

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

TOPIK : MENERAPKAN HIDUP SEHAT DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI

Satuan Pendidikan : SD NEGERI LINGGAJAYA
Kelas / Semester : V / 1
Tema 4 : Sehat Itu Penting
Sub Tema 3 : Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia
Pembelajaran Ke : 1
Alokasi Waktu : 10 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- 1 Melalui kegiatan diskusi, siswa dapat mengidentifikasi nama-nama penyakit yang dapat mengganggu peredaran darah dalam tubuh dan cara pencegahannya
- 2 Setelah mengamati pantun, peserta didik dapat mengidentifikasi ciri-ciri pantun danmembuat pantun bertema menjaga kesehatan tubuh
- 3 Setelah mencari informasi, siswa dapat menerapkan cara hidup sehat dalam kehidupansehari-hari.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	1. Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran peserta didik. 2. Kelas dilanjutkan dengan do’a dipimpin oleh salah seorang siswa. (Religius dan Integritas) 3. Menyanyikan salah satu lagu wajib dan atau nasional. Guru memberikan penguatan tentang pentingnya menanamkan semangat Nasionalisme. 4. Pembiasaan membaca (kegiatan literasi). 5. Menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai oleh peserta didik.	2 menit
Kegiatan Inti	1 Siswa mengamati gambar bentuk-bentuk olah raga dan tanya jawab tentang olah raga apa yang menyehatkan dan sering dilakukan? berkaitan dengan aktivitas-aktivitas yang dapat memelihara peredaran darah manusia, yakni bersepeda.Communication 2 Pada kegiatan: Ayo Membaca: siswa membaca bacaan tentangmanfaat bersepeda (hal.94) Literasi Hasil yang diharapkan: a. Siswa gemar membaca. b. Siswa memiliki keterampilan untuk menggali informasi dari sebuah bacaan.Critical Thinking and Problem Solving c. Melalui bacaan, siswa dapat mengetahui manfaat bersepeda khususnya untuk memelihara peredaran darah dalam tubuh manusia 3 Pada kegiatan: AYO MENULIS: siswa berdiskusi mencari dan mengumpulkan data dan informasi untuk mengisi tabel tentang nama-nama penyakit yang dapat mengganggu peredaran darah dalam tubuh dan cara pencegahannya Hasil yang diharapkan: a. Siswa dapat mengidentifikasi macam-macam penyakit yang mengganggu peredaran darah dalam tubuh manusia dan cara pencegahannya.Critical Thinking and Problem Solving b. Siswa peduli akan kesehatan tubuh terutama berkaitan dengan peredaran darah dalam tubuh 4 Guru bersama-sama dengan siswa membaca pantun yang ditampilkan. 5 Selesai membaca, siswa mencermati pantun dengan seksama. Mandiri. 6 Hasil pengamatan siswa terhadap pantun digunakan untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan pada buku siswa dalam bentuk tabel. 7 Selesai menjawab pertanyaan pada buku siswa, guru secara acak dan spontan menunjuk beberapa siswa untuk membacakan hasil jawabannya. 8 Guru bersama-sama siswa mengidentifikasi ciri-ciri pantun. Critical Thinking and Problem Solving 9 Siswa mencoba membuat pantun minimal satu bait dengan tema menjaga kesehatan tubuh	7 Menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	10 Pada kegiatan: AYO MEMBACA: siswa membaca bacaan tentang cara-cara memelihara kesehatan peredaran darah dalam tubuh, selain bersepeda. Literasi 11 Siswa mengidentifikasi dan menyebutkan cara-cara memelihara kesehatan peredaran darah dalam tubuh. Creativity and Innovation - Hasil yang diharapkan: - Siswa gemar membaca. Creativity and Innovation - Siswa memiliki keterampilan untuk menggali informasi dari sebuah bacaan. - Melalui bacaan, siswa dapat mengetahui cara memelihara kesehatan peredaran darah dalam tubuh selain bersepeda.	
Kegiatan Penutup	1. Siswa mampu mengemukakan hasil belajar hari ini 2. Guru memberikan penguatan dan kesimpulan 3. Menyanyikan salah satu lagu daerah untuk menumbuhkan Nasionalisme, Persatuan, dan Toleransi. 4. Mengingatkan peserta didik untuk senantiasa menjaga kesehatan selama masa pandemi covid-19. 5. Salam dan do'a penutup di pimpin oleh salah satu siswa. (Religius).	1 Menit

C. PENILAIAN (ASESMEN)

- Penilaian Pengetahuan : Tertulis
- Penilaian Sikap : Observasi selama kegiatan berlangsung
- Penilaian Keterampilan : mempresentasikan hasil diskusi

Linggajaya, 11 November 2021

Peserta Kepala Sekolah Penggerak

Hj. LINDIAWATI, S.Pd
NIP. 19690722 200801 2 023

LAMPIRAN

1. Materi Pembelajaran

Muatan IPA



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

Muatan BAHASA INDONESIA

Pantun berbentuk puisi, terdiri atas empat baris, berirama silang (a-b-a-b), disusun dengan irama yang indah, dan memiliki makna yang penting. Pantun termasuk karya yang dapat menghibur sekaligus menegur. Pantun merupakan ungkapan perasaan dan pikiran yang disusun dengan kata-kata indah, sehingga sangat menarik untuk didengar atau dibaca. Pantun menjadi ciri khas bangsa Indonesia dalam mendidik dan menyampaikan hal-hal yang bermanfaat.

*"Perhatikan contoh pantun berikut!
Memang indah bunga selasih
Selasih bunga tanpa getah
Lingkungan asri juga bersih*

Belajarnya nyaman hatinya betah"

"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.

Nasihat bagi masyarakat secara umum bisa dilakukan melalui berbagai media seperti melalui slogan. Selain itu, nasihat bisa disampaikan melalui pantun seperti contoh berikut.

*"Indahnya persahabatan
Saling menjaga dan menghormati
Jagalah kesehatan badan
Jangan sampai mengobati"*

2. Media Pembelajaran

Slide power point Penyakit organ peredaran darah manusia



3. Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
(LKPD)

Kelas : V (Lima)
Tema / Muatan Pelajaran : 4. Sehat Itu Penting / IPA
Sub Tema : 1. Cara Memelihara Organ Peredaran Darah Manusia
Pembelajaran : 1 (Satu)

Tujuan Kegiatan

- Melalui kegiatan diskusi, siswa dapat mengidentifikasi nama-nama penyakit yang dapat mengganggu peredaran darah dalam tubuh dan cara pencegahannya.

1 Tuliskan 5 contoh penyakit gangguan peredaran darah dan cara pencegahannya!
Tulis jawabanmu dalam tabel berikut ini !

no	Nama penyakit	Cara pencegahan
1		
2		
3		
4		
5		

Tujuan Kegiatan

- Setelah mengamati pantun, peserta didik dapat mengidentifikasi ciri-ciri pantun dan membuat pantun bertema menjaga kesehatan tubuh

2 Perhatikan pantun di bawah ini !

Kehujan membuat tubuh basah
Kalau basah ibu akan marah
Menjadi sehat tidaklah susah
Makanan sehat sangatlah murah
Identifikasi ciri-ciri pantun di atas !

Kelompok :
Anggota :
1.
2.
3.
4.
5.

4. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penilaian KD-2

Indikator	Menunjukkan sikap disiplin
	Menunjukkan sikap teliti
Jenis Penilaian	Non Tes – Observasi

Sikap Disiplin

Rubrik penilaian

Indikator	Baik 3	Cukup 2	Kurang 1
Tepat waktu	Mengirimkan tugas tepat waktu sesuai jam yang telah disepakati	Mengirimkan tugas lebih dari 1 jam dari waktu yang telah disepakati	Mengirimkan tugas lebih dari 2 jam dari waktu yang telah Disepakati
Perhatian	Memperhatikan guru saat pembelajaran.	Memperhatikan guru saat pembelajaran, tetapi sesekali melakukan aktivitas lain.	Kurang memperhatikan guru dan sering melakukan aktivitas lain.
Ketepatan	Mengerjakan tugas sesuai dengan instruksi yang diberikan guru.	Mengerjakan tugas tetapi 1-2 tugas kurang sesuai dengan instruksi yang diberikan guru.	Mengerjakan tugas tetapi lebih dari 2 tugas kurang sesuai dengan instruksi yang diberikan guru.

Pedoman penilaian

$$\text{NILAI} = \frac{\text{Skor perolehan}}{\text{Skor maksimum}} \times 100$$

5. Pedoman Penilaian

INDIKATOR	SKOR		NILAI
Menuliskan organ peredaran darah manusia	Benar	5	<i>Nilai = $\frac{\text{Skor perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$</i>
	Salah	1	
	Tidak dikerjakan	0	
Menuliskan ciri-ciri pantun	Benar	5	
	Salah	1	
	Tidak dikerjakan	0	

