

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

<b>SATUAN PENDIDIKAN</b>	: SD Negeri 005 Pulau Gelang
<b>KELAS / SEMESTER</b>	: V (lima) / I (satu)
<b>TEMA</b>	: D. Sehat Itu Penting
<b>SUB TEMA</b>	: 3. Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia
<b>PEMBELAJARAN KE</b>	: I
<b>ALOKASI WAKTU</b>	: 1 x 10 Menit

### A. KOMPETENSI INTI

- KI 1 Menerima, menjalankan dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
- KI 2 Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, santun, percaya diri, peduli, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, tetangga dan negara.
- KI 3 Memahami pengetahuan factual, konseptual, procedural, dan metakognitif pada tingkat dasar dengan cara mengamati, menanya, dan mencoba berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, benda – benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan di tempat bermain.
- KI 4 Menunjukkan keterampilan berfikir dan bertindak kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif. Dalam Bahasa yang jelas, sistematis, logis dan kritis, dalam karya yang estetis, dalam Gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan Tindakan yang mencerminkan anak sehat, dan Tindakan yang mencerminkan perilaku anak sesuai tahap perkembangannya.

### B. KOMPETENSI DASAR

- 1. Ilmu Pengetahuan Alam
  - 3.4. Memahami organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara Kesehatan organ peredaran darah.
- 2. Bahasa Indonesia
  - 3.5. Menggali isi dan amanat pantun yang disajikan secara lisan dan tertulis dengan tujuan untuk kesenangan

### C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

- 1. Ilmu Pengetahuan Alam
  - 3.4.1. Menjelaskan manfaat lari untuk Kesehatan jantung, serta mencari tahu berbagai olahraga yang baik untuk Kesehatan jantung.
- 2. Bahasa Indonesia
  - 3.6.1. Mendengarkan guru membacakan dan menjelaskan suatu pantun

### D. TUJUAN PEMBELAJARAN

- 1. Melalui pengamatan pada gambar tentang olah raga membuat tubuh menjadi sehat, peserta didik dapat memahami manfaat dari berolahraga

2. Setelah membaca teks bacaan manfaat lari untuk Kesehatan tubuh, peserta didik dapat mengidentifikasi manfaat olahraga lari bagi Kesehatan tubuh.
3. Melalui kegiatan mengamati pantun peserta didik dapat menentukan amanat pantun yang disajikan secara lisan dan tertulis.
4. Melalui kegiatan membaca pantun peserta didik dapat menampilkan hasil karya sendiri dengan lafal, intonasi, dan ekspresi yang tepat sebagai bentuk ungkapan diri dengan rasa percaya diri.

#### **E. PENDEKATAN PENDIDIKAN KARAKTER**

- a. Religius
- b. Nasionalisme
- c. Kreatif
- d. Inovatif
- e. Disiplin

#### **F. MATERI PEMBELAJARAN**

1. IPA : Organ Peredaran Darah Manusia Beserta Fungsinya
2. Bahasa Indonesia : Pantun Dengan Tema Menjaga Kesehatan Tubuh

#### **G. MEDIA, BAHAN DAN SUMBER BELAJAR**

1. Media
  - a. Laptop
2. Bahan
  - a. Papan tulis
  - b. Spidol
  - c. Alat peraga berupa gambar
3. Sumber belajar
  - a. Buku Teks Tematik Terpadu ( Sehat Itu Penting ) 5D Kelas V SD/MI  
Oleh : Dr. Dhiah Saptorini, S.E., M. Pd dkk  
Penerbit : Yudhistira

#### **H. KEGIATAN PEMBELAJARAN**

##### **❖ Kegiatan Pendahuluan ( ± 2 Menit )**

- Guru membuka pelajaran dengan memberikan salam dan mengajak peserta didik membaca do'a sebelum belajar sesuai dengan agama dan kepercayaannya masing-masing.
- Guru mengkondisikan kelas, mengecek kehadiran dan kesiapan peserta didik untuk mengikuti kegiatan pembelajaran.
- Guru mengawali kegiatan dengan mengajak peserta didik menyanyi  
Bila tubuhmu sehat ayo tepuk tangan  
Bila jantungmu sehat ayo tepuk tangan  
Bila tubuhmu sehat, jantungmu juga sehat  
Mari kita sama-sama tepuk tangan

- Guru memberikan pretest tentang olahraga membuat tubuh menjadi sehat  
Apakah manfaatnya kita makan makanan yang bergizi ?  
Jawaban yang diharapkan adalah : manfaatnya agar tubuh kita selalu sehat  
Apakah yang terjadi pada peredaran darah kita jika, tubuh kita sehat ?  
Jawaban yang diharapkan adalah : peredaran darah kita akan lancar.
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan mengaitkannya dengan materi pembelajaran yang telah lalu

#### ❖ Kegiatan Inti ( ± 6 Menit )

- Guru memperlihatkan media gambar tentang olahraga yang membuat tubuh bisa menjadi sehat ( *saintifik – mengamati* )
- Guru Bersama peserta didik mendiskusikan pertanyaan – pertanyaan berikut ( *Hots-Critical Thinking* )  
Apakah anak-anak itu suka berolahraga ?  
Olahraga apa yang kamu sukai ?  
Apa yang kamu rasakan jika rajin berolahraga ?
- Setelah mendengar jawaban peserta didik, Guru memberikan nasehat dan menjelaskan pentingnya berolahraga kepada peserta didik dengan berpantun,  
**Tinggi kokoh berdiri gagah**  
**Rimbun nian si pohon jati**  
**Lebih baik kita mencegah**  
**Dari pada mengobati**
- Guru membagikan lembar kerja peserta didik, serta memandu peserta didik mengerjakan LKPD nya yang berkaitan dengan cara memelihara Kesehatan organ peredaran darah pada manusia, selanjutnya peserta didik diminta untuk membaca teks tentang manfaat lari untuk Kesehatan tubuh serta mengidentifikasi jenis-jenis olahraga dan manfaatnya.
- Setelah peserta didik menyelesaikan tugasnya, guru meminta beberapa peserta didik secara bergantian untuk menyampaikan hasil kerjanya di depan kelas agar dapat di simak dan ditanggapi oleh teman-teman di kelasnya.
- Guru memberikan analisis dan evaluasi terhadap hasil kerja peserta didiknya.

#### ❖ Kegiatan Akhir ( ± 2 Menit )

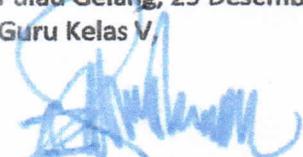
- Guru memberikan soal evaluasi tentang cara menjaga peredaran darah pada manusia dikegiatan olahraga lari, peserta didik menyelesaikan tugas yang diberikan guru dan mengumpulkannya setelah selesai.
- Guru memberikan suatu pantun, dan peserta didik diminta untuk memberikan penjelasan isi dari pantun tersebut.
- Peserta didik dengan bimbingan guru Bersama-sama membuat kesimpulan hasil pembelajaran
- Guru memberikan postest
- Guru menyampaikan materi pembelajaran untuk hari berikutnya
- Guru mengajak peserta didik membaca do'a selesai belajar menurut agama dan kepercayaannya masing-masing  
( untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran )

## I. PENILAIAN PEMBELAJARAN

- a. Penilaian sikap terdiri dari sikap spiritual dan sosial
  - Spiritual (ketaatan beribadah dan berperilaku santun)
  - Sosial (rasa ingin tahu yang tinggi dan percaya diri)
- b. Penilaian pengetahuan terdiri dari :
  - Penilaian proses berupa penugasan (LKPD)
  - Penilaian akhir berupa tes pada kegiatan evaluasi
- c. Penilaian keterampilan terdiri dari :
  - Penilaian proses berupa unjuk kerja pada kegiatan penyampaian hasil kerja di depan kelas.
  - Penilaian akhir berupa produk yaitu pantun



Pulau Gelang, 29 Desember 2021  
Guru Kelas V

  
**DIA NOVIANI, S.Pd.I**  
NIP. 19800311 200501 2 013

## LAMPIRAN PENILAIAN

### A. Penilaian Sikap

#### 1. Sikap Spiritual

- ketaatan beribadah dan berperilaku santun

No	Tanggal	Nama Siswa/i	Catatan Perilaku	Karakter	Butir Sikap	Tindak Lanjut

#### 2. Sikap Sosial

- rasa ingin tahu yang tinggi dan percaya diri

No	Tanggal	Nama Siswa/i	Catatan Perilaku	Karakter	Butir Sikap	Tindak Lanjut

### B. Penilaian Pengetahuan

#### 1. Kisi-kisi soal tertulis

Mapel	Indikator Soal	No Soal	Soal	Kunci Jawaban	Skor
IPA	1. Siswa dapat menjelaskan manfaat olahraga lari untuk Kesehatan jantung	1	Jelaskan manfaat olahraga lari untuk kesehatan jantung	Membuat jantung bekerja lebih maksimal, untuk memompa darah agar bisa mengalirkan darah yang mengandung oksigen dan nutrisi ke seluruh tubuh	100
	2. Siswa dapat menuliskan 2 macam olahraga yang baik untuk Kesehatan jantung	2	Tuliskan 2 macam olahraga yang baik untuk Kesehatan jantung	- Lari - Bersepeda	2x50 =100

Bahasa Indonesia	1. Siswa dapat menjelaskan arti atau makna dari suatu pantun tentang Kesehatan tubuh	3	Berikan penjelasan dari pantun berikut : <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Makan nanas satu berempat</li> <li>▪ Rasanya manis sangat nikmat</li> <li>▪ Berolahraga dengan bersemangat</li> <li>▪ Agar tubuh menjadi sehat</li> </ul>	Agar tubuh kita selalu sehat, maka kita harus rajin berolahraga dengan semangat	100
------------------	--	---	---	---	-----

### C. Penilaian Keterampilan

MAPEL	KD	INDIKATOR
IPA	3.4. Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada hewan dan manusia	3.4.1. Menyajikan karya tentang cara memelihara organ peredaran darah pada hewan dan manusia
B. INDONESIA	3.6. Membacakan pantun hasil karya pribadi dengan lafal, intonasi, dan ekspresi yang tepat sebagai bentuk ungkapan diri dengan percaya diri.	3.6.1. Membacakan pantun hasil karya sendiri dengan lafal, intonasi, dan ekspresi yang tepat

Bacalah teks bacaan berikut ini dengan saksama!

## Manfaat Lari untuk Kesehatan Tubuh

Lari merupakan olahraga yang mudah dan murah untuk dilakukan. Siapa pun dapat melakukan olahraga ini, baik perempuan atau laki-laki, anak-anak, dewasa, bahkan manula. Tidak mengherankan, lari menjadi olahraga yang populer saat ini. Banyak perlombaan lari diadakan hingga menjadi gaya hidup terutama orang-orang di perkotaan.

Lari, terutama lari pagi dapat meningkatkan kesehatan berbagai organ tubuh. Hal ini dikarenakan pada pagi hari udara masih bersih dan sejuk sehingga sangat baik untuk kesehatan. Tubuh akan menerima banyak oksigen bersih. Dengan demikian, kerja organ-organ tubuh (seperti otak, jantung, dan paru-paru) akan semakin baik. Lari pagi juga



Gambar 3.2 Lari pagi merupakan olahraga yang mudah dilakukan dan murah.

bermanfaat menghindari berbagai jenis penyakit, seperti jantung koroner, stroke, tekanan darah tinggi, kencing manis, dan kolesterol. Selain itu, lari pagi juga dapat menjaga denyut jantung, memperlancar sistem pernapasan, menjaga ketahanan fisik, dan menjaga berat badan sehingga mencegah obesitas.

Dengan rutin berlari pagi, penyakit jantung dapat dihindari. Hal ini karena lari pagi akan merangsang aliran darah di dalam tubuh menjadi lebih lancar. Apabila aliran darah lancar, maka kerja jantung akan semakin ringan. Selain itu, olahraga lari pagi juga menjaga irama detak jantung tetap normal sehingga metabolisme tubuh akan lancar. Penelitian menyebutkan bahwa olahraga pagi hari yang dilakukan oleh penderita arteriosklerosis dapat memicu terbentuknya pembuluh darah baru yang lebih sehat dan pembuluh darah akan lebih lebar.

Selain lari pagi, olahraga apa yang baik untuk kesehatan peredaran darah dan jantung kita? Carilah di berbagai sumber, kemudian tuliskan hasil pencarianmu dalam tabel berikut ini!

No.	Jenis Olahraga	Manfaat Olahraga
1.		
2.		
3.		