

## RENCANA PELAKSANAAN PELATIHAN/RPP

Oleh: MOHAMMAD BAHAR

- Nama Pelatihan : SIMULASI MENGAJAR SISWA KELAS 5
- Nama Mata Diklat : Sehat Itu Penting
- Tujuan pelatihan : 1. Melalui penjelasan guru diharapkan siswa dapat memahami pola hidup sehat,  
2. Setelah menyimak penjelasan guru diharapkan siswa dapat menyebutkan manfaat berolah raga dengan teratur,  
3. Dengan mengikuti petunjuk guru siswa diharapkan dapat menyebutkan contoh gangguan pada organ peredaran darah manusia,  
4. Setelah mengamati gambar contoh-contoh hidup sehat diharapkan siswa dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari,
- Indikator pelatihan : 1. Siswa dapat menjelaskan pengertian pola hidup sehat,  
2. Siswa dapat menyebutkan manfaat berolah raga teratur,  
3. Siswa dapat memberikan contoh gangguan pada organ peredaran darah manusia,  
4. Siswa dapat membiasakan hidup sehat.
- Alokasi waktu : 10 menit

### A. PENDAHULUAN (alokasi waktu 2 menit)

- Pembukaan diawali dengan salam.
- Berdoa sebelum mulai kegiatan pembelajaran yang dipimpin oleh salah seorang peserta didik.
- Mengecek kelengkapan peserta didik.
- Menyampaikan tujuan pembelajaran.
- Memotivasi siswa untuk semangat belajar khususnya berpola sehat.

### B. KEGIATAN INTI (alokasi waktu 6 menit)

1. Guru menjelaskan pengertian pola hidup sehat.
2. Guru memberikan contoh macam macam pola hidup sehat.
3. Guru menjelaskan manfaat berolah raga teratur.
4. Peserta didik membentuk 4 kelompok dengan dibimbing guru.
5. Guru membagikan tugas kepada masing masing kelompok.
6. Peserta didik mengamati gambar pola hidup sehat yang disajikan oleh guru
7. Peserta didik menyelesaikan tugas bersama anggota kelompok dengan dibimbing guru.
8. Peserta didik mempresentasikan hasil kerja di depan kelompok lainnya.
9. Guru memberikan kesempatan kepada kelompok lain untuk mengajukan atau menjawab pertanyaan dari kelompok lainnya.

C. PENUTUP (alokasi waktu 2 menit)

1. Guru bersama siswa membuat kesimpulan tentang pelajaran yang telah dilaksanakan.
2. Mengapresiasi semangat belajar siswa.
3. Menutup pembelajaran dengan membaca doa bersama siswa

D. PENILAIAN

1. Aspek sosial dilakukan dengan pengamatan saat pembelajaran dan di luar pembelajaran
2. Aspek pengetahuan dilakukan dengan tes lisan atau tertulis.
3. Aspek ketrampilan dilakukan dengan mengamati contoh pola hidup sehat dengan instrumen penilaian.

Pamekasan, 30 Desember 2021

Peserta,



MOHAMMAD BAHAR

**LEMBAR KERJA SISWA**

**Kelompok** : .....

**Anggota** : 1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

**Berdiskusilah dengan teman dalam kelompokmu kemudian jawablah pertanyaan berikut ini!**

1. Apa yang dimaksud pola hidup sehat?

.....

.....

2. Sebutkan 3 pola hidup sehat yang kamu ketahui!

a. ....

b. ....

c. ....

3. Sebutkan 2 manfaat berolah raga dengan teratur!

.....

.....

4. Sebutkan 2 gangguan pada organ peredaran darah manusia non keturunan yang kamu ketahui!

a. ....

b. ....

5. Sebutkan 2 gangguan pada organ peredaran darah manusia karena faktor keturunan yang kamu ketahui!

a. ....

b. ....

**Selamat Mengerjakan**