

RPP TOPIK 6

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

TEMA: SEHAT ITU PENTING

**SUBTEMA: MENERAPKAN HIDUP SEHAT DALAM
KEHIDUPAN SEHARI-HARI**

KELAS V SEMESTER I (SATU)

TAHUN. 2021/2022



OLEH:

NAMA : Supriyono, S.Pd.SD., M.Pd.
NIP : 198504162019031003
PANGKAT/GOLONGAN : Penata Muda / III a

**SD NEGERI JATISONO 1
KECAMATAN GAJAH
KABUPATEN DEMAK**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan	: SD Negeri Jatisono 1
Kelas / Semester	: V (Lima) / 1
(Satu) Topik	: 6 (Enam)
Tema	: Sehat Itu Penting
Sub Tema	: Menerapkan Hidup Sehat dalam kehidupan sehari-hari
Pembelajaran ke	: 1
Alokasi Waktu	: 2 x 35 Menit (Simulasi 10 menit)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan kegiatan mengamati gambar, siswa dapat mengidentifikasi berbagai macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia dan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah.
2. Melalui diskusi kelompok siswa dapat membedakan perilaku hidup sehat dengan yang tidak sehat
3. Dengan mengamati kartu gambar, siswa dapat menjelaskan isi pantun yang disajikan secara tertulis dan runtut.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Melakukan Pembukaan dengan Salam dan Dilanjutkan Dengan Membaca Doa (Orientasi) ➤ Mengaitkan Materi Sebelumnya dengan Materi yang akan dipelajari dan diharapkan dikaitkan dengan pengalaman peserta didik (Apersepsi) ➤ Menanyakan kabar, mengecek kehadiran siswa (Orientasi) ➤ Guru dan siswa bersama-sama menyanyikan lagu “ Aku Anak Sehat” (Motivasi) ➤ Mengingatkan siswa tentang pentingnya mematuhi protokol kesehatan. (Apresiasi) ➤ Menyampaikan secara singkat tema dan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai) 	2 menit
Inti	<p>Ayo Menulis</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Siswa diminta mengamati gambar dan mengumpulkan data dan informasi untuk mengisi tabel tentang nama-nama penyakit yang dapat mengganggu peredaran darah dalam tubuh dan cara pencegahannya. (Creativity and Innovation) ➤ Guru meminta siswa mengajukan pertanyaan terkait dengan gambar yang dipajang (Menanya) ➤ Guru dan siswa bertanya jawab tentang penyakit yang menyerang organ peredaran darah. (Critical thinking, Colaboration, comuniacation) <p>Ayo Berdiskusi</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Guru membagi Siswa dalam kelompok mendiskusikan tentang Peserta didik berkelompok dengan anggota 4 orang. ➤ Guru memberikan pengarahan secara garis besar tentang diskusi yang akan dilakukan. 	6 menit

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Siswa diarahkan untuk dapat membedakan perilaku hidup sehat dengan yang tidak sehat melalui media gambar secara tepat. ➤ Perwakilan kelompok maju ke depan kelas untuk mempresentasikan hasil diskusi. (mengomunikasikan) ➤ Guru Mengoreksi kebenaran hasil diskusi kelompok ➤ Memberikan penguatan terhadap hasil kerja siswa <i>(Critical Thinking and Problem Formulation)</i> <i>(Remembering, Understanding, Analysing)</i> ➤ Guru menghubungkan antara muatan pembelajaran dengan menggunakan slogan yang terdapat dalam cerita Dama dan ayah Doni yaitu "Mencegah Lebih Baik daripada Mengobati". <p>Ayo membaca</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Guru mengajak siswa untuk mengingat kembali tentang ciri- ciri pantun dengan menyajikan salah satu contoh pantun (Critical thinking). ➤ Guru menjelaskan isi pantun menggunakan media kartu gambar. ➤ Beberapa siswa diminta maju untuk menjelaskan isi pantun yang disajikan secara tertulis dan runtut. ➤ Peserta didik menanyakan tentang hal belum dipahaminya. (menanya) ➤ Guru memberi pemantapan tentang materi yang telah dipelajari 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Guru Melakukan penilaian hasil belajar ➤ Guru merefleksi kegiatan pembelajaran ➤ Guru memberikan informasi tentang materi yang akan diberikan pada hari berikutnya ➤ Mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing (untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran) 	2 menit

C. PENILAIAN

1. Sikap

- a. Teknik penilaian : observasi
- b. Jenis penilaian : sikap rasa ingin tahu, percaya diri
- c. Prosedur penilaian : proses
- d. Instrumen penilaian : rubrik penilaian sikap

2. Pengetahuan

- a. Teknik penilaian : tes
 - b. Jenis penilaian : tertulis/lisan
 - c. Prosedur penilaian : proses
 - d. Instrumen penilaian : soal pilihan ganda/uraian
3. Keterampilan
- a. Teknik penilaian : non tes
 - b. Jenis penilaian : praktik
 - c. Prosedur penilaian : awal, akhir, proses
 - d. Instrumen penilaian : rubrik penialain keterampilan

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Demak. Desember 2021
Guru Kelas V

SUBIYATUN, S.Pd.SD
NIP. 19630605 198405 2 002

SUPRIYONO, S.Pd.SD., M.Pd
NIP. 19850416 201903 1 003

LAMPIRAN

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 RUBRIK

PENILAIAN SIKAP

SIKAP YANG DINILAI	KRITERIA
Spiritual	
Bersyukur	1. Bersyukur atas anugerah Tuhan berupa kesehatan. 2. Bersyukur menjadi bangsa Indonesia. 3. Bersyukur mempunyai indera yang lengkap. 4. Bersyukur dapat mengikuti pembelajaran.
Sosial	
Percaya Diri	1. Berani tampil di depan kelas. 2. Tenang dan tidak gugup. 3. Berani mengungkapkan pendapat. 4. Berkomunikasi dengan teman satu kelompok.

Rubrik 1. Penilaian Sikap (Spiritual dan Sosial)

Keterampilan	Kriteria			
	Sangat Baik (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Perlu Pendampingan (1)
Spiritual				
Bersyukur	Semua indikator terpenuhi	Hanya 3 indikator yang terpenuhi	Hanya 2 indikator yang terpenuhi	Hanya 1 indikator atau kurang yang terpenuhi
Sosial				
Percaya Diri	Semua indikator terpenuhi	Hanya 3 indikator yang terpenuhi	Hanya 2 indikator yang terpenuhi	Hanya 1 indikator atau kurang yang terpenuhi

B. PENILAIAN PENGETAHUAN

LEMBAR SOAL FORMATIF

Kelas/ Semester : 5 (Lima)/ 1 (satu)
Satu) Topik : 6 (Enam)
Tema : Sehat Itu Penting
Sub Tema : Menerapkan Hidup Sehat dalam kehidupan sehari-hari
Pembelajaran ke : 1
Hari/ Tanggal :

I. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d pada jawaban yang paling benar!

1. Perhatikan kutipan pantun dibawah ini

*Kepasar baru beli kaca mata
Dengan semangat sambil berlari
Jagalah selalu kesehatan kita
Dengan olahraga setiap hari*

Pantun di atas termasuk pantun.....

- a. Nasehat
- b. Jenaka
- c. Teka-teki
- d. Sedih

2. Perhatikan kutipan pantun dibawah ini

*Sapi jawa berwarna merah
Berlari sendiri hingga jauh
Apa guna peredaran darah
Guna mengatur suhu tubuh*

Sajak pantun diatas adalah

- a. a-b-a-b
- b. a-a-a-a
- c. b-a-b-a
- d. b-b-a-a

3. Perhatikan kutipan pantun dibawah ini

*Ke taman naiknya roda tiga
Adik senang ketika dikejar
Kesehatan jantung perlu di jaga
Agar darah kita mengalir lancar*

Pantun diatas termasuk jenis pantun.....

- a. Agama
- b. Jenaka
- c. Adat
- d. Nasihat

4. Perhatikan pantun dibawah ini

*Cari makan kearah dapur
Ada nasi tinggal sedikit
Pola makan harus di atur
Agar tubuh tidak mudah sakit*

Amanat dari pantun di atas adalah.....

- a. Makan menghilangkan lapar walau sedikit

- b. Makan nasi bisa mencegah sakit jika selalu teratur
 - c. Mengatur pola makan itu penting agar tubuh tidak mudah sakit
 - d. Agar tubuh tidak mudah sakit maka pola makan haurs dengan nasi
5. Sajak pada pantun soal no 4 adalah....
- a. ab - ab
 - b. cb - ab
 - c. aa – aa
 - d. cb – cb
6. Penyakit yang menyerang organ peredaran darah contohnya adalah....
- a. Typus
 - b. isentri
 - c. Stroke
 - d. Malaria
7. Penyakit tekanan darah tinggi di sebut juga dengan istilah....
- a. Himofilia
 - b. Leukimia
 - c. Hipertensi
 - d. Hipotensi
8. Cara mencegah penyakit Anemia antara lain adalah.....
- a. Memperbanyak tidur di siang hari
 - b. Banyak mengkonsumsi susu sapi
 - c. Mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi
 - d. Sering berjemur ketika di pagi hari
9. Di bawah ini yang bukan merupakan penyakit atau kelainan pada organ jantung adalah....
- a. Anemia
 - b. Angina
 - c. Aritmia
 - d. Jantung Koroner
10. Aterosklerosis adalah salah satu gangguan organ peredaran darah yang disebabkan oleh pengerasan dinding arteri. Hal ini bisa diakibatkan karena...
- a. Penumpukan oksigen di tubuh
 - b. Penumpukan lemak di lapisan dalam arteri
 - c. Terlalu banyak menghirup karbondioksida
 - d. Pembengkakan di lapisan pembuluh Vena

II Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan benar!

1. Tentukan bagian sampiran dan bagian isi dari pantun dibawah ini!

Ban sedan ditaman kota

Kita ambil dengan pegas

Badan sehat idaman kita

Kita belajar menjadi cerdas

2. **Jika lelah silahkan rehat**

Istirahat jugalah ibadah (sampiran)

susunlah isi dari sampiran diatas!

3. **Bagaimana mau hidup sehat**

Jika tubuh tak dijaga (isi)

Susunlah sebuah sampiran dari isi pantun diatas!



4.

buatlah sebuah pantun nasehat tema kesehatan yang sampirannya berkaitan dengan buah pisang dan alpukat!



5. buatlah sebuah pantun nasehat tema kesehatan yang sampirannya berkaitan dengan buah ketupat!

6. Sebutkan 3 contoh pola hidup sehat ...

7. Jelaskan penerapan pola hidup sehat sehari ...

8. Bedakanlah ciri orang yang melaksanakan pola hidup sehat dengan yang tidak sehat ...

9. Bagaimanakah cara menjaga kesehatan organ peredaran darah pada manusia ...



10.

Dari beberapa makanan diatas manakah yang baik dan tidak baik untuk kesehatan ...

KUNCI JAWABAN

I

1. A
2. A
3. D
4. B
5. D
6. C
7. C
8. C
9. A
10. B

II.

1. Ban sedan ditaman kota (sampiran)
Kita ambil dengan pegas (sampiran)
Badan sehat idaman kita (Isi)
Kita belajar menjadi cerdas (Isi)
2. Jika jantungmu sehat (isi)
Tubuh pun sehat
3. Pulang sekolah datang terlambat (sampiran)
Sampai rumah dimarahi mama
4. Buah pisang buah alpukat
Sungguh manis itu rasanya
Jika ingin hidupmu sehat
Tubuh jangan lupa tuk dijaga
5. Ada kuah ada ketupat
Dimakan orang berempat
Bila saja tubuhmu kuat
Hidupmu menjadi sehat
6. a. makan makanan yang bergizi,
b. melaksanakan olahraga secara teratur
c. istirahat yang cukup
7. Cuci tangan sebelum makan, sarapan setiap pagi, olahraga yang cukup, jangan terlalu banyak begadang
8. Perilaku Sehat adalah suka berolahraga, makan-makanan yang bergizi, menerapkan protokol kesehatan Sedangkan yang tidak sehat tidak suka berolahraga, suka merokok, suka begadang Melakukan olah raga secara teratur
9. Memperhatikan nutrisi tubuh
Istirahat yang cukup,
Tidak merokok dan minum-minuman beralkohol
10. Yang baik untuk kesehatan adalah makanan yang banyak mengandung vitamin mineral dan serat contohnya buah sayur
Yang tidak baik untuk kesehatan adalah makanan cepat saji

**PEDOMAN PENSKORAN
PENILAIAN PENGETAHUAN**

Mapel	keterangan	Skor maksimal	rumus	Nilai maksimal
Bahasa Indonesia	Pilihan ganda Setiap jawaban benar 1 Setiap jawaban salah 0	5	$\frac{\text{Skor Perol}}{\text{Skor Maks}} \times 8 =$	Skor PG + Skor Isian = Nilai
	Isian • Skor 2 jika jawaban sesuai. • Skor 1 jika jawaban mendekati benar. • Skor 0 jika jawaban tidk tepat.	10	$\frac{\text{Skor Perol}}{\text{Skor Maks}} \times 6 =$	
IPA	Pilihan ganda Setiap jawaban benar 1 Setiap jawaban salah 0	5	$\frac{\text{Skor Perol}}{\text{Skor Maks}} \times 8 =$	Skor PG + Skor Isian = Nilai
	Isian • Skor 2 jika jawaban sesuai. • Skor 1 jika jawaban mendekati benar. • Skor 0 jika jawaban tidk tepat.	10	$\frac{\text{Skor Perol}}{\text{Skor Maks}} \times 6 =$	

Skor maksimal mupel Bahasa Indonesia:

$$\text{Skor akhir} = (\text{Skor diperoleh Rom I} + \text{Skor diperoleh Rom II}) = \text{Nilai}$$

Skor maksimal mupel IPA:

$$\text{Skor akhir} = (\text{Skor diperoleh Rom I} + \text{Skor diperoleh Rom II}) = \text{Nilai}$$

C. PENILAIAN KETERAMPILAN

Rubrik 1. Membuat Pantun Tema Kesehatan

Aspek	Kriteria			
	Sangat Baik (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Perlu Pendampingan (1)
Membuat pantun dengan memperhatikan: 1. Isi pantun sesuai dengan tema. 2. Penulisan huruf kapital. 3. Pemilihan kata. 4. Kesesuaian dengan sajak yang dibuat.	Semua indikator terpenuhi.	Hanya 3 indikator terpenuhi.	Hanya 2 indikator terpenuhi.	Hanya 1 atau kurang indikator terpenuhi.

Rubrik 2. Membaca Pantun

Aspek	Kriteria			
	Sangat Baik (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Perlu Pendampingan (1)
Membuat pantun dengan memperhatikan: 1. Kejelasan vokal dan lafal. 2. Kesesuaian intonasi. 3. Penggunaan Ekspresi yang sesuai dengan isi pantun. 4. Percaya diri.	Semua indikator terpenuhi.	Hanya 3 indikator terpenuhi.	Hanya 2 indikator terpenuhi.	Hanya 1 atau kurang indikator terpenuhi.

Daftar Nilai Membaca Pantun

NO.	Nama Siswa	Kriteria				Kriteria				Predikat	Nilai Akhir
		(4)	(3)	(2)	(1)	(4)	(3)	(2)	(1)		
1											
2											
3											
4											
dst											

PENILAIAN : $\frac{\text{Total nilai siswa}}{\text{Total nilai maksimal}} \times 100$

POLA HIDUP SEHAT

TIPS POLA HIDUP SEHAT TES KESEHATAN & KEBUGARAN



Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

• Selama Masa Pandemi •



Cuci tangan dengan sabun



Mengonsumsi makanan sehat



Menggunakan jamban bersih dan sehat



Olahraga teratur



Membuang sampah pada tempatnya



Tidak merokok



Kerja bakti membersihkan lingkungan



Hindari stres



Cukup istirahat

KARTU PANTUN BERGAMBAR

