

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
CALON GURU PENGGERAK (CGP)**



KELAS 5

**NAMA : KHULAIMAH, S. Pd
NIP : 19850906 202012 2 002
SUREL : 201502722497@guruku.id**

**SDN 1 TENGGULI
KECAMATAN BANGSRI KABUPATEN JEPARA**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP) KURIKULUM 2013**

Satuan Pendidikan : SD/MI

Kelas / Semester : 5 /1

Tema :

Sehat Itu Penting (Tema 4)

Sub Tema :

Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia
(Sub Tema 3)

Pembelajaran ke : 6

Alokasi waktu : 1 Hari

A. TUJUAN

1. Dengan kegiatan mendengarkan dan menonton slide pembelajaran, siswa dapat mengetahui cara memelihara organ peredaran pada manusia.
2. Dengan kegiatan mendengarkan dan menonton slide pembelajaran, siswa dapat mengetahui penyakit yang mengganggu organ peredaran darah

Karakter siswa yang diharapkan :

- Religius
- Nasionalis
- Mandiri
- Gotong-royong
- Integritas

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pembukaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa 2. Kelas dilanjutkan dengan membaca doa bersama – sama dipimpin salah satu siswa sesuai dengan nomor absen. (religius). 3. Siswa diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin setiap saat dan manfaatnya bagi tercapainya cita-cita. 	2 menit
Inti	<p>Langkah-Langkah Pembelajaran:</p> <p>➤ Pada awal pembelajaran, guru meminta siswa mengamati gambar ilustrasi orang sedang merokok, orang sedang makan makanan yang berlemak, orang sedang minum beralkohol dan orang yang minum susu. guru menstimulus ide, gagasan, dan motivasi siswa dengan mengajukan pertanyaan pada siswa.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apa kebiasaan orang tersebut akan mempengaruhi kesehatan manusia? 2. Apa saja akibat kebiasaan yang tidak baik dalam konsumsi? (Critical Thinking and Problem Formulation) 3. Siswa diminta mengungkapkan pendapatnya secara lisan dengan percaya diri. (Creativity and Innovation) 	7 menit

	<p>Ayo Berdiskusi</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pada kegiatan sebelumnya, siswa telah mengamati gambar pembelajaran tentang menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari – hari. Guru memberikan penjelasan bahwa dalam menjaga kesehatan manusia harus menerapkan kebiasaan yang baik agar tidak terkena penyakit. ➤ Pada kegiatan AYO BERDISKUSI siswa dibagi menjadi beberapa kelompok. Setiap kelompok terdiri atas 3–4 orang. Siswa diminta untuk berdiskusi dengan anggota kelompoknya untuk mencari tahu tentang contoh kebiasaan buruk seseorang, penyakit yang diderita akibat kebiasaan buruk serta pencegahannya. (masing – masing minimal 5) <p style="text-align: center;"><i>(Critical Thinking and Problem Formulation)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Siswa diminta untuk menuliskan hasil diskusinya.(Mandiri) <p>Hasil yang diharapkan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Siswa mengetahui akibat-akibat yang timbul karena kebiasaan baik dan buruk dalam kehidupan sehari – hari. <input type="checkbox"/> Siswa mampu berdiskusi secara berkelompok. <input type="checkbox"/> Siswa mampu mengemukakan pendapat saat berdiskusi. <input type="checkbox"/> Siswa mampu menuangkan hasil diskusi dalam bentuk tulisan. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Siswa diminta untuk mempresentasikan hasil diskusinya (Percaya Diri) ➤ Setelah selesai mempresentasikan guru menindaklanjuti dengan memberikan soal kepada siswa dengan memberikan soal evaluasi 	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mampu mengemukakan hasil belajar hari ini 2. Guru memberikan penguatan dan kesimpulan 3. Siswa diberikan kesempatan berbicara /bertanya dan menambahkan informasi dari siswa lainnya. 4. Salam dan do'a penutup 	1 menit

C. PENILAIAN

Penilaian terhadap materi ini dilakukan dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja dengan rubric penilaian sebagai berikut.

Rubrik diskusi

Aspek	Baik sekali	Baik	Cukup	Perlu bimbingan
	4	3	2	1
Sikap ketika berdiskusi	Siswa sangat aktif dalam berpendapat ketika berdiskusi	Siswa aktif dalam berpendapat ketika berdiskusi	Siswa cukup aktif dalam berpendapat ketika berdiskusi	Siswa tidak aktif dalam berpendapat ketika berdiskusi

	berdiskusi			
Hasil diskusi	Menyebutkan dengan lengkap kebiasaan buruk seseorang, penyakit yang diderita akibat kebiasaan buruk serta pencegahannya. (masing-masing minimal 5)	Memenuhi 4 dari 5 penyebutan yang dilakukan	Memenuhi 3 dari 5 penyebutan yang dilakukan	Hanya Memenuhi 2 atau 1 dari 5 penyebutan yang dilakukan

Tabel penilaian

No.	Nama anak	Skor sikap	Skor hasil diskusi	Total skor
1				
2				
3				

D. REMEDIAL DAN PENGAYAAN

1. Apa saja kebiasaan buruk yang dapat mengganggu organ peredaran manusia? Sebutkan minimal 5!

- a) Merokok
- b) Minum – minuman beralkohol
- c) Tidur pagi hari
- d) Makan makanan yang berlemak
- e) Tidak pernah berolahraga
- f) Makan makanan cepat saji
- g) Makan makanan tidak bergizi

2. Apa saja yang dapat dilakukan untuk memelihara organ peredaran darah pada manusia? Sebutkan minimal 5!

Jawaban:

Cara memelihara organ peredaran darah pada manusia sebagai berikut. a) Menjaga pola makan.

- b) Makan makanan sehat.
- c) Berolahraga secara teratur.
- d) Mengurangi makanan berlemak.
- e) Menghindari rokok dan minum minuman beralkohol.
- f) Mengonsumsi makanan berserat.

3. Sebutkan dua contoh penyakit yang mengganggu organ peredaran darah dan cara pencegahannya(minimal 3)!

Jawab :

Berikut dua contoh penyakit yang mengganggu organ peredaran darah dan cara pencegahannya. a. Anemia

Anemia adalah kondisi di mana tubuh kekurangan hemoglobin dan sel darah merah.

Cara pencegahannya sebagai berikut.

- 1) Makan makanan yang mengandung zat besi, misalnya sayuran hijau.
- 2) Makan makanan yang membantu penyerapan zat besi, misalnya tomat dan pepaya.
- 3) Mengurangi minum minuman yang memperlambat penyerapan zat besi, misalnya teh dan kopi.

- b) Hipertensi

Hipertensi adalah keadaan tekanan darah yang melebihi normal.

Cara pencegahannya sebagai berikut.

- 1) Mengurangi konsumsi garam.
- 2) Mengurangi makanan berlemak.
- 3) Tidak minum minuman beralkohol.

- c) Pengerasan Pembuluh Nadi

Penyakit ini berupa mengerasnya atau menebalnya dinding pembuluh nadi. Cara pencegahannya sebagai berikut.

- 1) Mengurangi makanan berlemak tinggi.
- 2) Mengurangi berat badan yang berlebih.
- 3) Mengatur pola makan.

Rubrik soal

Soal no.	skor	Skor maksimal
1 dan 2	Menjawab 3 skor 3 Menjawab 2 skor 2 Menjawab 1 skor 1	3
3	1 Penyakit dan 3 pencegahan benar skor 4 1 Penyakit dan 2 pencegahan benar skor 3 1 Penyakit dan 1 pencegahan benar skor 2 1 Penyakit saja 1	4

Total skor maksimal = 10

$$\text{Penghitungan nilai} = \frac{\text{total skor}}{\text{skor maksimal}} \times 100$$

2) SUMBER DAN MEDIA

1. Buku Pedoman Guru Tema 1 Kelas 5 dan Buku Siswa Tema 1 Kelas 5 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017).
2. Buku Sekolahnya Manusia, Munif Khotif.
3. Media Pengajaran SD/MI untuk kelas 5
4. Gambar / Slide pembelajaran tentang "Menerapkan Hidup Sehat Dalam Kehidupan Sehari - Hari".
5. Buku, teks bacaan, pulpen, pensil, penghapus, dan penggaris.

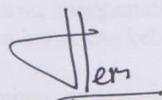
Refleksi Guru

Catatan Guru

1. Masalah :
2. Ide Baru :
3. Momen Spesial :

Mengetahui
Kepala Sekolah SDN Tengguli,

Jayadi, S. Pd. I
NIP. 19650831 199111 1 001

Jepara, 6 Januari 2022
Guru Kelas 5 ,

Khulaimah, S. Pd
NIP. 19850906 202012 2 002

Lampiran – lampiran gambar

orang sedang merokok



orang sedang makan makanan yang berlemak,



orang sedang minum beralkohol



orang yang minum susu



Nama :.....
Kelas :

Tema/Sub Tema: Sehat Itu Penting (Tema 4)
Tanggal : 12 Januari 2022

Lembar Evaluasi

1. Apa saja kebiasaan buruk yang dapat mengganggu organ peredaran manusia?
Sebutkan minimal 3! (skor 3)

2. Apa saja yang dapat dilakukan untuk memelihara organ peredaran darah pada manusia? Sebutkan minimal 3! (skor 3)

3. Sebutkan satu contoh penyakit yang mengganggu organ peredaran darah dan cara pencegahannya(minimal 3)! (Skor 4)
Jawab :