

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
SIMULASI MENGAJAR PESERTA SEKOLAH PENGGERAK**

Satuan Pendidikan : SDN WRINGINPUTIH 03
 Kelas / Semester : 5 / 1
 Tema : Sehat Itu Penting
 Sub Tema : Cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia
 (Menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari)
 Pembelajaran ke : 3
 Alokasi waktu : 2 X 35'

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan berdiskusi tentang hidup sehat siswa dapat mengidentifikasi jenis penyakit organ tubuh dengan benar.
2. Dengan berdiskusi tentang hidup sehat siswa dapat menjelaskan cara mencegah timbulnya penyakit dengan benar.
3. Dengan menyusun jadwal kegiatan olah raga untuk pencegahan penyakit di tubuh manusia siswa dapat menerapkan kegiatan tersebut dalam kehidupan sehari-hari secara rutin.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	1. Melakukan Pembukaan dengan Salam dan Dilanjutkan Dengan Membaca Doa (Orientasi) 2. Mengaitkan Materi Sebelum dengan Materi yang akan dipelajari dan diharapkan dikaitkan dengan pengalaman peserta didik (Apersepsi) 3. Memberikan gambaran tentang Materi, tujuan dan manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. (Motivasi)	10
Inti	Langkah Pembelajaran 1. Pada awal pembelajaran, guru mengondisikan siswa secara klasikal dengan mendeskripsikan ilustrasi gambar dan percakapan berkaitan dengan aktivitas-aktivitas yang dapat memelihara kesehatan terutama gerakan 5 M mencegah penularan Covid – 19 dengan bernyanyi <div style="text-align: center;"> Lagu Mencuci Tangan (lagu Menanam Jagung) <i>Ayo Kawan kita bersama Mencuci tangan memakai sabun Ambil airnya ambil sabunya Kita mencuci tak jemu-jemu Cuci cuci cuci yang bersih Supaya kuman pergi yang jauh</i> <i>Lima langkah mencuci tangan Basahi tangan diberi sabun Gosok telapak dan punggung tangan Tentu tak lupa kuku dan jari</i> </div>	45

	<p><i>Bilas bilas lalu keringkan</i> <i>Tanganku bersih dan bebas kuman</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Siswa membentuk kelompok melakukan diskusi tentang jenis penyakit dan cara pencegahannya. 3. Siswa membuat jadwal kegiatan olah raga tentang cara hidup sehat yang bisa diterapkan / dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. 4. Siswa dalam kelompok melaporkan hasil diskusi dan kelompok lain menanggapi. 5. Siswa selalu mengucapkan selogan Mencegah Lebih Baik daripada Mengobati 6. Berdasarkan pertanyaan pada buku siswa : Apakah kamu sudah menjaga kesehatan organ peredaran darah dalam tubuhmu? Bagaimanakah bentuk usaha yang sudah kamu lakukan untuk mencegah terjadinya gangguan pada organ peredaran tubuhmu? 7. Secara mandiri siswa diminta untuk mengemukakan pendapatnya berdasarkan pemahaman yang sudah didapatkannya selama kegiatan pembelajaran berlangsung. 8. Jawaban masing-masing siswa dianalisa guru untuk mengetahui sejauh mana tingkat pemahaman siswa mengenai cara memelihara kesehatan peredaran darah dalam tubuh manusia. 	
Penutup	<p>Refleksi, Tindak lanjut dan Kerjasama dengan Orang Tua</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dengan bimbingan dan pengawasan orang tua, siswa membuat jadwal kegiatan untuk menjaga kesehatan peredaran darah dalam tubuh manusia. 2. Siswa menerapkan secara disiplin jadwal kegiatan untuk menjaga kesehatan peredaran darah dalam tubuh manusia. 3. Siswa mampu mengemukakan hasil belajar hari ini 4. Guru memberikan penguatan dan kesimpulan 5. Siswa diberikan kesempatan berbicara /bertanya dan menambahkan informasi dari siswa lainnya.. 6. Penugasan di rumah 7. Menyanyikan salah satu lagu daerah untuk menumbuhkan nasionalisme, persatuan, dan toleransi. 8. Salam dan do'a penutup di pimpin oleh salah satu siswa. 	15'

C. PENILAIAN

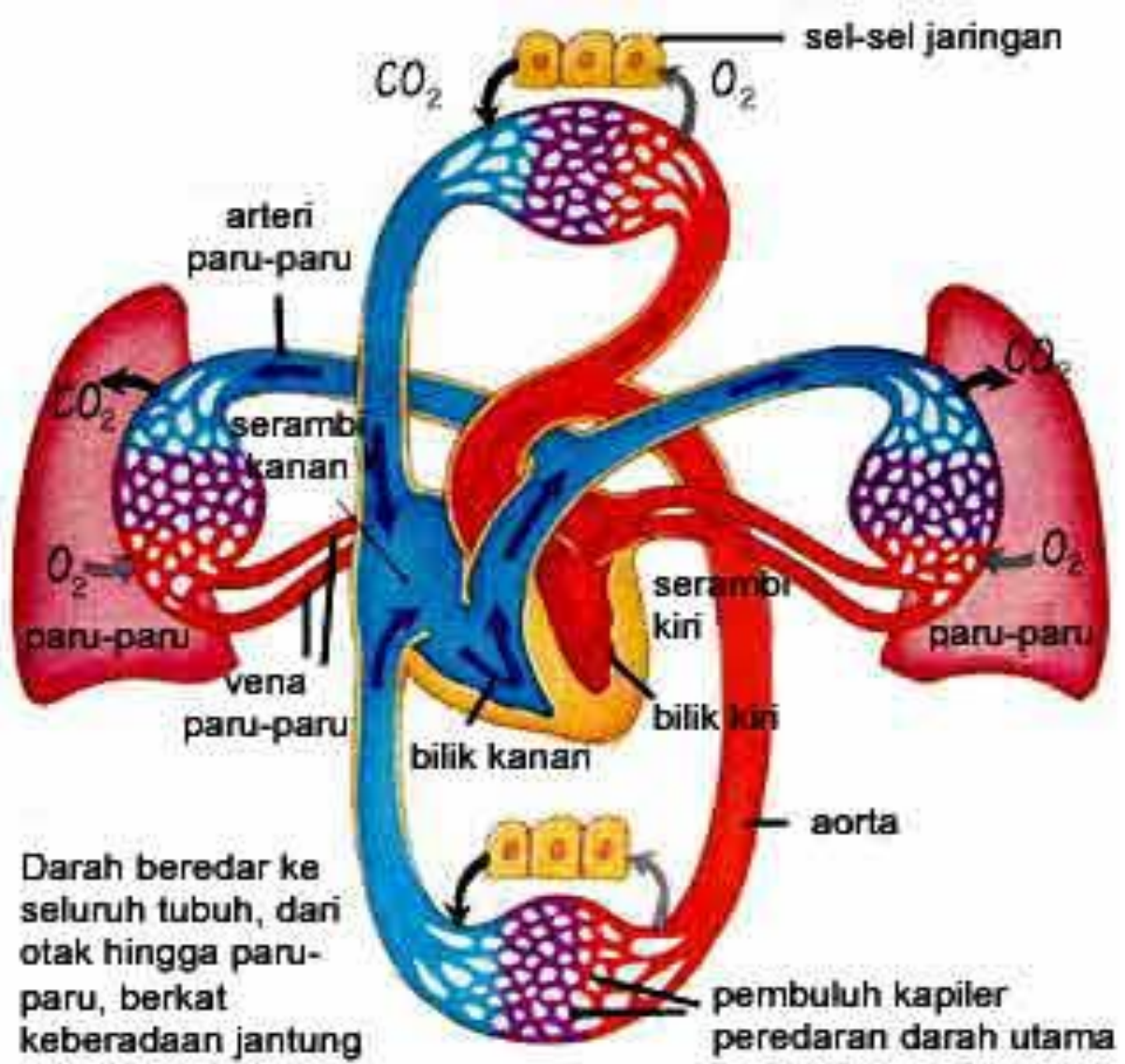
Penilaian terhadap proses dan hasil pembelajaran dilakukan oleh guru untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi peserta didik. Hasil penilaian digunakan sebagai bahan penyusunan laporan kemajuan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran. Melalui pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubrik penilaian.(terlampir)

Wringinputih, 06 April 2021

Peserta Sekolah Penggerak

NgatiahS.Pd

MATERI CARA MEMELIHARA KESEHATAN
PEREDARAN DARAH MANUSIA





Mencegah lebih baik daripada mengobati”. Itulah slogan kesehatan yang sering kita dengar. Apa makna slogan tersebut? Tentu saja slogan yang berisi nasihat. Adapun makna dari slogan tersebut, adalah mencegah timbulnya faktor yang dapat menyebabkan terjangkitnya penyakit. Mencegah lebih baik daripada mengobati penyakit yang terlanjur menjangkiti tubuh kita. Pada dasarnya, faktor penyebab timbulnya penyakit dapat diminimalisasi dengan cara mencegah.

Organ peredaran darah memegang peranan penting dalam kelangsungan hidup manusia. Oleh karena itu, sudah seharusnya setiap orang menjaga dan mencegah terjadinya gangguan-gangguan terhadap organ peredaran darah dalam tubuh. Bagaimanakah caranya?

Cara paling mudah dan murah tanpa biaya dalam menjaga dan mencegah terjadinya gangguan-gangguan organ peredaran darah manusia, sudah dicontohkan oleh Siti dan teman-temannya, yaitu dengan bersepeda santai. Masih banyak cara lain yang bisa kamu lakukan untuk menjaga kesehatan organ peredaran darah dalam tubuh. Apa sajakah itu?

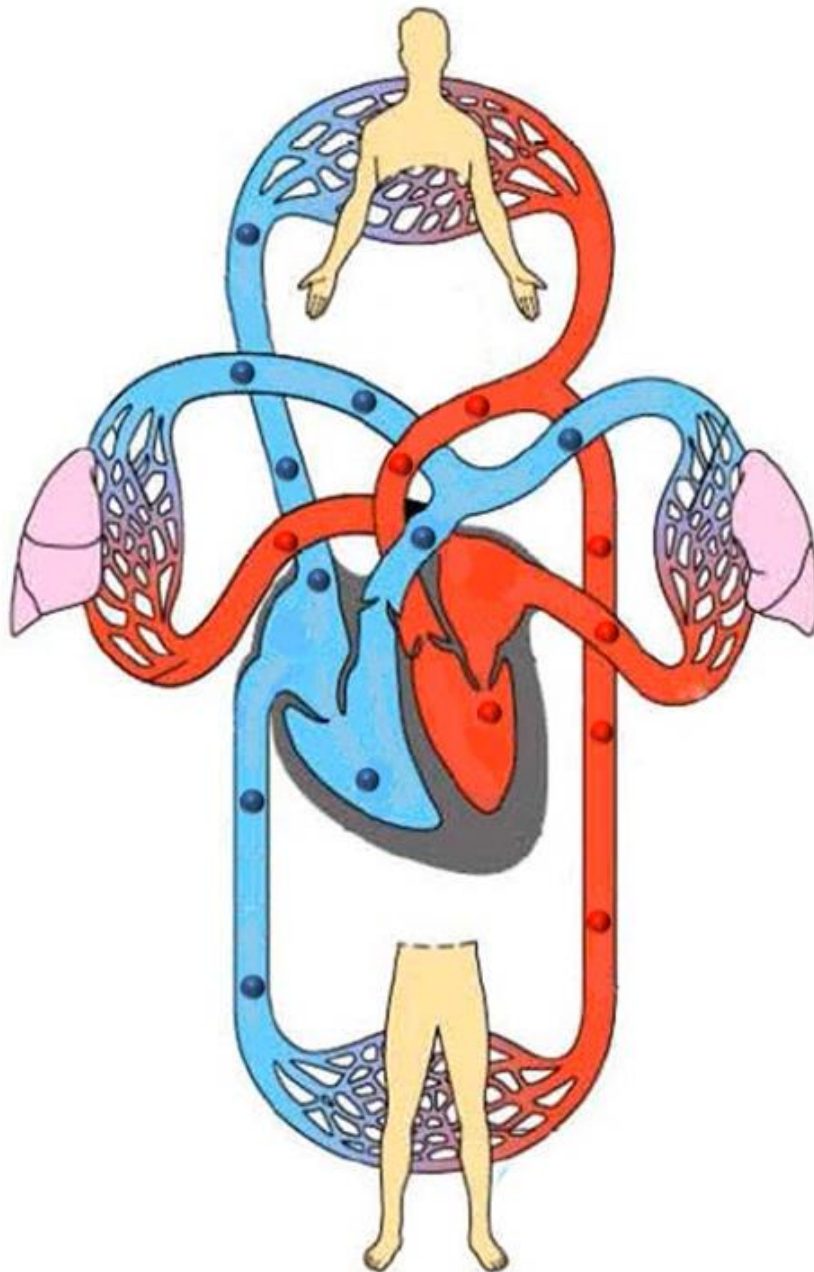
Peredaran darah juga sangat erat kaitannya dengan kerja dari jantung. Semakin baik kondisi jantung, maka peredaran darah di dalam tubuh juga menjadi semakin baik. Namun demikian, tidak semua orang memiliki kondisi peredaran darah yang normal dan dapat berfungsi dengan baik. Ada beberapa orang yang memiliki kelainan dan juga penyakit yang berhubungan dengan peredaran darah mereka.

Ada beberapa penyebab yang menjadi faktor timbulnya penyakit yang berhubungan dengan peredaran darah manusia. Beberapa penyebab yang dimaksud seperti faktor keturunan, obesitas, pengaruh

timbulnya suatu penyakit kronis, gaya hidup tidak sehat, dan karena asap rokok, baik pada perokok aktif maupun perokok pasif.

Berdasarkan penyebab yang ada, kamu tentunya bisa mengidentifikasi cara mencegah timbulnya penyakit seperti berikut.

1. Berolahraga secara teratur.
2. Tidur yang cukup.
3. Atur pola makan.
4. Hindari asap rokok, baik sebagai perokok aktif maupun perokok pasif.



LEMBAR DISKUSI

Selain jantung koroner, masih banyak contoh penyakit yang dapat mengganggu organ peredaran darah. Sekarang, tugas kamu untuk mencari contoh penyakit yang bisa mengganggu organ peredaran darah manusia beserta cara pencegahannya. Kamu bisa mencari informasi tersebut dari berbagai sumber bacaan, termasuk internet. Tuliskan hasilnya dalam bentuk tabel seperti berikut!

NO	JENIS PENYAKIT	CARA MENCEGAH	NAMA KELOMPOK
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			

1. Penilaian Diskusi

SkorMaksimal = 100

$$Skor = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

Skor	Klasifikasi	Kriteria
3	Baik	Keaktifan
2	Cukup	Jawaban benar
1	Kurang	Kerjasama

2. Penilaian Tugas Rumah

SkorMaksimal = 100

$$Skor = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

Skor	Klasifikasi	Kriteria
3	Baik	Jenis Olah Raga
2	Cukup	Pelaksanaan
1	Kurang	Keterlibatan orang tua

TUGAS RUMAH

Demi menjaga kesehatan organ peredaran dalam tubuh, lakukan olah raga bersama keluargamu. Lakukan secara rutin setidaknya seminggu sekali. Tuliskan olahraga yang biasa kamu lakukan bersama keluarga! Tulis kegiatan olahraga dalam kurun waktu 1 bulan!

NO	Pelaksanaan	Olah Raga	Ttd orang tua
1	Minggu 1		
2	Minggu 2		
3	Minggu 3		
4	Minggu 4		

