

TOPIK 6 : SEHAT ITU PENTING
Menerapkan Hidup Sehat Dalam Kehidupan Sehari-Hari

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Negeri 5 Kedunglo
 Kelas / Semester : 5 / 1
 Tema : Sehat Itu Penting (Tema 4)
 Sub Tema : Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia (Sub Tema 3)
 Muatan Terpadu : IPA, Bahasa Indonesia
 Pembelajaran ke : 1
 Alokasi waktu : 10 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui kegiatan mengamati gambar, siswa dapat mengetahui cara memelihara kesehatan sistem peredaran darah dengan tepat
2. Melalui kegiatan diskusi, siswa dapat mengidentifikasi berbagai macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia dan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah dengan tepat.
3. Dengan kegiatan mengamati, siswa dapat menyebutkan sampiran dan isi pantun dengan tepat.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan Pembukaan dengan Salam dan Guru mengecek kehadiran siswa. 2. Guru meminta salah satu siswa untuk memimpin doa 3. Menyanyikan lagu Garuda Dari Sabang Sampai Merauke untuk menanamkan semangat Nasionalisme 4. Mengaitkan Materi Sebelumnya dengan Materi yang akan dipelajari dan diharapkan dikaitkan dengan pengalaman peserta didik 5. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. 	2 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa diberi pertanyaan, "Siapa yang hari minggu kemarin bersepeda bersama keluarga ?" dan "Apa manfaat bersepeda ?" 2. Siswa menyebutkan manfaat bersepeda untuk kesehatan yang mereka ketahui. 3. Siswa diberi pertanyaan, "Bagaimana kamu menjaga kesehatan?" 4. Siswa diberi kesempatan untuk menjawab pertanyaan tersebut. 5. Siswa bersama guru membahas tentang cara menjaga kesehatan dalam kehidupan sehari hari, melalui gambar. "Dibagian akhir penjelasan guru berpesan dengan berpantun " <i>"Pergi ke Bandung mampir ke Braga"</i> <i>"Lihat bunga banyak yang mekar"</i> <i>"Jangan lupa berolahraga"</i> <i>"Agar tubuh sehat dan bugar"</i> 6. Siswa bersama guru membentuk kelompok kecil sejumlah 6kelompok. 7. Dengan berdiskusi kelompok, siswa mencari tahu tentang berbagai penyakit yang mengganggu organ peredaran darah manusia dan cara mencegahnya serta menganalisis 	6 menit

	<p>ciri-ciri pantun, bagian -bagian pantun dan isi pantun yang dibacakan guru.</p> <p>8. Siswa mempresentasikan hasil diskusinya di depan kelas, kelompok lainnya menanggapi.</p> <p>9. Siswa bersama guru menyimpulkan hasil presentasi semua kelompok.</p>	
Penutup	<p>1. Siswa bersama guru menyimpulkan pelajaran yang telah dilakukan</p> <p>2. Siswa mengerjakan LKS 1,2 sebagai kegiatan tindak lanjut</p> <p>3. Siswa bersama guru menutup pertemuan dengan berdoa bersama dipimpin oleh salah satu siswa</p> <p>4. Salam penutup</p>	2 menit

C. PENILAIAN (ASSESMEN)

a. Penilaian Sikap

Melalui observasi selama kegiatan berlangsung dan dituliskan dalam jurnal pengamatan.

b. Penilaian Pengetahuan

Mengerjakan Tugas LKS

c. Penilaian Keterampilan

Membuat pantun dengan berisi sampiran dan isi serat mengandung suatu nasihat.

Situbondo, 8 Nopember 2021
 Simulator,



DEKY HERMANTO, S.Pd
 NIP. 19820331 200501 1 003

INSTRUMEN PENILAIAN TERLAMPIR

a. Penilaian Sikap

Pengamatan dan pencatatan sikap siswa selama kegiatan menggunakan lembar observasi

- Lembar observasi penilaian sikap spiritual

No	Nama Peserta Didik	Ketaatan Beribadah		Perilaku Bersyukur		Kebiasaan Berdoa		Toleransi	
		BS	PB	BS	PB	BS	PB	BS	Pb
1	.								
2	.								
3	.								

BS : Baik Sekali PB : Perlu Bimbingan

- Lembar observasi penilaian sikap sosial

No	Nama Peserta Didik	Jujur		Disiplin		Tanggung jawab		Santun		Peduli		Percaya Diri	
		BS	PB	BS	PB	BS	PB	BS	PB	BS	PB	BS	PB
1.	.												
2.	.												
3.	.												

BS : Baik Sekali PB : Perlu Bimbingan

b. Penilaian Pengetahuan

Mengerjakan latihan dari Buku Siswa LKS 1 dan 2

Jika 1 butir soal jawaban benar, diberi nilai 10 (LKS 1)

$$10 \times 10 = 100$$

Jika 1 butir soal jawaban benar, diberi nilai 20 (LKS 2)

$$4 \times 25 = 100$$

c. Penilaian Keterampilan

Lembar Pengamatan Keterampilan Menyebutkan Cara memelihara Organ peredaran darah manusia

No	Kriteria	Terlihat	Belum Terlihat
1	Menyebutkan penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia dan cara mencegahnya		
2	Menyebutkan cara memelihara Organ peredaran darah manusia		

Lembar Pengamatan Keterampilan Membuat Pantun

No	Kriteria	Terlihat	Belum Terlihat
1	Membuat pantun dengan berisi sampiran dan isi		
2	Membuat pantun dengan mengandung tema		
3	Menyebutkan bagian sampiran pantun		
4	Menyebutkan bagian isi pantun		

TUGAS KELOMPOK

Nama Kelompok :
Nama ANGGOTA:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Penyakit yang bisa mengganggu organ peredaran darah manusia beserta cara pencegahannya!

NO	PENYAKIT	CARA MENCEGAHNYA

Berikut adalah pantun yang diucapkan pak Guru,

"Pergi ke Bandung mampir ke Braga"

"Lihat bunga banyak yang mekar"

"Jangan lupa berolahraga"

"Agar tubuh sehat dan bugar"

Apa jenis pantun di atas? Ada berapa baitkah pantun di atas? Terdiri atas berapa bariskah bait pantun di atas? Tuliskan baris yang merupakan sampiran! Tuliskan pula baris yang merupakan isi pantun!
Tuliskan jawabanmu dalam bentuk tabel seperti berikut!

Jenis Pantun	Jumlah Bait	Jumlah Bait	Baris sampiran	Baris isi

LKS 1

A. BERILAH TANDA SILANG (X) PADA HURUF A, B, C ATAU D PADA JAWABAN YANG BENAR!

1. Penyakit yang menyerang organ peredaran darah adalah, kecuali
 - a. Tifus
 - b. Hipertensi
 - c. Stroke
 - d. Anemia

2. Aterosklerosis adalah salah gangguan organ peredaran darah yang disebabkan oleh pengerasan dinding arteri. Jika Ambeyen diakibatkan karena
 - a. Penumpukan oksigen di tubuh
 - b. Penumpukan lemak di lapisan dalam arteri
 - c. Terlalu banyak menghirup karbondioksida
 - d. Pembengkakan di lapisan pembuluh vena

3. Penyakit tekanan darah rendah disebut juga dengan istilah
 - a. Hemofilia
 - b. Leukimia
 - c. Hipotensi
 - d. Hipertensi

4. Cara mencegah penyakit kurang darah antara lain adalah
 - a. Memperbanyak tidur di siang hari
 - b. Banyak mengkonsumsi susu sapi
 - c. Mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi
 - d. Sering berjemur ketika di pagi hari

5. Makan buah-buahan seperti pisang dan alpukat serta mengurangi mengkonsumsi makanan yang menggunakan garam dapur dapat mencegah penyakit
 - a. Thalassemia
 - b. Diare
 - c. Hipertensi
 - d. Hemofilia

6. Dibawah ini yang bukan merupakan penyakit atau kelainan pada organ jantung adalah
 - a. Anemia
 - b. Angina
 - c. Aritmia
 - d. Jantung koroner

7. Berikut ini yang tidak termasuk ciri-ciri pantun adalah
 - a. Satu bait terdiri empat baris
 - b. Baris satu dan dua berisi sampiran
 - c. Baris ketiga dan keempat berisi sindiran
 - d. Bersajak a – b – a – b

8. Ke pasar baru beli permata
Dengan semangat sambil menari
Jagalah selalu kesehatan kita
Dengan olahraga setiap hari

Pantun di atas termasuk pantun
 - a. Nasihat
 - b. Jenaka
 - c. Teka-teki
 - d. Sedih

9. Ketaman naiknya roda dua
Adik senang ketika belajar
Kesehatan jantung perlu dijaga
Agar darah kita mengalir lancar

Sajak dari pantun di atas adalah
 - a. a – a – a – a
 - b. a – r – a – r
 - c. ga – jar – ga – car
 - d. a – b – a – b

10. Cari makan ke arah sanur
Ada nasi tinggal sedikit
Pola makan harus di atur
Agar tubuh tidak mudah sakit

Amanat dari pantun di atas adalah
 - a. Makan nasi dapat menghilangkan lapar walau sedikit
 - b. Makan nasi bisa mencegah sakit jika selalu teratur
 - c. Mengatur pola makan itu penting agar tubuh tidak mudah sakit
 - d. Agar tubuh tidak mudah sakit maka pola makan harus dengan nasi

LKS 2

1. Buatlah pantun yang bertema Menjaga Kesehatan	Jawab:
2. Apa nasihat dari pantun yang kamu buat tersebut!	Jawab:
3. Bagian sampiran pantun	Jawab:
4. Bagian isi pantun	Jawab: