

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Negeri Pleburan 04
Kelas/Semester : VI (Enam)/2(Dua)
Tema : 7. Kepemimpinan
Sub Tema : 1. Pemimpin di Sekitarku
Pembelajaran ke- : 2
Alokasi Waktu : 4 x 35 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui pengamatan dan diskusi, peserta didik mampu mengidentifikasi perbedaan fisik perempuan sebelum dan setelah mengalami masa pubertas dengan benar.
2. Melalui kegiatan beryanyi lagu Ibu Kita Kartini, peserta didik mampu mengidentifikasi interval nada dengan benar.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Waktu
Pembukaan	<ol style="list-style-type: none">1. Guru mengucapkan salam dan menanyakan kabar peserta didik.2. Guru mengecek kehadiran peserta didik dan berdoa bersama.3. Guru menggali kembali pemahaman peserta didik tentang materi yang telah dipelajari pada pertemuan sebelumnya dan mengaitkannya dengan pembelajara hari ini.4. Guru menampilkan gambar R. A. Kartini dan berusaha menggali pengetahuan awal peserta didik dengan memberikan stimulus pertanyaan: <i>"Siapa tokoh pada gambar tersebut?"</i> <i>"Apah jenis kelamin tokoh tersebut?"</i>5. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran, kegiatan pembelajaran, dan penilaian yaga kan dilakukan.	2 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none">1. Peserta didik mengamati gambar anak perempuan dan perempuan dewasa.2. Guru mengajukan pertanyaan: <i>"Apa perbedaan fisik dari anak perempuan dengan perempuan dewasa?"</i>3. Peserta didik mengidentifikasi perbedaan perempuan sebelum dan setelah masa pubertas	6 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Waktu
	<p>serta cara menyikapnya dalam bentuk karya poster secara berkelompok.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Peserta didik melakukan presentasi hasil poster yang dibuatnya. 5. Guru memberikan penguatan terhadap hasil karya peserta didik. 6. Guru membimbing peserta didik untuk menyanyikan lagu Ibu Kita Kartini bersama-sama. 7. Peserta didik menyanyikan lagu Ibu Kita kartini secara individu, guru menilai. 	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik bersama-sama membuat kesimpulan dari pembelajaran hari ini dengan bimbingan guru. 2. Guru melakukan tanya jawab dengan peserta didik tentang manfaat pembelajaran hari ini dalam kehidupan sehari-hari. 3. Guru menginformasikan tugas bersama orang tua di rumah, yaitu mendiskusikan tokoh pemimpin di sekitar mereka yang memiliki jiwa dan semangat perjuangan seperti Ibu Kartini. 4. Guru meminta ketua kelas untuk memimpin doa bersama. 5. Guru mengakhiri pembelajaran dengan mengucapkan salam. 	2 menit

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Sikap : Observasi
2. Pengetahuan : Penugasan
3. Keterampilan : Unjuk Kerja

Semarang, 17 Juli 2021

Guru Kelas



Fitrianita Utami, S.Pd

Bahan Ajar

A. Pubertas pada Perempuan dan Cara Menyikapinya

Ciri-ciri Pubertas pada Perempuan

Pubertas adalah masa atau saat tubuh anak-anak mengalami perubahan menuju fase dewasa. Masa pubertas awal setiap anak, termasuk perempuan belum tentu sama. Melansir NHS, usia pubertas anak perempuan rata-rata dimulai dari 11 tahun. Masa pubertas masih terbilang normal apabila terjadi di usia 8 sampai 14 tahun.

Berikut ciri-ciri pubertas pada perempuan yang ditandai dengan perubahan fisik dan mentalnya:

1. Payudara mulai tumbuh.

Masa pubertas perempuan paling umum ditandai dengan payudara yang mulai tumbuh. Dilansir dari Healthy Children, pertumbuhan payudara anak perempuan jamak dimulai dari kemunculan tunas di area bawah puting. Saat payudaranya bertumbuh, anak perempuan normal apabila merasakan sedikit nyeri. Kondisi tersebut biasanya segera membaik dengan sendirinya seiring berjalannya waktu.

2. Rambut tumbuh di area tertentu.

Rambut atau bulu yang agak tebal akan mulai muncul di sekitar vagina, ketiak, dan kaki. Sejumlah anak perempuan ada yang masa pubertasnya diawali tumbuhnya bulu di sekitar kemaluan lebih dulu daripada perubahan payudara.

3. Keluar cairan dari vagina.

Ciri-ciri masa pubertas perempuan juga ditandai dengan keluarnya cairan bening atau berwarna putih (keputihan) dari vagina. Cairan yang keputihan keluar dari vagina dalam jumlah sedikit ini merupakan pertanda jumlah hormon estrogen dalam tubuh mulai meningkat. Keputihan mulai dirasakan anak perempuan sejak 6-12 bulan sebelum haid pertama.

4. Haid/Menstruasi

Kebanyakan anak perempuan mendapatkan menstruasi pertama kali selang 2-3 tahun setelah payudaranya mulai tumbuh membesar. Haid pertama anak perempuan tak seragam. Ada yang mengeluarkan darah berwarna merah cerah, tapi ada yang hanya bercak merah cokelat. Umumnya, siklus menstruasi di masa awal haid perempuan belum teratur, ada yang sebulan lebih dari sekali dan ada yang sebulan lebih baru haid lagi. Siklus haid akan berubah jadi lebih rutin selang beberapa tahun setelah haid pertama, seiring perubahan fisik tubuh perempuan.

5. Tinggi badan meningkat

Kebanyakan anak perempuan tinggi badannya meningkat pesat saat kuncup payudara mulai berkembang, atau sekitar enam bulan sebelum haid pertama. Begitu sudah mendapatkan haid pertama, laju pertumbuhan tinggi badan perempuan mulai melambat. Kebanyakan perempuan tinggi badannya akan bertambah sampai lima centimeter setelah menstruasi.

6. Pinggul lebih lebar.

Ciri-ciri masa pubertas perempuan juga ditandai perubahan ukuran pinggul. Perempuan saat puber pinggulnya akan melebar dan pinggangnya cenderung mengecil. Perubahan lingkaran pinggul dan pinggang ini membuat bentuk tubuh anak perempuan ikut berubah.

7. Muncul jerawat.

Perubahan hormon di masa pubertas membuat perempuan mulai mengalami jerawat. Perubahan hormon tersebut membuat kelenjar minyak lebih aktif dan produksi keringat meningkat. Tak pelak, anak perempuan yang masuk masa pubertas mulai akrab dengan wajah berminyak, komedo, jerawat pustula, dll. Perubahan kimia di tubuh yang memengaruhi kelenjar keringat tak jarang juga membuat perempuan mulai mengalami bau badan tak sedap. Baca juga: Cara Meredakan Sakit Perut Karena Haid

8. Perubahan emosional

Tak hanya perubahan fisik, ciri-ciri pubertas perempuan juga melibatkan perubahan emosional. Perubahan emosional ini dipengaruhi siklus hormon estrogen dan progesteron selama masa pubertas. Beberapa perubahan yang tampak di antaranya anak lebih gampang emosi, sering berbeda pendapat dengan orangtua, dan tak jarang murung. Perubahan yang terjadi pada masa pubertas perempuan kerap menimbulkan rasa tidak nyaman.

Cara Menyikapi Masa Pubertas

Bagi sebagian manusia, pubertas merupakan masa yang cukup sulit untuk dilewati. Namun, mau tidak mau harus tetap dijalani. Berbagai hal yang harus dilakukan ini sangat penting, karena baik untuk kesehatan tubuh serta membuat diri jauh lebih mudah dalam menjalani masa pubertas.

Berikut adalah penjelasannya:

1. Menjaga serta mengontrol perasaan.

Pada saat masa pubertas, orang cenderung kaget dengan adanya perubahan. Namun, tetaplah mengontrol perasaan. Contohnya pada saat perempuan mengalami menstruasi pertamanya, cenderung bingung dan cepat marah.

Berusahalah untuk tetap menahan emosi dengan menenangkan diri terlebih dahulu.

2. Bertanya kepada orang tua

Tanyakan ke orang tua tentang masa pubertas. Contohnya menanyakan bagaimana caranya menghadapi masa pubertas. Dengan bertanya ke orang tua, hal ini akan membuat hubungan menjadi lebih akrab dan mendapat teman bercerita untuk mengeluarkan keluh kesah.

3. Mengonsumsi makanan sehat

Biasakan diri untuk mengonsumsi makanan sehat dan kurangi makanan cepat saji atau yang memiliki pengawet banyak. Contohnya adalah mengonsumsi buah dan sayuran.

4. Menjaga kebersihan alat kelamin

Pastikan untuk menjaga kesehatan serta kebersihan alat kelamin. Contohnya jika perempuan sedang menstruasi, sebaiknya sering berganti pembalut.

5. Memahami perubahan fisik

Hal ini sangat penting untuk remaja agar dapat mengerti apa saja yang harus dilakukan untuk menghadapi perubahan tersebut. Contohnya menggunakan bra untuk menopang payudara yang membesar.

Sumber: Kompas.com

B. Lagu Ibu Kita Kartini

Ibu Kita Kartini

D=do
4/4 Andante

W.R. Supratman

1 . 2 3 4 | 5 . 3 1 . | 6 . 1̇ 7 6 | 5... |

I bu ki ta Kar ti ni Pu tri se ja ti
I bu ki ta Kar ti ni Pen de kar bang sa

4 . 6 5 4 | 3 1 . | 2 . 4 3 2 | 1... :||

Pu tri In do ne sia, ha rum na ma nya
Pen de kar ka um nya Un tuk mer de ka

4 . 3 4 6 | 5 6 5 3 1 3 | 2 3 4 5 | 3... |

Wa hai i bu ki ta Kar ti ni Pu tri yang mu li a

4 . 3 4 6 | 5 6 5 3 1 3 | 2 4 7 2 | 1 ... ||

Sung guh be sar ci ta ci ta nya ba gi In do ne sia

Media Ajar

Gambar Raden Ajeng Kartini



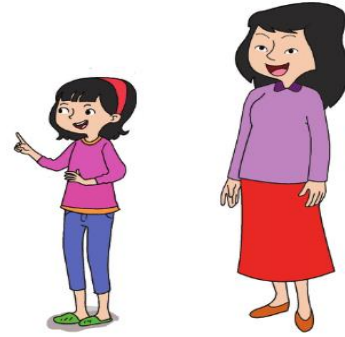
Mencari Perbedaan Fisik Perempuan Sebelum dan Setelah Masa Pubertas



Lembar Kerja Peserta Didik

Perhatikan gambar berikut!

Identifikasilah bersama kelompokmu tentang perbedaan ciri-ciri fisik perempuan sebelum dan sesudah masa pubertas serta bagaimana cara menyikapinya. Buatlah dalam bentuk poster yang informatif dan menarik! Tuliskan pada kotak di bawah!



Penilaian

A. Penilaian Sikap

No	Nama	Perubahan Tingkah Laku											
		Santun				Peduli				Tanggung Jawab			
		K	C	B	SB	K	C	B	SB	K	C	B	SB
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	ADITYA MAULANA												
2	ALDO ALAMSYAH PUTRA												
3	ALVINO MIRZA GUNAWAN												
4	ARDIAN MAULANA												
5	ARIF IKSAN PRATAMA												
6	AURELIA QONISSA MUIS												
7												

B. Penilaian Pengetahuan

Mengidentifikasi perubahan fisik perempuan sebelum dan setelah masa pubertas dan cara menyikapinya

Bentuk penilaian: penugasan

Instrumen penilaian: rubrik

Aspek	Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Bimbingan
	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
Pengetahuan tentang cara menyikapi ciri-ciri pubertas	Menyebutkan dengan benar 4 cara menyikapi ciri-ciri pubertas	Menyebutkan 3 cara menyikapi ciri-ciri pubertas dengan benar.	Menyebutkan 2 cara menyikapi ciri-ciri pubertas dengan benar.	Hanya dapat menyebutkan 1 cara menyikapi ciri-ciri pubertas dengan benar.
Tampilan karya	Karya terlihat menarik, arna harmonis, gambar sesuai isi, dan rapi.	Karya terlihat menarik, warna harmonis, gambar sesuai isi, tetapi kurang rapi.	Karya terlihat menarik, warna harmonis, gambar tidak sesuai isi, dan tidak rapi.	Karya terlihat tidak menarik, warna tidak harmonis, gambar tidak sesuai isi, tetapi rapi.

Penilaian : $\frac{\text{skor perolehan}}{\text{skor maksimal}} \times 100$

Skor maksimal : 8

C. Penilaian Ketrampilan

Menyanyikan Lagu Ibu Kita Kartini

Bentuk penilaian: unjuk kerja

Instrumen penilaian: Lagu Ibu Kita Kartini

Aspek	Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Bimbingan
	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
Kesesuaian nada dengan notasi pada lagu	Dari awal hingga akhir lagu dinyanyikan sudah sesuai dengan notasinya.	Ada banyak kesesuaian dengan notasi pada lagu.	Ada sedikit kesesuaian dengan notasi pada lagu.	Tidak ada kesesuaian sama sekali dengan notasi pada lagu.
Kesesuaian dengan syair lagu	Syair lagu dapat dilantunkan dengan sempurna dari awal hingga akhir.	Ada satu syair yang tidak dapat dinyanyikan.	Ada beberapa syair yang tidak dapat dinyanyikan.	Ada banyak syair yang tidak dapat dinyanyikan.
Percaya diri saat tampil benyanyi	Badan berdiri tegak, rileks, pandangan menyapu seluruh penonton, dan suara terdengar jelas.	Badan berdiri tegak tapi terlihat tegang, pandangan hanya ke satu arah, dan suara jelas.	Posisi tubuh tidak tegak, pandangan ke satu arah, dan suara kurang jelas.	Posisi tubuh tidak tegak, pandangan menunduk, dan suara lirih.

Penilaian : $\frac{\text{skor perolehan}}{\text{skor maksimal}} \times 100$

Skor maksimal : 8