

RENCANA PELAKSANAAN PELATIHAN(RPP)

SATUAN ACARA PELATIHAN

Oleh : Nur Rokhmi Listyo Handayani, S.Pd.

Mata Pelajaran	: IPA
Kelas / Semester	: 5 / 1
Nama Pelatihan	: Sehat Itu Penting
Nama Mata Diklat	: Menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
Tujuan Pelatihan	: 1. Setelah mengamati gambar, siswa dapat menjelaskan berbagai macam gangguan kesehatan yang dipengaruhi oleh organ peredaran darah manusia. 2. Dengan diskusi dan mengamati gambar, siswa dapat menguraikan perbedaan perilaku hidup sehat dan tidak. 3. Setelah menggali informasi, siswa dapat menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
Indikator Pelatihan	: 1. Siswa mampu mengidentifikasi mengenai berbagai macam gangguan organ peredaran darah serta penyebab gangguan organ peredaran darah. 2. Siswa dapat menguraikan perbedaan hidup sehat dan tidak. 3. Siswa dapat menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
Alokasi Waktu	: 10 Menit

KOMPETENSI INTI :

3. Memahami pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat dasar dengan cara mengamati, menanya, dan mencoba berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah, dan tempat bermain.
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 perilaku anak sesuai dengan tahap perkembangannya.

KOMPETENSI DASAR :

- 3.4. Memahami organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia
- 4.4 Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia

KEGIATAN PEMBELAJARAN :

A. PENDAHULUAN (Alokasi Waktu : 2 Menit)

1. Guru mengucapkan salam, menanyakan kabar, mengecek kehadiran siswa dan dilanjutkan dengan berdoa bersama dengan dipimpin oleh ketua kelas. (Religius)
2. Guru mengecek kesiapan belajar siswa dan mengingatkan siswa untuk selalu memakai maskernya dengan benar sebagai salah satu pencegahan penularan virus Covid-19.(Orientasi)
3. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai hari ini.(Motivasi)

B. KEGIATAN INTI (Alokasi Waktu : 6 Menit)

1. Siswa dibagi menjadi 5 kelompok dengan satu kelompok terdiri dari 5 – 6 siswa.
2. Siswa mencermati gambar yang disajikan oleh guru berupa gambar yang menunjukkan gangguan kesehatan yang disebabkan oleh gangguan pada organ peredaran darah dan siswa menyebutkan nama gangguannya.
3. Siswa berdiskusi tentang perbedaan pola hidup sehat dan tidak untuk kesehatan peredaran darah. pola hidup dan akibatnya serta tanya jawab tentang hubungan 1 gambar dengan gambar lainnya yang sudah disajikan dan siswa diminta menyebutkan contoh dari penerapan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
4. Siswa membacakan hasil diskusinya secara bergantian setiap kelompok dan mendiskusikannya dengan seluruh kelas.
5. Guru melakukan pengamatan untuk menilai sikap selama kegiatan pembelajaran.
6. Guru bersama-sama dengan siswa menyimpulkan hasil diskusi tentang menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
7. Siswa mencatat hasil diskusi tentang menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

C. PENUTUP (Alokasi Waktu : 2 Menit)

1. Secara bersama-sama menyimpulkan hasil pembelajaran yang telah dilaksanakan dan memberikan refleksi dan penguatan.
2. Guru menilai hasil diskusi siswa dengan menggunakan rubrik penilaian yang disiapkan.
3. Guru memberikan tugas terstruktur menyalin gambar organ peredaran darah untuk dikumpulkan pada pertemuan yang akan datang.
4. Kegiatan pembelajaran diakhiri dengan berdoa bersama.

METODE/STRATEGI PEMBELAJARAN

1. Metode : Penugasan, diskusi, tanya jawab
2. Strategi : Scientific (Cooperative Learning)

SUMBER / MEDIA PELATIHAN

1. Buku Guru Kelas 5 Tema 4 dan Buku Siswa Kelas 5 Tema 4 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta)
2. Gambar tentang pola hidup sehat
3. Kertas Manila
4. Spidol

PENILAIAN :

1. Penilaian Sikap : Observasi (Pengamatan) selama proses kegiatan pembelajaran berlangsung.
2. Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis dan Observasi
3. Penilaian Keterampilan : Penilaian Kinerja

Pekalongan, 30 Desember 2021

Calon Pengajar Praktik



Nur Rokhmi Listyo Handayani, S.Pd.

NIP. 19810403 200701 2 005

- c. Tuliskan 3 contoh pola hidup sehat lainnya !
1.
 2.
 3.
- d. Adakah hubungan antara pola hidup dengan penyakit-penyakit yang disebabkan oleh gangguan pada organ peredaran darah ? Jelaskan !

2) Kunci Jawaban

a.

No	Gangguan pada Organ Peredaran Darah Manusia
1	Anemia
2	Jantung koroner
3	Hipertensi
4	Varises

b. Pola Hidup Sehat dan tidak sehat berdasarkan gambar

No	Pola Hidup Sehat	Pola Hidup Tidak Sehat
1.	Olahraga teratur	Kurang istirahat
2.	Istirahat cukup	Makan makanan instan
3.	Makan makanan yang sehat	Malas bergerak / berolahraga

c. Contoh Pola Hidup Sehat Lainnya

1. Tidur tepat waktu / tidak begadang
2. Makan teratur
3. Banyak minum air putih
4. Mengurangi konsumsi gula
5. Makan secukupnya, tidak berlebihan, dll

d. Hubungan Pola hidup dengan kesehatan organ peredaran darah.

Ada hubungan antara pola hidup dengan kesehatan organ peredaran darah. Yaitu Pola hidup tidak sehat seperti kurang istirahat, begadang, sering makan makanan instan dan kurang olahraga akan mempengaruhi kerja organ peredaran darah manusia sehingga akan menimbulkan penyakit-penyakit seperti anemia, hipertensi, stroke, varises dan penyakit-penyakit lainnya.

Aturan Penskoran :

- Skor maksimal tiap soal adalah 4
- Skor total maksimal adalah 16

- Nilai = $\frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Skor Maximal}} \times 100$

b. Penilaian Pengetahuan – Observasi Terhadap Diskusi, Tanya Jawab dan Percakapan.

Penilaian pengetahuan - Observasi Terhadap Diskusi, Tanya Jawab dan Percakapan								
Nama Peserta Didik	Pernyataan						Jumlah	
	Pengungkapan gagasan yang orisinal		Kebenaran konsep		Ketepatan penggunaan istilah			
	YA	TIDAK	YA	TIDAK	YA	TIDAK	YA	TIDAK
....								
....								
....								

3. Penilaian Keterampilan

Penilaian Keterampilan – Bentuk Penilaian Kinerja					
No	Indikator Penilaian	Sangat baik	Baik	Cukup	Perlu Pendampingan
		4	3	2	1
1.	Pengetahuan tentang menerapkan pola hidup sehat untuk menjaga kesehatan organ peredaran darah.	Dapat mengidentifikasi setidaknya 3 pola hidup sehat.	Dapat mengidentifikasi 2 pola hidup sehat.	Dapat mengidentifikasi 1 pola hidup sehat.	Tidak dapat mengidentifikasi pola hidup sehat.
2.	Dapat menyimpulkan hasil diskusi dengan baik.	<ul style="list-style-type: none"> - Menyebutkan 3 akibat pola hidup pada kesehatan organ peredaran darah. - Menyebutkan 3 pola hidup sehat. 	<ul style="list-style-type: none"> - Menyebutkan 2 akibat pola hidup pada kesehatan organ peredaran darah. - Menyebutkan 2 pola hidup sehat. - Menyebutkan 3 akibat pola hidup pada kesehatan organ peredaran darah saja - Menyebutkan 3 pola hidup sehat saja. 	<ul style="list-style-type: none"> - Menyebutkan 1 akibat pola hidup pada kesehatan organ peredaran darah. - Menyebutkan 1 pola hidup sehat. 	Belum muncul akibat pola hidup pada kesehatan organ peredaran darah dan belum menyebutkan pola hidup sehat.

Daftar Periksa Penilaian Produk Siswa

No	Nama Siswa	Indikator Penilaian		Jml Skor Total	Nilai
		Indikator 1	Indikator 2		
1.					
2.					

Skor Maximal = 8

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Skor Maximal}} \times 100$$

Lampiran 2. Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

- Nama** :
- No. Absen** :
- Tujuan Pembelajaran** :
1. Setelah mengamati gambar, siswa dapat menjelaskan berbagai macam gangguan kesehatan yang disebabkan oleh organ peredaran darah manusia.
 2. Dengan diskusi dan mengamati gambar, siswa dapat menguraikan perbedaan perilaku hidup sehat dan tidak.
 3. Setelah menggali informasi, siswa dapat menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Petunjuk Kegiatan :

- Duduklah sesuai dengan kelompok kerjamu !
 - Bagilah tugas masing-masing anggota kelompok.
 - Diskusikan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan di bawah ini bersama kelompokmu!
1. Perhatikan gambar – gambar di bawah ini !
Berikut adalah gambar-gambar gangguan kesehatan yang disebabkan oleh terganggunya fungsi organ peredaran darah manusia.
Berikan nama-nama gangguan kesehatan tersebut !

1. 	2..... 
--	--

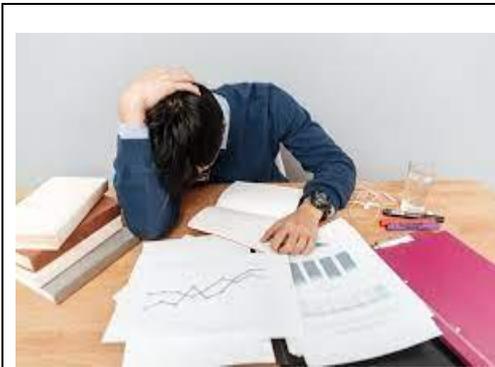


3.



4.

2. Cermati gambar-gambar di bawah ini !



- a. Apa yang kamu temukan dari gambar-gambar tersebut?
Tuliskan contoh pola hidup sehat dan tidak sehat dari gambar tersebut !

No	Pola Hidup Sehat	Pola Hidup Tidak Sehat
1.		
2.		
3.		

- b. Tuliskan 3 contoh pola hidup sehat lainnya !

1.
2.
3.

- c. Adakah hubungan antara pola hidup dengan penyakit-penyakit yang disebabkan oleh gangguan pada organ peredaran darah ? Jelaskan !

.....

3. Tuliskan kesimpulan dari hasil diskusi kalian !

.....

