



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

TEMA 4:

SEHAT ITU PENTING

SUBTEMA :

CARA MEMELIHARA KESEHATAN ORGAN PEREDARAN DARAH MANUSIA

DENGAN TOPIK : MENERAPKAN HIDUP SEHAT DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI

KELAS V SEMESTER I (SATU) TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Diajukan Untuk Simulasi Mengajar Program Guru Penggerak

DISUSUN OLEH :

WINDI HARYATI, S.Pd

**DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA KABUPATEN TRENGGALEK
KORWILCAM BIDANG PENDIDIKAN KECAMATAN GANDUSARI
SD NEGERI 2 WONOANTI
2022**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SD Negeri 2 Wonoanti
Kelas / Semester : 5 (Lima) / 1
Tema 4 : Sehat Itu Penting
Sub Tema : 3.1 Cara Memelihara Kesehatan rgan Peredaran Sarah Manusia
Pembelajaran ke : 5
Alokasi waktu : 1x Pertemuan (10 Menit)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Dengan kegiatan membuat diagram alur, siswa dapat menjelaskan berbagai macam gangguan yang dapat mempengaruhi organ peredaran manusia dan dapat mempresentasikan berbagai gangguan yang dapat mempengaruhi organ peredaran darah manusia menggunakan model sederhana.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pembukaan	<ol style="list-style-type: none"> Melakukan pembukaan dengan Salam dan dilanjutkan dengan membaca doa yang dipimpin oleh Ketua Kelas kemudin dilanjutkan dengan menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa (Orientasi). Guru menyampaikan tujuan pembelajaran. Mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari dan diharapkan dikaitkan dengan pengalaman peserta didik dengan mengajuka pertanyaan, “Apakah kalian tahu macam macam gangguan yang dapat mempengaruhi organ peredaran manusia ?” (Apersepsi). Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari. (Motivasi). 	2 menit
Kegiatan Inti	<p>Langkah-Langkah Pembelajaran:</p> <ol style="list-style-type: none"> Siswa membuat diagram alur gangguan yang dapat mempengaruhi organ peredaran manusia dan dapat mempresentasikan cara-cara pencegahan gangguan kesehatan peredaran darah manusia setelah mengamati video pada pada link yang diberikan guru https://www.youtube.com/watch?v=P8SywGqD1 Berdasarkan pertanyaan pada buku siswa: Sudahkah kamu melakukan upaya untuk menjaga kesehatan organ peredaran darah pada tubuhmu? Bagaimanakah upaya yang sudah kamu lakukan? Tuliskan bentuk upaya yang sudah kamu lakukan guna menjaga kesehatan organ peredaran darah pada tubuhmu. Secara mandiri siswa diminta untuk menjawab pertanyaan tersebut berdasarkan pemahaman yang sudah didapatkannya selama kegiatan pem-belajaran berlangsung. Secara mandiri siswa diminta untuk mengemukakan pendapatnya berdasarkan pemahaman yang sudah didapatkannya selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Guru mengidentifikasi dan menganalisis jawaban masing-masing siswa untuk mengetahui sejauh mana tingkat pemahaman siswa mengenai upaya untuk menjaga kesehatan organ peredaran darah. <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>Catatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kegiatan ini merupakan media untuk mengukur seberapa banyak materi yang sudah dipelajari dan dipahami siswa. Pada aktivitas ini lebih ditekankan pada sikap siswa setelah mempelajari materi. Sebagai tindaklanjut dari kegiatan ini, guru dapat memberikan Remedial dan Pengayaan Sesuai dengan tingkat pencapaian masing-masing siswa. </div> <p>Hasil yang diharapkan:</p> <ol style="list-style-type: none"> Siswa mengetahui upaya untuk menjaga kesehatan organ peredaran darah. Siswa menerapkan upaya untuk menjaga kesehatan organ peredaran darah dalam kehidupan sehari-hari. Siswa mampu menjaga kesehatan organ peredaran darah pada tubuhnya. 	6 menit

Penutup	<p>Siswa: Membuat catatan penting dengan bimbingan guru tentang poin- poin penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran.</p> <p>Guru</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan pujian kepada siswa yang telah menyelesaikan tugas. 2. Bersama dengan siswa menarik kesimpulan pentingnya menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari 3. Menutup pembelajaran dengan membaca doa dan mengucapkan salam 4. Siswa mampu mengemukakan hasil belajar hari ini 5. Guru memberikan penguatan dan kesimpulan 	2 menit
----------------	--	---------

C. PENILAIAN (ASESMEN)

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubric penilaian.

Mengetahui
Plt.Kepala SDN 2 Wonoanti,

Wonoanti,
Guru Kelas V,

Dra. ARIK HARMIATI, MM
NIP. 19641018 198606 2 001

WINDI HARYATI, S.Pd
NIP. -

Rubrik penilaian sikap rasa ingin tahu dapat disusun sebagai berikut:

Kriteria	Skor	Indikator
Baik Sekali	4	Selalu berusaha mengetahui pelajaran dengan cara membaca buku dan bertanya.
Baik	3	Sering berusaha mengetahui pelajaran dengan cara membaca buku dan bertanya.
Cukup	2	Kadang-kadang berusaha mengetahui pelajaran dengan cara membaca buku dan bertanya.
Kurang	1	Tidak pernah berusaha mengetahui pelajaran dengan cara membaca buku dan bertanya.

Rubrik penilaian sikap tanggung jawab dapat disusun sebagai berikut:

Kriteria	Skor	Indikator
Baik Sekali	4	Selalu bertanggungjawab dalam bersikap dan bertindak terhadap guru dan teman.
Baik	3	Sering bertanggungjawab dalam bersikap dan bertindak terhadap guru dan teman.
Cukup	2	Kadang-kadang bertanggungjawab dalam bersikap dan bertindak terhadap guru dan teman.
Kurang	1	Tidak pernah bertanggungjawab dalam bersikap dan bertindak terhadap guru dan teman.

Rubrik penilaian sikap dapat bekerja sama dapat disusun sebagai berikut:

Kriteria	Skor	Indikator
Baik Sekali	4	Selalu bekerja sama dengan teman dalam proses pembelajaran.
Baik	3	Sering bekerja sama dengan teman dalam proses pembelajaran.
Cukup	2	Kadang-kadang bekerja sama dengan teman dalam proses pembelajaran.
Kurang	1	Tidak pernah bekerja sama dengan teman dalam proses pembelajaran.

Rubrik penilaian sikap disiplin dapat disusun sebagai berikut:

Kriteria	Skor	Indikator
Baik Sekali	4	Selalu disiplin dalam mengikuti proses pembelajaran.
Baik	3	Sering disiplin dalam mengikuti proses pembelajaran.
Cukup	2	Kada-kadang disiplin dalam mengikuti proses pembelajaran.
Kurang	1	Tidak pernah disiplin dalam mengikuti proses pembelajaran.

Kriteria	Nilai	Keterangan
Baik Sekali	A	Apabila memperoleh skor 13-16
Baik	B	Apabila memperoleh skor 8 - 12
Cukup	C	Apabila memperoleh skor 4 - 7

Lampiran 2

PENILAIAN PEMBELAJARAN

Penilaian terhadap proses dan hasil pembelajaran dilakukan oleh guru untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi peserta didik. Hasil penilaian digunakan sebagai bahan penyusunan laporan kemajuan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran. Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubrik penilaian sebagai berikut

Penjelasan siswa mengenai gangguan kesehatan organ peredaran darah dinilai dengan rubrik ini

Aspek	Baik Sekali	Baik	Cukup	Perlu Bimbingan
	4	3	2	1
Mengetahui berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia. Mengetahui cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia	Menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia dan menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia dengan benar	Menjelaskan sebagian besar berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia dan menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia dengan benar	Menjelaskan sebagian kecil berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia dan menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia dengan benar	Belum dapat menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia dan menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia
Menggunakan bagan atau diagram alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi kerja organ peredaran darah	Menyajikan bagan atau diagram alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi kerja organ peredaran darah dengan sistematis bahasa Indonesia yang baik dan benar	Menyajikan bagan atau diagram alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi kerja organ peredaran darah dengan cukup sistematis	Menyajikan laporan bagan atau diagram alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi kerja organ peredaran darah dengan kurang sistematis	Belum dapat bagan atau diagram alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi kerja organ peredaran darah dengan sistematis

Berilah tanda centang (✓) pada bagian yang memenuhi kriteria. Penilaian

(pensekoran) = Total nilai Peserta Didik x 10

Total nilai maksimal 4+4 = 8 x10 = 10

8 8

PEMBELAJARAN REMIDIAL

Meminta siswa untuk memahami kembali tentang gangguan-gangguan pada organ peredaran darah

PEMBELAJARAN PENGAYAAN

Dengan memberikan soal-soal latihan

- 1. Apa saja yang dapat dilakukan untuk memelihara organ peredaran darah pada manusia? Sebutkan!

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.

- 2. Sebutkan tiga contoh penyakit yang mengganggu organ peredaran darah dan cara pencegahannya!

Jawab :

Berikut tiga 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.
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.

Refleksi Guru

Catatan Guru

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