

**MANFAAT OLAHRAGA BAGI KESEHATAN JANTUNG**  
**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( LURING )**  
**SIMULASI MENGAJAR CALON GURU PENGGERAK ANGKATAN 5**

DI SUSUN OLEH  
MARLIYAH, S.Pd.SD

Satuan pendidikan : SDN 5 SOMAWANGI

Kelas/semseter : V/ I

Tema : 4 ( Sehat Itu Penting )

Subtema 3 : Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia

Alokasi Waktu : 10 Menit

Tujuan Pembelajaran :

- Dengan mengamati gambar dan wawancara peserta didik dapat menjelaskan manfaat melakukan olahraga.
- Dengan penjelasan Guru, peta konsep dan wawancara siswa dapat menyebutkan kelainan pada sistem peredaran darah pada manusia.

Kegiatan Awal ( 2 Menit )

- Mengucapkan Salam, mengabsen siswa dan berdoa bersama.
- Guru dan siswa menyanyikan lagu Nasional secara bersama.
- Guru memotivasi Siswa.
- Menyampaikan tujuan Pembelajaran.
- Mengulas dan Mengingat Materi yang telah disampaikan sebelumnya.

Kegiatan Inti ( 6 menit )

- Peserta didik mengamati gambar poster olahraga dengan seksama serta Guru dan Siswa melakukan wawancara tentang manfaat Olahraga.

- Peserta didik mendengarkan penjelasan guru, memperhatikan peta konsep serta wawancara materi tentang kelainan sistem peredaran darah.
- Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok masing – masing 4 anak.
- Peserta didik mengerjakan soal yang diberikan guru secara kelompok.
- Guru membuat tabel untuk mencatat nilai dari masing – masing kelompok untuk menentukan kelompok siapa yang paling unggul.
- Siswa dari kelompok lain melempar pertanyaan yang ada kepada kelompok lain secara bergantian dan guru mencatat nilainya di tabel.
- Guru dan siswa lain menanggapi setiap jawaban yang diberikan oleh perwakilan kelompok.

#### Kegiatan Penutup (2 Menit )

- Guru dan Siswa menyimpulkan kegiatan Pembelajaran.
- Peserta didik menyampaikan kesan dan pesan pada pembelajaran yang telah dilakukan.
- Guru memberikan umpan balik dan penugasan serta menginformasikan pembelajaran selanjutnya.
- Guru menutup pembelajaran dengan Doa dan salam.

## Penilaian Pembelajaran

### 1. Penilaian Sikap

- Pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.

### 2. Penilaian Pengetahuan

- Tes Tertulis tentang manfaat melakukan Olahraga dan kelainan pada sistem peredaran darah.

### 3. Penilaian Keterampilan

- Siswa membuat Peta konsep tentang alur manfaat Olahraga yang berpengaruh pada kesehatan Jantung.

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Somawangi, 6 Januari 2022  
Guru Kelas V

**Sutarti, S.Pd.M.M**  
NIP. 19681111 199403 2 009

**Marliyah, S.Pd.SD**  
NIP. 19840515 201406 2 004