

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SD LABSCHOOL CIBUBUR
Tema/SubTema	: Sehat itu Penting/Penerapan Hidup Sehat
Kelas/Semester	: V (Lima)/1 (ganjil)
Pertemuan Ke-	: 5
Alokasi Waktu	: 1 x pertemuan (10 menit)

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

#### IPA

- 3.4.4 Mengidentifikasi macam-macam gangguan kesehatan peredaran darah manusia.
- 3.4.5 Menjelaskan cara menjaga kesehatan peredaran darah manusia.
- 4.4.5 Mengaplikasikan penerapan hidup sehat dalam menjaga kesehatan peredaran darah.

#### Bahasa Indonesia

- 3.6.6 Menentukan amanat dalam pantun.
- 4.6.2 Membuat pantun nasehat.

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### 1. Kegiatan Pendahuluan (2 menit)

- Siswa berdoa menurut kepercayaan masing-masing.
- Apersepsi peredaran darah manusia dan pantun.
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.

#### 2. Kegiatan Inti (6 menit)

- Menyimak informasi mengenai gangguan kesehatan peredaran darah manusia dan cara mencegahnya.
- Diskusi kelompok dengan mengidentifikasi wacana “Pentingnya Menjaga Kesehatan Peredaran Darah”.
- Mempersentasikan hasil diskusi kaitan gangguan kesehatan peredaran darah manusia dan cara mencegahnya.
- Kelompok lain memberikan masukan terhadap hasil presentasi.
- Guru memberikan kesempatan kepada setiap kelompok untuk melakukan penyempurnaan terhadap hasil dari penilaian kelompok lain.
- Guru menampilkan contoh pantun nasehat menjaga kesehatan.
- Siswa mempraktikkan membuat pantun nasehat menjaga kesehatan.
- Siswa menampilkan hasil pantun; teman lainnya menyatakan amanat yang disampaikan.

#### 3. Kegiatan Penutup (2 menit)

- Siswa bersama guru menyimpulkan gangguan dan cara menjaga kesehatan peredaran darah serta menentukan amanat dalam pantun.
- Siswa melakukan doa penutup pelajaran.

### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Penilaian Sikap: Observasi dan Penilaian Diri.
2. Penilaian Pengetahuan: asesmen tertulis.
3. Penilaian Keterampilan: tugas proyek.

Kota Bekasi, 07 April 2021  
Kepala Sekolah/Guru Kelas,

**Buang Raharjo, M.Pd**  
NRKS 19023L1060265221105229



## Lampiran-lampiran

### I. Format Observasi Sikap

No	Nama Siswa	Sikap Yang Diamati									
		1		2		3		4		5	
		M	BM	M	BM	M	BM	M	BM	M	BM
1											
2											
3											
dst											

Keterangan:

- 1 : **Kemandirian** (mandiri dalam mengerjakan tugas yang diberikan)  
 2 : **Disiplin** (disiplin dalam mengikuti aturan pembelajaran)  
 3 : **Percaya Diri** (percaya diri dalam menyampaikan pendapat)  
 4 : **Bertanggung Jawab** (tanggung jawab dalam tugas yang diberikan)  
 5 : **Bekerjasama** (mampu bekerjasama dalam kelompok)  
 M: Muncul; BM: Belum Muncul

### II. PENILAIAN DIRI

#### AYO NILAI DIRIMU!

##### A. Sikapku selama kegiatan pembelajaran

No	Aspek Yang Dinilai	Perkembanganku		Kesulitanku	Upayaku kedepan
		Ya	Belum		
1	Mandiri dalam mengerjakan tugas yang diberikan				
2	Disiplin dalam mengikuti aturan pembelajaran				
3	Percaya diri dalam menyampaikan pendapat				
4	Tanggung jawab dalam tugas yang diberikan				
5	Mampu bekerjasama dalam kelompok				

##### B. Kemampuanku dalam penguasaan konsep

No	IPK	Pemahamanku		Kesulitanku	Upayaku
		Ya	Belum		
1	Dapat mengidentifikasi macam-macam gangguan kesehatan peredaran darah manusia				
2	Dapat menjelaskan cara menjaga kesehatan peredaran darah manusia				
3	Dapat menjelaskan cara menentukan amanat dalam pantun				
4	Dapat membuat pantun nasehat				

### III. Penilaian Pengetahuan

1. Sistem peredaran darah manusia memiliki peran yang sangat penting bagi tubuh. Aliran darah yang terganggu dapat menyebabkan berbagai penyakit yang serius. Tuliskan 4 macam gangguan peredaran darah manusia dan jelaskan penyebabnya?



2. Tentu setiap manusia tidak ingin peredaran darahnya terganggu sehingga dapat mengidap penyakit serius. Bagaimana cara penerapan pola hidup sehat agar peredaran darah berfungsi dengan baik?
3. Perhatikan pantun berikut!  
*Paling enak makan buah naga*  
*Makannya dicampur susu segar*  
**Ayo kita berolahraga**  
**Agar tubuh menjadi bugar**  
Amanat apa yang ingin disampaikan dalam pantun tersebut?
4. Buatlah sebuah pantun nasehat dengan amanat yang ingin disampaikan “merokok berbahaya bagi tubuh”!

#### IV. Tugas Proyek

1. Coba kamu **identifikasi** kebiasaan positif dan negatif anggota keluargamu yang berkaitan dengan kesehatan peredaran darah. Identifikasi juga gangguan peredaran darah yang di derita
2. Setelah data didapatkan. Buat **rancangan rencana** penyuluhan pada anggota keluargamu untuk menjelaskan macam-macam gangguan peredaran darah dan cara pencegahannya. Lakukan penyuluhan sesuai rancangan
3. Ajak anggota keluargamu untuk membuat pantun nasehat pentingnya menjaga kesehatan. Buat sebanyak mungkin dan jadikan satu **kumpulan pantun nasehat keluarga**
4. Buat kesepakatan di keluarga untuk **menerapkan pola hidup sehat** dengan cara:
  - a. Membuat jadwal olahraga rutin
  - b. Menjauhi asap rokok
  - c. konsumsi makanan bergizi dan membatasi asupan garam dan lemak
  - d. tidak minum minuman beralkohol
  - e. pola istirahat teratur
5. amati perkembangan kesehatan keluargamu selama 1 bulan. Apakah ada perubahan n bagi anggota keluarga yang menerapkan pola hidup sehat? Laporkan perkembangannya secara rutin.

