

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )  
KURIKULUM 2013 (3 KOMPONEN)  
(Sesuai Edaran Mendikbud Nomor 14 Tahun 2019)**

**Satuan Pendidikan** : SD Negeri 1 Trans Batumarta X  
**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** : 1 Hari

**A. TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. Dengan kegiatan mencari tahu tentang berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah dan cara pencegahannya, siswa dapat mengidentifikasi berbagai macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia dan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah.
2. Dengan kegiatan mengamati pembacaan pantun, siswa dapat menjelaskan isi pantun yang disajikan secara lisan dan runtut.
3. Dengan kegiatan menulis pantun, siswa dapat menjelaskan isi pantun yang disajikan secara tertulis dan runtut.
4. Dengan kegiatan mencoba menulis pantun dengan tema menjaga kesehatan tubuh, siswa dapat membacakan pantun yang dibuatnya dengan lafal dan intonasi yang tepat.

**B. KEGIATAN PEMBELAJARAN**

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Pembukaan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan Pembukaan dengan Salam dan Dilanjutkan Dengan Membaca Doa (<b>Orientasi</b>)</li> <li>2. Mengaitkan Materi Sebelumnya dengan Materi yang akan dipelajari dan diharapkan dikaitkan dengan pengalaman peserta didik (<b>Apersepsi</b>)</li> <li>3. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. (<b>Motivasi</b>)</li> </ol>	15 menit
Inti	<p><b>Langkah-Langkah Pembelajaran</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pada awal pembelajaran, guru mengondisikan siswa secara klasikal dengan mendeskripsikan ilustrasi gambar dan percakapan berkaitan dengan aktivitas-aktivitas yang dapat memelihara peredaran darah manusia, yakni ber-sepeda.</li> </ul> <p><b>A. Ayo Membaca</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pada kegiatan: AYO, BACALAH: siswa membaca bacaan tentang manfaat bersepeda.</li> </ul> <p><b>B. Ayo Menulis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pada kegiatan : AYO MENULIS : siswa mencari dan mengumpulkan data dan informasi untuk mengisi tabel tentang nama-nama penyakit yang dapat mengganggu peredaran darah dalam tubuh dan cara pencegahannya.</li> </ul> <p><b>C. Ayo Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Guru menarasikan kalimat penghubung antar kompetensi.</li> <li>➤ Slogan“ Mencegah Lebih Baik daripada Mengobati” menjadi kalimat kunci sebagai penghubung antarkompetensi, yakni cara memelihara peredaran darah dalam tubuh manusia dengan pantun.</li> <li>➤ Guru bersama-sama dengan siswa membaca pantun pada buku siswa.</li> <li>➤ Selesai membaca, siswa mencermati pantun dengan seksama.</li> <li>➤ Pada kegiatan AYO MENGAMATI: siswa secara mandiri mengamati pantun.</li> <li>➤ Hasil pengamatan siswa terhadap pantun digunakan untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan pada buku siswa.</li> <li>➤ Selesai menjawab pertanyaan pada buku siswa, guru secara acak dan spontan menunjuk beberapa siswa untuk membacakan hasil jawabannya.</li> </ul>	140 Menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Guru bersama-sama siswa mengidentifikasi ciri-ciri pantun.</li> <li>➤ Pada kegiatan AYO MENULIS: Guru memberikan waktu kepada siswa untuk memahami ciri-ciri pantun.</li> <li>➤ Setelah benar-benar memahami, secara mandiri siswa menuliskan ciri-ciri pantun pada buku siswa.</li> </ul> <p><b>D. Ayo Membaca</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pada kegiatan : AYO MEMBACA : siswa membaca bacaan tentang cara-cara memelihara kesehatan peredaran darah dalam tubuh, selain bersepeda.</li> <li>➤ Siswa mengidentifikasi dan menyebutkan cara-cara memelihara kesehatan peredaran darah dalam tubuh.</li> </ul> <p><b>E. Ayo Renungkan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Berdasarkan pertanyaan pada buku siswa : Apakah kamu sudah menjaga kesehatan organ peredaran darah dalam tubuhmu? Bagaimanakah bentuk usaha yang sudah kamu lakukan untuk mencegah terjadinya gangguan pada organ peredaran tubuhmu?</li> <li>➤ Secara mandiri siswa diminta untuk mengemukakan pendapatnya berdasarkan pemahaman yang sudah didapatkannya selama kegiatan pembelajaran berlangsung.</li> <li>➤ Guru mengidentifikasi dan menganalisa jawaban masing-masing siswa untuk mengetahui sejauh mana tingkat pemahaman siswa mengenai cara memelihara kesehatan peredaran darah dalam tubuh manusia.</li> </ul> <p><b>F. Kerja Sama Orang Tua</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dengan bimbingan dan pengawasan orang tua, siswa membuat jadwal olah raga untuk menjaga kesehatan peredaran darah dalam tubuh manusia.</li> <li>➤ Siswa menerapkan secara disiplin jadwal dan kekuatan olah raga untuk menjaga kesehatan peredaran darah dalam tubuh manusia.</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mapu 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. Penugasan dirumah</li> <li>5. <b>Menyanyikan salah satu lagu daerah untuk menumbuhkan nasionalisme, persatuan, dan toleransi.</b></li> <li>6. Salam dan do'a penutup di pimpin oleh salah satu siswa.</li> </ol>	15 menit

### C. PENILAIAN (ASESMEN)

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubric penilaian.

Batumarta X, April 2021

Mengetahui  
Peserta Kepala Sekolah Penggerak

**Gunawan, S.Pd.SD**  
NIP. 196910101992111001

## LAMPIRAN

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 dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubric penilaian sebagai berikut.

### Rubrik Mempresentasikan Berbagai Gangguan Organ Peredaran Darah

Aspek	Baik Sekali	Baik	Cukup	Perlu Bimbingan
	4	3	2	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
Menggunakan bagan atau diagram alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi kerja organ peredaran darah	Menyajikan bagan atau diagram alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi kerja organ peredaran darah dengan sistematis bahasa Indonesia yang baik dan benar	Menyajikan bagan atau diagram alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi kerja organ peredaran darah dengan cukup sistematis	Menyajikan laporan bagan atau diagram alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi kerja organ peredaran darah dengan kurang sistematis	Belum dapat bagan atau diagram alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi kerja organ peredaran darah dengan sistematis

### Rubrik Berkreasi Membuat Pantun Jenaka

Aspek	Baik Sekali	Baik	Cukup	Perlu Bimbingan
	4	3	2	1
Isi dan Pengetahuan: Hasil yang dibuat oleh siswa	Sesuai dengan ciri-ciri pantun, yaitu: <ul style="list-style-type: none"> <li>Pantun bersajak a-b-a-b.</li> <li>Satu bait terdiri atas empat baris.</li> <li>Tiap baris terdiri atas 8 sampai 12 suku kata.</li> <li>Terdapat sampiran pada dua baris pertama dan isi pada dua baris berikutnya</li> </ul>	Memenuhi 3 kriteria dari 4 kriteria yang ditetapkan	Memenuhi 2 kriteria dari 4 kriteria yang ditetapkan	Memenuhi 1 kriteria dari 4 kriteria yang ditetapkan
Penggunaan Bahasa Indonesia yang baik dan benar: Bahasa Indonesia yang baik dan benar digunakan dalam penulisan ringkasan	Bahasa Indonesia yang baik dan benar digunakan dengan efisien dan menarik dalam keseluruhan penulisan	Bahasa Indonesia yang baik dan benar digunakan dengan efisien dalam keseluruhan penulisan	Bahasa Indonesia yang baik dan benar digunakan dengan sangat efisien dalam sebagian besar penulisan	Bahasa Indonesia yang baik dan benar digunakan dengan sangat efisien dalam sebagian kecil penulisan

## REMEDIAL DAN PENGAYAAN

### Remedial

1. Sebutkan jenis-jenis pantun berdasarkan siklus kehidupan (usia) dan isi pantun!

Jawaban:

Jenis-jenis pantun berdasarkan siklus kehidupan (usia) sebagai berikut.

- Pantun kanak-kanak
- Pantun muda
- Pantun tua

Jenis-jenis pantun berdasarkan isi pantun.

- Pantun nasihat
- Pantun jenaka
- Pantun teka-teki
- Pantun kiasan

2. Buatlah sebuah pantun dengan tema tanggung jawab. Kemudian, identifikasilah ciri-ciri dan jenis pantun tersebut.

Jawaban:

Alternatif pantun.

baris 1 Pohon-pohon tumbuh berjajar	}	sampiran	sajak akhir i (a), 9 suku kata
baris 2 Suasana sejuk udara pun sehat			sajak akhir a (b), 12 suku kata
baris 3 Tanggung jawab seorang pelajar	}	isi	sajak akhir i (a), 10 suku kata
baris 4 Belajar rajin, tekun, dan giat			sajak akhir a (b), 10 suku kata

Berdasarkan siklus kehidupan (usia), pantun tersebut berjenis pantun tuaa.

Berdasarkan isinya, pantun tersebut berjenis pantun nasihat.

3. Apa saja yang dapat dilakukan untuk memelihara organ peredaran darah pada manusia? Sebutkan!

Jawaban:

Cara memelihara organ peredaran darah pada manusia sebagai berikut.

- Menjaga pola makan.
- Makan makanan sehat.
- Berolahraga secara teratur.
- Mengurangi makanan berlemak.
- Menghindari rokok dan minum minuman beralkohol.
- Mengonsumsi makanan berserat.

4. Sebutkan tiga contoh penyakit yang mengganggu organ peredaran darah dan cara pencegahannya!

Jawab :

Berikut tiga contoh penyakit yang mengganggu organ peredaran darah dan cara pencegahannya.

- 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.
- 2) Makan makanan yang membantu penyerapan zat besi, misalnya tomat dan pepaya.  
Mengurangi minum minuman yang memperlambat penyerapan zat besi, misalnya teh dan kopi.

- 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.

- 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.

### Pengayaan

1. Apa saja faktor yang mendorong terjadinya interaksi antar warga masyarakat?

Jawaban:

- a. Perbedaan kandungan sumber daya alam pada setiap daerah.
  - b. Perbedaan kondisi demografis.
  - c. Kurang lancarnya mobilitas barang dan jasa.
  - d. Konsentrasi kegiatan ekonomi daerah/wilayah.
  - e. Alokasi dana pembangunan antardaerah/wilayah.
2. Apa yang dimaksud dengan kewajiban sebagai warga masyarakat? Jelaskan!

Jawaban:

Kewajiban sebagai warga masyarakat adalah sesuatu yang harus dilakukan seseorang sebagai warga masyarakat dengan penuh tanggung jawab.

3. Setiap orang memiliki hak sebagai seorang warga masyarakat. Apa saja hak tersebut? Sebutkan!

Jawaban:

- a. Mendapatkan perlindungan hukum.
  - b. Memperoleh pekerjaan dan penghidupan yang layak.
  - c. Menikmati lingkungan yang bersih.
  - d. Hidup dengan aman, tenang, dan damai.
  - e. Bebas memilih, memeluk, dan menjalankan agama.
  - f. Bebas berpendapat dan berorganisasi.
4. Apa saja langkah-langkah membuat gambar cerita? Sebutkan!

Jawaban:

- a. Menentukan cerita yang akan digambar.
- b. Mempelajari cerita yang akan digambar.
- c. Mempelajari alur cerita.
- d. Menggambar cerita sesuai alur yang dibuat.