

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

KURIKULUM 2013

Sesuai edaran Mendikbud no 14 tahun 2019

Satuan Pendidikan	: UPT SDN Nanggung 1
Kelas / Semester	: 5 / 1
Tema	: Sehat itu Penting (Tema 4)
Sub Tema	: Menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari
Pembelajaran ke-	: 1
Alokasi waktu	: 1 kali pertemuan (10 menit)

A. Tujuan Pembelajaran

1. Setelah mengamati gambar dan membaca teks siswa mampu mengidentifikasi tata cara penerapan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan benar.
2. Setelah berdiskusi kelompok siswa mampu menjelaskan tata cara penerapan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan benar.
3. Setelah diberikan informasi oleh guru siswa mampu menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan baik.

B. Kegiatan pembelajaran

1. Pendahuluan (3 menit)
 - a. Guru membuka pelajaran dengan salam, dilanjutkan dengan menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa (orientasi).
 - b. Guru mengajak siswa berdoa yang dipimpin oleh ketua kelas.
 - c. Menyanyikan salah satu lagu wajib / nasional
 - d. Melakukan tepuk PPK
 - e. Guru memberikan apersepsi dan motivasi kepada siswa
 - f. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran
2. Kegiatan Inti (5 menit)
 - a. Guru melakukan tanya jawab terhadap siswa mengenai kegiatan di pagi hari disertai gambar
 - b. Guru dan siswa Bersama-sama menyanyikan lagu bangun tidur
 - c. Siswa dibagi dalam 4 kelompok
 - d. Guru membagikan teks "Pentingnya hidup sehat" yang dilengkapi dengan gambar pada masing-masing kelompok.
 - e. Guru membagikan lembar kerja peserta didik pada masing-masing kelompok.
 - f. Siswa secara kelompok mengamati gambar dan membaca teks "Pentingnya hidup sehat" untuk mengidentifikasi tata cara penerapan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
 - g. Siswa berdiskusi secara kelompok untuk dapat menjelaskan tata cara penerapan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dan mengerjakan lembar kerja peserta didik.
 - h. Siswa mempresentasikan hasil diskusi kelompoknya masing-masing di depan kelas dan siswa dari kelompok lain memberikan tanggapan terkait hasil kerja temannya.
3. Penutup (2 menit)
 - a. Guru memberikan penguatan dan kesimpulan
 - b. Memberikan penilaian terhadap hasil kerja siswa
 - c. Memberikan tindak lanjut berupa remedial dan pengayaan dengan cara memberikan tugas kepada siswa untuk membuat kliping tentang penerapan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
 - d. Menutup pelajaran dengan doa bersama dan mengucapkan salam.

C. Penilaian Pembelajaran (Asesmen)

- a. Penilaian sikap spiritual dan sikap sosial, yaitu observasi selama KBM berlangsung dengan menggunakan jurnal.
- b. Penilaian pengetahuan, yaitu berupa tes tertulis dengan bentuk soal uraian / esai
- c. Penilaian keterampilan / unjuk kerja pada saat diskusi dan presentasi

Serang, 15 juli 2021

Mengetahui,

Kepala UPT SDN Nanggung 1

Guru kelas V

H. Sukba, S.Pd

NIP. 196501121988031008

Siti Mariam, S.Pd

NIP.197808072008012016

Lampiran 1

Jurnal Penilaian Sikap Spiritual

Butir Sikap spiritual: Ketaatan beribadah, berperilaku syukur, berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan, toleransi dalam beribadah, patuh dalam melaksanakan ajaran agama yang dianutnya.

No.	Waktu	Nama Siswa	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Tindak lanjut	Ket.
1.						
2.						
3.						
4.						
dst						

Lampiran 2

Jurnal Penilaian Sikap Sosial

Butir Sikap Sosial: Jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, percaya diri, peduli

No.	Waktu	Nama Siswa	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Tindak lanjut	Ket.
1.						
2.						
3.						
4.						
dst						

Lampiran 3

Penilaian Pengetahuan

Bentuk soal: uraian / esai

Jawablah pertanyaan berikut ini!

1. Mengapa kita harus hidup sehat?
2. Sebutkan 5 bentuk penerapan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari?
3. Mengapa berolahraga itu penting bagi kesehatan? Jelaskan!
4. Makanan yang sehat bukan makanan yang mahal, namun makanan yang mengandung gizi seimbang. Jelaskan secara singkat tentang makanan yang mengandung gizi seimbang tersebut!
5. Sebutkan 2 cara lain dalam menerapkan hidup sehat yang kamu lakukan dirumah diwaktu pagi hari setelah bangun tidur!

Kunci Jawaban

1. Karena dengan hidup sehat manusia dapat beraktifitas dengan baik.
2. Makan makanan yang sehat dan bergizi, olahraga dengan teratur, istirahat yang cukup, biasa, tidak merokok dan hindari stress.
3. Karena dengan berolahraga tubuh kita akan menjadi segar, karena sirkulasi udara dalam tubuh akan lancar, racun-racun akan dikeluarkan melalui keringat.
4. Makanan yang mengandung gizi seimbang adalah makanan yang mengandung nutrisi yang dibutuhkan tubuh seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral dalam jumlah seimbang sesuai kebutuhan tubuh.
5. Mandi, menggosok gigi.

$$\text{Skor penilaian} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh siswa}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Skor maksimal = 5

Lampiran 4

Pedoman Penilaian Keterampilan dalam Diskusi kelompok dan Presentasi

No.	Nama Siswa	Aspek penilaian					
		Kemampuan bekerja sama	Kemampuan menjelaskan kepada teman	Kekompakan	Kemampuan menerima penjelasan teman	Keaktifan dalam kelompok	Nilai / predikat
	Kelompok 1						
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
	Kelompok 2						
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
Dst							

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Satuan Pendidikan : UPT SDN Nanggung 1
Kelas / Semester : 5 (Lima) / 1 (Satu)
Tema : Sehat itu Penting (tema 4)
Sub Tema : Menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari – hari
Pembelajaran ke - : 1
Alokasi Waktu : 1 x pertemuan (10 menit)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah mengamati gambar dan membaca teks siswa mampu mengidentifikasi tata cara penerapan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan benar.
2. Setelah berdiskusi kelompok siswa mampu menjelaskan tata cara penerapan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan benar.
3. Setelah diberikan informasi oleh guru siswa mampu menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan baik.

B. PETUNJUK

1. Bersama teman kelompokmu amatilah gambar dan bacalah teks “Pentingnya Hidup Sehat” dengan teliti.
2. Diskusikan dan jawablah pertanyaan dibawahnya!
3. Kemudian presentasikan hasil kerja kelompokmu didepan kelas.

Pentingnya Hidup Sehat

Hidup sehat sangatlah penting bagi setiap manusia. Karena dengan hidup sehat manusia dapat beraktifitas dengan baik. Sehat itu pula tidak datang dengan sendirinya melainkan harus diupayakan.. Sehat hanya bisa di dapatkan dari tata cara atau pola hidup yang sehat. Oleh karena itu kita perlu untuk menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari – hari.

Adapun tata cara hidup sehat yang dapat kita terapkan dalam kehidupan sehari – hari antara lain :

1. Makan makanan yang sehat dan bergizi



Pengertian makanan sehat dan bergizi adalah jenis makanan yang mengandung nilai gizi seimbang dan diperlukan oleh tubuh, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin mineral, serat dan air. Di Indonesia, awalnya konsep makanan sehat dan bergizi merujuk pada “makanan 4 sehat 5 sempurna”. Namun konsep tersebut sudah mulai ditinggalkan dan beralih ke konsep “Panduan gizi seimbang” yang lebih menekankan untuk menjaga asupan porsi makanan yang masuk ke dalam tubuh.

2. Olahraga dengan teratur



Ada banyak sekali manfaat olahraga yang diperoleh tubuh jika rutin dilakukan. Sebaiknya olahraga dilakukan setiap hari minimal 30 menit. Tidak perlu melakukan olahraga berat untuk bisa mendapatkan manfaatnya. Cukup yang ringan saja, seperti jalan kaki atau jogging pada pagi hari. Jika tidak sempat, olahraga ringan malam hari juga memungkinkan. Dengan berolahraga tubuh kita akan menjadi segar, karena sirkulasi udara dalam tubuh akan lancar, racun-racun akan dikeluarkan melalui keringat.

3. Istirahat yang Cukup



Banyak sekali manfaat yang kita dapatkan dengan melakukan istirahat yang cukup. Manfaat tersebut antara lain akan memperkuat sistem imun,,menjaga berat badan tetap ideal, menjaga Kesehatan mental, dan menurunkan resiko penyakit kronis.

4. Tidak merokok



Rokok mengandung banyak zat adiktif berbahaya, beberapa zat – zat berbahaya yang umum diketahui adalah tar dan nikotin. Efek dari zat– zat berbahaya ini pun bermacam– macam. Setiap rokok yang kita hisap bisa meningkatkan resiko terkena berbagai penyakit jantung, stroke, masalah kesuburan, dan gangguan pada paru-paru, misalnya ppok dan kanker paru-paru. Merokok juga mengakibatkan kecanduan dan ketergantungan.

5. Stres berlebih

Selain merokok diusahakanlah untuk menghindari stres yang berlebihan. Stres yang berlebihan apalagi berkepanjangan dapat mengganggu Kesehatan fisik serta melemahkan daya tahan tubuh. Selain itu stress juga dapat menimbulkan gangguan pada sistem pencernaan dan sistem reproduksi. Orang yang mengalami stress juga akan mengalami gangguan tidur. Karena itu tidak boleh terlalu memaksakan diri. Bersikaplah lebih santai/ rileks. Jangan terlalu larut dalam pekerjaan atau kegiatan lain yang menguras pikiran, berikanlah waktu pada otak untuk beristirahat.



Perintah :

Jawablah pertanyaan berikut ini , dan tuliskan pada lembar kerja yang sudah di sediakan !

1. Apa yang kamu ketahui tentang sehat ? berikan jawaban mu!

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

2. Apa yang akan kamu lakukan, agar hidup mu menjadi tetap sehat dalam kehidupan sehari – hari ? uraikan secara singkat !

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

3. Perhatikan gambar beriku ini !



Mengapa berolah raga itu penting bagi kesehatan ?

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

4. Makanan yang sehat bukan makanan yang mahal, namun makanan yang mengandung gizi seimbang. Jelaskan secara singkat tentang makanan yang mengandung gizi seimbang tersebut !

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

5. Selain dari lima cara menjaga pola hidup sehat pada teks diatas, sebutkan cara – cara lain dalam menjaga pola hidup sehat yang pernah kamu lakukan dirumah atau dilikungan masyarakat !

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

