

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Negeri 1 Petahunan  
Kelas/ Semester : V / 1  
Tema : Sehat Itu Penting  
Sub tema : Menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari – hari  
Pembelajaran ke : 1  
Alokasi waktu : 2 X 35 menit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui tanya jawab peserta didik dapat menyebutkan pengertian dan tujuan pola hidup sehat dengan benar
2. Dengan menggali pengalaman pribadi dan alat peraga berupa gambar peserta didik dapat memberikan contoh langkah – langkah pola hidup sehat dalam kehidupan sehari – hari dengan benar.
3. Melalui diskusi kelompok peserta didik dapat menganalisis contoh perilaku hidup sehat dan tidak sehat dengan benar.
4. Dengan menggambar peserta didik dapat membedakan perilaku hidup sehat dan tidak sehat dengan benar

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
PENDAHULUAN	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pembelajaran di buka dengan memberi salam dan berdoa bersama. (Religius)</li><li>2. Siswa menyanyikan lagu Indonesia Raya dan tepuk PPK</li><li>3. Menanyakan kabar, mengecek kehadiran, menanyakan kesiapan siswa. (Orientasi)</li><li>4. Melakukan Apersepsi dengan mengingatkan siswa tentang pentingnya melakukan protokol kesehatan</li><li>5. Guru dan siswa melakukan tepuk semangat di lanjutkan menyanyikan lagu “Aku Anak Sehat” yang ada kaitanya dengan pola hidup sehat. (Motivasi)</li><li>6. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan di capai</li></ol>	15 menit
KEGIATAN INTI	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Memberikan Rangsangan Mengamati<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Secara mandiri siswa mengamati alat peraga berupa gambar yang sudah di siapkan guru. (Observasi)</li></ul></li><li>2. Identifikasi masalah<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Guru menstimulus daya analisis siswa dengan mengajukan pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang di tunjukan kepada siswa “ Mandiri : menumbuhkan rasa ingin tahu” .</li></ul></li></ol>	40 menit

	<p>Menanya</p> <p>3. Pengumpulan Data</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Siswa membaca bacaan tentang pentingnya hidup sehat dalam kehidupan sehari – hari. (Literasi) Mengumpulkan informasi</li> <li>➤ Guru membentuk siswa menjadi beberapa kelompok untuk mengerjakan LKPD tentang contoh pola hidup sehat dan tidak sehat dalam kehidupan sehari – hari</li> <li>➤ Kegiatan ini di tunjukan untuk memberikan pemahaman tentang (Mandiri, kerja keras, disiplin,dan kreatif)</li> </ul> <p>4. Verivikasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Guru meminta masing – masing kelompok untuk mempresentasikan hasil kerja kelompoknya</li> <li>➤ Guru dan siswa membahas hasil diskusi</li> <li>➤ Siswa menggambar contoh perilaku hidup sehat dan tidak sehat (Berkreasi)</li> </ul> <p>5. Menyimpulkan</p> <p>Bersama – sama guru dan siswa membuat kesimpulan dengan Tanya jawab tentang materi yang telah di pelajari</p>	
PENUTUP	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Guru melakukan penilaian hasil belajar</li> <li>➤ Guru merefleksi kegiatan pembelajaran</li> <li>➤ Guru memberikan informasi materi yang akan di pelajari berikutnya</li> <li>➤ Guru mengajak siswa untuk berdoa bersama</li> <li>➤ Guru mengakhiri pembelajaran dengan mengucapkan salam</li> </ul>	15 menit

### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Penilaian Sikap :Di lakukan selama proses pembelajaran dengan cara  
Pengamatan keaktifan siswa dalam berdiskusi
2. Penilaian Pengetahuan : Di lakukan dengan cara memberikan tes kepada siswa
3. Penilaian ketrampilan : Menggambar contoh pola hidup sehat dan tidak Sehat kemudian membandingkannya

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Petahunan, 5 Januari 2022  
Guru Kelas V

AMINUDIN, S.Pd.

SALBIYAH,S.Pd.SD.

NIP.196602131998061003

NIP. 198706302010012013

## LAMPIRAN PENILAIAN

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

### A. Penilaian Sikap

#### Lembar Observasi

Nomor	Kriteria	Skor
1.	Kerja sama	
2.	Keberanian mengungkapkan pendapat	
3.	Kesungguhan	
4.	Presentasi	
	Nilai= (Jumlah skor perolehan/skor ideal)*100	

### B. Penilaian Pengetahuan

Nomor	Soal	Jawaban
1.	Apa yang di sebut pola hidup sehat?	Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang mempertimbangkan segala aspek kondisi kesehatan
2.	Apakah tujuan pola hidup sehat?	Tujuan pola hidup sehat adalah untuk menjaga kesehatan supaya tidak mudah sakit
3.	Sebutkan langkah – langkah pola hidup sehat?	Langkah langkah pola hidup sehat adalah 1. Mengonsumsi makanan sehat 2. Berolahraga 3. Istirahat yang cukup 4. Mengkondisikan lingkungan yang sehat
4.	Sebutkan faktor – faktor yang mempengaruhi pola hidup sehat?	Faktor yang mempengaruhi pola hidup sehat adalah 1. Gaya hidup 2. Perubahan gaya hidup

#### Kriteria penilaian

1. Skor 0 apabila tidak di jawab
2. Skor 1 apabila di jawab tetapi salah
3. Skor 2 apabila jawaban benar

$$\text{Nilai Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

### C. Penilaian Keterampilan

#### Komponen Produk

Skor maksimal 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 tentang contoh pola hidup sehat , dan sesuai dengan materi atau teori	Hanya memuat 3 dari 4 hasil yang di harapkan	Hanya memuat 2 dari hasil yang di harapkan	Hanya memuat 1 dari hasil yang di harapkan
Ketrampilan Penulisan informasi di tulis dengan benar, sistematis dan jelas, yang menunjukkan sistem ketrampilan penulisan yang baik	Keseluruhan hasil penulisan sistematis dan dan benar, menunjukkan sistem ketrampilan penulisan yang sangat baik di atas rata – rata kelas	Keseluruhan hasil penulisan sistematis dan dan benar, menunjukkan sistem ketrampilan penulisan yang baik	Keseluruhan hasil penulisan sistematis dan dan benar, menunjukkan sistem ketrampilan penulisan yang terus berkembang	Keseluruhan hasil penulisan sistematis dan dan benar, menunjukkan sistem ketrampilan penulisan yang masih perlu di tingkatkan

## Lampiran

### LKPD 1

Nama Kelompok

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

Petunjuk mengerjakan

1. Tulislah nama anggota kelompok
2. Amatilah gambar – gambar di bawah ini
3. Berilah tanda centang sesuai dengan pemahaman yang kalian ketahui
4. Diskusikan lah LKPD dengan teman sekelompok

No	Gambar	Pola hidup sehat	Pola hidup tidak sehat	Alasan
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

**LKPD 2**

Nama :.....

No Absen :.....

Petunjuk mengerjakan

1. Gambarlah contoh perilaku sehat dan tidak sehat dari segi makanan dan minuman
2. Bandingkan gambar tersebut
3. Tulislah hasil perbandinganya menjadi sebuah paragraf

**A. MAKANAN**

Gambar 1	Gambar 2

Hasil Perbandingan :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**B. Minuman**

Gambar 1	Gambar 2

Hasil Perbandingan :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## MATERI PELAJARAN

### Pola Hidup Sehat

Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang mempertimbangkan segala aspek kondisi kesehatan. Kesehatan merupakan hal yang penting yang akan mendukung berjalannya aktivitas sehari – hari.

Tujuan pola hidup sehat adalah untuk menjaga kesehatan supaya tidak mudah sakit. Menjaga pola hidup sehat bias membuat seseorang terhindar dari segala macam penyakit dan virus. Adapun gaya hidup yang di perhatikan adalah makanan, minuman, nutrisi dan rutinitas olah raga. Penting untuk menjauhi makanan tidak sehat yang membuat tubuh terkontaminasi berbagai penyakit. Kita harus memastikan makanan yang kita makan adalah makanan yang sehat dan higienis. Selain itu, menjaga tubuh agar tetap bugar juga penting caranya dengan berolahraga secara teratur.

Untuk menerapkan pola hidup sehat tidak mudah kita harus mengubah kebiasaan dan mencoba langkah – langkah pola hidup sehat. Berikut langkah – langkah pola hidup sehat

1. Mengonsumsi makanan sehat
2. Berolahraga secara teratur
3. Istirahat yang cukup
4. Mengkondisikan lingkungan yang sehat

Adapun beberapa factor yang mempengaruhi pola hidup sehat yaitu :

#### 1. Gaya hidup

Gaya hidup seseorang dapat memberikan dampak pada kesehatan seseorang, seperti bagaimana cara seseorang menerapkan pola hidupnya . Apakah sudah benar – benar melaksanakan pola hidup sehat atau belum. Gaya hidup seseorang dapat terpengaruh oleh lingkungan sosialnya.

#### 2. Perubahan gaya hidup

Zaman dan perkembangan teknologi semakin maju serta selalu mengalami perubahan. Saat ini sudah di rasakan manusia malas bergerak dan sering mengonsumsi makanan yang tidak sehat. Maka dari itu kita harus selalu menerapkan pola hidup sehat walaupun di tengah perkembangan zaman.