RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SD 5 Cendono Kabupaten Kudus

Kelas/ Semester : V (lima) / 1 Topik : Sehat Itu Penting

Materi : Menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari

Alokasi waktu : 10 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah melakukan kegiatan inquiry peserta didik dapat:

- 1. Mengidentifikasi menu makanan yang bergizi seimbang dengan benar
- 2. Menyebutkan upaya-upaya penerapan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan tepat.
- 3. Membuat video tentang usaha-usaha penerapan hidup sehat dalam kehidupan seharihari secara mandiri dan kreatif.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. PENDAHULUAN (2 menit)

- 1. Kelas dimulai dengan ucapan salam, mengecek kehadiran dan menanyakan kabar peserta didik serta berdoa untuk memulai kegiatan belajar.
- 2. Peserta didik bersama-sama guru menyanyikan salah satu lagu nasinal dan memberikan penguatan.
- 3. Mengulas dan mengingat kembali materi yang disampaikan hari sebelumnya.
- 4. Memprrsentasikan alat peraga untuk menarik minat siswa
- 5. Menyampaikan tujuan pembelajaran, cakupan materi, langkah-langkah pembelajaran dan teknik assesmen.

2. KEGIATAN INTI (6 menit)

- 1. Peserta didik mengamati gambar tentang beberapa menu makanan
- 2. Peserta didik membentuk kelompok diskusi yang beranggotakan 3 anak.
- 3. Kelompok diskusi menjawab pertanyaan-pertanyaan yang ada pada lembar kerja.
- 4. Hasil diskusi kelompok dipresentasikan di depan kelas dan ditanggapi serta diberikan masukan oleh kelompok lain. Guru memberikan penguatan dan meluruskan jawaban-jawaban kelompok yang kurang tepat.
- 5. Guru mengarahkan peserta didik untuk melakukan aksi nyata terhadap upaya-upaya penerapan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan membuat sebuat video.

3. PENUTUP (2 menit)

- 1. Peserta didik dan guru bersama-sama menyampaikan kesimpulan terhadap pembelajaran.
- 2. Peserta didik menyampaikan pendapat tentang kegiatan yang dilakukan.
- 3. Guru memberikan pesan moral kepada peserta didik.
- 4. Guru menguatkan tugas untuk membuat sebuah video tentang upaya-upaya penerapan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
- 5. Menutup pembelajaran dengan mengucapkan salam dan berdoa.

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Prosedur Penilaian

a. Penilaian Sikap : Observasib. Penilaian Pengetahuan : Tes Tetulisc. Penilaian Keterampilan : Unjuk Kerja

2. Instrumen Penilaian

a. Penilaian Sikap (Lembar Pengamatan)

Jurnal Perkembangan Sikap

	Nama		Spiritual Religius			Sosial							
No						Nasionalisme			Percaya Diri				
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
Dst.													

b. Penilaian Pengetahuan (TesTertulis)

Instrumen penilaian: tes tertulis (lembar evaluasi)

c. Penilaian Keterampilan

Video tentang cara penerapan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Bentuk penilaian : Kinerja Instrumen penilaian : Rubrik

Aspek	Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang	
	(4)	(3)	(2)	(1)	
Kualitas Suara	Video yang	Video yang	Video yang	Video yang	
pada Video	dibuat peserta	dibuat peserta	dibuat peserta	dibuat peserta	
	didik memiliki	didik memiliki	didik memiliki	didik memiliki	
	kualitas suara	kualitas suara	kualitas suara	kualitas suara	
	yang sangat	yang baik	yang cukup	yang kurang	
	baik		baik	terdengar.	
Pencahayaan	Pencahayaan	Pencahayaan	Pencahayaan	Pencahayaan	
	pada video	pada video	pada video	pada video	
	yang dibuat	yang dibuat	yang dibuat	yang dibuat	
	peserta didik	peserta didik	peserta didik	peserta didik	
	sesuai, gambar	sesuai, gambar	cukup sesuai,	kurang sesuai,	
	dalam video	dalam video	gambar dalam	gambar dalam	
	fokus, dan	belum fokus,	video belum	video kurang	
	pengambilan	dan	fokus, dan	fokus, dan	
	gambar stabil	pengambilan	pengambilan	pengambilan	
	dan sangat	gambar baik	gambar cukup	gambar	
	baik		baik	kurang baik	
Kreativitas	Penggunaan	Penggunaan	Penggunaan	Penggunaan	
	sudut kamera	sudut kamera	sudut kamera	sudut kamera	
	dan	dan	dan	dan	

pengambilan	pengambilan	pengambilan	pengambilan
gambar sangat	gambar baik	gambar cukup	gambar
baik		baik	kurang baik

Kudus, 6 Januari 2022

Mengetahui, Kepala SD 5 Cendono

Guru Kelas V

Samadi, S.Pd NIP. 19630715 198405 1 004 <u>Suwati Eka Damayanti, S.Pd. Sd</u> NIP. 19830318 200903 2 011

LEMBAR EVALUASI

_
`

- 1. Menu makanan yang mengandung gizi seimbang yaitu
 - a. Sepiring nasi, sepotong rendang, sepotong tempe goreng, dan sebuah apel.
 - b. Sepiring nasi, semangkuk kecil sayur bayam, dan sepotong semangka.
 - c. Sepiring nasi, semangkuk kecil kecil sayur kacang panjang, sebutir telur asin, dan sebuah pisang.
 - d. Sepiring nasi, sepotong sosis goreng, sepotong rendang, daging, dan sebuah jeruk.
- 2. Protein berguna sebagai zat pembangun tubuh. Contoh makanan yang mengandung protein antara lain....
 - a. Nasib. Sayuran hijauc. Telurd. Buah
- 3. Fungsi karbohidrat bagi tubuh adalah
 - a. sumber tenaga
 - b. mengganti sel-sel tubuh yang rusak
 - c. zat pengatur tubuh
 - d. makanan cadangan
- 4. Di bawah ini merupakan upaya-upaya penerapan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, kecuali....
 - a. Mengonsumsi makanan dan minuman yang bergizi
 - b. Berolah raga secara teratur
 - c. Menjaga kebersihan lingkungan
 - d. Sering mengonsumsi makanan instan yang lezat.
- 5. Sebagai upaya penerapan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari sebaiknya kita menjauhi asap rokok , hal itu dikarenakan asap rokok dapat
 - a. Mengganggu kesehatan paru-paru
 - b. Merusak organ hati
 - c. Merusak organ ginjal
 - d. Mengganggu konsentrasi

Kunci Jawaban

- 1. C 2. C 3. A 4. D 5. A