

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

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

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan pengamatan siswa dapat mengidentifikasi tentang cara mencegah gangguan-gangguan kesehatan pada organ peredaran darah manusia dengan benar
2. Dengan diskusi siswa dapat menuliskan cara mencegah gangguan-gangguan kesehatan pada jantung, pembuluh darah dan darah manusia dengan tepat

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pembukaan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru mengucapkan salam , menanyakan kabar hari ini</li><li>2. Kemudian berdoa bersama dipimpin oleh salah satu peserta didik</li><li>3. Dilanjutkan dengan absensi kehadiran peserta didik</li><li>4. Mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari</li><li>5. Menyampaikan gambaran topik pembelajaran hari ini.</li></ol>	2 menit
Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru menyampaikan aktivitas pembelajaran yang akan berlangsung hari ini</li><li>2. Peserta didik membaca teks yang telah disiapkan oleh guru tentang cara mencegah gangguan-gangguan kesehatan pada peredaran darah manusia.</li><li>3. Kemudian peserta didik diberikan kesempatan waktu untuk melakukan tanya jawab yang belum dimengerti mengenai materi pada teks tersebut.</li><li>4. Dilanjutkan guru memberikan Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) tentang cara mencegah gangguan-gangguan kesehatan pada peredaran darah manusia.</li><li>5. Setelah itu peserta didik melakukan diskusi kelompok yaitu<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Kelompok A diberikan tugas tentang cara mencegah gangguan kesehatan bagian jantung manusia</li><li>✓ Kelompok B diberikan tugas tentang cara mencegah gangguan kesehatan bagian pembuluh darah manusia</li><li>✓ Kelompok C diberikan tugas tentang cara mencegah gangguan kesehatan bagian darah manusia.</li></ul></li><li>6. Melalui perwakilan kelompok peserta didik mempresentasikan hasil diskusi kelompoknya di depan kelas</li><li>7. Guru memberikan penguatan atas hasil diskusi peserta didik</li><li>8. Guru memberikan penghargaan terhadap peserta didik untuk menghargai upaya mereka dalam belajar.</li></ol>	6 Menit
Penutup	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Dengan bimbingan guru, peserta didik membuat kesimpulan materi</li><li>2. Peserta didik bersama guru melakukan refleksi proses pembelajaran.</li><li>3. Melakukan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk soal evaluasi.</li><li>4. Kelas ditutup dengan doa bersama .</li></ol>	2 menit

### C. PENILIAN PEMBELAJARAN

1. Sikap Spritual : (lampiran 1)
2. Sikap Sosial : (lampiran 2)
3. Pengetahuan : (lampiran 3)
4. Keterampilan : (lampiran 4)

Diketahui Oleh  
Kepala Sekolah,

Sukamaju, 26 Desember 2020  
Guru Kelas V a (Lima),

H. Aan Setiawan, S.Pd.  
NIP. 196404051986031030

Muttaqin Budiyanto, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 197604072008011009

Lampiran 1

Penilaian Sikap Spiritual

No	Nama Peserta Didik	Beroda Sebelum Belajar	Berdoa Sesudah Belajar	Ket. Predikat SB : Sudah Berkembang PB : Perlu Bimbingan
1	Ajis Muhtadin			
2	Deni Hikmatullah			
3	Farhan Hadi Alhabsi			
4	Fira Amalia			
5	Jaenal Arip			
6	Juhelis			
7	Junia Oktafia			
8	Muhamad Rizki			
9	Nurasifatun Nisya			
10	Paujan Maulana			
11	Pikri Maulana			
12	Rahmat Jaeni			
13	Raihan Al Fauzan			
14	Reski Ikhwan Maulana			
15	Rizal Nafis Gunawan			
16	Rizki Maulana			
17	Rizki Setiawan			
18	Siti Fatimah			
19	Siti Huzaziah			
20	Siti Nurhasanah			
21	Siti Rosmayanti			
22	Wardatun Nafisa			
13	Wawan Hidayat			
24	Wildan Aziz			
25	Yayat Sulmayati			

## Lampiran 2

### Penilaian Sikap Sosial

No	Nama Peserta didik	Kerja Sama	Teliti	Disiplin	Tanggung jawab	Ket. Predikat SB : Sudah Berkembang PB : Perlu Bimbingan
1	Ajis Muhtadin					
2	Deni Hikmatullah					
3	Farhan Hadi Alhabsi					
4	Fira Amalia					
5	Jaenal Arip					
6	Juhelis					
7	Junia Oktafia					
8	Muhamad Rizki					
9	Nurasifatun Nisya					
10	Paujan Maulana					
11	Pikri Maulana					
12	Rahmat Jaeni					
13	Raihan Al Fauzan					
14	Reski Ikhwan Maulana					
15	Rizal Nafis Gunawan					
16	Rizki Maulana					
17	Rizki Setiawan					
18	Siti Fatimah					
19	Siti Huzaziah					
20	Siti Nurhasanah					
21	Siti Rosmayanti					
22	Wardatun Nafisa					
13	Wawan Hidayat					
24	Wildan Aziz					
25	Yayat Sulmayati					

## Lampiran 3

### Penilaian Pengetahuan

- a. Teknik : Tes tertulis
- b. Instrumen : soal isian
- c. Soal :

Kerjakanlah soal dibawah ini !

1. Penyakit jantung tidak bisa disembuhkan secara total dan membutuhkan perawatan seumur hidup. namun, kamu bisa menghindari gejala penyakit jantung dengan melakukan berbagai upaya pencegahannya. Tuliskan cara pencegahan gangguan kesehatan pada jantung manusia...
2. Perlu kita ketahui bahwa untuk terhindar dari gangguan kesehatan pada pembuluh darah manusia sangat perlu kita lakukan coba sebutkan apa saja yang mesti kita lakukan.....
3. Gangguan kesehatan pada darah yang disebabkan oleh faktor keturunan memang tidak dapat dihindari, tetapi yang disebabkan oleh kelalaian menjaga kondisi fisik tentu dapat dicegah. Tuliskan bagaimana cara pencegahannya....

Kunci jawaban

1. Menerapkan gaya hidup sehat yang bisa meningkatkan kesehatan jantung Anda, seperti: **Berhenti merokok, Berolahraga** setidaknya 30 menit setiap hari, **Makan makanan** yang rendah garam dan lemak jenuh, **Pertahankan berat badan ideal, Kurangi dan kelola stres, Jaga kebersihan dengan baik, Kontrol kesehatan secara rutin**, meliputi tekanan darah, kolesterol, dan kadar gula
2. Olahraga rutin, menjaga berat badan ideal, perbanyak konsumsi makanan rendah lemak, kaya serat, mengurangi konsumsi garam, alkohol, rokok, serta kafein.
3. **Rajin Berolahraga, mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang** mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, terutama yang mengandung zat besi, vitamin c, dan kalsium.

#### **Kegiatan Remedial dan Pengayaan :**

- ✓ Peserta didik di bawah KKM 70 yang ditetapkan dilaksanakan Remedial
- ✓ Peserta didik di atas KKM 70 diberikan Pengayaan



