .</li> </ul>	Religius  Religius
Kegiatan Inti : 6 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guru mengatur dan membagi kelompok peserta didik yang terbagi 3 kelompok yang masing-masing kelompok terdiri dari 4 orang dan diberi nama kelompok sehat, kuat, ceria</li> <li>- Peserta didik mendengarkan penjelasan guru sambil mengamati gambar yang dipasang di papan tulis.</li> <li>- Peserta didik menerima Lembar Kerja ( LK) untuk dikerjakan dalam kelompok masing-masing sebagai berikut :</li> </ul>	Gotong royong /Kerja sama

	No	Kegiatan	
	1	1. Kelompok Sehat mengambil LK yang berisi tugas mengamati gambar dan menuliskan perilaku hidup sehat dan tidak sehat sesuai gambar 2. Kelompok Kuat mengambil LK yang berupa kartu kalimat kemudian memilih kartu kalimat yang menunjukkan manfaat perilaku hidup sehat. 3. Kelompok Ceria mengambil LK yang berupa kartu kalimat kemudian memilih kartu yang menunjukkan kerugian perilaku hidup tidak sehat.	Tanggung jawab
	2	Masing-masing kelompok maju ke depan untuk mempresentasikan hasil kerja kelompok, dan kelompok yang lain memperhatikan secara bergantian.	
	3	Setelah selesai satu kelompok melaksanakan presentasi, guru memberikan aplus yang diikuti peserta didik, kemudian kelompok lain memberikan tanggapan dan seterusnya secara bergantian.	
	4	Peserta didik menerima masukan dari guru terkait materi pelajaran yang didiskusikan	
Kegiatan Akhir : 2 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Di bawah bimbingan guru peserta didik menyimpulkan hasil pembelajaran</li> <li>- Mengadakan penilaian pengetahuan</li> <li>- Informasi pelajaran berikutnya : membuat pantun</li> <li>- Menyanyikan lagu “Syukur”</li> <li>- Berdo’a bersama</li> <li>- Menutup Pelajaran</li> </ul>		Nasionalis Religius

### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Sikap  
 Prosedur : Proses  
 Teknik : Observasi  
 Bentuk : Lembar Observasi
  
2. Pengetahuan  
 Prosedur : Hasil / Tes akhir  
 Teknik : Tes  
 Bentuk : Lembar tes esay

3. Keterampilan  
Prosedur : Proses  
Teknik : Kinerja  
Bentuk : Lembar Observasi

Grobogan, 12 November 2021  
Kandidat PSP,

**HERNOWO, S.Pd.SD.,M.Pd**  
NIP. 19660712 200212 1 004

Lampiran :

A. Instrumen Penilaian Sikap

No	Nama	Sikap				Nilai Angka	Nilai Konversi
		Religius	Kerjasama / Goro	Nasionalis	Integritas		
1							
2							
3							
Dst							

Keterangan : Isi skor 0-3 pada masing-masing kolom

Nilai :  $\frac{\text{Skor perolehan} \times 100}{12}$

12

Konversi : 0- 70 (kurang / D ), 71-80 ( Cukup / C), 81- 90 ( Baik/B), 91-100 ( sangat baik/A)

B. Instrumen Penilaian Pengetahuan

**a. Lembar Soal**

Jawablah soal- soal berikut dengan benar !

1. Berikan 3 contoh perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari- hari !
2. Berikan 3 contoh perilaku hidup tidak sehat dalam kehidupan sehari- hari !
3. Jelaskan manfaat perilaku hidup sehat !
4. Jelaskan kerugian perilaku hidup tidak sehat !

**b. Kunci Jawaban**

1. 3 di antara jawaban berikut :
  - Mandi secara teratur 2 kali sehari
  - Makan secara teratur 3 kali sehari
  - Makan bergizi dan bernutrisi
  - Tidur yang cukup
  - Menjaga kebersihan diri dan lingkungan
  - Menghindari makanan yang mengandung zat aditif
  - Seimbang antara kerja dan istirahat
  - Olahraga secara teratur
2. 3 di antara jawaban berikut :
  - Sering begadang
  - Minum minuman keras
  - Makan tidak teratur
  - Malas olahraga
  - Merokok

- Menghirup udara kotor
  - Mengonsumsi makanan yang mengandung zat aditif
  - Bekerja atau belajar yang menguras tenaga
3. 3 di antara jawaban berikut :
- Tubuh menjadi kuat dan segar
  - Bekerja dan belajar lebih bersemangat
  - Meningkatkan produktivitas
  - Terhindar dari penyakit
  - Dapat beraktivitas dengan lancar
  - Kesehatan mental terjaga
  - Hidup teratur
  - Jiwa jadi tenang dan bahagia
4. 3 di antara jawaban berikut :
- Mudah terserang penyakit
  - Kurang bersemangat dalam bekerja dan belajar
  - Tubuh menjadi layu dan tidak segar
  - Dapat menyebabkan stres
  - Aktivitas tersendat-sendat
  - Hidup tidak tenang
  - Berpenampilan tidak ceria
  - Pertumbuhan jadi terhambat

**c. Skor Penilaian**

Setiap soal diberi skor tertinggi 5

Nilai = Skor perolehan x 100

20

**C. Instrumen Penilaian Keterampilan**

No	Nama	Keterampilan				Nilai Angka	Nilai Konversi
		Komunikasi	Kolaborasi	Kreatifitas	Berpikir Kritis		
1							
2							
3							
Dst							

Keterangan : Isi skor 0-3 pada masing-masing kolom

Nilai : Skor perolehan x 100

12

Konversi : 0- 70 (kurang / D ), 71-80 ( Cukup / C), 81- 90 ( Baik/B), 91-100 ( sangat baik/A)