

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
KURIKULUM 2013

Satuan Pendidikan : SD Negeri 008 Sei Beduk
Kelas / Semester : 5 /2
Tema : Sehat Itu Penting (Tema 4)
Sub Tema : Menerapkan Hidup Sehat Dalam Kehidupan Sehari-hari
Pembelajaran ke : 1
Alokasi waktu : 1 kali pertemuan

A. TUJUAN

1. Dengan mengamati gambar, siswa dapat mengidentifikasi hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
2. Dengan tanya jawab, siswa dapat menjelaskan pentingnya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
3. Melalui penugasan siswa dapat membuat karya tentang organ peredaran darah manusia.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Melakukan Pembukaan dengan Salam dan Dilanjutkan Dengan Membaca Doa yang dipimpin oleh salah seorang siswa kemudian dilanjutkan dengan menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa (<i>Orientasi</i>) ➢ Menyanyikan salah satu lagu wajib dan atau nasional yang dipimpin salah satu siswa ➢ Mengaitkan Materi Sebelumnya dengan Materi yang akan dipelajari dan diharapkan dikaitkan dengan pengalaman peserta didik (<i>Apersepsi</i>) ➢ Guru menyampaikan tujuan pembelajaran ➢ Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. (<i>Motivasi</i>) 	2 Menit
Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Siswa mengamati gambar yang ditampilkan ➢ Siswa memberi tanggapan terhadap gambar yang diamati ➢ Siswa membaca teks di Buku Siswa SD/MI Kelas V Tema 4 halaman 93-94 ➢ Siswa diberikan Lembar kerja ➢ Siswa menjawab soal yang diberikan oleh guru berdasarkan bacaan di Buku Siswa SD/MI Kelas V Tema 4 halaman 94 dan 98 ➢ Siswa secara bergantian membacakan jawaban dari soal yang diberikan ➢ Siswa secara bergantian memberikan tanggapan terhadap jawaban dari temannya ➢ Siswa diberikan penguatan atas jawaban dari pengetahuannya ➢ Siswa mengumpulkan lembar jawaban 	6 Menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Bersama-sama peserta didik menarik kesimpulan pentingnya menjaga organ peredaran darah dengan menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari ➢ Guru menyampaikan tugas untuk pekerjaan rumah ➢ Menutup pembelajaran dengan membaca doa bersama dan mengucapkan salam 	2 Menit

C. PENILAIAN (ASESMEN)

1. Penilaian Pengetahuan melalui testertulis
2. Penilaian Sikap sosial melalui jurnal
3. Penilaian Keterampilan melalui hasil karya siswa.

Mengetahui
Kepala Sekolah
SDN 008 Sei Beduk


TRI HASTUTI, S.Pd.SD
NIP. 19690131991032006

Batam, 10 April 2021
Guru Kelas 5


TRI HASTUTI, S.Pd.SD
NIP. 196910131991032006

Lampiran 1 : Bahan Ajar

Ayo Membaca



Sebagaimana ditegaskan dalam sebuah penelitian di Inggris tepatnya British Medical Association (BMA) bahwa bersepeda sejauh 20 mil dalam seminggu akan mengurangi risiko penyakit jantung koroner sebesar 50%. Bersepeda dengan santai akan mengatur detak jantung sehingga otot-otot jantung bekerja dengan baik. Jantung sangat berperan dalam peredaran darah manusia, yaitu sebagai pemompa. Selain jantung, organ peredaran darah manusia lainnya adalah pembuluh darah. Pembuluh darah manusia memiliki fungsi sebagai pengangkut makanan dan berbagai zat sisa-sisa metabolisme tubuh.

Pembuluh darah dan jantung bertanggung jawab untuk mengalirkan darah yang mengandung nutrisi, oksigen, hormon, dan gas-gas lain. Organ peredaran darah manusia, dapat mengalami gangguan oleh penyakit maupun berbagai kelainan, di antaranya jantung koroner. Oleh karena itu, jantung perlu dijaga kesehatannya. Apa itu jantung koroner? Jantung koroner merupakan penyakit jantung yang disebabkan oleh tersumbatnya arteri koroner, yaitu pembuluh yang menyuplai darah ke jantung. Penyumbatan pembuluh tersebut dapat terjadi karena adanya endapan lemak, terutama berupa kolesterol pada lapisan dalam dinding pembuluh. Penyumbatan pembuluh arteri dikenal dengan istilah *arteriosklerosis*.

Ayo Membaca



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.

Lampiran 2 : Soal (Pengetahuan)

Jawablah pertanyaan berikut berdasarkan bacaan !

1. Organ tubuh apakah yang berfungsi memompa darah ke seluruh tubuh ?
 - A. Paru –paru
 - B. Jantung
 - C. Ginjal
 - D. Pankreas

2. Berdasarkan data British Medical Association (BMA) bahwa bersepeda sejauh 20 mil dalam seminggu akan mengurangi resiko penyakit jantung koroner sebesar 70%. Tentukan benar atau salah ! (Berilah tanda centang)

Benar

Salah

3. Organ peredaran darah manusia yang memiliki fungsi pengangkut makanan dan berbagai zat metabolisme tubuh adalah pembuluh darah. Tentukan benar atau salah !
(Berikan tanda centang)

Benar

Salah

4. Cara-cara memelihara kesehatan organ peredaran darah (Jantung) :
(Berikan tanda centang)

Berolahraga secara teratur

Tidur yang cukup

Atur pola makan

Hindari asap rokok, baik sebagai perokok aktif maupun perokok pasif

Tidur larut malam

5. Tuliskan dan jelaskan manfaat yang diperoleh jika kita menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari?

Kunci Jawaban !

1. Organ tubuh apakah yang berfungsi memompa darah ke seluruh tubuh ?
B. Jantung
2. Berdasarkan data British Medical Association (BMA) bahwa bersepeda sejauh 20 mil dalam seminggu akan mengurangi resiko penyakit jantung koroner sebesar 70%. Tentukan benar atau salah ! (Berilah tanda centang)

Salah (Jawaban yang benar 50%)

3. Organ peredaran darah manusia yang memiliki fungsi pengangkut makanan dan berbagai zat metabolisme tubuh adalah pembuluh darah. Tentukan benar atau salah !
(Berikan tanda centang)

Benar

4. Cara-cara memelihara kesehatan organ peredaran darah (Jantung):
(Berikan tanda centang)

Berolahraga secara teratur

Tidur yang cukup

Atur pola makan

Hindari asap rokok, baik sebagai perokok aktif maupun perokok pasif

Tidur larut malam

5. Tuliskan dan jelaskan manfaat yang diperoleh jika kita menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari?

Badan Sehat , terhindar dari penyakit, hidup lebih bahagia, dapat belajar dengan nyaman

Lampiran 3 : Penilaian

✦ Kompetensi Pengetahuan

Hasil Kerja Siswa

✦ Kompetensi Sikap Spiritual dan Sosial

Indikator Penilaian:

1. Percaya diri dalam tanya jawab, berdiskusi, dan mengerjakan tugas.
2. Peduli dalam mengikuti pembelajaran dan menyelesaikan tugas
3. Tanggung jawab (kesungguhan) dalam mengerjakan tugas.
4. Tepat waktu dalam menyelesaikan tugas.

No	Nama Siswa	Nomor Indikator Penilaian				Jumlah Skor	Nilai	Klasifikasi Sikap
		1	2	3	4			
1								
2								
3								
4								
5								
-								

Keterangan Skor:

Skor 4 : Sangat Baik

Skor 3 : Baik

Skor 2 : Cukup

Skor 1 : Perlu Bimbingan

✦ Kompetensi

Keterampilan Indikator

Penilaian:

1. Kesesuaian gambar
2. Komposisi warna
3. Kerapian
4. Kebersihan

No	Nama Siswa	Nomor Indikator Penilaian				Jumlah Skor	Nilai	Predikat
		1	2	3	4			
1								
2								
3								
4								
5								
-								

Keterangan Skor :

Skor 4 : Sangat Baik

Skor 3 : Baik

Skor 2 : Cukup

Skor 1 : Perlu Bimbingan