

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN JARAK JAUH  
JENIS LURING KURIKULUM 2013**

Satuan Pendidikan : SD Muhammadiyah 1 Trenggalek  
 Kelas / Semester : 5 /1  
 Tema : Sehat Itu Penting  
 Sub Tema : Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia (Subtema 3 )  
 Pembelajaran : 1  
 Alokasi waktu : 10 menit

**A. TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. Melalui kegiatan mengamati gambar, siswa dapat menyebutkan kegiatan untuk menjaga kesehatan organ peredaran darah manusia dengan benar.
2. Melalui kegiatan diskusi siswa dapat menuliskan manfaat masing-masing kegiatan untuk menjaga kesehatan organ peredaran darah manusia dengan benar.
3. Melalui kegiatan berkelompok siswa dapat membuat *Daily Healt* tentang menjaga organ peredaran darah dengan kreatif.

**B. KEGIATAN PEMBELAJARAN**

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Pembukaan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru menyapa siswa serta memandu siswa untuk mengawali pembelajaran dengan berdoa. <b>(Religius)</b></li> <li>2. Guru menanyakan kabar siswa, mengajak untuk membunyikan jargon kelas dan mengajak siswa bertepuk semangat.</li> <li>3. Guru melakukan presensi kepada siswa dan menanyakan "siapa yang tidak masuk hari ini?"</li> <li>4. Guru bertanya apakah hari ini sudah melakukan suatu kebaikan. <b>(Karakter dan Life Skills).</b></li> <li>5. Guru melakukan apersepsi yaitu melakukan tanya jawab kepada siswa tentang:                         <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Siapa pagi ini yang sudah sarapan?</li> <li>b. Apa menu sarapan kalian pagi ini?</li> <li>c. Apakah makanan yang kalian makan pagi ini dapat menyehatkan tubuh kalian?</li> </ol> </li> <li>6. Guru menuliskan materi yaang akan dipelajari hari ini.</li> <li>7. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini</li> <li>8. Guru memberi gambaran tentang kegiatan pembelajaran hari ini.</li> </ol>	3 menit
<b>Inti</b>	<p><b>(Mengamati)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru menunjukkan menu sarapan pagi, yaitu nasi, mie goreng, dan kuah gule.</li> </ol> <p><b>(Menanya)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Guru bertanya kepada siswa tentang:                         <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Apakah menu sarapan pagi yang disediakan gur tersebut dapat menyehatkan organ peredaran darah kita?</li> <li>b. Mengapa demikian?</li> <li>c. Menu apa yang sebaiknya kita makan saat pagi?</li> </ol> </li> <li>3. Guru menanyakan kepada siswa contoh kegiatan-kegiatan lain yang dapat menjaga organ pereadaran darah.</li> <li>4. Siswa dibagi menjadi 5 kelompok sehingga setiap kelompok terdiri dari 4 anggota.</li> <li>5. Guru menyiapkan beberapa gambar contoh kegiatan-kegiatan lain yang dapat menjaga organ pereadaran darah.dan LKPD untuk dikerjakan di masing- masing kelompok.</li> <li>6. Perwakilan kelompok diminta untuk ke depan mengambil gambar dan LKPD yang telah disiapkan.</li> </ol> <p><b>(Mencoba)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. Setiap kelompok mengerjakan LKPD bersama, yaitu mengisi tabel</li> </ol>	5 menit

	<p>contoh kegiatan-kegiatan lain yang dapat menjaga organ peredaran darah beserta menuliskan manfaat dari kegiatan yang dilakukan.</p> <p>8. Kemudian siswa diminta membuat "<i>Daily Health</i>" tentang menjaga organ peredaran darah sekreatif mungkin untuk ditempel di dinding dan dilakukan siswa setiap hari.</p> <p><b>(Mengomunikasikan)</b></p> <p>9. Perwakilan kelompok mempresentasikan hasilnya di depan kelas.</p> <p>10. Guru dan siswa membahas bersama hasil kerja setiap kelompok.</p>	
<b>Penutup</b>	<p>1. Siswa bersama guru menyimpulkan pembelajaran hari ini</p> <p>2. Guru melakukan refleksi hasil belajar siswa hari ini yaitu dengan menanyakan kepada siswa manfaat mempelajari materi hari ini dan juga menanyakan kepada siswa perasaannya belajar hari ini.</p> <p>3. Guru mengajak siswa untuk melantunkan sebuah hadist "Dua kenikmatan yang sering dilupakan oleh kebanyakan manusia adalah kesehatan dan waktu luang" (HR-Al Bukhari). Oleh karena itu jangan lupa kita harus rajin untuk memelihara kesehatan tubuh kita dan senantiasa melakukan kegiatan yang bermanfaat.</p> <p>4. Siswa mengakhiri kegiatan belajar dengan doa. <b>(Religius)</b></p>	2 menit

### C. PENILAIAN

1. **Pengamatan Sikap** : (Pengamatan keaktifan siswa)
2. **Penilaian Pengetahuan** : (lembar pencapai hasil belajar)
3. **Penilaian Keterampilan** : (produk karya)

Mengetahui  
Kepala Sekolah,

Trenggalek, Januari 2022  
Guru Kelas 5 ,

Junianto Ihksan Nurwahyudi, S.Hum  
NBM 1011707

Dian Fatmawai, S.Pd  
NBM. 1235188

## RUBRIK PENILAIAN-

### 1. Penilaian Sikap

No	Keaktifan yang diamati	4	3	2	1
1	Keaktifan saat kegiatan tanya jawab	Bertanya atau menjawab lebih dari 3 kali	Bertanya atau menjawab 2-3 kali	Bertanya atau menjawab 1 kali	Tidak menjawab saat ditanya

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor}}{4} \times 100$$

### 2. Penilaian Pengetahuan

#### Rubrik Penilaian Mengisi Tabel Kegiatan Menjaga Organ Peredaran Darah

kriteria yang dinilai	Skor			
	4	3	2	1
Menyebutkan kegiatan untuk menjaga organ peredaran darah	Siswa mampu menyebutkan 5 kegiatan untuk menjaga organ peredaran darah dengan benar	Siswa mampu menyebutkan 4 kegiatan untuk menjaga organ peredaran darah dengan benar	Siswa mampu menyebutkan 3 kegiatan untuk menjaga organ peredaran darah dengan benar	Siswa mampu menyebutkan kurang dari 3 kegiatan untuk menjaga organ peredaran darah dengan benar
Manfaat kegiatan	Siswa mampu menuliskan 5 manfaat kegiatan untuk menjaga organ peredaran darah	Siswa mampu menuliskan 4 manfaat kegiatan untuk menjaga organ peredaran darah	Siswa mampu menuliskan 3 manfaat kegiatan untuk menjaga organ peredaran darah	Siswa mampu menuliskan kurang dari 3 manfaat kegiatan untuk menjaga organ peredaran darah

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor}}{4} \times 100$$

### 3. Penilaian Keterampilan

#### Rubrik Penilaian Membuat *Daily Health*

kriteria yang dinilai	Skor			
	4	3	2	1
Tulisan	Tulisan bagus, rapi, dan proporsional	Tulisan bagus, rapi namun tidak proporsional	Tulisan bagus namun tidak rapi dan tidak proporsional	Tulisan tidak bisa dibaca
Gambar	Gambar bagus, diwarnai bagus dan proporsional	Gambar bagus, diwarnai bagus namun tidak proporsional	Gambar bagus, diwarnai tidak bagus dan tidak proporsional	Gambar tidak diwarnai




$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor}}{4} \times 100$$

#### Lembar Penilaian pengetahuan dan keterampilan

NO	Nama Siswa	Skor		jumlah	Nilai
		Kriteria 1	Kriteria 2		
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					

# LKPD "DAILY HEALTH"

Tuliskan kegiatan yang dapat menjaga kesehatan organ peredaran darah sesuai dengan gambar beserta manfaatnya!

GAMBAR KEGIATAN	KEGIATAN	MANFAAT MELAKUKAN KEGIATAN
		
		
		
		

## SOAL EVALUASI

Jawablah pertanyaan berikut dengan memilih salah satu jawaban yang benar!

1. Pak Andi ingin makan malam bersama keluarganya di restoran. Berbagai menu makanan telah disodorkan kepadanya untuk dipilih. Agar kesehatan organ peredaran darahnya tetap sehat, sebaiknya pak Andi memilih makanan yang ....
  - A. Sangat lezat dan banyak mengandung lemak.
  - B. Harganya mahal dan rasanya enak sekali
  - C. Enak sekali namun sedikit mengandung lemak
  - D. Banyak mengandung gula, susu, dan coklat
2. Andi pulang sekolah pukul 12.00. Dia merasa kelelahan dan kelaparan. Sesampainya di rumah dia langsung cuci tangan lalu makan siang. Setelah itu sebaiknya Andi ....
  - A. Rebahan di ruang keluarga dan menonton televisi.
  - B. Duduk di kamarnya sambil melihat *hand phone*.
  - C. Mengajak teman-teman di kampungnya main bola.
  - D. Istirahat di kamar lalu tidur siang selama 45 menit
3. Dina Bangun pagi-pagi sekali. Saat bangun, badan Dina malah terasa pegal-pegal. Sehingga dia ingin tidur lagi. Setujukah kamu dengan aktivitas Dina pagi itu?
  - A. Tidak setuju, karena badan yang pegal akan menjadi hilang jika dilakukan olahraga.
  - B. Setuju, karena tidur lagi membuat badan Dina yang pegal-pegal akan hilang seketika
  - C. Tidak setuju, karena badan yang pegal akan menjadi hilang jika dia mau minum obat
  - D. Setuju, karena bangun pagi dan suhu dingin membuat peredaran darah tidak lancar

Jawablah pertanyaan berikut dengan benar!

5. Stres dapat mengganggu organ peredaran darah. Stres dapat memicu tekanan darah tinggi. Hal itu dapat membahayakan tubuh kita. Agar kita bisa terhindar dari stress sebaiknya kita melakukan ....
6. Minum air putih dipercaya dapat menjaga organ peredaran darah kita tetap sehat. Hal ini karena banyak minum air putih dapat melancarkan peredaran darah. Kita dianjurkan minum air putih sehari ... gelas.