

**RENCANA PELAKSANAAN
PEMBELAJARAN MENDALAM
KELAS 5**

**IPAS
(Ilmu Pengetahuan Alam dan Sosial)**



BAB 6

- 1. Bersiap Menghadapi Masa Puber**
- 2. Sehat Tubuh dan Pikiran Ku**
- 3. Aku Punya Privasi**

**SD NEGERI
TAHUN AJARAN 2025/2026**

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Mendalam Bersiap Menghadapi Masa Puber

Nama Sekolah :
Kelas/Semester : V/II
Mata Pelajaran : Ilmu Pengetahuan Alam dan Sosial
Alokasi waktu (JP) : 4 JP

A. Identitas Peserta Didik

Sebelumnya, siswa sudah mempelajari tentang perubahan tubuh manusia secara umum. Namun, mereka mungkin belum sepenuhnya memahami secara mendalam tentang masa pubertas, perubahan fisik, serta perubahan emosional dan sosial yang terjadi pada masa tersebut.

B. Identitas Materi Pembelajaran

- **Materi Pokok:** Bersiap Menghadapi Masa Puber
- **Alokasi Waktu:** 1 kali pertemuan (4 JP)
- **Deskripsi Materi:** Materi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada siswa mengenai masa pubertas yang merupakan bagian penting dalam perkembangan diri mereka. Pembelajaran akan mencakup perubahan fisik yang terjadi pada tubuh manusia, baik pada laki-laki maupun perempuan, serta perubahan emosional dan sosial yang sering kali terjadi pada masa pubertas. Selain itu, siswa juga akan diberikan pengetahuan tentang bagaimana mempersiapkan diri mereka menghadapi masa pubertas dengan bijak.

C. Dimensi Profil Lulusan

1. **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan YME**
2. **Kewargaan**
3. **Penalaran Kritis**
4. **Kreativitas**
5. **Kolaborasi**
6. **Kemanirian**
7. **Kesehatan**
8. **Komunikasi**

D. Capaian Pembelajaran

1. **Pengetahuan:**
Peserta didik dapat menjelaskan pengertian masa pubertas, serta mengidentifikasi perubahan fisik, emosional, dan sosial yang terjadi selama masa pubertas.
2. **Keterampilan:**
Peserta didik dapat menggambarkan perubahan fisik yang terjadi pada tubuh mereka saat memasuki masa pubertas, serta dapat menyebutkan langkah-langkah yang dapat mereka lakukan untuk mempersiapkan diri dengan baik.
3. **Sikap:**
Peserta didik memiliki sikap positif dan terbuka terhadap perubahan yang terjadi pada diri mereka, serta memahami pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental selama masa pubertas.

E. Topik Pembelajaran

Topik: Bersiap Menghadapi Masa Puber

Deskripsi: Pembelajaran ini akan memperkenalkan siswa pada perubahan yang terjadi selama masa pubertas, baik fisik, emosional, dan sosial. Materi ini akan membantu siswa memahami dengan lebih baik tentang perubahan tubuh yang mereka alami, serta cara-cara menghadapinya dengan bijak. Siswa juga akan mempelajari pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental selama masa pubertas dan bagaimana berkomunikasi dengan orang tua atau orang dewasa yang dapat memberikan dukungan.

F. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat mendefinisikan masa pubertas dan menjelaskan perubahan fisik yang terjadi pada tubuh manusia.
2. Siswa dapat mengidentifikasi perubahan emosional dan sosial yang terjadi selama masa pubertas.
3. Siswa dapat menjelaskan cara-cara menjaga kesehatan tubuh dan mental selama masa pubertas.
4. Siswa dapat berdiskusi tentang pentingnya komunikasi dengan orang tua atau tokoh yang dapat memberikan dukungan dalam menghadapi masa pubertas.
5. Siswa dapat mengembangkan sikap positif terhadap perubahan yang terjadi selama masa pubertas dan mempersiapkan diri dengan bijak untuk masa depan.

G. Praktik Pedagogis

- **Pembelajaran Berbasis Proyek (Project-Based Learning):**
Siswa akan bekerja dalam kelompok untuk membuat proyek yang menggambarkan perubahan fisik dan emosional yang terjadi selama masa pubertas. Setiap kelompok akan menggali lebih dalam tentang topik ini dengan menggunakan buku atau sumber yang relevan, dan kemudian membuat presentasi atau poster yang menggambarkan cara-cara mempersiapkan diri menghadapi masa pubertas dengan baik.
- **Diskusi Kelompok:**
Diskusi kelompok akan membantu siswa untuk berbagi pengetahuan dan pengalaman mereka mengenai perubahan yang mereka alami atau harapkan selama masa pubertas. Diskusi ini juga bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental.
- **Eksplorasi Daring:**
Guru akan menyediakan berbagai sumber digital, seperti video atau artikel, yang membahas tentang masa pubertas dan bagaimana cara mempersiapkan diri dengan baik. Siswa akan diminta untuk membaca atau menonton sumber-sumber ini sebagai bagian dari persiapan pembelajaran.
- **Role Play:**
Siswa akan melakukan peran dalam situasi tertentu, misalnya berkomunikasi dengan orang tua mengenai perubahan fisik atau emosional yang mereka alami. Hal ini bertujuan untuk membangun keterampilan komunikasi yang efektif dalam mengatasi masalah terkait masa pubertas.

H. Mitra Pembelajaran

- **Tenaga Kesehatan:** Dokter atau ahli kesehatan yang dapat memberikan wawasan lebih mendalam tentang bagaimana menjaga kesehatan tubuh selama masa pubertas.
- **Psikolog Anak:** Ahli psikologi yang dapat membantu siswa memahami perubahan emosional dan sosial yang terjadi selama masa pubertas.

- **Komunitas Pendidikan:** Sekolah atau lembaga pendidikan yang dapat memberikan pelatihan tambahan bagi siswa mengenai topik-topik yang berkaitan dengan masa pubertas dan kesehatan mental.

I. Lingkungan Pembelajaran

- **Ruang Fisik:** Kelas yang dilengkapi dengan papan tulis, gambar atau diagram yang menggambarkan perubahan fisik selama pubertas, serta alat peraga lainnya yang dapat membantu siswa memahami materi ini.
- **Ruang Virtual:** Platform daring seperti Google Classroom atau Zoom untuk berbagi materi, tugas, dan diskusi tentang masa pubertas.
- **Budaya Belajar:** Kolaboratif, berbasis partisipasi aktif, dan mengedepankan rasa ingin tahu yang tinggi terhadap masa pubertas dan pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan mental selama masa ini.

J. Pemanfaatan Digital

- **Perencanaan:** LMS (Learning Management System) untuk berbagi materi, tugas, dan diskusi mengenai masa pubertas dan cara-cara mempersiapkan diri untuk menghadapinya.
- **Pelaksanaan:** Penggunaan video atau artikel yang membahas tentang perubahan fisik dan emosional selama masa pubertas, serta simulasi digital yang menggambarkan berbagai peristiwa yang dapat terjadi selama masa pubertas.
- **Asesmen:** Platform daring untuk mengumpulkan tugas proyek, presentasi, dan kuis evaluasi.

K. Langkah-langkah Pembelajaran

I. Pendahuluan (Berkesadaran, Bermakna)

1. **Menyapa Siswa dan Membuka Pelajaran:** Guru membuka pelajaran dengan salam, doa, dan menyapa siswa untuk menciptakan suasana yang menyenangkan di kelas.
2. **Pengenalan Materi:** Guru menjelaskan tujuan pembelajaran hari ini yang akan membahas tentang masa pubertas dan bagaimana kita dapat mempersiapkan diri menghadapi perubahan fisik, emosional, dan sosial yang terjadi.
3. **Pertanyaan Pemantik:** Guru mengajukan pertanyaan seperti, “Apa yang kalian ketahui tentang masa pubertas?” atau “Apa perubahan yang kalian harapkan terjadi pada tubuh kalian saat masa pubertas?”

II. Inti (Bermakna, Menggembirakan)

1. **Diskusi Kelompok:** Siswa dibagi dalam kelompok kecil untuk mendiskusikan berbagai perubahan fisik yang terjadi selama masa pubertas. Mereka juga akan mendiskusikan perubahan emosional dan sosial yang terjadi, serta cara-cara menghadapinya dengan bijak.
2. **Menyelidiki dan Mengaplikasi:** Siswa akan mencari informasi lebih lanjut tentang masa pubertas melalui buku atau sumber lainnya, atau mereka bisa berdiskusi dengan orang tua atau tokoh masyarakat yang lebih berpengalaman.
3. **Membuat Proyek:** Setiap kelompok akan membuat poster atau presentasi yang menggambarkan perubahan fisik, emosional, dan sosial selama masa pubertas. Mereka juga akan menyusun daftar cara-cara yang bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan tubuh dan mental selama masa pubertas.
4. **Presentasi:** Setiap kelompok akan mempresentasikan hasil proyek mereka, menjelaskan perubahan yang terjadi selama masa pubertas dan bagaimana cara mempersiapkan diri dengan bijak.

III. Penutup (Berkesadaran)

1. **Menyimpulkan Pembelajaran:** Guru bersama siswa menyimpulkan pembelajaran hari ini mengenai masa pubertas dan bagaimana kita bisa menghadapinya dengan cara yang sehat dan bijak.
2. **Merencanakan Pembelajaran Selanjutnya:** Guru mengajak siswa untuk mempersiapkan materi berikutnya yang akan membahas tentang kesehatan mental dan bagaimana menjaga hubungan yang sehat dengan orang lain selama masa pubertas.
3. **Refleksi:** Siswa diminta untuk merefleksikan apa yang telah mereka pelajari hari ini dan bagaimana mereka bisa menjaga kesehatan tubuh dan mental selama masa pubertas.

L. Asesmen Pembelajaran

I. Asesmen Awal

- **Kuis Singkat:** Kuis singkat untuk menguji pengetahuan siswa tentang perubahan fisik, emosional, dan sosial yang terjadi selama masa pubertas.
- **Pertanyaan Diskusi:** Guru memberikan pertanyaan untuk memulai diskusi seperti, “Apa saja perubahan yang terjadi pada tubuh kita selama masa pubertas?”

II. Asesmen Proses

- **Proyek:** Penilaian terhadap proyek kelompok, baik itu poster atau presentasi yang menggambarkan perubahan fisik, emosional, dan sosial selama masa pubertas, serta kemampuan siswa dalam menjelaskan cara-cara menjaga kesehatan tubuh dan mental.
- **Diskusi Kelompok:** Penilaian terhadap kontribusi siswa dalam diskusi kelompok mengenai masa pubertas dan bagaimana cara mempersiapkan diri dengan bijak.

III. Asesmen Akhir

- **Tes Tulis:** Tes tertulis yang menguji pemahaman siswa tentang perubahan yang terjadi selama masa pubertas dan cara-cara menjaga kesehatan tubuh dan mental selama masa tersebut.

Mengetahui

Kepala Sekolah

.....

Guru

.....

.....

Tes Tulis

Mata Pelajaran : Ilmu Pengetahuan Alam dan Sosial
Kelas : V
Topik : Bersiap Menghadapi Masa Puber
Waktu : 45 Menit

A. Pilihan Ganda

Petunjuk: Pilihlah jawaban yang paling tepat dengan memberi tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D!

1. Apa yang dimaksud dengan masa pubertas?
 - A. Proses dimana tubuh mengalami perubahan menjadi dewasa
 - B. Proses menua
 - C. Proses tidur panjang
 - D. Semua jawaban salah
2. Perubahan fisik yang terjadi pada tubuh selama pubertas adalah?
 - A. Bertambahnya tinggi badan
 - B. Perubahan suara pada laki-laki
 - C. Pertumbuhan payudara pada perempuan
 - D. Semua jawaban benar
3. Salah satu perubahan emosional yang terjadi selama pubertas adalah?
 - A. Mudah marah dan merasa bingung
 - B. Menjadi lebih ceria sepanjang waktu
 - C. Menjadi sangat pemalu
 - D. Tidak ada perubahan
4. Cara yang sehat untuk menghadapi perubahan selama masa pubertas adalah?
 - A. Berbicara dengan orang tua atau orang dewasa yang dapat dipercaya
 - B. Menyembunyikan perasaan
 - C. Menghindari komunikasi dengan teman
 - D. Semua jawaban salah
5. Perubahan sosial yang terjadi pada masa pubertas adalah?
 - A. Mulai tertarik pada lawan jenis
 - B. Tidak peduli dengan orang lain
 - C. Selalu ingin bermain
 - D. Tidak suka bergaul
6. Apa yang bisa kita lakukan untuk menjaga kesehatan tubuh selama pubertas?
 - A. Mengonsumsi makanan bergizi dan cukup tidur
 - B. Tidak makan makanan sehat
 - C. Menghindari olahraga
 - D. Hanya makan makanan manis
7. Siapa yang bisa membantu kita memahami perubahan yang terjadi selama pubertas?
 - A. Teman-teman sebaya
 - B. Orang tua atau guru
 - C. Orang asing
 - D. Semua jawaban salah
8. Masa pubertas pada anak laki-laki biasanya dimulai pada usia sekitar?
 - A. 8-10 tahun
 - B. 10-12 tahun

- C. 12-14 tahun
 - D. 14-16 tahun
9. Salah satu tanda fisik pubertas pada anak perempuan adalah?
- A. Pertumbuhan rambut wajah
 - B. Pertumbuhan payudara
 - C. Perubahan suara
 - D. Tidak ada perubahan fisik
10. Mengapa penting untuk mempersiapkan diri dengan baik menghadapi masa pubertas?
- A. Agar kita bisa menjalani masa pubertas dengan nyaman
 - B. Agar kita bisa menghindari masalah fisik dan emosional
 - C. Agar kita tahu cara menjaga kesehatan tubuh dan mental
 - D. Semua jawaban benar
-

Soal Isian (5 Soal)

1. Masa pubertas adalah proses di mana tubuh mengalami _____ menjadi dewasa.
2. Salah satu perubahan fisik pada anak perempuan selama pubertas adalah _____.
3. Salah satu perubahan emosional yang sering terjadi selama pubertas adalah _____.
4. Untuk menjaga kesehatan tubuh selama masa pubertas, kita harus _____ dan _____.
5. Perubahan sosial yang terjadi selama pubertas adalah mulai _____.

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Mendalam Sehat Tubuh dan Pikiran Ku

Nama Sekolah :
Kelas/Semester : V/II
Mata Pelajaran : Ilmu Pengetahuan Alam dan Sosial
Alokasi waktu (JP) : 4 JP

A. Identitas Peserta Didik

Sebelumnya, siswa sudah mempelajari tentang kesehatan tubuh secara umum, namun mereka mungkin belum sepenuhnya memahami keterkaitan antara kesehatan tubuh dan kesehatan mental. Siswa perlu memahami bagaimana menjaga keseimbangan antara tubuh dan pikiran agar dapat memiliki hidup yang sehat secara menyeluruh.

B. Identitas Materi Pembelajaran

- **Materi Pokok:** Sehat Tubuh dan Pikiran Ku
- **Alokasi Waktu:** 1 kali pertemuan (4 JP)
- **Deskripsi Materi:** Materi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan pikiran agar bisa hidup sehat. Pembelajaran ini mencakup aspek-aspek kesehatan tubuh, seperti pola makan yang sehat, olahraga yang cukup, serta pentingnya menjaga kebersihan tubuh. Selain itu, materi ini juga akan membahas tentang kesehatan mental, bagaimana stres dan perasaan negatif dapat mempengaruhi tubuh, dan cara-cara menjaga pikiran tetap sehat.

C. Dimensi Profil Lulusan

1. **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan YME**
2. **Kewargaan**
3. **Penalaran Kritis**
4. **Kreativitas**
5. **Kolaborasi**
6. **Kemanirian**
7. **Kesehatan**
8. **Komunikasi**

D. Capaian Pembelajaran

1. Pengetahuan:

Peserta didik dapat menjelaskan pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan pikiran, serta mengidentifikasi berbagai cara untuk mencapai keseimbangan antara keduanya.

2. Keterampilan:

Peserta didik dapat mengidentifikasi pola hidup sehat, termasuk makanan bergizi, olahraga, dan cara-cara mengelola stres yang dapat mempengaruhi kesehatan tubuh dan mental.

3. Sikap:

Peserta didik memiliki sikap yang positif terhadap pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan mental serta berkomitmen untuk menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

E. Topik Pembelajaran

Topik: Sehat Tubuh dan Pikiran Ku

Deskripsi: Pembelajaran ini akan membantu siswa memahami bagaimana menjaga tubuh dan pikiran tetap sehat dengan cara yang menyeluruh. Siswa akan belajar tentang pola makan sehat, pentingnya olahraga, serta cara-cara untuk mengelola stres dan menjaga kesehatan mental agar dapat mendukung kehidupan yang seimbang dan sehat.

F. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat menjelaskan apa yang dimaksud dengan kesehatan tubuh dan pikiran, serta mengapa keduanya sama-sama penting untuk kehidupan yang sehat.
2. Siswa dapat menyebutkan cara-cara menjaga tubuh tetap sehat, seperti olahraga teratur dan pola makan sehat.
3. Siswa dapat mengenali tanda-tanda stres dan perasaan negatif yang dapat mempengaruhi kesehatan mental.
4. Siswa dapat menjelaskan pentingnya tidur yang cukup dan mengelola emosi untuk menjaga kesehatan mental.
5. Siswa dapat berkomitmen untuk menjalankan pola hidup sehat, termasuk menjaga tubuh dan pikiran tetap sehat secara berkelanjutan.

G. Praktik Pedagogis

- **Pembelajaran Berbasis Proyek (Project-Based Learning):**

Siswa akan bekerja dalam kelompok untuk membuat proyek tentang pola hidup sehat yang mencakup pola makan, olahraga, dan cara menjaga kesehatan mental. Kelompok ini akan mencari informasi dari berbagai sumber, termasuk buku, artikel, dan video, kemudian membuat presentasi atau poster yang menggambarkan cara-cara menjaga tubuh dan pikiran tetap sehat.

- **Diskusi Kelompok:**

Dalam diskusi, siswa akan berbagi pengalaman tentang kegiatan yang mereka lakukan untuk menjaga tubuh dan pikiran tetap sehat, seperti olahraga yang mereka suka, makanan sehat yang mereka konsumsi, dan cara mereka mengelola stres.

- **Role Play:**

Siswa akan melakukan peran dalam situasi tertentu, seperti berdiskusi dengan teman tentang cara menjaga tubuh tetap sehat atau mengelola stres. Hal ini bertujuan untuk melatih keterampilan komunikasi dan meningkatkan kesadaran tentang kesehatan tubuh dan mental.

- **Eksplorasi Daring:**

Siswa akan mengakses sumber-sumber digital seperti video atau artikel yang membahas tentang kesehatan tubuh dan pikiran untuk memperluas pengetahuan mereka tentang cara-cara menjaga tubuh dan pikiran tetap sehat.

H. Mitra Pembelajaran

- **Tenaga Kesehatan:** Dokter atau ahli kesehatan yang dapat memberikan wawasan lebih mendalam tentang cara menjaga kesehatan tubuh, seperti pola makan sehat dan pentingnya olahraga.
- **Psikolog Anak:** Psikolog yang dapat membantu siswa memahami pentingnya menjaga kesehatan mental dan bagaimana mengelola stres atau perasaan negatif selama masa pubertas.
- **Komunitas Kesehatan:** Lembaga atau organisasi yang fokus pada promosi kesehatan dan kesejahteraan yang dapat memberikan wawasan tentang pentingnya hidup sehat.

I. Lingkungan Pembelajaran

- **Ruang Fisik:** Kelas yang dilengkapi dengan papan tulis, gambar atau diagram yang menggambarkan cara-cara menjaga tubuh dan pikiran tetap sehat, serta alat peraga lainnya yang dapat membantu siswa memahami materi ini dengan lebih baik.

- **Ruang Virtual:** Platform daring seperti Google Classroom atau Zoom untuk berbagi materi, tugas, dan diskusi tentang pola hidup sehat.
- **Budaya Belajar:** Kolaboratif, berbasis partisipasi aktif, dan mengedepankan rasa ingin tahu yang tinggi terhadap kesehatan tubuh dan mental.

J. Pemanfaatan Digital

- **Perencanaan:** LMS (Learning Management System) untuk berbagi materi, tugas, dan diskusi mengenai cara menjaga tubuh dan pikiran tetap sehat.
- **Pelaksanaan:** Penggunaan video atau artikel yang membahas tentang kesehatan tubuh dan mental, serta aplikasi atau simulasi digital untuk menunjukkan dampak dari pola hidup sehat.
- **Asesmen:** Platform daring untuk mengumpulkan tugas proyek, presentasi, dan kuis evaluasi.

K. Langkah-langkah Pembelajaran

I. Pendahuluan (Berkesadaran, Bermakna)

1. **Menyapa Siswa dan Membuka Pelajaran:** Guru membuka pelajaran dengan salam, doa, dan menyapa siswa untuk menciptakan suasana yang menyenangkan.
2. **Pengenalan Materi:** Guru menjelaskan tujuan pembelajaran hari ini yang akan membahas tentang bagaimana menjaga tubuh dan pikiran tetap sehat agar hidup lebih seimbang.
3. **Pertanyaan Pemantik:** Guru mengajukan pertanyaan seperti, “Apa yang kalian lakukan untuk menjaga tubuh tetap sehat?” atau “Bagaimana kalian mengatasi stres?”

II. Inti (Bermakna, Menggembirakan)

1. **Diskusi Kelompok:** Siswa dibagi dalam kelompok kecil untuk mendiskusikan cara-cara menjaga tubuh dan pikiran tetap sehat. Mereka akan membahas topik-topik seperti olahraga yang disukai, makanan sehat, cara-cara mengelola stres, dan pentingnya tidur yang cukup.
2. **Menyelidiki dan Mengaplikasi:** Siswa akan mencari informasi lebih lanjut tentang pola hidup sehat melalui berbagai sumber seperti buku, artikel, atau video online.
3. **Membuat Proyek:** Setiap kelompok akan membuat proyek yang menggambarkan cara-cara menjaga tubuh dan pikiran tetap sehat, baik itu melalui poster, video, atau presentasi.

4. **Presentasi:** Setiap kelompok akan mempresentasikan hasil proyek mereka, menjelaskan cara-cara menjaga kesehatan tubuh dan pikiran serta pentingnya menjalani pola hidup sehat untuk masa depan yang lebih baik.

III. Penutup (Berkesadaran)

1. **Menyimpulkan Pembelajaran:** Guru bersama siswa menyimpulkan pembelajaran hari ini mengenai pentingnya menjaga tubuh dan pikiran tetap sehat. Siswa juga diminta untuk berbagi apa yang mereka pelajari tentang pola hidup sehat.
2. **Merencanakan Pembelajaran Selanjutnya:** Guru mengajak siswa untuk mempersiapkan materi berikutnya yang akan membahas tentang pola makan sehat dan cara-cara untuk menjaga kesehatan mental selama masa pubertas.
3. **Refleksi:** Siswa diminta untuk merefleksikan apa yang telah mereka pelajari hari ini dan bagaimana mereka akan menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan mereka.

L. Asesmen Pembelajaran

I. Asesmen Awal

- **Kuis Singkat:** Kuis singkat untuk menguji pengetahuan dasar siswa tentang pola hidup sehat, seperti pentingnya olahraga, makan sehat, dan tidur yang cukup.
- **Pertanyaan Diskusi:** Guru memberikan pertanyaan untuk memulai diskusi seperti, “Apa yang kalian lakukan untuk menjaga kesehatan tubuh?” dan “Apa yang membuat kalian merasa stres dan bagaimana cara menghadapinya?”

II. Asesmen Proses

- **Proyek:** Penilaian terhadap proyek kelompok, baik itu poster, video, atau presentasi yang menggambarkan cara-cara menjaga tubuh dan pikiran tetap sehat, serta kemampuan siswa dalam menyampaikan ide mereka dengan jelas.
- **Diskusi Kelompok:** Penilaian terhadap kontribusi siswa dalam diskusi kelompok mengenai cara-cara menjaga tubuh dan pikiran tetap sehat.

III. Asesmen Akhir

- **Tes Tulis:** Tes tertulis yang menguji pemahaman siswa tentang cara-cara menjaga tubuh dan pikiran tetap sehat, serta pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental secara seimbang.

Mengetahui

Kepala Sekolah

.....

Guru

.....

.....

Tes Tulis

Mata Pelajaran : Ilmu Pengetahuan Alam dan Sosial
Kelas : V
Topik : Sehat Tubuh dan Pikiran Ku
Waktu : 45 Menit

A. Pilihan Ganda

Petunjuk: Pilihlah jawaban yang paling tepat dengan memberi tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D!

1. **Apa yang dimaksud dengan kesehatan tubuh?**
 - A. Kesehatan mental
 - B. Kondisi fisik yang baik dan sehat
 - C. Hanya makan makanan sehat
 - D. Menghindari olahraga
2. **Pola hidup sehat meliputi?**
 - A. Makan sembarangan
 - B. Tidur larut malam setiap hari
 - C. Olahraga teratur dan makan bergizi
 - D. Menghindari aktivitas fisik
3. **Salah satu cara menjaga kesehatan mental adalah?**
 - A. Berbicara dengan teman atau orang dewasa yang dipercaya
 - B. Mengabaikan perasaan
 - C. Menyimpan masalah sendiri
 - D. Tidak melakukan apa-apa
4. **Apa yang harus dilakukan untuk menjaga tubuh tetap sehat?**
 - A. Menghindari tidur
 - B. Olahraga teratur dan makan makanan sehat
 - C. Hanya duduk dan beristirahat
 - D. Makan makanan cepat saji
5. **Mengapa tidur yang cukup itu penting?**
 - A. Agar kita bisa tidur lebih lama
 - B. Untuk menjaga tubuh tetap bugar dan sehat
 - C. Agar bisa bermain lebih lama
 - D. Agar tidak merasa lelah
6. **Cara yang tepat untuk mengatasi stres adalah?**
 - A. Menghindari segala sesuatu yang membuat stres
 - B. Berbicara dengan orang yang dipercaya
 - C. Menyimpan masalah dalam hati
 - D. Tidak melakukan apapun
7. **Manfaat olahraga bagi tubuh adalah?**
 - A. Menambah berat badan
 - B. Meningkatkan stamina dan kesehatan jantung
 - C. Menambah lemak tubuh
 - D. Tidak ada manfaat
8. **Pentingnya pola makan sehat adalah?**
 - A. Agar tubuh merasa kenyang

- B. Untuk menjaga kesehatan tubuh dan energi
 - C. Agar tubuh tidak merasa lapar
 - D. Agar tubuh semakin besar
9. **Stres yang tidak dikelola dengan baik bisa menyebabkan?**
- A. Kesehatan mental terganggu
 - B. Kesehatan fisik semakin baik
 - C. Tidak ada perubahan pada tubuh
 - D. Semua jawaban salah
10. **Apa yang dimaksud dengan menjaga kesehatan pikiran?**
- A. Menjaga tubuh tetap sehat
 - B. Mengelola stres dan perasaan
 - C. Meningkatkan kebugaran fisik
 - D. Tidur lebih lama
-

Soal Isian (5 Soal)

1. Salah satu cara menjaga tubuh tetap sehat adalah dengan _____.
2. Untuk menjaga kesehatan mental, kita harus _____.
3. Salah satu manfaat tidur yang cukup adalah _____.
4. Olahraga yang teratur bisa membantu kita untuk _____.
5. Mengelola stres dengan baik akan membuat _____ lebih sehat.

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Mendalam

Aku Punya Privasi

Nama Sekolah :
Kelas/Semester : V/II
Mata Pelajaran : Ilmu Pengetahuan Alam dan Sosial
Alokasi waktu (JP) : 4 JP

A. Identitas Peserta Didik

Sebelumnya, siswa mungkin sudah memiliki pengetahuan dasar tentang hak pribadi, namun belum sepenuhnya memahami konsep privasi secara mendalam, termasuk hak pribadi dalam kehidupan sehari-hari, terutama di dunia digital dan sosial. Siswa membutuhkan pemahaman mengenai bagaimana menjaga privasi pribadi di dunia nyata dan maya.

B. Identitas Materi Pembelajaran

- **Materi Pokok:** Aku Punya Privasi
- **Alokasi Waktu:** 1 kali pertemuan (4 JP)
- **Deskripsi Materi:** Materi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada siswa tentang hak privasi pribadi mereka, baik di dunia nyata maupun dunia maya. Pembelajaran ini akan mencakup konsep dasar privasi, hak pribadi setiap individu, pentingnya menjaga informasi pribadi, serta cara-cara yang dapat dilakukan untuk menjaga privasi diri di media sosial dan dunia digital. Selain itu, siswa akan dibimbing untuk mengembangkan sikap bertanggung jawab dalam menjaga dan menghargai privasi orang lain.

C. Dimensi Profil Lulusan

1. **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan YME**
2. **Kewargaan**
3. **Penalaran Kritis**
4. **Kreativitas**
5. **Kolaborasi**
6. **Kemanirian**
7. **Kesehatan**
8. **Komunikasi**

D. Capaian Pembelajaran

1. **Pengetahuan:**
Peserta didik dapat menjelaskan apa itu privasi, mengidentifikasi jenis-jenis privasi, dan menjelaskan pentingnya menjaga privasi baik di dunia nyata maupun dunia maya.
2. **Keterampilan:**
Peserta didik dapat mengidentifikasi informasi pribadi yang perlu dijaga kerahasiaannya dan cara-cara menjaga privasi mereka di media sosial atau platform digital lainnya.
3. **Sikap:**
Peserta didik memiliki sikap yang bertanggung jawab dalam menjaga privasi pribadi serta menghargai privasi orang lain baik dalam kehidupan sosial maupun dunia maya.

E. Topik Pembelajaran

Topik: Aku Punya Privasi

Deskripsi: Pembelajaran ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada siswa mengenai pentingnya privasi dalam kehidupan sehari-hari, termasuk privasi digital. Siswa akan mempelajari apa itu privasi, hak-hak privasi mereka, serta bagaimana cara menjaga privasi di media sosial dan internet. Siswa juga akan belajar mengenai bahaya yang dapat timbul jika informasi pribadi disebarluaskan tanpa izin.

F. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat mendefinisikan apa itu privasi dan mengapa privasi itu penting bagi setiap individu.
2. Siswa dapat mengidentifikasi hak-hak privasi mereka dalam kehidupan sehari-hari dan di dunia maya.
3. Siswa dapat menjelaskan cara-cara menjaga privasi mereka, baik di dunia nyata maupun dalam dunia digital (media sosial, internet).
4. Siswa dapat menggali contoh kasus pelanggaran privasi yang dapat terjadi di dunia maya dan cara untuk menghindarinya.
5. Siswa dapat mengembangkan sikap bertanggung jawab dalam menjaga privasi mereka dan orang lain.

G. Praktik Pedagogis

- **Pembelajaran Berbasis Proyek (Project-Based Learning):**
Siswa akan bekerja dalam kelompok untuk membuat proyek yang menggambarkan cara-cara menjaga privasi di dunia maya. Setiap kelompok akan melakukan penelitian mengenai topik privasi dan kemudian membuat poster atau presentasi yang menjelaskan cara melindungi informasi pribadi mereka di media sosial, serta langkah-langkah yang harus diambil untuk mencegah pelanggaran privasi.
- **Diskusi Kelompok:**
Dalam diskusi kelompok, siswa akan membahas berbagai aspek privasi dalam kehidupan mereka, seperti privasi informasi pribadi, privasi di media sosial, serta contoh-contoh kasus yang mungkin terjadi jika privasi tidak dijaga. Diskusi ini bertujuan untuk mendorong siswa berpikir kritis tentang pentingnya privasi.
- **Eksplorasi Daring:**
Siswa akan diberikan sumber daya digital seperti artikel atau video yang membahas tentang cara melindungi privasi di dunia maya. Mereka akan diminta untuk membaca atau menonton sumber tersebut sebagai bagian dari persiapan untuk pembelajaran lebih lanjut tentang privasi digital.
- **Role Play:**
Dalam kegiatan role play, siswa akan berlatih cara berbicara tentang privasi dengan teman, orang tua, atau guru. Mereka akan berlatih untuk bertanya kepada orang lain tentang informasi pribadi dan berbicara tentang pentingnya menjaga privasi tanpa merasa canggung atau ragu.

H. Mitra Pembelajaran

- **Ahli Teknologi Informasi:** Seorang ahli teknologi yang dapat memberikan wawasan lebih lanjut mengenai pentingnya menjaga privasi di dunia maya, termasuk keamanan data pribadi di internet.
- **Psikolog atau Konselor:** Seorang psikolog yang dapat membantu siswa memahami dampak pelanggaran privasi terhadap kesehatan mental dan emosional.

- **Komunitas Internet dan Keamanan Digital:** Organisasi atau kelompok yang berfokus pada keamanan data pribadi dan privasi digital yang dapat memberikan sumber daya untuk mempelajari lebih lanjut tentang perlindungan data pribadi.

I. Lingkungan Pembelajaran

- **Ruang Fisik:** Kelas yang dilengkapi dengan papan tulis, gambar atau poster yang menggambarkan pentingnya privasi dan cara-cara menjaga privasi di dunia maya, serta alat peraga lainnya yang membantu siswa memahami materi ini.
- **Ruang Virtual:** Platform daring seperti Google Classroom atau Zoom untuk berbagi materi, tugas, dan diskusi kelompok mengenai privasi.
- **Budaya Belajar:** Kolaboratif, berbasis partisipasi aktif, dan mengedepankan rasa ingin tahu siswa terhadap privasi pribadi dan pentingnya menjaga privasi di dunia digital.

J. Pemanfaatan Digital

- **Perencanaan:** LMS (Learning Management System) untuk berbagi materi, tugas, dan diskusi mengenai privasi pribadi serta cara-cara melindungi informasi pribadi di dunia maya.
- **Pelaksanaan:** Penggunaan video, artikel, atau simulasi digital untuk menggambarkan pentingnya privasi dan cara-cara menjaga privasi di media sosial dan internet.
- **Asesmen:** Platform daring untuk mengumpulkan tugas proyek, presentasi, dan kuis evaluasi.

K. Langkah-langkah Pembelajaran

I. Pendahuluan (Berkesadaran, Bermakna)

1. **Menyapa Siswa dan Membuka Pelajaran:** Guru membuka pelajaran dengan salam, doa, dan menyapa siswa untuk menciptakan suasana yang menyenangkan di kelas.
2. **Pengenalan Materi:** Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan membahas tentang privasi pribadi dan bagaimana cara menjaga informasi pribadi baik di dunia nyata maupun di dunia maya.
3. **Pertanyaan Pemantik:** Guru mengajukan pertanyaan seperti, “Apa yang kalian ketahui tentang privasi?” atau “Kenapa kita harus menjaga privasi kita?”

II. Inti (Bermakna, Menggembirakan)

1. **Diskusi Kelompok:** Siswa dibagi dalam kelompok kecil untuk mendiskusikan apa yang dimaksud dengan privasi, contoh-contoh privasi yang ada di kehidupan mereka, dan mengapa privasi itu penting. Diskusi ini bertujuan untuk mendorong siswa berpikir kritis tentang apa yang dapat dianggap sebagai privasi dan bagaimana cara melindunginya.
2. **Menyelidiki dan Mengaplikasi:** Siswa akan membaca artikel atau menonton video tentang cara melindungi informasi pribadi mereka di media sosial. Mereka akan diminta untuk menganalisis bagaimana privasi dapat dilanggar di dunia maya dan langkah-langkah apa yang perlu diambil untuk melindungi data pribadi.
3. **Membuat Proyek:** Setiap kelompok akan membuat proyek yang menggambarkan cara-cara menjaga privasi, baik di dunia nyata maupun dunia maya. Mereka akan membuat poster atau presentasi yang menunjukkan langkah-langkah untuk menjaga privasi di media sosial dan bagaimana cara berbicara tentang privasi dengan teman atau keluarga.
4. **Presentasi:** Setiap kelompok akan mempresentasikan hasil proyek mereka, menjelaskan langkah-langkah yang bisa diambil untuk menjaga privasi pribadi dan

orang lain, serta berbicara tentang pentingnya komunikasi mengenai privasi dalam kehidupan sehari-hari.

III. Penutup (Berkesadaran)

1. **Menyimpulkan Pembelajaran:** Guru bersama siswa menyimpulkan pembelajaran hari ini mengenai privasi, serta cara-cara menjaga privasi di dunia maya dan kehidupan sosial.
2. **Merencanakan Pembelajaran Selanjutnya:** Guru mengajak siswa untuk mempersiapkan materi berikutnya yang akan membahas tentang etika dalam berbagi informasi pribadi secara bijak di dunia digital.
3. **Refleksi:** Siswa diminta untuk merefleksikan apa yang telah mereka pelajari hari ini dan bagaimana mereka bisa menjaga privasi mereka di media sosial serta menghargai privasi orang lain.

L. Asesmen Pembelajaran

I. Asesmen Awal

- **Kuis Singkat:** Kuis singkat untuk menguji pengetahuan siswa tentang apa yang dimaksud dengan privasi, hak-hak privasi, dan mengapa menjaga privasi itu penting.
- **Pertanyaan Diskusi:** Guru memberikan pertanyaan untuk memulai diskusi seperti, “Apa yang kalian anggap sebagai privasi?” dan “Kenapa kita perlu menjaga informasi pribadi kita di dunia maya?”

II. Asesmen Proses

- **Proyek:** Penilaian terhadap proyek kelompok, baik itu poster atau presentasi yang menggambarkan cara-cara menjaga privasi di dunia maya, serta kemampuan siswa dalam menyampaikan informasi dengan jelas dan kreatif.
- **Diskusi Kelompok:** Penilaian terhadap kontribusi siswa dalam diskusi kelompok mengenai cara melindungi privasi dan menghargai privasi orang lain.

III. Asesmen Akhir

- **Tes Tulis:** Tes tertulis yang menguji pemahaman siswa tentang konsep privasi, hak-hak privasi, serta cara-cara untuk menjaga privasi di dunia maya dan kehidupan sehari-hari.

Mengetahui

Kepala Sekolah

.....

Guru

.....

.....

Tes Tulis

Mata Pelajaran : Ilmu Pengetahuan Alam dan Sosial
Kelas : V
Topik : Aku Punya Privasi
Waktu : 45 Menit

A. Pilihan Ganda

Petunjuk: Pilihlah jawaban yang paling tepat dengan memberi tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D!

1. **Apa yang dimaksud dengan privasi?**
 - A. Menyebarkan informasi pribadi ke banyak orang
 - B. Hak untuk menjaga informasi pribadi agar tidak diketahui orang lain tanpa izin
 - C. Berbagi data pribadi di media sosial
 - D. Menghindari komunikasi dengan orang lain
2. **Mengapa privasi itu penting?**
 - A. Agar kita bisa berbagi lebih banyak informasi
 - B. Untuk melindungi informasi pribadi kita dari penyalahgunaan
 - C. Agar kita bisa mendapatkan lebih banyak teman
 - D. Untuk menunjukkan kekayaan kita
3. **Salah satu cara untuk menjaga privasi di dunia maya adalah?**
 - A. Membagikan kata sandi kepada teman
 - B. Menggunakan aplikasi pengelola kata sandi yang kuat
 - C. Menyebarkan lokasi kita secara terus-menerus
 - D. Membiarkan semua orang mengakses akun pribadi kita
4. **Siapa yang berhak mengetahui informasi pribadi kita?**
 - A. Semua orang
 - B. Hanya kita sendiri dan orang yang kita percayai
 - C. Semua teman di media sosial
 - D. Semua jawaban salah
5. **Bagaimana cara menjaga privasi di media sosial?**
 - A. Menggunakan pengaturan privasi dengan bijak
 - B. Meminta teman-teman untuk mengakses akun kita
 - C. Membagikan semua informasi kita secara terbuka
 - D. Tidak menggunakan media sosial sama sekali
6. **Apa yang bisa terjadi jika privasi kita dilanggar?**
 - A. Tidak ada masalah
 - B. Bisa mengakibatkan pencurian identitas atau penyalahgunaan data pribadi
 - C. Bisa membuat kita lebih terkenal
 - D. Semua jawaban benar
7. **Apa yang harus dilakukan jika kita merasa privasi kita terganggu?**
 - A. Diam saja
 - B. Menghubungi orang yang melanggar privasi kita dan berbicara dengan orang dewasa yang dipercaya
 - C. Menyebarkan lebih banyak informasi
 - D. Tidak melakukan apa-apa

8. **Apakah berbagi informasi pribadi di media sosial aman?**
 - A. Ya, selalu aman
 - B. Tidak, harus hati-hati dan menggunakan pengaturan privasi
 - C. Hanya aman jika kita memiliki banyak pengikut
 - D. Ya, selama tidak ada orang jahat
 9. **Cara terbaik untuk berbicara tentang privasi dengan teman adalah?**
 - A. Mengungkapkan semua informasi kita
 - B. Menghargai privasi teman dan meminta izin sebelum berbagi informasi pribadi
 - C. Membiarkan teman mengetahui segalanya tentang kita
 - D. Menghindari topik privasi sama sekali
 10. **Apa yang bisa dilakukan untuk melindungi privasi di dunia maya?**
 - A. Menggunakan kata sandi yang kuat dan unik
 - B. Menggunakan kata sandi yang sama di semua akun
 - C. Menyebarkan informasi pribadi di aplikasi
 - D. Tidak mengubah pengaturan privasi
-

Soal Isian (5 Soal)

1. Privasi adalah hak untuk menjaga _____ pribadi kita agar tidak diketahui orang lain tanpa izin.
2. Salah satu cara untuk melindungi privasi di media sosial adalah dengan _____ pengaturan akun kita.
3. Ketika merasa privasi kita terganggu, kita harus _____ dengan orang dewasa yang dipercaya.
4. Menyebarkan informasi pribadi tanpa izin dapat menyebabkan _____.
5. Untuk menjaga privasi, kita harus menggunakan _____ yang kuat dan tidak memberikannya kepada orang lain.