

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

Sebagai Syarat Seleksi Simulasi Mengajar  
Calon Pelaksana Program Guru Penggerak Angkatan Ke-5  
Tahun 2022

**KELAS V TOPIK 6. SEHAT ITU PENTING**

TEMA 4. SEHAT ITU PENTING  
SUBTEMA 1. PEREDARAN DARAHKU SEHAT

KURIKULUM 2013



Disusun oleh :

**SRI HARDIATUN**  
NIP. 197405042008012012  
e-mail : hardiatunsri@gmail.com

**SDN PONDOK RANGGON 03  
KECAMATAN CIPAYUNG  
JAKARTA TIMUR**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

**Satuan Pendidikan** : SDN PONDOK RANGGON 03  
**Kelas / Semester** : 5 /1  
**Tema** : Sehat Itu Penting ( Tema 4 )  
**Sub Tema** : Peredaran Darahku Sehat  
**Materi Pokok** : IPA ( Memelihara Organ Peredaran Darah Manusia )  
**Pembelajaran ke** : 5  
**Alokasi waktu** : 1 x 10 menit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Siswa mampu menjelaskan pengertian hidup sehat
2. Dengan mengamati gambar yang disajikan, siswa mampu mengidentifikasi pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
3. Siswa mampu menjelaskan manfaat hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
4. Dengan mengamati gambar, bereksplorasi, dan berdiskusi, siswa mampu menjelaskan akibat yang ditimbulkan dari pola hidup tidak sehat
5. Dengan berdiskusi, siswa mampu menjelaskan usaha-usaha yang dilakukan untuk menjaga dan memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Sintak	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Kegiatan Pendahuluan</b>	Menyampaikan tujuan dan memotivasi siswa	1. Melakukan Pembukaan dengan salam dan dilanjutkan dengan berdoa ( <b>Religius</b> ) 2. Menanyakan kabar siswa dan mengecek kehadiran siswa 3. Guru bersama siswa menyanyikan salah satu lagu wajib Garuda Pancasila ( <b>Nasionalis</b> ) 4. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran 5. Guru mengajukan pertanyaan apersepsi, ” Apakah anak-anak tahu, apa yang dimaksud dengan hidup sehat?	2 Menit
<b>Kegiatan Inti</b>	Menyajikan informasi	<b>Langkah-langkah kegiatan pembelajaran</b>  <b>Ayo Menyimak dan mengamati</b> Untuk memulai pembelajaran, melalui media gambar. Guru menyampaikan tentang pengertian hidup sehat , pola hidup sehat dan manfaat pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.	6 Menit

	<p>Mengorganisasi siswa ke dalam kelompok belajar</p> <p>Memberikan penghargaan</p> <p>Mengevaluasi</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa diminta memerhatikan dan mendengarkan materi yang disampaikan.</li> <li>• Siswa diminta menjawab pertanyaan yang disampaikan guru yang berkaitan dengan pola hidup sehat</li> </ul> <p><b>Ayo Berdiskusi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru membagi siswa menjadi delapan kelompok</li> <li>• Guru membagikan lembar kerja kelompok.</li> <li>• Siswa diminta mendiskusikan lembar kerja kelompok dengan tertib dan tanggungjawab</li> <li>• Siswa yang mewakili kelompok mempresentasikan hasil diskusinya di depan kelas.</li> <li>• Siswa kelompok lain menanggapi presentasi kelompok lain</li> <li>• Guru memberikan pujian kepada kelompok yang presentasi</li> <li>• Secara bersama-sama peserta didik membuat kesimpulan hasil diskusi.</li> <li>• Guru memberikan konfirmasi dan penguatan dari hasil jawaban presentasi siswa, dan memberikan penghargaan atau apresiasi kepada proses dan hasil pembelajaran yang dilakukan oleh peserta didik.</li> </ul>	
<p><b>Kegiatan Penutup</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru dan peserta didik melakukan refleksi kegiatan</li> <li>• Guru menyampaikan tugas untuk dikerjakan di rumah dengan bimbingan orang tua</li> <li>• Guru mengucapkan terima kasih dan mengingatkan kembali agar peserta didik tetap memerhatikan protokol kesehatan</li> <li>• Guru dan peserta didik berdoa bersama</li> <li>• Guru mengucapkan salam penutup</li> </ul>	<p>2 Menit</p>

## C. PENILAIAN

### 1. Penilaian Sikap

Teknik : Observasi dalam kegiatan

Instrumen : Format Penilaian Sikap

#### a. Rubrik Penilaian Sikap Spiritual (KI 1)



2.														
3.														

Keterangan:

K (Kurang) :1, C (Cukup) : 2, B (Baik) : 3, SB (Sangat Baik) : 4

Aspek	SB (4)	B (3)	C (2)	K (1)
<b>Tanggung Jawab</b>	Siswa selalu melaksanakan tugas dan kewajiban yang seharusnya dilakukan	Siswa melaksanakan tugas dan kewajiban yang seharusnya dilakukan	Siswa kadang-kadang melaksanakan tugas dan kewajiban yang seharusnya dilakukan	Siswa belum melaksanakan tugas dan kewajiban yang seharusnya dilakukan
<b>Toleransi</b>	Siswa sangat mampu bekerjasama dalam diskusi bersama temannya yang memiliki keragaman latar belakang	Siswa mampu bekerjasama dalam diskusi bersama temannya yang memiliki keragaman latar belakang	Siswa mulai mampu bekerjasama dalam diskusi bersama temannya yang memiliki keragaman latar belakang	Siswa belum mampu bekerjasama dalam diskusi bersama temannya yang memiliki keragaman latar belakang
<b>Disiplin</b>	Siswa selesai membuat laporan diskusi sebelum waktu yang ditentukan	Siswa selesai membuat laporan diskusi tepat pada waktu yang ditentukan	Siswa selesai membuat laporan diskusi setelah 1-2 menit dari waktu yang ditentukan	Siswa selesai membuat laporan diskusi setelah 3 menit dari waktu yang ditentukan

## 2. Penilaian Pengetahuan

- a. Teknik : Tes Tertulis  
b. Instrumen :

Petunjuk Penilaian Soal Pilihan Ganda

Nomor Soal	Bobot Soal
1 - 5	2
Jumlah Skor Maksimal	10

Jika salah mendapatkan skor 0

$$\text{Penentuan Nilai} = N = \frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

Petunjuk Penilaian Essay

No Soal	Kriteria	Skor
1	a. Menjawab dengan benar	4
	b. Menjawab hampir benar	2
	c. Menjawab salah	1
	d. Tidak menjawab	0
2	a. Menjawab dengan benar	3
	b. Menjawab hampir benar	2
	c. Menjawab salah	1
	d. Tidak menjawab	0
3	a. Menjawab dengan benar	2
	b. Menjawab hamper benar	1
	c. Menjawab salah	0
	d. Tidak menjawab	
4	a. Menjawab dengan benar	3
	b. Menjawab hampir benar	2
	c. Menjawab salah	1
	d. Tidak menjawab	0
5	a. Menjawab dengan benar	3
	b. Menjawab hamper benar	2
	c. Menjawab salah	1
	d. Tidak menjawab	0
	Jumlah Skor	15

$$\text{Nilai akhir} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{skor maksimal}} \times 100$$

**SOAL LATIHAN IPA**  
**TEMA 4 SUBTEMA 1 PEMBELAJARAN 5**

NAMA : ..... KELAS : .....  
NO. ABSEN : .....

---

**I. Pilihlah jawaban yang paling tepat di antara pilihan jawaban a, b, c atau d!**

1. Hal-hal berikut sangat baik dilakukan untuk menerapkan hidup sehat, kecuali .....
  - a. Olahraga
  - b. Minum banyak air putih
  - c. Menjaga kebersihan
  - d. Tidur sepanjang hari
2. Salah satu cara menjaga kesehatan jantung adalah.....
  - a. Melakukan olahraga secara teratur
  - b. Membiasakan mengonsumsi junk food
  - c. Sering mengonsumsi minuman bersoda
  - d. Mengonsumsi makanan ringan setiap hari
3. Mengonsumsi makanan berlemak tinggi tidak baik bagi kesehatan organ peredaran darah karena dapat mengakibatkan .....
  - a. Aliran darah menjadi lancar
  - b. Penyempitan pembuluh darah
  - c. Oksigen terikat kuat dalam darah
  - d. Organ peredaran darah menjadi kuat
4. Perhatikan beberapa perilaku berikut!
  - 1) Merokok
  - 2) Berolahraga secara teratur
  - 3) Beristirahat dengan cukup
  - 4) Mengonsumsi makanan berkolesterol tinggi

Cara memelihara kesehatan organ peredaran darah yang tepat ditunjukkan oleh angka..

- a. 1) dan 2)
  - b. 1) dan 3)
  - c. 2) dan 3)
  - d. 3) dan 4)
5. Perhatikan faktor berikut ini!
  - 1) Kelebihan berat badan
  - 2) Pola hidup sehat
  - 3) Genetika atau keturunan
  - 4) Gaya hidup yang tidak sehat

Faktor yang dapat menyebabkan terjadinya gangguan peredaran darah manusia ditunjukkan oleh nomor.....

- a. 1), 2), dan 3)
- b. 1), 2), dan 4)
- c. 1), 3), dan 4)
- d. 2), 3), dan 4)

**II. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan jelas!**

1. Berikan contoh gaya hidup yang menyehatkan peredaran darah!  
.....  
.....  
.....  
.....
2. Mengapa memelihara kesehatan organ peredaran darah penting bagi kita? Jelaskan!  
.....  
.....  
.....  
.....
3. Tuliskan beberapa jenis olahraga yang baik untuk kesehatan jantung!  
.....  
.....  
.....  
.....
4. Sebutkan beberapa kegiatan yang dapat merusak sistem peredaran darah manusia, dan akibat yang ditimbulkannya!  
.....  
.....  
.....  
.....
5. Sebutkan kegiatanmu sehari-hari yang menunjukkan bahwa kamu telah menerapkan pola hidup sehat!  
.....  
.....  
.....  
.....



## KUNCI JAWABAN

### I. PILIHAN GANDA

1. D
2. A
3. B
4. C
5. C

### II. URAIAN TERBATAS

1. Mengonsumsi makanan yang sehat, tidur cukup, olahraga secara teratur
2. Karena, organ tersebut berperan dalam mengangkut oksigen dan nutrisi ke seluruh tubuh. Apabila organ peredaran darah bermasalah, maka proses peredaran darah pun menjadi tidak lancar.
3. Berlari, Berenang, Lompat Tali, Senam
4. Makan junk food berakibat pada naiknya kolesterol dalam tubuh, begadang membuat tubuh lelah dan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, merokok berakibat pada sistem pernapasan yang terganggu.
5. Berolahraga, makan makanan yang bergizi, tidur tepat waktu

### 3. Penilaian Keterampilan

- a. Mempresentasikan berbagai gangguan yang dapat memengaruhi organ peredaran darah manusia akibat tidak menjalankan pola hidup sehat

No.	Kriteria	Baik Sekali	Baik	Cukup	Perlu Bimbingan
		4	3	2	1
1.	Mengetahui berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia. Mengetahui cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia	Menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia dan menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia dengan benar	Menjelaskan sebagian besar berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia dan menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia dengan benar	Menjelaskan sebagian kecil berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia dan menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia dengan benar	Belum dapat menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia dan menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia

$$\text{Penilaian (penskoran)} : \frac{\text{Total Nilai Siswa}}{\text{Total Nilai Maksimal}} \times 10$$

# LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

NAMA : .....  
 NO. ABSEN : .....  
 KELAS : V (LIMA)  
 TEMA/ MATA PELAJARAN: Tema 4. Sehat Itu Penting  
 SUB TEMA : 1. Peredaran Darahku Sehat  
 TOPIK : Menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari  
 PEMBELAJARAN : 5 (lima)



## TUJUAN PEMBELAJARAN

- Dengan mengamati gambar yang disajikan, siswa mampu mengidentifikasi pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
- Siswa mampu menjelaskan manfaat hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
- Dengan mengamati gambar, bereksplorasi, dan berdiskusi, siswa mampu menjelaskan akibat yang ditimbulkan dari pola hidup tidak sehat.
- Dengan berdiskusi, siswa mampu menjelaskan usaha-usaha yang dilakukan untuk menjaga dan memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia.

## A. KEGIATAN SISWA AKTIF

1. Perhatikan gambar-gambar di bawah ini, dan jelaskan akibat dari kegiatan pada gambar tersebut!

NO.	KEGIATAN	AKIBAT
1.		
2.		
3.		

4.		
5.		

2. Jelaskan usaha-usaha yang dilakukan untuk menjaga dan memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mengetahui  
Kepala Sekolah,

Jakarta, Januari 2022  
Guru Kelas V-D

**SAFUDDIN, S.Pd.**  
NIP. 196807101996061001

**SRI HARDIATUN, S.Pd.**  
NIP. 197405042008012012