



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

**RPP TOPIK 6**

**TEMA :**

SEHAT ITU PENTING

**SUBTEMA :**

MENERAPKAN HIDUP SEHAT DALAM KEHIDUPAN  
SEHARI-HARI

KELAS V SEMESTER I ( SATU )

TAHUN PELAJARAN. 2021/2022

Diajukan Untuk Simulasi Mengajar Program Sekolah  
Penggerak

**DISUSUN OLEH :**

**I PUTU YADNYANA,S.Pd.SD**

**KEPALA SD NO.1 ABIANSEMAL**

DINAS PENDIDIKAN, KEPEMUDAAN DAN OLAH RAGA KABUPATEN BADUNG  
UPT DISDIKORA KEC. ABIANSEMAL  
SD NO.1 ABIANSEMAL

*Alamat : Jl. Leko, Br. Dirgahayu, Desa AbiansemaL, Kec. AbiansemaL, Kab, Badung  
NSS:101220402022, NPSN:50101759, Email:sdno1\_abiansemaL@yahoo.com,  
Hp:085 238 367 554*

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan Pendidikan	: SD No.1 Abiansemal
Kelas / Semester	: V (Lima) / 1 (Ganjil)
Tema	: Sehat Itu Penting
Sub Tema	: Menerapkan Hidup Sehat dalam kehidupan Sehari-hari
Muatan Terpadu	: IPA dan Bahasa Indonesia
Pembelajaran ke	: 1
Alokasi Waktu	: 2 x 35 Menit

---

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Dengan menggali dari pengalaman pribadi peserta didik dapat memberikan contoh pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan benar;
- Dengan penjelasan guru peserta didik dapat menjelaskan penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan tepat.
- Melalui diskusi kelompok siswa dapat membedakan perilaku hidup sehat dengan yang tidak sehat
- Dengan kegiatan mencari tahu tentang pantun, siswa dapat menuliskan sebuah pantun yang ada kaitannya dengan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari menyebutkan bagian-bagian dan ciri-ciri pantun dengan tepat

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Pendahuluan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pembelajaran dibuka dengan memberi salam dan berdoa bersama (Religius)</li><li>2. Siswa menyanyikan lagu kebangsaan Indonesia Raya, tepuk dan Salam PPK</li><li>3. Menanyakan kabar, mengecek kehadiran siswa dan menanyakan kesiapan siswa (<b>Orientasi</b>)</li><li>4. Melakukan (<b>Apersepsi</b>) dengan Mengingatnkan siswa tentang pentingnya mematuhi protokol kesehatan.</li><li>5. Guru dan siswa bersama-sama menyanyikan lagu "Aku Anak Sehat" yang ada kaitannya dengan pentingnya menjaga pola hidup sehat. (<b>Motivasi</b>)</li><li>6. Kegiatan ini ditujukan untuk memberikan pemahaman kepada siswa tentang Kompetensi Dasar dan Tujuan pembelajaran yang ingin dicapai</li></ol>	15 menit
	<b>Sintak Pendekatan Saintifik (Model Discovery Learning)</b>	
<b>Inti</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Pemberian Rangsangan Mengamati</b><ul style="list-style-type: none"><li>• Secara mandiri siswa diminta untuk mengamati gambar yang sudah disiapkan guru (<b>Observasi</b>)</li></ul></li><li>2. <b>Identifikasi Masalah</b><ul style="list-style-type: none"><li>• Guru menstimulus daya analisis siswa dengan mengajukan pertanyaan: berkaitan dengan tampilan gambar yang ditunjukkan kepada siswa "Mandiri : menumbuhkan rasa ingin tahu" (<b>Menanya</b>)</li><li>• Siswa diminta menyebutkan contoh penerapan hidup sehat hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari</li></ul></li></ol>	45 Menit

- Kegiatan ini ditujukan untuk memberikan pemahaman kepada siswa tentang pentingnya menerapkan pola hidup sehat dan tidak sehat dalam kehidupan sehari-hari

### 3. Pengumpulan Data

#### Berkreasi

- Siswa mencari dari berbagai sumber untuk mengetahui pentingnya menerapkan pola hidup sehat dan tidak sehat dalam kehidupan sehari-hari. (*Kegiatan Literasi*) (*Mengumpulkan Informasi*)
- Guru memperoleh menciptakan suasana demokratis sehingga siswa dapat informasi baik melalui buku atau sumber lainnya maupun berdiskusi dengan siswa lainnya.
- Siswa dibentuk menjadi beberapa kelompok untuk mengerjakan tugas LKPD pentingnya menerapkan pola hidup sehat dan tidak sehat dalam kehidupan sehari-hari.
- Kegiatan ini ditujukan untuk memberikan pemahaman kepada siswa (*Mandiri : kerja keras, kreatif, disiplin, rajin belajar*)

### 4. Verifikasi (Pembuktian)

#### Menulis

- Siswa telah memahami bahwa pentingnya menerapkan pola hidup sehat dan tidak sehat dalam kehidupan sehari-hari. Selanjutnya, siswa diminta membuktikan dengan membandingkan orang yang sehat dan tidak sehat di lingkungan terdekat.
- Orang yang sehat adalah orang yang selalu makan makanan yang bergizi, meminum air putih, berolahraga yang cukup. (*Menalar/Mengasosiasi*)
- Guru meminta masing-masing perwakilan kelompok untuk mempresentasikan hasil kerja kelompoknya.

#### Berkreasi

- Guru membuat jembatan untuk mengantarkan pembelajaran dari materi pola hidup sehat ke materi pantun, misalnya dengan mengatakan, “Menjaga kesehatan adalah sangat penting merupakan wujud syukur kepada Tuhan. Cara mengungkapkan rasa syukur dapat dilakukan dalam berbagai cara, misalnya melalui pantun.” (*Integritas : kejujuran, keteladanan, kesantunan*)
- Selanjutnya, siswa diminta untuk mencari informasi tentang pantun dari berbagai sumber, misalnya bertanya kepada orang yang dianggap mengetahui tentang pantun, membaca buku, atau mencari dari internet. (*Mandiri : menumbuhkan sikap berani mengungkapkan pendapat*)
- Setelah siswa mengetahui tentang pantun, siswa diminta untuk membuat pantun.

### 5. Menyimpulkan

Bersama-sama siswa membuat kesimpulan / rangkuman hasil dengan bertanya jawab tentang materi yang telah dipelajari (untuk mengetahui hasil ketercapaian materi) diharapkan siswa mampu menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari

<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru Melakukan penilaian hasil belajar</li> <li>• Guru merefleksi Kegiatan Pembelajaran</li> <li>• Guru memberikan informasi tentang materi yang akan diberikan pada hari berikutnya</li> <li>• Mengajak semua siswa berdoa menurut agama dan keyakinan masing-masing (untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran)</li> </ul>	10 menit

**C. PENILAIAN PEMBELAJARAN**

Penilaian Sikap : Dilakukan selama proses pembelajaran pengamatan / observasi keaktifan siswa dalam berdiskusi.

Penilaian Pengetahuan : Dilakukan dengan cara memberikan tes kepada siswa.

Penilaian Keterampilan : Dilakukan dengan cara memberikan siswa tugas menggambar cara kerja organ peredaran darah manusia dan membuat pantun.

Mengetahui  
Ka. UPT Dikdispora Kec.Abiansemal,

Abiansemal, 4 Nopember 2021  
Kepala Sekolah,

Ida Ketut Darmaja,S.Sos.  
NIP. 19661231 199004 1 005

I Putu Yadnyana,S.Pd.SD.  
NIP. 19740419 200312 1 003

Lampiran 1

**PENILAIAN (ASESMEN)**

Penilaian terhadap proses dan hasil pembelajaran dilakukan oleh guru untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi siswa. Hasil penilaian digunakan sebagai bahan penyusunan laporan kemajuan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran. Adapun teknik yang digunakan sebagai berikut :

**A. PENILAIAN SIKAP**

LEMBAR OBSERVASI :

NO	KRITERIA	SKOR
1	Kerjasama	
2	Keberanian mengungkapkan pendapat	
3	Kesungguhan	
4	Presentasi	
	Nilai = (Jumlah skor perolehan/Skor ideal)*100	

**B. PENILAIAN PENGETAHUAN**

<b>1</b>	<b>TES TULIS</b>	<p><b>Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jawaban yang benar!</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sebutkan 3 contoh pola hidup sehat...</li> <li>2. Jelaskan penerapan pola hidup sehat sehari.....</li> <li>3. Bedakanlah ciri orang yang melaksanakan pola hidup sehat dengan yang tidak sehat.....</li> <li>4. Sebutkan bagian-bagian Pantun?</li> <li>5. Sebutkan Ciri-ciri Pantun ....</li> </ol>	<p><b>Kunci Jawaban</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dengan makan makanan yang bergizi/seimbang, berolahraga teratur, istirahat yang cukup</li> <li>2. Cuci tangan sebelum makan, sarapan setiap pagi, olahraga yang cukup, jangan terlalu banyak begadang</li> <li>3. Perilaku Sehat adalah suka berolahraga, makan-makanan yang bergizi, menerapkan prot okol kesehatan Sedangkan yang tidak sehat tidak suka berolahraga, suka merokok, suka begadang</li> <li>4. Bagian-bagian Pantun terdiri dari Sampiran dan Isi</li> <li>5. 1) Pantun bersajak</li> </ol>
----------	------------------	--	--

			<p>a-b-a-b, 2) satu bait terdiri dari 4 baris, 3)Tiap Baris terdiri dari atas delapan sampai dengan 12 suku kata 4) baris 1 dan 2 disebut sampiran baris 3 dan 4 disebut isi</p>
--	--	--	--

TES TULIS : Kreteria penskoran :

Skor 0 jika tidak dijawab

Skor 1 jika dijawab tapi jawaban

salah Skor 2 jika jawaban benar

Skor =  $\frac{\text{Skor Perolehan Siswa}}{\text{Skor Maximal}} \times 100\%$

Skor Maximal

### C. PENILAIAN

#### KETERAMPILAN

Komponen Produk:

Skor Maksimum perolehan nilai adalah 100 dengan aspek penilaian sebagai berikut:

Rubrik Berkreasi

Aspek	Baik Sekali (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Perlu Bimbingan (1)
Hasil kreasi	Memuat gambar, keterangan gambar, tulisan pentingnya menerapkan pola hidup sehat dan tidak sehat dalam kehidupan sehari-hari, dan sesuai dengan materi atau teori	Hanya memuat 3 dari 4 hasil yang diharapkan	Hanya memuat 2 dari 4 hasil yang diharapkan	Hanya memuat 1 dari 4 hasil yang diharapkan
Keterampilan Penulisan: Informasi ditulis dengan benar, sistematis dan jelas, yang menunjukkan keterampilan penulisan yang baik	Keseluruhan hasil penulisan yang sistematis dan benar menunjukkan keterampilan penulisan yang sangat baik, di atas rata-rata kelas	Keseluruhan hasil penulisan yang sistematis dan benar menunjukkan keterampilan penulisan yang baik	Sebagian besar hasil penulisan yang sistematis dan benar menunjukkan keterampilan penulisan yang terus berkembang	Hanya sebagian kecil hasil penulisan yang sistematis dan benar menunjukkan keterampilan penulisan yang masih perlu terus ditingkatkan

**Rubrik Mencari Tahu tentang Pantun**

<b>Aspek</b>	<b>Baik Sekali (4)</b>	<b>Baik (3)</b>	<b>Cukup (2)</b>	<b>Perlu Bimbingan (1)</b>
Informasi yang termuat dalam tulisan	Memuat definisi pantun, ciri-ciri pantun, bagian bagian pantun, dan jenis-jenis pantun	Memuat 3 dari 4 informasi	Memuat 2 dari 4 informasi	Hanya memuat 1 dari 4 informasi
Penggunaan Bahasa Indonesia yang baik dan benar Bahasa Indonesia yang baik dan benar digunakan dalam penulisan	Bahasa Indonesia yang baik dan benar digunakan dengan efisien dan menarik dalam keseluruhan penulisan	Bahasa Indonesia yang baik dan benar digunakan dengan efisien dalam keseluruhan penulisan	Bahasa Indonesia yang baik dan benar digunakan dengan sangat efisien dalam sebagian besar penulisan	Bahasa Indonesia yang baik dan benar digunakan dengan sangat efisien dalam sebagian kecil penulisan
Keterampilan Penulisan: Informasi ditulis dengan benar, sistematis dan jelas, yang menunjukkan keterampilan penulisan yang baik	Keseluruhan hasil penulisan yang sistematis dan benar menunjukkan keterampilan penulisan yang sangat baik, di atas rata-rata kelas	Keseluruhan hasil penulisan yang sistematis dan benar menunjukkan keterampilan penulisan yang baik	Sebagian besar hasil penulisan yang sistematis dan benar menunjukkan keterampilan penulisan yang terus berkembang	Hanya sebagian kecil hasil penulisan yang sistematis dan benar menunjukkan keterampilan penulisan yang masih perlu terus ditingkatkan

**Mengetahui**  
**Ka. UPT Dikdispora Kec.Abiansemal,**

**Abiansemal, 4 Nopember 2021**  
**Kepala Sekolah,**

**Ida Ketut Darmaja,S.Sos.**  
**NIP. 19661231 199004 1 005**

**I Putu Yadnyana,S.Pd.SD.**  
**NIP. 19740419 200312 1 003**

**LKPD 1**  
**(LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK)**

Nama Kelompok

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

**Tujuan:**

1. Melalui kegiatan menggali dari pengalaman pribadi, siswa mampu memberikan contoh pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan benar.
2. Melalui penjelasan dari guru, siswa mampu menjelaskan penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan tepat.
3. 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!



**Gambar A**



**Gambar B**

Jawablah pertanyaan dibawah ini!

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

Jawab:

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

2. Menurut pendapat kalian manakah gambar seragam yang sehat?

Jawab:

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

3. Apa saja upaya yang dilakukan agar baju tetap bersih dan sehat?

Jawab:

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

4. Mengapa menjaga Kesehatan itu penting?

Jawab:

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

5. Bagaimana menjaga Kesehatan sehari-hari?

Jawab:

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

**B. Bandingkan kedua gambar di bawah ini!**



**Gambar A**

**Gambar B**

Jawablah pertanyaan berikut !

1. Gambar yang manakah yang paling kalian sukai? Berikan alasan!

Jawab:

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

2. Menurut kalian yang manakah gambar baju yang sehat?

Jawab:

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

3. Cara apa saja yang bisa kita lakukan agar baju tetap bersih?

Jawab:

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

4. Apakah kalian bisa menerapkan dalam kehidupan sehari-hari cara menjaga kebersihan baju tersebut?

Jawab:

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

C. Amatilah gambar di bawah ini!



Gambar A



Gambar B

Jawablah pertanyaan di bawah ini!

1. Gambar manakah yang paling kalian sukai? Berikan alasannya!

Jawab:

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

2. Menurut pendapat kalian manakah gambar tubuh yang sehat?

Jawab:

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

3. Apa saja upaya yang dilakukan agar tetap tetap tetap bersih dan sehat?

Jawab:

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

4. Mengapa menjaga Kesehatan Tubuh itu penting?

Jawab:

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

5. Bagaimana menjaga Kesehatan tubuh sehari hari?

Jawab:

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

**LKPD 2**  
**(LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK)**

Nama : .....

Nomor : .....

Buatlah sebuah jenis antun dengan tema “Sehat itu Penting” dengan bahasamu sendiri. Tulislah dalam bahasa 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.

.....

.....

.....

.....

**LATIHAN SOAL  
FORMATIF**

**TEMA (Sehat itu Penting) SUB TEMA (Menerapkan Hidup Sehat  
dalam kehidupan Sehari-hari) Pembelajaran 1**

*Petunjuk:*

1. Soal dibacakan secara lisan oleh guru (dikte)
2. Jawaban siswa dituliskan pada buku tulis, dengan menulis salah satu huruf untuk jawabanyang paling tepat.

**I. Pilihlah salah satu huruf a, b, c, dan d pada jawaban yang paling tepat!**

1. Pantun memiliki ciri-ciri bersajak ....
  - a. b-b-b-b
  - b. a-a-a-a
  - c. a-b-a-b
  - d. a-b-c-d
2. Sikap-sikap yang harus dihindari agar pola hidup sehat kita tercapai dan teratur, kecuali...
  - a. putus asa
  - b. ragu-ragu
  - c. melamun
  - d. rendah hati
3. Syarat-syarat lingkungan untuk rumah yang sehat kecuali....
  - a. ada cahaya
  - b. ada ventilasi
  - c. ada perabotan
  - d. tidak lembab
4. Jalan-jalan pergi ke pasar  
Tidak lupa membeli topi  
Janganlah malas belajar  
Agar bisa menggapai mimpi  
Sampiran pantun di atas adalah ....
  - a. Janganlah malas belajar  
Agar bisa menggapai mimi
  - b. Jalan-jalan pergi ke pasar  
Jangan lupa membeli topi
  - c. Jalan-jalan pergi ke pasar
  - d. Agar bisa menggapai mimpi
5. Terlalu banyak mengkonsumsi gorengan itu tidak baik untuk kesehatan karena makanan tersebut mengandung ....
  - a. Banyak Zat besi
  - b. Racun yang mengendap
  - c. Kadar lemak tinggi
  - d. Zat berbahaya
6. Kegiatan di bawah ini yang dapat menyebabkan gangguan pada kesehatan tubuh adalah ....
  - a. Berolahraga sore hari
  - b. Menonton televisi
  - c. Duduk terlalu lama
  - d. Tidur di siang hari

**LEMBAR PENGAMATAN SIKAP SISWA**

No.	Nama Siswa	Runtut dalam menuliskan sebuah pantun*)			Disiplin dalam melakukan pengamatan *)		
		Belum terlihat	Mulai terlihat	Mulai berkembang	Belum terlihat	Mulai terlihat	Mulai berkembang
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
dst							

Catatan :

\*) Pada kolom diisi tanda ceklist (√)

## 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.

## 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

