

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

Satuan Pendidikan : SD  
 Kelas / Semester : 5 / 1  
 Tema : 4. Sehat Itu Penting  
 Sub Tema : 3. Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia  
 Muatan : Ilmu Pengetahuan Alam  
 Pembelajaran ke : 6  
 Alokasi waktu : 10 Menit

**A. TUJUAN**

1. Dengan kegiatan mendengarkan dan menonton gambar peraga pembelajaran, siswa dapat mengetahui cara memelihara organ peredaran pada manusia.
2. Dengan kegiatan mendengarkan dan menonton gambar peraga pembelajaran, siswa dapat mengetahui penyakit yang mengganggu organ peredaran darah

**Karakter siswa yang diharapkan :**

- Religius
- Nasionalis
- Mandiri
- Gotong-royong
- Integritas

**B. KEGIATAN PEMBELAJARAN**

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Pembukaan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pembelajaran dibuka dengan memberi salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa</li> <li>2. Kelas dilanjutkan dengan membaca doa bersama – sama dipimpin salah satu siswa sesuai dengan nomor absen. <b>(religius).</b></li> <li>3. Siswa diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin setiap saat dan manfaatnya bagi tercapainya cita-cita.</li> </ol>	2 menit
<b>Inti</b>	<p><b>Langkah-Langkah Pembelajaran:</b></p> <p>➤ Pada awal pembelajaran, guru meminta siswa mengamati gambar ilustrasi orang sedang merokok, orang sedang makan makanan yang berlemak, orang sedang minum beralkohol dan orang yang minum susu. guru menstimulus ide, gagasan, dan motivasi siswa dengan mengajukan pertanyaan pada siswa.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apa kebiasaan orang tersebut akan mempengaruhi kesehatan manusia?</li> <li>2. Apa saja akibat kebiasaan yang tidak baik dalam konsumsi?</li> </ol> <p><b>(Critical Thinking and Problem Formulation)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Siswa diminta mengungkapkan pendapatnya secara lisan dengan percaya diri. <b>(Creativity and Innovation)</b></li> </ol>	6 menit

	<p><b>Ayo Berdiskusi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pada kegiatan sebelumnya, siswa telah mengamati gambar pembelajaran tentang menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari – hari. Guru memberikan penjelasan dalam menjaga kesehatan manusia harus menerapkan kebiasaan yang baik agar tidak terkena penyakit.</li> <li>➤ Pada kegiatan ayo berdiskusi siswa dibagi menjadi beberapa kelompok. Setiap kelompok terdiri dari 3–4 orang. Siswa diminta untuk berdiskusi dengan anggota kelompoknya untuk mencari tahu tentang contoh kebiasaan buruk seseorang, penyakit yang diderita akibat kebiasaan buruk dan pencegahannya. ( masing – masing 5)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>(Critical Thinking and Problem Formulation)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Siswa diminta untuk menuliskan hasil diskusinya.<b>(Mandiri)</b></li> </ul> <p><b>Hasil yang diharapkan:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Siswa mengetahui akibat-akibat yang timbul karena kebiasaan baik dan buruk dalam kehidupan sehari – hari.</li> <li><input type="checkbox"/> Siswa mampu berdiskusi secara berkelompok.</li> <li><input type="checkbox"/> Siswa mampu mengemukakan pendapat saat berdiskusi.</li> <li><input type="checkbox"/> Siswa mampu menuangkan hasil diskusi dalam bentuk tulisan.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Siswa diminta untuk mempresentasikan hasil diskusinya <b>(Percaya Diri)</b></li> <li>➤ Setelah siswa selesai mempresentasikan guru menindaklanjuti dengan memberikan soal kepada siswa dengan memberikan soal evaluasi</li> </ul>	
<b>Penutup</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mampu mengemukakan hasil belajar hari ini</li> <li>2. Guru memberikan penguatan dan kesimpulan</li> <li>3. Siswa diberikan kesempatan berbicara /bertanya dan menambahkan informasi dari siswa lainnya.</li> <li>4. Salam dan do'a penutup</li> </ol>	2 menit

### C. PENILAIAN

Penilaian materi ini dilakukan dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja dengan rubrik penilaian sebagai berikut:

#### Rubrik diskusi

Aspek	Bai k sekali	Baik	Cukup	Perlu bimbingan
	4	3	2	1
Sikap Ketika berdiskusi	Sisw a sang at aktif dala m berp enda pat ketika berdiskusi	Siswa aktif dalam berpendapat ketika berdiskusi	Siswa cukup aktif dalam berpendapat ketika berdiskusi	Siswa tidak aktif dalam berpendapat ketika berdiskusi

- 2) Makan makanan yang membantu penyerapan zat besi, misalnya tomat dan pepaya.
  - 3) Mengurangi minum minuman yang memperlambat penyerapan zat besi, misalnya teh dan kopi.
- b) Hipertensi  
Hipertensi adalah keadaan tekanan darah yang melebihi normal.  
Cara pencegahannya sebagai berikut.
- 1) Mengurangi konsumsi garam.
  - 2) Mengurangi makanan berlemak.
  - 3) Tidak minum minuman beralkohol.
- c) Pengerasan Pembuluh Nadi  
Penyakit ini berupa mengerasnya atau menebalnya dinding pembuluh nadi. Cara pencegahannya sebagai berikut.
- 1) Mengurangi makanan berlemak tinggi.
  - 2) Mengurangi berat badan yang berlebih.
  - 3) Mengatur pola makan.

Rubrik soal

Soal no.	Skor	Skor maksimal
1 dan 2	Menjawab 3 skor 3 Menjawab 2 skor 2 Menjawab 1 skor 1	3
3	1 Penyakit dan 3 pencegahan benar skor 4 1 Penyakit dan 2 pencegahan benar skor 3 1 Penyakit dan 1 pencegahan benar skor 2 1 Penyakit saja 1	4

Total skor maksimal = 10

Penghitungan nilai =  $\frac{\square\square\square\square}{\square\square\square} \square 100$

$\square\square\square$   
 $\square\square\square\square\square\square$



Twelagiri, 4 Januari 2022

**EMA AGUS WIRUTAMI, S.Pd.SD**  
NIP. 19840815 201902 2 005

Hasil diskusi	<p>Me nye but kan den gan len gka p keb iasa an bur uk sese ora ng, pen yak it yan g did erit a aki bat keb iasa an bur uk</p> <p>sert a pen ceg aha nny a. (ma sing – mas ing min ima l 5)</p>	Memenuhi 4 dari 5 penyebutan yang dilakukan	Memenuhi 3 dari 5 penyebutan yang dilakukan	Hanya memenuhi 2 atau 1 dari 5 penyebutan yang dilakukan
---------------	---	---	---	--

Tabel penilaian

No.	Nama anak	Skor sikap	Skor hasil diskusi	Total skor
1				
2				
3				

#### D. REMEDIAL DAN PENGAYAAN

1. Apa saja kebiasaan buruk yang dapat mengganggu organ peredaran manusia? Sebutkan minimal 5!
  - a) Merokok
  - b) Minum – minuman beralkohol
  - c) Tidur pagi hari
  - d) Makan makanan yang berlemak
  - e) Tidak pernah berolahraga
  - f) Makan makanan cepat saji
  - g) Makan makanan tidak bergizi.
2. Apa saja yang dapat dilakukan untuk memelihara organ peredaran darah pada manusia? Sebutkan minimal 5!

Jawaban:

- a) Menjaga pola makan.
  - b) Makan makanan sehat
  - c) Mengurangi makanan berlemak.
  - d) Berolahraga secara teratur.
  - e) Mengonsumsi makanan berserat.
  - f) Menghindari rokok dan minum minuman beralkohol.
3. Sebutkan dua contoh penyakit yang mengganggu organ peredaran darah dan cara pencegahannya(minimal 3)!

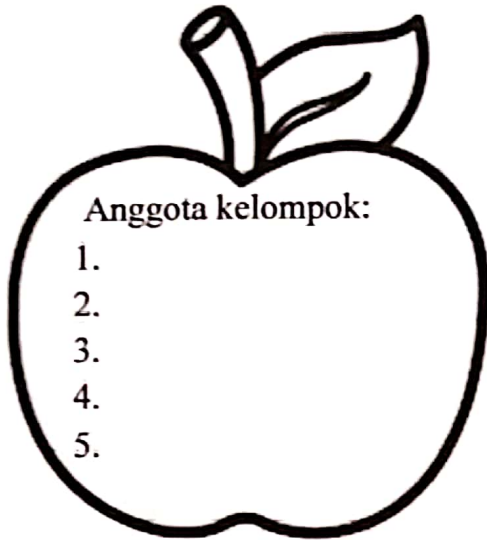
Jawab :

Berikut dua contoh penyakit yang mengganggu organ peredaran darah dan cara pencegahannya. a. Anemia

Anemia adalah kondisi di mana tubuh kekurangan hemoglobin dan sel darah merah.

Cara pencegahannya sebagai berikut.

- 1) Makan makanan yang mengandung zat besi, misalnya sayuran hijau.



### LEMBAR DISKUSI

1. Berikan contoh kebiasaan buruk seseorang yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia ( minimal 5)!
2. Berikan contoh kebiasaan baik seseorang yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia ( minimal 5)!
3. Berikan 2 contoh penyakit yang diderita akibat kebiasaan buruk serta pencegahannya (minimal 4).!

Nama :.....  
Kelas :.....

Tema/Sub Tema: Sehat Itu Penting (Tema 4)  
Tanggal : 12 Januari 2022

### **Lembar Evaluasi**

1. Apa saja kebiasaan buruk yang dapat mengganggu organ peredaran manusia?  
Sebutkan minimal 3! ( skor 3)

2. Apa saja yang dapat dilakukan untuk memelihara organ peredaran darah pada manusia? Sebutkan minimal 3! ( skor 3)

3. Sebutkan satu contoh penyakit yang mengganggu organ peredaran darah dan cara pencegahannya(minimal 3)! (Skor 4)

Jawab :