

RPP KELAS V

TEMA 4 SUBTEMA 3 PEMBELAJARAN 1

TOPIK 6 SEHAT ITU PENTING

Menerapkan Hidup Sehat dalam Kehidupan



Oleh

WINARSIH, S.Pd

NIP. 19670816 199301 2 001

SD NEGERI KUNINGAN 04

KORSATPEN SEMARANG UTARA

KOTA SEMARANG

BIODATA

Nama : Winarsih, S.Pd
Instansi : SD Negeri Kuningan 04
Email : winarsih6767@gmail.com
Jenjang/kelas : Sekolah Dasar/ Kelas 5
Topik : Cara menerapkan hidup sehat dalam mencegah penyakit peredaran darah

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP) KURIKULUM 2013**

Satuan Pendidikan : SD Negeri Kuningan 04
 Kelas / Semester : 5 /1
 Tema : Sehat Itu Penting (Tema 4)
 Sub Tema : Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia (Sub Tema 3)
 Pembelajaran ke : 1
 Alokasi waktu : 10 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan memperhatikan media audiovisual siswa dapat menjelaskan berbagai penyakit organ peredaran darah dengan tepat.
2. Dengan mendengarkan penjelasan guru siswa dapat menjelaskan cara mencegah penyakit peredaran darah manusia dengan benar.
3. Setelah mengerjakan *game* ular tangga siswa dapat menganalisis cara memelihara kesehatan organ peredaran darah dengan benar.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Menggunakan Model Pembelajaran *Cooperative Learning Model TGT*

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru membuka pembelajaran dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa 2. Guru meminta salah satu siswa yang hari ini datang paling awal untuk memimpin berdoa. (Menghargai kedisiplinan siswa/PPK). 3. Siswa menyimak penjelasan dari guru tentang materi sebelumnya yang dikaitkan dengan materi yang akan dipelajari hari ini. (Apersepsi) 4. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan teknik penilaian yang akan dilaksanakan. 	2 menit
Kegiatan Inti	<p>TAHAP 1 TGT. Penyajian Kelas (<i>Class Presentation</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Siswa memperhatikan materi melalui media audiovisual tentang penyakit pada sistem peredaran darah manusia yang ditayangkan oleh guru. (Mengamati/ <i>Observing</i>) ➤ Guru menjelaskan kepada siswa tentang cara mencegah penyakit peredaran darah pada manusia yang ditampilkan melalui media audiovisual. ➤ Siswa melakukan tanya jawab dengan guru untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa tentang cara menerapkan hidup sehat untuk mencegah gangguan kesehatan jantung dan pembuluh darah. (Menanya/ <i>Questioning</i>) <p>TAHAP 2 TGT. Belajar dalam Kelompok (<i>Teams</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Guru membagi siswa dalam 3 kelompok dan setiap siswa mengambil satu kartu yang disediakan oleh guru. Siswa mengambil kartu sesuai dengan urutan maju untuk menjawab pertanyaan <i>game</i> ular tangga. (Mencoba/ <i>Experimenting</i>) ➤ Salah satu dari anggota kelompok maju ke depan untuk menjawab pertanyaan <i>game</i> ular tangga. (Menalar/ <i>Assosiating</i>) <p>TAHAP 3 TGT. Permainan (<i>Game</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Guru menjelaskan cara memainkan <i>game</i> ular tangga berbasis IT dengan cara: <ol style="list-style-type: none"> 1. Menekan tombol acak terlebih dahulu sebelum menjawab soal pada papan ular tangga. Selanjutnya siswa memilih jawaban yang benar dengan cara menekan jawaban yang benar. 	7 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p>2. Jika jawaban salah, maka siswa yang lain membenarkan jawaban yang benar.</p> <p>TAHAP 4 TGT. Pertandingan (<i>Tournament</i>)</p> <p>3. Perwakilan kelompok yang menjawab benar mendapatkan bintang sebagai tanda skor, selanjutnya pemain digantikan oleh anggota kelompok lain dan permainan dilaksanakan dengan peraturan yang sama.</p> <p>➤ Siswa dibimbing guru untuk menghitung jumlah bintang yang didapat setiap kelompok setelah permainan selesai.</p> <p>TAHAP 5 TGT. Penghargaan Kelompok (<i>Team Recognition</i>)</p> <p>➤ Guru memberikan penghargaan kepada setiap kelompok dengan predikat menjadi tim super dalam sportifitas.</p> <p>➤ Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya materi yang belum siswa pahami. (Mengkomunikasikan/ <i>Communicating</i>)</p> <p>➤ Guru memberikan penguatan bagi siswa tentang materi yang diajarkan.</p> <p>Kerja Sama Orang Tua</p> <p>➤ Dengan bimbingan dan pengawasan orang tua, siswa membuat jadwal olahraga untuk menjaga kesehatan peredaran darah dalam tubuh.</p> <p>➤ Siswa menerapkan secara disiplin jadwal waktu olahraga untuk menjaga kesehatan peredaran darah dalam tubuh.</p> <p>Hasil yang diharapkan setelah bekerja sama dengan orang tua:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mampu melakukan aktivitas olahraga untuk menjaga kesehatan peredaran darah dalam tubuh manusia. - Menerapkan pola makan yang sehat. - Menghindari kebiasaan buruk yang dapat menimbulkan penyakit organ peredaran darah pada manusia. 	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa bersama guru membuat kesimpulan materi pembelajaran. 2. Guru melakukan refleksi terhadap kegiatan pembelajaran. 3. Siswa mendapatkan penugasan di rumah oleh guru. 4. Guru menutup pembelajaran dengan memberikan salam dan do'a bersama yang dipimpin salah satu siswa. (Religius) 	1 menit

C. PENILAIAN

Penilaian terhadap proses dan hasil pembelajaran dilakukan oleh guru untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi peserta didik. Hasil penilaian digunakan sebagai bahan penyusunan laporan kemajuan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran. Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu:

1. Penilaian Sikap : Observasi
2. Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis
3. Penilaian Keterampilan : Praktek

Mengetahui
Kepala Sekolah

Semarang, 5 November 2021
Guru Kelas V

WINARSIH, S.Pd.
NIP. 19670816 199301 2 001

WINARSIH, S.Pd.
NIP. 19670816 199301 2 001

Hal-hal yang disertakan dalam file yang akan diunggah:

A. Kompetensi Inti

1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman dan guru.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati [mendengar, melihat, membaca] dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis dan sistematis, dalam karya yang estetis dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. Kompetensi Dasar

Muatan : IPA

No	Kompetensi	Indikator
3.4	Menjelaskan organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ peredaran darah.	3.4.1 Memahami organ peredaran darah dan fungsinya pada manusia. 3.4.2 Menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah dan cara pencegahannya. 3.4.3 Mengidentifikasi berbagai macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia dan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah.
4.4	Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia.	4.4.1 Mencari informasi tentang berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah dan cara pencegahannya. 4.4.2 Menyebutkan peredaran darah dan fungsinya pada manusia. 4.4.3 Menuliskan berbagai macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia dan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah.

C. Materi Pembelajaran

1. Penyakit Organ Peredaran Darah Manusia
2. Cara menjaga Organ Peredaran Darah Manusia

D. Metode/Strategi

1. Strategi : *Cooperative Learning* dan *HOTS*
2. Model : *Teams Games Tournament*
3. Metode : Penugasan, pengamatan, tanya jawab, permainan dan ceramah

E. Sumber Belajar

1. Buku Guru Tema 4 halaman 131-137 Penerbit Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Tahun 2017.
2. Buku Siswa Tema 4 halaman 93-100 Penerbit Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Tahun 2017.
3. *Game Ular Tangga* berbasis IT hasil pengembangan media oleh Rizki Nur Winastiti (2015).

LAMPIRAN MEDIA AUDIOVISUAL



Nature

Cara Mencegah Penyakit Organ Peredaran Darah

1 Hipertensi

Cara mencegah hipertensi dengan cara melakukan olahraga secara rutin, menjaga berat badan ideal, perbanyak konsumsi makanan rendah lemak, kaya serat, dan mengurangi konsumsi garam, alkohol, rokok, serta kafein.

2 Hipotensi

Cara mencegah hipotensi dengan cara memperbanyak mengonsumsi air putih dan garam, menghindari mengonsumsi minuman beralkohol, hindari tempat bertemperatur tinggi, serta tidak makan dalam porsi lebih.

Nature

Cara Mencegah Penyakit Organ Peredaran Darah

3 Varises

Cara mencegah varises dengan cara melakukan olahraga teratur, tidak duduk dengan menyilangkan kaki, serta menjaga berat badan ideal.

4 Anemia

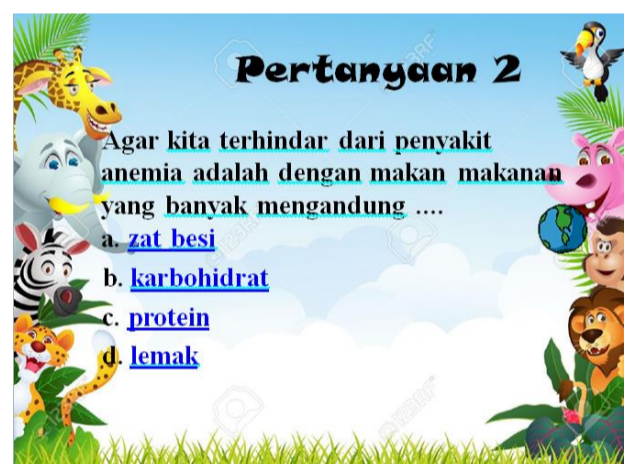
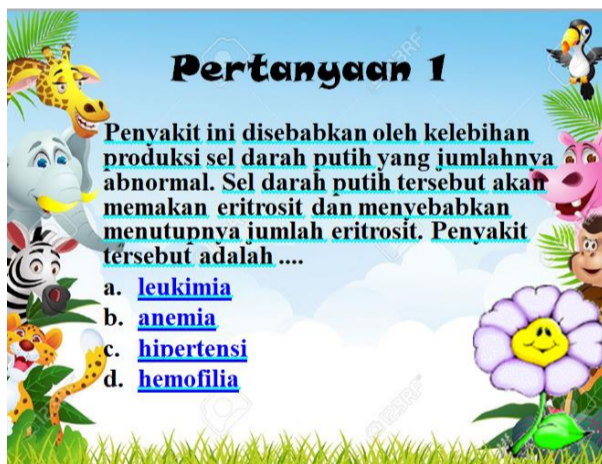
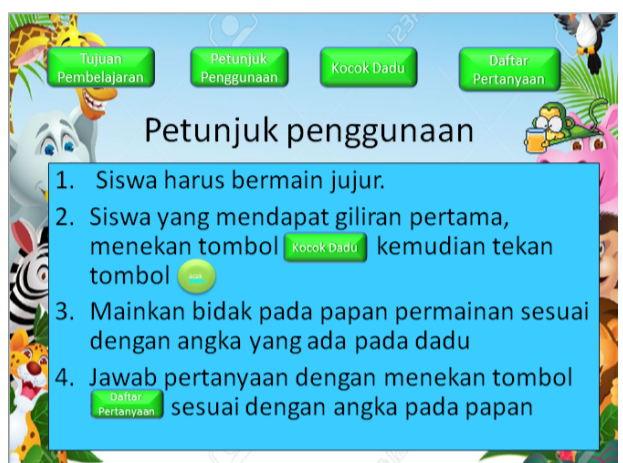
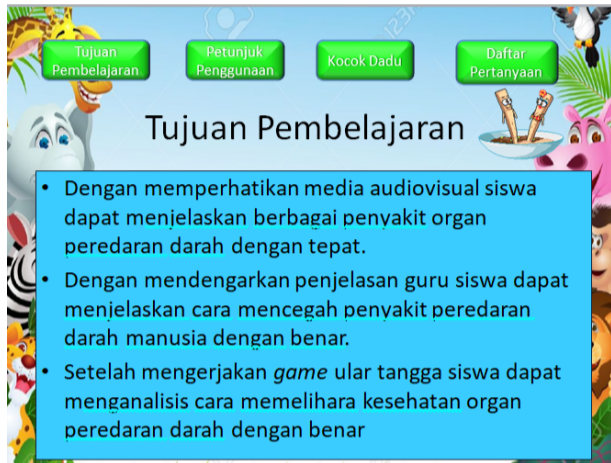
Cara mencegah anemia dengan cara banyak mengonsumsi makanan yang kaya akan kandungan zat besi, vitamin C, Folat, dan vitamin B12.

Nature

**“MENCEGAH LEBIH BAIK
DARIPADA MENGOBATI”**



Lampiran *Game* Ular Tangga Berbasis IT



Lampiran Penilaian
PENILAIAN SIKAP

Satuan Pendidikan : SD Negeri Kuningan 04
 Kelas / Semester : 5 / 1
 Tema : 4. Sehat Itu Penting
 Sub Tema : 3. Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia
 Pembelajaran ke : 1

- a. Teknik Penilaian : Non Tes
 b. Bentuk Penilaian : Lembar Observasi
 c. Format Penilaian :

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian				Jumlah Skor	Nilai
		1	2	3	4		

- d. Rubrik Penilaian :

No	Aspek Penilaian	Kriteria	Skor
1	Ketelitian	Teliti dalam mengamati materi, mencermati dan menjawab soal dalam <i>game</i> ular tangga.	4
		Teliti dalam mengamati materi, mencermati soal tetapi masih kurang teliti dalam menjawab soal <i>game</i> ular tangga.	3
		Teliti dalam mengamati materi, tetapi masih kurang teliti dalam mencermati dan menjawab soal <i>game</i> ular tangga.	2
		Tidak teliti dalam mengamati materi, mencermati dan menjawab soal dalam <i>game</i> ular tangga.	1
2	Kejujuran	Jujur dalam mengamati materi, mencermati dan menjawab soal dalam <i>game</i> ular tangga.	4
		Jujur dalam mengamati materi, mencermati soal tetapi masih kurang jujur dalam menjawab soal <i>game</i> ular tangga.	3
		Jujur dalam mengamati materi, tetapi masih kurang jujur dalam mencermati dan menjawab soal <i>game</i> ular tangga.	2
		Tidak jujur dalam mengamati materi, mencermati dan menjawab soal dalam <i>game</i> ular tangga.	1
3	Tanggung jawab	Bertanggung jawab dalam mengamati materi, mencermati dan menjawab soal dalam <i>game</i> ular tangga.	4
		Bertanggung jawab dalam mengamati materi, mencermati soal tetapi masih kurang bertanggung jawab dalam menjawab soal <i>game</i> ular tangga.	3
		Bertanggung jawab dalam mengamati materi, tetapi masih kurang bertanggung jawab dalam mencermati dan menjawab soal <i>game</i> ular tangga.	2
		Tidak bertanggung jawab dalam mengamati materi, mencermati dan menjawab soal dalam <i>game</i> ular tangga.	1
4	Toleransi	Toleransi dalam mengamati materi, mencermati dan menjawab soal dalam <i>game</i> ular tangga.	4
		Toleransi dalam mengamati materi, mencermati soal tetapi masih kurang toleransi dalam menjawab soal <i>game</i> ular tangga.	3
		Toleransi dalam mengamati materi, tetapi masih kurang toleransi dalam mencermati dan menjawab soal <i>game</i> ular tangga.	2
		Tidak toleransi dalam mengamati materi, mencermati dan menjawab soal dalam <i>game</i> ular tangga.	1

PENILAIAN PENGETAHUAN

Satuan Pendidikan : SD Negeri Kuningan 04
 Kelas / Semester : 5 / 1
 Tema : 4. Sehat Itu Penting
 Sub Tema : 3. Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia
 Pembelajaran ke : 1

- a. Teknik Penilaian : Tes
 b. Bentuk Penilaian : Tes Tertulis
 c. Kisi-kisi Penilaian :
Kompetensi Dasar : 3.4 Menjelaskan organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ peredaran darah.

No	Indikator	Indikator Soal	Level Kognitif	Bentuk Soal	Nomer Soal	Kunci Jawab
1	3.4.4 Menjelaskan berbagai penyakit organ peredaran darah manusia.	- Disajikan suatu permasalahan, siswa dapat menganalisis penyakit organ peredaran darah manusia.	Menganalisis (C4)	Pilihan Ganda	1	A
					2	D
		- Disajikan suatu permasalahan, siswa dapat mengategorikan penyakit organ peredaran darah manusia.	Mengategorikan (C6)		3	C
					4	C
	3.4.5 Menjelaskan cara mencegah penyakit peredaran darah manusia.	- Disajikan suatu permasalahan, siswa dapat menganalisis cara mencegah penyakit peredaran darah manusia.	Menganalisis (C4)	Pilihan Ganda	5	C
						6
3.4.6 Menganalisis cara memelihara kesehatan organ peredaran darah.	- Disajikan suatu permasalahan, siswa dapat menganalisis cara memelihara kesehatan organ peredaran darah.	Menganalisis (C4)	Pilihan Ganda	7	B	
					8	B
		- Disajikan suatu permasalahan, siswa dapat mengategorikan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah.	Mengategorikan (C6)			

Catatan:

Soal evaluasi sudah termasuk soal HOTS karena mengukur kemampuan berpikir tingkat tinggi, meminimalkan aspek ingatan dan memahami.



**DINAS PENDIDIKAN KOTA SEMARANG
KORSATPEN SEMARANG UTARA
SD NEGERI KUNINGAN 04**

Jl. Kerapu Raya No.1, Kuningan, Kec. Semarang Utara, Kota Semarang,
Kode Pos 50176 Telp. (024) 3583178

**SOAL EVALUASI
TEMA 4 SUBTEMA 3 PEMBELAJARAN 1
TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

Pilihlah salah satu jawaban yang benar!

3. Pembuluh darah pada betis kaki Pak Bambang tampak menonjol. Keadaan ini sangat berbeda dengan pembuluh darah pada kaki kirinya. Kemungkinan pak Herlambang mengalami
 - a. varises
 - b. wasir
 - c. ambeien
 - d. perikarditis
4. Rina mengidap penyakit anemia sudah sejak lama. Hal ini dikarenakan Rina kekurangan sel darah merah. Hal itu dapat diketahui dari keadaan fisik Rina. Berikut yang bukan termasuk gejala anemia adalah
 - a. cepat lelah
 - b. sakit kepala
 - c. muka pucat
 - d. sakit kerongkongan
5. Sudah berulang kali Doni berobat ke dokter dan cuci darah. Namun penyakitnya sulit disembuhkan karena sel darah putihnya sudah terlalu banyak dan akhirnya menghabiskan sel darah merahnya. Dari ciri-ciri tersebut Doni sedang mengalami penyakit
 - a. anemia
 - b. hemofilia
 - c. leukemia
 - d. hipotensi
6. Ibu saya sering mengeluh kepalanya pusing, leher bagian belakang terasa pegal, kepala bagian belakang terasa berat. Ternyata setelah di cek tekanan darahnya melebihi normal. Berarti Ibu saya sedang mengalami
 - a. anemia
 - b. hemofilia
 - c. hipertensi
 - d. stroke
7. Di kelas V kita belajar tentang organ peredaran darah manusia. Semua teman-teman bingung mengenai cara menjaga kesehatan peredaran darah yang benar. Cara menjaga kesehatan peredaran darah yang benar yaitu
 - a. makan yang banyak
 - b. olahraga terus menerus
 - c. mengurangi makanan berlemak
 - d. tidur dalam waktu lama
8. Ada beberapa penyakit yang menyerang organ peredaran darah manusia dengan beragam faktor penyebab. Penyakit tersebut antara lain hipertensi, anemia, varises, hemofilia, leukemia dan stroke. Salah satu penyebab hipertensi adalah
 - a. istirahat yang cukup
 - b. konsumsi garam yang tinggi
 - c. makan-makanan yang bergizi
 - d. olahraga teratur

9. Agar tetap sehat, manusia harus selalu berupaya untuk menjaga alat peredaran darahnya terutama jantung dan pembuluh darah. Diantara cara yang benar untuk menjaga kesehatan alat peredaran darah adalah
- a. memperbanyak tidur siang
 - b. olahraga teratur
 - c. mengkonsumsi gula berlebih
 - d. sering makan *junkfood*
10. Makanan buah-buahan seperti pisang dan alpukat serta mengurangi mengkonsumsi makanan yang menggunakan garam dapat mencegah penyakit
- a. talasemia
 - b. hipertensi
 - c. hemofilia
 - d. anemia

PENILAIAN KETRAMPILAN

Satuan Pendidikan : SD Negeri Kuningan 04
 Kelas / Semester : 5 /1
 Tema : 4. Sehat Itu Penting
 Sub Tema : 3. Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia
 Pembelajaran ke : 1

- a. Teknik Penilaian : Non Tes
 b. Bentuk Penilaian : Praktek
 c. Format Penilaian :

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah Skor	Nilai
		1	2	3		

- d. Rubrik Penilaian :

No	Aspek Penilaian	Kriteria	Skor
1	Kelancaran dalam membaca soal	Siswa dapat membaca soal dengan sangat lancar	4
		Siswa dapat membaca soal dengan lancar	3
		Siswa dapat membaca soal dengan sedikit terbata-bata	2
		Siswa dapat membaca soal dengan terbata-bata	1
2	Penggunaan bahasa dalam menjawab soal	Siswa menggunakan bahasa yang sangat mudah dipahami	4
		Siswa menggunakan bahasa yang mudah dipahami	3
		Siswa menggunakan bahasa yang cukup mudah dipahami	2
		Siswa menggunakan bahasa yang sulit dipahami	1
3	Menanggapi pertanyaan	Siswa mampu menjawab pertanyaan dengan sangat baik	4
		Siswa mampu menjawab pertanyaan dengan baik	3
		Siswa mampu menjawab pertanyaan dengan kurang baik	2
		Siswa mampu menjawab pertanyaan dengan tidak baik	1