

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SDN 3 Pakelen, Kec. Madukara, Kab. Banjarnegara  
 Kelas : 5 (Lima)  
 Tema 4 : Sehat Itu Penting  
 Sub Tema 2 : Menerapkan Hidup Sehat dalam Kehidupan sehari-hari

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

KD		TUJUAN PEMBELAJARAN
3.4	Menjelaskan organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara Kesehatan organ peredaran darah manusia	1. Siswa memiliki keterampilan dan kemampuan mengumpulkan informasi dari bacaan. 2. Siswa mampu menjelaskan manfaat kesehatan baik secara langsung maupun tidak langsung. 3. Siswa mampu menjelaskan pentingnya organ peredaran darah. 4. Siswa mampu menyebutkan upaya yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan organ peredaran darah.
INDIKATOR PEMBELAJARAN		1. Menjelaskan organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia 2. Memelihara Kesehatan organ peredaran darah manusia
ALOKASI WAKTU		10 MENIT

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

KEGIATAN	URAIAN	WAKTU
Pendahuluan		2 menit
	1. Guru mengucapkan salam dan mengajak berdoa dipimpin salah satu siswa. 2. Mengecek kehadiran, mengecek kesiapan mengikuti pembelajaran, dan mengajak peserta didik melakukan “gerak tubuh dan tepuk untuk mengkondisikan perhatian”	
	3. Melakukan tanya jawab pelajaran yang lalu sebagai pengingat	
	4. Menyampaikan pokok materi yang akan dipelajari. 5. Mengajak peserta merancang serta menyampaikan tujuan pembelajaran	
Kegiatan Inti		6 menit
	1. Dengan bimbingan guru siswa membaca teks berjudul “Manfaat kesehatan bagi manusia” halaman 50 di buku siswa 2. Siswa menuliskan informasi yang didapat dari membaca teks berjudul “Manfaat kesehatan bagi manusia”	

	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Siswa membacakan hasil tulisannya secara bergantian</li> <li>4. Siswa mendengarkan penjelasan guru tentang penerapan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.</li> <li>5. Siswa di buatkan kelompok dengan cara berhitung siswa mengelompok sesuai nomor masing-masing</li> <li>6. Tiap kelompok siswa di beri lembar diskusi</li> <li>7. Setelah selesai siswa membacakan hasil pekerjaan kelompoknya</li> <li>8. Guru mengoreksi hasil kerja siswa dalam kelompoknya dan memberikan penilaian</li> </ol>	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik membuat kesimpulan secara kreatif dengan bimbingan guru pada selembar kertas lalu ditempelkan pada papan pajangan kelas.</li> <li>2. Peserta didik mengajukan pertanyaan untuk menguatkan pemahaman terhadap materi.</li> <li>3. Guru menyampaikan tugas di rumah (membuat daftar Makanan sehat dan manfaatnya bagi tubuh manusia ).</li> <li>4. Guru mempersilakan siswa untuk berdoa dan mengahiri dengan salam</li> </ol>	

#### C. METODE

1. Ceramah
2. Tanya jawab
3. Diskusi
4. Pemberian tugas

#### D. SUMBER / MEDIA

1. Buku Guru
2. Buku Siswa
3. Internet
4. Gambar/ Poster

#### F. PENILAIAN

1. Tes tertulis
2. Tes lisan
3. Rubrik

Banjarnegara 30 Desember 2021  
Guru Kelas

TAUFIQ HIDAYAT, S.Pd.SD



### Manfaat Kesehatan bagi Manusia

Kesehatan memang sangat bermanfaat. Kesehatan dapat membuat kita lebih menghargai hidup. Bagi kehidupan, kesehatan mempunyai manfaat, baik secara langsung maupun tidak langsung.

#### Manfaat Kesehatan Secara Langsung

Ada berbagai manfaat kesehatan yang kita peroleh secara langsung. di antaranya kita dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat tanpa ada gangguan. Kita patut bersyukur karena telah diberikan hikmah dan nikmat kesehatan yang sangat berharga. Berikut adalah manfaat kesehatan yang secara langsung dapat kita nikmati.

1. Mengurangi pengeluaran. Bayangkan jika kamu sedang sakit tentu akan mengeluarkan biaya yang tidak sedikit untuk ke rumah sakit dan membeli obat.
2. Menambah pemasukan. Jika tubuh dalam keadaan sehat alami tentu kita dapat bekerja secara baik dan segar bugar seperti biasa. Hal ini tentu akan menambah pemasukkan dibandingkan kita sedang sakit.
3. Menghemat waktu. Mengapa salah satu manfaat kesehatan adalah untuk menghemat waktu? Hal ini dikarenakan banyaknya kegiatan dan tugas yang akan tertunda jika kita sedang sakit. Bayangkan berapa banyak tugas yang akan tertunda jika kita sakit dan berapa banyak tugas yang akan kita kerjakan jika kita dalam keadaan sehat.

#### Manfaat Kesehatan Secara Tidak Langsung

Manfaat kesehatan secara tidak langsung tidak kalah pentingnya dengan manfaat sehat secara langsung. Manfaat kesehatan secara tidak langsung di antaranya menjernihkan setiap pikiran, tindakan, dan mendorong kita untuk berbuat sesuatu yang positif. Selain itu, beberapa manfaat yang akan kita peroleh secara tidak langsung jika dalam kondisi sehat adalah sebagai berikut.

1. Peluang untuk sukses. Sukses hanya dapat kita peroleh dengan dukungan kesehatan pada diri kita. Kegiatan harian kita tidak akan terganggu jika kita dalam keadaan sehat.
2. Tabungan masa depan. Dengan sehat maka kita akan menabung untuk masa depan kita, tabungan ini dapat berupa kegiatan positif ataupun kegiatan amal yang kita lakukan sehari-hari.
3. Kesempatan untuk berbagi. Kesehatan akan membuat kita lebih menghargai hidup. Oleh karena itu, kita akan diberi kesempatan lebih untuk berbagi antarsesama untuk berbuat pahala.

## LEMBAR KERJA SISWA

Nama : .....

Kelas : .....

### Ayo Menulis



1. Informasi apakah yang kamu dapat dari bacaan di atas? Tuliskan pada kolom berikut.

Jawaban: .....

.....

.....

2. Mengapa kesehatan organ peredaran darah itu penting? Bagaimana upaya yang dapat dilakukan supaya organ peredaran darah tetap sehat? Tuliskan dalam kolom berikut.

Jawaban: .....

.....

.....

## LEMBAR DISKUSI KELOMPOK

Nama Kelompok : .....

Anggota kelompok : 1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

No	Kegiatan	Keluarga Pak Herman	Keluarga Pak Rudi
1	Makan	Tidak teratur (kadang 1 kali kadang 5 kali 1 hari) Suka makanan siap saji	3 x dalam 1 hari Suka memasak makanan sendiri
2	Minum	Tidak suka minum air putih cenderung minum air kemasan dan soft drink	Suka minum air putih 8 sampai 15 gelas dalam 1 hari
3	Olah Raga	Kadang rutin kadang tidak ada sama sekali	Ampir setiap hari, minimal 5 kali dalam seminggu
4	Tidur	3 jam namun kadang 10 jam	Tidak kurang dari 8 jam sehari semalam

Diantara polaa hidup 2 keluarga yang ada pada tabel tersebut manakah yang rentan terkena penyakit ?

Berikan alasan jawabanmu minimal 4 nomor !

Selamat berdiskusi !

**LEMBAR PENILAIAN SIKAP - OBSERVASI PADA KEGIATAN DISKUSI**

Mata Pelajaran : .....

Kelas/Semester : .....

Topik/Subtopik : .....

Indikator : Peserta didik menunjukkan perilaku kerja sama, santun, toleran, responsif dan proaktif serta bijaksana sebagai wujud kemampuan memecahkan masalah dan membuat keputusan.

No	Nama Siswa	Kerja sama	Rasa Ingin Tahu	Santun	Komunikatif	Keterangan
1	Ada Armanda					
2	Almira Rahmi					
3						
4						
5						
dst	.....					

Kolom Aspek perilaku diisi dengan angka yang sesuai dengan kriteria berikut.

4 = sangat baik    3 = baik        2 = cukup        1 = kurang