


RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN





Satuan Pendidikan : SD NASKAT RUMAT
Kelas / Semester : V / I
Tema : Organ Gerak Hewan & Manusia (Tema 1)
Sub Tema : Manusia & Lingkungan (Sub Tema 2)
Pembelajaran ke : 6
Alokasi waktu : 4 x 35 Menit
Materi Pokok : Macam-Macam Gerak Otot

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan menyimak video tentang macam-macam gerak otot, siswa dapat menyebutkan macam-macam gerak otot dengan percaya diri.
2. Dengan menyimak video tentang macam-macam gerak otot, siswa dapat menjelaskan macam-macam gerak otot dengan percaya diri
3. Dengan menyimak video tentang macam-macam gerak otot, siswa dapat memeragakan macam-macam gerak otot dengan percaya diri
4. Dengan membaca, siswa dapat menemukan ide pokok masing-masing paragraf dengan tepat.
5. Dengan menggambar, siswa dapat menggali informasi dari bacaan untuk dituangkan ke dalam bentuk gambar cerita dengan disiplin

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pembukaan	<ol style="list-style-type: none">1. Melakukan Pembukaan dengan Salam dan Dilanjutkan Dengan Membaca Doa (Orientasi)2. Mengaitkan Materi Sebelumnya dengan Materi yang akan dipelajari dan diharapkan dikaitkan dengan pengalaman peserta didik (Apersepsi)3. Memberikan gambaran tentang tujuan pembelajaran dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari. (Motivasi)	15 menit
Inti	<p>➤ Awal pembelajaran dimulai dengan kegiatan motivasi. Guru menstimulus dengan pertanyaan berdasarkan gambar yang diperlihatkan kepada siswa. “ Saya baru sadar bahwa otot sayalah yang dapat bergerak dengan berbagai cara. Saya jadi terpikir pantas saja itu karena otot saya dapat memendek saat ada kontraksi, memanjang dan kembali ke ukuran semula.”</p> 	110 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p>➤ Tumbuhkan rasa ingin tahu siswa tentang pelajaran yang akan dilakukan. Ayo sekarang coba kamu buat pernyataan berdasarkan gambar dengan kata kunci " Saya baru sadar bahwa.....Saya jadi terpikir (bahwa/jangan-jangan/pantesan)....."</p>  <p>A. Ayo Menyimak</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Siswa menyimak video pembelajaran dan mengidentifikasi bermacam-macam gerak otot. ➤ Siswa menyimak contoh presentase peragaan macam-macam gerak otot. ➤ Secara kelompok memeragakan kembali macam gerak otot di depan kelas. <p>B. Ayo Membaca</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa membaca bacaan "Ade Rai, Binaragawan Perkasa Indonesia".   <p>C. Ayo Berkreasi</p> <p>Buatlah gambar cover tentang bacaan yang berjudul "Ade Rai, Binaragawan Perkasa Indonesia". Namun, sebelumnya coba ingatlah kembali unsur-unsur dan ragam desain dalam membuat gambar cover.</p>  <p>Siswa diberikan kesempatan berkreasi sesuai dengan sumber daya yang dimilikinya, (yang punya HP android dapat diarahkan</p>	

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p>memanfaatkan google doc dan saling berkolaborasi dengan teman lain. Siswa yang lain akan diberikan gambar Ade Rai dan mereka akan melengkapinya atau berkreasi sendiri.</p> <p>D. Ayo Renungkan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdasarkan pertanyaan pada buku siswa, secara mandiri siswa mengemukakan pendapatnya berdasarkan pemahaman yang sudah didapatkannya selama kegiatan pembelajaran berlangsung. <p><i>Tunjukkan sikap dan perilakumu yang menunjukkan bahwa kamu mensyukuri karunia Tuhan yang berupa organ gerak, yakni tulang dan otot!</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Siswa mengemukakan pendapatnya sesuai dengan perilaku kesehariannya berkaitan dengan kompetensi-kompetensi yang sudah dipelajari. 	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dapat mengemukakan hasil belajar hari ini 2. Guru memberikan penguatan dan kesimpulan 3. Siswa diberikan kesempatan berbicara /bertanya dan menambahkan informasi dari siswa lainnya.. 4. Menyanyikan salah satu lagu daerah untuk menumbuhkan nasionalisme, persatuan, dan toleransi. 5. Salam dan do'a penutup di pimpin oleh salah satu siswa. 	15 menit

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Tes



2. Non Tes

b. Tanggung Jawab

No.	Nama Siswa	Aspek Sikap yang Dinilai												Catatan Guru		
		Menyelesaikan Tugas Belajar		Melaksanakan Kibersihan		Mengerjakan Tugas PR		Memberikan Perencanaan Masalah		Membuat Laporan		Membarkan Sertifikat Sosial			Menyelesaikan Tugas Belajar	
		SB	PB	SB	PB	SB	PB	SB	PB	SB	PB	SB	PB		SB	PB
1.																Banyaknya SB dan PB
2.																
3.																
4.																
5.																
6.																
7.																
8.																
9.																
10.																

3. Penilaian Kinerja

- ❖ Penilaian unjuk kerja mencari ide pokok bacaan
- ❖ Penilaian unjuk kerja menuliskan ide pokok bacaan
- ❖ Penilaian unjuk kerja membuat cover/desain buku
- ❖ Penilaian unjuk kerja memeragakan macam-macam gerak otot

a. Mencari Ide Pokok Bacaan

Aspek	Baik Sekali	Baik	Cukup	Perlu Bimbingan
	4	3	2	1
Ketepatan	Menemukan keseluruhan ide pokok dengan tepat.	Hampir semua ide pokok ditemukan dengan tepat.	Ada beberapa ide pokok yang tidak tepat.	Sebagian ide pokok yang ditemukan tidak tepat.
Menunjukkan bukti pendukung	Mampu menunjukkan bukti pendukung.	Mampu menunjukkan hampir semua bukti pendukung.	Ada beberapa bukti pendukung yang ditunjukkan tidak tepat.	Sebagian besar bukti pendukung yang ditunjukkan tidak tepat.
Waktu	Keseluruhan ide pokok ditemukan dengan sangat cepat.	Keseluruhan ide pokok ditemukan dengan cepat.	Keseluruhan ide pokok ditemukan dengan cukup cepat.	Keseluruhan ide pokok ditemukan dengan sangat lambat.
Keterampilan Penulisan: Ringkasan dibuat dengan benar, sistematis dan jelas, yang menunjukkan keterampilan penulisan yang baik.	Keseluruhan hasil penulisan ringkasan yang sistematis dan benar menunjukkan keterampilan penulisan yang sangat baik, di atas rata-rata kelas.	Keseluruhan hasil penulisan ringkasan yang sistematis dan benar menunjukkan keterampilan penulisan yang baik.	Sebagian besar hasil penulisan ringkasan yang sistematis dan benar menunjukkan keterampilan penulisan yang masih perlu terus ditingkatkan.	Hanya sebagian kecil hasil penulisan ringkasan yang sistematis dan benar menunjukkan keterampilan penulisan yang perlu terus ditingkatkan.

b. Menuliskan Ide Pokok dari Bacaan

Aspek	Baik Sekali	Baik	Cukup	Perlu Bimbingan
	4	3	2	1
Rumusan ide pokok: ide pokok ditulis dalam bentuk kalimat (Subjek + Predikat).	Keseluruhan ide pokok ditulis dalam bentuk kalimat.	Hampir semua ide pokok ditulis dalam bentuk kalimat.	Sebagian besar ide pokok ditulis dalam bentuk kalimat.	Hanya sebagian kecil ide pokok ditulis dalam bentuk kalimat.
Penggunaan Bahasa Indonesia yang baik dan benar: Bahasa Indonesia yang baik dan benar digunakan dengan efisien dan menarik dalam penulisan.	Bahasa Indonesia yang baik dan benar digunakan dengan sangat efisien dan menarik dalam 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.
Ketepatan: ide pokok yang ditulis benar dan sesuai dengan bacaan.	Keseluruhan ide pokok yang ditulis benar dan sesuai dengan bacaan.	Hampir keseluruhan ide pokok yang ditulis benar dan sesuai dengan bacaan.	Sebagian besar ide pokok yang ditulis benar dan sesuai dengan bacaan.	Sebagian kecil ide pokok yang ditulis benar dan sesuai dengan bacaan.

c. Rubrik Membuat Cover

Aspek	Baik Sekali	Baik	Cukup	Perlu Bimbingan
	4	3	2	1
Proporsi	Seluruh bagian gambar dibuat dengan proporsi yang tepat.	Hampir seluruh bagian gambar dibuat dengan proporsi yang tepat.	Sebagian besar gambar dibuat dengan proporsi yang tepat.	Sebagian kecil gambar dibuat dengan proporsi yang tepat.
Komposisi	Seluruh objek gambar disusun dengan tata letak yang tepat.	Hampir seluruh objek gambar disusun dengan tata letak yang tepat.	Sebagian besar objek gambar disusun dengan tata letak yang tepat.	Sebagian kecil objek gambar disusun dengan tata letak yang tepat.
Pewarnaan	Seluruh objek gambar diwarnai dengan warna yang sesuai, seimbang, dan rapi.	Hampir seluruh objek gambar diwarnai dengan warna yang sesuai, seimbang, dan rapi.	Sebagian besar objek gambar diwarnai dengan warna yang sesuai, seimbang, dan rapi.	Sebagian kecil objek gambar diwarnai dengan warna yang sesuai, seimbang, dan rapi.

ASPEK	BAIK SEKALI	BAIK	CUKUP	PERLU BIMBINGAN
	4	3	2	1
KETEPATAN GERAK	Seluruh gerakan diperagakan dengan tepat	Hampir seluruh gerakan diperagakan dengan tepat	Sebagian besar gerakan diperagakan dengan tepat	Sebagian kecil gerakan diperagakan dengan tepat
KECEPATAN GERAK	Seluruh gerakan diperagakan dengan cepat	Seluruh gerakan diperagakan dengan cepat	Seluruh gerakan diperagakan dengan cepat	Seluruh gerakan diperagakan dengan cepat

RANGKUMAN MATERI:

Otot adalah alat gerak aktif yang memiliki kemampuan memendek saat terjadi kontraksi (kontraktilitas), kemampuan memanjang ketika relaksasi (ekstensibilitas), dan kemampuan otot untuk bisa kembali ke ukuran semula (elastisitas). Itulah mengapa sehingga otot disebut sebagai alat gerak aktif. Macam gerak otot adalah:

- ❖ Fleksi adalah gerak otot dalam membengkokkan otot pada contohnya pada sendi lutut.
- ❖ Ekstensi adalah gerak otot dalam meluruskan kembali otot yang contohnya pada sendi siku.
- ❖ Abduksi adalah gerak otot yang seperti menjauhkan badan yang contohnya pada sendi paha.
- ❖ Adduksi adalah gerak otot yang seperti mendekati badan yang contohnya pada sendi lengan atas.
- ❖ Pronasi adalah gerak otot dalam menelungkup yang contohnya adalah saat membalikkan telapak tangan.
- ❖ Supinasi adalah gerak otot dalam menengadahkan kembali yang contohnya adalah saat membalikkan tangan.
- ❖ Depresi adalah gerak otot yang mengarah ke bawah yang contohnya saat kepala menunduk.
- ❖ Elevasi adalah gerak otot yang seperti mengarah ke atas yang contohnya adalah saat mengarahkan (mengangkat) kepala ke atas (menjadi menengadahkan).
- ❖ Inversi adalah gerak otot memutar telapak kaki ke dalam.
- ❖ Sedangkan eversi adalah memutar telapak kaki ke luar.

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Juli 2021
Guru Kelas 5

EMILIANA WELIKIN
NIP. 196211161984032005

ANA ANITA SILITUBUN,S.Pd
NIP. 198207202010012024