

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

**Simulasi Mengajar CKS – PSPII**

**Satuan Pendidikan** : UPTD SD Inpres Kuanino 2  
**Kelas / Semester** : V (Lima) / 1 (Satu)  
**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**

- Dengan mengamati gambar, siswa dapat mengidentifikasi pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
- Melalui kegiatan tanya jawab, siswa dapat menjelaskan pentingnya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
- Dengan mencari informasi tentang hidup sehat, siswa dapat menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
- Dengan mengamati gambar tentang pola hidup sehat, siswa dapat mendesain poster tentang hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

**B. KEGIATAN PEMBELAJARAN**

1. Kegiatan Awal (3 menit )

- Guru memberi salam, menanyakan kabar, dan presensi
- Guru mengajak siswa untuk berdoa bersama sambil mengingatkan anak – anak untuk selalu mensyukuri rahmat Tuhan dalam hidup ( **religious** )
- Mengingatkan siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan dan mengikuti protokol kesehatan terkait covid-19 (**Apersepsi**).
- Guru bersama siswa menyanyikan lagu yang ada kaitannya dengan pentingnya menjaga pola hidup sehat. (**Motivasi**).  
Kalau tubuhmu sehat, tepuk tangan!  
Kalau kau suka sehat, tepuk tangan!  
Kalau tubuhmu sehat, ayo lari di tempat!  
Kalau kau suka sehat, bilang hore!

2. Kegiatan Inti :

- Guru menyampaikan topik dan tujuan ( Sehat itu Penting / menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari – hari )
- Siswa mengamati gambar yang ditampilkan guru pada *papan tulis*. (*mengamati*)
- Siswa menyampaikan permasalahan berdasarkan gambar: (*menanya*), (*karakter percaya diri*)
- Siswa diajak tanya jawab memecahkan permasalahan berikut: (*menanya*)
  - Apa yang dapat kalian ketahui tentang pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dari gambar tersebut ?
  - Bagaimana perbedaan pola hidup sehat dengan yang tidak sehat ?
  - Mengapa pola hidup sehat itu penting bagi kita ?
  - Bagaimana cara penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari?
- Siswa menuliskan hal – hal penting dari apa yang telah diamati.

### **3. Kegiatan Penutup**

- Guru memberikan penguatan tentang “ pentingnya menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari – hari
- a. Guru memberikan PR : Membuat desain gambar poster tentang hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
- Guru bersama siswa menyanyikan lagu pola hidup sehat
- Menutup kegiatan dengan berdoa bersama.

### **C. PENILAIAN (ASESMEN)**

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

Penilaian Pengetahuan : Dilakukan dengan cara memberikan tes kepada siswa.

Penilaian Keterampilan : Dilakukan dengan cara memberikan siswa tugas membuat poster tentang hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

**Mengetahui**  
**Kepala Sekolah**

**Kupang ,03 November 2021**  
**Guru Kelas V**

**Wilhelmina Hadiah,S.Pd**  
**NIP 197005031996062003**

**Wilhelmina Hadiah,S.Pd**  
**NIP. 197005031996062003**

**LAMPIRAN**  
**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.	Percaya diri	
2.	Kerjasama	
3.	Keberanian mengemukakan pendapat	
4.	Kesungguhan	
5.	Presentasi	
	Nilai = (Jumlah skor perolehan/Skor ideal) x 100	

**B. PENILAIAN PENGETAHUAN**

Tes Tulis

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jawaban yang benar!

1. Sebutkan 3 contoh pola hidup sehat!
2. Jelaskan penerapan pola hidup sehat sehari!
3. Bedakanlah ciri orang yang melaksanakan pola hidup sehat dengan yang tidak sehat!
4. Jelaskan pendapatmu tentang manfaat pembuatan poster tentang hidup sehat bagi orang lain!

Kunci Jawaban

1. a. makan makanan yang bergizi  
b. melaksanakan olahraga secara teratur  
c. istirahat yang cukup
2. Cuci tangan sebelum makan, sarapan setiap pagi, olahraga yang cukup, jangan terlalu banyak begadang.
3. Perilaku Sehat adalah suka berolahraga, makan-makanan yang bergizi, menerapkan protokol kesehatan. Sedangkan yang tidak sehat tidak suka berolahraga, suka merokok, suka begadang.
4. Orang lain menjadi tahu tentang pentingnya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Kreteria penskoran :

Skor 0 jika tidak dijawab

Skor 1 jika dijawab tapi jawaban salah

Skor 2 jika jawaban benar

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

### 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 ditingkatkan.

# Media Gambar

## 9 POLA HIDUP SEHAT

**9 POLA HIDUP SEHAT**  
**BINGO!**

- Olahraga
- Makan sayur
- Makan buah
- Tidur tepat waktu
- Bangun pagi
- Minum air putih 2L
- Makan teratur
- Kurangi gula
- Bijak pilih cemilan

Coret setiap kebiasaan pola hidup sehat yang sudah sobat cegah lakukan. Berapa banyak kebiasaan yang sobat cegah lakukan dalam 1 minggu? Biar makin seru, yuk ajak teman, tetangga dan geng arisan untuk ikutan!

**CEGAH NARKOBA** | @bnn\_cegahnarkoba | BNNcegahnarkoba | cegahnarkoba.bnn.go.id | rean.id

**#hidup100persen**  
Sadar, Sehat, Produktif dan Bahagia