

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pembelajaran : **SDN 5 Rabangodu Utara Kota Bima**  
Kelas / Semester : 5 (Lima) / 1 (Satu)  
Tema : 4. Sehat itu Penting  
Sub Tema : 2. Pola Hidup Sehat  
Materi : Menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari – hari  
Pembelajaran ke - : 2 (kedua)  
Alokasi Waktu : 3 Jam Pelajaran ( 5 x 35 menit)

### A. TUJUAN PELAJARAN

1. Setelah mengamati gambar dan membaca teks, siswa mampu menyebutkan bentuk – bentuk penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari – hari dengan benar.
2. Setelah mengamati gambar dan membaca teks, siswa mampu menjelaskan bentuk – bentuk penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari – hari dengan benar.
3. Setelah berdiskusi, siswa diharapkan mampu menuliskan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari – hari dengan benar.

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Pendahuluan (15 Menit)
  - a. Guru membuka pelajaran dengan salam, kemudian dilanjutkan dengan mengecek kehadiran siswa.
  - b. Setelah mengecek kehadiran siswa, guru mengajak siswa berdoa sesuai dengan keyakinannya masing – masing yang di pimpin oleh ketua kelas.
  - c. Guru menjelaskan tujuan pelajaran yang akan di capai siswa dan bentuk kegiatan yang akan dilakukan siswa dalam mencapai tujuan pelajaran
  - d. Guru memberikan motivasi bahwa memahami pola hidup sehat itu sangat penting bagi kelangsungan hidup yang sehat ke depannya misalnya “ hidup ini harus sehat, jika kita sehat maka kita dapat beraktivitas dengan leluasa, bagaimana caranya agar kita dapat hidup dengan sehat ? Itulah yang kita pelajari sekarang ini !
2. Kegiatan Inti (70 Menit)
  - a. Guru membagi siswa dalam bentuk kelompok kecil yaitu satu kelompok terdiri dari 2 siswa yakni satu meja (satu tempat duduk).
  - b. Guru membagikan teks “pola hidup sehat” yang dilengkapi dengan gambar pada masing masing kelompok diskusi.
  - c. Guru juga membagikan lembar kerja peserta didik kepada masing – masing siswa.
  - d. Siswa membaca teks “pola hidup sehat” dengan saksama. Guru memberikan waktu kepada siswa untuk menyelesaikan bacaannya.
  - e. Ketika sudah selesai membacanya siswa menyelesaikan masalah – masalah yang terdapat pada lembar kerja yang telah disediakan. (guru berkeliling untuk

- memberikan bantuan kepada siswa yang membutuhkan, dalam memberikan bimbingan).
- f. Guru meminta siswa untuk mempresentasikan hasil diskusinya di depan kelas. Dan kelompok lain memberikan tanggapan terkait jawaban atau hasil kerja temannya.
  - g. Guru memberikan penguatan terhadap hasil presentasi siswa sebagai kesimpulan.

3. Penutup (20 Menit)

- a. Memberikan penilaian terhadap hasil kerja siswa
- b. Merencanakan tindak lanjut berupa remedial dan pengayaan
- c. Menutup pelajaran dengan doa

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Jenis Penilaian :
  - a. Tugas Individu, kemampuan menuliskan pola hidup sehat
  - b. Test tertulis, menjawab pertanyaan terkait isi teks hasil pengamatan.
2. Bentuk Instrument :
  - a. Unjuk kerja : 1) kemampuan berdiskusi menyelesaikan masalah pola hidup sehat yang baik dan benar
  - b. Uraian Bebas :
    1. Menjelaskan bentuk – bentuk pola hidup sehat dalam kehidupan sehari – hari
  - c. Format pengamatan sikap untuk penilaian percaya diri.
2. Instrument Penilaian :
  - a. Pengamatan sikap (Lembar pengamatan terdapat pada Lampiran 1)
  - b. Soal test uraian, kunci jawaban, dan pedoman penskoran (Lampiran 2)
  - c. Test unjuk kerja berupa rubrik (Lampiran 3)



Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Suhardin, S.Pd.M.Si.  
NIP. 19700625 199603 1 005

Kota Bima, 10 Mei 2021  
Guru Kelas V

Erdin, S.Pd.  
NIP. 19830806 201101 1 013

**Lampiran 1 : Lembar Pengamatan Sikap**

No.	NAMA SISWA	Percaya Diri				SKOR	NILAI
		1	2	3	4		
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							

**Rubrik Penilaian Sikap Percaya Diri**

Rubrik	Skor
Malu mengikuti kegiatan, terlihat pasif, tidak mau bertanya, tidak menjawab pertanyaan	1
Terlibat dalam kegiatan, tidak pasif, namun tidak mau bertanya dan menjawab pertanyaan	2
Terlibat dalam kegiatan, terlihat aktif, mengajukan pertanyaan dan menjawab ketika ditunjuk	3
Selalu Terlibat dalam kegiatan, aktif, mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan dengan baik	4

## Lampiran 2. Format pengamatan Diskusi Kelompok, Pengetahuan dan Penskoran

Rubrik penilaian kegiatan kelompok

Kriteria	Skor
Diam saja, tidak nampak berdiskusi atau melakukan kegiatan	1
Terlihat melakukan suatu kegiatan dan tidak terlihat berdiskusi, kurang aktif	2
Terlihat melakukan suatu kegiatan dan memperlihatkan keaktifan dalam berdiskusi	3
Aktif dalam bertanya, memberi pendapat/pandangan, mengerjakan sesuatu	4

Rekap Penilaian Kegiatan Kelompok

No.	NAMA SISWA	Kriteria				Nilai	Keterangan
		1	2	3	4		
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

**Lampiran 3 : Rubrik Penilaian unjuk kerja**

<b>Kriteria</b>	<b>Baik Sekali</b>	<b>Baik</b>	<b>Cukup</b>	<b>Perlu Bimbingan</b>
Keterampilan dalam menyelesaikan tugas dalam LKPD	Menyelesaiakn masalah yang terdapat pada LKPD dengan lengkap dan benar, tulisannya rapi dan mudah dibaca	Menyelesaiakan masalah yang terdapat pada LKPD dengan lengkap dan benar, tulisannya kurang rapi dan mudah dibaca	Menyelesaiakan sebagian besar masalah yang terdapat pada LKPD dengan lengkap dan benar, tulisannya kurang rapi dan mudah dibaca	Menyelesaiakan sebagian kecil masalah yang terdapat pada LKPD dengan lengkap dan benar

**Format rekapitulasi nilai Unjuk Kerja (Psikomotor)**

No.	NAMA SISWA	Aspek Penilaian				SKOR	NILAIN
		1	2	3	4		
1							
2							
3							
4							
5							

## Lampiran 4 : Format Lembar Kerja Peserta Didik

### LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Satuan Pendidikan : SDN 5 RABANGODU UTARA KOTA BIMA  
Kelas / Semester : 5 (Lima) / 1 (Satu)  
Tema : 4. Sehat itu Penting  
Sub Tema : 2. Pola Hidup Sehat  
Materi : Menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari – hari  
Pembelajaran ke - : 2 (kedua)  
Alokasi Waktu : 3 Jam Pelajaran ( 5 x 35 menit)

#### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah mengamati gambar dan membaca teks, siswa mampu menyebutkan bentuk – bentuk penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari – hari dengan benar.
2. Setelah mengamati gambar dan membaca teks, siswa mampu menjelaskan bentuk – bentuk penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari – hari dengan benar.
3. Setelah berdiskusi, siswa diharapkan mampu menuliskan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari – hari dengan benar.

#### B. PETUNJUK

1. Bacalah teks “pola hidup sehat” dengan teliti.
2. Jawablah pertanyaan dibawahnya !
3. Kemudian presntasikan hasil kerja mu (atau Laporkan hasil kerja mu) !

## Pentingnya hidup sehat

Hidup sehat adalah impian bagi setiap manusia. Karena dengan hidup sehat manusia dapat beraktifitas dengan baik. Sehat itu pula tidak dapat di beli. Sehat hanya bisa di dapatkan dari tata cara atau pola hidup yang sehat. Dalam hal ini, kita perlu untuk menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari – hari.

Adapun tata cara pola hidup sehat yang dapat kita terapkan dalam kehidupan sehari – hari adalah :

### 1. Makan makanan yang sehat dan bernutrizi



Menjaga pola makan adalah salah satu langkah awal dalam menerapkan pola hidup sehat. Caranya adalah mulai dengan banyak mengonsumsi sayur dan buah, menghindari makanan yang mengandung bahan kimia.

Memperbanyak konsumsi sayur dan buah sangat penting untuk mendapatkan asupan serat, vitamin dan mineral yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Selain buah dan sayur, Realfoodfam juga harus mengonsumsi ikan dan daging dalam jumlah yang seimbang untuk menambah asupan nutrisi. Satu hal lagi yang tidak kalah pentingnya, usahakan untuk menghindari atau setidaknya mengurangi konsumsi makanan yang mengandung bahan pengawet. Makanan yang sehat adalah makanan yang mengandung empat sehat , lima sempurna. Makanan ini antara lain karbohidrat, lauk, pauk, buah, dan susu.

### 2. Olahraga dengan teratur



Olahraga yang dimaksud di sini adalah olahraga ringan, seperti lari, badminton, tenis meja dan sejenisnya. Bisa saja melakukan olahraga atau latihan yang sedikit lebih berat, seperti angkat beban, bela diri dan lain-lain. Akan tetapi, tubuh mungkin akan kaget dan akan merasakan sakit di sekujur tubuh jika belum terbiasa. Dengan berolahraga tubuh kita akan menjadi segar, karena

sirkulasi udara dalam tubuh akan lancar, racun – racun akan di dikeluarkan melalui keringat.

### 3. Istirahat yang Cukup



Kurangnya istirahat dapat menyebabkan risiko serangan jantung, obesitas, kanker, dan diabetes. Kita perlu istirahat minimal 8 jam sehari. Usahakan tidur yang pulas. Karena tidur yang pulas akan memberikan energi yang lebih baik bagi tubuh. Tidur yang lebih baik yaitu dimulai pukul 9.00 atau 10.00 pada malam hari.

4. Biasakan Minum Air Putih 8 Gelas Sehari (2 liter)



Mencukupi kebutuhan cairan tubuh merupakan salah satu syarat mutlak untuk menjaga kesehatan tubuh. Untuk dapat mencukupi kebutuhan cairan tubuh, sebaiknya kita minum air putih sebanyak delapan gelas setiap hari. Dengan begitu, kita bisa merasakan manfaat minum air putih bagi tubuh, sebaliknya jika tubuh kekurangan cairan dapat menyebabkan seseorang mudah mengantuk, tubuh cepat lelah, sembelit, sakit kepala, sesak nafas,

demam tinggi, hingga hilangnya kesadaran.

5. Tidak merokok dan hindari stress



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, mulai dari gangguan pernafasan, serangan jantung, impotensi, hingga kanker. Dengan berhenti merokok, tentu resiko–resiko kesehatan tersebut bisa dihindari.



Selain merok diusahakanlah untuk menghindari stres yang berlebihan. Stres yang berlebihan akan berdampak pada kesehatan tubuh, karena itu Realfoodfam tidak boleh terlalu memaksakan diri. Jangan terlalu larut dalam pekerjaan atau kegiatan lain yang menguras pikiran, berikanlah waktu pada otak untuk

beristirahat. Perlu diketahui juga bahwa stres dapat memicu beberapa gangguan, di antaranya: serangan jantung, diabetes, gangguan pencernaan, gangguan pernafasan, sakit kepala, hingga gangguan penglihatan. Oleh karena itu, sangat penting untuk menjaga agar pikiran kita selalu dalam keadaan rileks.

**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 !

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